



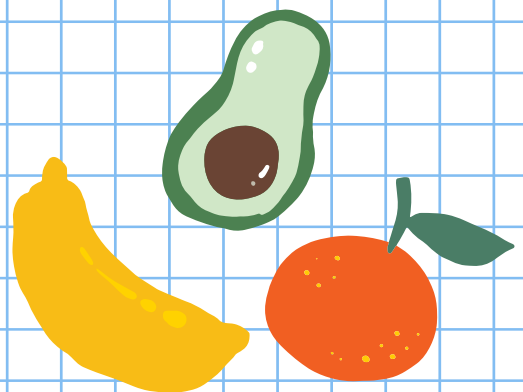
Alimentación saludable *para el cuidado de la vida*

Agosto 2026



Con el apoyo de:
Citi Foundation







Espacio educativo sobre alimentación y cuidados durante el embarazo y la lactancia, Cúcuta © OIM 2025

Autores: Fabio Camilo Rubio, Dayana Gómez, Lida Cifuentes.

1. Maternidad en la frontera

La gestación es una etapa donde la mujer requiere cuidado, apoyo y acompañamiento. Garantizar el acceso oportuno a servicios integrales de salud, una nutrición adecuada y orientación especializada es indispensable para salvaguardar la vida de las mujeres, la de sus bebés y el derecho a una maternidad segura.

Sin embargo, aquello que debería ser fundamental sigue siendo inalcanzable para muchas personas.

En zonas fronterizas y contextos de crisis o migración, la falta de servicios básicos y la escasez de recursos imponen severas presiones sobre las mujeres y sus familias.

Esta es la realidad que se vive a diario en Cúcuta, ciudad fronteriza entre Colombia y Venezuela, uno de los principales territorios de acogida de la población migrante en el país. Aunque la migración ha dinamizado algunos sectores de la economía local, también ha expuesto brechas sociales preexistentes. Estas brechas afectan de manera particular a mujeres migrantes en estado de embarazo o en periodo de lactancia, quienes enfrentan desempleo, inestabilidad económica

y múltiples barreras para acceder de forma continua a servicios de salud y a una alimentación adecuada, condiciones esenciales para proteger su bienestar y el de sus hijos.

Frente a este contexto, la estrategia “Alimentación saludable para el cuidado de la vida”, implementada por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), entre julio de 2025 y abril de 2026, (en el marco del Proyecto Vincula, desarrollado con el apoyo financiero de *Citi Foundation*) surge como una respuesta concreta, humana y efectiva.

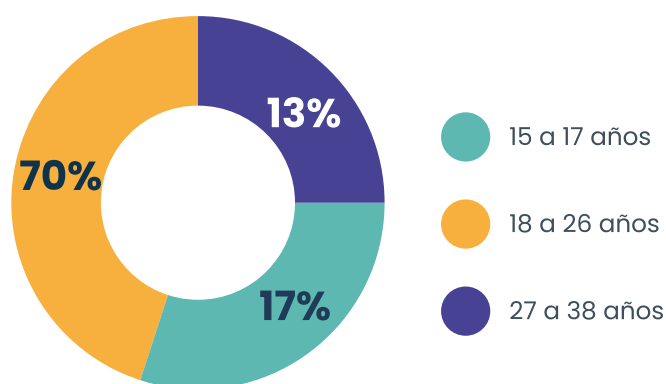
La estrategia implementó un enfoque integral que articula la salud nutricional, la educación y el acceso a alimentos mediante transferencias monetarias.

Las ayudas monetarias fueron distribuidas mediante tarjetas prepago, entregadas a los beneficiarios para la compra exclusiva de alimentos. El acceso a estas tarjetas estaba condicionado a la participación en los componentes nutricional y formativo del programa.

Mujeres gestantes y lactantes con bajo peso gestacional fueron beneficiarias de la estrategia, mediante el acceso a orientación, apoyo psicosocial, servicios de salud nutricional y a alimentos variados y saludables. Las participantes mejoraron su estado nutricional, fortalecieron sus redes de apoyo y la autonomía para tomar decisiones informadas sobre su salud y la de sus bebés.

Esta estrategia de transferencias monetarias para la salud nutricional, desarrollada gracias al apoyo del sector privado y en coordinación con el sistema de salud, ofrece aprendizajes valiosos que merecen ser compartidos y replicados en aquellas regiones donde las mujeres y sus familias más lo requieran.

37 mujeres beneficiarias de la estrategia alimentación saludable



2. La estrategia

2.1 Atención en salud nutricional

El punto de partida de la estrategia fue la atención nutricional integral. Cada mujer ingresó al proceso con una valoración inicial que permitió clasificar su estado nutricional e identificar los principales riesgos asociados. Este diagnóstico no fue un evento aislado, sino el inicio de un acompañamiento continuo.

La Secretaría de Salud de Cúcuta acompañó la estrategia desde el inicio, facilitando la identificación de las beneficiarias mediante sus bases de datos. Este registro consolida los casos de mujeres gestantes con bajo peso reportados por instituciones públicas y privadas, lo que permitió al equipo de la OIM establecer contacto con ellas.

Mes a mes, las mujeres beneficiarias asistieron a controles nutricionales que permitieron monitorear su evolución, ajustar recomendaciones y reforzar mensajes clave de autocuidado. Este seguimiento constante además de tener impacto en su estado nutricional también permitió fortalecer el vínculo entre las participantes y el sistema de salud, generando confianza y promoviendo la adherencia a otros servicios que las instituciones públicas ofrecen a las mujeres gestantes.

La estrategia focalizó a mujeres migrantes sin afiliación al sistema de salud y para muchas de



Valoración nutricional a mujer gestante, Cúcuta © OIM 2025

ellas esta fue la primera vez que recibieron una atención nutricional integral. Ser escuchadas por un profesional de la salud y contar con un espacio de atención dedicado a ellas marcó una diferencia significativa en su experiencia de atención y cuidado.

“Con el programa hemos mejorado nuestros hábitos alimenticios, me siento más segura. He estado preparándome para cuando mi bebé reciba alimentación complementaria, y así poner en práctica todos lo aprendido sobre cuidados y alimentación.”

Ommaira,
28 años.

2.2 Complemento nutricional para el embarazo y la lactancia

El acompañamiento por un profesional en nutrición fue reforzado mediante la entrega de complementos nutricionales formulados específicamente para las etapas de embarazo y lactancia. Estos complementos, alineados con las guías alimentarias nacionales, respondieron a las necesidades identificadas y contribuyeron a mejorar el estado nutricional de las participantes.



Entrega de complementos nutricionales para el embarazo y la lactancia, Cúcuta © OIM 2025

El complemento nutricional consiste en una fórmula en polvo para disolver en agua, diseñada para brindar un aporte adicional a la alimentación habitual. De esta forma, su consumo se integraba en la rutina diaria de las beneficiarias.

Esta entrega también tuvo un valor simbólico, de acuerdo con el equipo implementador: las beneficiarias lo percibieron como una señal de

cuidado y reconocimiento hacia ellas, lo que reforzó su compromiso con el proceso y su motivación para adoptar hábitos saludables.

2.3 Espacios educativos sobre alimentación y cuidados

Diseñados como encuentros participativos y prácticos, estos espacios abordaron temas como alimentación consciente, lactancia materna, optimización de recursos para la compra de alimentos y cuidados durante la gestación y lactancia.

Los espacios educativos se construyeron a partir del intercambio de experiencias y saberes, reconociendo las prácticas culturales de las mujeres y adaptando los contenidos a su realidad cotidiana.

Se llevaron a cabo seis sesiones, desarrolladas en las instalaciones facilitadas por la institución de salud Medcare, lo que permitió contar con un espacio adecuado y agradable para las beneficiarias.

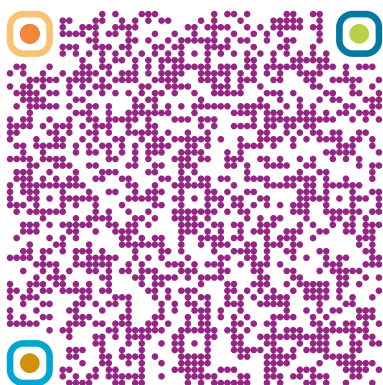


Dinámica el mercadito consciente, Cúcuta © OIM 2025

Como elemento didáctico, se diseñó una agenda por parte de los profesionales del proyecto, concebida como una herramienta práctica para acompañar el proceso formativo. Esta agenda reunía los principales contenidos abordados en los encuentros, incluyendo las necesidades nutricionales durante el embarazo y la lactancia, así como orientaciones para fortalecer los aprendizajes.



Portada de la agenda didáctica diseñada por los profesionales del proyecto.



Este enfoque permitió que el aprendizaje se tradujera en cambios reales: nuevas formas de planear la compra de alimentos, de preparar comidas y de priorizar el bienestar propio y de sus hijas e hijos.

Así mismo, en las sesiones se vinculó a personas con quienes las mujeres tienen un vínculo afectivo importante, como sus parejas, hijos, madres y amigas, fortaleciendo con ello sus redes de apoyo.



Espacio educativo sobre alimentación y cuidados durante el embarazo y la lactancia, Cúcuta © OIM 2025

2.4 Bonos para la compra de alimentos

El componente de bonos de mercado fue clave para cerrar la brecha entre el conocimiento y la posibilidad real de adquirir alimentos variados y con alto aporte nutricional. A través de bonos mensuales destinados a la compra de alimentos, las mujeres pudieron poner en práctica lo aprendido en los espacios educativos.

Las beneficiarias recibieron un bono mensual durante seis meses, el cual hicieron efectivo en un almacén de cadena, priorizando la compra



Mujer migrante realizando la compra de alimentos a través del bono brindado por el proyecto, Cúcuta © OIM 2025

de alimentos de acuerdo con las necesidades nutricionales en cada etapa del embarazo y/o periodo de lactancia.

Este mecanismo, además de aliviar una urgencia inmediata, también promovió la autonomía: las participantes junto con sus familias tomaron decisiones informadas sobre qué comprar, cómo organizar su presupuesto y cómo priorizar alimentos nutritivos. De esta manera, el bono se convirtió en una herramienta de empoderamiento y no solo en un apoyo económico.



"El cambio fue notorio desde el principio, ya que no contábamos con los recursos suficientes para poder tener una alimentación adecuada. Aprendimos a alimentarnos de una manera más saludable y organizarnos en el momento de realizar una compra"

María José,
24 años.



3. Resultados e impacto

Los resultados de la estrategia se expresan tanto en indicadores medibles como en transformaciones personales. A lo largo de la intervención, las mujeres participantes mostraron mejoras en su estado nutricional, adherencia a los controles de salud y una participación constante en los espacios educativos.

Sin embargo, el impacto más significativo se presenta en los cambios cotidianos. Las mujeres comenzaron a planear mejor sus compras, a diversificar su alimentación y a incorporar prácticas de autocuidado que antes parecían inalcanzables. De acuerdo con el equipo implementador, las beneficiarias han expresado sentirse más tranquilas, más capaces de cuidar de sí mismas y de sus familias.

[Ver Historia de Vida →](#)

"Después de participar en el programa me sentí más preparada y segura de mí misma. Me di cuenta de que tenía la capacidad de tomar decisiones para mejorar mi vida y la de mi familia"

Yorgelis,
20 años.



Espacio educativo sobre alimentación y cuidados durante el embarazo y la lactancia, Cúcuta © OIM 2025

"Ha sido un aprendizaje total, crecimiento personal, la alimentación es fundamental para el desarrollo de la vida. Me encanta aprender y más de nutrición, me encanta cuidarme y gracias a este programa he aprendido a cuidar a mis seres queridos"

Ommaira,
28 años.

Los resultados alcanzados reflejan que este tipo de estrategias contribuyen a mejorar el estado nutricional de las mujeres gestantes y lactantes — lo cual tiene un impacto directo en la prevención de complicaciones en el parto, postparto y en el recién nacido —, y también favorecen procesos de resiliencia a nivel individual y comunitario.

4. Conclusiones

La estrategia de “Alimentación saludable para el cuidado de la vida” es un ejemplo de cómo las alianzas entre la cooperación internacional y el sector privado pueden generar soluciones efectivas y humanas frente a desafíos complejos.

La estrategia demuestra que es pertinente y estratégico replicar experiencias de transferencias monetarias con foco en salud, que además de apoyos en especie, faciliten el acceso a servicios integrales. De esa manera se aporta al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con la disminución de la mortalidad materna e infantil.

Estrategias como esta responden a necesidades urgentes desde un enfoque basado en derechos, que es replicable, eficiente y alineado con las prioridades de inversión social del sector privado.

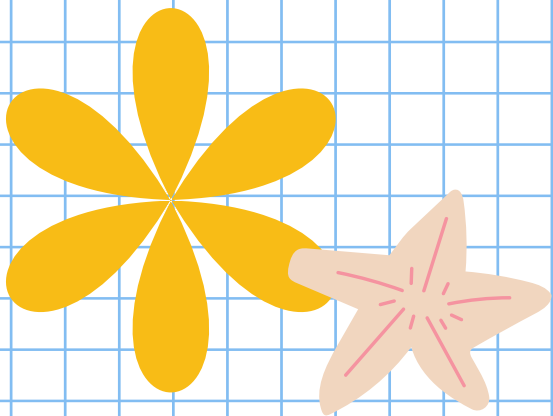
A través de la implementación se evidencia que el fortalecimiento de la salud

materna, particularmente en contextos de vulnerabilidad, requiere enfoques integrales que articulen el acompañamiento técnico con el reconocimiento de las realidades y capacidades de las mujeres y sus familias.

La experiencia demuestra un alto potencial de escalabilidad en otros territorios afectados por múltiples crisis, como la migración, el conflicto armado y los desastres de origen natural, siempre que exista articulación con autoridades sanitarias locales, instituciones prestadoras de servicios de salud con capacidad de atención nutricional y alianzas con comercios para la implementación de los bonos.

Finalmente, esta intervención es una invitación para unir esfuerzos en la promoción de la salud materno-infantil y la resiliencia comunitaria. Representa una oportunidad concreta de sumarse a una iniciativa probada, transformadora y de alto impacto social.







Con el apoyo de:
Citi Foundation

