



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



16 de octubre de 2019

Día Mundial de la Alimentación



¡PARTICIPE!



KIT DE HERRAMIENTAS DEL DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 2019 PARA EDUCADORES Y JÓVENES



DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

El Día Mundial de la Alimentación (DMA) se celebra cada año el 16 de octubre para promover acciones y la sensibilización a escala mundial sobre aquellos que sufren hambre y la necesidad de garantizar la seguridad alimentaria, y dietas nutritivas para todos. Se organizan eventos hasta en 150 países de todo el mundo, lo que lo convierte en uno de los días más celebrados del calendario de las Naciones Unidas.

NUESTRAS ACCIONES SON NUESTRO FUTURO. UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA UN MUNDO #HAMBRECERO.

Una combinación de **dietas poco saludables y estilos de vida sedentarios** ha disparado las tasas de obesidad, no solo en los países desarrollados, sino también en los países de bajos ingresos, donde el hambre y la obesidad a menudo coexisten. Ahora, más de **672 millones de adultos** y **124 millones de niñas y niños** (de 5 a 19 años) son **obesos**, y más de **40 millones** de niños menores de cinco años tienen **sobrepeso**, mientras que más de **800 millones de personas** padecen **hambre**. Alcanzar el Hambre Cero en 2030 no es solo alimentar a las personas hambrientas, sino también nutrir a la población, mientras se cuida del planeta. Este año el DMA demanda **acciones en distintos sectores** para hacer que **las dietas saludables y sostenibles sean asequibles y accesibles para todos**. Al mismo tiempo reclama que todos empecemos a pensar en lo que comemos. ¡Su escuela o centro juvenil pueden desempeñar un papel!

LLAMAMIENTOS A LA ACCIÓN

TODOS NOSOTROS necesitamos reducir la sal, el azúcar y las grasas trans, y saturadas, y hacer que la alimentación sana y el #HambreCero sean parte de la vida diaria. Usted puede familiarizarse con las guías alimentarias de su país, cambiar su forma de comer, aprender a entender las etiquetas nutricionales, convertirse en un consumidor crítico, impulsar la disponibilidad de alimentos más sanos en su trabajo o en su comunidad, realizar actividad física y ser más consciente de su huella de carbono ocasionada por el transporte de alimentos.

Los **GOBIERNOS** deben invertir en nutrición y promulgar las políticas adecuadas para proporcionar una alimentación más sana y sostenible a un precio asequible. Estas políticas deberían ayudar a los pequeños productores y agricultores a diversificar la producción y contribuir a sistemas alimentarios sostenibles, educar al público y a los profesionales de la nutrición, y orientar las intervenciones tales como la alimentación y la nutrición escolares, la asistencia alimentaria, la compra institucional de alimentos y la normativa sobre comercialización, etiquetado y publicidad de los alimentos.

Los **PEQUEÑOS AGRICULTORES** deben influir en la variedad de alimentos disponibles mediante la diversificación de la producción y la adopción de métodos agrícolas sostenibles para preservar los recursos naturales, al mismo tiempo que aumentan la productividad y los ingresos. Las poblaciones rurales vulnerables deben empoderarse uniendo y formando cooperativas locales para compartir conocimientos y obtener acceso a la financiación, y las tecnologías modernas. Los agricultores también pueden aumentar sus ingresos y reducir los precios para los consumidores al encontrar maneras de mantener la calidad y la frescura, y reducir las pérdidas posteriores a la cosecha.

LLAMAMIENTOS A LA ACCIÓN



LLAMAMIENTOS A LA ACCIÓN

Las **EMPRESAS ALIMENTARIAS PRIVADAS** deben introducir alimentos más nutritivos y cumplir con las leyes, y normas relacionadas con la nutrición en lo que se refiere a la producción y venta de alimentos, la reformulación de productos alimenticios, (etiquetado de los alimentos que informe claramente a los consumidores sobre el contenido de grasa, azúcar o sal) y comercialización y publicidad de alimentos, en particular cuando están dirigidos a niños. También es fundamental que se compartan los avances importantes en tecnologías innovadoras, sobre todo con los países de bajos ingresos.

Los **JÓVENES DE TODO EL MUNDO** también pueden convertirse en creadores de cambio y defensores del Hambre Cero. El Libro de actividades del DMA 2019 Una alimentación sana importa explica la importancia de una dieta saludable en un lenguaje que es divertido y comprensible para los niños, y ofrece una serie de acciones para alentar a los jóvenes a comprometerse.

Puede encontrar un conjunto detallado de **acciones [aquí](#)**.

¿SABÍA QUE...?

- Mientras que más de **800 millones** de personas sufren **hambre**, más de **670 millones de adultos** y **120 millones de niños y niñas** (de 5 a 19 años) son **obesos** y más de **40 millones de niños** tienen **sobrepeso**.
- Más de **150 millones de niños** menores de cinco años sufren **retraso del crecimiento** y más de **50 millones** se ven afectados por la **emaciación**.
- **Las dietas poco saludables, combinadas con estilos de vida sedentarios**, han superado al hábito de fumar como el **factor de riesgo principal de muerte y discapacidad** en el mundo.
- La mayoría de la población mundial vive en países donde el **sobrepeso y la obesidad matan a más personas** que el hambre.
- **Las diferentes formas de malnutrición** pueden coexistir dentro del mismo hogar e incluso dentro del mismo individuo durante toda su vida y pueden **transmitirse de una generación a otra**.
- Cada año se gastan alrededor de **2 billones de dólares** para tratar los problemas de salud ocasionados por la **obesidad**.
- **Miles de millones** de personas **carecen de los nutrientes** que sus cuerpos necesitan para llevar una vida sana y activa.
- **El daño ambiental** ocasionado por el sistema alimentario podría **aumentar del 50 al 90%**, debido al mayor consumo de alimentos procesados, carne y otros productos de origen animal en países de ingresos bajos y medianos.
- De unas 6 000 **especies de plantas** cultivadas para obtener alimentos a lo largo de la historia de la humanidad, hoy **solo ocho suministran más del 50% de nuestras calorías diarias**. Necesitamos consumir una amplia variedad de alimentos nutritivos.
- **El cambio climático** amenaza con reducir tanto la calidad como la cantidad de los cultivos, disminuyendo las cosechas. El aumento de las temperaturas también está exacerbando la escasez de agua, cambiando la relación entre plagas, plantas y patógenos, y reduciendo el tamaño del pescado.



MODOS DE PARTICIPACIÓN



Adquiera un compromiso con la alimentación sana

El DMA 2019 es una campaña orientada a la acción, así que comprométase a una alimentación sana y el Hambre Cero, y compártalo en las redes sociales (utilizando #DíaMundialdeAlimentación y #HambreCero). Encuentre inspiración leyendo las acciones del DMA que se proporcionan [aquí](#) para los países, el sector privado, los agricultores y todas las personas, y anime a sus asociados a hacer una promesa. Recuerde también [mantener informado al equipo del DMA](#) sobre sus llamamientos a la acción.



Promueva el concurso de carteles del DMA

Promueva el [concurso de carteles del DMA](#) en las escuelas, organizaciones educativas o agrupaciones juveniles y medios de comunicación o incluso organice un concurso local de carteles, alentando a todos los participantes a que formen parte del concurso internacional antes del 8 de noviembre de 2019. Esta es una forma importante de involucrar a las generaciones jóvenes e inspirarlos para que sean agentes del cambio y defensores de un mundo Hambre Cero.



Organice un evento del DMA

Celebre el DMA organizando diferentes actividades en su escuela o en su centro: marchas, maratones, conciertos, festivales o ferias, degustaciones de alimentos o demostraciones culinarias. También puede organizar una conferencia pública, un panel o una mesa redonda con líderes políticos, educadores, científicos y agricultores, seguida de un turno de preguntas para fomentar la participación.



Presente sus historias en la campaña del DMA

Queremos escuchar historias de compañías privadas, empresas y corporaciones multinacionales sobre sus acciones para hacer que una alimentación sana esté disponible y asequible, ya sea a través de su trabajo o acciones sencillas de sus vidas diarias. Lea este resumen y use la plantilla que se proporciona [aquí](#) para presentar su historia en línea, y también en eventos y exhibiciones en todo el mundo.

MODOS DE PARTICIPACIÓN



MODOS DE PARTICIPACIÓN



Involucre a la generación joven

Si su empresa trabaja con jóvenes, ¿por qué no promocionar el [Libro de actividades "Una alimentación sana importa"](#) y el vídeo de dibujos animados? (si no es así, aliente a su personal a convertirse en defensores). De esta manera los jóvenes pueden aprender acerca del objetivo mundial de alcanzar el Hambre Cero y cómo al cambiar las acciones cotidianas sencillas, pueden reducir los desperdicios, alimentarse mejor, utilizar los recursos de la Tierra con más sabiduría y asumir un estilo de vida más sostenible.



Spread the word

Inform, educate and engage audiences with real facts. Join the **#WorldFoodDay** campaign by sharing our free material on digital channels. Identify and engage with local and national digital influencers in the food and development sector (bloggers, actors, popular public figures, photographers, chefs, experts) to amplify our messages around healthy diets and a **#ZeroHunger** lifestyle.



Utilice las ilustraciones del DMA

¡Descargue nuestro póster y cuélguelo en su escuela o centro juvenil y actualice su página web con el [banner del DMA 2019](#), vinculándolo al [sitio web](#)! También puede producir una variedad de accesorios que incluyen camisetas, gorras, tazas y bolsas con nuestros gráficos gratuitos. ¡Recuerde utilizar las ilustraciones del DMA tanto como sea posible en sus eventos y actividades!

¡Háganos saber acerca de su evento del DMA!

Como puede ver, hay muchas formas de celebrar el DMA. Recuerde hacernos saber acerca de sus eventos del DMA o de sus esfuerzos para promocionar la campaña mundial cargando los detalles de su evento en nuestro sitio web a partir de septiembre de 2019. Fotografíe y/o grabe su evento y envíenos sus mejores fotos para que podamos mostrarlas en un álbum del **DMA en Flickr**. Todas las fotos de alta resolución deben ir acompañadas de créditos fotográficos e información sobre el evento para que podamos publicarlas.



MATERIALES DE COMUNICACIÓN

MATERIALES DE COMUNICACIÓN

Espacio de trabajo del DMA

Ya están disponibles algunos productos (en los seis idiomas oficiales de la FAO) en el [Espacio de trabajo del DMA](#). Compártalo fácilmente con sus asociados externos y compruebe en nuestro calendario, más abajo, cuándo se añadirán materiales nuevos en los próximos meses.

ACTIVIDADES Y PRODUCTOS	FECHA
Resumen del DMA	✓
Acciones	✓
Convocatoria de historias de interés humano	✓
Sitio web del DMA: www.fao.org/world-food-day	✓
Cartel del DMA	✓
Libro de actividades para niños del DMA	✓
Lanzamiento del concurso de carteles del DMA	✓
Folleto	✓
Tablero Trello de redes sociales	✓
Guía y kit de herramientas de comunicación del DMA 2019	Julio
Anuncio promocional de vídeo y televisión	Julio
Vídeo de dibujos animados para niños	Julio
Reportaje de vídeo (Fecha por confirmar)	Sept
Paquete de exposición fotográfica distribuido a las oficinas de la FAO (Fecha por confirmar)	Sept
Publicación de las historias de interés humano	Sept
Artículo de opinión del Director General	Sept-
Mensaje del DMA en vídeo del Director General	Sept
Temas de debate	Sept
Eventos del DMA +100 países en todo el mundo	1-31 Oct
Cierre del concurso de carteles del DMA	8 Nov
Anuncio de los ganadores del concurso	Dec



QUÉ PUEDES HACER PARA MANTENERTE SANO Y AYUDAR A QUE SE ALCANCE EL #HAMBRECERO

ACCIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

Las dietas varían mucho de un lugar a otro según la disponibilidad y la asequibilidad de los alimentos, los hábitos alimenticios y la cultura. Sin embargo, existe un consenso general sobre lo que constituye una alimentación sana y equilibrada, sin importar nuestro lugar de residencia. Le presentamos una lista de acciones sencillas que pueden ayudarlo a que la alimentación sana y el #HambreCero sean una forma de vida.

¡ES HORA DE ACTUAR!

Tú, tus padres, tus maestros, tus amigos y cualquier persona que conozcas pueden hacer algo para garantizarte que tengas una dieta saludable y lleves una vida sana. Recuerda que los buenos hábitos alimenticios son solo una parte de la solución. También debes llevar un estilo de vida activo y en buena forma física: ¡Pasa menos tiempo sentado sin hacer nada, levántate, baila, camina o juega al aire libre! Te presentamos algunos consejos para empezar a cambiar tus hábitos alimenticios.

ELIGE PRODUCTOS LOCALES, VARIADOS, FRESCOS Y DE TEMPORADA

Pídele a tus padres que compren frutas y verduras locales de temporada y que elijan alimentos frescos en lugar de conservados o enlatados. Si puedes, ¡elige orgánico! La agricultura orgánica ayuda a que nuestros suelos se mantengan sanos.

AÑADE VARIEDAD CON LEGUMBRES, FRUTOS SECOS Y CEREALES

Pídele a tus padres que experimenten contigo añadiendo diferentes tipos de legumbres (como lentejas, garbanzos, guisantes y alubias), nueces y cereales (como mijo, cebada, avena, arroz integral) a las comidas familiares.

¡MERIENDA SANO Y DI NO A LA COMIDA BASURA!

Elige una comida chatarra de la que te gustaría comer menos (menos cantidad o menos a menudo) y haz un plan. Cuando necesites un bocadillo, intenta elegir una fruta madura, verduras crudas, nueces o pan integral en lugar de algo empaquetado y menos nutritivo.

SIGUE LA REGLA DE UN TERCIO DE VERDURAS

Llena al menos un tercio de tu plato con verduras durante las comidas o intenta hacer una comida vegetariana una vez por semana. Incluye al menos una verdura verde oscura y una naranja o amarilla al día, ya que contienen muchos nutrientes.

CAMBIA EL BLANCO POR EL MARRÓN

Pregunta a tus padres si pueden cambiar los cereales 'blancos' (arroz blanco, pasta, harina blanca, pan blanco, etc.) por granos integrales (arroz integral, harina y pan integrales, etc.) una o dos veces por semana.

ENTIENDE LAS ETIQUETAS

Pide a tu maestro/a o a tus padres que te ayuden a leer y entender las etiquetas alimentarias. Lee detenidamente la lista de ingredientes en una etiqueta e intenta identificar si el producto contiene altas cantidades de sal, azúcar o grasas.



ACCIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

NO DEJES QUE EL ENVASADO TE ENGAÑE

Debes prestar atención al valor nutritivo de los alimentos, no a su aspecto, ni a lo genial que sea el envase. Y presta atención a palabras como 'cero', 'bajo contenido de' y 'ligero'. A menudo se usan para hacer que los alimentos suenen más saludables, y no siempre es cierto...

COMPARTE COMIDAS CON TU FAMILIA O AMIGOS

Ayuda a preparar una comida con la familia o amigos al menos una vez por semana y coman juntos. Comer en compañía es una manera importante de disfrutar de las comidas y pasar tiempo juntos.

AYUDA EN LA COCINA

Observa y aprende mientras tus padres cocinan y ofrécete a ayudar cuando veas que están cansados. Hay muchas recetas fáciles, rápidas y sanas en Internet para inspirarte.

SÉ UN CONSUMIDOR CRÍTICO

Sé crítico con la publicidad que ves en la televisión y en las redes sociales. Pregúntate si los alimentos anunciados son nutritivos o no. Cuenta la cantidad de anuncios que ves en un día y coméntalo con tus padres y maestros.

CONSUME PRODUCTOS LOCALES Y TRADICIONALES

Pregunta a tus padres, maestros y personas en el mercado qué alimentos nutritivos son tradicionales o locales. Intenta incluirlos en tu dieta con más frecuencia para tener una dieta variada y proteger las variedades locales de alimentos.

PROTEGE NUESTRO PLANETA

Reduce el consumo de alimentos que dañen más nuestro planeta. Esto podría incluir alimentos que necesiten más recursos naturales, especialmente agua, para su producción (la carne utiliza más agua que las plantas o las legumbres), frutas y verduras que no sean de temporada o locales. ¡Y recuerda comprar comida con menos embalaje!

TOMA MEDIDAS EN LA ESCUELA

¿Tienes una cafetería escolar o una máquina expendedora? Echa un vistazo a los alimentos que ofrecen. ¿Hay suficientes frutas y verduras? Si no, habla con tus maestros sobre cambiar las opciones alimentarias.

LAS BEBIDAS TAMBIÉN IMPORTAN

Bebe mucha agua si puedes. Intenta reducir tu consumo de bebidas endulzadas con azúcar que tienen pocos nutrientes.

