



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



LIBRO DE ACTIVIDADES

Una alimentación sana importa



Cita requerida:

FAO. 2019. *Libro de Actividades – Una alimentación sana importa*. Roma. 24 p.
Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, ni sobre sus autoridades, ni respecto de la demarcación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Las opiniones expresadas en este producto informativo son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista o políticas de la FAO.

ISBN 978-92-5-131523-1

© FAO, 2019



Algunos derechos reservados. Esta obra se distribuye bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).

De acuerdo con las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra para fines no comerciales, siempre que se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la FAO refrenda una organización, productos o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la FAO. En caso de adaptación, debe concederse a la obra resultante la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons. Si la obra se traduce, debe añadirse el siguiente descargo de responsabilidad junto a la referencia requerida: "La presente traducción no es obra de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). La FAO no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción. La edición original en [idioma] será el texto autorizado".

Todo litigio que surja en el marco de la licencia y no pueda resolverse de forma amistosa se resolverá a través de mediación y arbitraje según lo dispuesto en el artículo 8 de la licencia, a no ser que se disponga lo contrario en el presente documento. Las reglas de mediación vigentes serán el reglamento de mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> y todo arbitraje se llevará a cabo de manera conforme al reglamento de arbitraje de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil Internacional (CNUDMI).

Materiales de terceros. Si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, por ejemplo, cuadros, gráficos o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. El riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros recae exclusivamente sobre el usuario.

Ventas, derechos y licencias. Los productos informativos de la FAO están disponibles en la página web de la Organización (<http://www.fao.org/publications/es>) y pueden adquirirse dirigiéndose a publications-sales@fao.org. Las solicitudes de uso comercial deben enviarse a través de la siguiente página web: www.fao.org/contact-us/licence-request. Las consultas sobre derechos y licencias deben remitirse a: copyright@fao.org. Queries regarding rights and licensing should be submitted to: copyright@fao.org.

Una nota para los educadores:

Este libro de actividades está dirigido a jóvenes de un amplio rango de edades interesados en saber más acerca de las dietas saludables y participar en el concurso de carteles del Día Mundial de la Alimentación 2019. Aunque podría ser considerado en determinados contextos para niños de 8 a 12 años, también podría utilizarse para instruir tanto a estudiantes más jóvenes como a los más mayores.



Todo tiene que ver con la alimentación

¡Hola! Mi amiga, la mascota del Hambre Cero, me trajo aquí para hablarte sobre las dietas saludables y la nutrición. Ella y yo trabajamos juntos día a día para garantizar que todos sepan lo verdaderamente importante que es la alimentación.

Desde 1945, cada 16 de octubre celebramos el Día Mundial de la Alimentación, el día del cumpleaños de la FAO y lo celebramos porque hay MUCHO de lo que hablar cuando se trata de los alimentos. La FAO elige un tema diferente cada año. Este año descubriremos juntos cómo ser más conscientes de lo que comemos y nos aseguraremos de que tengas una dieta saludable.

La alimentación es un asunto de la FAO y la Organización ayuda todos los días a más de 130 países de todo el mundo a luchar contra el hambre y la pobreza, a garantizar que las personas coman alimentos saludables y a que administren mejor sus recursos naturales. La FAO trabaja principalmente en zonas rurales, donde viven alrededor del 80 por ciento de las personas pobres y hambrientas del planeta. Debido a que la alimentación es asunto de todos (no solo de la FAO), más de 150 países a escala mundial celebran con nosotros para crear conciencia sobre el hambre y sobre la importancia de que todos tengan suficientes alimentos seguros y nutritivos para llevar una vida sana y activa.

¡Sígueme a través de las páginas de este libro para descubrir cómo puedes ayudar a la FAO a garantizar que logremos el Hambre Cero en el año 2030!



¡SÉ CREATIVO!



Concurso de carteles del **DMA 2019**

¡LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE TAMBIÉN ES ASUNTO TUYO!

Diseña un cartel y muéstranos tus ideas sobre el tema del Día Mundial de la Alimentación de este año. Cuéntanos cómo puedes mejorar tu dieta y qué debemos hacer para garantizar que todos en todas partes puedan disponer de una dieta saludable también. Recuerda que tu voz y tus acciones cuentan para construir un mundo Hambre Cero.

Para enviar tu cartel, entra en:
www.fao.org/WFD2019/contest/es

El concurso está abierto a niños y jóvenes de 5 a 19 años y la fecha límite para inscribirse es el 8 de noviembre de 2019.

Nuestro jurado seleccionará a tres ganadores de cada categoría de edad, que serán anunciados en el sitio web del Día Mundial de la Alimentación y en los canales de redes sociales de la FAO. Los ganadores recibirán un diploma de reconocimiento y una bolsa de regalo sorpresa, y serán promocionados por las oficinas de la FAO en todo el mundo.



Escoger lo que comemos

Cada criatura y planta de nuestro planeta necesita alimentos para vivir, crecer y reproducirse. También es **un derecho humano básico**. Cada uno de nosotros debería poder obtener siempre la comida necesaria para llevar una vida sana y activa.

Elegimos los alimentos que comemos en función de muchos factores diferentes: el tiempo que tenemos para cocinar o comer, lo que sea más fácil de comer, lo que coman los demás, la ocasión, nuestra cultura o religión, lo que nos gusta, nuestros hábitos y nuestros conocimientos y habilidades culinarias también. Pero dos cosas muy importantes nos ayudan a decidir lo que comemos: cuánto cuesta y lo fácil que sea encontrarlo.

¿Te has dado cuenta de que la comida “chatarra” es muy fácil de encontrar? Esto sucede porque en los últimos años se ha hecho cada vez más popular, y suele ser barata. El hecho de comer más comida “chatarra” significa que nuestras dietas han cambiado mucho, y no para mejor. La comida “chatarra” contiene “chatarra” en su nombre por una razón: es perjudicial para el planeta debido a como se produce, y también es mala para ti (tiene un alto contenido de azúcares, grasas, sal y otros productos nocivos).

No comer suficientes alimentos sanos puede causar problemas de salud y enfermedades, y en este libro te diré lo que tú y los demás pueden hacer para evitarlo.

Dos cosas muy importantes nos
ayudan a decidir lo que comemos:
cuánto cuesta y lo fácil
que sea encontrarlo.

Mi historia alimentaria

1. Piensa en el día de ayer. ¿Qué comiste, cuándo y con quién?

2. ¿Por qué elegiste esos alimentos?

3. ¿Qué comes habitualmente cada día? Hazle a tus padres, maestros y amigos la misma pregunta.

4. ¿Qué crees que es saludable y qué no? Completa la tabla de abajo y pregunta a tu padre o maestro si está de acuerdo.

SANO 😊	NOCIVO 😞	¡EN UN PUNTO INTERMEDIO!

El **ABC** de las dietas saludables

Estar sano es responsabilidad de todos, incluida la tuya y la de tus padres. Además de hacer suficiente ejercicio y beber bastante agua, una parte muy importante de estar sano es tener una buena dieta. Una dieta saludable significa **comer suficientes alimentos nutritivos, seguros y variados todos los días** para que puedas crecer y llevar una vida activa (correr, jugar, aprender, crecer y trepar árboles).

Una dieta poco saludable puede causar enfermedades e incluso la muerte. ¿Sabías que hoy en día, una de cada cinco muertes en todo el mundo está causada por dietas deficientes? Esto puede suceder cuando las personas no comen frutas, verduras y legumbres suficientes, y en cambio comen demasiados alimentos con mucho azúcar, grasa o sal. Así que las dietas saludables son verdaderamente un asunto importante.

Una dieta saludable es una dieta equilibrada, y es muy importante intentar que incluya la cantidad adecuada de alimentos distintos (¡ni demasiada ni muy poca!) para obtener lo que tu cuerpo necesita para funcionar bien (como los nutrientes y otros componentes importantes). Aquí están los ingredientes diferentes (conocidos también como grupos de alimentos) que conforman una dieta saludable. ¡El conocimiento es salud, no solo poder!

Estar sano es
responsabilidad
de todos



Frutas y verduras:

Las frutas y verduras nos aportan vitaminas, minerales, fibra y azúcares naturales. Tienes que comer tantas frutas y verduras de temporada como sea posible todos los días.



Cereales:

Este grupo contiene todo lo producido con trigo, arroz, avena, maíz, cebada u otros cereales. Se denominan alimentos "básicos", ya que se comen todos los días. Contienen hidratos de carbono, que son tu fuente de energía principal.



Tubérculos y plátanos:

Estos incluyen patatas, yucas, ñames, batatas y yautías, y son una fuente de carbohidratos, vitaminas y minerales. Los plátanos (como bananas pero no tan dulces) también son un alimento básico importante en muchos países.



Legumbres y nueces:

Las legumbres (guisantes, alubias o lentejas), nueces, semillas y productos de soja son fuentes de proteínas fundamentales. Proviene de las plantas, cuestan menos que otros alimentos ricos en proteínas, tienen mucha fibra, son bajos en grasa y contienen otros minerales y vitaminas esenciales.



Carne, pescado y huevos:

Todo lo que se compone de carne, aves (pollo, pato, pavo, avestruz, etc.), pescado, mariscos y huevos pertenece a este grupo. Todos estos alimentos contienen hierro y proteínas, que son los que te hacen fuerte y los que te ayudan a reparar tu cuerpo cuando te lastimas.



Productos lácteos:

Derivan de la leche (vaca, cabra, oveja, búfalo, camello, yak, caballo e incluso alce) e incluyen: leche, queso, yogur, cuajada y leche de manteca. Contienen mucho calcio, proteínas y grasas.



Grasas y aceites:

Tu cuerpo necesita la clase correcta y la cantidad adecuada de grasas y aceites para estar sano. Elige aceites vegetales, manteca de nueces y aguacate en vez de grasas animales, mantequilla, nata o aceite de palma, y evita los alimentos fritos o procesados con alto contenido de grasas nocivas.

TU TURNO:

Cada país tiene su propia definición de dieta saludable y formas de agrupar sus alimentos. ¿Has visto alguna vez una pirámide alimenticia o un plato saludable? Esto puede cambiar según los alimentos disponibles y los problemas de nutrición de tu país. Busca las guías alimentarias basadas en alimentos en el sitio web de la FAO e intenta encontrar lo que significa una dieta saludable en tu país.

La nutrición y los ODS

Hay un libro de actividades dedicado al Hambre Cero, pero para aquellos que se suman a nosotros por primera vez, el Hambre Cero significa llevar el número de personas que padecen hambre y malnutrición a CERO. El Hambre Cero es la operación más importante de la FAO.

El Hambre Cero es el segundo de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, todos los cuales tenemos que alcanzar en 2030 si queremos que el mundo se convierta en un lugar feliz y seguro para todos. Si no logramos el Hambre Cero (ODS2), alcanzar las demás metas será muy, muy difícil porque cada objetivo depende de ello.

Estoy seguro de que ya has entendido la relación, pero por si acaso... la nutrición es una gran parte del Objetivo del Hambre Cero. El Hambre Cero no significa solamente que las personas tengan alimentos suficientes, también implica una alimentación saludable, porque como dice el refrán: **eres lo que comes.**

Y mientras seguimos hablando de lo que comes, hay otros ODS que tienen algo que decir. Son: **Educación de calidad** (ODS4), **Salud y bienestar** (ODS3), y **Producción y consumo responsables** (ODS12). En realidad, es bastante sencillo. En primer lugar, todos debemos aprender acerca de las dietas saludables para poder ser más prudentes con los alimentos que cultivamos, producimos, comemos y tiramos. Estas opciones no solo afectan NUESTRA salud, sino que también afectan la salud de nuestro planeta. Si los alimentos que comemos son saludables y nutritivos, pero se cultivaron con demasiados fertilizantes o plaguicidas, no son tan saludables para nosotros ni para los suelos y el agua que los absorben. Nuestra forma de cultivar los alimentos debe cambiar para garantizar que tengamos recursos suficientes para el futuro (cuando habrá MUCHAS más bocas que alimentar) y que el planeta no sufra por ello.

TU TURNO:

¿Por qué crees que la nutrición es importante? ¿Y por qué necesitamos aprender sobre nutrición? Puedes encontrar más información sobre el ODS4 y los demás ODS visitando el sitio web:

www.worldslargestlesson.globalgoals.org



Hora de cambiar

Hace 50 años el mundo estaba preocupado por cómo alimentar a todas las personas, por lo que se hizo un plan para cultivar la mayor cantidad de alimentos posible, lo antes posible. Fue denominada **revolución verde**, y tuvo éxito. Pero salió muy caro. Muchos cultivos nutritivos se dejaron de lado para dar cabida a un pequeño número de cultivos que crecieron rápidamente, produjeron más e hicieron ganar más dinero. Se utilizaron una gran cantidad de recursos naturales en el proceso (suelo, bosques, agua), lo que empeoró en la calidad del aire y del suelo, así como en la biodiversidad. Todavía estamos cultivando gran parte de nuestros alimentos con este método hoy en día, lo que significa que no estamos pensando en el futuro de nuestro planeta, que está sufriendo. Y esto tiene que cambiar.

Ahora sabemos que no solo tenemos que cultivar MUCHOS alimentos, tienen que ser alimentos SALUDABLES. Y tenemos que **pensar en nuestro planeta** teniendo cuidado con lo que cultivamos y con la manera de cultivar. ¿Sabías que hay más personas obesas y con sobrepeso en el mundo que personas que padecen hambre? No se trata solamente de alimentar a las personas que padecen hambre, sino también de garantizar que todos puedan encontrar y comprar fácilmente alimentos saludables. También necesitamos habilidades y herramientas para elegir nuestros alimentos con más cuidado y asegurarnos de que lo que comemos sea saludable. ¡Es hora de la revolución de la dieta saludable!



La misma persona puede padecer hambre y obesidad en diferentes etapas de su vida. Los problemas causados por la malnutrición existen en todos los países y pueden afectar tanto a los ricos como a los pobres.

¿SABÍAS QUE...?



En muchos países, las personas no comen suficientes frutas y verduras. Hacerlo puede ayudar a prevenir muchas enfermedades, como la diabetes y el cáncer.



La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad matan a más personas que el hambre.



¡Tener una variedad de cultivos distintos, (algunos que crezcan rápidamente, otros que necesiten poca agua o que se desarrollen bien a temperaturas más altas), es bueno para nosotros, para el planeta y puede ayudarnos también a combatir el cambio climático!



Se pasa menos tiempo preparando comidas en casa, lo que significa que las comidas son menos saludables ya que las personas (sobre todo en las ciudades) dependen de comidas preparadas, comidas rápidas y alimentos de venta callejera.

No tener hambre no significa que estés obteniendo todos los nutrientes que necesitas. Incluso las personas que pueden permitirse todos los alimentos que pudieran comer, pueden no estar obteniendo los nutrientes adecuados...



Las legumbres como las lentejas, los garbanzos o las alubias son una buena fuente de proteínas, vitaminas y fibra, y son bajos en grasa y sal.
¡Se necesita poca agua para cultivarlas y hacen que nuestros suelos sean más sanos!



Al leer las etiquetas de los alimentos puedes controlar tu ingesta de vitaminas, minerales, calorías, grasas, etc. y evitar las carencias. Recuerda que las palabras "ligero" o "cero" no implica que sea saludable.



— REVOLUCIÓN MARRÓN:

Antes mencioné la revolución verde, pero ¿sabías que también hay una revolución marrón? Se trata de la importancia de los suelos sanos. La mayoría de los productos crecen en el suelo, y nuestra agua dulce se encuentra en la tierra, por lo tanto, si nuestro suelo no está sano, está contaminado o lleno de productos químicos, nuestros alimentos y nuestra agua también lo estarán. ¡Que los suelos estén sanos también significa que habrá más nutrientes en nuestros alimentos!

¡Encuentra estos objetos!





Qué está haciendo la **FAO**

La FAO trabaja arduamente para mejorar la nutrición y garantizar que todos, en todas partes, tengan una dieta saludable. Trabaja para mejorar la nutrición de tres formas principales:

1. Planificar

La FAO trabaja con los gobiernos y las personas que formulan políticas y leyes (legisladores) para asegurarse de que **piensen en la nutrición**. Si se incluye la nutrición en los planes de un país, es más fácil prevenir la malnutrición y la mayoría de los demás problemas ocasionados por dietas poco saludables. De esta manera, también es más fácil asistir a los agricultores y productores para que garanticen que los alimentos que cultivan o procesan sean más nutritivos.

¿Recuerdas las **"guías alimentarias basadas en alimentos"** de tu país? Esta es otra manera de la FAO para intentar mejorar la nutrición y difundir información sobre hábitos alimenticios saludables. La FAO lo consigue trabajando con más de 100 gobiernos de todo el mundo para guiarlos y ayudarlos a identificar lo que es una dieta saludable en su país y para crear herramientas que las personas puedan usar para mejorar sus dietas.

2. Cultivar

La FAO trabaja con agricultores y productores en una estrategia para cultivar y producir alimentos saludables con un nombre un poco complicado: **"agricultura atenta a la nutrición"**. Básicamente significa cultivar y producir alimentos saludables suficientes. Una buena planificación con los gobiernos y los legisladores quiere decir que estos alimentos se ponen a disposición de todos los que los necesitan, sobre todo los niños. Por disponibilidad, quiero decir que tienen que poder encontrarse fácilmente y no deben ser demasiado caros para que todos puedan pagarlos.

Además de hacer que los alimentos nutritivos estén más disponibles, la FAO también afirma que necesitamos más opciones saludables, lo que significa que los agricultores deben **cultivar alimentos diferentes** para que no todos dependamos del mismo tipo de alimentación para mantenernos sanos. También significa que, en algunos casos, los alimentos pueden enriquecerse para hacerlos **MÁS** saludables, por ejemplo, mejorando la salud del suelo en el que se cultiva o añadiéndole micronutrientes antes de envasarlos. Y por último... ¡No olvides que la forma de cultivar los alimentos es verdaderamente importante! Esta forma de cultivar también significa producir más alimentos usando menos recursos naturales.



3. Enseñar

Hablar con adultos sobre alimentos y dietas saludables no es suficiente para la FAO. ¡La FAO ayuda a las escuelas y universidades a enseñar a los jóvenes acerca de la alimentación saludable, porque después de todo, ellos son los adultos del futuro! La FAO hace esto de cuatro maneras. La primera es a través de la **educación alimentaria escolar**, de la cual algunos habrán oído hablar en nuestros libros o porque también se llevó a cabo en tu escuela. La FAO ayuda a los estudiantes, maestros, padres y otras personas que trabajan en las escuelas a que aprendan sobre dietas saludables. La idea es cambiar la manera en la que todo el mundo trata, piensa y se relaciona con los alimentos, creando materiales didácticos (como este) y mostrando a los colegios cómo cultivar huertos de frutas y hortalizas de manera económica. La segunda forma es fomentar y mostrar a las personas cómo **cultivar alimentos saludables en casa**, dándoles las herramientas y las semillas que necesitan para alimentarse y vender lo que sobra, a menudo a las escuelas locales para que puedan cocinar comidas saludables. La tercera forma se llama **ENACT** (educación para la nutrición eficaz en acción), y es un curso que enseña a los estudiantes universitarios a proporcionar a las personas las herramientas, el conocimiento y la información que necesitan para mejorar sus propias dietas. La cuarta forma es **ofrecer gratuitamente cursos en línea de aprendizaje electrónico** para estudiantes universitarios y adultos sobre diversos temas, brindándoles las herramientas para mejorar la nutrición en su país.

La FAO está trabajando arduamente con los gobiernos, agricultores, productores, escuelas y universidades, así como con otras instituciones para combatir la malnutrición en todas sus formas, pero **TODOS tienen algo que hacer**. ¡Lee las siguientes páginas para descubrir qué podemos hacer todos para ayudar a combatir la malnutrición!



TU TURNO:

¿Qué enseña tu escuela acerca de las dietas saludables y la nutrición? ¿Tienes un huerto escolar? ¿Lo has usado para aprender sobre la alimentación saludable?



Lo que pueden hacer los **gobiernos**

Los gobiernos tienen un papel muy importante que desempeñar para garantizar que todos tengan una dieta saludable y puedan llevar una vida activa y sana. Hay cinco acciones importantes que los gobiernos deberían realizar:

1. Los gobiernos deben **promulgar leyes o planes para mejorar la nutrición** en su país y ayudar a que se garantice que todos (especialmente aquellos que más lo necesitan, como los niños y las futuras madres) sepan cómo alimentarse de manera saludable y puedan permitirse los alimentos adecuados. Esto puede marcar una GRAN diferencia.
2. También deben ayudar y **motivar a los agricultores** a que cultiven alimentos de manera que no dañen nuestro planeta. Planeta feliz, comida sana, todos felices.
3. **Ser más estrictos con los alimentos vendidos** es otro modo de garantizar que las personas ingieran alimentos saludables. Los alimentos deben ser inocuos, nutritivos y llevar etiquetas claras, porque si tenemos opciones saludables y sabemos más sobre los ingredientes utilizados (lo bueno y lo malo), podemos tomar decisiones más saludables.
4. **Invertir en educar** a jóvenes y niños acerca de la alimentación saludable es otra manera de que los gobiernos puedan lograr un cambio.
5. Y por último, pero no por eso menos importante, es necesario que los gobiernos **apoyen las iniciativas de investigación** y financien más proyectos que se dediquen a la mejora o invención de tecnologías que puedan ayudar a los agricultores.

LO QUE PUEDEN HACER LOS AGRICULTORES

Los agricultores deben aprender la importancia de **cultivar una variedad de cultivos nutritivos**, como frutas, verduras, legumbres y nueces. Esto puede ayudar a que se proporcionen los alimentos saludables necesarios y se ocasionen menos daños al medio ambiente.

Lo que puede hacer el **sector privado**

En primer lugar, el sector privado es una palabra que utilizamos para evitar la enumeración de muchas cosas distintas. Está compuesto por empresas de todos los tamaños que venden servicios o productos, desde seguros hasta publicidad, y desde televisores a juguetes. El sector alimentario incluye empresas como panaderías, restaurantes, supermercados, grandes fabricantes de alimentos o cualquier empresa relacionada con la agricultura y la alimentación. El sector privado tiene el poder de marcar la diferencia al cambiar la forma de hacer las cosas en las empresas. Echa un vistazo más abajo para ver algunos ejemplos:

1. Las empresas y sociedades que producen, realizan o venden alimentos deben **ofrecer opciones alimentarias inocuas y saludables**, y deben trabajar menos con alimentos o ingredientes nocivos. Esto significa inventar nuevos productos nutritivos que tengan en cuenta la salud de las personas y limitar la cantidad de ingredientes nocivos permitidos en los productos existentes.
2. Las empresas deben **suspender el uso de dibujos animados, personajes y anuncios populares** para convencer a los niños y jóvenes de que los alimentos poco saludables con alto contenido de grasa, azúcar o sal son buenos. Deben anunciar alimentos saludables que nos ayuden a crecer fuertes y sanos.
3. Las compañías que producen alimentos deben **proporcionar información clara en las etiquetas** alimentarias para ayudar a que las personas las entiendan y tomen decisiones saludables. ¿Has intentado entender alguna vez lo que está escrito en una etiqueta alimentaria? Están llenas de palabras extrañas y es bastante difícil entender si los ingredientes son saludables, ¿verdad?
4. ¡El sector privado debe **abandonar las declaraciones engañosas!** El hecho de que un paquete de galletas diga que tiene un “alto contenido de fibra” (lo cual es bueno para ti), no significa que no tenga también un “alto contenido de” grasa o azúcar...





¡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.

¡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 poco saludable.

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.

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.

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 saludables o no. Cuenta la cantidad de anuncios que ves en un día y coméntalo con tus padres y maestros.



Cambia el blanco por el marrón

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

Las bebidas también importan

Bebe mucha agua si puedes. Intenta evitar las bebidas gaseosas, los jarabes y los zumos envasados que tienen un alto contenido de azúcar y pocos nutrientes.

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 cereales que no son locales. ¡Y recuerda comprar comida con menos envasado!

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.



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.

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.



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.



Consumo productos locales y tradicionales

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



Entiende las etiquetas

Píde 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 aquellos que no son buenos para ti.

Página de actividades

Podrías pensar que se ha perdido la esperanza y que hay demasiado que hacer para garantizar que todos tengan una dieta saludable, **¡pero ya están sucediendo muchas cosas fantásticas!** Algunos países están creando etiquetas que advierten a las personas sobre ingredientes poco saludables. Las ciudades se aseguran de que las máquinas expendedoras vendan alimentos sanos. Las escuelas cultivan verduras u obtienen alimentos frescos de los agricultores locales para preparar comidas saludables. Los programas de televisión enseñan a las personas a comer de manera saludable, y los gobiernos han creado guías para ayudar a sus ciudadanos a llevar una dieta saludable. Muchas personas en todo el mundo trabajan incansablemente para combatir la malnutrición.

TU TURNO:

¿Qué están haciendo las personas en tu país? En lugar de hablarte sobre los campeones del Hambre Cero que conozco, que trabajan para mejorar la nutrición, ¡quiero que me cuentes sobre alguno que TÚ conozcas!

Ahora que has leído este libro, ¡Es hora de poner a prueba tus conocimientos!

1. ¿Qué es la revolución verde y cómo tenemos que cambiar las cosas hoy?

2. Revisa las páginas 12-13 y marca tres ejemplos de vida o alimentación saludables. ¡Hay más de 8!

3. Quién es responsable de las dietas saludables? ¿Qué pueden hacer?



Hazte una promesa

Elige hasta 3 acciones con las que comprometerte y escríbelas en el espacio de abajo. ¡Obtén alguna inspiración de las acciones encontradas en este libro de actividades o piensa en algunas de las tuyas!

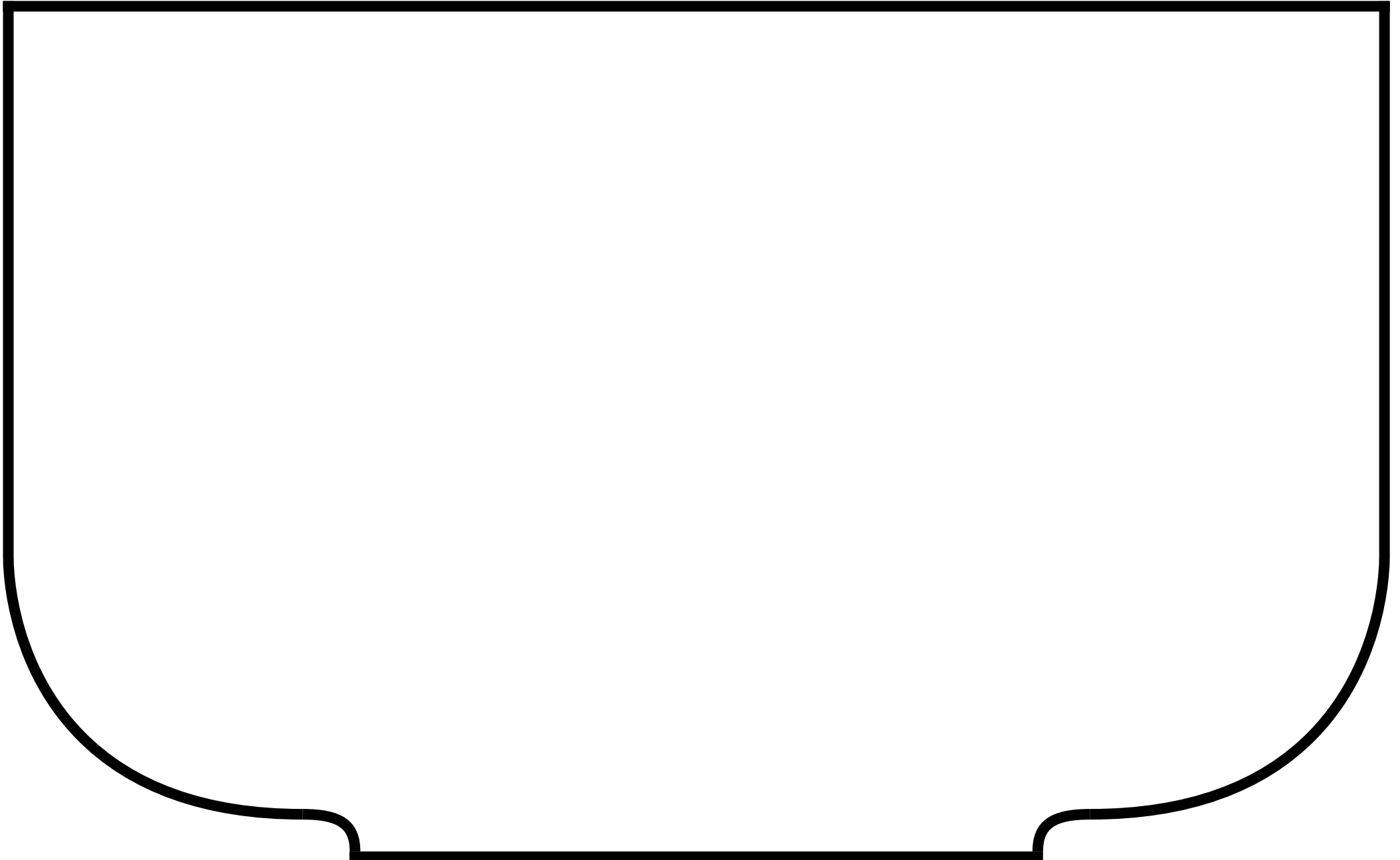
1	
2	
3	

Pregúntales a tus padres si pueden ayudarte a lograrlas y cuéntales también a tus amigos y maestros tus acciones.

¡Participa en el concurso de carteles del Día Mundial de la Alimentación!

Ahora que comprendes la importancia de las dietas saludables y el papel que todos debemos desempeñar, queremos ver tus ideas sobre cómo garantizar que todos, en todas partes, tengan una dieta saludable. Dibújalos,

coloréalos o píntalos en el tazón del Hambre Cero que se encuentra debajo. Escanea o toma una foto de tu cartel para participar en el concurso: www.fao.org/WFD2019/contest/es



¡No te olvides!

Ahora que has terminado el libro de actividades, quiero que arranques esta pequeña tarjeta llena de recordatorios sobre alimentación saludable. Puedes llevarla contigo o guardarla en la cocina para que tu familia pueda echarle un vistazo también.

MÁS INFORMACIÓN?

El mundo de las dietas saludables es demasiado grande para abarcarlo en tan solo unas páginas, por lo que si deseas obtener más información sobre nutrición, vitaminas, fibras, minerales, inocuidad alimentaria y alimentación ecológica, consulta el libro de la FAO en colaboración con la Alianza Mundial de la Juventud y las Naciones Unidas (YUNGA, por sus siglas en inglés) sobre nutrición o la guía para adolescentes Alimentarnos bien para estar sanos en el sitio web de la FAO.

ROMPE AQUÍ

Una **alimentación sana** importa

Consejos que debes recordar:

- Elige productos locales, variados, frescos y de temporada
- Añade variedad con legumbres, frutos secos y cereales
- Di no a la comida basura y merienda sano
- Sigue la regla de un tercio de verduras
- Cambia el blanco por el marrón
- Ayuda en la cocina
- Come con tu familia
- Entiende las etiquetas
- No dejes que el embalaje te engañe
- Sé un consumidor crítico
- Consume productos locales y tradicionales
- Protege nuestro planeta
- Toma medidas en la escuela
- Las bebidas también importan





Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Serie de libros de actividades

Puede descargar la serie de libros de actividades de la FAO en nuestro portal "Construyendo la generación #HambreCero" junto con una variedad de materiales de apoyo en la preparación de actividades o clases para padres y educadores, sobre cuestiones mundiales importantes presentes en el núcleo del trabajo de la FAO:

www.fao.org/building-the-zerohunger-generation/es



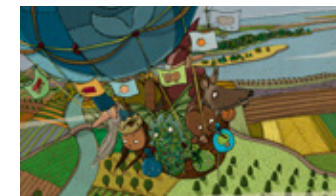
▶ Tu guía de la FAO



▶ Trabajando por el Hambre Cero



▶ Cambiar el futuro de la migración



▶ El clima está cambiando

Contáctanos:

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA

Viale delle Terme di Caracalla
00153 Roma, Italia

world-food-day@fao.org

www.fao.org

Trabajando por el  #HambreCero

ISBN 978-92-5-131523-1



9 789251 315231

CA4694ES/1/06.19