

Cada 16 de octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación

16 octubre, 2023



Proclamado en 1979 por la Conferencia de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Con el lema *No dejar a nadie atrás.*

Todos los años el **16 de octubre** se celebra el **Día Mundial de la Alimentación**, proclamado en 1979 por la Conferencia de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Esta fecha se da en coincidencia con el día de fundación de la FAO en 1945, por lo que este año se cumplen 75 años desde su fundación.

Este día tiene como objetivo promover la alimentación saludable y erradicar el hambre en 2030.

Tener una buena alimentación es fundamental para el desarrollo físico y mental y tomar conciencia de qué alimentos son importantes es tarea de todos.



La **gráfica** de alimentación saludable es una buena estrategia a utilizar para enseñar la importancia de llevar una alimentación equilibrada. Hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que deberías consumir distribuidos a lo largo del día. Fue diseñada especialmente para nuestro país. Es una guía para que todas las personas obtengan, de forma variada y armónica, una alimentación completa.

La gráfica incluye un grupo de consumo opcional (sexto grupo, de color rojo), que no aportan nutrientes esenciales y no deberías incorporar en tu alimentación diaria: productos ultraprocesados con exceso de azúcares, grasas y/o sal, nocivos para la salud a todas las edades.

Un mundo sostenible es aquel en que todos cuentan. Los gobiernos, el sector privado, el mundo académico, la sociedad civil y las personas deben trabajar juntos de manera solidaria para priorizar el derecho de todas las personas a la alimentación, la seguridad alimentaria, la nutrición, la paz y la igualdad. Efectivamente, cada uno de nosotros, incluidos los jóvenes, podemos trabajar por un futuro inclusivo y sostenible, mostrando una mayor empatía y amabilidad en nuestras acciones. Todos debemos ser el cambio. Construir un futuro mejor y más sostenible para todos significa que nadie puede quedarse atrás". El Departamento Provincial de Nutrición y Alimentación y el Programa de Actividades para la Inocuidad (dependiente de este departamento) se suman a la propuesta de la FAO no sólo en el día Mundial de la Alimentación si no todos y cada uno de los días , trabajando continuamente en la elaboración de estrategias para la difusión de una alimentación saludable, variada, completa, armónica y adecuada, y además, brindando herramientas para que los alimentos que se elaboran sean inocuos (seguros) asegurando que lleguen a quienes los consumen de esa forma. El Departamento Provincial de Nutrición y Alimentación y el Programa de Actividades para la Inocuidad (dependiente de este Departamento) se suman a la propuesta de la FAO no sólo en el día Mundial de la Alimentación si no todos y cada uno de los días , trabajando continuamente en la elaboración de estrategias para la difusión de una alimentación saludable, variada, completa, armónica y adecuada, y además, brindando herramientas para que los alimentos que se elaboran sean inocuos (seguros) asegurando que lleguen a quienes los consumen de esa forma.

Fuente: Prensa Mendoza