



## LLAMADA A LA ACCIÓN

Día Mundial de la Alimentación 2019 ( JMA 2019)

**NUESTRAS ACCIONES SON NUESTRO FUTURO.**

**UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA UN MUNDO #HAMBRECERO.**

**El Día Mundial de la Alimentación es una jornada de acción contra el hambre.**

Fundada en 1945 para unir a todas las naciones en la lucha contra el hambre, la FAO celebra su aniversario el 16 de octubre a través de una celebración mundial conocida como el Día Mundial de la Alimentación (JMA). Este DMA tiene como objetivo sensibilizar y realizar acciones en el mundo para beneficio de los que padecen hambre y para recordar la necesidad de garantizar la seguridad alimentaria y dietas nutricionales para todos. El foco de este día es que la comida es un derecho humano fundamental. El Día Mundial de la Alimentación 2019 se centra en el tema " **NUESTRAS ACCIONES SON NUESTRO FUTURO. UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA UN MUNDO #HAMBRECERO** " Con motivo de este DMA, la FIMARC convoca con la FAO a todos los países y otros actores a implementar iniciativas concretas para crear un mundo sin hambre a través de dietas saludables.

### CONTEXTO

Este año el JMA 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

Alcanzar el Hambre Cero no es solo alimentar a las personas hambrientas, sino también nutrir a la población, mientras se cuida del planeta. En las últimas décadas, hemos cambiado drásticamente nuestras dietas y hábitos alimentarios como resultado de la globalización, la urbanización y el aumento de los ingresos. Hemos pasado de platos de temporada elaborados principalmente a base de plantas y ricos en fibra, a dietas hipercalóricas con un alto contenido de almidones refinados, azúcar, grasas, sal, alimentos elaborados, carne y otros productos de origen animal. Se dedica menos tiempo a preparar comidas en casa y los consumidores, sobre todo en las zonas urbanas, dependen cada vez más de supermercados, establecimientos de comida rápida, vendedores de alimentos en la vía pública y restaurantes de comida para llevar.

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. Todos estos cambios están relacionados con el aumento de la obesidad y otras formas de malnutrición, que afectan a casi una de cada tres personas. Las proyecciones indican que esta proporción en el año 2025 se convertirá en uno de cada dos.

La dieta poco saludable constituye el principal factor de riesgo de muerte por medio de las enfermedades no transmisibles (ENT), incluidas las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y ciertos tipos de cáncer. Los hábitos alimenticios poco saludables, relacionados con una quinta parte de las muertes en todo el mundo, también están repercutiendo adversamente en los presupuestos sanitarios nacionales, con un coste de hasta 2 billones de USD al año.

Hoy en día hay poco espacio para los alimentos frescos producidos localmente en el modo de funcionamiento de nuestros sistemas alimentarios, desde la producción agrícola hasta el procesamiento. La producción de alimentos intensificada, combinada con el cambio climático, está causando una pérdida rápida de biodiversidad. Hoy en día, solo nueve especies de plantas representan el 66 por ciento de la producción total de cultivos, a pesar del hecho de que, a lo largo de la historia, más de 6 000 especies se han cultivado para obtener alimentos. Una variedad diversa de cultivos es crucial para proporcionar dietas saludables y salvaguardar el medio ambiente.

## **Una dieta saludable es esencial para una buena salud y nutrición. {Organización Mundial de la Salud}**

Lo protege contra muchas enfermedades crónicas no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, la diabetes y el cáncer. Una dieta saludable comprende una combinación de diferentes alimentos. Estos incluyen

- Productos básicos como cereales (trigo, cebada, centeno, maíz o arroz) o tubérculos o raíces almidonados (patata, ñame, taro o yuca).
- Legumbres (lentejas y frijoles).
- Frutas y verduras.
- Alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos y leche).

### **Las recomendaciones de la OMS, para seguir una dieta saludable.**

- Amamantar a los bebés y a los niños pequeños:
- Coma muchas verduras y frutas:
- Coma menos grasa:
- Limite la ingesta de azúcares:
- Reducir la ingesta de sal:

## **HECHOS CLAVE**

- 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 USD 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 por ciento, 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 por ciento 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.

## **QUÉ SE DEBE HACER**

La buena noticia es que existen soluciones asequibles para reducir todas las formas de malnutrición, pero requieren un mayor compromiso y la toma de más medidas a escala mundial.

Todos nosotros necesitamos reducir la sal, el azúcar y las grasas trans, y saturadas, y hacer que la alimentación sana. Usted puede 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**

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.

Los gobiernos deben aumentar la disponibilidad y asequibilidad de alimentos diversos y nutritivos utilizados para la elaboración de dietas saludables estableciendo, implementando y actualizando periódicamente las guías alimentarias basadas en alimentos y las normas nutricionales, y estableciendo plataformas intersectoriales que informen acerca de las políticas alimentarias y agrícolas, y orienten intervenciones tales como los programas de alimentación y nutrición escolar, asistencia alimentaria, compra institucional de alimentos y reglamentos sobre comercialización, etiquetado y publicidad de los alimentos. Para lograr un cambio de conducta esta labor necesita el respaldo de los medios de comunicación de masas, campañas de sensibilización pública, programas de educación nutricional, intervenciones comunitarias y la información facilitada por los puntos de venta, incluido el etiquetado.

Los gobiernos deben abordar la malnutrición desde sus raíces. Las soluciones arraigadas en la producción alimentaria (agricultura, ganadería, pesca, etc.) pueden aportar contribuciones importantes para reducir la malnutrición, aumentar la diversidad de las dietas y mejorar la nutrición para un futuro más saludable y sostenible. Los países deben adoptar prácticas de producción alimentaria favorables a la nutrición que se centren menos en variedades de alto rendimiento y económicamente rentables, y más en la diversidad y en la calidad nutricional, al producir una gama diversa de alimentos asequibles, nutritivos, culturalmente apropiados e ino cuos, en cantidades adecuadas para cumplir con las necesidades dietéticas de las poblaciones de manera sostenible. Esto tendrá un efecto positivo en nuestra salud, biodiversidad y sostenibilidad ambiental y reducirá los costes de la sanidad pública

### **Los pequeños agricultores**

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 uniéndose y formando cooperativas locales para compartir conocimientos y obtener acceso a la financiación, y las tecnologías sostenibles. 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.

Las personas deben ser conscientes de su salud y tienen que estar informadas para cambiar sus opciones alimentarias y sus hábitos alimenticios, y limitar el consumo de alimentos procesados de manera industrial que son ricos en grasa, azúcar o sal. Necesitamos volver a descubrir la importancia

de los productos frescos de temporada, las habilidades culinarias, los conocimientos tradicionales y la biodiversidad local.

### **Las empresas alimentarias privadas**

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.

### **Los jóvenes**

Los jóvenes de todo el mundo también pueden convertirse en creadores de cambio y defensores de una alimentación sana y del Hambre Cero

### **La FAO**

La FAO debe proporcionar a los países pruebas sobre las múltiples facetas de la malnutrición y para trabajar con ellos en el desarrollo de respuestas normativas, brindando apoyo técnico a los mecanismos de gobernanza mundial para mejorar la nutrición y promover dietas saludables y sostenibles para un amplio público objetivo, especialmente a través del desarrollo de la capacidad y la sensibilización.

### **LLAMAMIENTOS A LA ACCIÓN DEL FIMARC**

En el curso del DMA 2019, quisiera llamar a nuestros movimientos miembros de todo el mundo a emprender acciones concretas para la realización de un mundo sin hambre a través de dietas saludables. Agradezco a todos los movimientos que se han implicado en diversas acciones el año pasado.

A continuación, se menciona una propuesta de acciones relacionadas con el DMA 2019, pero cada movimiento puede organizar actividades basadas en su propia realidad.

- Organizar una actividad de campaña para sensibilizar al público sobre «**UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA UN MUNDO #HAMBRECERO** ».
- Organizar festivales y ferias de degustaciones de alimentos y demostraciones culinarias, mercados de alimentos y exhibiciones de productos locales
- Organizar actuaciones culturales como conciertos, coros, teatro e incluso baile.
- Organizar actividades de recreación y deportes como una carrera, una marcha, una caminata o incluso un maratón contra el hambre y la malnutrición.
- Organizar conferencias, paneles y mesas redondas pública con líderes políticos, educadores, científicos y agricultores. Donaciones de alimentos
- Organizar donaciones de alimentos que de lo contrario se desperdiciarían o perderían, de acuerdo con las normas locales sobre alimentos. Vínculo con cafeterías y comercios locales
- Planifique una exposición del JMA para respaldar su proyectos y asociaciones de múltiples partes interesadas o productos agrícolas en su región.
- Premios y galardones para agradecer a los agricultores, ganaderos, pescadores, productores y asociaciones de agricultores que están contribuyendo a los esfuerzos del Hambre Cero en su país, organizando una entrega de premios.

- Plante un árbol (de árboles frutales, verduras y frutas) durante su evento del DMA
- Organizar sesiones para reavivar el debate sobre el " **UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA UN MUNDO #HAMBRECERO** ".
- Organizar reuniones de barrio, conferencias de prensa, comunicados de prensa o demostraciones sobre el tema de la sensibilización de la sociedad.
- Organizar una jornada de trabajo voluntario para ahorrar dinero y apoyar proyectos de erradicación del hambre en vuestro propio lugar o enviarlo al fondo de FIMARC-DMA para ayudar a otras personas que lo necesitan en todas partes del mundo.
- Llevar a cabo acciones de sensibilización sobre **UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA UN MUNDO #HAMBRECERO** .
- Organizar concursos de cocina tradicional con comida fresca local para crear conciencia sobre dietas saludables.
- Haga su propia dieta balanceada y saludable
- Comprar productos locales: Compre de los granjero locales siempre que se pueda.

Durante este JMA 2019, FIMARC insta a todos sus movimientos miembros a realizar profundas reflexiones y emprender acciones para la consecución progresiva del " "Hambre Zero Mundial a través de una alimentación sana" y presionar a los gobiernos para que hagan lo mismo. Instamos a todos los miembros a organizar un día de acción común para sensibilizar sobre este tema y enviarnos las noticias sobre sus actividades.

Os deseo todo lo mejor para vuestras acciones durante la JMA 2019.

George Dixon Fernandez  
El Secretario General.

ASSESE, 6/09/2018

---