

16 de octubre de 2020
**Día Mundial
de la Alimentación**



Cada 16 de octubre, desde el año 1979, se conmemora el **Día Mundial de la Alimentación**.

El lema **2020** es "**Cultivar, nutrir, preservar. Juntos**".

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda **2030** con su meta de **hambre cero**. En **2019**, la FAO no solo contempló seguir apostando por un mundo donde todos tengamos acceso a la comida, sino que, además, agrega que esa comida sea realmente saludable y cubra los requerimientos del organismo según la edad de la persona. Con un eslogan de campaña que decía "**Una alimentación sana para un mundo Hambre Cero**".

Este año se hace un llamamiento mundial a la solidaridad para conseguir que los alimentos saludables lleguen a todos los rincones del planeta, especialmente a los lugares más dañados por la crisis del COVID-19.

Según los datos de la misma FAO, se estima que en el mundo 672 millones de adultos y 124 millones de menores son obesos y 40 millones de niños menores de 5 años tienen sobrepeso. Esto se debe principalmente a un cambio en la dieta de las personas; sobre todo de aquellas que residen en las ciudades. El estudio de la FAO demuestra que en los últimos años la comida rápida ha desplazado en gran medida a la comida del hogar, y no solo eso, también ha sustituido ingredientes importantes como frutas y verduras, por harinas, azúcares, grasas y sal. Esta realidad, sumada al sedentarismo propio de las profesiones disponibles en las grandes ciudades ha traído como consecuencia que la mala alimentación sea la principal causa de muerte y discapacidad en la actualidad.

En Argentina, según los datos obtenidos en la última Encuesta de Nutrición y Salud (ENNYS) en el año 2019, el sobrepeso y la obesidad resultaron ser las formas más prevalentes de malnutrición: dónde el 3.6% de la población menor de 5 años, el 20.7% entre 5 a 17 años y el 33.9% en la población adulta presenta obesidad.

Por el contrario, al referenciar la malnutrición por déficit, los datos indican que la prevalencia de emaciación, bajo peso y delgadez en todos los grupos etarios es baja desde una perspectiva poblacional. Siendo el sobrepeso y la obesidad los principales problemas para la salud pública en nuestro país. Datos en concordancia con los grandes cambios en los patrones alimentarios como el consumo de sodio y el de azúcar que duplica la ingesta máxima recomendada y escaso consumo de frutas y verduras. Como también, los altos índices de sedentarismo a nivel poblacional.

Del mismo modo, lo que respecta a nuestro país, según el INDEC (instituto Nacional de Estadísticas y Censos), **la pobreza** aumento al 40.9% al cierre del primer trimestre y afecta así a 18,8 millones de personas, de esta manera unas 2,8 millones de personas fueron empujadas bajo la línea de pobreza. En tanto el índice de indigencia alcanzo el 10.5%, así un total de 4,8 millones de personas son consideradas indigentes.

Pero, el problema del cambio de dieta no solo afecta la salud del ser humano, también está trayendo graves consecuencias al medio ambiente. A lo largo de la historia el hombre se ha alimentado de 6000 plantas aproximadamente, pero el cambio en los hábitos alimenticios sumado a la prioridad que tienen los cereales en el mercado actual, ha reducido la biodiversidad de plantas logrando que solo 9 TIPOS DE CULTIVOS representen el 66% de la producción total en todo el planeta.

La seguridad alimentaria, la paz y la estabilidad social, y el cuidado del medio ambiente son ejes que repercuten indudablemente en nuestra calidad de vida.

¿Qué podemos hacer?

Todos en nuestra cadena alimentaria tenemos un papel importante que desempeñar. Se quiere hacer un homenaje a los **Héroes de la Alimentación** de todo el mundo que plantan, cultivan, pescan o transportan los alimentos. Acciones concretas propuestas:

-TODOS NOSOTROS:

- *Consumir alimentos saludables y diversos, locales y estacionales;
- *Almacenar y controlar el desperdicio;
- *Influenciar la producción y el consumo de los mismos por redes sociales;
- *Participar en la acción colectiva y apoyar a quienes luchan por tener acceso a los alimentos;
- *Apoyar iniciativas de desarrollo, como los programas de alimentación y nutrición escolar en tu comunidad local;
- *SER activistas y presionar a los gobiernos, a las empresas del sector privado, y a los encargados de adoptar decisiones para que transformen nuestros sistemas alimentarios, haciendo que las opciones de alimentos saludables sean más atractivas, disponibles y accesibles.

- GOBIERNOS E INSTITUCIONES:

- *Enfocarse en los más vulnerables;
- *Refuerzo de las políticas alimentarias con legislación;
- *Cierre de la brecha digital;
- * Protección de los recursos naturales;
- * Apoyo a los pequeños productores.

-EMPRESAS PRIVADAS:

- *Apoyo a las pequeñas empresas;
- *Promoción de la inocuidad alimentaria;
- *Provisión de buenas condiciones de trabajo;
- * Dietas saludables atractivas, disponibles y asequibles;
- *Compartir tecnologías;

- * Apoyo a los pequeños productores mediante el comercio electrónico;
- * Oferta de condiciones financieras justas;
- * Compartir conocimientos;
- * Adopción de prácticas sostenibles.

Para mayor información acceder al siguiente link: <http://www.fao.org/world-food-day/home/es>

Colegio de Graduados en Nutrición de Santa Fe, 2da. Circunscripción.

Rosario, octubre 2020.