



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

NUESTRAS ACCIONES SON NUESTRO FUTURO



UNA ALIMENTACIÓN SANA



PARA
UN MUNDO
#HAMBRECERO

Trabajando por el  #HambreCero



Algo más que el hambre

Durante décadas el mundo progresó en la lucha contra el hambre. Hoy en día el número de personas subalimentadas está aumentando de nuevo. Más de 820 millones de personas (o aproximadamente una de cada nueve personas), padecen hambre. Pero la seguridad alimentaria en nuestros tiempos no es solo una cuestión de cantidad, sino también de calidad. Las dietas poco saludables se han convertido ahora en el factor de riesgo principal de enfermedad y muerte en todo el mundo. Existe una necesidad urgente de hacer que una alimentación sana y sostenible sea asequible y accesible para todos.

©Alex Webb/Magnum Photos for FAO

Consejos para una alimentación sana

- Coma suficientes alimentos inocuos, nutritivos y diversos para llevar una vida activa y reducir el riesgo de enfermedades.
- Añada frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas, alubias), nueces, semillas y granos integrales.
- Limite la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas (en especial las grasas saturadas), azúcar y sal.
- Todo lo anterior se debe complementar con actividad física regular.
- Puede consultar las guías alimentarias basadas en alimentos nacionales para obtener más información sobre los diferentes alimentos locales que pueden proporcionar el nivel necesario de ingestión de nutrientes.

Una crisis nutricional

Las personas que experimentan niveles moderados de inseguridad alimentaria o algo peor, incluidas aquellas que no tienen acceso regular a suficientes alimentos nutritivos, corren un mayor riesgo de sufrir distintas formas de malnutrición. La malnutrición afecta a una de cada tres personas y puede tomar la forma de carencias de vitaminas y minerales, retraso del crecimiento, emaciación, sobrepeso y obesidad. Una dieta poco saludable es el principal factor de riesgo para las muertes por medio de las enfermedades no transmisibles, incluidas las cardiopatías, la diabetes y ciertos tipos de cáncer. Los trastornos de salud relacionados con la obesidad están costando a los presupuestos sanitarios nacionales hasta 2 billones de USD anuales.

¿Por qué está sucediendo esto?

En las últimas décadas hemos cambiado drásticamente nuestras dietas y hábitos alimenticios 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 que tienen un alto contenido de almidones refinados, azúcar, grasas, sal, alimentos elaborados y, que con frecuencia, están marcadas por el consumo excesivo de carne. Las personas dedican 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. En gran parte del mundo, garantizar la disponibilidad y el acceso a una alimentación sana sigue siendo un desafío enorme. Esto les ocurre a las personas con recursos financieros limitados, incluidos los pequeños productores agrícolas y las familias

en situaciones de crisis ocasionadas por conflictos, desastres naturales y los efectos del cambio climático. Algunas personas, debido al lugar donde viven, ni siquiera tienen la posibilidad de comprar alimentos frescos y nutritivos.

¿Qué tiene que cambiar?

Nuestra manera de producir, suministrar y consumir alimentos tiene que cambiar. Desde la granja hasta el plato, en la actualidad nuestros sistemas alimentarios favorecen la producción de cultivos básicos de rendimiento elevado. Además del efecto en nuestras dietas, 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, se han cultivado más de 6 000 especies para obtener alimentos. En la actualidad contamos solamente con tres cultivos (trigo, maíz y arroz) para proporcionar casi el 50 por ciento del suministro de energía alimentaria mundial. Es fundamental una variedad diversa de alimentos para proporcionar una alimentación sana y salvaguardar el medio ambiente.

Más allá de la revolución verde

Hace medio siglo las preocupaciones sobre cómo alimentar a todas las personas en un mundo en crecimiento llevaron a la Revolución verde, una expansión rápida de la producción agrícola y la distribución de alimentos, que ayudó a evitar que miles de millones de personas murieran de hambre. Pero con el tiempo este enfoque ha favorecido prácticas agrícolas que también han tenido un efecto negativo en recursos naturales como el suelo, el agua, los bosques y la calidad del aire, y ha exacerbado los efectos del cambio climático.



©FAO/Myacheslav Oseledko



©FAO/Giulio Napolitano



©FAO/Karen Nmasyan

El lenguaje del hambre

El lenguaje del hambre utilizado por la comunidad internacional está comenzando a reflejar la necesidad urgente de transformar las dietas y los sistemas alimentarios. En 2015, los países adoptaron los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para acabar con la pobreza y el hambre, proteger el planeta y garantizar la prosperidad para todos. El Objetivo Hambre Cero (u ODS2), especifica no solo la necesidad de acabar con el hambre, sino también la necesidad de lograr la seguridad alimentaria al mejorar el acceso a alimentos nutritivos mientras se usan métodos agrícolas sostenibles.

Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición

La FAO lidera conjuntamente la implementación del Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición (2016-2025) con la Organización Mundial de la Salud y en colaboración con otros organismos y asociados de las Naciones Unidas. El Decenio sobre la Nutrición fue proclamado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2016 con el objetivo de fortalecer la acción conjunta para reducir el hambre y mejorar la nutrición en todo el mundo, y asistir a los países en sus compromisos específicos para mejorar la nutrición. Brasil, Ecuador e Italia fueron los primeros tres países en asumir tales compromisos y otros países están preparando planes. Varios países están liderando redes de acción para implementar políticas que potencien una alimentación sana.

Respaldando soluciones

La FAO utiliza su extensa red de oficinas, asociados y competencia técnica para brindar apoyo a las políticas, estrategias y programas relativos a la seguridad alimentaria y la nutrición a escala mundial, regional y nacional, que incluyen:

- proporcionar asistencia técnica a escala mundial destinada a mejorar y promover una alimentación sana y sostenible;
- proporcionar información a los países sobre las diversas dimensiones de la malnutrición y trabajar con ellos para desarrollar políticas, estrategias, legislación y guías alimentarias de alimentación y nutrición;
- ofrecer un kit de herramientas sobre agricultura favorable a la nutrición y sistemas alimentarios con módulos de aprendizaje en línea para apoyar a los profesionales de la alimentación y la agricultura en el diseño, implementación, supervisión y evaluación de programas, inversiones y políticas sensibles a la nutrición;
- otros programas de desarrollo de la capacidad y sensibilización.



SOFI 2019

El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo (SOFI, por sus siglas en inglés) es un informe anual emblemático preparado conjuntamente por la FAO, el FIDA, UNICEF, el PMA y la OMS. El informe se dirige a una amplia audiencia, incluidos los responsables de la formulación de políticas, las organizaciones internacionales, las instituciones académicas y el público general, y proporciona información sobre los progresos realizados para erradicar el hambre, lograr la seguridad alimentaria y mejorar la nutrición.

Fecha de lanzamiento: 15 de julio de 2019, Nueva York

Romper el ciclo

Los efectos de la malnutrición pueden quedar grabados, pasando de una generación a otra, lo que hace que la alimentación sana sea aún más importante para las madres y los niños pequeños.

Trabajando con los países

La FAO utiliza su competencia técnica en diversas disciplinas para apoyar a los países en su compromiso de mejorar la seguridad alimentaria y la nutrición.

En **Filipinas** y en otros siete países del Sur y Sudeste Asiático, la FAO ha ayudado a fortalecer las capacidades de los pequeños agricultores y agricultores familiares para mantener la calidad, y la frescura, y reducir las pérdidas posteriores a la cosecha, al tiempo que reduce los precios a nivel del consumidor final. El consumo de frutas y verduras en muchos países asiáticos es relativamente bajo, en parte debido a los altos costes y su carácter perecedero.

En **Kirguistán** la FAO ha ayudado a establecer un centro logístico para coordinar la compra, prueba y distribución de productos frescos de los agricultores locales para los programas de alimentación escolar. Los pequeños agricultores tienen oportunidades de ingresos nuevas y los niños tienen acceso a una alimentación sana y diversificada.

En **Panamá** las guías alimentarias basadas en alimentos se adoptaron por primera vez en 2018 para los niños

menores de dos años, añadiéndose a las directrices dietéticas previamente adoptadas y revisadas para otros segmentos de la población. Este país es uno de los muchos en América Latina y el Caribe que han adoptado o revisado estas directrices en los últimos tres años con el apoyo de la FAO.

En el **Yemen** la FAO está ayudando a proporcionar dinero en efectivo y asistencia a los medios de vida agrícolas en medio de una creciente crisis humanitaria, al mismo tiempo que permite a las asociaciones de usuarios del agua gestionar mejor los escasos recursos hídricos del país.



PUNTO DE MIRA: Mejorar la educación nutricional en las universidades africanas

Una encuesta de la FAO en siete países africanos encontró que los programas universitarios de capacitación en materia de nutrición tendían a enfocarse solamente en el conocimiento científico, mientras que descuidaban las capacidades de los estudiantes en materia de educación y comunicación sobre nutrición. Las habilidades de sensibilización son fundamentales para compartir información con el público y mejorar las políticas, y los programas. La FAO desarrolló y puso a disposición un curso de 11 módulos para estudiantes universitarios en inglés y francés. Más de 2 000 estudiantes en diez países recibieron capacitación a principios de 2019. El curso también se presentó en Honduras y Sri Lanka y se está adaptando para que pueda impartirse en otros lugares de África y de la India.

¿Qué pueden hacer los países?

Los gobiernos cuentan con muchas maneras de ayudar para reducir el hambre, mejorar la nutrición y transformar los sistemas alimentarios abordando las causas fundamentales de la malnutrición en todas sus formas.

© FAO/Rocco Rorandelli

- Aumentar la disponibilidad y la asequibilidad de alimentos diversos y nutritivos para una alimentación sana al establecer, hacer cumplir y actualizar periódicamente las directrices dietéticas nacionales y las normas nutricionales.
- Diseñar e implementar políticas y programas favorables a la nutrición de acuerdo con las directrices nacionales. Fortalecer los marcos legales y las capacidades estratégicas para apoyar esto.
- Trabajar en todos los sectores para mejorar las políticas alimentarias y agrícolas, incluidas aquellas que apoyan los programas escolares de alimentación y nutrición, la asistencia alimentaria para familias e individuos vulnerables, las normas de compra institucional de alimentos y la normativa sobre comercialización, etiquetado y publicidad de los alimentos.
- Permitir que los consumidores tengan opciones alimentarias más saludables a través de los medios de comunicación de masas, campañas de sensibilización pública, programas de educación nutricional, intervenciones comunitarias y etiquetado nutricional.
- Respalda soluciones arraigadas en la producción de alimentos (agricultura, ganadería, pesca, silvicultura) para reducir la malnutrición, aumentar la diversidad alimentaria y mejorar la nutrición para un futuro más sano y sostenible.
- Adoptar prácticas de producción alimentaria sensibles a la nutrición que se centren menos en cultivos básicos de alto rendimiento, y más en la diversidad y la calidad nutricional.
- Supervisar y reforzar la necesidad de agrobiodiversidad. Y hacerlo no solo para la salud alimentaria, sino también para proteger la biodiversidad y los recursos naturales, mejorar la productividad y los ingresos, y aumentar la resiliencia de los agricultores ante desafíos como el cambio climático.

PUNTO DE MIRA: Bonos de alimentos para una alimentación más sana

En Bangladesh los bonos electrónicos, distribuidos a los refugiados para su uso en los puntos de venta de alimentos designados en los campamentos, ayudan a los compradores individuales a mejorar sus dietas exhortándolos a comprar alimentos frescos y nutritivos. Los bonos electrónicos brindan acceso a veinte alimentos diferentes, doce de los cuales son obligatorios.

PUNTO DE MIRA: Promover una alimentación urbana más sana

En la República de Corea, la ciudad de Seúl ha declarado el derecho de todos los ciudadanos a una alimentación adecuada y ha lanzado un plan maestro diseñado para abordar el aumento de la obesidad y otros problemas alimentarios a través de una serie de acciones, que incluyen:

- Aumento del número de máquinas expendedoras de frutas y verduras, minoristas de paquetes de frutas, y cafeterías especializadas en la venta de frutas disponibles en los centros de transporte público y las instituciones públicas;
- Uso de logotipos que identifiquen a los restaurantes que ofrecen opciones de comidas con bajo contenido de sal;
- Certificación de “comidas inteligentes” con niveles más bajos de grasa y sal en restaurantes, guarderías, cafeterías corporativas y comidas preenvasadas distribuidas en los supermercados de barrio, para que incluso los jóvenes que compran alimentos de fácil preparación, cocinados o elaborados puedan elegir opciones más sanas;
- Asistencia social como bonos de alimentos y cocinas públicas;
- Promoción de una cocina nutritiva para los habitantes urbanos.



©FAO/Manan Vatsyayana

PUNTO DE MIRA: Guías alimentarias para mejorar la salud

Las guías alimentarias basadas en alimentos brindan asesoramiento sobre alimentos, grupos de alimentos y hábitos alimenticios que garanticen una alimentación sana para el público general. Ayudan a promover el estado general de salud y prevenir enfermedades no transmisibles. Gracias al apoyo de la FAO, más de 100 países en todo el mundo han desarrollado directrices dietéticas que se adaptan a sus condiciones relacionadas con la nutrición, la disponibilidad de alimentos, las culturas culinarias y los hábitos alimenticios. En algunos casos, los países están comenzando a vincular sus guías alimentarias con el impacto ambiental de producir o usar ciertos alimentos.



©Alex Webb/Magnum Photos for FAO



©FAO/Karen Minasyan

¿Qué puede hacer el sector privado?

Las empresas del sector privado tienen una influencia enorme sobre los sistemas alimentarios, y el acceso de las personas a una alimentación asequible y sana. Como fabricante de alimentos, minorista u otro negocio relacionado con los alimentos, tiene numerosas oportunidades para mejorar la calidad de los alimentos y bebidas, la información disponible para los consumidores, y las formas de comercialización de los productos.

PUNTO DE MIRA: Mejorar el envasado de alimentos con el conocimiento tecnológico del sector privado

En la mayoría de los países subsaharianos, el envasado inadecuado de alimentos frescos y elaborados socava la competitividad de los productores locales. También contribuye a la pérdida y desperdicio de alimentos a lo largo de la cadena de suministro alimentaria. Una empresa italiana del sector privado, Industria Macchine Automatiche SpA (IMA), se está asociando con gobiernos de diez países africanos, la FAO y el Centro de Comercio Internacional para ayudar a mejorar el envasado y el etiquetado de alimentos. Esto puede impulsar la competitividad y reducir la pérdida, y el desperdicio de alimentos. Trabajando con otros asociados, incluida la Comisión de la Unión Africana y las Comunidades Económicas Regionales en África oriental y occidental, la empresa IMA está aplicando sus conocimientos tecnológicos en el diseño y fabricación de equipos de embalaje. La compañía también colabora como asociado en la Iniciativa mundial sobre la reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos, también conocida como Iniciativa SAVE FOOD.

- Continuar desarrollando y brindando opciones alimentarias asequibles y nutritivas a los consumidores con el objetivo de proporcionar una mayor diversidad y calidad alimentaria. Limitar los niveles de grasas saturadas, grasas trans, azúcares añadidos y sal en los productos existentes.
- Eliminar la publicidad, la promoción y los descuentos en alimentos con alto contenido de grasa, azúcar o sal, especialmente cuando se dirijan a niños y adolescentes.
- Proporcionar a los consumidores información adecuada y fácil de entender sobre nutrición y productos, evitando alegaciones sobre nutrientes (como “alto o bajo en grasa” o “enriquecido”) que se utilizan principalmente para aumentar la competitividad de un producto y que, en cambio, pueden engañar a los consumidores acerca de su calidad nutricional general.
- Dar prioridad a la mejora de la nutrición y la seguridad alimentaria a lo largo de la cadena alimentaria.

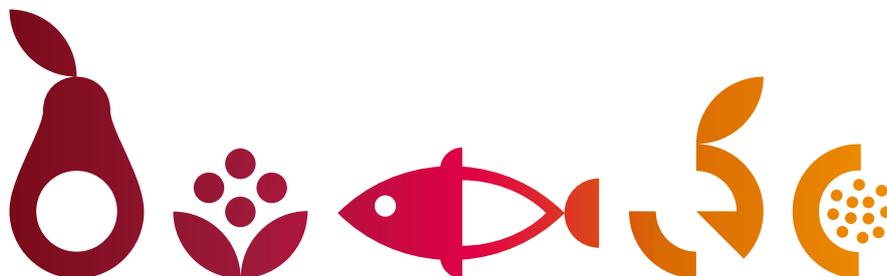


¿Qué pueden hacer los agricultores?

Los hombres y las mujeres que se dedican a la agricultura, la pesca, y la silvicultura son nuestras principales fuentes de obtención de alimentos nutritivos. También juegan un papel fundamental en la gestión de los recursos naturales. Si usted es agricultor o productor de alimentos puede influir en la sostenibilidad y la variedad del suministro alimentario.

©FAO/Petterik Wiggers

- Plante una mayor variedad de alimentos nutritivos como frutas, verduras, legumbres y nueces.
- Cuando sea posible, recurra a la producción pesquera local a pequeña escala como fuente de ingresos, y alimentos asequibles y ricos en vitaminas para las comunidades locales. El pescado proporciona proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (que generalmente no se encuentran en los cultivos básicos).
- Gestione los recursos naturales de forma sostenible y eficiente, y adapte los métodos al cambio climático. Produzca más alimentos con la misma cantidad de tierra y agua.
- Reduzca la pérdida y el desperdicio de alimentos desde la cosecha hasta la distribución. Aproveche los métodos de procesamiento y almacenamiento para conservar los productos cuando sea posible.



Algo sobre lo que reflexionar

Si bien se sabe que hay 30 000 especies de plantas comestibles en todo el mundo, solo 200 cultivos se cultivan a una escala significativa y solo 8 de ellos (cebada, alubia, cacahuete, maíz, patata, arroz, sorgo y trigo) suministran más del 50 por ciento de nuestras calorías diarias. Piense en esto (e inste a los responsables de formular políticas a que lo piensen también).

¿Qué podemos hacer todos nosotros?

Como consumidores y miembros de hogares podemos tomar decisiones personales para mejorar la nutrición familiar.

© FAO/Justin Jim

- Aumentar nuestra ingesta de frutas, verduras, legumbres, nueces y granos integrales.
- Limitar el consumo de alimentos que requieren un uso excesivo de los recursos naturales, como el agua, para ser producidos.
- Consumir menos alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares refinados, grasas saturadas o sal.
- Tener en cuenta el impacto ambiental de los alimentos que comemos.
- Reducir o eliminar el consumo de alimentos industrializados y precocinados para favorecer alimentos más diversos y tradicionales, en un esfuerzo por apoyar la biodiversidad local.
- Aprender o revisar las enseñanzas sobre alimentos locales y de temporada, sus valores nutricionales, y cómo cocinarlos y conservarlos.



¿Cómo pueden ayudar las organizaciones de la sociedad civil?

La sociedad civil y las organizaciones no gubernamentales proporcionan vínculos vitales entre los individuos y las comunidades cuyas voces no siempre se escuchan.

- Organización de campañas, eventos y redes para ayudar a los ciudadanos individuales a asumir papeles más activos en los procesos legislativos y políticos, y abogar por dar prioridad a la alimentación sana en la agenda pública.
- Asistencia a la amplia difusión de información acerca de la importancia de una alimentación sana para prevenir todas las formas de malnutrición y enfermedades relacionadas.
- Promoción y apoyo a los programas sanitarios, y a las campañas de educación sanitaria.

¿Sabía que...?

Más de
820 millones
de personas
sufren hambre.



149 millones
de niños menores de cinco años
sufren **retraso del crecimiento**
y **49 millones**
se ven afectados por la
emaciación.



+670 millones
de adultos y
+120 millones
de niños y niñas
(de 5 a 19 años) son **obesos.**

40 millones
de niños menores de cinco
años tienen **sobrepeso.**

Las dietas poco saludables,
combinadas con estilos de vida
sedentarios, constituyen el
factor de riesgo
principal de
discapacidad y muerte
por medio de la enfermedades
no transmisibles.

Los problemas de salud
relacionados con la
obesidad cuestan a los
presupuestos nacionales en todo
el mundo aproximadamente
2 billones
de USD
en tratamientos anuales.



Las diferentes formas
de malnutrición
pueden coexistir
dentro del mismo hogar e incluso
del mismo individuo durante toda
su vida y pueden transmitirse
de una generación a otra.

El daño ambiental
ocasionado por el sistema
alimentario podría aumentar
del 50%
al 90%
debido al mayor consumo de
alimentos procesados y carne en los
países de ingresos bajos y medianos.



Se han cultivado unas 6 000
especies de plantas para la
alimentación a lo largo de la historia
humana. Hoy **solo 8** de ellas
suministran más
del 50%
de nuestras calorías diarias.



El **cambio climático** amenaza
con reducir tanto la calidad
como la cantidad de cultivos,
disminuyendo los rendimientos.



Día Mundial de la Alimentación

Cada año, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) celebra el Día Mundial de la Alimentación el 16 de octubre para conmemorar la fundación de la Organización en 1945. Se organizan eventos en más de 150 países de todo el mundo, lo que lo convierte en uno de los días más celebrados del calendario de las Naciones Unidas. Estos eventos promueven la toma de conciencia y de medidas en todo el mundo para aquellos que sufren hambre, y otras formas de malnutrición, y la necesidad de garantizar la seguridad alimentaria, y una alimentación sana para todos. El Día Mundial de la Alimentación también es una oportunidad importante para enviar un mensaje contundente al público: podemos acabar con el hambre y todas las formas de malnutrición en el curso de esta vida, y convertirnos en la Generación del Hambre Cero, pero para lograr este objetivo debemos trabajar juntos.

Hambre Cero. 100% nutrición.

Lograr el Hambre Cero no es solo alimentar a las personas hambrientas. También se trata de nutrir a la población con una alimentación sana que incluya una variedad suficiente de alimentos inocuos y nutritivos, al tiempo que cuidamos la salud del planeta del que todos dependemos. El Día Mundial de la Alimentación nos reclama cada año que tomemos medidas en todos los sectores para alcanzar el Hambre Cero.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA

Viale delle Terme di Caracalla
00153 Roma, Italia

www.fao.org/wfd
#DíaMundialdeAlimentación



Algunos derechos reservados. Este obra está
bajo una licencia de CC BY-NC-SA 3.0 IGO