

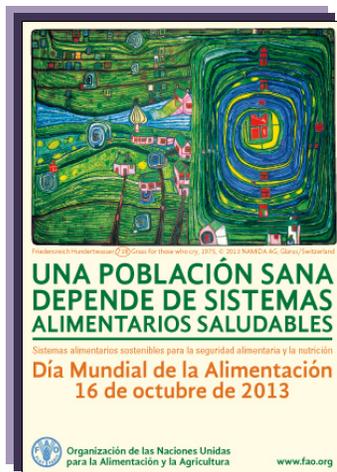
16 de Octubre

“Día Mundial de la Alimentación”



El día **16 de Octubre** fue proclamado en 1979 por la Conferencia de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) –fecha de fundación de la FAO ocurrida en el año 1945– como el “**Día Mundial de la Alimentación**” con la finalidad de *concientizar a las poblaciones sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza*. Al año siguiente, en 1980, la Asamblea General sostuvo la consideración del día aduciendo *que la alimentación es un requisito para la supervivencia y el bienestar de la humanidad y una necesidad humana fundamental*.

La FAO, todos los años, selecciona un tema de tratamiento internacional para que se recuerde y reflexione durante esta fecha. **El tema central en 2013** será:



“Sistemas alimentarios sostenibles para la seguridad alimentaria y la nutrición”

y aporta para su consideración y desarrollo:

Hoy en día cerca de 870 millones de personas en el mundo sufren desnutrición crónica. Los modelos insostenibles de desarrollo están degradando el ambiente natural, amenazando a los ecosistemas y la biodiversidad que serán necesarios para nuestro abastecimiento futuro de alimentos.

Un sistema alimentario está formado por el entorno, las personas, las instituciones y los procesos mediante los cuales se producen, elaboran y llevan hasta el consumidor los productos agrícolas.

Todos los aspectos del sistema alimentario influyen en la disponibilidad y accesibilidad final de alimentos variados y nutritivos y, por lo tanto, en la capacidad de los consumidores de elegir dietas saludables. Además, las políticas y las intervenciones relacionadas con los sistemas alimentarios rara vez se diseñan con la nutrición como objetivo principal.

Para hacer frente a la malnutrición son precisas medidas integradas e intervenciones complementarias en la agricultura y el sistema alimentario, en la ordenación de los recursos naturales, en la sanidad pública y la educación, así como en ámbitos de políticas más amplios.

¿Cómo tiene que ser un sistema alimentario sostenible? ¿Es posible llegar hasta él desde la situación actual? ¿Qué debe cambiar para que avancemos en esa dirección? El Día Mundial de la Alimentación de 2013 es una oportunidad para plantearse estas y otras preguntas, y ayudar a crear el futuro que queremos.

FAO. (2013). Extraído el 12 de septiembre de 2013 de:  
<http://www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/home/es/>

Por tal motivo, **se sugiere realizar la Semana de la Alimentación Saludable durante el mes de octubre y culminar con una Jornada Escolar el día 16 de octubre**. Para ello, además de convocar a las familias, será conveniente establecer o, en su caso, potenciar y estimular, planes de colaboración entre las instituciones educativas de la localidad o barrio, así como instituciones públicas o privadas que puedan articular acciones para llevar adelante el proyecto.

### Recomendaciones

- Todas las actividades propuestas deberán ser expresadas explícitamente como alternativas de promoción de hábitos de consumo de alimentos nutritivos y saludables.
- Documentar las acciones realizadas y consignar datos de docentes y número de estudiantes que participan, para presentarlas como experiencias en la *Feria de la Salud* de la institución y en encuentros de socialización de buenas prácticas con otras instituciones educativas.
- Las actividades diseñadas e implementadas tendrán sustento de validez científica. Por ello, se sugiere solicitar asesoramiento y apoyo técnico a las redes de servicios territoriales –de salud, de desarrollo social, entre otros– o de programas de instancias superiores.

## Actividades Sugeridas

### Para desarrollar durante la semana previa al día 16

- Investigar y elaborar textos informativos vinculados a los conceptos desarrollados sobre alimentación u otros que surjan del diagnóstico participativo realizado con los estudiantes. Se pueden encontrar otras temáticas en:  
<http://www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/es/>:

1. [El Estado de la Inseguridad Alimentaria en el Mundo](#)
2. [El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2013](#)
3. [Alimentar la mente para combatir el hambre](#)
4. [Aliados contra el hambre](#)
5. [El derecho a la alimentación](#)
6. [Situación Alimentaria Mundial](#)

- Convocar a profesionales de los centros de salud para brindar charlas y talleres sobre alimentación y nutrición para estudiantes y familias.  
Por ejemplo: **Alimentarnos bien para estar sanos**, un módulo de aprendizaje diseñado para explorar conceptos básicos sobre una buena nutrición, salud y alimentación saludable (disponible en: <http://www.feedingminds.org/fmfh/nutritionlessons/es/> ) y trabajar luego en actividades como:
  - Recopilación, en las familias de los estudiantes, de recetas o comidas tradicionales y representativas que reflejen hábitos alimentarios saludables y/o sus características culturales.
  - Realizar talleres de cocina donde se elaboren y produzcan diferentes tipos de meriendas escolares saludables. Por ejemplo: ensalada de frutas, bizcochuelos, barritas de cereal, pururú, galletitas dulces, etc.
- Realizar una investigación sobre DESAYUNO Y ADOLESCENTES. Diversos estudios realizados destacan la importancia del desayuno como instancia necesaria para lograr un buen rendimiento académico. Posibles instancias de trabajo son:
  - Indagar mediante una encuesta si los adolescentes desayunan y qué tipo de alimentos consumen.
  - Comparar en qué espacio curricular es mayor el rendimiento académico de los jóvenes que desayunan.
  - Elaborar conclusiones sobre los tipos de nutrientes que se deben consumir en un desayuno saludable.
  - Realizar un recetario de ideas para desayunos saludables.

- Realizar talleres de cocina para familias donde se enseñe a elaborar diferentes tipos de meriendas escolares y comidas saludables.
- Diseñar un logo con eslogan y explicación correspondiente a la simbología representada en el diseño del mismo. Armar afiches y folletos para publicitar trabajos y tareas. Por ejemplo, pueden trabajar el diseño del presentado en: [http://www.fao.org/fileadmin/templates/getinvolved/images/WFD\\_issues\\_paper\\_2013\\_web\\_ES.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/templates/getinvolved/images/WFD_issues_paper_2013_web_ES.pdf)

- Participar en otras propuestas como:



En: <http://www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/wfd-poster-contest/2013/es/>  
El tema es: '**Sistemas alimentarios saludables**'

- A partir del tratamiento de las temáticas relacionadas con **Hambre y malnutrición**, se puede acceder a <http://www.feedingminds.org/fmfh/hunger-and-malnutrition/hambre-y-malnutricion/es/> donde se proporcionan tres lecciones de fácil utilización para ayudar a los jóvenes a explorar y entender los problemas relacionados con el hambre, la malnutrición y la inseguridad alimentaria en el mundo; o **La alimentación como derecho**, que encontrarán en: [http://www.feedingminds.org/cartoon/rtf\\_es.htm](http://www.feedingminds.org/cartoon/rtf_es.htm). Trabajar luego en actividades como:
  - Observar publicidades sobre diferentes productos alimenticios que se proponen para el consumo; analizar y reflexionar críticamente sobre los que no son saludables; realizar anti-publicidades de los mismos y producir otros textos publicitarios a favor del consumo de alimentos beneficiosos para la salud.
  - Realizar una muestra fotográfica referida a situaciones cotidianas que reflejen estilos de vida saludables. Por ejemplo, reuniones familiares en torno a la mesa, miembros de las familias cocinando con los niños, familias e hijos realizando deportes o actividad física.
  - Realizar obras de títeres o de teatro con la participación de estudiantes, familias y demás integrantes de la comunidad educativa desarrollando temas relacionados con los contenidos propuestos.
  - Realizar actividades comunitarias y recreativas promocionando el deporte y el juego como acciones a favor de una vida saludable.
- Para relacionar:
  - Recordar el tema trabajado con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente:

<http://www.unep.org/spanish/wed/theme/>



## Para llevar a cabo la Jornada Escolar sobre Alimentación Saludable el 16 de Octubre “Día Mundial de la Alimentación”

- ❖ Apertura del encuentro a cargo de la autoridad de la institución educativa involucrada en el proyecto de alimentación saludable.
- ❖ Presentar el tema propuesto a nivel internacional (FAO – OMS – OPS – Sociedades Científicas) en el año en curso y reflexionar sobre su implementación y desarrollo institucional.

Algunas de las actividades que se pueden organizar son:

- Una muestra de los trabajos realizados durante la semana previa, por sala/grado/año.
- Charlas, debates y/o talleres con la presencia de profesionales de los centros de salud, docentes y comunidad educativa, que desarrollen temáticas que versen sobre la importancia de una buena alimentación en cada etapa biológica, para la promoción de un crecimiento y desarrollo adecuados que favorezcan los aprendizajes; la importancia del acompañamiento de un entorno familiar saludable para desarrollar hábitos; el concepto de comensalidad.
- Taller de producción y degustación de comidas regionales y alimentos saludables que promuevan el consumo de frutas y verduras, con la participación de niños, docentes y familias.
- Taller de producción y degustación de pizzas con cubiertas de diferentes tipos de verduras, a cargo de estudiantes.
- Actividades corporales y ludomotrices, tales como juegos sensoriales, de animación, expresión corporal, canciones con movimiento, dramatizaciones, entre otros, que presenten y afiancen lo trabajado durante la semana previa.
- Representación de actividades expresivo-artísticas y culturales para dar cierre a la jornada.