

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

Este año, la FAO no solo contempla 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. Por eso el eslogan de la campaña 2019 es "**Una alimentación sana para un mundo #HambreCero**".

¿Por qué exigir una alimentación más sana?

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.

[video muy intresante, PINCHA](#)

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 harina, azúcar, 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.**

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 ya representen el 66% de la producción total de cultivos en todo el planeta.**

Todos los años se defienden a animales en peligro de extinción, pero la dieta de los países ha erradicado de la faz de la tierra una amplia cantidad de plantas que al no ser cultivadas y tratadas como malas hierbas, simplemente dejaron de existir.

¿Cómo llevar una alimentación sana?

Lo primero es apostar por las **comidas hechas en casa y ayudar a los productores locales** a seguir generando vegetales, frutas y verduras, realmente ricas en vitaminas y minerales.

Además debemos es **elegir alimentos más saludables para los niños**, sustituir una torta de chocolate por galletas de avena y pasas o simplemente darles chocolate negro el cual brinda muchos beneficios al organismo.

También se debe **ampliar la gama de frutas y vegetales que conocemos**, para ir descubriendo otras plantas que también aportan nutrientes al organismo. Por último, es imprescindible disminuir el uso de aceite y sal en la cocina, además de tener una rutina de ejercicios diarios.

¿Qué puedes hacer para celebrar el Día Mundial de la Alimentación?

La FAO organiza cada año algunas actividades, una de las cuáles es un **concurso de carteles para niños de 5 a 19 años**. Puedes participar hasta el 8 de noviembre presentando un cartel que ilustre tu idea de lo hay que hacer para que las dietas saludables estén disponibles para todos y cómo cada uno de nosotros puede mejorar nuestras dietas. Como premio para los 3 ganadores habrá una bolsa de regalo sorpresa y el reconocimiento oficial. Tienes **toda la información sobre el concurso aquí**.

Puedes **realizar una comida en casa con amigos**, donde todo el mundo lleve ingredientes sanos y frescos.

También puedes **asistir a charlas de fitoterapia**, dado que estas personas cuentan con el conocimiento necesario para indicarte que plantas, frutas, semillas o vegetales, te pueden ayudar a sobrellevar una enfermedad o malestar momentáneo.

Otra opción muy buena es **compartir recetas saludables** con tus amigos en las redes sociales y si lo haces este día no te olvides de etiquetarlas con los hashtags ***#DíaMundialde la Alimentación*** y ***#HAMBRECERO***