



## DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 2011



El Día Mundial de la Alimentación (DMA) fue establecido por los Estados Miembros de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) en la vigésima sesión de la Conferencia de la Organización, celebrada en noviembre de 1979. La fecha elegida - 16 de octubre - es el aniversario de la FAO.

Desde esa fecha se viene celebrando todos los años en más de 150 países.

El DMA se aprovecha para recordar la búsqueda constante por parte de la FAO de una solución a largo plazo para el problema del hambre y de la pobreza en el mundo.

La FAO tiene como misión "Alcanzar la seguridad alimentaria para todos, y asegurar que las personas tengan acceso regular a alimentos de buena calidad que les permitan llevar una vida activa

y saludable". *La seguridad alimentaria se define como el acceso de todas las personas y en todo momento a alimentos nutricionalmente adecuados e ino cuos en cantidad suficiente (calidad, cantidad y variedad) para llevar una vida activa y sana.*

### Los objetivos del DMA son los siguientes:

- Informar a la opinión pública sobre el problema del hambre en el mundo; conseguir que se preste mayor atención a la producción de alimentos y estimular las iniciativas nacionales, bilaterales, multilaterales y no gubernamentales con este fin;
- La transferencia de tecnologías a países en Desarrollo.
- La solidaridad internacional y nacional en la lucha contra el hambre, la malnutrición y la pobreza y llamar la atención sobre los logros conseguidos en el desarrollo alimentario y agrícola.
- La participación de la población rural, especialmente de la mujer y de las categorías menos privilegiadas, en las decisiones y actividades que influyen en sus condiciones de vida.
- La cooperación económica y técnica entre países en desarrollo.

### ¿Quiénes deben intervenir?

Para poder contribuir con los objetivos del DMA, se requiere la intervención de todos los sectores de la sociedad, los estados, el sector privado, la sociedad civil, medios de comunicación y profesionales de la salud y de la educación, para abordar esta problemática y contribuir al bienestar de la población facilitando e informando acerca de los comportamientos y hábitos saludables para llevar un educado nivel de vida.

Es importante destacar que en nuestro país se ha incrementado el nivel de sedentarismo, obesidad y diabetes, según datos de la encuesta Nacional de Factores de riesgo (ENFR). Las enfermedades

crónicas no transmisibles (cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes y las enfermedades crónicas) causan la mayor cantidad de muertes y discapacidad a nivel mundial.

En este sentido y a fin de contribuir a disminuir la incidencia de este tipo de enfermedades, es de suma importancia el consumo de una amplia variedad de alimentos. De este modo se cubren todas las necesidades nutricionales requeridas para el correcto desarrollo y el crecimiento óptimo del individuo, acompañado de hábitos de vida más saludables y de la incorporación de la actividad física a la vida cotidiana.

Es primordial indagar en la calidad de los alimentos consumidos y en la cantidad, según lo recomendado por el *óvalo nutricional*, *pirámide alimentaria* o la *nueva consigna establecida por la Food and Drugs Administration (FDA) denominada Mi Plato*. Todos sinónimos para ejemplificar la importancia de cada grupo de productos alimenticios.

En cuanto a la nutrición en los niños, es primordial una correcta alimentación en los primeros años de vida ya que tendrá importantes consecuencias en su desarrollo futuro así como también en su capacidad de aprendizaje.

## UNA ALIMENTACION VARIADA NOS ASEGURA UNA ADECUADA NUTRICION: el Óvalo Nutricional

El óvalo, una imagen para promover la salud

Esta problemática fue el motor de arranque para crear una imagen gráfica con el fin de promover la salud de su población y de prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación. El formato elegido por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas (AADYND) para representar la alimentación de su país adaptada a sus necesidades es el óvalo.

El óvalo de Argentina es un recurso didáctico de gran utilidad, ya que una sola imagen refleja cómo se debe seguir una alimentación saludable en ese país, considerando las costumbres, los recursos socio-económicos y los aspectos culturales y gastronómicos del mismo.

Es importante tener en cuenta las necesidades nutricionales que el organismo requiere para desarrollarse de manera óptima y saludable.

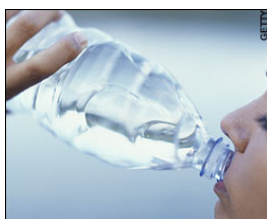


Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND)

El óvalo nutricional representa a los diferentes grupos de alimentos de acuerdo a las sustancias nutritivas que poseen y la frecuencia en la cual deberían ser consumidos. El agua representa, como en otros grafismos, la base de la vida, y por eso aparece de forma independiente englobando al resto de los alimentos

- ✓ Grupo I: Cereales, legumbre y derivados. Aportan principalmente hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, hierro y fibra.

- ✓ Grupo II: Frutas y Hortalizas. Gran aporte de vitaminas, hidratos de carbono, fibra y minerales.
- ✓ Grupo III: Productos lácteos (leche, queso, yogurt, etc.). Aportan principalmente proteínas, vitaminas y minerales (especialmente calcio).
- ✓ Grupo IV: Huevos y carnes. Gran aporte de proteínas, vitaminas lípidos y minerales (principalmente hierro).
- ✓ Grupo V: Grasas y aceites. Gran aporte de lípidos, y de grasas saturadas y colesterol en grasas de origen animal
- ✓ Grupo VI: Dulces y azúcares. Gran aporte hidratos de carbono.



Complementariamente, se recomienda beber abundante agua y realizar actividad física diariamente, para un mejor funcionamiento del organismo y para una vida más saludable.

## Manipulación de los alimentos:

### ¿Por qué es importante?

Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs), son aquellas producidas por una incorrecta manipulación de los mismos. Son llamadas así porque el alimento actúa como vehículo en la transmisión de organismos patógenos (que nos enferman, dañinos) y sustancias tóxicas. El adecuado manejo de los alimentos, debe comenzar en el campo o en la producción de las materias primas a través de la implementación de buenas prácticas agrícolas (BPA), continuar en la industria mediante el uso de buenas prácticas de manufactura (BPM) y extenderse en los hogares hasta su consumo.

### Manipulación en los hogares:

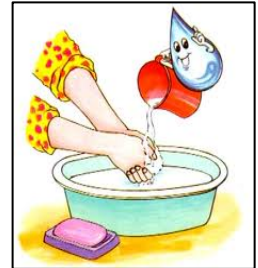
- ✓ Colocar adecuadamente los productos alimenticios en la heladera. Productos lácteos en los estantes superiores, las carnes en el inferior y las frutas, verduras y huevos en los compartimientos específicos. Almacenar siempre los alimentos en recipientes cerrados o cubiertos con film.
- ✓ No descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Se aconseja realizar este procedimiento en el refrigerador, en el microondas o bajo chorro de agua fría.
- ✓ Nunca congelar un alimento que previamente haya sido descongelado, o que este parcialmente descongelado. Solo se puede volver a congelar un producto si se lo trató con calor intenso (coccción).
- ✓ Evitar la contaminación cruzada. Esto ocurre cuando un alimento contaminado entra en contacto directo con uno que no lo está (directa), o cuando un alimento limpio o listo para consumo entra en contacto con una superficie que anteriormente tocó un alimento contaminado (indirecta).



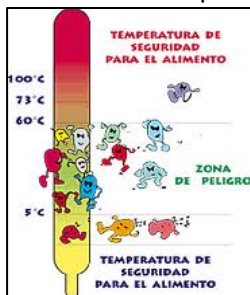
Para evitarla se recomienda:



- Utilizar una tabla distinta para alimentos cocidos y crudos o para alimentos limpios y sucios y si no es posible, lavarla y secarla entre cada uso.
- Proceder de la misma manera con los utensilios.
- Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de comenzar a preparar los alimentos, luego de estar con contacto con alimentos crudos o con frutas y verduras sucias sin desinfectar, y antes de manipular alimentos listos para ser consumidos.
- Utilizar tablas de plástico en lugar de madera, ya que son más resistentes a los cortes, más fáciles de limpiar y poseen menos porosidad, lo cual disminuye el riesgo de contaminación.
- No mezclar alimentos cocidos con crudos en platos que no requieran luego ser cocinados (ensaladas, platos fríos, etc).
- Evitar que los alimentos listos para el consumo tomen contacto con alimentos crudos en la heladera.



- ✓ Utilizar agua potable o tratarla para que lo sea.
- ✓ No almacenar alimentos junto a productos de limpieza.
- ✓ Tener exclusivo cuidado al manipular huevos, ya que estos pueden contener salmonella tanto en su interior como en el exterior. Para esto se deben mantener refrigerados, y se deben consumir preferentemente completamente cocidos. En especial las personas más vulnerables como niños y ancianos.



- ✓ Lavar los vegetales antes de ser consumidos, en especial si van a ser consumidos frescos.
- ✓ Mantener a los alimentos en temperaturas óptimas de conservación. Existe una zona de peligro entre los 10°C y los 60°C en la cual hay grandes posibilidades que las bacterias se multipliquen y generen ETAs.



## Como consumidor, ¿cómo puedo informarme acerca de los atributos de cada alimento?

Modelo vertical A		
Información nutricional.		
Porción... g o ml (medida casera)		
	Cantidad por porción	% VD*
Valor energético	..... kcal = .....kJ	
Carbohidratos	....g	
Proteínas	....g	
Grasas totales	....g	
Grasas saturadas	....g	
Grasas trans	....g	(No declarar)
Fibra alimentaria	....g	
Sodio	....mg	

Todos los alimentos en su rótulo tienen la obligación de destacar la información nutricional del producto (esta obligación está reglamentada por la Resolución GMC de MERCOSUR, N° 26/03, 46/03 y 47/03), así como también su porcentaje de valor diario (% VD). El VD informa cuánto (en porcentaje) de los valores diarios recomendados le aporta la porción de alimento indicada en el rótulo.

Del mismo modo, algunos alimentos poseen particulares propiedades nutricionales respecto de su homólogo regular, en relación a su valor energético, contenido de proteínas, grasas,

azúcar, fibra alimentaria, vitaminas, minerales, etc. Los alimentos comparados deben ser diferentes versiones de un mismo producto o alimento similar y claramente identificados.

Se conoce con el nombre de Información Nutricional Complementaria (CLAIMS) a la información destacada en el rótulo bajo el concepto antes mencionado. *Ejemplos de ello: Bajo en sodio, No contiene azúcar, Fuente de ....., Alto contenido de ...*

De esta manera, el consumidor puede informarse y elegir aquellos alimentos que considera que son los más adecuados para su alimentación.

---

### COPAL adhiere a la iniciativa Nutrición 10- Hambre Cero

Bajo el lema de *Nutrición 10, Hambre Cero*, se busca promover la inclusión social y la igualdad de oportunidades articulando el conocimiento científico y el tecnológico, con la responsabilidad social. COPAL ha adherido a esta iniciativa a fin de contribuir a mejorar la nutrición de la población argentina.



#### Visión:

Una óptima nutrición de toda la población basada en políticas efectivas logradas a través de la articulación público-privada y la acción en red de las personas e instituciones comprometidas, hasta lograr que todos los hogares puedan alimentarse en forma nutritiva por sí mismos.

#### Misión:

Lograr una Argentina con Nutrición 10 Hambre Cero.

Ante la firme convicción de que el acceso a una buena nutrición es un derecho inherente a todo ser humano y representa un requisito esencial para generar igualdad de oportunidades, una mejor integración social y el desarrollo sustentable de nuestro país, las instituciones y personas que adherimos a NUTRICION 10 HAMBRE CERO nos comprometemos a trabajar en red en función de los siguientes objetivos:

1. Reconocer la urgencia y consecuencias del problema de la malnutrición en la Argentina y el impacto que ello genera en el conjunto de la sociedad en términos de seguridad alimentaria y acceso a los derechos de salud y educación.
2. Erradicar el hambre y la desnutrición en la Argentina en un plazo no mayor a 5 años, a través de la activa participación de las organizaciones de la sociedad civil (OSC), destacando la responsabilidad primordial aunque no exclusiva del Estado en esta materia.
3. Alertar sobre la vital importancia de la adecuada nutrición materno-infantil y la estimulación durante el período clave que abarca desde la concepción hasta los primeros 2 años de vida, por representar el momento oportuno para intervenir y evitar consecuencias de difícil reversibilidad.
4. Promover la importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y la calidad de los primeros alimentos sólidos complementarios que serán incorporados a partir de ese momento hasta los 2 años.
5. Educar y capacitar sobre la importancia de una alimentación y estilos de vida saludables, fomentando el cambio de hábitos a través de la promoción humana de las madres como eje prioritario, así como la difusión de campañas de concientización dirigidas a diferentes públicos de interés.
6. Articular los esfuerzos de los numerosos actores públicos, privados y organizaciones sociales que ya se encuentran trabajando en la problemática para mejorar el impacto conjunto de las acciones desarrolladas en el marco del Programa de Nutrición y Alimentación Nacional –creado por la Ley N° 25.724- y la Asignación Universal por Hijo, entre otras normas existentes.
7. Conformar un banco de datos y contenidos que ponga a disponibilidad pública los datos y conocimientos más relevantes y actualizados sobre temas nutricionales a efectos de profundizar su certeza y transparencia. En el mismo sentido, intensificar los esfuerzos para consolidar un registro único de beneficiarios, así como la actualización permanente de los

Centros de Atención Primaria de la Salud (CAPS), a efectos de monitorear y fortalecer su funcionamiento.

8. Colaborar activamente a través de las OSC en la generación de políticas nutricionales que permitan superar las brechas alimentarias a través de una alimentación más variada y saludable que contemple la promoción de un mayor consumo de frutas, hortalizas, legumbres y lácteos, entre otros alimentos básicos.
  9. Generar plena conciencia de que la calidad y la diversidad de la dieta –más que la cantidad– sumadas a una estimulación adecuada e intervenciones oportunas a lo largo del ciclo vital son claves para resolver los problemas de malnutrición, donde coexisten la desnutrición y la obesidad como dos facetas del mismo problema.
  10. Procurar el entendimiento y la amplia adhesión a nuestra propuesta por parte de los sectores políticos, sociales, empresariales, comunicacionales y de la sociedad en su conjunto, por considerar que se está en un momento histórico clave para impulsar los postulados de NUTRICION 10 HAMBRE CERO.
-