

Porque la UNAM no se detiene...



DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 2020



Cultivar, nutrir, preservar. Juntos.





Estimadas madres usuarias

Continuamos haciendo frente a la pandemia por COVID-19 manteniendo las medidas de distanciamiento físico para proteger la salud de toda nuestra comunidad, no obstante la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponen a su disposición la presente información sobre el **Día Mundial de la Alimentación 2020** a celebrarse este 16 de octubre, que en este año reconoce la importante labor de las personas involucradas en que, aún bajo las circunstancias actuales de salud, sea posible que los alimentos lleguen del campo a la mesa.



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

FAO 75 Cultivar, nutrir, preservar. Juntos.

16 de octubre de 2020
Día Mundial de la Alimentación

**Cultivar,
nutrir,
preservar.
Juntos.**

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Nuestras Acciones son nuestro Futuro.

#DíaMundialdeAlimentación

fao.org/world-food-day

El 16 de octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación para conmemorar la fundación de la FAO (*Food and Agriculture Organization*) que es la agencia de las Naciones Unidas que lidera el esfuerzo internacional para poner fin al hambre promoviendo la mejora en los sistemas alimentarios actuales.

Este 2020 la FAO cumple 75 años y el lema del Día Mundial de la Alimentación es: Cultivar, nutrir, preservar. Juntos.

Libro de Actividades 2020



Este 2020 en el marco del Día Mundial de la Alimentación 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 desfavorecidos y que han resultado más dañados por la crisis del COVID-19, apostando por un sistema alimentario sostenible en el que se pueda cultivar una variedad de alimentos nutritivos y a la vez preservar el planeta juntos para las futuras generaciones.

Así mismo, este año se hace un homenaje a los **#Héroesde la Alimentación** de todo el mundo que plantan, cultivan, pescan o transportan los alimentos y que gracias a ellas y ellos los alimentos durante esta pandemia siguieron llegando del campo a la mesa.

Descargalo en este link para trabajarlo en familia.

<http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9845es>





Una alimentación adecuada es esencial para la salud, bienestar y desarrollo de las personas.

Todos tenemos derecho a una alimentación variada, segura, que aporte los nutrientes necesarios para llevar una vida sana y activa, y que satisfaga nuestras preferencias culturales.

Para acabar con la malnutrición en todas sus formas es necesario transformar los sistemas alimentarios.

SISTEMA ALIMENTARIO



Un sistema alimentario está formado por muchos elementos:

- medio ambiente
- población
- recursos
- instituciones e infraestructuras
- la producción, procesamiento, distribución, preparación y consumo de alimentos.



Así como los resultados de estas actividades en la nutrición, el estado de salud, el crecimiento socioeconómico, la equidad y la sostenibilidad ambiental.



Dentro de las medidas que se pueden tomar para transformar el sistema alimentario y hacerlos sostenibles, justos e inclusivos, la FAO recomienda:

✓ PREFERIR PRODUCTOS LOCALES

- Los alimentos serán más frescos.
- Ayudas a los pequeños productores y al crecimiento económico local.
- Son buenos con el ambiente, ya que al no ser necesario trasladar en gran distancia los productos, las emisiones de CO2 disminuyen ayudando al cambio climático y al requerir de un embalaje más sencillo se reduce la producción de desechos.



PREFERIR PRODUCTOS DE TEMPORADA

- Son más nutritivos.
- Son más económicos.
- Aportan mejor sabor, textura y calidad.
- Reduces tu huella de carbono, cuando los alimentos están fuera de temporada en la región estos deben recorrer un largo camino antes de llegar al mercado local.
- Aportan las vitaminas y minerales necesarias para la temporada del año.
- Comer un alimento durante su época natural de cosecha, lo que puede significar la ausencia de tratamientos artificiales dañinos para nuestro organismo.



OCTUBRE
CONSUME FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Frutas

- Chicozapote
- Durazno
- Granada roja
- Guayaba
- Limón
- Mandarina
- Manzana
- Membrillo
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Perón
- Plátano
- Tejocote
- Toronja
- Uva

Verduras

- Acelga
- Aguacate
- Berenjena
- Betabel
- Calabacita
- Calabaza
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chícharo
- Chile poblano
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

[gob.mx/profeco](https://twitter.com/Profeco/status/1316421513201893376/photo/1)

CULTIVA ALIMENTOS EN CASA O ESPACIOS COMUNITARIOS

- Si tienes acceso a un jardín o espacio al aire libre, (incluso puedes utilizar macetas dentro de casa) cultiva algunas verduras o hierbas.
- Estimula y enseña a los niños y niñas acerca de dónde provienen los alimentos y el tiempo y cuidado que requieren.



En México por ejemplo tenemos la Milpa que es un agroecosistema mesoamericano compuesto por el maíz, los frijoles, la calabaza (y la flor de calabaza), los chiles y quelites que suelen crecer muy bien juntos. Intenta comenzar tus propias macetas de frijoles, calabaza, jitomates mini y chiles por ejemplo.





Recuerda que nuestras acciones determinan nuestro futuro, así como el de nuestros hijos e hijas que son los adultos del mañana y heredarán la tierra. Todos podemos sumar acciones para que nuestro mundo sea más sostenible.



Para más información visita
<http://www.fao.org/documents/card/es/c/ca9893es>

