Día Mundial de la ALIMENTACIÓN

16 DE OCTUBRE DE 2022

Desde 1945, cada 16 de octubre se celebra el **Día Mundial de la Alimentación**, el día del cumpleaños de la **FAO** *(Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura)* organización que ayuda todos los días a más de 130 países de todo el mundo a luchar contra el hambre y la pobreza, a garantizar que las personas coman alimentos nutritivos y a que administren mejor sus recursos naturales.

ES POR LO ANTERIOR, QUE EN EL MARCO DE ESTA FECHA, COMPARTIMOS 6 ASPECTOS QUE FAVORECEN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ECONÓMICA Y SOSTENIBLE PARA LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS.

LACTANCIA

La leche materna es un tejido vivo que la madre produce de manera natural y que se ajusta perfectamente a las necesidades del bebé, lo protege contra enfermedades, favorece el vínculo afectivo, siempre está lista para comer, higiénica y a la temperatura ideal, ayuda a disminuir los gastos de salud y contribuye a la seguridad alimentaria de la familia. ¡Además no contamina el medio ambiente!

ALIMENTOS

Incluye verduras y frutas en cada una de las comidas del día ya que estas aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que nos ayudan a tener una buena digestión y a fortalecer el sistema inmunológico.
Elige las que están de temporada ya que tendrán mejor sabor, calidad y menor precio.

HIDRATACIÓN

Fomenta en los niños y niñas desde pequeños el consumo de agua **potable** natural, evita el consumo de jugos, refrescos y bebidas industrializadas

PERCEPTIVA

Crear un ambiente agradable, de amor, cuidado y paciencia durante las comidas permite aprovecharlas como momentos de aprendizaje, de adquisición de lenguaje, de estimulo de los sentidos y para estrechar los lazos afectivos. No se debe forzar la alimentación, hay que respetar las señales de hambre y saciedad, evitar regaños, gritos o amenazas, confía en su capacidad de autoregulación. Permite que se exprese, escucha y espera.

CONSUMO LOCAL

Consumir en los comercios típicos de nuestro barrio o colonia trae consigo grandes beneficios: favorece el consumo responsable y sostenible, promueve la producción local y reactiva la economía, contribuye al cuidado del medio ambiente porque evita traslados innecesarios de largas distancias reduciendo con ello emisiones contaminantes, permite obtener productos a costos razonables, frescos y de temporada, además ayuda a generar y mantener empleos en tu propia comunidad.

ACTIVIDAD FÍSICA

Realiza actividades en familia que favorezcan la convivencia y el desarrollo de las habilidades físicas de los niños y las niñas, por ejemplo caminatas, evitar el uso de automóvil para lugares cercanos, bailar en casa o participar en algún deporte.

Más información en: www.fao.org/home/es

Fecha elaboración: 12 de octubre de 2022