

Dietas saludables en el Día Mundial de la Alimentación

Este año el Día Mundial de la Alimentación 2019, que se celebrará el próximo 17 de octubre, demanda acciones en distintos sectores para hacer que **las dietas saludables y sostenibles sean asequibles y accesibles para todos**. **Alcanzar el Hambre Cero** no es solo abordar el hambre, sino también **nutrir a la población, mientras cuidamos del planeta**.

Una dieta saludable es la que proporciona las necesidades nutricionales de los individuos ofreciendo **alimentos suficientes, inocuos, nutritivos y diversos para llevar una vida activa** y reducir el riesgo de contraer enfermedades. Incluye, entre otros: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas y granos integrales y alimentos con un bajo contenido de grasas (sobre todo grasas saturadas), azúcar y sal.

Sin embargo, en las últimas décadas hemos cambiado drásticamente nuestras dietas y hábitos alimentarios como resultado de la globalización, la urbanización y el aumento de los ingresos. **Los alimentos nutritivos que constituyen una dieta saludable ni están disponibles, ni son asequibles para muchas personas**. Hoy en día hay poco espacio para los alimentos frescos producidos localmente, puesto que el modo de funcionamiento de nuestros sistemas alimentarios prioriza los cultivos básicos como los cereales, que muchas veces no van destinados al consumo humano, si no a alimentar al ganado.

Este tipo de dieta poco saludable, combinada con estilos de vida sedentarios, ha disparado las tasas de obesidad en los países desarrollados y también en los países de bajos ingresos, donde coexisten hambre y obesidad. Ahora, más de 672 millones de adultos y 124 millones de niñas y niños (de 5 a 19 años) son obesos, y más de 40 millones de niños menores de 5 años tienen sobrepeso, mientras que más de 820 millones de personas padecen hambre.

Las dietas poco saludables **constituyen el principal factor de riesgo de muerte por medio de las enfermedades no transmisibles (ENT), incluidas las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y ciertos tipos de cáncer**. Los hábitos alimenticios poco saludables, que tienen relación con una quinta parte de las muertes en todo el mundo, también están **repercutiendo adversamente en los presupuestos sanitarios nacionales**, con un coste de hasta 2 billones de USD al año.

La FAO advierte de que **una amplia variedad de cultivos es crucial para proporcionar dietas saludables y salvaguardar el medio ambiente**. Y aquí se activan las alarmas, puesto que en la actualidad **tan solo 9 especies de plantas representan el 66% de la producción total de cultivos**, a pesar del hecho de que a lo largo de la historia, más de 6.000 especies se han cultivado para obtener alimentos.

El cambio climático amenaza con reducir la cantidad de cultivos, disminuyendo la producción de las cosechas, y también la calidad o el valor nutritivo de los mismos. Además, el daño ambiental ocasionado por el sistema alimentario podría aumentar del 50 al 90%, debido al mayor consumo de alimentos procesados, carne y otros productos de origen animal en países de ingresos bajos y medianos.

Necesitamos ser conscientes de que la buena salud de nuestro medio ambiente depende de cada una de nuestras acciones. Para este Día Mundial de la Alimentación **la FAO nos ofrece esta receta para una vida saludable. ¿Te sumas?**

1. Incluye en tu dieta verduras, frutas, legumbres, frutos secos y granos integrales.
2. Reduce el consumo de almidones refinados, azúcares, grasas y sal.
3. Diversifica tu dieta, eligiendo una tradicional, local y de temporada.
4. Come pescado capturado de manera sostenible.
5. Piensa en el medio ambiente, reduciendo tu huella de carbono alimentaria.
6. Mantén frescos los alimentos y no los desperdicias.
7. Aprende a leer las etiquetas.
8. No te dejes confundir por los embalajes o la publicidad.
9. Haz ejercicio todos los días, al menos durante 30 minutos.

Aprobación de proyectos

En la convocatoria de subvenciones de cooperación internacional 2019 de la **Diputación de Córdoba** ha sido aprobado el proyecto **"Fortalecimiento a las familias y organizaciones IOC –Indígenas Originario Campesinas- para la soberanía alimentaria, la participación política equitativa y el empoderamiento económico de las mujeres. Municipio de Pocoata"**, que se desarrollará en el Norte de Potosí, Bolivia, de la mano de nuestro socio el Instituto Politécnico Tomás Katari (IPTK). La subvención concedida ha sido de 39.816,53 euros y tendrá una duración de 12 meses, con una estrategia de fortalecimiento organizativo e institucional de los actores locales, en tres ejes: acceso y disponibilidad de alimentos, adopción de prácticas nutricionales e higiénicas saludables y empoderamiento y mejora de las organizaciones campesinas, mixtas y de mujeres.

Hablamos del hambre en Granada

El 17 de octubre, el director de Prosalus, José María Medina, dará una charla dentro del espacio "Los jueves culturales" del Centro Suárez de Granada, titulada ¿Por qué hay hambre en el mundo? Durante la presentación se entregarán ejemplares de la publicación "Hambre de justicia". ¡Os esperamos a las 20h. en la c/ Elvira nº 65!

Actividades de Yonodesperdicio

Arrancamos la **investigación sobre desperdicio alimentario en los hogares de Gipuzkoa** que estamos haciendo, por medio de una asistencia técnica, **con la Diputación Foral de Gipuzkoa y DeustoTech**, un centro de transferencia e investigación en nuevas tecnologías de la Fundación Deusto, perteneciente a la Universidad de Deusto/Deustuko Unibertsitatea.

Además, durante este mes de octubre tenemos varias actividades en diferentes rincones de España.

<https://yonodesperdicio.org/noticia/empezamos-el-otono-con-muchas-actividades?locale=es>

- **El 16 de octubre estaremos en Soria**, en el Campus Duques de Soria hablando sobre desperdicio de alimentos **junto a CEPAIM**, en el marco del proyecto "Promoción del derecho humano a la alimentación con enfoque de género en el municipio de Niomré, Senegal" financiado por la Junta de Castilla y León.
- **El 17 de octubre** la exposición de 'Yonodesperdicio' estará en el II Foro Internacional Toledo Cultura de Paz que se celebrará en la **Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales de Toledo**.
- **Y el 19 de octubre Prosalus Gipuzkoa** ha organizado un taller sobre el desperdicio alimentario en el espacio Ekogunea de Kutxa Fundazioa, donde podrás ver la exposición sobre desperdicio y agenda 2030. ¡Nos vemos este octubre!

Concurso YND con la Sociedad Fotográfica de Gipuzkoa

Os invitamos a participar en el 'I Concurso de Fotografía "El Desperdicio de Alimentos" / I Argazki-Lehiaketa "Alferrik Gadutako Elikagai-Hondakinak' organizado junto a la Sociedad Fotográfica de Gipuzkoa (SFG) y cofinanciado por Kutxa Fundazioa, con el fin de fomentar la creatividad artística en relación a la problemática del desperdicio alimentario. Podrán participar todas aquellas personas que lo deseen, aficionados y profesionales de la fotografía, sin límite de edad, presentando hasta un total de tres fotografías, en formato digital y técnica libre. Las fotografías podrán presentarse **desde el 1 de septiembre de 2019 hasta las 24 horas del 14 de octubre de 2019**.

Actividades de sensibilización en Gipuzkoa

Como otros años participamos en las **actividades organizadas por Zero Pobrezia** (Pobreza Cero) de la que formamos parte. Este año se ha organizado una **"bizi marcha" que este año tendrá como lema elegido: "Mujeres y Migración: para todas las mujeres todos los derechos"**, que se celebrará el 20 de octubre, para reivindicar unas condiciones dignas para estas mujeres que realizan una labor de gran importancia para nuestra sociedad. Además, se completará con una actividad el día 22 en la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología de la Universidad del País Vasco (UPV-EHU) sobre la misma temática, con la proyección de un cortometraje más un debate junto a mujeres de SOS Racismos y el colectivo Modhara.