

# 16 de octubre - Día Mundial de la Alimentación

El Día Mundial de la Alimentación 2025 hace un llamamiento a la colaboración internacional para construir un futuro pacífico, sostenible, próspero y dotado de seguridad alimentaria. A través del trabajo en equipo, entre gobiernos, organizaciones, sectores y comunidades, podemos transformar los sistemas agroalimentarios para garantizar que todas las personas tengan acceso a una dieta saludable, viviendo en armonía con el planeta.

Diferentes presiones como el incremento de la urbanización, la intensificación de la agricultura, los cambios en la producción de alimentos, en la cadena de suministros, distribución, comercialización, y los cambios en los hábitos de consumo, están poniendo a prueba la capacidad de nuestros sistemas alimentarios para proporcionar alimentos nutritivos y ofrecer mejores oportunidades de forma ambientalmente sostenible.

Siguiendo la tendencia global, la malnutrición por exceso en nuestro país es alarmante y representa uno de los principales problemas de salud pública en constante aumento, afectando al 41% de los niños/as y adolescentes y al 67,8 % de los adultos de 18 años y más, según la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2).

En Argentina los cambios en los patrones de consumo de alimentos siguen la tendencia mundial y atraviesan a todo el entramado social, afectando especialmente a los grupos en situación de mayor vulnerabilidad.

En el marco de este día, compartimos los mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), una herramienta de educación alimentaria que tiene en cuenta los hábitos alimentarios, la situación epidemiológica y la cultura de nuestro país, generando pautas generales sencillas para aplicar en la alimentación individual y familiar, promover la salud y mejorar la calidad de vida.

## **Mensaje 1 - Incorporar diariamente alimentos de todos los grupos y realizar por lo menos 30 minutos de actividad física**

Para aportar todos los nutrientes que necesita el organismo para el desarrollo de una vida sana deben incorporarse alimentos de todos los grupos (carnes, lácteos, cereales, legumbres, aceites vegetales, frutas y verduras) y variar los mismos dentro de cada uno. También es importante que la mayor parte de nuestras comidas correspondan a preparaciones caseras, limitando así el consumo de alimentos ultraprocesados. Por ello es importante fomentar el hábito de cocinar desde las preparaciones más simples y prácticas, que son más sanas y económicas.

La actividad física es esencial para mantener un adecuado estado de salud, más aun teniendo en cuenta el estilo de vida cada vez más sedentario que se da en la actualidad. Elegir actividades que nos gusten y estén a nuestro alcance es clave para que la práctica perdure en el tiempo, ya sea salir a caminar, andar en bicicleta, ir al gimnasio, realizar algún tipo de danza, yoga, ayudará a mejorar el estado de salud y el bienestar general.

## Mensaje 2 - Tomar a diario 8 vasos de agua segura

Siempre debe priorizarse el agua por sobre otras bebidas (mate, gaseosas, jugos, etc.). El agua es el principal componente de nuestro cuerpo y mantener una adecuada hidratación es importante para la salud. Las gaseosas, jugos y aguas saborizadas no hidratan y además aportan otros componentes como azúcar, edulcorantes, sodio, aditivos, colorantes y saborizantes artificiales.

En los niños y adolescentes se debe fomentar el agua como bebida principal desde temprana edad, ya que las bebidas mencionadas anteriormente pueden generar preferencias por su alto contenido de azúcar y con ello una predisposición al sobrepeso/obesidad y el desarrollo de enfermedades crónicas.

Una forma de mejorar el consumo de agua es tener a mano siempre una botella personal, en tu lugar de trabajo, deporte, en el auto, etc. Si se consumen infusiones como mate, recordar incorporar al menos dos vasos luego de haber tomado seis osiete mates, ya que el porcentaje de hidratación mediante infusiones es muy bajo.

## Mensaje 3 - Consumir diariamente variedad de frutas y verduras

Incorporar dos o tres frutas al día, en diferentes momentos ya sea en el desayuno, media mañana, como postre, colación o merienda.

Incorporar en todas las comidas vegetales, crudos o cocidos. Variar entre diferentes tipos para aprovechar el aporte de vitaminas, minerales y fibra de cada uno. Se puede tener en cuenta la estación del año para saber qué vegetales y frutas están disponibles a un menor costo.

Variar las preparaciones y presentaciones. Es importante que los niños y niñas adopten como hábito diario el consumo de frutas y verduras que los ayudan en su desarrollo y crecimiento manteniendo un buen estado de salud.

Recordar lavar y sanitizar adecuadamente estos alimentos antes de consumir.

Cada estación del año posee frutas y verduras de distintos sabores y colores

<b>OTOÑO</b>	<b>Frutas:</b> limón, mandarina, manzana, naranja, pomelo, pera, kiwi. <b>Verduras:</b> berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, repollo, zapallo.
<b>INVIERNO</b>	<b>Frutas:</b> limón, mandarina, naranja, pomelo. <b>Verduras:</b> brócoli, papa, repollo, ajo, arvejas, radicheta, puerro.
<b>PRIMAVERA</b>	<b>Frutas:</b> ananá, banana, frutilla, manzana. <b>Verduras:</b> alcaucil, coliflor, radicheta, repollo, zapallito verde.
<b>VERANO</b>	<b>Frutas:</b> ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, melón, sandía, uvas, pelón, higos. <b>Verduras:</b> berenjena, calabaza, pimiento o morrón, pepinóm, tomate, zapallito verde, zapallo.
<b>DE TODO EL AÑO</b>	<b>Verduras:</b> acelga, espinaca, lechuga, rabanitos, remolacha, rúcula y zanahoria.

## Mensaje 4 - Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio

Cocinar sin sal y limitar su uso al finalizar la preparación de forma moderada. Evitar dejar el salero en la mesa. Utilizar condimentos y especias para realzar los sabores.

La sal de mesa es la sal “visible” pero el sodio se encuentra en muchos otros alimentos y bebidas especialmente en los ultraprocesados, ya que cuentan con aditivos y conservantes a base de sodio. Es importante limitar el consumo de estos alimentos y bebidas: snacks, golosinas, gaseosas, jugos, galletitas industriales.

**Se recomienda utilizar condimento y combinar en diferentes preparaciones para reducir el consumo de sal y resaltar el sabor de nuestras comidas.**

Especias	Preparaciones para aderezar
<b>Azafrán</b>	Verduras, arroz, cazuelas, pollo y paellas.
<b>Clavo de olor</b>	Carnes rojas, compotas.
<b>Curry</b>	Pollo y carnes rojas.
<b>Jengibre</b>	Pescado, arroz.
<b>Nuez moscada</b>	Carnes, salsas, verduras.
<b>Pimienta</b>	Todos los platos.
<b>Pimentón</b>	Salsas, guisos, carnes.

Hierbas aromáticas	Preparaciones
<b>Albahaca</b>	Ensaladas, pastas, verduras. Combinada con ajo.
<b>Anís</b>	Infusiones, sopas.
<b>Cilantro</b>	Carnes.
<b>Estragón</b>	Ensaladas, carnes, salsas.
<b>Laurel</b>	Salsas, carnes, estofados, escabeches.
<b>Menta</b>	Salsas.
<b>Orégano</b>	Salsas, guisos, carnes.
<b>Perejil</b>	Ensaladas, salsas, sopas, caldos.
<b>Romero</b>	Carnes (rojas y blancas) con legumbres (lentejas, porotos, garbanzos)
<b>Salvia</b>	Carnes blancas, con legumbres, ensaladas.
<b>Tomillo</b>	Carnes, con legumbres.

### **Mensaje 5 - Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de sal, grasas y azúcar**

Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería, productos de copetín (palitos salados, chizitos, papitas y otros snacks), las bebidas azucaradas, el agregado de azúcar a las infusiones, manteca, margarina, grasa animal y crema de leche. Si se consumen, elegir porciones pequeñas o individuales, ya que el exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión y diabetes, entre otras.

En los últimos años nuestra población ha reemplazado las preparaciones caseras con alimentos frescos por este tipo de alimentos. Estos se caracterizan por tener alta palatabilidad (son agradables al paladar) por su alto contenido de sal, azúcar y grasas, lo que genera dependencia y aún en mayor medida en niños y niñas que están desarrollando sus hábitos y preferencias alimentarias.

Además, la industria alimentaria suele utilizar presentaciones o publicidades llamativas para estos alimentos, utilizando figuras de personajes o colores vibrantes, muchas veces también los publicitan de forma engañosa haciéndolos pasar por saludables con versiones “light” o indicando que están fortificados con alguna vitamina o nutriente, aunque no dejan de contener los elementos críticos mencionados que son perjudiciales para la salud.

### **Mensaje 6 - Consumir diariamente leche, yogur o queso preferentemente descremados**

Elegir fuentes de calcio diariamente, quesos preferentemente blandos que contienen menos sal y menos grasa, yogur natural o casero, o leche. Estos alimentos pueden consumirse en desayunos, meriendas o en otras preparaciones, puede optarse por versiones enriquecidas por ejemplo leche enriquecida en proteínas o hierro.

### **Mensaje 7 - Al consumir carnes quitar las grasas visibles, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo**

Consumir variedad de carnes intercalando con otras fuentes proteicas como legumbres o huevo. Incorporar pescado por lo menos una vez a la semana. Consumir uno o dos huevos al día, en las comidas principales o como desayuno/merienda. Es un alimento de alto valor nutricional que brinda además saciedad para iniciar el día.

### **Mensaje 8 - Consumir fuentes de hidratos complejos: legumbres, cereales integrales, tubérculos**

Los hidratos de carbono son la fuente de energía principal para nuestro cuerpo y deben consumirse en porciones moderadas según los requerimientos de cada persona. Se recomienda que se consuman cereales integrales por su contenido de fibra que aporta una mayor saciedad, ayuda a limitar la absorción de azúcar y colesterol y mejora el tránsito intestinal y la microflora.

Las legumbres también contienen fibra y son además de una fuente de hidratos de carbono, fuente de proteínas, por lo que pueden utilizarse para reemplazar las carnes o huevo en las comidas.

La papa, batata, choclo y mandioca son vegetales que tienen alto contenido de hidratos de carbono, deben incorporarse como tales respetando su porción en el plato y combinándolos con otros vegetales.

### **Mensaje 9 - Consumir aceite crudo como condimento, frutos secos y semillas**

Utilizar una cucharada de aceite en crudo para condimentar las comidas. Optar por otras formas de cocción para reemplazar las frituras. Incorporar al menos una vez a la semana un puñado de frutos secos o semillas activadas.

Los aceites vegetales, los frutos secos y las semillas contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que tienen beneficios sobre nuestra salud al consumirlas moderadamente.

### **Mensaje 10 - El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable**

Un adulto sano puede consumir como máximo en el día una medida de alcohol (una copa, una lata, un vaso). No es recomendable realizar un consumo diario de alcohol, ya que genera grandes daños y riesgos para la salud, se relaciona con enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, hígado graso, entre otros.

El consumo debe ser esporádico y siempre y cuando no esté contraindicado por alguna patología o condición fisiológica como el embarazo.