

¿POR QUÉ SE NECESITA LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL?

La MALNUTRICIÓN es un problema global

1900 **Millones**

de adultos presentan sobrepeso u obesidad

2000 Millones

de personas sufren carencias de micronutrientes

161 **Millones**

de niños menores de 5 años presentan retardo en el crecimiento

795 Millones

de personas **no** consumen los alimentos suficientes para vivir una vida saludable

LAS DIETAS POCO SALUDABLES son una de

las principales causas de la malnutrición en el mundo



Las dietas y prácticas alimentarias están influenciadas por muchos factores

INDIVIDUAL

Preferencias alimentarias y placer en el comer Creencias, actitudes, valores y pércepciones Conocimientos y habilidades

Empoderamiento

Prácticas culturales y sociales

Apoyo social Redes de apoyo

Influencia de pares

Reglas y estructuras

COMUNITARIO/

Servicios de atención/cuido infantil

Lugares de trabajo, escuelas

Vecindarios, tiendas de alimentos, supermercados y restaurantes

Organizaciones comunitarias Información disponible

Parques y áreas de recreación

NACIONAL

Sistemas de salud

Programas de atención alimentaria

Industria de alimentos

Sistemas alimentarios

Políticas Estructuras

sociales y políticas Normas culturales y sociales

Medios de comunicación

La educación alimentaria nutricional actúa en todos estos niveles

LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

consiste en una variedad de estrategias educativas, implementadas en distintos niveles, que tienen como objetivo ayudar a las personas a lograr mejoras sostenibles en sus prácticas alimentarias.

LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL va más allá de proveer información, ÉSTA INVOLUCRA:

para mantener una vida saludable, conocer más acerca de su alimentación y llevar una dieta adecuada

Partir de las aspiraciones y sueños de las personas



que tomen el control de su propia alimentación y salud

Empoderar a las personas para

tienen las personas y qué factores influencian su alimentación Aspirar a mejoras pequeñas y llamativas

en lo que las personas hacen y perciben con respecto a su alimentación



que pueden ayudar u obstaculizar



y realistas Incluir a todos los

mejorar sus capacidades decisión para implementar políticas



Abogar por mejoras en el ambiente alimentario, para favorecer opciones más saludables

que promuevan dietas saludables

de educación alimentaria y nutricional: LOS CONSUMIDORES LOS GOBIERNOS LAS FAMILIAS

Algunos RESULTADOS de iniciativas exitosas

errónea y toman mejores decisiones en el día a día **PADRES**

necesidades alimentarias.

reconocen información

comprenden sus

mejoran sus conocimientos y habilidades relacionadas con la alimentación, para dar a

sus hijos un comienzo saludable en la vida LAS ESCUELAS saben cómo proporcionar

comidas y refrigerios

higiénica

Planean, seleccionan y preparan comidas saludables que están dentro de su presupuesto

preparan comidas balanceadas y

nutritivas, de forma segura e

LAS PERSONAS disfrutan preparando y

consumiendo preparaciones v recetas más saludables

PRODUCTORES DE ALIMENTOS

son apoyados para producir

nutricional en las políticas nacionales

LAS COMUNIDADES hacen mejor uso de sus alimentos tradicionales

trabajan para integrar la educación alimentaria v

y locales **LEGISLADORES**

comprenden la necesidad de restringir la publicidad

de alimentos poco saludables dirigida a niños





educacion-nutricional/es/