



## Alimentarse de manera saludable, un derecho de todos y todas

*Más allá de la cantidad, sí que importa la calidad y la variedad. Los "Alimentos" (en plural) representan diversidad, nutrición y cultura, tema que el Día Mundial de la Alimentación expone con la importancia de garantizar el Derecho Humano a la Alimentación Adecuada para todas y todos, sin dejar a nadie atrás.*

La alimentación es la tercera necesidad humana más básica, después del aire y el agua. Sin embargo, en el mundo, alrededor de 733 millones de personas pasan hambre, y más de 2.800 millones de personas no pueden permitirse una dieta saludable.

Y es que, aunque cada año se producen alimentos suficientes para alimentar a más personas de la población mundial existente, los conflictos y las crisis climáticas extremas y económicas vienen deteriorando el acceso a los alimentos, en especial a aquellos que tienen la calidad necesaria para la nutrición.

Sumado a esto, el planeta enfrenta una acelerada pérdida de biodiversidad, que sin duda impacta no solo en los ecosistemas, sino que también -y aunque no sea visible- en la sostenibilidad alimentaria. En la actualidad, solo nueve especies de plantas representan el 66 % de nuestra producción mundial de cultivos, un fuerte contraste si tenemos en cuenta las cerca de 6 000 especies de plantas que alguna vez se cultivaron a lo largo de los siglos.

Esta estrecha conexión entre la forma en la que producimos, las elecciones que hacemos y la manera en la que consumimos (responsable o no), tienen implicaciones directas en la alimentación. ¡Nuestras acciones, son nuestro futuro!

### ¿Por qué hablar del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada?

El derecho a la alimentación es el derecho que tienen las personas a alimentarse con dignidad. Es el derecho de tener acceso continuo a los recursos que le permitirán producir, ganar o comprar suficientes alimentos, que no solo les permita prevenir el hambre, sino también asegurar su salud y bienestar.

Y, de otro lado, aunque es concebido como un derecho humano, que se vincula con la salud de las personas y el desarrollo de los países, es importante entender que trae consigo deberes, como el cuidado de la naturaleza, así como la producción y consumo responsables.

### Cantidad, calidad y variedad, la fórmula para una alimentación saludable

Desde la producción hasta el consumo existe una larga cadena que vincula a muchas personas. Hombres y mujeres que se dedican a la producción de alimentos, pasando por quienes los transportan y comercializan, hasta llegar a nuestras mesas, son todos actores principales de esta historia de alimentación.

También está la cultura, esas tradiciones que han pasado de generación en generación dando pauta de lo que cultivamos, producimos y comemos; un aspecto que dirige -sin darnos cuenta- nuestra forma de alimentarnos. Más carne, más verduras, o la preferencia de x o y alimento, tiene una historia que viene desde la infancia.



En el Día Mundial de la Alimentación el llamado es a revisar ¿cómo nos alimentamos? Y aquí es preciso partir de una consigna: si no es nutritivo no podría considerarse un alimento. No se deje engañar, entre más frescos sean sus alimentos, también serán más saludables.

Incluya frutas y verduras en su dieta, haga de su plato una obra de arte en la que los colores le indiquen la variedad de alimentos, cada uno con una función específica. Vegetales, frutas, granos, proteínas y lácteos le aportan minerales y vitaminas que su cuerpo necesita para tener una vida sana.

### **Sostenibilidad alimentaria, dejando huella positiva para el futuro**

Los sectores de producción agroalimentaria (agrícola y ganadera, pesca, acuicultura y actividad forestal) gestionan partes importantes de los suelos, las aguas dulces y los océanos, por lo que dependen de la biodiversidad y de los servicios ecosistémicos que proporcionan.

¿Sabía que tres de cada cuatro cultivos, que representan el 35% de la producción mundial de alimentos, dependen, al menos en parte, de los polinizadores? ¿O que más de 8,200 razas de aves y mamíferos domesticados se emplean en la alimentación y en la agricultura, y que existen al menos 160,000 especies de peces, moluscos, crustáceos y plantas acuáticas?

Así es, esta biodiversidad hace parte de nuestras vidas, pero con el paso de los años el tesoro para la humanidad que esta representa se ha ido perdiendo. He aquí la importancia de adentrarse en el conocimiento de lo que comemos y cómo han sido producidos los alimentos que llevamos a casa.

Camino a la COP16 (Conferencia de las Partes del Convenio sobre la Diversidad Biológica -CDB), que se realizará en Cali del 21 de octubre al 1° de noviembre, desde la Confederación Colombiana de Consumidores y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) hacemos la invitación a conocer más sobre el valor de la biodiversidad en nuestra alimentación.

### **Conozca más:**

- Sitio web del [Día Mundial de la Alimentación 2024](#)
- En video en: <https://youtu.be/4ewslr8SlpM>
- [La FAO en la COP16](#)