



Semana Nacional de la Nutrición

Del 10 al 15 de mayo 2021

La Semana Nacional de la Nutrición, creada por decreto ejecutivo No. 2049-SPPS en 1972, es celebrada todos los años en el mes de mayo, en la semana del 15 de mayo que es el Día del Agricultor, La Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica (CIGA), es la responsable de definir el lema de la celebración y la coordinación de las acciones que se realizan en la Semana. El Ministerio de Salud es quien coordina la CIGA.

Este año, la Semana Nacional de la Nutrición se celebrará del 10 al 15 de mayo con el lema:

“Un sistema alimentario sostenible y saludable para la protección de tu salud”

¿Qué son los sistemas alimentarios?

Los sistemas alimentarios son las personas, los lugares y las actividades que nos aportan alimentos. Hacen que los alimentos estén disponibles de diversas formas que influyen y dan forma a las decisiones que tomamos sobre qué comer, cuándo y cómo.

Los sistemas alimentarios determinan los hábitos dietéticos y el estado nutricional de las personas. Constituyen redes complejas y multidimensionales de actividades, recursos y agentes que abarcan la producción, la elaboración, la manipulación, la preparación, el almacenamiento, la distribución, la comercialización, el acceso, la adquisición, el consumo y la pérdida y el desperdicio de alimentos, así como los productos de estas actividades.



Se deben alentar la transformación de los sistemas alimentarios con miras a propiciar dietas saludables y mejorar la nutrición para todos. Los sistemas alimentarios deben ser inclusivos, equitativos y resilientes y deben contribuir, entre otras cosas, a mejorar la vida de las personas agricultoras y trabajadoras del sistema alimentario y la gestión y utilización sostenible de los ecosistemas, los recursos naturales, el agua y la biodiversidad, así como reducir al mínimo la pérdida y el desperdicio de alimentos.

Los sistemas alimentarios sostenibles y saludables tienen un papel fundamental que desempeñar en la promoción de dietas sostenibles, saludables y en la mejora de la nutrición, así como contribuir al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), define a las dietas sostenibles como dietas con un impacto ambiental reducido, nutricionalmente adecuada, asequible, accesible y culturalmente aceptable. Una dieta sostenible promueve el consumo de alimentos con una menor huella de carbono (cantidad de emisión de gases de efecto invernadero) y menor consumo de recursos naturales como agua.

Los sistemas alimentarios sostenibles y saludables propician la inocuidad de los alimentos, la seguridad alimentaria y la nutrición para las generaciones actuales y futuras en consonancia con las tres dimensiones (económica, social y ambiental) del desarrollo sostenible.

Lograr sistemas alimentarios sostenibles y saludables es un gran reto que tenemos como país, para hacer frente al aumento de la demanda de alimentos y a producir de forma sostenible suficientes alimentos nutritivos para todas las personas.



¿Qué podemos hacer?

a. Gobierno y profesionales relacionados con sistemas alimentarios

- 1) Fomentar medidas para promover la diversidad del cultivo manteniendo la salud de los suelos y adecuada rotación.
- 2) Estimular buenas prácticas de poscosecha, almacenamiento, transporte y distribución.
- 3) Estimular la demanda de alimentos nutritivos seguros para facilitar la respuesta de la oferta y así bajar los precios al consumidor.
- 4) Apoyar a los productores de alimentos, especialmente los pequeños productores, para que los alimentos nutritivos lleguen a los mercados a precios más bajos.
- 5) Establecer medidas normativas a lo largo de la cadena de suministro de alimentos.
- 6) Mejorar el transporte y almacenamiento de los alimentos y así poder reducir la pérdida de alimentos.
- 7) Fomentar entornos alimentarios favorables mediante políticas que mejoren la calidad nutricional de los alimentos producidos y disponibles en el mercado.
- 8) Apoyar la comercialización de alimentos variados, nutritivos, asequibles y amigables con el ambiente.
- 9) Promover políticas e incentivos agrícolas.
- 10) Establecer medidas regulatorias que faciliten prácticas alimentarias saludables, como son: a. regulación de la publicidad de productos con un alto contenido de azúcares,



grasas y sodio; b. etiquetado nutricional obligatorio y un etiquetado nutricional frontal en los alimentos preenvasados.

- 11) Brindar educación e información para impulsar un cambio de comportamiento individual y social en favor de dietas saludables y sostenibles.
- 12) Implementar Guías Alimentarias basadas en alimentos con enfoque de sistemas alimentarios.
- 13) Fomentar la promoción, apoyo a la lactancia materna y una alimentación complementaria apropiada.
- 14) Promover la creación de huertos comunitarios y escolares.

b. Población

¿Cómo llevar una alimentación sostenible y saludable?

1. Cocinar y compartir más en familia eligiendo alimentos naturales, mínimamente procesados, tamaño de porciones apropiadas y evitando el uso excesivo de sal, azúcar y grasas.
2. Planificar las compras y preparación de sus alimentos en casa, para reducir el desperdicio de alimentos.
3. Comprar alimentos locales y de temporada.
4. Congelar los productos que no se va a comer de inmediato.
5. Aprovechar todas las partes de los alimentos para minimizar los desechos alimentarios y beneficiarse de sus propiedades nutricionales.
6. Donar lo que no vayas a aprovechar: guarderías, bancos de alimentos y otras instituciones estarán encantados de recibir alimentos no perecederos que no vayas a aprovechar.
7. Preferir consumir productos frescos, naturales y mínimamente procesados.



8. Consumir diariamente frutas y vegetales: son alimentos con bajo impacto al medio ambiente, contribuyen muy poco a la emisión de gases de efecto invernadero y además son más saludables para ti por su alto contenido de vitaminas, minerales y fibra.
9. Consumir menos productos industrializados, empaquetados y enlatados: por el sistema de producción de este tipo de alimentos se genera un mayor impacto ambiental y además tienen un contenido en exceso de nutrientes (sodio, azúcares y grasas saturadas).
10. Aumentar el consumo de proteínas de origen vegetal, combinando por ejemplo cereales + leguminosas (arroz y frijoles), para formar una proteína de alto valor biológico.
11. Mantener una adecuada higiene de los alimentos y usar agua potable.
12. Desarrollar huertas de vegetales, hierbas y especies en la casa.
13. Fomentar huertas escolares y en los CEN-CINAI