



# EDUCACIÓN ALIMENTARIA y NUTRICIONAL para promover dietas saludables

¿POR QUÉ SE NECESITA LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL?

La MALNUTRICIÓN es un problema global



LAS DIETAS POCO SALUDABLES son una de las principales causas de la **malnutrición** en el mundo

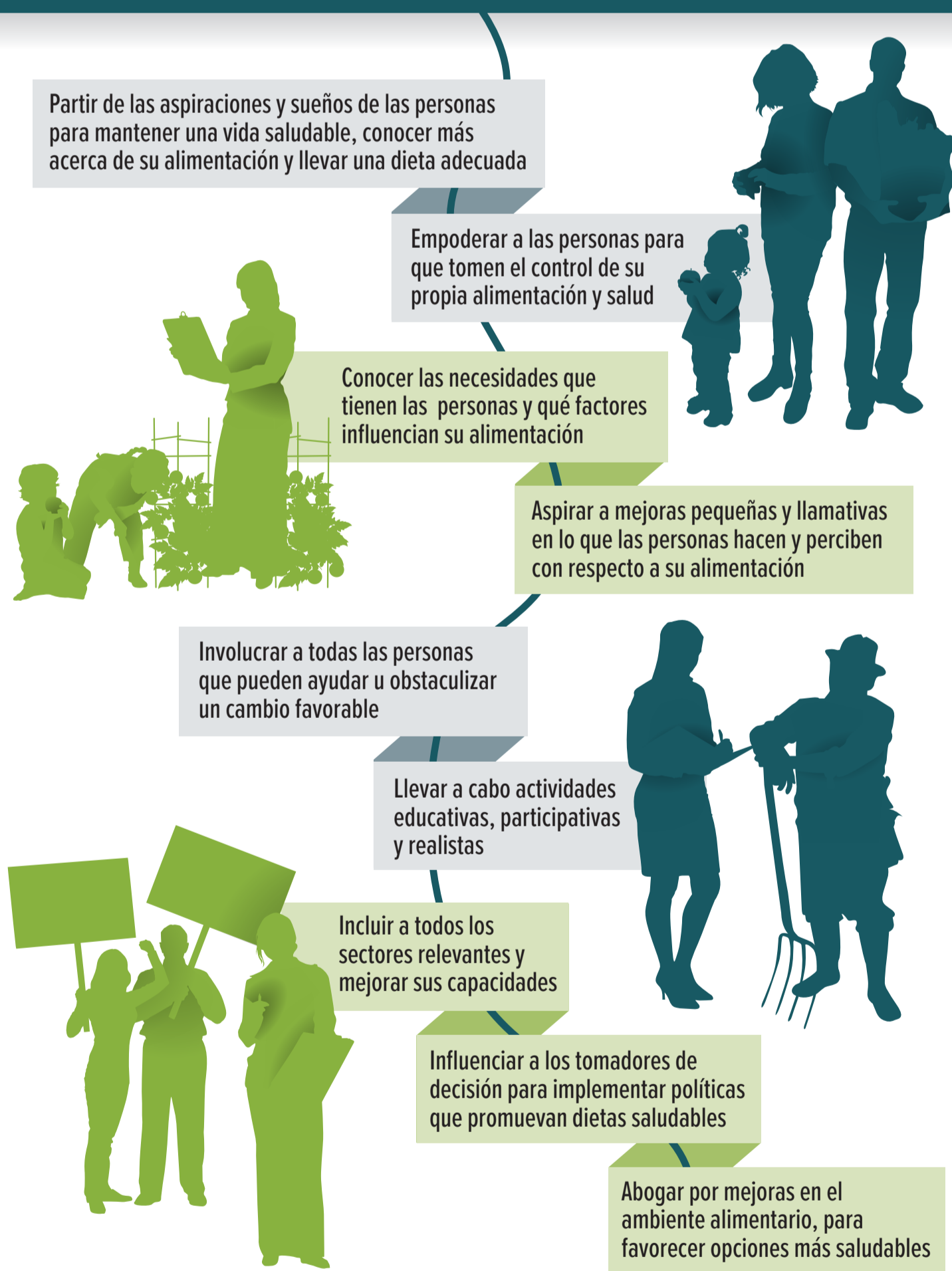


Las dietas y prácticas alimentarias están influenciadas por muchos factores



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:



Algunos RESULTADOS de iniciativas exitosas de educación alimentaria y nutricional:

- LOS CONSUMIDORES** comprenden sus necesidades alimentarias, reconocen información errónea y toman mejores decisiones en el día a día
- PADRES** 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 saludables a sus estudiantes
- LAS FAMILIAS** preparan comidas balanceadas y nutritivas, de forma segura e higiénica
- Planean, seleccionan y preparan comidas saludables que están dentro de su presupuesto
- LAS PERSONAS** disfrutan preparando y consumiendo preparaciones y recetas más saludables
- PRODUCTORES DE ALIMENTOS** son apoyados para producir y mercadear opciones más saludables
- LOS GOBIERNOS** trabajan para integrar la educación alimentaria y nutricional en las políticas nacionales
- LAS COMUNIDADES** hacen mejor uso de sus alimentos tradicionales y locales
- LEGISLADORES** comprenden la necesidad de restringir la publicidad de alimentos poco saludables dirigida a niños

