

Intervenciones en:

A Salud

Promoción y apoyo a la **LACTANCIA MATERNA**



Suplementación con **MICRONUTRIENTES**, sólo cuando sea necesario



VIT. A

Fe

Hierro

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA apropiada

GUIAS alimentarias basadas en alimentos



EDUCACIÓN alimentaria y nutricional

B Escuelas

Incluir 60 min. de **ACTIVIDAD FÍSICA** diaria



NORMAS Y ESTÁNDARES para los programas de alimentación escolar que aseguren una nutrición, crecimiento y desarrollo adecuado

Promover la creación de **HUERTOS ESCOLARES**



Mejorar la **CALIDAD NUTRICIONAL** del suministro de alimentos en las escuelas

C Familia y Comunidad



Impulsar medidas regulatorias que faciliten **PRÁCTICAS ALIMENTARIAS SALUDABLES**

SISTEMAS ALIMENTARIOS SOSTENIBLES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



www.paho.org/nutricion

www.fao.org/red-icean/es/

SISTEMAS ALIMENTARIOS SOSTENIBLES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es un derecho y responsabilidad de todos. Es necesario que se tomen medidas para transformar los Sistemas Alimentarios para hacerlos sostenibles, justos e inclusivos; mediante regulaciones que permitan a la población acceder a productos nutritivos, seguros, variados, a precio justo y producidos de manera responsable con el medioambiente. Empezando por proteger y promover la lactancia materna, la adecuada alimentación complementaria, elaborando Guías Alimentarias basadas en alimentos, así como, regulando los entornos escolares, y el ambiente alimentario (etiquetado frontal de advertencia nutricional, impuestos, publicidad). Esto va ser solo posible con la colaboración y participación de gobierno y organismos no gubernamentales, incluyendo al sector productivo.

1. Producción

Promover la **DIVERSIFICACIÓN DEL CULTIVO** manteniendo la salud de los suelos y adecuada rotación.



2. Almacenamiento y Distribución

BUENAS PRÁCTICAS de poscosecha, almacenamiento, transporte y distribución.

FORTIFICACIÓN de alimentos sólo cuando sea necesario.

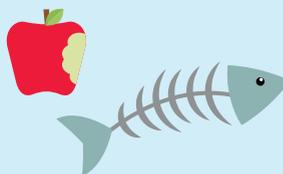


4. Consumo

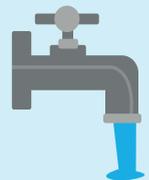
COCINAR Y COMPARTIR más en familia eligiendo tamaño de porciones apropiadas y evitando el uso excesivo de sal, azúcar y grasas.



APROVECHAR TODAS LAS PARTES de los alimentos para minimizar los desechos alimentarios.



Mantener **ADECUADA HIGIENE** de los alimentos y usar agua segura.



REGULACIÓN

IMPUESTOS A LOS ALIMENTOS ALTOS EN SAL, AZÚCAR Y GRASAS



REGISTRO SANITARIO



SUBSIDIOS ALIMENTOS SALUDABLES



PUBLICIDAD



ETIQUETADO FRONTAL

3. Procesamiento y Comercialización

REGULAR EL CONTENIDO de sodio, azúcar, grasas, aditivos y preservantes.



Disponibilidad de **PRODUCTOS FRESCOS** en mercados, ferias y tiendas.

