
Oct 16, 2018 | Escrito por Jorge Rivas | 0

Este viernes se celebra el Día Mundial de la Alimentación/ Foto: Cortesía

El 16 de octubre de cada año se celebra el **Día Mundial de la Alimentación (DMA)**, proclamado en 1979 por la **Conferencia de la Organización de las Naciones Unidas** para la Agricultura y la Alimentación (FAO), fecha que tiene como finalidad concientizar a los pueblos del mundo sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la **lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza**.

Desde 1981, el **Día Mundial de la Alimentación** ha adoptado diferentes causas o temas cada año, con el fin de destacar áreas necesitadas de reformas sociales. En 2015, el Tema del DMA es : "**La protección social**, a fin de destacar su importancia para reducir la **pobreza rural** y garantizar el acceso a los alimentos, o a los medios para comprarlos".

"La protección social se puede definir como una gama de soluciones —como el suministro de oportunidades de empleo, alimentos, recursos económicos y servicios— que se utilizan, a menudo combinadas entre sí, para sostener a los grupos vulnerables y ayudar a los miembros pobres de la sociedad a salir del hambre y la pobreza", señala la **FAO** en su portal electrónico.

La pirámide o trompo alimenticio hace referencia a un modelo que agrupa los alimentos según sus características nutricionales, lo cual ayuda a diseñar un programa de alimentación balanceada. Hay cuatro grupos alimenticios, todos igualmente importantes e ireemplazables. La ingesta diaria de alimentos debe incluir el número de porciones recomendado para el nivel de actividad física de cada persona.

Los grupos alimenticios

Primer grupo

Consiste principalmente de alimentos que provienen de granos y proveen carbohidratos, así como otros elementos vitales (pastas, el maíz, los cereales, el arroz, el pan, etc.), los cuales es preferible no consumir en forma refinada, pues carecen del valor nutritivo que poseen cuando no han sido refinados.

Segundo grupo

Comprende las plantas, los vegetales y las frutas, alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales. Se deben de ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales cada día y 2 a 4 porciones de frutas.

Tercer grupo

Consta de dos grupos, la leche y sus derivados (yogur, la leche y queso), por una parte, y las carnes, que también incluye proteínas como la carne de pollo, pescado, frijoles, lentejas, huevos, y nueces. Son alimentos ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro y proteínas. Lo ideal es ingerir de 2 a 3 porciones de estos alimentos al día.

Cuarto grupo

Estos alimentos no proveen casi ningún nutriente a nuestro cuerpo, pero son abundantes en calorías. Comprende grasas, aceites, postres y dulces, así como la crema, los refrescos gaseosos (sodas), pasteles, repostería, los aderezos grasosos y bebidas ricas en azúcares.

Contenido Relacionado: [Maduro reiteró compromiso para seguir impulsando soberanía alimentaria del país](#) [1]

Categoría:

- [Efemérides](#) [2]

Addthis:

Antetítulo: 16 de octubre

Del día: Si

Créditos: Yvke Mundial/ Prensa PGR/ FAO

Titulares: Si

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/hoy-es-d%C3%ADa-mundial-de-la-alimentaci%C3%B3n>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/maduro-reiter%C3%B3-compromiso-para-seguir-impulsando-soberan%C3%ADa-alimentaria-del-pa%C3%ADs>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categorias/efem%C3%A9rides>