

# #HambreCero

López Posada, Leticia

2018-10-20

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3986>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## #HambreCero

Leticia López Posada

Publicado en “El Sol de Puebla”, el 20 de octubre de 2018. Disponible en:  
<https://www.pressreader.com/mexico/el-sol-de-puebla/20181020/281595241509674>

Departamento de Ciencias de la Salud  
Universidad Iberoamericana Puebla

El 16 de octubre se celebra a nivel mundial *el día de la alimentación*. Esta fecha es conmemorada por una iniciativa de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el motivo para este año, 2018, ha sido “Un Mundo #HambreCero para el 2030 es posible”. Los datos que la Organización arroja indican que cada día van a dormir con hambre un poco más de 815 millones de personas en el mundo.

El reto para quienes trabajan por la alimentación, la sustentabilidad en los procesos productivos y el logro de la seguridad alimentaria en el mundo es enorme; actualmente nos enfrentamos a procesos voraces en la industrialización de los alimentos, al cambio climático que transita de sequías intensas hasta inundaciones descomunales, a la inestabilidad económica mundial, al abandono del campo como nunca antes en la historia reciente de la humanidad, y al consumo de una dieta *artificial*, repleta de sustancias poco adecuadas para nuestra salud.

Por tal motivo, y para otorgar la seguridad, el bienestar y la tranquilidad que el tener disponibilidad de alimentos significa para las familias y para los individuos, la FAO nos invita a todos a sumarnos a esta iniciativa: empresarios, agricultores, gobernantes, consumidores, educadores, escuelas y familias, ya que todos podemos contribuir al logro del #HambreCero, sabiendo que cada una de nuestras acciones es muy valiosa.

La propuesta se basa en 4 sencillos puntos, que al multiplicarse entre los individuos y comunidades pueden tener un efecto contundente con miras al año 2030:

- **No tires comida:** calcula adecuadamente tus compras y procura no excederte en ellas. Si cocinaste de más, trata de congelar el sobrante o bien utilizarlo como ingrediente para otra preparación; comparte con personas que no tengan suficientes alimentos y vuelve a repensar bien una lista de compras para la siguiente ocasión.
- **Producir más con menos:** Si no es posible que tú produzcas parte de tus propios alimentos (que sería lo más recomendable a partir de huertos caseros o escolares), debemos apoyar en la compra de productos locales, que provengan de nuestros campos. Si seguimos comprando productos importados o industrializados y no

favorecemos las compras en nuestra región, el campo dejará de producir por completo pues no habrá recursos para invertir, además de que no habrá manera que para el 2050, los 9000 millones de personas que habitaremos el mundo, tengamos alimento fresco y proveniente de las siembras locales.

- **Adoptar una dieta más saludable y sostenible:** bien sabemos que el mundo actual nos obliga a vivir aceleradamente; incluso nuestra alimentación se ha transformado en un proceso de inmediatez; sin embargo, esto no está peleado con poder alimentarnos de manera equilibrada y saludable. Debemos buscar los espacios y el tiempo para preparar alimentos sencillos, transportables y sobre todo sostenibles con el planeta. Tratemos de compartir nuestras recetas con otras personas que necesiten alimentarse adecuadamente a través de productos más naturales.
- **Defiende el #HambreCero:** todos podemos unirnos a este reto, en primer lugar, informándonos y siendo responsables en todo lo que se refiere a nuestra alimentación, la compra y preparación de alimentos y siguiendo siempre los 3 pasos anteriores. Podemos promover acciones en pro del #HambreCero en nuestras casas, trabajos, comunidad y en el entorno inmediato.

Cabe mencionar que en todo el mundo los agricultores y pequeños productores locales pueden recibir apoyo en capacitación por parte de la FAO para transformar su materia prima en productos con valor agregado, que pueden mejorar no solo sus ingresos familiares, sino impactar en sus comunidades y en los consumidores locales, esto a través del Proyecto de Seguridad Alimentaria para Zonas Rurales (PESA) del Ministerio de Agricultura.

Finalmente, es urgente apoyar esta medida, no solo por cuestiones de salud, sino por la sostenibilidad de este planeta, para que el alimento llegue a todos sin distinción y se cumpla cabalmente el derecho a la alimentación, que es inherente a todo ser humano, ya que es fuente de salud, de bienestar, de seguridad, de tranquilidad y de vida.