

Eat Right

Consejos de Kids Eat Right para la salud, nutrición y alimentación

Decisiones Inteligentes. Por un Planeta Saludable.

Cómo tomamos decisiones inteligentes por un planeta saludable?

1. Necesitamos cultivar **suficientes alimentos** para que todos tengamos qué comer.
2. Necesitamos dar acceso (a toda la gente) a los **alimentos “correctos”**, o “nutritivos” – no todos los alimentos califican.
3. Necesitamos tomar decisiones que **protejan nuestro planeta**.



Obteniendo suficiente comida

Quién sufre de hambre?

- Una de cada 6 personas en los **EEUU**.
- Una de cada 9 personas en el **mundo**.

Obteniendo la “Comida Correcta”

- La malnutrición causa casi la mitad (**45%**) de las **muerres de niños menores de cinco años**. Eso equivale a 3.1 millones de niños al año!
- La deficiencia de Vitamina A es la causa principal de ceguera evitable en niños.
- La anemia por deficiencia de hierro afecta a 2 billones de personas alrededor del mundo. Esto puede causar la muerte en madres al dar a luz. También, puede afectar el desarrollo cognitivo de los niños, su comportamiento y su crecimiento físico.

Los Agricultores Protegen el Planeta

- En 1930 un agricultor podía alimentar casi a 10 personas. Hoy en día, un agricultor puede alimentar a 155 personas!
- Los agricultores protegen su tierra y animales.
- Los agricultores manejan cuidadosamente sus granjas, protegiendo su tierra y sus animales. Ellos quieren que sus granjas perduren por muchas generaciones.
- Los agricultores usan tecnología que los ayuda a conservar sus recursos.

Cómo Puedo Ayudar a Las Familias de Mi Comunidad A Obtener Suficientes Alimentos?

- Encuentra tu banco de alimentos local <http://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank/>.
- Apoya los programas alimentarios del verano, tu despenza local de alimentos, jardines comunitarios, proyectos de intercambio de alimentos, y de educación al consumidor.
- Dona tiempo y recursos a tu programa de alimentos local.

Cómo Puedo Ayudar a Las Familias de Mi Comunidad a Obtener Los Alimentos “Correctos”?

- Come alimentos variados y anima a otros a hacer lo mismo.
- Granos enteros, proteína magra, frutas, vegetales, lácteos bajos y sin grasa.
- Conoce a tu granjero.
- Promueve la educación al consumidor.
- Apoya los bancos de alimentos.
- Dona alimentos nutritivos o dinero.
- Hazte voluntario.

Qué Puedo Hacer Para Ayudar a Proteger Nuestro Planeta?

Reducir los residuos de alimentos.

- Llévate a casa la comida que te sobra del restaurante.



- Sé creativo con la comida que sobra en casa.
- Congela la comida antes de que se dañe.
- Presta atención a la fecha de “expiración” versus “mejor antes de” – aprende cuándo usar los alimentos.
- Utiliza los restos de comida para hacer abono.

Ayuda a otros a reducir sus residuos de alimentos.

- Anima a los restaurantes a servir porciones pequeñas.
- Apoya o comienza una campaña de concientización.

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics
Foundation
Future of Food Initiative

Para otros consejos e ideas, visite a: www.kidseatright.org.
