

GACETILLA

16 de Octubre 2023 -Día mundial de la alimentación- “El agua es vida. El agua nutre. No dejar a nadie atrás.”

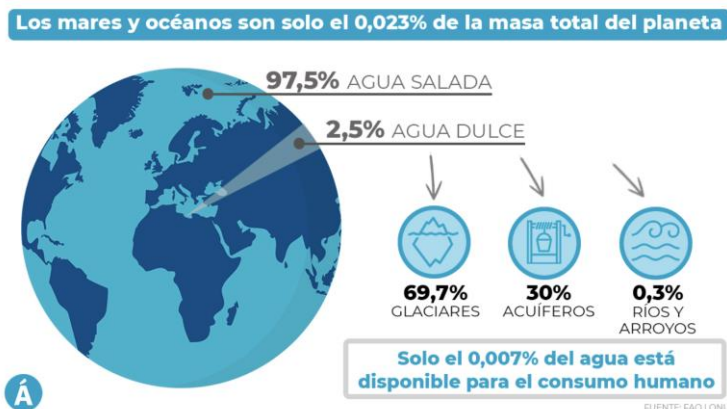
El 16 de octubre, fecha que coincide con la fundación de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), se conmemora el **Día Mundial de la Alimentación** desde 1979.

Cada año la Asamblea General de la ONU, con la finalidad de concientizar a la población sobre los problemas alimentarios en el mundo, define un lema específico con el objetivo de vincularlo a sus principales campos de acción. El lema del 2023 es: **“El agua es vida. El agua nutre. No dejar a nadie atrás”** y pone de relieve al agua como la base de los alimentos y la vida en el planeta. Busca crear conciencia en todo el mundo sobre la importancia de gestionar el agua de forma prudente, ya que la disponibilidad de este recurso preciado se ve amenazada por el rápido crecimiento de la población, la urbanización, el desarrollo económico y el cambio climático.

EL AGUA ES VIDA

“...Nuestro planeta se llama Tierra, pero su superficie está compuesta en su mayor parte de agua. El agua fluye dentro de nosotros y es la fuerza impulsora que une a toda la naturaleza...” (FAO- 2023).

El agua es el elemento que permite la vida en la tierra y es un recurso finito. Es el principal componente, representa el 71 % del planeta, regula los ecosistemas terrestres y permite el equilibrio entre los seres que la habitan.



El uso de la tierra y del agua son un solo sistema aunque muchas veces se tratan por separado. África, Asia y América Latina representan las zonas de mayor interés como fuente de recursos tanto de tierra y agua, por su abundancia y disponibilidad. Existe una fuerte preocupación por la seguridad alimentaria y energética ya que se calcula que para el 2050, la demanda de la tierra y los productos agrícolas aumentará un 70%. El acceso a la tierra y al agua es un tema sensible de orden político internacional. En los últimos años el desarrollo agrícola viene afectando a los pequeños agricultores, limitados por suelos empobrecidos y vulnerables. Existe un vínculo muy claro entre la pobreza y la falta de acceso a los recursos de tierras y aguas en todo el mundo, los más pobres son los que menos acceso tienen a la tierra y al agua. De allí que resulta fundamental contar con una legislación adecuada permita proteger el uso responsable de la tierra y el agua.

EL AGUA NUTRE

“...El agua es alimento, prosperidad, energía y vida. Sin embargo, hoy en día, demasiadas personas se quedan sin agua, mientras que otras la dan por sentado...” (FAO -2023).

El agua es un nutriente esencial. En el ser humano representa el 60% de su cuerpo. Ayuda a proteger los órganos internos, regula la temperatura corporal, permite transportar nutrientes y ayuda a obtener energía.

Por día, se pierden aproximadamente entre 2 y 3 litros de agua a través del sudor, la respiración, la orina y la materia fecal. Sin embargo, las formas que tenemos de sumarla a nuestro organismo es principalmente a través de la ingesta de agua segura y de los alimentos, siendo los de mayor contenido las bebidas, las frutas y los vegetales.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) recomiendan *“Tomar a diario 8 vasos de agua segura”*:

- A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos sin azúcar, preferentemente agua.
- No esperar a tener sed para hidratarse.
- Para lavar y cocinar los alimentos el agua debe ser segura.

El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no afecta a la salud de las personas. El agua de red es segura y potable.

2 métodos caseros para que el agua sea segura:

△ Colocar 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejar reposar 30 minutos antes de consumirla. (debe ser lavandina concentrada de 60 gr/l).

△ Hervir el agua durante 3 minutos y esperar a que se enfríe para beberla.

Un alimento es inocuo cuando no ofrece peligro para la salud de las personas. La mayoría de las enfermedades transmitidas por alimentos son evitables cuando existe una adecuada manipulación en el proceso de producción, transformación y consumo.

Algunas recomendaciones a la hora de manipular alimentos:

- El agua segura es fundamental para la elaboración de alimentos desde la higiene personal, utensilios, espacio de elaboración, almacenamiento, cocción y servicio.
- Se recomienda utilizar agua segura para: Lavarse las manos, lavar las frutas y verduras, añadir a los alimentos, preparar bebidas, hacer hielo, limpiar los utensilios de cocina y los cubiertos.

NO DEJAR A NADIE ATRÁS

“...El agua es una fuerza motriz para las personas, las economías y la naturaleza, y la base de nuestra alimentación. La escasez de agua es uno de los principales problemas de desarrollo de nuestro tiempo. Sin embargo, dependiendo de dónde nos encontremos en el mundo, la fragilidad de nuestros recursos hídricos puede no ser siempre evidente, por lo que es importante no dejar a nadie atrás. Cuida del agua, cultiva un futuro sostenible...” (FAO- 2023).

En el marco de la agenda 2030 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en varios

de sus objetivos, se plantean las siguientes metas: Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria, lograr el acceso universal y equitativo al agua potable, garantizar la disponibilidad de agua y lograr una gestión sostenible y el saneamiento para todos, aumentar el uso eficiente de los recursos hídricos y asegurar el abastecimiento de agua dulce; mejorar la nutrición y promover la agricultura sostenible.

Alcanzar el desarrollo de un sistema alimentario sostenible, justo e inclusivo requiere de la colaboración, participación y compromiso de todos los actores: desde los estados a los organismos no gubernamentales, incluyendo al sector productivo.

AHORRO DE AGUA

Sin agua no hay alimentos. Este recurso natural preciado nos conecta a todos. Los gobiernos, el sector privado, los agricultores, el mundo académico, la sociedad civil y los individuos deben trabajar juntos para abordar los desafíos relativos al agua. Necesitamos producir más alimentos y productos agrícolas con menos agua, mientras garantizamos que el agua se distribuya equitativamente, que nuestros sistemas alimentarios acuáticos estén preservados y no dejar a nadie atrás.

Consejos para implementar en el día a día:

1. Adquirir frutas y verduras de estación y locales (Al no tener que trasladarlas desde grandes distancias, se reduce la emisión gases y la huella de carbono).
2. Sumar más vegetales y legumbres a la alimentación.
3. Planificar la alimentación permite optimizar recursos, mejora las elecciones y reduce los desperdicios de alimentos.
4. Tomar duchas más cortas, arreglar las tuberías que gotean, no dejar las canillas abiertas y recoger el agua de lluvia o reutilizar el agua sin sal con la que se hierven las verduras para regar las plantas.

Este día motiva a reflexionar sobre el rol que cada uno cumple en el cuidado del agua y los recursos en la sostenibilidad de los sistemas alimentarios y proponer acciones posibles a fin de preservar el agua del planeta. LLevemoslo a la práctica!

Sociedad Argentina de Nutrición- Grupo Salud Pública y Nutrición

Sugerencia del grupo:

Uso del video de FAO: <https://www.youtube.com/watch?v=yFVA70jvGME>

#DMA #DíaMundialdeAlimentación #16octubre #aguasegura #ahorrodeagua