

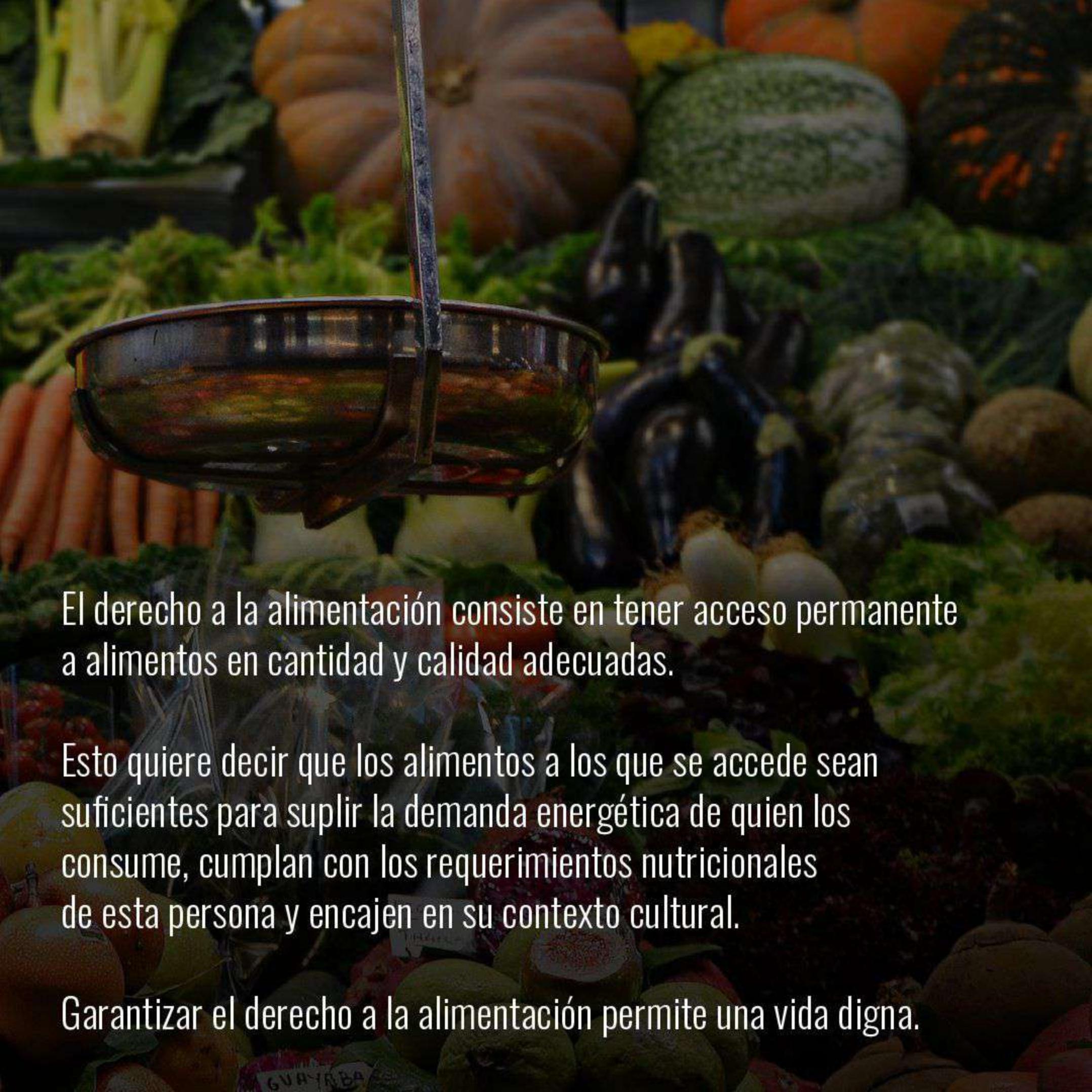


**MU  
TAN  
TE**

## **¿QUÉ ES EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN Y CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR A GARANTIZARLO?**

Recomendaciones de Michela Espinosa, Especialista Senior  
Alimentación y Lucha contra la Malnutrición de la FAO en Colombia.

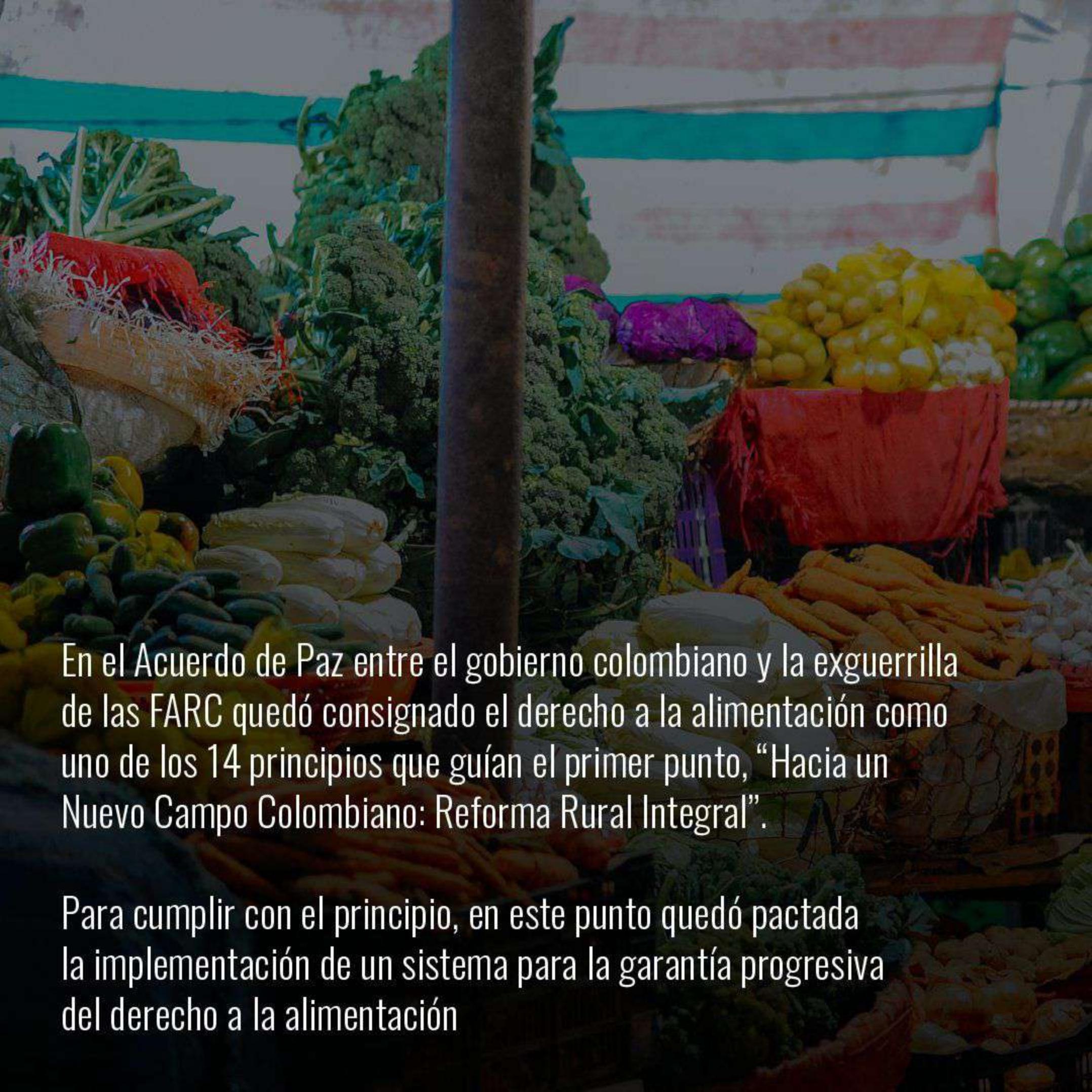
**#HABLEMOSDEMALNUTRICIÓN**



El derecho a la alimentación consiste en tener acceso permanente a alimentos en cantidad y calidad adecuadas.

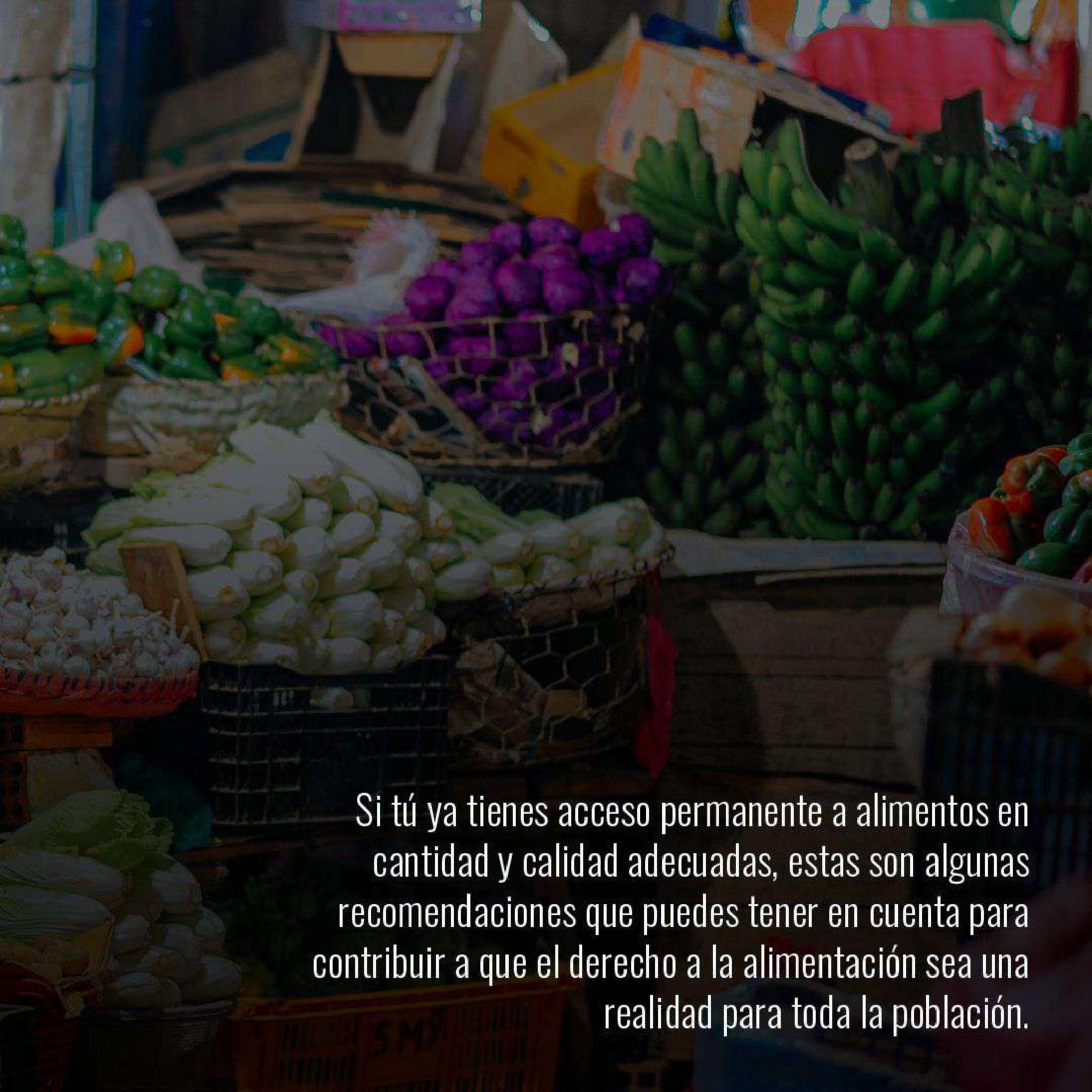
Esto quiere decir que los alimentos a los que se accede sean suficientes para suplir la demanda energética de quien los consume, cumplan con los requerimientos nutricionales de esta persona y encajen en su contexto cultural.

Garantizar el derecho a la alimentación permite una vida digna.



En el Acuerdo de Paz entre el gobierno colombiano y la exguerrilla de las FARC quedó consignado el derecho a la alimentación como uno de los 14 principios que guían el primer punto, “Hacia un Nuevo Campo Colombiano: Reforma Rural Integral”.

Para cumplir con el principio, en este punto quedó pactada la implementación de un sistema para la garantía progresiva del derecho a la alimentación



Si tú ya tienes acceso permanente a alimentos en cantidad y calidad adecuadas, estas son algunas recomendaciones que puedes tener en cuenta para contribuir a que el derecho a la alimentación sea una realidad para toda la población.

## **PARTICIPA**

Participa de manera activa —y vela por la participación de comunidades vulnerables como las campesinas, étnicas y migrantes— en el proceso de formulación, implementación, seguimiento y evaluación de las políticas públicas relacionadas con el derecho a la alimentación.

## **COMPRA CON CONSCIENCIA**

Al momento de mercar, compra solo los alimentos que de verdad necesites y vayas a consumir.

## **OPTIMIZA TUS COMPRAS**

Al hacer que el proceso de mercar sea más eficiente, puedes destinar el margen de dinero restante que antes gastabas en alimentos que se dañaban, a donar un mercado a quien lo necesite.

## **DONA ALIMENTOS NUTRITIVOS**

En estas donaciones es importante priorizar los alimentos frescos y nutritivos que puedan suplir las necesidades nutricionales de quien los va a consumir, y no solo saciar su hambre. En lo posible, evita donar alimentos ultraprocesados.

## **EVITA EL DESPERDICIO**

Si cocinas de más, almacena o comparte los alimentos con otras personas para no botar los que te sobran.

## **RESPETA TUS ALIMENTOS**

Consume tus alimentos con responsabilidad. Reconocer su valor evitará que dejes que se dañen y tengas que botarlos.



**MUTANTE**

**¿CÓMO MÁS PODEMOS CONTRIBUIR  
A GARANTIZAR EL DERECHO  
A LA ALIMENTACIÓN?**

**#HABLEMOSDEMALNUTRICIÓN**