



**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**



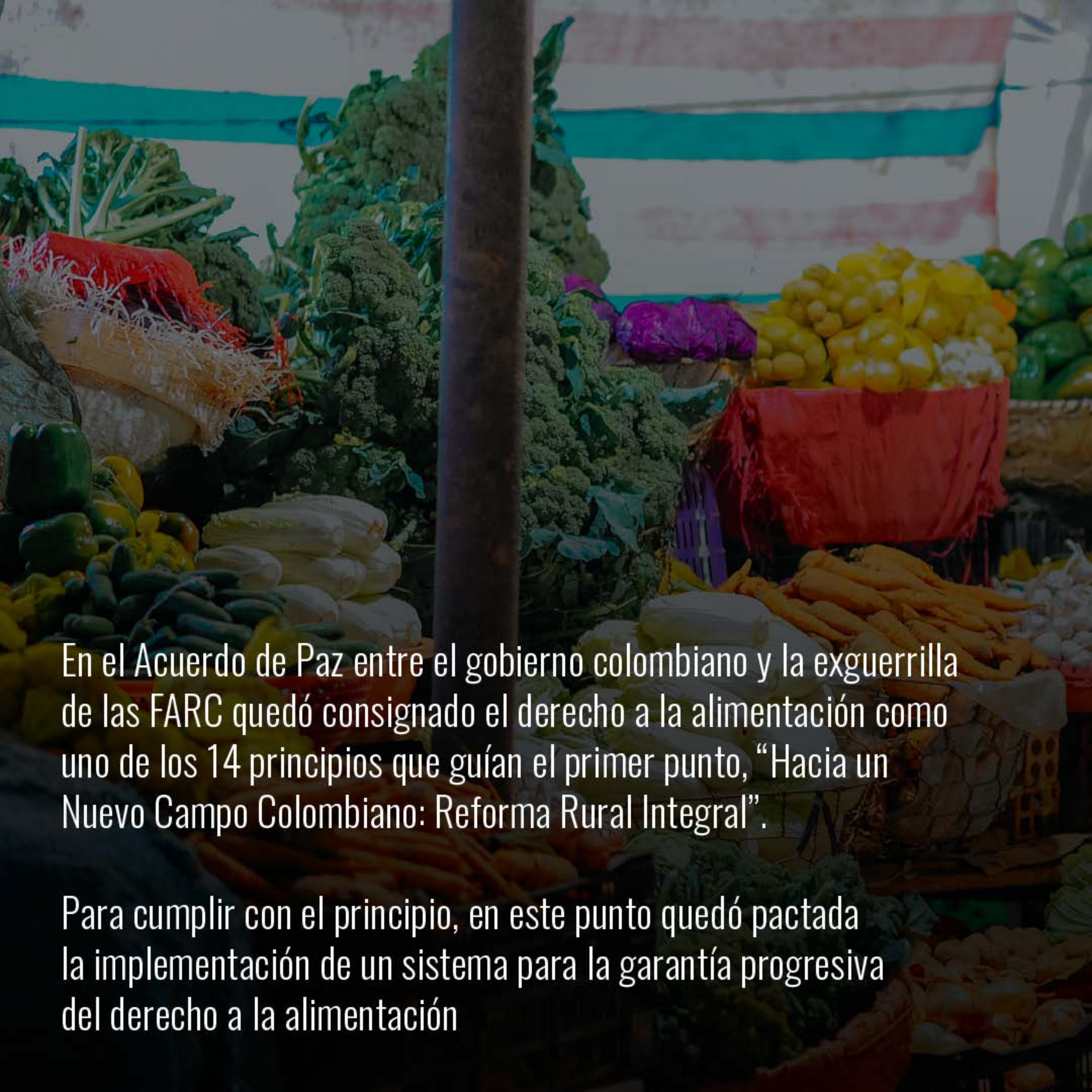


El derecho a la alimentación consiste en tener acceso permanente a alimentos en cantidad y calidad adecuadas.

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



A photograph of a market stall displaying various fresh vegetables. In the foreground, there are baskets of green beans, purple onions, and white onions. In the background, there are more baskets of green beans and a large pile of green beans. The stall is set up on a wooden table. The text is overlaid on the bottom right of the image.

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**