

Día Mundial de la Alimentación 2026

Cada día cuenta. También en tu plato

KIT DE HERRAMIENTAS

Junta de Andalucía
Consejería de Presidencia, Sanidad y Emergencias



ÍNDICE

1 Sobre la campaña

2 Objetivos

3 Fechas clave

4 Mensajes clave

5 Propuestas para RRSS

Sobre la campaña

El Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre), impulsado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), es una oportunidad para reforzar la concienciación sobre la importancia de una alimentación segura, saludable y sostenible.

En Andalucía, la Consejería de Presidencia, Sanidad y Emergencias, a través de la Secretaría General de Salud Pública y Promoción de Salud centra este año la campaña en la alimentación saludable poniendo el foco en los hábitos cotidianos, en el marco de la Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía (EPVSA).



Objetivos

1. Promover hábitos de alimentación saludable mediante la difusión de recomendaciones que favorezcan una alimentación variada y equilibrada, basada en el consumo de frutas, verduras, legumbres y otros alimentos saludables.

2. Sensibilizar sobre la importancia de las decisiones alimentarias cotidianas para el cuidado de la salud, fomentando la elección de agua como bebida habitual y la limitación del consumo de sal, azúcar y grasas saturadas.

3. Facilitar la incorporación progresiva de hábitos alimentarios saludables a través de mensajes prácticos y accesibles que animen a la población a realizar pequeños cambios sostenibles en su día a día.



Fechas clave

- **16 de octubre:** Día Mundial de la Alimentación (día central de la campaña).
- **Del 16 al 20 de octubre:** difusión reforzada en redes sociales e instituciones.



Mensajes clave

01 Dale color a tu plato

02 Para beber, agua

03 Elige alimentos frescos

04 Menos excesos, más equilibrio

Copys para redes

1 DALE COLOR A TU PLATO

¿Tu plato tiene muchos colores? Prueba nuevas combinaciones, alterna las verduras y recupera las legumbres en tus recetas habituales.

Comer variado también es una forma de cuidarte.

2 PARA BEBER, AGUA

La sed no siempre llega cuando estamos ocupados. Ten agua a mano y conviértela en tu bebida habitual. Un gesto sencillo que ayuda a mantener una buena hidratación, evitando las bebidas azucarados.

3 ELIGE ALIMENTOS, NO ENVASES

En la compra también se decide cómo nos alimentamos. Frutas, verduras, legumbres, frutos secos y otros alimentos básicos pueden ser la base de una cesta variada.

Siempre que sea posible, aprovecha los productos de temporada y de proximidad.

4 MENOS EXCESOS, MÁS EQUILIBRIO

No hace falta cambiarlo todo de golpe. Puedes comenzar a mejorar tu alimentación limitando los productos menos saludables: sal, azúcar, grasas saturadas., etc.

Pequeños cambios mantenidos en el tiempo pueden ayudarte a mejorar tus hábitos alimentarios.



Más información

Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía