



# Día Mundial de la Alimentación

Alimentarse bien es cuidarse mejor

---

**KIT DE HERRAMIENTAS**



**Junta de Andalucía**

Consejería de Salud y Consumo





# ÍNDICE

- 1 **Sobre la campaña**
- 2 **Objetivos**
- 3 **Fechas clave**
- 4 **Mensajes clave**
- 5 **Propuestas para RRSS**
- 6 **Creatividades**

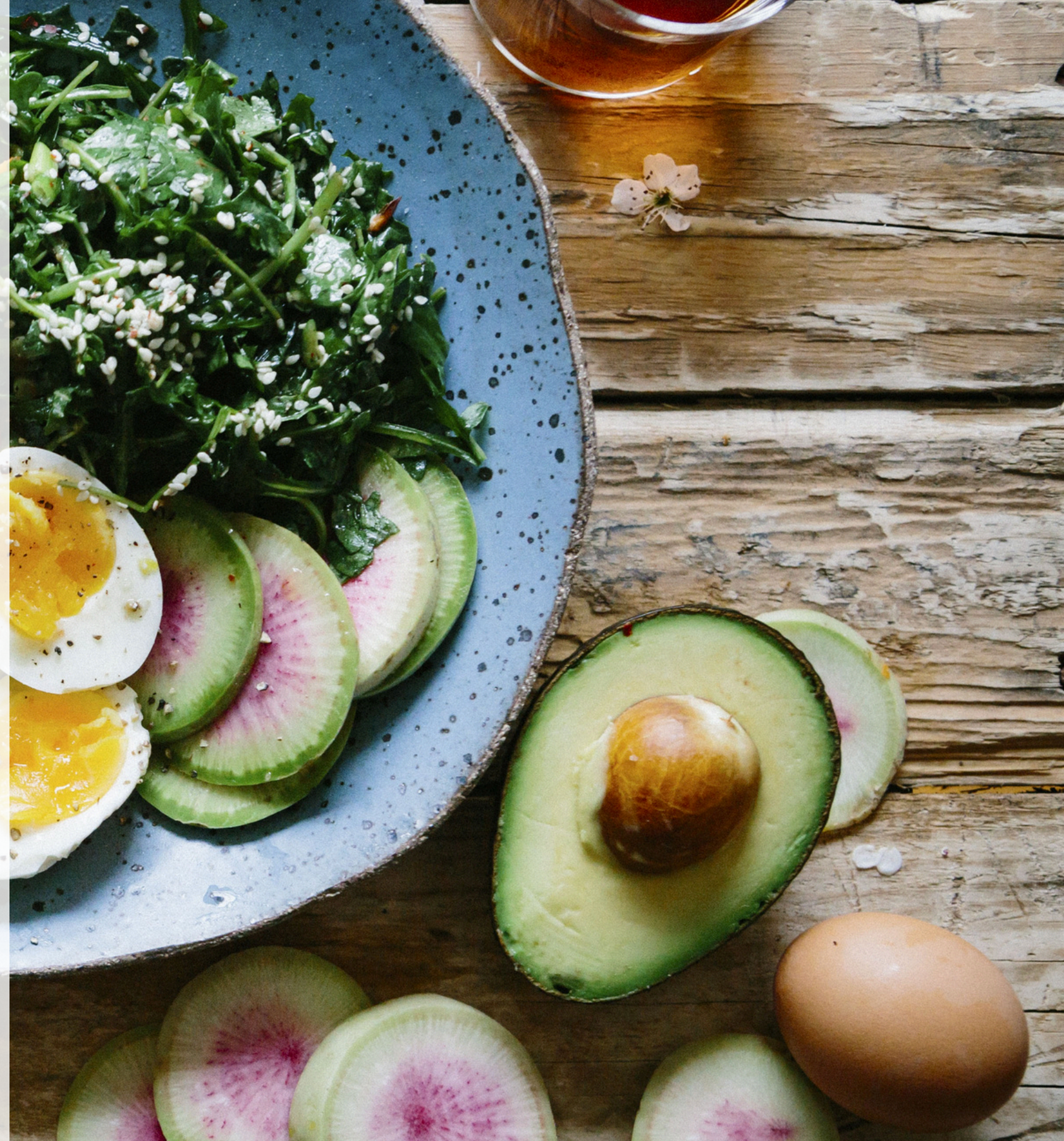




# Sobre la campaña

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 Salud y Consumo, a través de la Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica, centra este año la campaña en la alimentación saludable y en el agua como bebida principal, en el marco de la Estrategia de Promoción de una Vida Saludable en Andalucía (EPVSA).





# Objetivos



Promover entre la población andaluza hábitos de alimentación saludables y sostenibles.



Reforzar el consumo de alimentos reales, de origen vegetal, de temporada y de proximidad.



Concienciar sobre la importancia de reducir el consumo de azúcares, sal, grasas saturadas y ultraprocesados.





# Fechas clave

- **16 de octubre:** Día Mundial de la Alimentación (día central de la campaña).
- **Semana del 14 al 20 de octubre:** difusión reforzada en redes sociales e instituciones.





# Mensajes clave

01

Alimentarse bien es  
cuidarse mejor

02

El agua es la mejor  
bebida para tu salud

03

Más vegetales, menos  
ultraprocesados

04

La alimentación saludable  
previene enfermedades y  
mejora la calidad de vida





# Post-carrusel para redes sociales

## 5 claves para una alimentación saludable

1

Come sano:  
alimentos reales y  
poco procesados.

2

Más vegetales: frutas,  
verduras, legumbres y  
cereales integrales.

3

Cocina saludable: al  
vapor, a la plancha,  
al horno o cocida.

4

El agua es la  
bebida esencial  
para tu salud

5

Reduce azúcares y  
los alimentos  
ultraprocesados.

### COPY REDES:

Este #DíaMundialdeAlimentación,  
recordamos que alimentarse bien es  
la mejor inversión en salud.

Descubre más en [5](#). #SaludPública  
#AlimentaciónSaludable #Andalucía





# Creatividades

**5** claves para una

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- 1 Come sano: alimentos reales y poco procesados.
- 2 Más vegetales: frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
- 3 Cocina saludable: al vapor, a la plancha, al horno o cocido.
- 4 El agua es la bebida esencial para tu salud
- 5 Reduce azúcares y los alimentos ultraprocesados.

**A**  
Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo

Ninguna bebida es más saludable que el agua.

1,5 – 2 litros al día, según necesidades.

## BEBE AGUA, ELIGE SALUD

**A**  
Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo

**5** INCLUYE CADA DÍA AL MENOS RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

De varios colores

Preferiblemente de temporada y proximidad

**A**  
Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Frecuentemente: frutas, verduras, legumbres y cereales integrales

Moderadamente: lácteos, carne, huevos y pescado

A evitar: alcohol, ultraprocesados...

**A**  
Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo

**5** claves para una

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**A**  
Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo







# Más información



**Junta de Andalucía**

Consejería de Salud y Consumo