



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.

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**

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

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...

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

5 claves para una ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo





Más información



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo