Día Mundial de la Alimentación 2025: De la mano por unos alimentos y un futuro mejores

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Cada 16 de octubre, más de 150 países se unen para celebrar el **Día Mundial de la Alimentación (DMA)**, proclamado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y conmemorado desde 1981. En 2025, la fecha adquiere un valor especial, pues coincide con el **80.º aniversario de la FAO.**

El lema oficial de este año es "**Mano de la mano por unos alimentos y un futuro mejores**", un llamamiento a la cooperación global para transformar los sistemas agroalimentarios y garantizar que todas las personas tengan acceso a dietas saludables, nutritivas, accesibles y sostenibles, al tiempo que se protege el planeta y los recursos naturales.

Una celebración con acción global

El Día Mundial de la Alimentación no es solo un día de reflexión, sino también una oportunidad para actuar. En 2025, la conmemoración forma parte de la **Semana del Foro Mundial de la Alimentación (World Food Forum)**, que tendrá lugar en Roma del 10 al 17 de octubre e incluirá:

- **Acción Juvenil Global**: para implicar a las nuevas generaciones en la transformación alimentaria.
- **Foro de Ciencia e Innovación**: con soluciones prácticas para una producción sostenible.

- **Foro de Inversión "Mano a Mano"**: conectando proyectos agrícolas con financiación y recursos

Pasa a la acción: cómo podemos contribuir

La FAO recuerda que el cambio real requiere la participación de todas y todos.

Como ciudadano/a puedes:

- Elegir **alimentos locales y de temporada** para apoyar la economía de proximidad y reducir el impacto ambiental.
- Aumentar el consumo de **frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales.**
- Diversificar tu dieta para proteger la biodiversidad.
- Practicar buenas medidas de **inocuidad alimentaria.**
- Aprender a leer etiquetas y diferenciar entre fechas de consumo preferente y caducidad para evitar desperdicios.
- Apoyar a los **#HéroesDeLaAlimentación locales**, como agricultores, pescadores o comerciantes.
- Reducir el desperdicio alimentario mediante la planificación de compras y el aprovechamiento de restos.

Por qué es urgente actuar

Millones de personas en el mundo padecen hambre crónica, mientras que otras sufren enfermedades relacionadas con dietas poco saludables, como la obesidad o la diabetes. La crisis climática, los conflictos y las desigualdades agravan esta situación. Transformar la forma en que producimos y consumimos alimentos ya no es opcional: es una prioridad global.

Cómo participar en el Día Mundial de la Alimentación

- Participa en actividades locales: ferias de productos de temporada, talleres de cocina saludable, charlas educativas.

- Comparte la iniciativa en redes sociales usando #DMA2025 y #HéroesDeLaAlimentación.

- Inspira a tu comunidad: promueve recetas que aprovechen mejor los alimentos, organiza encuentros o da visibilidad al trabajo de los productores locales.

- Descubre y utiliza los recursos oficiales de la FAO: guías educativas, juegos para niños y propuestas de acción para todas las edades.

Un mensaje para Galicia

Galicia cuenta con un enorme patrimonio gastronómico y agrícola: productos frescos del mar, hortalizas de temporada, carnes y quesos con denominación de origen, y una tradición culinaria que combina sabor, salud y sostenibilidad. Este Día Mundial de la Alimentación es una oportunidad para valorar este patrimonio, apoyar a los productores locales y recordar que nuestras elecciones diarias a la hora de comer contribuyen a un futuro mejor para todos.