

MÁLAGA Y EL PACTO DE MILÁN: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Málaga firmó el Pacto de Milán en 2015 durante la constitución del primer protocolo internacional en materia alimentaria que se realiza a nivel municipal. Fue promovido por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) como un “tratado voluntario que firman las ciudades comprometiéndose a trabajar en el desarrollo de “sistemas alimentarios sostenibles, inclusivos, resilientes, seguros y diversificados, para asegurar comida sana y accesible a todas las personas; en un marco de acción basado en los derechos, con el fin de reducir los desperdicios de alimentos y preservar la biodiversidad y, al mismo tiempo, mitigar y adaptarse a los efectos del cambio climático”.

El Pacto tiene como objetivo principal introducir la alimentación en las agendas políticas de las ciudades a nivel mundial, haciendo hincapié en aquellos ámbitos donde éstas juegan un papel clave:

- Mejora del contexto para facilitar la alimentación sostenible
- Fomento de dietas sostenibles entre la ciudadanía
- Búsqueda de la equidad social y económica en el entorno
- Planificación de acciones centradas en la producción alimentaria en zonas urbanas y periurbanas
- Mejora del acceso a alimentos de proximidad y temporada
- Recuperación de desperdicios y limitación de la pérdida de alimentos

En su Marco Estratégico de Acción, el Pacto de Milán seis áreas. Estas son:

Gobernanza: organización de un contexto óptimo para conseguir cumplir los objetivos de acciones eficaces.

Dietas y nutrición: fomentar las dietas saludables, seguras, culturalmente adecuadas, ambientalmente sostenibles y fundadas en los derechos.

Equidad social y económica: incluir mecanismos de protección social para garantizar que los grupos más vulnerables accedan a alimentos saludables.

Producción de alimentos: fomentar y sostener la producción y la transformación alimentaria en ámbitos urbanos y periurbanos; orientar hacia una planificación holística e integrada del uso del territorio; proteger y permitir el acceso seguro a la tierra.

Distribución de alimentos: planificar los sistemas de logística de bajo impacto ambiental, el apoyo a los mercados locales y los mercados agricultores.

Desperdicio alimentario: adoptar políticas que favorezcan la reducción de los excedentes a lo largo de la cadena alimentaria, recuperando y redistribuyendo los alimentos y concienciando sobre la necesidad de reducir el desperdicio.

Las ciudades firmantes asumen el compromiso de impulsar y poner en marcha políticas encaminadas a apoyar la producción urbana, concienciar a la población sobre el consumo responsable y promover sistemas de distribución con bajo impacto en el medio ambiente.

El Pacto de Milán pone en el centro de la discusión ciudadana y de las autoridades locales el tema de los sistemas alimentarios teniendo como fin garantizar el acceso a los alimentos para todos.

Málaga en el Pacto de Milán

El OMAU ha coordinado desde 2015 el Pacto de Milán en Málaga, en el que desarrollan actividades varias áreas municipales que trabajan el tema de la alimentación y su relación con la salud.

La Agenda Urbana de Málaga 2020-2050 contiene estrategias integradas de sostenibilidad y plantea un metabolismo urbano de sumatorio cero. La Agenda trata el tema de la obesidad y los hábitos alimentarios que dependen de varios factores entre los cuales se presentan como básicos la disponibilidad (producción, exportación e importación) y la accesibilidad de alimentos (precio e ingresos para adquirirlos).

El indicador de obesidad de la Agenda Urbana calcula el porcentaje de población afectada por sobrepeso y obesidad en la población malagueña y andaluza y su incidencia en los distintos sectores de la población. Los resultados son sumamente preocupantes ya que más de un 22% de las personas estudiadas, sobre todo niños y jóvenes, tiene problemas de sobrepeso y obesidad.

En el documento que acompaña esta noticia se trabajan del OMAU que incluyen planos y características urbanísticas de los suelos fronterizos entre el suelo urbano consolidado y el suelo urbanizable no desarrollado o el suelo no urbanizable donde se podrían ubicar espacios cultivables de agricultura de proximidad o huertos urbanos. Desde finales de los años noventa algunos suelos que se dedicaban a la actividad agraria fueron abandonados por las expectativas inmobiliarias o bien por los problemas derivados del trabajo en el campo. Hoy podrían desarrollarse protocolos para poner esos suelos en actividad agraria,

Derechos Sociales, Participación Ciudadana, Inmigración y Cooperación al Desarrollo, Igualdad de Oportunidades lleva a cabo actuaciones de protección y promoción de la salud para mejorar el bienestar y la calidad de vida de la ciudadanía mediante estrategias de prevención y promoción de hábitos saludables. Ha elaborado el Plan Municipal Málaga Ciudad Saludable 2016-

2020 sobre la base del Diagnóstico de salud de la población malagueña. El Plan se basa en cinco estrategias de intervención entre las que destacamos la Identificación y actuación sobre los determinantes medioambientales de la salud, la Promoción de hábitos saludables en la población malagueña y la Promoción de la educación para la salud y educación en valores. Dentro del marco del Plan, Derechos Sociales, en coordinación con otras Áreas del Ayuntamiento de Málaga, y con la Mesa Técnica del Plan, celebra el Día Mundial de la Lucha Contra la Obesidad (12 de noviembre) con una jornada abierta a la ciudad en la que se transmite esta inquietud y trasladan medidas que pueden ayudar a prevenir la obesidad y ayudar a llevar una vida saludable a través de la actividad física y la alimentación adecuada.

Resultado del Plan es el Programa Málaga Sana que busca prevenir la obesidad, el sobrepeso y las enfermedades asociadas al sedentarismo, a través de la promoción de hábitos de vida saludables, como la alimentación sana y el ejercicio físico, haciendo especial hincapié en aquellos colectivos más vulnerables, como personas mayores, familias en riesgo de exclusión social y menores.

Las actuaciones que surgen de este Programa tienen como objetivo introducir pequeños cambios en la vida diaria, cambios relacionados con la alimentación, apostando por la educación, la introducción de fruta en la dieta diaria y la recuperación de prácticas culinarias tradicionales, junto al ejercicio físico. Algunas de las actuaciones implementadas son:

- Guía de hábitos para una vida saludable
- Cursos de cocina Málaga Sana
- Charlas y talleres de hábitos y alimentación saludable
- Food Revolution Day – Día del Gazpacho

Además, el Ayuntamiento de Málaga se une a la iniciativa Imagen y Salud de la Junta de Andalucía, con el objetivo de llevar a cabo actuaciones orientadas a la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria y a la promoción de mensajes positivos para la ciudadanía sobre los patrones de belleza física y la alimentación saludable.

En el marco del Plan se lleva a cabo además la Campaña contra la Obesidad Infantil a través de la realización de talleres organizados en colegios e institutos donde se informa y sensibiliza sobre hábitos de alimentación saludable y el beneficio de la dieta mediterránea.

Cultura, Educación, Deporte y Juventud presenta desde el Área de Educación y el Área de Deporte, los programas educativos para la Prevención de la Obesidad Infantil

El Área de Deporte ha puesto en marcha una Campaña de concienciación sobre Prevención de la Obesidad Infantil dirigida a padres y educadores sobre la importancia de la alimentación y el ejercicio físico en niños y adolescentes. Tiene como objetivo disminuir las cifras de sobrepeso y obesidad en la población infantil y adolescente. Para ello utiliza como recurso la publicación de newsletters trimestrales utilizando para su difusión el email, la Web y las redes sociales. Algunos de los artículos publicados son:

- Dieta mediterránea
- Información nutricional
- Decálogo de alimentación infantil
- Los niños y la comida, recomendaciones para padres
- Prevención de la obesidad desde las primeras etapas
- Sobrepeso en la infancia y en la adolescencia

Deporte participa además junto a Derechos Sociales en el Programa Málaga Sana.

El area para la Reactivación Económica, la promoción Empresarial y el Fomento del Empleo, a través del Área de Promoción Empresarial y del Empleo, ha puesto en marcha la Red “Málaga sin Gluten” dentro del marco de colaboración suscrito con la Asociación de Celíacos de Málaga (ACEMA) para constituir dentro del municipio una red de establecimientos de hostelería, restauración y alimentación, que faciliten a sus clientes una oferta gastronómica adaptada a las necesidades de las personas con intolerancia al gluten. En estos establecimientos puede encontrarse una oferta gastronómica segura, que ha sido supervisada por el Servicio de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Málaga y por lo que les permitirá disfrutar con plenas garantías de la gastronomía de la ciudad.

Natura Málaga es una Feria de Vida Saludable y Sostenible organizada por el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga (Fycma). Se ha consolidado como uno de los encuentros de referencia vinculados a la promoción del estilo de vida saludable y sostenible. Tiene por objetivos:

- Fomentar el consumo de productos y servicios ecológicos, así como el comercio justo
- Servir de plataforma para la concienciación en cuanto al cuidado del planeta y sus recursos naturales, la importancia de la sostenibilidad y el ahorro energético
- Educar a los niños para que adopten hábitos y estilos de vida saludables

Natura Málaga quiere acercar el modo de vida saludable a los consumidores, y poner en contacto a productores y distribuidores de artículos naturales que contribuyen a afianzar el futuro del planeta.

10 consejos para reducir el desperdicio alimentario

- 1 Elabora la lista de la compra revisando previamente la despensa y el frigorífico para ver los alimentos de que dispones.
- 2 Planifica la compra para evitar improvisar y así comprar sólo lo que realmente necesites.
- 3 Adquiere alimentos frescos sueltos de temporada. De esta forma comprarás exactamente lo que necesites.
- 4 Comprueba el estado de los alimentos, la fecha de caducidad y de consumo preferente. Consérvalos adecuadamente para evitar tener que tirarlos.
- 5 Da prioridad a los alimentos que vayan a caducar o que tengan una fecha de consumo preferente más próxima.
- 6 Cuando cocines, adapta las raciones a la edad, el apetito y el número de comensales. Prioriza el uso de las sobras y de los alimentos que vayan a caducar.
- 7 Aprovecha las sobras como ingredientes de nuevas recetas, convirtiéndolas en un nuevo plato.
- 8 Tira a la basura sólo lo que sea imposible de aprovechar. Muchos residuos pueden ser reutilizados como abono.
- 9 Si sobra comida, puedes consumirla en el almuerzo o cena del día siguiente o congelarla, alargando su período de conservación y pudiendo consumirla en otra oportunidad.
- 10 En los restaurantes, puedes llevarte las sobras que podrás consumir luego en tu casa o en el trabajo.