

## Food Day es una campaña nacional para:

- 1 Promover dietas saludables con el fin de reducir la obesidad y las enfermedades relacionadas con la dieta.
- 2 Apoyar la agricultura sostenible y recortar subsidios a la agroindustria.
- 3 Extender el acceso a la comida y reducir el hambre.
- 4 Reformar la agricultura industrial con el fin de proteger el medioambiente y a los animales de granja.
- 5 Reducir la publicidad de comida basura con el fin de promover la salud de los niños.

[www.FoodDay.org](http://www.FoodDay.org)



Photo: USDA Agricultural Research Service.



**Food Day**  
1220 L St. NW, Suite 300  
Washington, DC 20005  
202-777-8392  
foodday@cspinet.org  
FoodDay.org



**24 OCTUBRE, 2011**

Únanse a la campaña nacional a favor de la comida rica, saludable, y asequible, producida de una manera sostenible y humana.

Miles de eventos, el día 24 y alrededor de esa fecha, inspirarán a los americanos a mejorar sus dietas y arreglar nuestro sistema alimentario.

***¡Es hora de comer bien!***



Photo: © Elenathewise/fotolia.com.

## ¡Es hora de comer bien!

Las comidas que comemos deberían de ser ricas y saludables. Pero demasiados americanos basan su dieta en productos de animal criados en granjas industriales que son altos en grasas, comidas empaquetadas saladas, y bebidas azucaradas que causan obesidad, cardiopatías, infartos, y cáncer. Es más, la manera en la cual se produce nuestra comida perjudica a los agricultores, al medioambiente, y a los animales.

Food Day es un movimiento Grassroots que consiste de individuos y organizaciones comprometidos a promover un sistema alimentario saludable, sostenible, y justo. El día esta coordinado por el Centro para Ciencias en el Interés Público. Está dirigido por el equipo del Senador Tom Harkin y la representante Rosa DeLauro y un comité de asesores destacado en el mundo de comida en EEUU. El comité incluye el autor Michael Pollan; los profesores Michael Roizen, David Satcher, Walter Willet, Kelly Brownell, y Marion Nestle; el experto en salud pública Georges Benjamin; los cocineros Alice Waters, Nora Pouillon, y Dan Barber; y muchos más.

Organizaciones tan diversas como la Asociación de Salud Pública Americana y Slow Food USA, la Sociedad Humana de EEUU, la Coalición para Seguridad Alimentaria de la Comunidad, y la Coalición Nacional de Agricultura Sostenible y la Asociación Dietética de America estarán publicitando Food Day y movilizando sus miembros.

[www.FoodDay.org](http://www.FoodDay.org)

## ¿Deseando hacer un cambio?

Podemos empezar con cambiar nuestras propias dietas. Eso quiere decir mas fruta, verdura, cereales integrales, carne de ave y productos lácteos magros, y menos comida basura. El cambio necesita venir también de nuevas políticas públicas con el fin de promover agricultura sostenible y reducir subsidios a la agroindustria, y campañas para promover dietas saludables y reducir el consumo de sodas y ternera alimentada por grano. También se requieren medidas para proteger el medioambiente, agricultores, animales, y la calidad de vida en America rural.

¡Visita [FoodDay.org](http://FoodDay.org) para organizar o asistir un evento de Food Day cercano, o inscribirse para ser un organizador voluntario para su universidad, iglesia, o comunidad!



Photo: © sjoekje/stockphoto.com.

[www.FoodDay.org](http://www.FoodDay.org)



## ¡Es hora de ponerse en acción!

En el 24 de octubre del 2011, únanse a nosotros y:

- Hagan una cena con amigos y vecinos celebrando ingredientes producidos localmente
- Anímense a tener clases de cocina, un huerto, y comida mas sana y mas rica en la escuela de sus hijos
- Organicen debates de comida, charlas, y reuniones en su campus universitario—hablen de subsidios de agricultura, el bienestar de los animales, y la propia política alimentaria de su universidad
- Colaboren con su departamento de salud para desarrollar una política alimentaria en su ciudad
- Pregunten al ayuntamiento o al alcalde de expandir mercados de los campesinos y huertos urbanos, de traer supermercados a barrios más pobres, u organicen una campaña de comer más sano
- Organicen una manifestación contra tiendas locales y restaurantes de comida basura
- Creen un evento adaptado a publicitar los problemas alimentarios de su comunidad

¡Si organizan un evento de Food Day, aunque sea uno pequeño, añádanlo al mapa en [FoodDay.org](http://FoodDay.org) para que otros en su zona puedan unirse o para que otros se inspiren a hacerlo en otra parte!

[www.FoodDay.org](http://www.FoodDay.org)