



ARCHIVO
SER MODERADOS en lo que se consume, ayuda a la salud personal y a la seguridad alimentaria familiar.

La seguridad alimentaria comienza en el hogar

Los hábitos de compra y de consumo son determinantes

POR: IVIS NEGRÓN PÉREZ
ivis.negron@gfmedia.com

COMER MENOS puede parecer una recomendación nutricional para bajar de peso y mejorar la salud. Pero, en tiempos en que se anticipa una crisis en la seguridad alimentaria, reducir las porciones de comida, es un acto de

conciencia y apoderamiento ciudadano.

Los efectos del cambio climático, como la sequía que azota al 60% de los terrenos en Estados Unidos continental, mantienen en alerta a gobiernos, organizaciones ecologistas, profesionales de la salud y a la industria de alimentos en general. Mientras las autoridades implantan sus medidas, al interior

Cambie hábitos alimentarios por su seguridad

- Evalúe cuánto necesita consumir para estar saludable.
- Sírvase porciones más pequeñas y nutritivas.
- Prepare un huerto casero o comunitario.
- Planifique sus comidas.

Fuente: Dra. Winna Rivera, nutricionista-dietista/
Dra. Myrna Comas Pagán, economista agrícola

de cada hogar, hay que abordar el tema con buena información y disposición a cambiar hábitos de consumo dañinos, que inciden en el bienestar personal y comunitario. Así coincidieron la especialista en economía agrícola Myrna Comas Pagán y la nutricionista-dietista Winna Rivera.

“Si nos ponemos a ver cuánto realmente necesitamos, es mucho menos de lo que consumimos”, expresó Rivera, catedrática del Recinto de Ciencias Médicas (RCM) de la Universidad de Puerto Rico. Evidencia de los excesos en que incurren los consumidores cuando van al supermercado o se sientan a la mesa es la alta prevalencia de obesidad y de enfermedades, manifestó Rivera. Por eso, insistió en que ser moderados al comer, tomando en cuenta las necesidades nutricionales individuales, ayuda a la salud personal y a la seguridad alimentaria familiar.

Comas Pagán, encargada en Puerto Rico de la Iniciativa Nacional de Seguridad Alimentaria explicó que los expertos determinan si un país goza o no de seguridad alimentaria, al evaluar el acceso de las familias a una alimentación nutritiva y balanceada. En Puerto Rico no existe una escala oficial de medición para determinar si existe o no seguridad alimentaria, informó Rivera. Pero, un sondeo informal que investigadores del RCM realizaron entre beneficiarios de los programas de alimento del Gobierno, reveló que éstos adquieren productos más baratos de alto contenido calórico para rendir su dinero.

“Hay una alta percepción entre estas familias de que no tienen los recursos para tener una alimentación adecuada”, comentó acerca del sondeo. La nutricionista-dietista señaló que las personas deben combatir la idea que relaciona la seguridad alimentaria con llenar el carrito de compras o almacenar comida en casa en cantidades excesivas. Un ciudadano responsable debe planificar el menú de la semana y conocer cuánto necesita consumir cada miembro de su familia para mantenerse saludable, opinó.

“Cuando comemos un poquito menos, también la comida rinde para todos. Nuestro cuerpo, con poco, funciona adecuadamente”, añadió la nutricionista.

Busque más información en

elnuevodla.com/unsolopuertorico/