

Acceder a alimentos nutritivos

A propósito de un nuevo aniversario desde la creación de la carrera de Nutrición y Dietética en Chile, hace casi 85 años, el 6 de mayo de 1939, quisiera destacar la importancia de abordar la vulnerabilidad alimentaria.

Esta problemática, que refiere a la imposibilidad de acceder a alimentos suficientes y nutritivos, nos debe llevar a discutir sobre la necesidad de robustecer la sustentabilidad de nuestros alimentos y comidas diarias, lo que conlleva a lograr lo que se denomina seguridad alimentaria. ¿Cómo hacerlo? Si fomentáramos que todos los hogares chilenos tu-

viesen al menos un macetero con nuestra verdura preferida, podríamos inculcar a niños y niñas desde el interior de la familia sobre la importancia que tiene el cultivar, el cuidar y cosechar los alimentos, permitiendo así un impacto en su alimentación y, por supuesto, en su nutrición.

Es solo un granito de arena, pero ese puntapié inicial puede ser un significativo cambio en los hábitos y conductas alimentarias.

**Carla Reyes R, nutricionista,
Facultad de Medicina de la UDP
(Universidad Diego Portales)**