

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 16 DE OCTUBRE.

¡Aprovechemos juntos la celebración del Día Mundial de la Alimentación para impulsar un cambio positivo en nuestras vidas!

Desde el programa de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional SSAN, de la Gobernación de Nariño estamos comprometidos con mejorar la calidad de vida de nuestra población. Una alimentación sana y equilibrada es fundamental para lograrlo y afortunadamente, en nuestro departamento tenemos una riqueza de alimentos disponibles que pueden contribuir a ello, hablemos del brócoli, cebolla, cilantro, coliflor, papa, remolacha, haba, repollos, tomate de mesa, ulloco, zanahoria, arveja, remolacha, achira, arracacha, quinua, yuca, cilantro, lechuga, frijoles, tomate de árbol, lulo, sandía, aguacate, banano, borjón, cacao, coco (Ministerio de Agricultura, 2019) y muchos otros alimentos que se cultivan en nuestra tierra; son tesoros locales que, además de ser deliciosos, están llenos de nutrientes esenciales, al incluirlos en nuestras dietas diarias, no solo cuidamos de nuestra salud, sino que también apoyamos a nuestros agricultores locales.

No podemos olvidar que la alimentación saludable va de la mano con otros dos pilares fundamentales como la actividad física, para mantenernos en forma y el consumo de agua, esencial para una alimentación saludable, asimismo es fundamental para la agricultura, la seguridad alimentaria, los sistemas alimentarios y elemento vital para los ecosistemas (FAO, 2019).

Así que ¡pongámonos en marcha! Aprovechemos la abundancia de alimentos de mi Nariño, el agua y los campos, para nutrir nuestro cuerpo y alma; hagamos de la alimentación sana y equilibrada una parte integral de nuestra vida cotidiana. ¡El cambio empieza con cada uno de nosotros!

Clariza Stefania Galvez Portilla

Practicante de Nutrición y Dietética Programa SSAN

BIBLIOGRAFÍA

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2019). Escasez de agua: Uno de los mayores retos de nuestro tiempo. *FAO*. <https://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1185408/#:~:text=El%20agua%20es%20esencial%20para,y%20nutricional%20presente%20y%20futura>

Agencia de Desarrollo Rural; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2019. *Plan Integral de Desarrollo Agropecuario y Rural con Enfoque Territorial Tomo II: Departamento de Nariño* [Archivo PDF]. <https://www.adr.gov.co/wp-content/uploads/2021/07/NARINO-TOMO-II.pdf>