

## Informe sobre actividad del Día Mundial de la Alimentación



El día 16 de octubre del corriente se celebró el **Día Mundial de la Alimentación**. CASMU participó con un equipo multidisciplinario (Lic. Nutrición, Lic. en Enfermería y Relaciones Públicas) generando una jornada educativa para la comunidad dentro del Mercado Agrícola de Montevideo (MAM).

La consigna para este año 2014 desde la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) fue:

**“Agricultura familiar: Alimentar al mundo, cuidar el planeta”**

Fue así que bajo esta consigna, con el objetivo de promover la agricultura familiar en el contexto urbano, se planteó la iniciativa de un stand donde se estimulara a generar pequeños espacios de cultivo familiar. De esta manera el equipo y las nutricionistas participantes aconsejaron al público a utilizar pequeños espacios, construir de forma sencilla un ejemplo de maceta reciclando botellas de plástico donde sea posible el cultivo de hierbas aromáticas (albahaca, orégano, etc.) vegetales pequeños (tomate cherry, morrón, etc.).

Se entregó folletería con información educativa y con recetas saludables sencillas y económicas, posibles de



realizar con vegetales provenientes de la idea de “huerta familiar”. Se mostraron plantines de las diversas hierbas aromáticas para que el público los identificara.

Tuvimos una gran aceptación de la propuesta por parte del público presente, que demostró interés y un sin fin de inquietudes, respondiendo diversas preguntas de amplia índole como: ¿dónde comprar semillas?, ¿dónde investigar en internet sobre estrategias para cultivar en el hogar? ¿cómo alimentarme saludable?, entre otras.

También se brindó breve consejería nutricional a los participantes de la actividad, que al ser valorados con balanza electrónica integral disponible en el stand (peso, talla, presión arterial, masa grasa) y cuya Valoración Nutricional no fuese adecuada, sugiriendo consulta con profesionales de la salud según el caso lo amerite.

Actividades como esta son de gran impacto para quienes participan generando inquietudes e interrogantes movilizadoras para cambios en el estilo de vida.

### Departamento de Nutrición y Dietética

Nutricionistas participantes:

Silvia Rodríguez  
Andrea Carrasco

