

# Desarrollan una consejería gratuita de hábitos alimentarios saludables

08/12/2022

## CONSEJERÍA EN HÁBITOS ALIMENTARIOS



Brindado por profesionales  
del Área de Nutrición  
de Desarrollo Social

**LOS VIERNES  
DE 8 A 12 HORAS**



**Córdoba 156**



**2604678613**



**[nutriciondesarrollosocialsr@gmail.com](mailto:nutriciondesarrollosocialsr@gmail.com)**



Desde hace un tiempo, el área de Nutrición de la Dirección de Desarrollo Social del Municipio, organiza una consejería de hábitos alimentarios. Sobre las tareas que llevan adelante, dialogó con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, Teresa Pelichotti, nutricionista responsable de esa consejería.

“Esto lo venimos haciendo a través de distintos operativos en barrios y en distritos, en las distintas delegaciones y ahora vamos a comenzar en calle Córdoba, donde funciona la Dirección de Desarrollo Social”, dijo y agregó que si bien se coloca los viernes como el día de la semana en que esto se lleva a cabo, cualquier día de la semana de 8 a 12 están las nutricionistas que brindan asesoramiento a quien lo necesite. “La gente que quiera acercarse a consultar no hay problema, siempre relacionado con el tema de la alimentación”, señaló.

Expresó que la razón por la que hay que hacer mucho hincapié en la educación alimentaria y nutricional, porque “a veces tenemos acceso a los alimentos pero no los elegimos adecuadamente, entonces la idea es educar y acompañar en este punto a la población, porque no hay tanta falta de alimentos sino que hay una mala selección de los mismos, entonces la idea es comenzar a mejorar la calidad de la alimentación de la población en San Rafael”. Aseguró que es “un mito” eso de que para comer saludablemente es necesario gastar más dinero. “En realidad no es necesario, porque con los alimentos más simples que uno puede tener en la casa, podemos armar menús súper saludables. Por eso es la idea un poco de educar, de acompañar y ver, adaptarnos a la disponibilidad de alimentos que tiene esa familia, esa persona o el grupo de personas y acercarlos a alguna alimentación lo más saludable posible”, manifestó.

La nutricionista se refirió a la ley de etiquetado que fue reglamentada recientemente, destacando que la misma busca que con letra legible y mensajes claros, las etiquetas de los productos describan qué es lo que hay dentro de los empaques. Una vez que el consumidor posee la información, será él si elige igualmente comprar los productos o no. “Los ingredientes tienen que estar detallados en los alimentos para que se pueda comercializar, pero a la industria no le conviene que haya cosas muy visibles”, criticó y agregó que “hay muchos intereses y dependiendo del lado del mostrador en que nos pongamos, vamos a poder defender una u otra postura”.