

El municipio impulsa talleres de alimentación saludable en distintos puntos del departamento

04/05/2026



La Municipalidad de San Rafael continúa desarrollando acciones vinculadas a la promoción de la salud alimentaria en distintos barrios y distritos del departamento mediante el programa Nutrir, una iniciativa que combina capacitación, producción de alimentos y acompañamiento comunitario. Las actividades se realizan en centros integradores comunitarios y otros espacios, con el objetivo de fomentar una alimentación más saludable y accesible.

En ese marco, **Florencia Rodríguez**, integrante del **Área de Promoción de Salud Alimentaria**, detalló a **Diario San Rafael** y **FM Vos 94.5** que “las actividades que estamos realizando ahora en los diferentes puntos del departamento es a través del programa Nutrir, que es un programa que forma parte del área

de salud en promoción alimentaria”.

Uno de los ejes centrales del programa es el uso de herramientas específicas para el procesamiento de legumbres, equipamiento que fue incorporado gracias al aporte de una institución. **“Se hace gracias a estas maquinarias que fueron entregadas por la institución Rotary”**, explicó Rodríguez, quien además indicó que se trabaja principalmente con harinas de lentejas, garbanzos y soja, además de otros productos que surgen del procesamiento en húmedo.

El objetivo principal es acercar estos alimentos a la comunidad y enseñar distintas formas de incorporarlos a la dieta diaria. **“Recorreremos los diferentes puntos para enseñarle a la comunidad a elaborar con estos alimentos que tienen un gran aporte nutricional”**, señaló. En ese sentido, los talleres cumplen un rol fundamental, ya que combinan la práctica culinaria con instancias de formación.

Talleres de formación y prevención

“Son talleres que dictan el grupo de nutricionistas que forma parte del área”, explicó Rodríguez, y agregó que durante los encuentros no solo se cocina, sino que también se abordan temas vinculados a la salud. **“Además de cocinar con estas leguminosas, se abren distintas charlas que tengan que ver con la salud alimentaria”**, indicó.

En esos espacios también se trabajan problemáticas frecuentes en la población. **“Se abordan diferentes patologías como obesidad, desnutrición, diabetes, colesterol”**, detalló, al tiempo que remarcó que **“el fin primario del programa es promover la salud alimentaria y prevenir también la enfermedad”**.

Requisitos y entrega de insumos

El acceso al programa es gratuito, aunque tiene como requisito la participación en las capacitaciones. **“La entrada para que**

vos seas beneficiario gratuito de este programa es justamente que vos te capacites con las nutris”, explicó Rodríguez. Una vez cumplido ese paso, los participantes reciben los alimentos ya procesados para su uso en el hogar. “Una vez que te capacitas con las nutricionistas, después el municipio te hace entrega gratuitamente de esta materia prima ya procesada”, añadió.

El sistema contempla un seguimiento de los beneficiarios, quienes reciben periódicamente los insumos. “Cada 15 días se va acabando ese recurso en el hogar, se vuelve a entregar la materia prima”, indicó, destacando además que este esquema permite sostener el acceso a alimentos de calidad.

Fomento de la cultura alimentaria casera

Las actividades se desarrollan en distintos puntos del departamento, principalmente en centros integradores comunitarios y espacios de cercanía. Además de las propuestas vinculadas al programa Nutrir, el área trabaja en la incorporación de nuevos talleres con otras temáticas. “Está muy en auge ahora el tema del yogur casero”, comentó Rodríguez, y sumó también iniciativas relacionadas con el aprovechamiento de productos de estación, como la elaboración de cascaritas de naranja con cítricos de la época.

Estas propuestas buscan recuperar prácticas tradicionales y fomentar la elaboración casera. “Que la gente pueda armarse su alacena de productos también de conservas y cosas que sean caseras”, expresó la funcionaria, quien además reflexionó sobre la importancia de volver a una cultura alimentaria más saludable que lo industrializado. Quienes no puedan acercarse a los espacios físicos pueden contactarse de manera virtual a través de las páginas oficiales del municipio.