En el Día de la alimentación se destaca la importancia de consumir agua

https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2023/10/101623PROG-TPLM-mp3cut.net_.mp3

La FAO ha puesto especial hincapié en el consumo del agua, como fuerza motriz para las personas, las economías y la vida en general.

En conversación con la académica del Instituto de Nutrición y Tecnología en Alimentos INTA de la Universidad de Chile, Lee Meisel, se refirió a la necesaria participación del agua en toda la cadena de producción alimentaria, y a su vez, el rol clave que juega para mantener un buen estado de salud.

La especialista indicó que se requiere consumir entre 6 a 8 vasos de agua diarios, en tanto, menos del 27% de la población en el país consume agua. De esta manera, explicó que no es necesario esperar tener sed para consumirla sino que debiese convertirse en un hábito saludable. “Desde chicos debiésemos instalar la cultura, la costumbre, de tomar agua”, explicó.

Las bebidas y otros bebestibles no reemplazan las particularidades del agua, ni tampoco el consumo de alimentos que poseen agua como las frutas.

El foco puesto en el agua este año en el Día Mundial de la Alimentación, dice la académica, apunta a que todos nuestros alimentos provienen de ella, y por eso es un recurso tan vital, de modo que constituye un derecho humano.

Frente a eso, aconsejó también, desarrollar acciones para cuidar su uso doméstico, y en las dietas, prefiero alimentos que no necesitan un alto uso de agua, como ocurre con la

producción de ganado y a diferencia de la producción de legumbres y otros vegetales que requieren menos de este recurso.