

LA CIENCIA DETRÁS DE LO QUE COMEMOS



En agosto se celebra el mes del agrónomo. Cuando pensamos en agricultura, imaginamos a quien siembra la tierra. Pero detrás de cada cosecha exitosa hay un agrónomo, quien es el profesional que aplica ciencias agrícolas para el manejo del suelo, semillas, riego y control de plagas. Gracias a estos procesos, los alimentos llegan a tu mesa de forma segura, nutritiva y sostenible. Este agosto, reconocemos su labor y te invitamos a aprovechar sus resultados considerando en tus compras los productos locales.

¿POR QUÉ COMER LOCAL SUMA A TU NUTRICIÓN?

¡Más fresca y más nutrientes! Un producto que viaja menos horas, del campo a tu mesa, conserva mejor sus vitaminas y minerales. Esto significa que es un producto de mejor calidad. Comprar lo que está en temporada suele ser más económico y nutricionalmente óptimo. Cada compra local fortalece nuestra independencia alimentaria y a los agrónomos y agricultores detrás de ella.

Algunos productos locales que pueden encontrarse en su mejor momento:

- Mangó
- Guineo y plátanos
- Aguacates
- Viandas (yautía, batata, ñame)
- Café de altura

Estos productos no solo son frescos, sino que son ricos en nutrientes: el mangó y el aguacate aportan vitaminas A, C y grasas saludables; las viandas son ricas en fibra, potasio y carbohidratos complejos de buena calidad; y el café boricua contiene antioxidantes que apoyan la salud celular. Esta semana, cambia al menos un producto importado en tu compra por un producto local. Un pequeño cambio en tu carrito, pudiera ser un acto de agradecimiento a las ciencias agrícolas locales y una gran aportación para tu salud.

Fuente: Ciencia Puerto Rico