UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

¡A consumir frutas y vegetales!

13 MAY 2009

NATURE...

saludable!

Llénate de colores, llénate de salud! Es el lema de la campaña nutricional que utiliza coloridas y apetitosas ilustraciones de frutas y verduras (Foto. José Salazar)

Ya dio inicio ¡Mmm...Saludable!, una campaña de nutrición que pretende incentivar el consumo de frutas y vegetales en la comunidad universitaria, la cual es impulsada por la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) de la Universidad de Costa Rica.

La repartición de frutas y vegetales por los edificios y pasillos de la U, además de presentaciones artísticas en el Pretil son parte de las actividades de inauguración que ¡Mmm...Saludable! llevó a cabo a partir del viernes 8 de mayo.

De acuerdo con la M.Sc Ana Yanci Zúñiga, coordinadora de la campaña esta iniciativa es una invitación a las personas para que se atrevan a probar diferentes frutas y vegetales, a disfrutarlas.

“Es darse tiempo de alimentarse saludablemente, de disfrutar la alimentación, de los sabores y las texturas. Las frutas y vegetales tienen esa característica de gran variedad. Aprender a degustarlos, a disfrutarlos es el objetivo” comentó la M.Sc. Zúñiga.

Frutas y vegetales para todo el semestre

¡Mmm...Saludable! se extenderá el resto del semestre con dos miniferias de frutas y verduras por semana que se van a realizar en las diferentes sodas de la Universidad. También como parte promocional de la campaña la Oficina de Bienestar y Salud va a organizar rifas promocionales a lo largo del año lectivo.

La idea es que por la compra de frutas o vegetales en las sodas de la U, el estudiante o funcionario llene con sus datos el tiquete de caja y de esta manera pueda participar en la rifa de gorras, loncheras y reproductores de música MP4.

Los organizadores dijeron que los materiales de la campaña buscan llamar la atención de la población universitaria e invitarla a degustar los colores y texturas de las frutas y vegetales (Foto José Salazar).

¡Mmm...Saludable! en la web

La campaña de consumo de frutas y vegetales tiene un espacio en la web dedicado a divulgar consejos nutricionales y materiales interesantes para los visitantes.

En www.sais.ucr.ac.cr/mmmsaludable el usuario puede encontrar información acerca de las propiedades que las frutas de acuerdo con su color le aportan al funcionamiento del organismo.

Las descargas de información, separadores de libros y tarjetas informativas es parte de la oferta del sitio de la campaña.

Dip de zucchini, ceviche de berenjena o jugo de zanahoria con apio y remolacha son algunas de las recetas que ¡Mmm...Saludable! también ofrece en su sitio web, en una sección dedicada a ofrecer recetas diferentes y formas creativas de preparar las frutas y vegetales

Además, en esta página el visitante puede acceder a información sobre las rifas promocionales y el cómo participar.

La meta de la campaña ¡Mmm...Saludable! es que la comunidad universitaria consuma al menos cinco porciones diarias de frutas y vegetales de distintos colores.

Natalia Suárez Calderón.
Periodista Oficina de Divulgación e Información
nancy.suarez@ucr.ac.cr