UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

UCR enseña prácticas saludables a la comunidad

22 MAY 2009

El proyecto de la Escuela de Nutrición procura ayudar a la comunidad de Villas de Ayarco a bajar los índices de obesidad infantil, uno de los más altos en el cantón de La Unión (Foto: Luis Alvarado Castro)

La Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) celebró con la comunidad de Villas de Ayarco, cantón de La Unión, la Semana Nacional de la Nutrición.

En la actividad denominada “Domingo Familiar”, los asistentes disfrutaron de actividades deportivas, recreativas y culturales, tales como: clases de baile, clases de cocina saludable, clases de aeróbicos, presentaciones de grupos de hip hop y capoeira

Además, se realizó el concurso de la tortilla más grande, donde se puso a prueba la habilidad de las mujeres de la comunidad para palmear la masa en unos segundos.

Como parte de las actividades del Domingo Familiar se realizó el concurso de la tortilla más grande (Foto: Luis Alvarado Castro)

El “Domingo Familiar” es parte del proyecto: “Promoción de estilos de vida saludables para la prevención de obesidad infantil en los niños y niñas de I ciclo de escuelas del área de atracción de PAIS”, que desarrolla la Escuela de Nutrición en la comunidad de Villas de Ayarco.

La coordinadora del proyecto, Dra. Xinia Fernández, señaló que a través de este tipo de actividades se promueve en las comunidades hábitos saludables como la alimentación y la actividad física.

Otra parte de esta iniciativa se efectúa en las aulas de la Escuela de Villas de Ayarco, ahí se les enseña a los niños a consumir frutas y verduras, mientras aprenden a contar y a leer. Los investigadores de la UCR desarrollaron una serie de materiales educativos en conjunto con las maestras de primer ciclo para incorporar los hábitos saludables en las actividades diarias.

Los domingos familiares se realizan cuatro veces al año para reforzar los hábitos saludables y a la vez integrar a la comunidad al proyecto. La próxima actividad se efectuará el domingo 21 de junio en ocasión del Día Nacional de la Música.

El proyecto Promoción de estilos de vida saludables para la prevención de obesidad infantil se ejecuta mediante el financiamiento que le otorgó la UCR a través de los fondos concursables (Foto: Luis Alvarado Castro)

Johanna Salmerón Cordero.
Periodista Oficina de Divulgación e Información
johanna.salmeroncordero@ucr.ac.cr