UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

En Concepción de La Unión

Nutrición lucha contra obesidad infantil

21 MAY 2010 Gestión UCR

Dentro de las diferentes actividades desarrolladas en la Escuela Ricardo Andree destacaron niños muy habilidosos con la patineta quienes recibieron premios por sus acrobacias. Anel Sancho Kenjekeeva

Bajo el lema "¡Póngale vida a Conce!", la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR), en alianza con la comunidad de Concepción de Tres Ríos, la Alcaldía de la Unión y grupos de estudiantes universitarios de diferentes facultades, pusieron en práctica la estrategia denominada "Domingos familiares", un programa dirigido a combatir la obesidad en niños y niñas en edad escolar.

Dicha iniciativa comprende cuatro domingos al año en los que se desarrollan actividades que promueven estilos de vida saludables entre los escolares mediante juegos recreativos

y tradicionales, alimentación nutritiva y disfrute de actos culturales como por ejemplo presentaciones musicales, bailables y cuentacuentos.

Además, esta propuesta 100% saludable sirvió como apertura para la celebración de la Semana de la Nutrición.

La Escuela de Nutrición espera crear conciencia en las escuelas sobre el problema de la obesidad infantil. Muchas familias degustaron los platillos saludables que se ofrecieron (foto Anel Sancho).

Comida y alegría por doquier

Durante la mañana y tarde del pasado domingo 9 de mayo decenas de personas se hicieron presentes en la Escuela Ricardo Andree, ubicada en el centro de Concepción de Tres Ríos, para participar en los juegos, competencias y degustar gratuitamente frutas, almuerzos y refrescos.

Los más jóvenes se apuntaron en las carreras de bicicletas y demostraciones de habilidades sobre la patineta: también las amantes del baile y el ejercicio tuvieron su chance de quemar calorías con una clase muy emotiva de “cumbia-aerobics”.

En nueve centros educativos del área de salud de las comunidades de Concepción, San Diego, San Juan y Villas de Ayarco se detectaron graves problemas de obesidad infantil (foto Anel Sancho con fines ilustrativos).

Una presentación que gustó mucho a los presentes fue la del grupo coreográfico Sector Urbano (sectorurbano.ucr@gmail.com): se trata de 22 jóvenes estudiantes de Bellas Artes y amantes del hip hop, quienes sorprendieron a todos con sus movimientos vertiginosos.

Y para volver a llenar a las personas de buena energía, la empresa Demasa organizó un concurso de recetas con tortillas de su marca Misión: gallos de diferentes picadillos, lasaña de pollo, prensadas con queso, en fin, fue un verdadero gusto saborear las ideas de las cocineras de Concepción de Tres Ríos.

Números alarmantes

Los y las jóvenes de Sector Urbano se robaron el show durante las actividades de la mañana en Concepción de Tres Ríos. Ellos bailaron hip hop y otros ritmos (foto Anel Sancho).

Toda esta estrategia de la Escuela de Nutrición de la UCR responde a la problemática de la obesidad infantil detectada entre niñas y niños en edad escolar.

En el 2004 dicha escuela elaboró un estudio en nueve centros educativos del área de salud de las comunidades de Concepción, San Diego, San Juan y Villas de Ayarco: dicho análisis demostró que el 18.37% de 1818 escolares de primer, tercero y sexto grado mostraron exceso de peso corporal y ese porcentaje aumentó en el año 2005 a 19.7%.

Estos números son el resultado de la venta en las sodas escolares de productos altos en carbohidratos simples, grasa y almidones, como por ejemplo empanadas, papas fritas, queques y panes. Asimismo, la actividad física es prácticamente nula, pues el 90.1% de los pequeños son sedentarios.

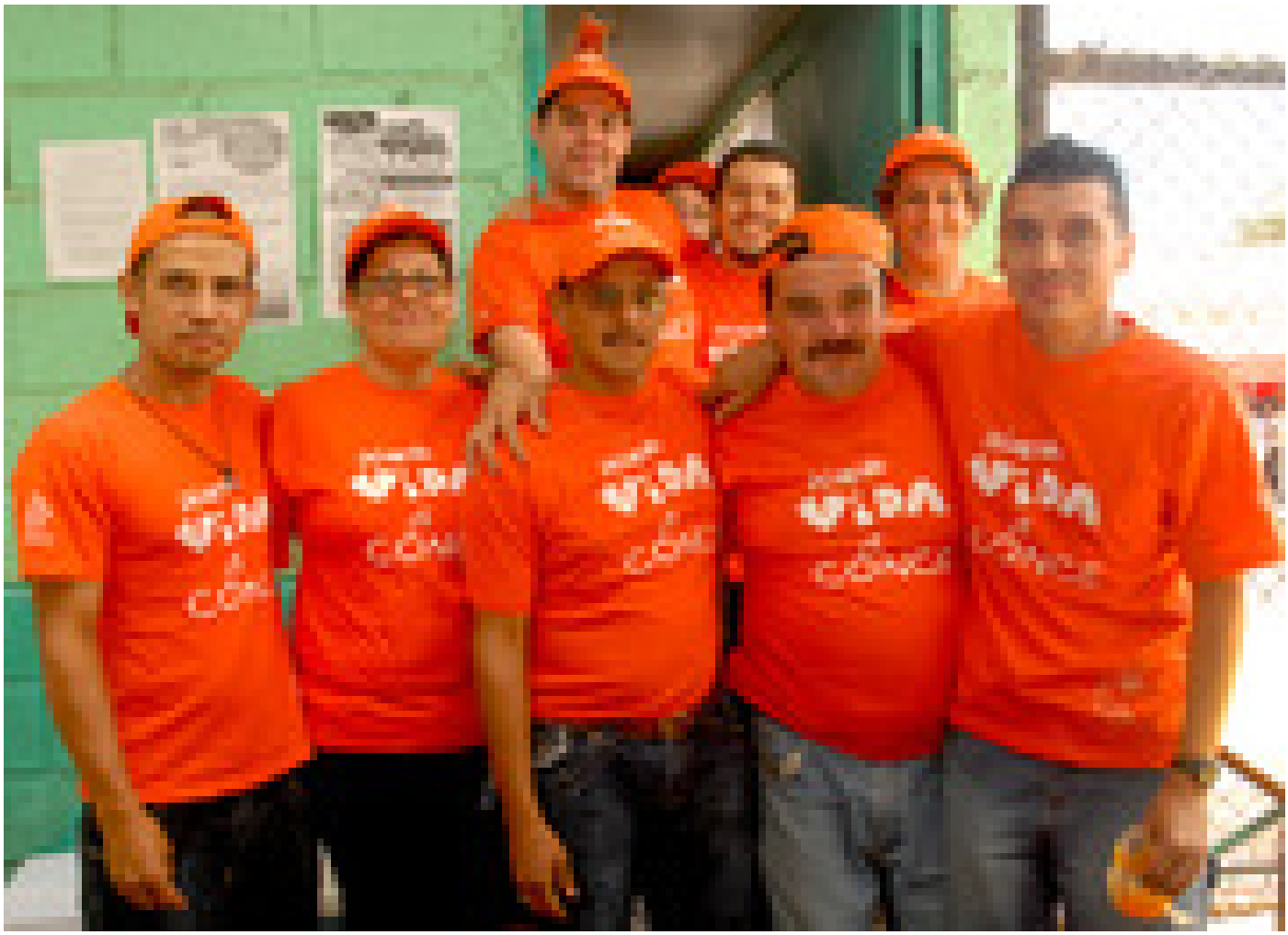
La idea de los “Domingos familiares” es que nadie se quede quieto, para eso programaron una sesión de “cumbia-aerobics”, en las que tanto pequeños como adultos siguieron las órdenes de la instructora (foto Anel Sancho).

Ante esta cruda realidad, el objetivo primordial del proyecto denominado “Estrategias para la Prevención de la Obesidad Infantil en Niñas y Niños Escolares de I, II y III Grado” es promover un estilo de vida saludable en los escolares, sus familias y sus comunidades de forma que se prevenga la obesidad infantil y sus complicaciones futuras.

“Este proyecto de investigación nace en el 2004 y a partir del 2009 se convierte en una salida a la comunidad mediante un fondo concursable: en el 2009 estuvimos en la comunidad de Villas de Ayarco y lo que se pregona es la alimentación saludable y la recreación en familia para luchar contra la obesidad”, mencionó al respecto la Dra. Xinia Fernández Rojas, coordinadora del programa.

El próximo domingo familiar será el 27 de junio en la Escuela Fernando Terán de Concepción centro, de 10:00 a.m. a 3:00 p.m.

Allí se celebrará el Día Internacional de la Música y también la prevención del uso de drogas. Para más información comunicarse al teléfono 2511-3043: ¡están todos cordialmente invitados!



El domingo 27 de junio se celebrará una nueva edición de los “Domingos familiares”, esta vez en la Escuela Fernando Terán, de 10:00 a.m. a 3:00 p.m. (foto Anel Sancho).

Otto Salas Murillo
Periodista Oficina de Divulgación e Información
otto.salasmurillo@ucr.ac.cr