



# ¿Quiere aprender a comer sanamente con sus hijos?

9 JUL 2010 Salud



Una buena nutrición no depende sólo de los padres y madres, sino también de que los y las pequeñas entiendan por qué es bueno comer saludablemente (foto Laura Rodríguez, con fines ilustrativos).

Si usted tiene a su cargo un niño o niña entre los seis y diez años, y quiere que aprenda junto a usted a comer sanamente, esta actividad le puede interesar.

El próximo miércoles 14 de julio la [Escuela de Nutrición](#) de la Universidad de Costa Rica (UCR) impartirá el taller “Aprendiendo juntos a comer sanamente”.

El objetivo de este taller es que los padres y madres conozcan cómo debe ser una alimentación saludable para sus niños y niñas. A la vez podrán compartir la experiencia de aprender a comer de manera saludable.

En la actualidad es de suma importancia que las y los pequeños comprendan por qué deben comer sanamente. Así mismo, una comida sana puede estar cargada de muy buen sabor y una presentación agradable y apetitosa a la vista.

El curso se realizará en la sala de sesiones grupales del Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (Peanu), en el edificio anexo a la Escuela de Nutrición y en el laboratorio de alimentos de la Escuela de Nutrición de UCR.

El cupo es limitado y el costo es de ₡12.000 (doce mil colones) por pareja (niño o niña con persona adulta), el cual incluye las meriendas y materiales de trabajo.

Los organizadores del curso recomiendan a los y las participantes tanto niños (as) como adultos (as) que traigan ropa cómoda, un pañito, una botella de agua, 2 limpiónes y un delantal, porque los utilizarán para realizar las diferentes dinámicas.

Algunas de las actividades consistirán en explorar los hábitos alimenticios de la familia, conocer los diferentes nutrientes de los grupos alimenticios, crear un calendario de alimentación, determinar las cantidades de azúcares y grasas que se deben consumir, y aprender a preparar meriendas saludables, nutritivas y apetitosas, entre otras.

Al final tanto pequeños como grandes podrán degustar los alimentos preparados. Si usted desea obtener mayor información sobre este taller puede llamar al teléfono **2511-2166**.

[Marisel Rodríguez Solís](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

[marisel.rodriguez@ucr.ac.cr](mailto:marisel.rodriguez@ucr.ac.cr)