UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Nutrición presente en Villas de Ayarco

Alegría y buen comer para niños y adultos en domingo familiar

3 NOV 2011 Sociedad

Las actividades grupales para jóvenes fueron parte de las atracciones para el Domingo Familiar celebrado en la Escuela de Villas de Ayarco (foto Anel Kenjekeeva).

Comida saludable, deporte, actividades recreativas y mucha música fueron las atracciones principales de los Domingos Familiares que se celebraron en la Escuela de Villas de Ayarco el domingo 23 de octubre.

Niñas, niños, jóvenes y adultos disfrutaron de aeróbicos, atletismo, las presentaciones de grupos de baile de la Escuela Central de Tres Ríos y de Concepción, la música celta interpretada por la agrupación Trébol Awen y la presentación de la banda de la Escuela Quebrada del Fierro de Tres Ríos.

Además estuvieron presentes el Grupo de Artesanas de Concepción ofreciendo sus productos, el stand *Nutrinfórmate* con datos importantes sobre actividad física, alimentación saludable y obesidad infantil, y finalmente se invitó a todos los asistentes a un refrigerio.

Los juegos tradicionales ayudaron a que niñas y niños de La Unión pasaran un domingo diferente junto a su familia, conociendo a la vez información útil sobre una buena nutrición (foto Anel Kenjekeeva).

La Licda. Karolina Sánchez Alán, colaboradora de este proyecto desarrollado por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) y que le da vida a estos Domingos Familiares, dejó claro que **el objetivo principal es concientizar a la población sobre la importancia de saber alimentarse adecuadamente**.

"El proyecto en general no es solamente Domingos Familiares, incluye un componente también en la escuela ya que la idea es abarcar tres escenarios: escolar, familiar y comunal, porque no se puede atacar la obesidad desde una sola dirección, la idea es abarcar todos los ámbitos para que el ambiente en general sea saludable", indicó Sánchez Alán.

Por su parte Pedro Soto Sánchez, de la sección de Gestión Cultural de la Municipalidad de La Unión, resaltó **la importancia de este tipo de actividades para mejorar la salud nutricional de las familias y como abono para una mejor relación entre las comunidades**.

El grupo Trébol Awen interpreta música celta e hizo pasar un gran momento a los asistentes al Domingo Familiar con su estilo alegre y música pegajosa (foto Anel Kenjekeeva).

“Creo que llegamos a las mil personas, en San Diego hace un par de meses tuvimos más de mil personas, al igual que en las comunidades de San Rafael y Concepción, hemos logrado reunir a multitudes y eso demuestra que es un programa exitoso, pero sería muy beneficioso para todos que la empresa privada nos apoyará un poco más”, comentó Soto Sánchez.

A propósito del impacto que puede tener la empresa privada a estos Domingos Familiares, un buen ejemplo es la **iniciativa de los Nutrichefs, un concurso de recetas para niñas y niños** patrocinado por Tortillas Mission.

Allí se presentan recetas diseñadas a partir del ingrediente principal, tortillas, siempre con ideas saludables que hagan del platillo una opción viable para la mesa de las familias de La Unión.

“Los niños han aprendido a comer saludablemente, en Concepción llevan meriendas más saludables, ya no consumen tanta comida ‘chatarra’ en la escuela y la soda escolar también ha variado la oferta de productos para el consumo de los estudiantes”, afirmó Nidia Fallas Villalobos, vecina de Barrio Los Ángeles, quien participó en esta actividad.

El último de los Domingos Familiares será el próximo 20 de noviembre en la Escuela Central de Tres Ríos de 10:00 a.m. a 3:00 p.m., todos están cordialmente invitados a participar y así aprender a mejorar su salud.

Lo mejor de la niñez sale a flote cuando se le da espacio para desarrollar sus sueños y habilidades, siempre de la mano de una buena y sana alimentación (foto Anel Kenjekeeva).

Las familias compartieron momentos agradables en la Escuela de Villas de Ayarco gracias a la colaboración conjunta entre la Escuela de Nutrición y la Municipalidad de La Unión (foto Anel Kenjekeeva).

La banda de la Escuela Quebrada del Fierro de Tres Ríos cerró con broche de oro el Domingo Familiar y demostró el potencial de cada uno de sus integrantes (foto Anel Kenjekeeva).

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

Etiquetas: domingos familiares, nutricion, villas de ayarco, la union, concepcion, obesidad, alimentacion.