



ExpoUCR 2011 se llenó de aromas y sabores

Escuela de Nutrición cuida salud nutricional de las comunidades

27 MAR 2011 Salud



Uno de los productos que más llamó la atención durante la promoción de comidas en la ExpoUCR 2011 fue el queso, alimento preferido de los ticos para el desayuno y el cafecito de la tarde (foto Anel Kenjekeeva).

Basándose en una estrategia que responde a la problemática de la obesidad infantil detectada en niñas y niños en edad escolar, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) desarrolla proyectos para la prevención de la **obesidad infantil en niñas y niños escolares de primero, segundo y tercer grado en escuelas de La Unión, Tres Ríos**, presentados durante la recién finalizada ExpoUCR.

Su principal objetivo es promover un estilo de vida saludable en los escolares e incidir de la misma forma en el ceno de sus familias y por ende en las comunidades enteras, para así prevenir la obesidad infantil y sus complicaciones futuras.

La propuesta incluyó la dotación de material de apoyo didáctico para la inclusión de los temas de alimentación saludable y actividad física en las materias regulares de las escuelas, el desarrollo de los recreos activos, los 15 minutos de actividad física en el aula y la estrategia comunitaria denominada *Domingo Familiar*.

Así es como, bajo el lema *¡Póngale Vida!*, la Escuela de Nutrición elaboró durante el 2009 alianzas con la comunidad de Villas de Ayarco y en el 2010 con Concepción de Tres Ríos, la Alcaldía de la Unión, grupos organizados de esas comunidades y estudiantes de diferentes carreras universitarias.

Se realizaron actividades durante cuatro domingos que sirvieron para promover estilos de vida saludables, como por ejemplo juegos tradicionales, degustación de alimentos nutritivos, se organizaron actos culturales como musicales, baile y cuentacuentos, carreras de atletismo, “perrocross”, además de la presencia de personas que rindieran un testimonio sobre superación personal en contribución a la prevención del uso de drogas



Con el programa “¡Póngale Vida!” la Escuela de Nutrición se enfoca en la prevención de la obesidad en las niñas y niños, para así evitar complicaciones de salud a futuro y velar por la calidad de vida de las comunidades (foto Anel Kenjekeeva).

En el 2004 la Escuela de Nutrición formuló una investigación que abarcó un total de nueve centros educativos en la zona distrital de Concepción, San Diego, San Juan y Villas de Ayarco.

Los resultados fueron alarmantes, pues se demostró que **el 18% de 1.818 escolares de primer, tercero y sexto grado presentaron exceso de peso corporal**; dicho porcentaje subió a casi 20% para el 2005.

Este fenómeno se produce debido al consumo de productos con alto contenido en carbohidratos simples, grasa y almidones, o sea, hablamos de comidas como empanadas, papas fritas, queques y panes. En el estudio se demostró además que el 90% de las niñas y niños son sedentarios.

“Teniendo como punto de partida esa investigación, en el 2009 salimos a atender el problema mediante un fondo concursable, primeramente en la comunidad de Villas de Ayarco, proponiendo una alimentación saludable y recreación en familia como forma de luchar contra la obesidad”, comentó al respecto la Dra. Xinia Fernández Rojas, coordinadora del programa.



Osidia Cooper Zamora prepara el coco para la elaboración de los exquisitos platillos caribeños del puesto “Delicias Limón” en la Expo UCR2011 (foto Anel Kenjekeeva).

Pero además de los esfuerzos investigativos de la [Escuela de Nutrición](#), Costa Rica como país ha experimentado un incremento de incidencia y prevalencia de sobrepeso y obesidad especialmente en niños y adolescentes, advirtió la especialista.

Las últimas Encuestas Nacionales de Nutrición del año 1996 y 2009 evidenciaron un incremento del 6,5% en prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas, según datos publicados por el Ministerio de Salud.

De ahí que para el 2011 este programa de la Escuela de Nutrición extendiera sus **beneficios a cinco distritos de La Unión: Tres Ríos, San Rafael, San Diego, San Juan (Montufar y Villas) y Concepción.**

Según señaló Fernández Rojas, las nuevas iniciativas tienen como objetivos primordiales fortalecer el liderazgo comunitario para la prevención de la obesidad infantil, mediante la capacitación de líderes quienes serán responsables de integrar el grupo de acción integrada **¡Póngale Vida a La Unión!**

Como segundo proyecto se propone la creación de la llamada **Escuela para Padres**, la cual llevaría la educación nutricional al hogar de cada familia. Se pretende ofrecer esta idea a cuatro centros educativos de La Unión: Escuela Central de Tres Ríos, Unidad Pedagógica de San Diego, Escuela de Villas de Ayarco y Escuela Ricardo André en Concepción.



En la ExpoUCR 2011 se ubicaron puestos de comidas tradicionales de cada provincia del país en el parqueo de profesores y administrativos de la Facultad de Derecho (foto Anel Kenjekeeva).

“Una intervención dirigida a madres y padres es fundamental, pues sus hábitos alimenticios tienen gran relevancia a la hora de determinar la calidad de dieta de sus hijos. Existe evidencia que sugiere que ellos adoptan las mismas elecciones de alimentos que sus padres antes de comprender las consecuencias”, manifestó Fernández Rojas.

El tercer proyecto apunta a identificar las características que debería tener la denominada **Soda Escolar Saludable**, con información obtenida gracias a una consulta participativa para la comunidad, familias y miembros de las escuelas.

“Para todos estos proyectos tenemos como aliados a la Municipalidad de La Unión, así

como asociaciones de desarrollo y grupos organizados de la comunidad”, acotó Fernández Rojas.

Atención solidaria

Aunado a este esfuerzo, la Escuela de Nutrición cuenta con diferentes clínicas de atención a diferentes sectores de la población como lo es la **Clínica de Nutrición y Obesidad**, que atiende al público en general en consulta individual durante el siguiente horario: martes y jueves de 7:30 a.m. a 12:00 m.d. y de 1:30 p.m. 4:00 p.m., además de los días viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m.d.

También existe la **Clínica de Nutrición Pediátrica y Adolescente** que atiende a los interesados en el modelo de consulta individual los días martes y jueves de 8:00 a.m. a 12:00 m.d. Complementa estos servicios la **consejería para madres embarazadas y lactantes** con atención los días lunes de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

Para todos los servicios se atiende solamente a personas con cita previa, requisito que se puede tramitar en los teléfonos 2511-3040 ó 2511-3054.

Además de la Dra. Xinia Fernández Rojas, participan como coordinadoras del proyecto *¡Póngale Vida!* la Licda. Marianela Zúñiga Escobar y la Licda. Gabriela Masís Carazo; para más información sobre los temas tratados en esta nota se puede llamar al teléfono 2511-3043.



[Otto Salas Murillo](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

otto.salasmurillo@ucr.ac.cr