



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Aliméntese bien y combata la hipertensión arterial

Escuela de Nutrición ofrece talleres para mejorar hábitos de salud y alimentación

27 JUN 2011 Salud



Los participantes en el taller comparten sus experiencias cotidianas y conocimientos en torno a la hipertensión arterial (foto Anel Kenjekeeva).

El Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario ([Preanu](#)) de la Escuela de Nutrición, imparte por primera vez un **Taller sobre Hipertensión Arterial** en donde los estudiantes están aprendiendo qué es la hipertensión arterial y sus consecuencias, cómo alimentarse sanamente, cómo leer las etiquetas de los productos que consume y cómo modificar las recetas, que les ayudarán a desarrollar un estilo de vida saludable y mantener una adecuada presión arterial de 120/80.

Es el primer taller sobre hipertensión arterial que pone en marcha esta unidad académica, todos los lunes del 6 al 27 de junio. El taller surgió como resultado de una investigación realizada por la Escuela de Nutrición y la [Oficina de Bienestar y Salud de la UCR](#), en el mes de marzo pasado, sobre la cantidad de **consultas que por razón de problemas de hipertensión recibió dicha oficina**.

Según la Licda. Tatiana Echeverría, nutricionista a cargo del taller "la idea es impartirlo al menos una vez por semestre con el fin de **llevar los beneficios a una población más allá de la UCR**, quienes a su vez tengan un efecto multiplicador entre otros grupos sociales como familia y amigos".



Licda. Tatiana Echeverría: "el taller combina la explicación magistral de los temas con la dinámica grupal para construir con el conocimiento que se les da en cada sesión". (foto Anel Kenjekeeva).

En el primer taller se inscribieron diez personas. La nutricionista guía a los participantes quienes intercambian experiencias y comparten conocimientos sobre la hipertensión. El segundo taller está previsto para el mes de agosto y si usted está interesado/a en llevarlo puede consultar e inscribirse por medio del teléfono 2511-2166, de la Escuela de Nutrición.

Enfatizó Echeverría que en el taller los participantes aprenden que prácticas como **el fumado, la ingesta de alcohol, porciones exageradas de alimentos, alto consumo de grasas y azúcares, así como el exceso de sal, y altos niveles de estrés**, son las que se confabulan para que una persona adulta sea candidato/a a padecer hipertensión arterial.

En el taller se les enseña técnicas para aprender a elegir correctamente los alimentos cuando se come fuera de casa y cuando se hace la compra de ellos en ferias o supermercados.



El taller es integral, se genera conocimiento sobre un estilo de vida con prácticas saludables y se enseña cómo alimentarse correctamente eligiendo los productos adecuados para combatir la hipertensión arterial (foto Anel Kenjekeeva).

Educarse para la salud

Para la Licda. Echeverría la educación en cuanto a nutrición es bastante deficiente en Costa Rica. Por tanto, talleres como este educan sobre la manera correcta de alimentarse para estar saludable, pues la alimentación incide directamente en diferentes padecimientos de salud, entre ellos la hipertensión arterial.

La hipertensión arterial (incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias) es uno de los **principales problemas de salud de la población costarricense**, se asocia a tasas de morbilidad y mortalidad considerablemente elevadas, por lo que se considera uno de los **problemas más importantes de salud pública**.

Este enemigo silencioso tiene su base en la mala alimentación y es el **causante de enfermedades cardiovasculares, derrame cerebral, infartos, insuficiencia renal, entre otros**.

La presión arterial alta puede presentarse con la edad, sobre todo como consecuencia de estilos de vida inadecuados, **el sedentarismo, el consumo excesivo de sustancias como la sal** ya sea directamente o desde fuentes externas por medio de alimentos procesados; aderezos, grasas de origen natural (grasa saturada), **embutidos, quesos, yogurt, mieles y jaleas**.

Así que si usted sufre de **sudores, mareos, náuseas, calores y dolores de cabeza**, tal vez la hipertensión arterial está llamando a su puerta y es hora de volver la vista hacia la Escuela de Nutrición de la UCR y las opciones que le ofrece para vivir sanamente.

[María Encarnación Peña Bonilla](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información.

Destacada en: educación y estudios generales

prensa.odi@ucr.ac.cr

Etiquetas: [alimentacion saludable](#), [nutricion](#), [salud publica](#), [escuela de nutricion](#), [hipertension arterial](#), .