UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Domingo familiar en cantón de La Unión

Escuela de Nutrición promueve hábitos saludables en niñez de San Diego

24 AGO 2011 Sociedad

Decenas de niños y niñas participaron de los diferentes juegos organizados por el grupo de trabajo de la Escuela de Nutrición de la UCR (foto Anel Kenjekeeva).

La Escuela de Nutrición de la UCR **continúa llevando su programa contra la obesidad infantil a las comunidades del cantón de La Unión, en Cartago**. Este 7 de agosto fue el turno de la comunidad de San Diego, donde se llevaron a cabo actividades recreativas y de promoción de una alimentación saludable y del ejercicio físico, preparadas por los voluntarios y el grupo comunal *Póngale Vida a San Diego*; en el marco del Día nacional de la música y el Día contra el consumo de drogas.

En esta ocasión, a diferencia de domingos anteriores, no se tuvo como sede un centro educativo del distrito, sino que se organizó en la plaza de deportes y calles de San Diego, lo cual facilitó que familias de diversos barrios de la zona participaran de las actividades, que arrancaron con una carrera recreativa con 65 participantes, entre adultos y niños, quienes compitieron para promover la práctica del ejercicio físico entre los habitantes de la zona.

Las familias pudieron participar en aeróbicos y baile popular, juegos tradicionales, juegos organizados por la patrulla 126 de los Guías y Scouts de Costa Rica; y disfrutar de la presentación de bandas musicales escolares, puestos de información sobre nutrición y alimentación saludable, puestos de artesanías, taekwondo, patinetas, danzas de oriente, una pequeña obra de teatro y música cubana. Todo esto atrajo a cientos de lugareños y al igual que en los pasados domingos familiares este domingo se ofreció un almuerzo saludable gratuito a las familias que asistieron a la actividad.

En esta galería de fotografías pueden observar las diferentes actividades en las que participaron los vecinos de San Diego.

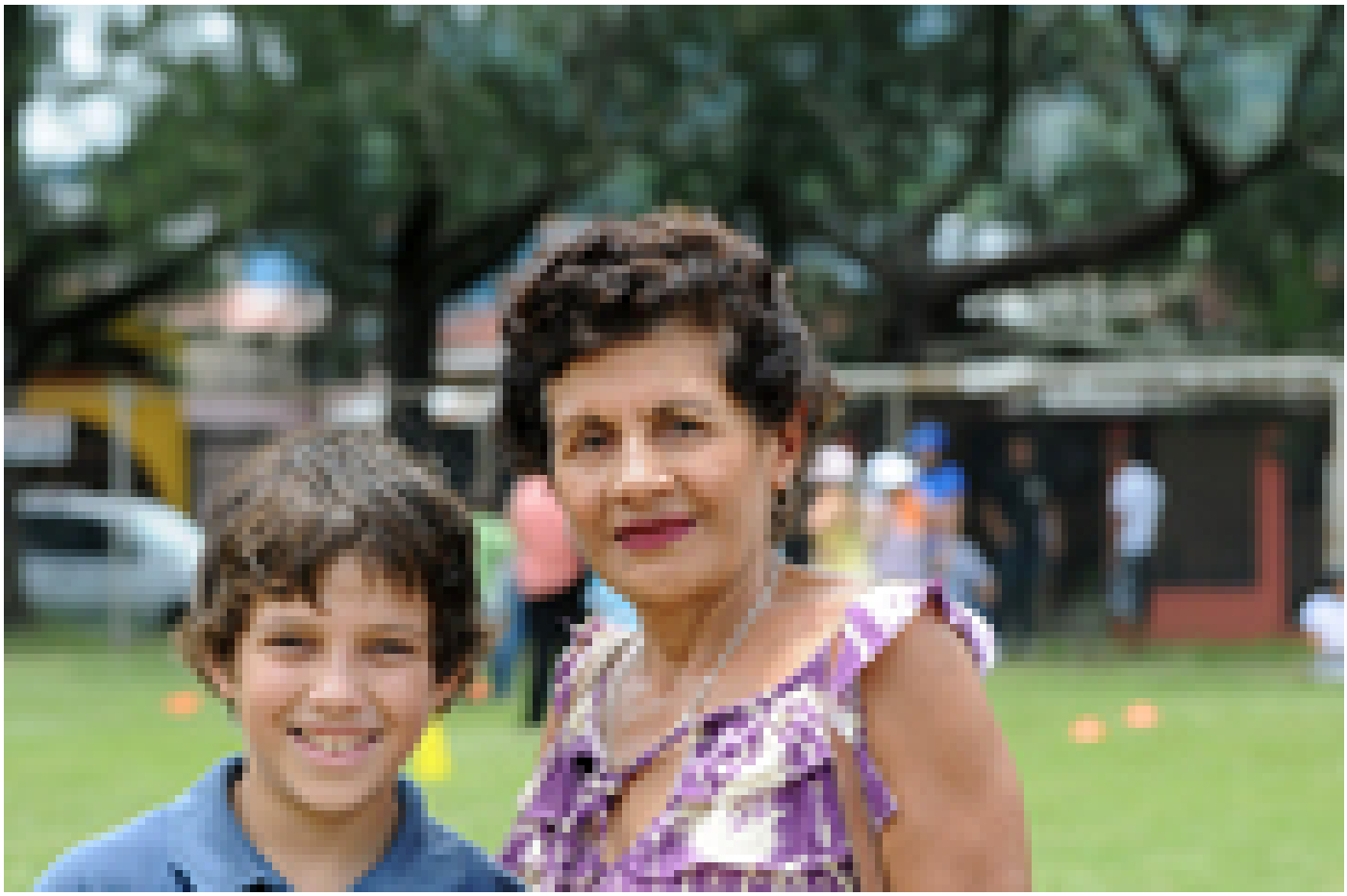
A Luigi Badilla le llamaron su atención los juegos tradicionales y dijo que los niños tienen que comer saludable para que sean fuertes (foto Anel Kenjekeeva).

Hombro con hombro por un mayor bienestar

Los Domingos Familiares promueven entre las comunidades estilos de vida saludables a partir de una perspectiva integral que toma en cuenta el contexto socioeconómico, político y cultural de cada comunidad para procurar un mayor bienestar. **La actividad forma parte de las acciones que promueve el modelo escolar de prevención de la obesidad infantil en las escuelas de la zona de La Unión. Programa que inició en el año 2009 promocionando estilos de vida saludables y el ejercicio físico**, como medios idóneos para combatir los altos índices de obesidad infantil en la zona, diagnosticados gracias a un estudio de la Escuela de Nutrición en el año 2004.

Según Freddy Valverde Barquero, presidente de la Unión Cantonal de Asociaciones de Desarrollo de La Unión, **este proyecto de la Escuela de Nutrición es una actividad de gran importancia para las comunidades y por ello colaboran el Consejo de distrito y la municipalidad de La Unión.** Enfatizó que "los domingos familiares ayudan a unir a las familias de los diferentes distritos que son comunidades socialmente golpeadas y necesitan de este tipo de actividades".

Agregó Valverde que las personas se han mostrado muy interesadas en estos eventos y piden que se continúen organizando, por lo cual instó a los vecinos a que formen parte de las comisiones que llevan adelante las actividades pues "lograr una comunidad unida requiere muchas horas de trabajo".



Doña Nimia Sánchez: los adultos deben de interesarse y sacar el tiempo para compartir este tipo de actividades con los niños (foto Anel Kenjekeeva).

Por su parte Carlos Villalobos, colaborador del grupo Comunidad Activa de La Unión, ha participado como fotógrafo en los tres domingos familiares que se han realizado en lo que va del año, y los valora **como "actividades que logran que la población se reúna y participe pues hay carencia de líderes entre la población, en una época en que todo es tan impersonal"**. Según Villalobos, el liderazgo que provee la UCR, en conjunto con la Municipalidad, hace que las personas acudan y cooperen en el rescate de valores y prácticas sociales que antaño eran usuales.

Familias completas pasaron su día participando en el Domingo familiar en San Diego. Este fue el caso de doña Nimia Sánchez, quien disfrutó en compañía de sus cinco nietos y sus dos hijas. Para la abuela estas actividades familiares "ya no se ven, a causa de la inseguridad en las calles, los chiquillos pasan encerrados con sus juegos electrónicos, pero hoy estamos aquí felices".

La señora Sánchez coincidió con su hija en cuanto a que actividades como el domingo familiar requieren mayor y oportuna divulgación, pues ellas se enteraron por casualidad y por eso consideraron que hubo población que no acudió.

Luigi Badilla Gutiérrez, es un escolar de seis años de edad de la escuela Calle Naranjo, quien estuvo muy activo participando en diferentes juegos tradicionales; asistió en compañía de su madre y sus hermanos gracias a que una tía les comentó sobre la actividad. Entre juegos y caritas pintadas tuvo unos minutos para opinar sobre lo que ha aprendido: "**es importante hacer ejercicio porque da fuerza y que la comida chatarra es fea y la comida saludable es buena y sabe rica**..."

El modelo escolar de prevención se desarrolla gracias al trabajo de equipos de la UCR como estudiantes becarios 11, voluntarios y trabajo comunal universitario (TCU). **En un esfuerzo comunitario para mantener activa a la población en torno a la importancia de un estilo de vida saludable (alimentarse correctamente y realizar ejercicio físico) también forma parte de este proyecto el grupo organizado Comunidad Activa de La Unión, cuyos 45 miembros de los cinco distritos del cantón trabajan en cada uno de los Domingos familiares.**

María Encarnación Peña Bonilla
Periodista Oficina de Divulgación e Información.
Destacada en: educación y estudios generales
prensa.odi@ucr.ac.cr

Etiquetas: nutricion, alimentacion saludable, poblacion escolar, obesidad, san diego.