UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Póngale Vida ahora es marca registrada

Proyecto de la Escuela de Nutrición contra la obesidad infantil

7 MAR 2014 Salud

Desde el año 2009 la Escuela de Nutrición de la UCR puso en práctica la iniciativa de *Póngale Vida* para atender la problemática de la obesidad en la niñez en edad escolar (foto Archivo ODI).

El modelo de prevención de la obesidad infantil denominado ***Póngale Vida*** **® ya es una marca registrada** que pertenece a la Universidad de Costa Rica (UCR), **con lo que se protege el conocimiento producto del arduo trabajo de las y los profesionales de la Escuela de Nutrición** quienes están inmersos en esta iniciativa.

El concepto Póngale Vida es resultado de dos proyectos "Promoción de estilos de vida saludables para la prevención de la obesidad infantil en niños y niñas de I Ciclo de escuelas

del área de atracción del PAIS ED 2427" es decir Montes de Oca, Curridabat y La Unión y del proyecto "Prevención de la obesidad infantil por medio de un diagnóstico y apoyo didáctico para la educación alimentaria y nutricional y actividad física en niñas y niños escolares de I, II y III grado 450-A4-332".

La **profesora e investigadora responsable, Dra. Xinia Fernández Rojas**, explicó que gracias a la Unidad de Gestión y Transferencia del Conocimiento para la Innovación (PROINNOVA), entidad encargada del licenciamiento de la propiedad intelectual en la UCR, se logró que Póngale Vida ahora lleve la conocida letra R encerrada en un círculo.

La Dra. Xinia Fernández Rojas (primera a la izq.) lideró un grupo de especialistas y estudiantes voluntarios de la Escuela de Nutrición, y otras unidades académicas, que enfocó sus esfuerzos en extender el conocimiento sobre la buena nutrición y el ejercicio físico (foto Archivo ODI).

"Es un trámite que duró un año y lo recibimos a inicios de este 2014, nos permite registrar materiales como productos de imprenta e incluso fotografías. **El objetivo es producir material didáctico para las escuelas y comercializarlo para obtener recursos que serían inyectados en el mismo proyecto", declaró la Dra. Fernández**.

Obesidad infantil: problemática nacional

La Dra. Fernández señaló que la **Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 demostró que el 21,4% de los niños y niñas entre 5 y 12 años tienen un sobrepeso u obesidad 6.5% mayor que los resultados de la misma encuesta pero del año 1996**.

Se trata de una condición que afecta tanto a las poblaciones de zonas rurales como a las urbanas, "para contribuir a la prevención de la obesidad infantil la Escuela de Nutrición desarrolló el modelo de prevención ***Póngale Vida*** en el año 2009, el cual tiene la

particularidad de que **integra en forma transversal los contenidos de alimentación saludable y actividad física dentro de los temas de estudio en las escuelas, con esto buscamos promover los estilos de vida saludables como armas que combatan la obesidad infantil**", acotó la Dra. Fernández.

El modelo de prevención *Póngale Vida* elabora material didáctico que es usado en escuelas para unir los objetivos curriculares de la educación primaria con temáticas sobre alimentación saludable (foto Archivo ODI).

De esta manera la marca registrada viene a resguardar la identidad de un modelo que incluye un paquete de estrategias como el Domingo Familiar, el Recreo Activo y las Meriendas Saludables.

Los Domingos Familiares se pusieron en práctica a partir del 2009 en dos escuelas de La Unión (Villas de Ayarco y Fernando Terán), y en el 2011 se realizó el proyecto Liderazgo Comunitario, con el cual se visitaron todas las escuelas de ese cantón.

A partir del 2012 se llevaron el Recreo Activo y las Meriendas Saludables a dos zonas rurales del país: Turrialba y Los Santos, mientras que en el 2013 se desplegaron en los niveles de preescolar, primero y segundo ciclo en tres escuelas de Turrialba y 37 aulas de preescolar.

La actividad física es el complemento ideal de una nutrición balanceada y así mantener una buena salud, tanto para niños como para jóvenes, adultos y adultos mayores (foto Archivo ODI).

"Para el 2014 ya se ha seleccionado una escuela modelo para realizar un segundo año de intervención con el fin de consolidar y fortalecer el modelo de intervención *Póngale Vida*, con el apoyo de la Dirección Regional del MEP (Ministerio de Educación Pública)", detalló la nutricionista.

En estas propuestas **se fomenta la actividad física en el aula y en el recreo, además de que se enseña a mantener una ingestión de alimentos saludables**, para esto se capacita a los docentes sin agregarles trabajo a sus labores diarias en las escuelas, con el aporte de material didáctico que trata temas educativos pero inmersos en temáticas nutricionales.

"El tema de meriendas saludables lo trabajamos a través de un planificador diario en los que se incluye información sobre alimentos beneficiosos para la salud, y con un afiche que incluye los tres grupos de comidas que los niños y niñas deben incluir en sus meriendas para que sean saludables", describió la Dra. Fernández.

Póngale Vida llegó a las poblaciones escolares de los centros educativos de La Unión, Turrialba y Los Santos, con el objetivo de luchar contra la obesidad infantil (foto Anel Kenjekeeva).

Peligro real para la salud

La **principal característica de los niños con obesidad es que son muy sedentarios o inactivos, agregó la Dra. Fernández, pues lo que ellos comen es lo mismo que comen los niños con peso normal; aunado a esto, algunos niños con peso normal comen menos**, entonces la diferencia final está en la cantidad y la inactividad.

"El **sedentarismo es un reflejo social en parte, pues ahora los vecindarios son más peligrosos, las casas no son muy grandes, los niños ya no salen a jugar fuera de sus hogares, ahora pasan las horas frente al televisor, computadoras o videojuegos**", comentó la especialista.

Los proyectos proponen la aplicación de estrategias dentro de las áreas que influyen el desarrollo integral de niños y niñas, como lo son las aulas, escuelas, las familias y las comunidades; sin embargo, se logró identificar una variable importante: "hay que acercarse a los docentes, niños, padres, madres o encargados a través de talleres que fortalezcan la autoeficacia y la adopción de estilos de vida saludables, como requisito fundamental para la prevención de la obesidad infantil", afirmó la Dra. Fernández.

Finalmente, la coordinadora principal de *Póngale Vida* dijo que para este año **2014 se van a realizar talleres familiares para alcanzar a las madres y padres, para llevarles la información sobre alimentación saludable e impactar directamente en los hogares**.

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

Etiquetas: nutricion, obesidad, pongale vida, proinnova, salud, alimentacion.