UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Durante los Domingos Familiares, los niños y niñas de las escuelas intervenidas realizan presentaciones deportivas y artísticas para incentivar estilos de vida saludables. Karla Richmond

Iniciativa es parte del Modelo Póngale Vida de la Escuela de Nutrición de la UCR

18 NOV 2016 Salud

Con zumba, clases de baile, música y juegos tradicionales, **cerca de 1.500 personas de Santo Domingo de Heredia dedicaron su día al ejercicio físico y a la alimentación saludable en el tradicional Domingo Familiar,** que impulsa el Modelo Póngale Vida de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) desde el 2009, para promover estilos de vida saludables en niños y niñas de edad escolar.

La actividad se llevó a cabo el 13 de noviembre en la Escuela Félix Arcadio Montero, **donde por casi siete horas las familias de la zona disfrutaron de diversas actividades como cimarrona, tope de caballitos de palo, música trova y comida saludable gratuita.**

Con esta iniciativa, **Santo Domingo celebró su segundo Domingo Familiar, lo que significa un nuevo avance en su lucha contra la obesidad infantil que logró sensibilizar a más habitantes de la región.** Al día de hoy, este modelo contabiliza cerca de las dos mil personas beneficiadas durante las actividades realizadas en los últimos meses en esta zona.

Los Domingos Familiares son parte de los esfuerzos que el Modelo Póngale Vida implementa hace siete años en los sectores que presentan los mayores índices de obesidad y sobrepeso en el país, y su objetivo es fomentar buenos hábitos de alimentación y de actividad física en los menores, mediante la participación conjunta y activa de su ámbito familiar.

Este es el segundo Domingo Familiar que realiza el Modelo en el cantón de Santo Domingo de Heredia, y que permite reforzar el trabajo que se ha estado realizando en esta zona contra la obesidad infantil en el último año. Póngale Vida

De acuerdo con la Dra. Xinia Fernández Rojas, una de las investigadoras y profesoras a cargo del Modelo, desde que inició el programa **se han realizado un total de 14 Domingos Familiares, y se han favorecido a más de ocho mil personas de diferentes cantones de Costa Rica.**

Para este 2016 fue el turno de Santo Domingo, que presenta una de las tasas más altas de prevalencia de este padecimiento, con un asenso paulatino al 25%, superior a la medida nacional según datos registrados en el 2014 por la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS).

"**En los diagnósticos realizados por el Modelo, se logró identificar que los niños y niñas de Santo Domingo tenían hasta cinco tiempos de comida antes del medio día, con alimentos altos en grasas y azúcares.** Esto se daba porque muchos portaban dinero adicional, a pesar de llevar merienda, y además tenían una gran facilidad de acceso a lugares para comprar. Como resultado, los niños y niñas multiplicaron sus tiempos de comida" manifestó la Dra. Fernández.

A través de esta acción, **el Modelo Póngale Vida** refuerza el trabajo que ha venido realizando con el propósito de fomentar el aprendizaje de estilos de vida saludables, con estrategias que abarcan los **cuatro escenarios más influyentes del aprendizaje infantil: el aula, la escuela, la familia y la comunidad.**

En este espacio, jóvenes y adultos también pueden participar de las distintas actividades, lo que permite que se genera un efecto multiplicador que beneficia no solo a los niños y niñas, sino también a todo el núcleo familiar. Póngale Vida

Según la Dra. Fernández, el componente familiar es uno de los más importantes, pues es el primer espacio donde los niños aprenden sobre el consumo de alimentos, el cual es clave para consolidar buenos hábitos de alimentación sostenidos en el tiempo.

De la mano con la comunidad

El desarrollo de esta actividad involucró el esfuerzo conjunto de líderes comunales y colaboradores del área de salud de la CCSS, que junto con las docentes a cargo de la UCR, potencian los alcances del Modelo en distintos distritos.

Uno de los colaboradores involucrados **es el Dr. Jeffry Garita Arce**, quien indicó que el Modelo Póngale Vida comenzó a implementarse en Santo Domingo por iniciativa del área de salud de este cantón.

El Dr. Garita explicó que los altos índices de obesidad infantil que presentaba la zona hizo que se buscara ayuda con la UCR, y para el 2015 se formalizó una alianza entre la Caja y la Escuela de Nutrición, a fin de lograr resolver una problemática que se encontraba en constante incremento.

De acuerdo con Jorge Chacón Oviedo, los Domingos Familiares proporcionan importantes beneficios en otros ámbitos que van desde la unión familiar, hasta la promoción de una buena salud mental. Póngale Vida

"La última Encuesta Nacional de Nutrición mostraba un índice general de obesidad infantil del 21,4%. Sin embargo, en los datos que nosotros procesamos exclusivamente del cantón de Santo Domingo, vimos que ese porcentaje iba en aumento, y que aspiraba llegar al 25%. **Entonces, decidimos buscar alguna solución y encontramos el Modelo Póngale Vida. Después de un año, hemos visto que la obesidad y sobrepeso en las escuelas intervenidas ha disminuido en un 10%**" expresó el Dr. Garita.

Por su parte, **Jorge Chacón Oviedo, líder comunal y presidente de la Asociación Pro Salud de Santo Domingo, señaló que la participación de la comunidad ha originado un efecto multiplicador en beneficio de la salud de la población.**

Chacón afirmó que más de 15 de sus compañeros fueron capacitados por la Escuela de Nutrición de la UCR para promover hábitos de vida saludables contra la obesidad, lo que ha motivado a que líderes de otros distritos también se incorporen para llevar esta iniciativa a sus comunidades.

"Durante las actividades, se ha visto que no solo se impulsa estilos de vida saludables, sino también la unión familiar y la salud mental. Además, percibimos un gran interés por otros líderes en unirse a esta iniciativa, lo que nos alegra mucho porque los alcances **del Modelo no se limitan solo en el beneficio de salud nutricional de los niños y niñas, sino también en un cambio en las formas de consumo de las familias, que al final mejoran la calidad de vida de todo un núcleo familiar**" enfatizó Chacón.

El próximo año el Modelo planea consolidar una instancia local que asuma la ejecución del movimiento. Los promotores involucrados señalaron que la idea es que tanto la UCR como la CCSS, sean tan solo uno más de los actores, y que ahora la comunidad se encargue de reproducir de manera permanente este modelo entre sus habitantes.

Jenniffer Jiménez Córdoba
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: pongale vida, santo domingo, nutricion, domingo familiar.