

Más agua, verduras y frutas: nuevos menús mejorarán la alimentación de 800.000 estudiantes

Logro beneficiará a centros educativos de todo el país y se alcanzó mediante la colaboración conjunta UCR-MEP

5 DIC 2017 Salud



Desde hace 13 años, la Escuela de Nutrición de la UCR investiga y realiza proyectos de acción social relacionados con la alimentación y la nutrición. Por ese motivo, la UCR y el MEP se unieron en el desarrollo de una idea que se traduzca en mejores condiciones de vida para las futuras generaciones. En la fotografía: papayas. Laura Rodríguez Rodríguez

“Costa Rica Saludable” así se llama la nueva iniciativa que se implementará a partir del 2018 **para que 800.000 estudiantes de centros educativos tengan una alimentación sana y completa** acorde con los requerimientos energéticos y nutricionales de su edad.

El programa, que fue lanzado el 4 de diciembre por el Ministerio de Educación Pública (MEP) en compañía de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR), asegurará la incorporación de todos los grupos de alimentos en la dieta **de los escolares y los adolescentes, con especial énfasis en el consumo de agua, frutas y verduras.**

De acuerdo con Sonia Marta Mora Escalante, Ministra del MEP, la decisión responde a una transformación profunda del Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente (PANEA), **el cual no se actualiza desde que inició en 1905**, es decir hace más de 100 años.

Ese hecho, junto con la existencia de sobrepeso y obesidad infantil en casi 118.000 niños y niñas que reveló el Primer Censo de Peso y Talla (2016), hizo que fuera necesario replantear los menús de consumo en los comedores de los centros educativos de todo el país.

Como resultado, **el próximo año habrá tres diferentes menús para Preescolar, Primaria, adolescentes y adultos, que se acoplarán según las necesidades especiales de las casas de enseñanza, así como de poblaciones con alergias o intolerancias.** De igual forma, se implementarán nuevos horarios para servir la alimentación, a fin de brindar mayor saciedad y evitar el consumo de otras comidas que podrían promover la obesidad.



La propuesta del nuevo menú contempla el actual reglamento a sodas. La ministra aclaró que una cosa es reglamentar lo que se quiere vender y otra el consumo saludable. "Si no hay conciencia en lo que se come, no se va a lograr un cambio integral. Es por esto que la transformación tiene un fuerte enfoque pedagógico, que promueve un estilo de vida saludable y un consumo responsable", resaltó la ministra Sonia Marta Mora. Cristian Araya Badilla

“Con el Censo del 2016 nos dimos cuenta que la desnutrición dejó de ser el foco de la atención en cuanto a problemas nutricionales del país. En cambio, se abrió paso a la obesidad. **Por eso realizamos un trabajo de investigación riguroso en el cual la UCR nos ha apoyado desde el punto de vista científico con el objetivo de realizar un cambio muy integral.** La unión de un ministerio de educación y una universidad pública para desarrollar un tema como este es única en el mundo”, indicó la ministra.

Nuevos tiempos de comida

El desayuno se servirá a las 7:00 a.m.

El primer complemento de la mañana a las 8:30 a.m. a 10:00 a.m.

El almuerzo será de 11:00 a.m. a 1:00 p.m.

El segundo complemento de 2:00 p.m. a 3:00 p.m.

La cena de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.

Otra de las particularidades del programa, es que complementa la ingesta calórica que tiene una persona durante todo el día. Rosa Adolio Cascante, Directora del Programa de Equidad del MEP, **manifestó que con el nuevo plan el Ministerio aportará un porcentaje de esa ingesta diaria. Esta cantidad va a depender si es desayuno, complemento de mañana, almuerzo, complemento de tarde o cena.**

“El menú satisface de manera particular las necesidades nutricionales de cada grupo según las diferencias de su edad. **Lo otro es el tiempo de comida. El menú está ajustado al centro educativo, es decir, no queremos sobrealimentar.** Para eso ofrecemos complementos, que no es una merienda, es un tiempo de comida que ofrece el 20% de la energía a esos escolares y brinda importantes nutrientes” señaló Xinia Fernández, del Programa de Apoyo Técnico de Instituciones Públicas de la Escuela de Nutrición de la UCR.



Xinia Fernández dijo que el plan toma en cuenta la sustitución de refresco azucarado por agua y el uso de alimentos de producción nacional. "Cada menú posee su descripción, su

lista de compras, su proceso de preparación y recetario. Está completamente estandarizado para que las escuelas y los colegios lo cumplan de manera explícita. Con esto garantizamos la alimentación no solo en términos de calidad, sino también de inocuidad", relató. Cristian Araya Badilla

Arduo trabajo

En los últimos años, el Ministerio ha tenido un menú que se aplica a todos los niños y niñas por igual. **Según Mora, esto ha resultado suficiente para algunos, pero excesivo para otros.**

Por ese motivo, en el 2016 y con el apoyo de la Escuela de Estadística de la UCR, se realizó un diagnóstico en todos los centros educativos para caracterizar los comedores estudiantiles. En este mismo año y hasta el 2017, se llevó a cabo una evaluación en sitio para verificar la información obtenida **en una muestra de 160 centros educativos.**

Dicha labor dio como resultado que el plan contemple otros aspectos esenciales como nuevos procedimientos que van desde la compra hasta la higiene y la manipulación de los alimentos; además de preparaciones para días festivos. **También, considera acciones orientadas a incentivar una educación alimentaria óptima y un monitoreo constante del estado nutricional.**

"Con este programa nos acercamos para garantizar el cumplimiento de un derecho: **el de una alimentación saludable.** Este es un componente muy importante que forma parte de los objetivos de desarrollo sostenible, a los que el país se ha comprometido para llegar a la meta de *cero hambre* en el mundo. El programa responde a una perspectiva a largo plazo y es solo uno de los muchos en que las instituciones públicas estamos trabajando de forma coordinada a fin de contribuir con mayores niveles de equidad y combatir la desigualdad", manifestó Dr. Henning Jensen Pennington, rector de la UCR.

Para desarrollar el nuevo programa el gobierno dispondrá de **112 mil millones de colones en el 2018**, 38 mil millones más en comparación con el 2017. El presupuesto será distribuido en la compra de alimentos, servidores, equipamiento y huertas.

El siguiente paso será dar seguimiento a una muestra de 160 centros educativos públicos ubicados tanto en el Gran Área Metropolitana como en zonas rurales. **El propósito es asesorar a las escuelas y colegios sobre posibles modificaciones en la propuesta de menú y para lograrlo, se les dotará de equipamiento para la toma de medidas de peso y talla.** La valoración se realizará de forma conjunta con la Escuela de Nutrición de la UCR.



[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

