



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Campaña ¡MMM... Saludable!

8 SEPT 2006



La Oficina de Bienestar y Salud de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil está desarrollando una campaña denominada "¡MMM... SALUDABLE!", la cual pretende motivar a la comunidad universitaria para que consuma, frutas y vegetales, alimentos esenciales para un adecuado funcionamiento del organismo.

Como parte de ella del jueves 7 de setiembre al 2 de diciembre se realizarán diversas actividades entre las que podemos destacar: promociones de frutas y vegetales en los

Servicios de Alimentación (sodas), degustaciones, mini-ferias, material promocional como afiches, vallas, y frutas gigantes.

La campaña tendrá lugar en la Sede Universitaria Rodrigo Facio, en la Ciudad de la Investigación y en las instalaciones deportivas.

¿Qué significa ¡MMM... Saludable? MMM... evoca sensaciones de placer, sabroso, rico, y agradable. SALUDABLE significa bienestar. Ambas palabras connotan que además, de ser saludable, es muy placentero.

La meta es llegar al consumo mínimo de 400 gramos diarios de frutas y vegetales.

Esta campaña surge de la experiencia, de las concesionarias y los concesionarios de los Servicios de Alimentación de la UCR, que señala una demanda muy baja de vegetales y frutas por parte de las y los usuarios. Por otra parte, diferentes estudios reflejan problemas alimentarios en la población estudiantil como alto consumo de alimentos ricos en grasa, azúcares y bajo consumo de frutas y vegetales.

Muchas personas no consumen frutas y vegetales porque no las han degustado, afirma la Master Ana Yanci Zúñiga, nutricionista de la Oficina de Bienestar y Salud. Según diversos estudios ésta es una de las estrategias recomendadas, lo mismo que disponer de variedad de frutas y vegetales en las sodas y restaurantes.

Este proyecto es coordinado por la M.Sc Zúñiga, junto con un equipo interdisciplinario conformado por estudiantes del curso de Planificación de programas y proyectos y de dos prácticas dirigidas: Nadia Alvarado y Catherine Ellis, de la Escuela de Nutrición; Alejandra Grunspan estudiante del Posgrado en Comunicación; Ana María Núñez del Centro de Producción Audiovisual de la Escuela de Ciencias de la Comunicación Colectiva; estudiantes y el profesor de Artes Plásticas Carlos Arroyo.

La impresión de los materiales se logró con el apoyo económico de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, de la Oficina de Bienestar y Salud y del Laboratorio Clínico de esta Oficina. También con la colaboración de las y los concesionarios de las sodas universitarias, la Unidad de Servicios Contratados y la Estación Experimental Fabio Baudrit.

La Oficina de Bienestar y Salud espera que esta campaña educativa fomente el consumo de vegetales y frutas. Este es un primer paso para construir con la comunidad estudiantil un estado de bienestar que favorecerá la calidad de vida, consolidando la Universidad de Costa Rica como una Universidad Saludable.

[Sonia Vargas Cordero.](mailto:soniav@cariari.ucr.ac.cr)

Oficina de Bienestar y Salud

[soniav@cariari.ucr.ac.cr](mailto:soniav@cariari.ucr.ac.cr)