



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# ¡Póngale vida a La Unión!

Escuela de Nutrición de la UCR cuida el peso de estudiantes de primaria

5 AGO 2011 Sociedad



Niños, jóvenes y adultos disfrutaron un Domingo Familiar organizado por la Escuela de Nutrición en la Escuela Carolina Bellelli en el cantón de La Unión (foto Anel Kenjekeeva).

La [Escuela de Nutrición](#) de la UCR da la pelea contra la obesidad infantil en el cantón de La Unión a través de su proyecto de capacitación para padres, profesores y estudiantes de escuelas de cinco distritos de la zona. **Desde el año 2004 esta unidad académica investiga la obesidad infantil en las escuelas de la zona y encontró serios problemas de sobrepeso en la población estudiantil de primaria.**

Con base en dicha investigación nacieron varios proyectos de extensión social, uno de ellos **un modelo escolar de prevención**. Inició en el año 2009 en la escuela de Villas de Ayarco, luego en el año 2010 en la escuela Fernando Terán en Concepción.

La base sobre la cual se sostiene el proyecto es la **capacitación a la población en cuanto a la alimentación saludable y la promoción del ejercicio físico**. Según la Dra. Xinia Fernández, directora del proyecto, la escuela es esencial en esta formación de los estudiantes, pero la familia tiene mucha responsabilidad en el proceso, por eso se organizó la escuela para padres este año en cuatro escuelas para transformar los hábitos alimenticios de las familias.



Grupos de jóvenes artistas de la comunidad aportan su grano de arena en cada Domingo familiar (foto Anel Kenjekeeva).

El modelo escolar de prevención se desarrolla gracias al trabajo de equipos de la UCR como becarios once, voluntarios y Trabajo Comunal Universitario (TCU). Entre las actividades que conforman el modelo un grupo de la universidad visita una vez por semana las escuelas y organiza un recreo activo para los estudiantes. La Dra. Fernández destacó que **en muchas de las escuelas no se cuenta con clases de educación física ni espacios para jugar, son escuelas que inducen al sedentarismo en los niños.**

Todo ese aprendizaje de los docentes, de niños, niñas, y sus familias, culmina con una actividad comunal gratuita denominada Domingos Familiares, en cada una de las escuelas participantes en el proyecto. **Baile, música, ejercicios, concursos, preparación de alimentos saludables y un almuerzo gratuito son ofrecidos a las familias que asisten, en un esfuerzo comunitario junto con la Alcaldía y la Municipalidad del cantón.**

**Creando espacios de encuentro**



Los niños y niñas de la comunidad disfrutaron de los juegos, concursos, y demostraciones artísticas y culinarias que se ofrecen en los Domingos Familiares (foto Anel Kenjekeeva).

La Escuela Carolina Bellelli de Malavassi fue la anfitriona del domingo familiar más reciente, bajo el lema **¡Póngale vida a La Unión!** En un esfuerzo comunitario para mantener activa a la población en torno a la importancia de **alimentarse saludablemente y luchar contra la falta de ejercicio físico de la niñez.**

Para el señor Pedro Soto Sánchez, coordinador de gestión cultural de la municipalidad de La Unión, ser parte de este proyecto de la Escuela de Nutrición es muy importante pues su enfoque es novedoso y posibilita la **participación ciudadana; se logra la colaboración comunitaria y la promoción de estilos de vida saludable, la integración de la familia, la recreación y la actividad física.**

Destacó Soto que la municipalidad propuso a la escuela de nutrición una **alianza para en el 2011 extender el proyecto contra la obesidad infantil a los cinco distritos del cantón de La Unión: Concepción, San Rafael, San Diego, Tres Ríos y San Juan.** Como resultado de esa alianza este año se cuenta con un grupo de 45 voluntarios y voluntarias de los cinco distritos del cantón, denominado Comunidad Activa de La Unión.



El grupo de voluntarios de la Escuela de Nutrición, de la Municipalidad de La Unión, de la Escuela Carolina Bellelli y de la comunidad, tienen a su cargo las diferentes actividades del Domingo Familiar (foto Anel Kenjekeeva).

### **Alianzas saludables**

Por su parte, Nidia Guzmán Conejo, directora de la escuela anfitriona, manifestó que la institución se integró al proyecto de ¡Póngale vida a La Unión! porque busca atacar el problema de la obesidad infantil, por medio de una educación en torno a la alimentación saludable y la práctica del ejercicio.

La escuela cuenta con **cuatrocientos noventa estudiantes que se verán beneficiados con el proyecto**, por ello todo el personal de la institución colaboró durante el domingo familiar.

Además, agregó la directora, **los docentes han venido desarrollando una labor de información a las familias de los escolares en cuanto a una alimentación saludable según la capacitación recibida por parte de los profesionales en nutrición.**

También como resultado de la instrucción dada a los docentes, la escuela está implementando una serie de cambios, como por ejemplo poner música durante los recreos para promover la actividad física y combatir el sedentarismo y la agresividad en los alumnos.



**María Encarnación Peña Bonilla**  
Periodista Oficina de Divulgación e Información.  
Destacada en: educación y estudios generales  
[maria.penabonilla@ucr.ac.cr](mailto:maria.penabonilla@ucr.ac.cr)



**Etiquetas:** [escuela de nutricion](#), [pongale vida](#), [accion social](#), [la union](#), [concepcion](#), [obesidad](#), [salud](#), [ninez](#).