



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Nutrición aporta a la lucha contra el sobrepeso y la obesidad de la población

Su trabajo se centra en talleres, servicio de consultorio individual y grupal y proyecto comunitario

26 OCT 2015 Salud



El sobrepeso y la obesidad en adultos en Costa Rica es de un 62,4% y en edades de 20 a 44 años es de un 60% (foto Archivo ODI).

Con un programa que ofrece el servicio de **consultorio individual y grupal**, en donde **se han atendido cerca de 5.300 personas**, por medio de **38 cursos y talleres sobre alimentación y estilos de vida saludables**, y con el proyecto comunitario ***Póngale vida***, que promueve la actividad física en centros educativos, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa

Rica (UCR) contribuye en la lucha contra el gran problema que es el sobrepeso y la obesidad infantil y adulta en el país.

Según los datos de la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009, el sobrepeso y la obesidad **en la población de 5 a 12 años alcanza un 21,4%**, tanto en poblaciones de zonas rurales como urbanas; mientras que en adultos las cifras se disparan a **un 62,4% en hombres entre 20 y 64 años** y en mujeres es mayor, porque alcanza **un 60% en edades de 20 a 44 años y un 77,3% en las de 45 a 64 años**.

Además la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia que antes eran males propios de la población adulta, ahora afectan a escolares y la diabetes mellitus es diagnosticada en la adolescencia.



UN 77,3% de las mujeres mayores de 45 años en Costa Rica tienen sobrepeso u obesidad (foto: Archivo ODI).

Un estudio realizado por la Escuela de Nutrición de la UCR comprobó en un 22% de escolares de primero a tercero grado tenían niveles altos de colesterol, un 46% también los triglicéridos altos y un 15% un LDL o colesterol malo alto.

Esos son los principales factores de riesgo para muchas enfermedades, como la hipertensión, la diabetes, los accidentes cerebro y cardiovasculares y el cáncer, entre otras.

La obesidad es el resultado de hábitos nocivos de alimentación, el sedentarismo, el consumo de comida chatarra con mayor contenido de sal y grasas, la ingestión de bebidas altamente azucaradas y el rechazo a frutas y vegetales.



En las diferentes actividades que se han realizado de los Domingos Familiares que organizó el proyecto Póngale Vida en diferentes comunidades se procura educar y capacitar a la población en materia nutricional (Foto: Archivo ODI).

---

Por medio del Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (Preanu), la Escuela de Nutrición, desde hace más de cinco años, emprendió acciones educativas y abrió sus consultorios para orientar en dietas saludables a la población infantil, a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, a persona con hipertensión, diabetes, colesterol y triglicéridos altos y con problemas digestivos.

***Póngale Vida*** es el nombre del proyecto que ha desarrollado la Dra. Xinia Fernández Rojas, profesora de esa unidad académica, durante más de cinco años, **tres de ellos en los centros educativos del cantón de La Unión, en Cartago y desde hace dos años y medio en la zona de Los Santos y en Turrialba.**

Aparte de promover cambios en la alimentación, realiza diversas actividades físicas en los **Domingos Familiares**, como ejercicios, concursos, carreras de atletismo y de obstáculos, partidos de fútbol y baile, entre otros. Asimismo impulsa el **Recreo Activo y las Meriendas Saludables**, aporta materiales educativos, como un planificador diario de meriendas; **capacita a docentes y familiares** de los niños y niñas para fortalecer la adopción de estilos de vida saludables.



Desmotivar el sedentarismo y hacer que la gente de las comunidades de La Unión en Cartago, la zona de Los Santos y el cantón de Turrialba se muevan es lo que procura el proyecto Póngale Vida de la Escuela de Nutrición (foto: Archivo ODI).

---

[Lidiette Guerrero Portilla](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

[lidiette.guerrero@ucr.ac.cr](mailto:lidiette.guerrero@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [nutricion](#), [obesidad](#), [sobrepeso](#), [preanu](#), [sedentarismo](#), .