



Talleres de nutrición fomentan alimentación saludable en centros infantiles de la UCR

27 ENE 2016 Salud



Los buenos hábitos de alimentación que se adquieren en la etapa infantil son los que perdurarán en la edad adulta, considera la nutricionista Lilliana Vargas que impartió los talleres a las maestras de los Centros Infantiles Universitarios (foto Archivo ODI con fines ilustrativos).

Los centros infantiles universitarios (CIUS) de las sedes del Caribe y Liberia recibieron **talleres de alimentación saludable**, impartidos por Mariana Vargas Álvarez, licenciada en Nutrición.

Estas actividades surgen como continuidad al trabajo final de graduación de la Licda. Vargas, desarrollado en el marco del Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU), en conjunto con los CIUS.

Asimismo, se creó un material de apoyo dirigido a docentes de los CIUS para la **promoción de hábitos alimentarios que favorecen estilos de vida saludables en la población preescolar**.



Taller de nutrición en la Sede del Caribe, Limón (foto Mariana Arce).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana**, en el rescate del papel de la familia y de los centros educativos, al contemplar a cada **docente como agente fundamental en la promoción y fomento de la salud**. Esta función del cuerpo docente fue contemplada en el proceso de elaboración del material.

En el taller realizado en la Sede del Caribe participaron 30 personas, entre ellas personal del Centro Infantil Universitario Bilingüe (CIUB), docentes de preescolar del Ministerio de Educación Pública de la región y estudiantes de la carrera de preescolar de la Sede.

“El fin del taller es que las personas que asistan logren comprender bien el material, para que puedan transmitir los mensajes a los niños; que sea un proyecto exitoso, que pueda **fomentar hábitos de alimentación saludable** y que tenga un impacto positivo sobre la población, ya que los buenos hábitos que adquieran en su etapa infantil son los que perdurarán en la edad adulta”, aseguró la Licda. Vargas.



Alimentación saludable para niños de 1 a 6 años



La Guía de Alimentación Saludable para niños preescolares se puede consultar en este enlace: <http://163.178.174.254/web/cius/documentos>

Para la Licda. Cindy Briceño Mendoza, directora del Centro Infantil Universitario Bilingüe, la actividad fue muy productiva. “Muchos de los docentes manejan la información, pero el poder refrescarla y ellos mismos transmitirla hace que se reactive. Además, me parece importante la actividad porque es valioso mostrarle a las docentes **otra forma de abordar el tema**; es decir, que tengan la oportunidad de trabajar un taller de nutrición con las familias. También, me pareció valioso conocer **cuál es el manejo que se debe tener con la**

alimentación de las chicas y los chicos; por ejemplo, como mencionó Mariana no premiar con alimentos, que es una de las prácticas que tenemos”.

Juan Carlos Víquez Vargas, estudiante de segundo año de Preescolar Bilingüe, expresó que con esta actividad adquirió muchos conocimientos útiles. “Me pareció una actividad de gran provecho, ya que aprendí mucha información de utilidad no solo para mí como estudiante, que **me puede ayudar tanto a nivel personal como en un futuro profesional**, sino a las otras personas que asistieron, porque obtuvieron información que no conocían y que puede ser aplicada en sus centros educativos, como **recomendaciones a los padres de familia al alistar las meriendas de sus hijos**”.

Tanto el Manual de Alimentación Saludable como materiales lúdicos sobre el tema están disponibles para su descarga en <http://163.178.174.254/web/cius/documentos>

Mariana Arce Mercado
Centros Infantiles Universitarios

Etiquetas: [centros infantiles](#), [ninos](#), [ninas](#), [alimentacion](#), [nutricion](#), [salud](#).