



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Modelo Póngale Vida atiende las zonas con mayor prevalencia en casos de obesidad

Esfuerzo UCR contra la obesidad infantil ha beneficiado a más de siete mil escolares

Iniciativa de la Escuela de Nutrición promueve estilos de vida saludables con estrategias transversales para el aprendizaje infantil

5 OCT 2016 Salud



En el último Domingo Familiar, realizado en Santo Domingo de Heredia, participaron 560 personas, en conjunto con líderes comunales y representantes del área de salud.

Karla Richmond Borbón

Más de siete mil escolares y preescolares de cantones con alta prevalencia de obesidad infantil han sido beneficiados a través del Modelo Póngale Vida, que ha impulsado la [Escuela de Nutrición](#) de la Universidad de Costa Rica (UCR) desde el 2009.

En los últimos siete años, este modelo ha promovido la alimentación saludable y la actividad física en niños y niñas de escuelas públicas del país, por medio de estrategias en los cuatro escenarios más influyentes en el aprendizaje de los menores: el aula, la escuela, la familia y la comunidad.

En total, más de 600 docentes, personal administrativo y de comedores escolares han sido capacitados, y más de 100 líderes comunales, madres y mujeres se han educado en la prevención de la obesidad infantil.



Mediante las estrategias, el modelo busca un aprendizaje integral en los niños y niñas que no se limite únicamente en el ámbito escolar. Karla Richmond Borbón

Las escuelas y las aulas han sido intervenidas con más de 10 estrategias de modificación al ambiente escolar, y se ha proporcionado materiales didácticos impresos y digitales a las instituciones, con el propósito de que los docentes continúen aplicando las iniciativas de alimentación saludable y de ejercicio físico en los escolares de una manera transversal al currículo escolar.

Los Domingos Familiares en las comunidades también han sido parte importante de las estrategias implementadas. Esta iniciativa busca que los familiares de los escolares y preescolares se involucren en la lucha contra la obesidad, y para el día de hoy han participado más de 6.500 personas.

El Modelo Póngale Vida nació en el 2009 con el apoyo de la Vicerrectoría de Acción Social de la UCR, a fin de disminuir el aumento de sobrepeso y obesidad infantil que han presentado los escolares del país en los últimos años, según datos de la última [Encuesta Nacional de Nutrición \(2008-2009\)](#), donde se reveló que el 21,4% de los niños y niñas entre los 5 y 12 años de edad mostraban ese problema de salud.



En el escenario de comunidad, el Modelo integra a líderes comunales, a escolares y a sus familias, con el fin de lograr un esfuerzo conjunto contra la obesidad infantil. Karla Richmond

Ante esa situación, el Modelo centró sus esfuerzos en elaborar una serie de estrategias transversales que le permitieran a los niños y niñas de cualquier condición nutricional, generar cambios en su estilo de vida para mejorar su salud, mediante un trabajo articulado entre la docencia, la acción social y la investigación.

Actualmente, el Modelo ha contribuido a la mejora de la salud en los cantones de La Unión, Los Santos, Turrialba y Santo Domingo de Heredia, con la colaboración de más de 100 estudiantes de la carrera de Nutrición en los últimos tres años.

Trabajo integral

El Modelo Póngale Vida involucra el esfuerzo conjunto de diferentes instituciones del Estado como el Ministerio de Educación Pública ([MEP](#)), [Ministerio de Salud](#), Juntas de Educación, Comités de Nutrición de cada escuela, docentes, municipalidades y grupos organizados en cada comunidad.



Desde el escenario de la Escuela, el Modelo también se ha encargado de realizar monitoreos en sodas y comedores escolares, ha vigilado el estado nutricional de los menores, y ha realizado talleres para niños, padres, personal docente y administrativo, así como recreos activos, destinados a fortalecer la actividad física. Karla Richmond Borbón

El financiamiento por las intervenciones escolares y comunitarias proviene de distintas instituciones como el Fondo Concursable para el Fortalecimiento de la relación Universidad-Sociedad de la UCR, empresas privadas, municipalidades y coordinaciones con las oficinas regionales y locales del MEP.

De acuerdo con la investigadora y profesora encargada del modelo, la Dra. Xinia Fernández Rojas, por medio de esta iniciativa se ha logrado gestionar transformaciones en cada escenario de influencia para los menores, sin agregar más responsabilidades al personal docente.

“En el escenario de la Escuela se ha fomentado múltiples actividades, entre ellas, la eliminación de comidas adicionales al horario que son innecesarias, debido al tiempo de comida completa que ofrecen la mayoría de escuelas públicas. Además, se ha instalado la práctica de la firma de compromiso familiar, como un esfuerzo destinado a transformar las conductas asociadas a la obesidad infantil que vienen desde el hogar”, manifestó la Dra. Fernández.



Durante los Domingos Familiares, preescolares, escolares y familiares participan en actividades recreativas que fortalecen el cambio de hábitos a estilos de vida saludables.
Karla Richmond Borbón

En cuanto al aula, se ha proporcionado materiales de apoyo didáctico, como guías para los docentes de preescolar, aula integrada, primer y segundo ciclo; y hojas de trabajo semanales con contenidos de alimentación y juegos. Además, se ha monitoreado las meriendas infantiles, con el fin de lograr su eliminación gradual del patrón alimentario escolar, y la aplicación de 15 minutos activos durante las clases.

Por último, desde el ámbito de la familia y la comunidad, se han desarrollado estrategias como: “Las Casas Saludables”, en el que se incluyeron mujeres líderes de la comunidad para enseñar a otras mujeres, y la capacitación de al menos 95 líderes **para la gestión de la estrategia de Domingos Familiares.**

Una lucha vigente

La UCR ha iniciado nuevas acciones para fortalecer sus iniciativas a través de políticas públicas, que permitan universalizar el derecho de los niños y niñas a la alimentación saludable y a la actividad física. Uno de los esfuerzos actuales es robustecer el Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente ([Panea](#)).

Según la coordinadora del Modelo, **este programa ha sido un pilar de protección social importante para escolares en condición de riesgo,** pero se necesita mejorar.

“Actualmente, muchos de los niños y niñas reciben doble o triple ración de alimentos. Primero desayunan en sus hogares, traen merienda, y luego vuelven a alimentarse a la hora de asistir a los comedores escolares, luego regresan a sus casas y

comen de nuevo. Esto les proporciona una ingesta calórica superior a la que su organismo requiere”, indicó la Dra. Fernández.

Como respuesta a esa situación, el modelo Póngale Vida está gestionando un proceso de colaboración ante la Dirección de Programas de Equidad, con el propósito de lograr nuevos cambios que optimicen la inversión social y la salud de las futuras generaciones.

Modelo Póngale Vida



Escenarios impactados.
Más de 20 estrategias realizadas



En la escuela:

Más de 7 mil
escolares beneficiados



Reducción de los índices
de obesidad en un 10%



Más de 600 docentes, personal
administrativo y coordinadores
de comedores capacitados



• Estrategia: “Recreo activo”

- Modelos de prevención
- Monitoreos de sodas y comedores escolares
- Talleres para niños y padres
- Firma de compromisos familiares



En el aula:

- Eliminación de tiempos de comida adicionales
- Monitoreo del estado nutricional
- Capacitación y promoción de la alimentación saludable y actividad física en docentes y administrativos

- Estrategia: “15 minutos activos”
- Materiales de apoyo didáctico transversales al currículo
- Monitoreo de meriendas para su eliminación gradual



Familia y comunidad:

- Casas Saludables
- Domingos Familiares
- Capacitación a líderes comunales



Más de 1.600 familias participantes en los Domingos Familiares



Colaboración de más de 100 estudiantes de la carrera de Nutrición

Síguenos en www.ucr.ac.cr



UniversidadCostaRica



UniversidadCR



universidaddecostarica



Jenniffer Jiménez Córdoba

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud](#), [nutricion](#), [obesidad](#), [sobrepeso](#), [universidad de costa rica](#), [modelo](#), [pongale vida](#), [escolares](#), [familias](#), [lideres comunales](#), [escolares](#), [ucr](#).

