



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

TCU cumple 9 años de aportes en Nutrición

# Estudiantes fortalecen la salud alimentaria de la población costarricense

TCU implementa estrategias educativas dirigidas a incentivar estilos de vida saludables y reducir el desarrollo de enfermedades degenerativas

21 JUN 2016 Salud



Estudio para conocer los hábitos alimenticios en niños y niñas de la Escuela Pío XII, ubicado en Cascajal de Coronado. Proporcionada por Nutrición

Talleres, diagnósticos, diseños de materiales educativos, ferias de la salud y evaluaciones del estado nutricional son las principales contribuciones del Trabajo Comunal Universitario

(TCU) **“Educación en alimentación y nutrición para la promoción de la salud”** en la población costarricense.

El TCU nació en el 2007 como iniciativa de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR), y cuenta con la participación de docentes y estudiantes de diversas carreras. **El objetivo es evitar la generación de las enfermedades no trasmisibles (ENT), padecimientos de larga duración y lenta evolución, considerados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como los principales causantes de muerte, y que están ligados con los malos hábitos alimentarios.**

De acuerdo con la [OMS](#), **las principales enfermedades ENT son: la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las enfermedades respiratorias. A estas les corresponden el 68% de las muertes registradas en el 2012.** Es decir, 38 millones de defunciones de los 56 millones registradas a nivel mundial. **Para el caso de Costa Rica, el informe del [Estado de la Nación](#) publicado en el 2013, señala que la principal causa de muerte en el país se debe a enfermedades del sistema circulatorio.**

La coordinadora del TCU, la Mag. Adriana Murillo Castro, indicó que **los factores de riesgo para esas enfermedades están estrechamente relacionados con el bajo consumo de fibra dietética, el alto consumo de grasas saturadas y otros estilos de vida poco saludables, tales como el sedentarismo y el tabaquismo.**

“En nuestra población los patrones de alimentación se han ido modificando con el tiempo y muchos de los cambios no han sido favorables para la salud. En ese momento se hace evidente la necesidad social de acceso a programas de educación en nutrición y alimentación, con un enfoque integral, donde se utilicen técnicas y materiales educativos innovadores. Estrategias que además de generar información y conocimiento, puedan motivar a la población a implementar hábitos saludables” afirmó la Mag. Murillo.

**Durante sus nueve años de existencia, el TCU ha realizado estrategias educativas personalizadas con las características de las poblaciones con las que se trabaja, con el fin de abordar las necesidades identificadas a partir de un diagnóstico inicial.**

Como resultado, **se ha implementado 34 estrategias educativas en total, donde se contemplan diagnósticos institucionales, evaluaciones de estados nutricionales, talleres de alimentación y estilos saludables para niños y adultos, así como el diseño de materiales educativos y ferias de la salud en 16 zonas del territorio nacional.**

Dichas zonas son: San José, Desamparados, Goicoechea, Santa Ana, Alajuelita, Coronado, Tibás, Moravia, Montes de Oca, Curridabat, Alajuela, Zarcero, Cartago, La Unión, El Guarco y Santo Domingo de Heredia.

## Aporte estudiantil

**En el TCU participan 20 estudiantes de diversas disciplinas, entre ellas: Nutrición, Educación Preescolar y Primaria, Enseñanza de las Artes Musicales, Psicología, Artes Gráficas, Comunicación Colectiva, Ciencias del movimiento humano, Tecnología de Alimentos, Filología, Agronomía, Medicina, Farmacia e Informática.**



El TCU permite que los estudiantes se acerquen a la realidad de distintas comunidades, conozcan sus hábitos alimentarios e incentiven prácticas para el cambio saludable en sus prácticas de consumo. foto Escuela de Nutrición

**Cada estudiante desde su área de estudio aporta en la investigación y creación de estrategias educativas, para promocionar estilos de vida saludables de manera integral y con una visión de trabajo conjunto.** En este espacio, los estudiantes construyen y materializan acciones con el punto de vista de todos los participantes.

Claudia Zúñiga Rojas, estudiante de nutrición, indicó que el TCU le permitió aportar las bases científicas y técnicas para el desarrollo del material educativo, además de capacitarla para trabajar en equipo.

“En mi opinión, un TCU es más que un requisito, es una cuestión de amor a lo que uno hace. Nos hace recordar de donde vinimos y que siempre, aún como profesionales, debemos comportarnos con humildad y ayudar a los que más lo necesitan. Por otra parte, nos capacita en el trabajo conjunto con otras carreras, lo cual es una fortaleza que hay que desarrollar dado que el mundo laboral ahora te lo exige” señaló.

**Diana Morales Brenes, estudiante de diseño gráfico, expresó que el aporte desde su carrera es fundamental, pues permite crear materiales que sean mejor asimilados y entendidos por la población a la que van dirigidos.**

“Creo que a partir de la creación de material gráfico estético, bien diseñado y amigable con el público meta, se cumplieron los objetivos del TCU. De igual forma, creo que colaboró en mi formación como profesional, principalmente, porque me expuso a trabajos que no había realizado previamente. Uno de ellos fue el diseño editorial” mencionó Brenes.

## Trabajo conjunto

**También hacen alianzas con entidades gubernamentales y no gubernamentales y con el sector salud, para aumentar la cobertura y dar seguimiento a las acciones realizadas. Por**

ejemplo trabajan con escuelas públicas, municipalidades, hospitales, comisiones, clubes, comités, e instancias de bien social como: el Hogar de Monjas "El Buen Pastor", la Fundación el Buen Samaritano, el Albergue "Excelencia Familiar" y en el CEN-CINAI El Erizo, en Alajuela.

**También colaboran con oficinas internas de la UCR y con proyectos institucionales, enfocados en fortalecer las meriendas saludables en centros infantiles, promover la prevención de la obesidad en niños y niñas de zonas rurales, y divulgar sobre alimentación y nutrición.**

"Con estas acciones realizadas en conjunto, se ha tenido un impacto en la salud de las poblaciones con las que se ha trabajado. Los temas abordados, los materiales elaborados y las actividades realizadas, contribuyen con la mejora en la calidad de vida, el estado general de salud y por ende en una reducción en el desarrollo posterior de enfermedades crónico degenerativas en los diferentes grupos de la población" señaló Murillo.

Para el futuro, planea llegar a otros espacios que por distancia, tiempo y recursos no ha logrado. Asimismo, busca servir como facilitadores de estrategias y recursos para que sean reproducidos por otros grupos, con el fin de ampliar el alcance de las buenas prácticas alimentarias en la población.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

[jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr](mailto:jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [nutricion](#), [trabajo comunal](#), [educacion](#), [salud](#).