



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Escuela de Nutrición busca ser un referente frente a mitos alimenticios

Programa de radio, atención de consultas, talleres y charlas son parte de las estrategias

31 MAY 2018 Salud



“Podemos satisfacer muchísimas necesidades que el cuerpo tiene. Si la alimentación está bien todo está en orden”, afirma la nutricionista Priscilla Araya. Foto: Archivo ODI, con fines ilustrativos.

Frente a información falsa o incorrecta que recorren las redes sociales y de boca en boca, la Escuela de Nutrición y el Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario ([Preanu-UCR](#)), así como el proyecto "Divulgación en información sobre nutrición y

alimentación" ([ED-154](#)) de la Universidad de Costa Rica (UCR), trabajan para **poner sobre la mesa la importancia de una buena alimentación y la educación de la población en torno a este tema.**

Estudios realizados por la Escuela de Nutrición revelan que la existencia de sobrepeso y obesidad infantil en el país está asociada a la falta de acceso a alimentos nutritivos y una pobre educación nutricional. Asimismo, se ha percibido una evolución negativa en los patrones de alimentación familiares.

[LEA TAMBIÉN: Casi la mitad de costarricenses creen que trastornos de conducta alimenticia son por vanidad](#)

El proyecto pretende posicionar a la Escuela como referente y fuente de información veraz, completa, oportuna y actualizada frente a una proliferación de información sobre nutrición incorrecta y llena de mitos, explica Adriana Murillo, coordinadora del proyecto.

Esto se logra mediante publicaciones, manuales y material impreso en sus distintos canales. **El programa de radio [Consúltenos sobre Nutrición](#), en Radio 870 UCR, también es clave en esta comunicación y en la mirada educativa que tiene el proyecto.** Pero los esfuerzos no solamente quedan ahí; charlas, talleres de alimentación y participación en otras sedes forman parte de su amplia agenda de actividades.

Priscilla Campos es una estudiante de Nutrición que forma parte esencial del proyecto con su desempeño como *community manager* del Preaunu-UCR. “Soy muy afortunada de poder encargarme de una plataforma donde puedo expresar lo que siento y educar a la población”, afirma Campos. En la [página del Preaunu-UCR](#) se publican artículos informativos y educativos de alumnos de años avanzados, quienes también participan en el programa de radio.

[ADEMÁS: Más agua, verduras y frutas: nuevos menús mejorarán la alimentación de 800.000 estudiantes](#)

Priscilla Araya, docente colaboradora del proyecto, ve **el cuerpo como una máquina maravillosa, dinámica y que necesita el combustible adecuado para su buen funcionamiento.** Como parte del mantenimiento de nuestro cuerpo, Araya mencionó que “un nutricionista es fundamental y debería estar presente en todos los escenarios, es el que maneja la ciencia de los alimentos. Puede orientar sobre las necesidades y cómo satisfacerlas”.

“A veces uno habla de nutrición y piensa en dietas y en sufrimiento. La dieta es algo que se hace por un periodo y no puede sostener porque a veces son cosas extremas. Por eso hay que aprender a alimentarnos con nuestras necesidades, disponibilidad de alimentos, económica [...]”, afirma Murillo.

Puede escuchar el programa de radio [Consúltenos sobre Nutrición](#) los miércoles a las 10:00 a.m. por la emisora 870 AM o realizar sus consultas referentes a temas relacionados con alimentación al 2511-2177 (recepción) y a los números del Preaunu-UCR 2511-2166 y 2511-2168.

[Daniella Víquez Sancho](#)

Unidad de Comunicación Vicerrectoría de Acción Social

daniella.viquez@ucr.ac.cr

Etiquetas: [nutricion](#), [radio](#), .