



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

UCR Presente

# A la par de cada estudiante, está la UCR mejorando su alimentación

Cuando la obesidad infantil se disparó, la Universidad reforzó su incidencia en la salud de la niñez y juventud costarricense

15 JUL 2019 Salud



El panorama era más que evidente. **El último Censo de Peso y Talla 2016 reveló que el 35 % de los escolares presentaban algún grado de sobrepeso y obesidad.** La situación que esto implica para un país en vías de desarrollo, como lo es Costa Rica, es amenazante. La perspectiva es que en menos de 50 años, estos escolares serán una generación con mayores probabilidades de desarrollar problemas cardiovasculares, de hipertensión y diabetes.

La decisión de transformar los hábitos alimentarios del estudiantado no podía esperar más. El Ministerio de Educación Pública (MEP) consideró vital modificar los menús utilizados en las escuelas y colegios públicos. Ante esa necesidad, **le solicita a la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) participar activamente en el proceso.**

La UCR accede y, mediante el Programa de Apoyo Técnico a Instituciones y Organizaciones relacionadas con Alimentación y Nutrición, pone su conocimiento al servicio de la niñez costarricense. ¿El objetivo? Beneficiar la salud de casi 800 000 estudiantes, en 4 800 centros educativos, quienes hoy están consumiendo más agua, frutas y verduras, según las necesidades nutricionales de su edad.

“Los altos niveles de obesidad nos hablan de que hay disponibilidad alimentaria. Como Escuela de Nutrición de la UCR, es de nuestro interés apoyar a los programas nacionales. Pero había que detenerse a pensar: **¿seguimos llenando estómagos y satisfaciendo hambre?**, ¿o vamos a cuidar el aporte nutricional que por defecto va a afectar la calidad y el potencial humano?”, enfatizó la Dra. Xinia Fernández Rojas, profesora de la Escuela de Nutrición y encargada del Programa de Apoyo Técnico.

## Epidemia de obesidad

Uno de los problemas asociados a la obesidad tiene que ver con el consumo excesivo de alimentos. “En las escuelas donde se indagó, como parte del proceso diagnóstico, se encontró que en **el transcurso de la mañana se superaban los cinco tiempos de alimentación recomendados para todo el día.** Esto hacía que la cantidad de alimento que los niños recibían fuera mayor de la que necesitaba su organismo. Esto ya la UCR lo había detectado desde el 2009 con el Modelo Póngale Vida, dedicado a promover estilos de vida saludables para la prevención de la obesidad infantil en niños y niñas”, afirmó la Dra. Fernández.

A la situación anterior se le debía agregar la problemática de los ambientes obesogénicos. Una investigación de tesis realizada por cinco estudiantes de nutrición, y presentada en el 2017, halló no solo un exceso de alimentos dentro de los centros educativos, **sino también gran cantidad de puntos de venta de alimentos en los alrededores de las escuelas.**

Por citar un ejemplo, tan solo en la Escuela Central de Tres Ríos había 36 puntos de venta en un radio de 400 metros, y solo seis espacios para realizar actividad física. De esos seis, solo tres estaban en buenas condiciones.

“En nuestra tesis hallamos que el niño y la niña tenían fácil acceso para encontrar alimentos poco nutritivos y sin oportunidades para realizar actividad física. Adicional a esto, los niños llevaban meriendas altamente energéticas. Un jugo de cajita tiene seis cucharaditas de azúcar y una galleta dos. **En total, son ocho en un único tiempo de comida.** Esto sobrepasa el límite diario de azúcares simples. Otro aspecto era la alimentación inadecuada en los comedores escolares, una problemática que se buscó mejorar con los nuevos menús”, manifestó la Lic. Nicole Villalobos, una de las investigadoras, durante la Jornada Inaugural de la Escuela de Nutrición 2019.

De acuerdo con Sonia Marta Mora Escalante, exministra del MEP, la decisión de los nuevos menús también respondió a una transformación profunda del Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente (Panea), el cual no se actualizaba desde que inició en 1905, es decir, hace más de 100 años.

## Manos a la obra

**El apoyo técnico de los profesionales de la Escuela de Nutrición se basó en el diseño de los menús y en el desarrollo de su sistema de gestión.** Como resultado, uno de los principales cambios fue sustituir el refresco azucarado por agua e incentivar el uso de alimentos de producción nacional. En cuanto a la gestión, se diseñó un sistema, con sus procesos, subprocesos, indicadores, responsables, registros, entre otros aspectos, para toda la cadena de producción que va desde la compra de alimentos hasta la distribución del plato servido.

Pero la propuesta realizada por la UCR no se quedó únicamente en la parte nutricional. **Los expertos también incluyeron la actividad física como eje transversal en el aprendizaje académico de los escolares.** La iniciativa “Póngale Vida”, que inició en el 2009 como proyecto de acción social, hoy es un modelo que propone la nutrición de manera natural; es decir, integrada en materias como español, matemáticas y ciencias.

"El modelo 'Póngale Vida' marca un hito en la educación nacional, pues consolida una estrategia que sobrepasa la esfera curricular, enfocada en brindar contenidos sobre buenas prácticas de alimentación, y genera una transformación que involucra todo el ecosistema escolar. **Considero que esta iniciativa ha marcado un antes y un después con hechos prácticos. Por ejemplo, los niños, quienes al inicio rechazaban tomar agua, ahora lo hacen como hábito común.** La innovación son acciones con resultados positivos", mencionó Yorleni Campos Flores, de la Unidad de Gestión y Transferencia del Conocimiento para la Innovación (Proinnova-UCR).

Proinnova es una unidad que apoya el potencial innovador de todas las áreas de la Universidad. En este caso, fue una de las encargadas de establecer relaciones con el MEP para que el modelo “Póngale Vida” generara una mayor resonancia nacional.



Como parte del compromiso ético que tiene la UCR con la sociedad costarricense, la Institución abre sus puertas para incentivar acciones, espacios e investigaciones fundamentales que promuevan decisiones orientadas a fortalecer el bienestar de la población.

## Alimentación indígena

Los esfuerzos seguían, pero un gran reto aún estaba presente: la alimentación en zonas indígenas. **Costa Rica tiene 24 territorios indígenas, todos ellos con necesidades de alimentación, preferencias y patrones culturales distintos.** Estos aspectos también debían ser contemplados.

Un mismo menú hecho para una población de la gran área metropolitana, con una disponibilidad de alimentos que, por lo general es mayor, jamás iba a responder a un contexto rural que se caracteriza por tener solo ciertos productos.

Por ese motivo, **el equipo profesional del Programa de Apoyo Técnico desarrolló un proceso de acercamiento a esos territorios.** Ellos y ellas trazaron propuestas de alimentación flexibles, acordes con los productos y características de la zona, así como herramientas para incentivar la preparación de los alimentos de una forma más segura e inocua.

“Nosotros hicimos una consideración cultural. Realizamos talleres con líderes de comunidad, docentes, directores, mamás y pobladores. Como resultado, obtuvimos un análisis de los alimentos que para ellos son importantes y que están disponibles. **Desarrollamos, entonces, propuestas de menú con un diseño muy innovador, solo para ellos, mediante el cual, por medio de plantillas, ellos construyen su propio menú.** Estas plantillas respetan los alimentos que ellos consideran importantes y, al mismo tiempo, buscan que el aporte nutricional sea el adecuado. Eso no se había hecho nunca”, dijo la Dra. Fernández.

## Una apuesta por la vida

Para la directora de la Escuela de Nutrición, la Dra. Viviana Esquivel Solís, el trabajo realizado por el Programa de Apoyo Técnico de la Escuela de Nutrición en los centros educativos del país significa un aporte muy importante que la UCR realiza a las instituciones y **representa una esperanza hacia un cambio de paradigma en la forma de alimentarse de los costarricenses.**

Los menús, que tuvieron desde su inicio cerca de 3 000 quejas de padres de familia, según lo manifestó Leonardo Sánchez Hernández, director de Programas de Equidad del MEP, plantean un cambio en la forma en cómo se alimenta la población. **Los resultados se verán a largo plazo, con adultos más sanos y con una mejor calidad de vida.**

Por el momento, la UCR continuará su colaboración con el Programa. Actualmente, la Escuela de Nutrición realizó una prueba piloto en 52 centros educativos públicos. El propósito era validar el nuevo menú. La Dra. Fernández indicó que los resultados de cada centro educativo fueron entregados individualmente y, dentro de un mes, se hará la entrega formal al MEP del informe técnico sobre los logros del proyecto piloto.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información  
Destacada en ciencias de la salud

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

Etiquetas: [#ucrpresente](#).