



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Una meta personal para el 2020: alimentación con sentido

¿Sabía que su forma de alimentarse tiene relación con su historia de vida? ¿Por qué nos cuesta cambiar de hábitos?

9 ENE 2020 Salud



¿Cómo disfrutar de una parrillada saludable? Parte del Taller de Alimentación con Sentido, impartido al personal del Consejo Universitario.

**El Taller de Alimentación con Sentido** es un proceso, dividido en varias sesiones de trabajo, que ofrece a las personas la posibilidad de profundizar en sus hábitos alimentarios, por medio de un autoanálisis. El objetivo es darse cuenta del grado de satisfacción que generan los alimentos y la carga emocional que tienen. Esto trasciende el contar las calorías y pensar en intercambios.

Según la Mtr. Ana Yanci Zúñiga, nutricionista de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) y facilitadora del taller, el fin es explorar cuáles son los patrones de alimentación y qué historia hay detrás de ellos, **cuáles son los pilotos automáticos cotidianos** para identificar qué significa realmente una alimentación sana.

**La inspiración para crear el taller surge al observar el abismo entre lo que conocemos y lo que hacemos;** pues, a pesar de que manejamos muchos conocimientos prácticos sobre alimentación y nutrición, estos no se ven reflejados en nuestras prácticas.

El taller ofrece a las personas la oportunidad de conectarse consigo mismas, además de facilitar la búsqueda de motivaciones y valores para el cambio. **Es un proceso interno y el impacto depende del momento que esté viviendo cada ser humano.**

Para Zúñiga, significa un gran reto lograr que las personas puedan conectarse con su historia, conectarse con sus prácticas de alimentación y, a la vez, hacer un alto en el camino, ver más allá de cuántas calorías y cuáles tiempos de comida realizan e indagar qué pueden determinar ciertas prácticas.

Es vital cuestionarse por qué y para qué se quiere cambiar. Si tenemos claridad en los objetivos, los cambios son más fáciles de lograr.

**En el desarrollo del taller se brindan herramientas para facilitar el cambio.** No obstante, depende de cada individuo, de sus motivaciones y valores realizar tal aventura. Algunas personas están más dispuestas al cambio que otras. "Soy consciente de que no todos están listos, pero, si realizan variaciones en sus hábitos, poco a poco lo lograrán", señala Zúñiga.

El taller responde a las necesidades detectadas en los diagnósticos de salud y se desarrolla en el contexto del Plan de Salud Laboral interno de cada unidad administrativa o académica de la UCR.

El diagnóstico de salud se puede gestionar con el personal de la OBS, solo debe enviar un correo de solicitud a <http://enlaces.obs@ucr.ac.cr>.

[Sonia Vargas Cordero](#)

Periodista, Oficina de Bienestar y Salud (OBS-UCR)

[sonia.vargas@ucr.ac.cr](mailto:sonia.vargas@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [alimentacion con sentido](#), [bienestar](#), [salud](#), [plan de salud laboral](#), [promocion de la salud](#).