



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

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