



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



40 aniversario de la Escuela de Nutrición de la UCR

## ¡El exceso de peso en la niñez sí se puede evitar! Conozca el éxito del modelo “Póngale Vida”

Karla Richmond

La escuela se sigue posicionando como el escenario adecuado para la prevención de la obesidad infantil

19 AGO 2021 Salud

El modelo “Póngale Vida”, que impulsó la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (ENU-UCR) a partir del 2009, **concreta sus resultados y con creces**.

Así se registra en el artículo científico recientemente publicado en la revista [“Población y Salud en Mesoamérica”](#), divulgado en el marco del 40 aniversario de la ENU-UCR.

La publicación científica, escrita por la Dra. Xinia Fernández Rojas, la Dra. Deidamia Blanco Hernández, la Dra. Marianela Zúñiga Escobar, la Dra. Gabriela Masis Carazo y la Dra. Azálea María Barrantes Montoya, expone **cómo las distintas variables que llevan al sobrepeso pueden modificarse**, eso sí, siempre y cuando exista una intervención integral.

Justamente, ese es el caso del modelo “Póngale Vida”. Mediante este abordaje, durante todo el año escolar del 2009 **se varió con éxito las tendencias promotoras del sobrepeso en casi 255 niños y niñas** en el cantón de La Unión (Cartago).

Lo anterior resulta verdaderamente alentador ante un contexto en el que la obesidad y el sobrepeso infantil alcanzó sus índices más elevados desde 1996, **con una cifra cercana al 34 %**, según el último censo de [Peso y Talla 2016](#).

“El Modelo “Póngale Vida”, al estar basado en el modelo ecológico, considera todos los factores individuales, la escuela, la familia y la comunidad que afectan las conductas alimentarias y de actividad física de los y las estudiantes desde preescolar hasta sexto grado. **No es un modelo para hacer perder peso, sino para generar conductas y transformaciones de los entornos que potencien el autocuidado de los chicos**, de sus familias y de la comunidad”, manifestó la Dra. Fernández.

Ese autocuidado se vio reflejado en una mejora de las variables antropométricas. Una de ellas fue el índice de masa corporal, cuya disminución fue significativa. Pero no solo eso. **Las preferencias alimentarias y la práctica de actividad física también cambiaron hacia hábitos más saludables.**

“El éxito del Modelo Póngale Vida se debe a varias razones, una de ellas es la perspectiva integral que se logra por medio del modelo ecológico y el abordaje de los diversos escenarios. **Se trata de un modelo producto de una construcción basada en evidencia científica**, a partir de la formulación de proyectos de investigación que contemplan la rigurosidad metodológica requerida para trabajar con escolares, las familias y la comunidad”, expuso la Dra. Zúñiga.



Otra razón del éxito del modelo se debe al equipo interdisciplinario y participativo que se ha conformado en los diferentes momentos de la aplicación de "Póngale Vida", principalmente porque se trata de profesionales y estudiantes de diversas áreas del conocimiento. En la imagen está el Domingo Familiar del 2012 que se impulsaba en el cantón de la Unión.

## Ambientes obesogénicos

¿Por qué el modelo es tan innovador y constituye una oportunidad de cambio para el país? La respuesta es clara: **las y los menores en edad escolar están rodeados de ambientes promotores de sobrepeso** que inician en el hogar, continúan en la escuela y se fortalecen por la amplia disponibilidad alimentaria en su comunidad.

La Dra. Fernández explicó que los centros educativos públicos ofrecen una alimentación diaria a través del Programa de Nutrición y Alimentación del Escolar y el Adolescente (PANEA), del Ministerio de Educación Pública.

Sin embargo, **las familias insisten en enviar meriendas**, darle dinero a los estudiantes para comprar alimentos adicionales que no son nutritivos ni necesarios. Además, se les ofrece comida después de las clases, aunque ya hayan almorzado en la escuela.

“Realmente se requieren cambios como promover el consumo de agua. Los jugos de caja, las gaseosas, etc, agregan calorías vacías. También, reducir las horas pantalla e incentivar el juego activo en exteriores o interiores, **así como la adecuación de horarios de sueño**”, expresó la Dra. Fernández.

## Un cambio de conducta

En todo el proceso, el secreto de la acogida tan positiva del modelo se debe a un elemento clave: **jamás estuvo pensado para hacer perder peso a los estudiantes, si no para transformar sus conductas.**

“**La pérdida de peso por sí sola no es un indicador de éxito.** Se trabajó con escolares en pleno proceso de crecimiento y el peso fluctúa de forma permanente. Por eso, hemos evaluado otros indicadores bioquímicos (como la adiponectina) que han mostrado mejoras significativas, pues estos indicadores cambian más rápido que los tradicionales como el peso y talla”, amplió la Dra. Fernández.

En lo mismo coincidió la Dra. Zúñiga, al enfatizar que el modelo no tiene como base los resultados de escolares con exceso de peso, **sino en los efectos del estado nutricional que se logran percibir en periodos prolongados.**

“El modelo fue exitoso porque va más allá de la pérdida de peso y se centra en la promoción de estilos de vida sanos que, precisamente, **se alcanzan con el involucramiento de personas y de escenarios en los cuales conviven los escolares**”, indicó.

Desde la mirada de la Dra. Barrantes, es justo lo que indica la Dra. Zúñiga en donde está la piedra angular de “Póngale Vida”: **en el análisis del contexto y la identificación clara de actores en el escenario educativo y de comunidad.**

“**Parte de la idea del modelo es evitar el sedentarismo.** Es normal que estando en crecimiento haya aumento del IMC. Por eso, es importante contextualizar que estamos trabajando con niños y niñas, no con adultos en un plan de pérdida de peso ni un programa de ejercicios”, remarcó la Dra. Barrantes.

“Considero que el éxito tiene que ver con la visión que se proyecta el modelo desde el inicio de su concepción para contribuir con objetivos más amplios, en este caso, promover estilos de vida saludables y prevenir la obesidad infantil”.

Dra. Marianela Zúñiga Escobar.

## Generación más sana

Para la Dra. Barrantes, los positivos datos mostrados en el artículo científico son evidencia de un modelo en capacidad de potenciar cambios en una etapa tan fundamental para la definición de hábitos como lo es **la edad escolar**.

“Al tratarse de un modelo ecológico no es una misma receta para cada comunidad. Cada una tiene sus particularidades y, el poder contemplar esto por medio el modelo, **ha generado una permanencia en el tiempo de ciertas acciones que promuevan prácticas saludables**, así como el poder transmitir conocimientos que sustenten esas prácticas”, afirmó.

Sin embargo, el impacto ha ido más allá. Si bien el artículo científico aborda únicamente a los menores de dos escuelas ubicadas en el cantón de La Unión, **el modelo “Póngale Vida” también ha sido exitoso en otros espacios académicos**.

“Póngale Vida ha desarrollado intervenciones educativas en La Unión, Cartago, zona de los Santos, Turrialba y Santo Domingo de Heredia. **Se ha alcanzado a más de 7 000 escolares, 600 docentes, 100 líderes comunitarios**. Cada comunidad tuvo un comportamiento diferente, pero en las que se logró más éxito se debió al compromiso de los directores y los docentes de los centros educativos. En algunos de estos lugares el éxito estuvo en la gestión de sus líderes y lideresas comunitarias, así como en la participación de otras instituciones. Entre ellas, la Caja Costarricense de Seguro Social y la Municipalidad”, compartió la Dra. Fernández.

“El tema de promoción de estilos de vida saludables podría tener mayor visibilidad y prioridad en la enseñanza pública, considerando que se trata de conocimientos y prácticas que forman parte esencial en el desarrollo humano”.

Dra. Marianela Zúñiga Escobar.

## Falta trabajo

De acuerdo con la publicación de las expertas, todavía hay mucho trabajo por hacer. Actualmente, **el programa curricular de las escuelas costarricenses enfatiza las materias académicas** y da una baja prioridad a las actividades relacionadas con la promoción de la alimentación saludable y de la actividad física.

“El curriculum del Ministerio de Educación Pública (MEP), sobre todo en centros educativos públicos, está en muchos casos sobrecargando al estudiante con inglés, computación, francés, etc, pero no tiene una asignatura que trate el tema de la educación alimentaria. El curriculum MEP incluye la alimentación en lo que llaman educación para la salud, **pero este no se desarrolla de manera sistemática para promover conductas adecuadas en los estudiantes**”, reflexionó la Dra. Fernández.

Asimismo, “muchos centros educativos no cuentan con la materia de educación física y, si la ofrecen, es un trimestre al año, **lo cual indica que esos estudiantes no desarrollan de manera sistemática y organizada la educación física**”, agregó la especialista.

En lo mismo coincidió la Dra. Barrantes. “El curriculum de las diferentes materias ha ido evolucionando. Uno de sus avances fue el considerar temas transversales como la salud e incluir elementos en diferentes materias que se pueden desarrollar en los cursos. El tema gira, desde mi punto de vista, **en la saturación de tareas hacia el docente, que lleva a que se prioricen los contenidos temáticos evaluables en vez de las competencias para la vida diaria**”, resaltó la nutricionista.

De igual forma, agregó la necesidad de fomentar espacios activos dentro de la jornada educativa, fortalecer el comedor como espacio de educación de un plato saludable, normalizar el consumo de agua en tiempos de comida y desmitificar la necesidad de meriendas para los niños y niñas.



Los espacios de los centros educativos son cada vez más escasos para la práctica de la actividad física. Los patios y áreas verdes se usan ahora para laboratorios de informática, oficinas o para parqueos de los docentes. Imagen con fines ilustrativos.

Laura Rodríguez Rodríguez

---

## ¿Beneficio país?

Con un modelo integral y cuyo impacto está debidamente documentado, solo se cuestiona una cosa: **¿qué hace falta para que sea replicado a nivel país?**

La Dra. Barrantes lo dice en una única y contundente frase: **decisión política**. “Se requiere de voluntad política, ya que el sistema es muy fuerte y hay muchas necesidades estructurales y culturales de por medio que, aunque se precisa de una normativa, también ameritan un amplio trabajo interinstitucional”, dijo.

Por su parte, para la Dra. Zúñiga **hizo hincapié a que hace falta incorporar el modelo al Plan Nacional de Salud** para que se pueda operacionalizar desde los diferentes escenarios.

“El poder dar a conocer el Modelo a través de entrevistas como estas, es vital para informar de su existencia y apoyar los procesos de incidencia que ya se han iniciado a miras de lograr voluntad política en todos los niveles”, compartió.

Lea el artículo científico completo en

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/40816>



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Área de cobertura: ciencias de la salud

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

**Etiquetas:** [salud](#), [nutricion](#), [aniversario](#), [40](#), [pongale vida](#).