



- Iniciativa de la RedCUPS
El placer por alimentarse bien

► *Cerca de 100 estudiantes participaron en exitoso convivio donde aprendieron sobre el arte de alimentarse correctamente y la salud bucodental.*

Como parte de la campaña “**Personas Saludables, Mejores Estudiantes**” se llevó a cabo una interesante actividad denominada; “**El placer por alimentarse bien**”.

El convivio se efectuó en el Hotel Cibeles Resort, en la provincia de Heredia y contó con la participación de casi 100 estudiantes de las cuatro universidades públicas del país: **Universidad de Costa Rica, Universidad Nacional, Instituto Tecnológico de Costa Rica y la Universidad Nacional de Educación a Distancia.**

Según un comunicado de prensa emitido por la **Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud, RedCUPS**, “esta campaña busca impactar de manera positiva a jóvenes universitarios mediante mensajes que indican prácticas sencillas para tener una mejor calidad de vida. Toca temas como el consumo de agua en los jóvenes universitarios, comer vegetales, frutas y el correcto lavado de los dientes”.

Según el Doctor Saúl Aguilar Morales, jefe de la **Unidad de Promoción de Salud-OBS**, “todas las universidades públicas estatales agrupadas desde CONARE tienen como objetivo la formación integral del estudiante, lo anterior debido a que ellos serán agentes catalizadores de cambio y productores sociales de los conocimientos actitudes y prácticas adquiridos, de ahí que una adecuada salud individual y colectiva es necesaria para que todo lo anterior ocurra y ahí es donde la Promoción de la Salud juega un papel protagónico, ya que le otorga al estudiante las herramientas necesarias para que tomen su salud y la eleven a su máxima expresión posible”.

Manos a la obra

En la actividad se desarrollaron presentaciones sobre salud bucodental y confección de meriendas saludables, todo esto, gracias a los esfuerzos de la RedCUPS.

Para la Doctora Ana Felicia Solano Arguedas estas actividades, “son sumamente importantes para los estudiantes, porque les brindan herramientas útiles y prácticas de cómo mejorar su salud en general. En este caso, trabajamos en cómo mejorar la salud bucodental y la creación de recetas saludables, prácticas y económicas”.





Con respecto a la selección de los alimentos, la nutricionista, Ana Yanci Zúñiga Bértudez, manifestó que se tomaron en cuenta todos los grupos de alimentos, que son de precio accesible y disponibles para todos los estudiantes”.

Sí desea conocer más sobre la campaña “**Personas Saludables, Mejores Estudiantes**” puede ingresar al Facebook de la **Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr** o a la cuenta **Red Costarricense UPS**.

La Unidad de Promoción de la Salud se encuentra en:

- * Web: <http://www.ups-obs.com>
- * Canal YouTube: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr
- * Twitter: UPSalud_UCR
- * Facebook: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr

Karol Alfaro Ceciliano/ Mónica Valverde Luna

E-mail: info.ups@ucr.ac.cr

