



## **CARTA CIRCULAR**

Preparado por: Nancy Correa Matos, PhD, RD, LND  
Catedrática Auxiliar y Especialista en Nutrición  
Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor  
Servicio de Extensión Agrícola  
Septiembre 2015

21 de septiembre de 2015

Educadoras de Ciencias de la Familia y el Consumidor

P/C: Profa. Gladys Malavé  
Líder Área Programática CFC

Dra. Nancy Correa Matos  
Especialista en Nutrición/ Catedrática Auxiliar Colegio Ciencias Agrícola

### **Invitación a promover la campaña educativa del Día de la Sana Alimentación – 22 de octubre de 2015**

Estimadas compañeras y compañeros:

Saludos cordiales. Como es de su conocimiento, durante el mes de octubre se celebra el Día de la Sana Alimentación (FOOD DAY), y es dedicado a promover el consumo de alimentos frescos como parte de la iniciativa de prevención de la obesidad. Este año se celebrará el 22 de octubre de 2015. El área educativa se enfocará en la sustitución de productos azucarados por frutas y hortalizas frescas.

Como la primera institución educativa del país, llevaremos a cabo la campaña en cada uno de los municipios. La campaña educativa está enfocada a orientar a la comunidad a tomar decisiones correctas en relación a los alimentos adecuados para el desarrollo de una sana

alimentación combinada con actividad física diaria, con el propósito de mantener un peso saludable en la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas.

Se enfatizará en el uso adecuado de la etiqueta nutricional, el contenido nutricional de alimentos saludables para reducir el consumo de azúcares simples. El exceso en el consumo de estos alimentos, puede llevar a la obesidad, y al desarrollo de enfermedades crónicas como son la diabetes, corazón, vesícula, artritis y asma, entre otros. Estos problemas de salud han afectado no sólo a los adultos sino también a los niños.

Queremos que este día sea uno de compromiso con la sana alimentación. Esperamos que los participantes de las comunidades tomen la decisión de cambiar su estilo de alimentación a uno más saludable. Fomentando el consumo de frutas y hortalizas frescas en lugar de productos azucarados, se espera que la adopción prácticas saludables pueda servir de motivación para hacer otros cambios positivos a la sana alimentación de forma permanente.

### **¿Por qué consumir más frutas y hortalizas?**

Las frutas frescas con cascara proveen una gran fuente de fibra, la cual ayuda a sentirse llenos y reducir el consumo excesivo. Las frutas proveen tienen un sabor dulce a la vez que contienen vitaminas, minerales y antioxidantes importantes para prevenir la obesidad y promover la buena salud. Son también una gran fuente de agua, la cual ayuda a mantener el cuerpo funcionando adecuadamente.

La información obtenida en la carta periódica de mayo 2015, “El consumo excesivo de productos azucarados: pieza clave en el desarrollo de la obesidad, mayo 2015” y las hojuela educativas “No te dejes engañar” y “El detective anti-azúcar”, son excelentes herramientas para usar en esta campaña. Además se estará enviando una hoja de propaganda alusiva a la campaña.

Se sugiere realizar actividades que envuelvan tanto a los niños como a los adultos por medio de centros de información, ferias de nutrición, programas de radio, uso de las redes sociales, cartelones y visitas a los centros de cuidado diurno, centros comerciales y escuelas.

Esperamos contar con su acostumbrada cooperación para hacer de esta actividad un éxito.

cc: Dr. David Padilla  
Prof. Luis Mejía  
Profa. Angélica Martínez

Anejos/