

# MAMÁS Y CHIQUITOS LLENOS DE SALUD EMBARAZADAS COMEN GRATIS

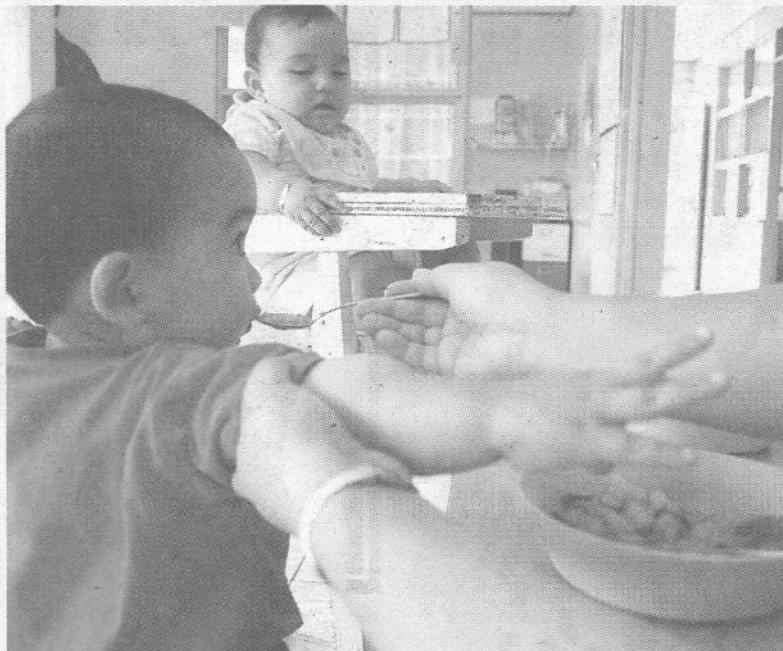
◆ JAZMÍN RIVERA  
jarivera@lateja.co.cr

**Las embarazadas** con problemillas de plata para alimentarse sanamente y cuidar la salud del bebé tienen a la mano como resolver esa situación.

Se trata de un programa que los CEN - CINAI tienen en todo el país. Ellas pueden acercarse a estos centros, allí les darán desayuno y almuerzo con todos los nutrientes necesarios para que el chiquito llegue al mundo sano y bien de peso.

Después del nacimiento, las mamás pueden llevar a los bebés a uno de esos centros para que especialistas le hagan un programa de alimentación hasta los 6 años y 9 meses. Sonia Camacho, directora de la Dirección del Centro de Nutrición y Desarrollo Infantil, cuenta que este tipo de ayuda se da desde la inauguración de los CEN y los CINAI, hace 58 años.

“Queremos niños de buen peso, por eso se les ayuda a las mujeres. La alimentación se da de lunes a viernes. A las que viven en comunidades muy alejadas se les visita y



**En los CEN-CINAI garantizan una buena alimentación para la madre embarazada y un saludable período de lactancia para el bebé.**

se les lleva leche”, agregó. Ella cuenta que estos programas están dirigidos a mejorar la calidad de vida de los niños y benefician a todas las mujeres de escasos recursos.

En el país hay alrededor de 700 centros que dan este servicio. Están los CEN (Centro de Educación y Nutrición) que trabajan 8 horas, y los CINAI (Centro Infantil de Nu-



ARCHIVO GN

trición y Atención Integral), con servicio de 12 horas.

Para ser una beneficiada debe presentarse a cualquiera, allí le harán el estudio.