

Candidato 6º lugar por la Diputación de San José

PROGRESO
SOCIAL DEMOCRÁTICO



Silvia Méndez Mata

¿Quién soy?

Soy una mujer comprometida, sensible ante las necesidades de los demás y guiada por un profundo sentido de servicio. Me considero una persona empática, perseverante y responsable, con una gran vocación por el trabajo en equipo y la búsqueda constante del bienestar común. Mi formación en nutrición me ha enseñado que el progreso de una comunidad nace del cuidado integral de las personas: de su salud, educación, oportunidades y dignidad.

Vengo de una familia que me inculcó el valor del esfuerzo, la honestidad y el amor por Costa Rica. Mi historia personal y profesional se ha construido desde el trabajo con comunidades, desde escuchar y aprender de la gente, y desde la convicción de que el cambio real ocurre cuando se actúa con empatía y coherencia. Actualmente desempeño mi labor como regidora suplente en el cantón de Vázquez de Coronado, coordinando las comisiones de Mujer, Turismo y Nutrición, y participando activamente en espacios de formación y liderazgo femenino.

Mis valores fundamentales son la honestidad, la solidaridad, el respeto, la equidad y la responsabilidad social. Creo firmemente en la educación como motor de transformación y en la cooperación como camino hacia una sociedad más justa. En mi tiempo libre disfruto de la naturaleza, la lectura, el arte culinario y las actividades comunitarias que promueven la unión y el bienestar social.

Creo en una Costa Rica que avance sin dejar a nadie atrás; un país que recupere su esencia solidaria, su amor por la justicia y su compromiso con el

bienestar de las personas. Estoy en la política porque creo que servir con honestidad y empatía sigue siendo la mejor manera de construir esperanza.

Grado Académico:

- Licenciatura en nutrición. Universidad Hispanoamericana.
- Maestría Oficial en Epidemiología y Salud Pública. Universidad Internacional de Valencia. (Cursando actualmente)
- Bachillerato en inglés. Universidad de Costa Rica. (Cursando actualmente)

Experiencia Política:

- Militante activa del partido Progreso Social Democrático.
- Delegada Cantonal de Vásquez de Coronado.
- Regidora Municipal Suplente en la Municipalidad de Vásquez de Coronado 2024-2028.
- Coordinadora de la Comisión de la Condición de la Mujer, Nutrición y Turismo en la municipalidad de Vásquez de Coronado.
- Miembro de la comisión de Asuntos Sociales, Ambientales y Culturales en la Municipalidad de Vásquez de Coronado.
- Miembro del Foro de Mujeres Políticas por Costa Rica.
- Miembro de la Red Costarricense de Mujeres Municipalistas.
- Encargada de comunicación para la comisión de la Mujer en el partido Progreso, así como coordinadora de la Comisión de Salud.
- Miembro de la Junta del Centro Integrado de Salud de Coronado.

Experiencia Profesional:

Trabajo como Nutricionista dando consulta privada. Me enfoco en la atención integral, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades a nivel individual, institucional y comunitario. Mi labor se fundamenta en la educación alimentaria, la personalización de los planes nutricionales y la aplicación de estrategias que promuevan el bienestar y la mejora de la calidad de vida.

En el ámbito clínico, realizo evaluaciones nutricionales completas y elaboro planes de alimentación personalizados según los objetivos y estilo de vida de cada persona, brindando acompañamiento continuo para lograr resultados sostenibles. Atiendo casos relacionados con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, dislipidemias y afecciones digestivas, renales y hepáticas, desde un enfoque humano, empático y científico. Además, desarrollo charlas, talleres y capacitaciones en instituciones,

empresas y comunidades, fortaleciendo la educación alimentaria y la prevención en salud.

He brindado asesoría institucional en la elaboración de menús balanceados para comedores escolares, empresariales y centros de adultos mayores, garantizando el cumplimiento de normas nutricionales y sanitarias. Actualmente complemento mis servicios con atención y seguimiento virtual, así como con proyectos en nutrición comunitaria y salud pública orientados a mejorar la calidad de vida, promover hábitos saludables y fortalecer la salud de las poblaciones más vulnerables.

Participación Ciudadana, puestos ad honorem

He participado activamente en espacios de liderazgo y gestión comunitaria, fui miembro de la Junta del CEN-CINAI de San Isidro de Vázquez de Coronado, en donde contribuí al fortalecimiento de la atención infantil y familiar. Actualmente, formo parte de grupos cantonales orientados al impulso del turismo local, promoviendo la participación ciudadana y el desarrollo sostenible en los territorios. Asimismo, recientemente, fui electa miembro de la Junta del Centro Integral de Salud de Coronado, desde donde colaboraré en la promoción de la salud pública y la mejora de los servicios a la población.

Mi propósito ha sido siempre poner mis conocimientos y experiencia al servicio de la comunidad, impulsando proyectos y políticas que promuevan la equidad, el desarrollo social y el bienestar colectivo, con una visión basada en la justicia, la solidaridad y el compromiso con Costa Rica.