



Nutrición para vivir mejor

BOLETÍN
INFORMATIVO

Nuestras secciones:

Derecho humano a
la alimentación

Salud,
nutrición y
economía
familiar

Cuide su salud
con buenos
hábitos de
alimentación

Recetas y
más

Oferta de
cursos y
talleres
abiertos al
público

PRESENTACIÓN

Por: MSc. Patricia Sedó Masís

Durante los meses de julio y agosto sobresalen varias celebraciones de interés para la población costarricense. El 25 de julio es una efeméride donde se festeja la Anexión del Partido de Nicoya a Costa Rica, sucedida en 1824, la cual representa un hecho histórico de gran relevancia para nuestro país; para esta misma fecha, pero en el año 2014, se promulga un decreto para la protección de las semillas nativas y criollas de maíz y los saberes vinculados con la agricultura, usos comestibles, lo cual es un avance importante en la conservación y promoción del acervo cultural, siendo Guanacaste una de las provincias donde más se conserva el legado.

Por su parte, en agosto, se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna. Para el presente año se hace un llamado a fortalecer la capacidad de los actores encargados de proteger, promover y apoyar la lactancia materna en los diferentes ámbitos de la sociedad.

Dado lo anterior, en el presente boletín se abordan temas asociados con dichas efemérides, y se brindan varios consejos prácticos, cuya finalidad es contribuir con notas educativas que fortalezcan en las personas una mirada amplia de la alimentación y la nutrición, y que a su vez la información compartida sirva para la toma de decisiones con el fin de disfrutar de una buena alimentación y nutrición, tanto de las personas lectoras, como de sus familias.

25 de julio, Declaratoria del maíz como patrimonio alimentario de Costa Rica

POR: MSC. PATRICIA SEDÓ MASÍS,
NUTRICIONISTA



El 25 de julio del 2014, mediante el decreto ejecutivo N° 38538-C-MAG, fue declarado el maíz (*Zea mays*), en sus variedades autóctonas (nativas y criollas) y tradiciones, prácticas agrícolas, tradiciones alimentarias y actividades asociadas, como Patrimonio Cultural de Costa Rica.

Ello representa un paso importante de nuestro país en materia de protección del patrimonio cultural alimentario, y responde al deber del Estado y del compromiso de la población costarricense en conservar, promover y desarrollar acciones para conservar y promover la cultura alimentaria, así como a la rica biodiversidad alimentaria con la que cuenta Costa Rica.

El maíz forma parte de nuestra alimentación ancestral, fuente de alimento y vida para las comunidades indígenas precolombinas que aún permanece presente en nuestra mesa. Desde el punto de alimentario y nutricional representa un alimento altamente relevante en la alimentación tradicional, y conserva una rica historia asociada con la milpa, la cual es un sistema agrícola tradicional en el cual las personas siembran en un mismo espacio alimentos que constituyen una rica fuente de nutrientes, entre ellos el maíz, los frijoles y el ayote.

La promulgación de este decreto en la misma fecha en que se conmemora la Anexión del Partido de Nicoya a Costa Rica no es casualidad, puesto que nos ubica en la provincia de Guanacaste, misma que representa la región en la cual existe la mayor riqueza de saberes, heredados de generación en generación, y como parte de Mesoamérica, en materia de la agricultura tradicional, conservación de diversidad de semillas y conocimientos asociados con el uso del maíz.

El maíz: grano de historias, economía e identidad ancestral

POR: LIC. EMMANUEL DELGADO LARIOS
NUTRICIONISTA

El maíz ha contribuido enormemente a la construcción de la Costa Rica del siglo XXI, considerando que el sector agrícola es uno de los ejes más relevantes para nuestra economía, y que el maíz, junto al frijol, no sólo son una excelente dupla nutricional, sino que además, han sido determinantes en la dieta de los costarricenses, y en la actualidad, continúan siendo una importante fuente de ingresos para agricultores pequeños y medianos.

El maíz es un cereal con gran valor, económico sí, pero además nutricional y funcional. Este alimento ancestral es fuente de nutrientes con amplias aplicaciones culinarias e industriales, y su aporte nutricional está influenciado por factores como la cocción, la fermentación y la nixtamalización, convirtiéndolo en un grano muy versátil.

A escala mundial, el maíz proporciona cerca del 15% de las proteínas que se consumen en el mundo, y cerca del 20% de las calorías. Es la base de la alimentación de millones de personas.

Consumir y basar nuestra alimentación en producto local, es sinónimo de economía circular, de apoyo y solidaridad, de gastronomía e identidad cultural, de historia y sabiduría ancestral y de herencia indígena; consumir producto local, como el maíz, es sinónimo de ser tico, y de ser latinoamericano.

¡Apoyemos la economía circular, apoyemos a los productores nacionales!



¡Cocinemos con tradición!

**POR: MSC. ADRIANA MURILLO CASTRO,
NUTRICIONISTA**

Cuando pensamos en preparaciones a base de maíz por lo general se nos vienen a la mente alimentos como las tortillas, las chorreadas, las coscosas, los tamales de tusa o el tan delicioso pan de elote, entre muchas otras que se pueden preparar con maravilloso grano.

No obstante, otro platillo muy característico de nuestra cocina popular y que tiene como ingrediente estrella el maíz es el pozol.

Este platillo, es especialmente preferido en festividades familiares como bodas o celebraciones especiales, también en turnos comunales y parroquiales, pero siempre será una excelente opción a la hora del almuerzo o la comida.

Una gran ventaja que tiene el pozol es que le podemos brindar nuestro toque personal, agregando ingredientes que puedan mejorar su aporte nutricional, manteniendo su delicioso sabor.

En la siguiente sección, les presentamos una versión de esta receta. Les invitamos a probar un pedacito de historia y tradición.

¡Del maíz: pozol!

**POR: MSC. ADRIANA MURILLO CASTRO,
NUTRICIONISTA**

Ingredientes:

500 g de maíz
Agua según sea requerida
1 Kg de posta de cerdo
2 dientes de ajo
1 cda aceite
1 tomate pequeño picado
1 cebolla pequeña picada
1 chile dulce pequeño picado
1 tallo de apio picado
1 zanahoria grande picada
1 chayote tierno mediano
picado
½ rollo de culantro fresco
picado
2 cdtas de sal

Procedimiento:

- Cocinar el maíz, según sea el caso:
 1. **Maíz regular:** Colocar el maíz en una olla, agregar agua hasta que quede cubierto totalmente, dejarlo en remojo durante 6 u 8 horas, limpiar el grano (quitar "corazón" y hollejos) y cocinar hasta que reviente.
 2. **Maíz cascado:** colocar en una olla, agregar agua hasta que quede cubierto totalmente y cocinar hasta que reviente.
- Una vez cocinado el maíz, escurrir y reservar.
- Agregar en la olla de presión la carne, los ajos, suficiente agua y cocinar hasta que la carne esté suave. Eliminar los ajos, reservar el caldo, separar la carne y picarla en trozos pequeños.
- Agregar en una olla caliente el aceite, el tomate, la cebolla, el chile, el apio, la zanahoria y el chayote, y sofreír por 2 minutos.
- Incorporar el caldo del carne, cocinar a fuego medio hasta que se suavicen las verduras, agregar luego la carne, el maíz, el culantro y la sal y mantener en el fuego por 15 minutos más hasta que hierva.
- Servir caliente.

Actividades educativas virtuales

27 DE JULIO

10:00 AM

AULA PARA TODOS

Charla virtual,
vía Facebook Live

13 DE JULIO

2:00 PM

AULA MAYOR

Charla virtual,
vía Facebook Live

31 DE AGOSTO

2:00 PM

AULA PARA TODOS

Charla virtual,
vía Facebook Live

17 DE AGOSTO

2:00 PM

AULA MAYOR

Charla virtual,
vía Facebook Live

Taller virtual

A PARTIR DE AGOSTO

₡ 12.000 IVAI

Flores, hojas, cáscaras y semillas: ¿cómo incorporarlos a la alimentación infantil?

El curso es de autogestión, virtual y de forma asincrónica; cada participante avanza a su propio ritmo. En la plataforma virtual del curso encontrarán todos los recursos necesarios para aprender más sobre este tema. Además, las docentes del curso darán acompañamiento continuo semana a semana.

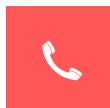
Dirigido a madres, padres, cuidadores y familiares de niños y niñas en edad preescolar, y que están interesados en una alimentación familiar más sostenible.

- ▶ **Sesión 1:** Alimentos subutilizados/Partes descartadas de alimentos comunes: características y beneficios.
- ▶ **Sesión 2:** ¿Dónde los obtenemos? y recomendaciones para su preparación previa.
- ▶ **Sesión 3:** Elaboración de preparaciones nutritivas con alimentos subutilizados y partes descartadas de alimentos comunes.
- ▶ **Sesión 4:** Recomendaciones adicionales para la elaboración de preparaciones con alimentos subutilizados y partes descartadas de alimentos comunes.

PARA MAYOR INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



2511-2166



8711-2166
(WhatsApp)



preanu@ucr.ac.cr



Nutrición para vivir mejor

Equipo técnico:

MSc. Patricia Sedó Masís, nutricionista

MSc. Adriana Murillo Castro, nutricionista

Lic. Emmanuel Delgado Larios, nutricionista

Universidad de Costa Rica

Escuela de Nutrición

Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU)

Unidad de Comunicación y Educación en Nutrición y Alimentación

