

Nutrición para vivir mejor

BOLETÍN
INFORMATIVO

Nuestras secciones:

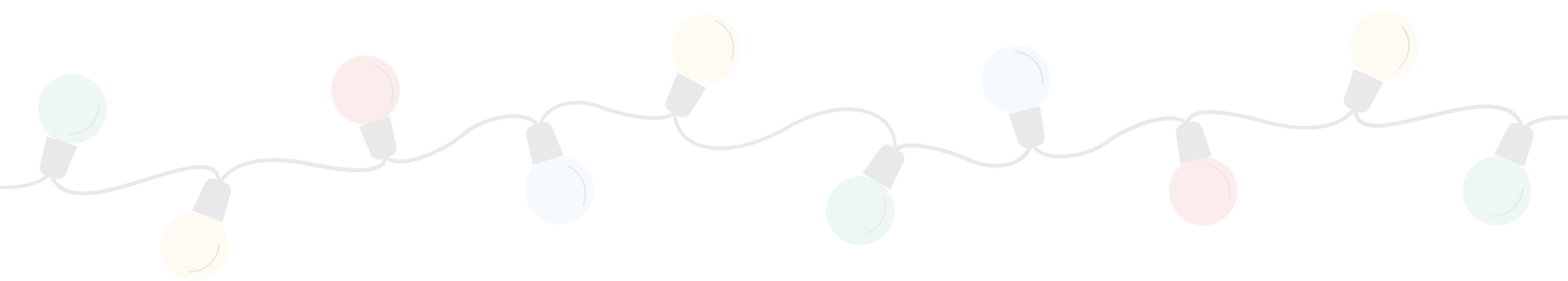
Derecho humano a
la alimentación

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: Lic. Cindy Montes Meza

El Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, tiene el gusto de compartirles el presente boletín informativo, en el marco de la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes y el Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

Como Escuela, nos enorgullece decir que el 30 de agosto del 2022 se inauguró la Escuela de Diabetes del PREANU, un espacio educativo gratuito que promueve el intercambio entre personas que viven con diabetes, familiares y público interesado.

Además, el 17 de agosto del 2022, se retomaron actividades con el Programa Institucional de Inclusión con Personas con Discapacidad Cognitiva a la Educación Superior (PROIN), en este caso ofreciendo el curso de Cocina Básica y Nutrición, para brindar herramientas y destrezas a las personas participantes, empoderarlas en su autonomía e independencia en el área de la cocina.

Para nosotros es importante poder seguirles brindando información sobre temas de importancia relacionados con la alimentación y nutrición, y así construir nuevos aprendizajes que permitan una sociedad más saludable e inclusiva.

Y ya que estamos en la época navideña, les compartimos la receta de un rompopo que pueden realizar en compañía de su familia y amigos.

Esperamos que toda la información le sea de mucho aprendizaje y de utilidad.

3 de diciembre Día Internacional de las Personas con Discapacidad



**POR: MSC. PATRICIA SEDÓ MASÍS,
NUTRICIONISTA**

En 1992, la Asamblea General de Naciones Unidas declaró el Día Internacional de las Personas con Discapacidad con el objetivo de promover una sociedad más inclusiva, donde se respeten los derechos y se vele por el bienestar de las personas con discapacidad, así como reflexionar acerca del compromiso de la sociedad para asegurar una activa participación y mayores oportunidades para todos.

Es por ello que en junio del 2019 se aprueba la Estrategia de las Naciones Unidas para la Inclusión de la Discapacidad, concordante con la Agenda 2030 para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, donde se promuevan y se garanticen los derechos humanos.

Desde el ámbito de la nutrición, es altamente relevante promover acciones tendientes a velar por el bienestar nutricional de las personas con discapacidad, con el reconocimiento que una alimentación saludable es pilar de calidad de vida, y para ello es fundamental la educación nutricional, el apoyo a las familias, la organización comunitaria y el fortalecimiento de acciones para brindar apoyo a aquellos sectores con mayor vulnerabilidad.

El Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU) en alianza con el Programa Institucional de Inclusión de Personas con Discapacidad Cognitiva a la Educación Superior (PROIN) ha desarrollado algunas iniciativas innovadoras para apoyar en procesos de educación nutricional y capacitación, con el objetivo de fortalecer capacidades para seleccionar y preparar alimentos nutritivos, así como en materia de manipulación de alimentos y acreditación como una herramienta de trabajo.

Dicha experiencia ha sido sumamente satisfactoria, contándose con la participación de personas comprometidas, deseosas de aprender nuevas cosas, compartir y aplicar lo aprendido, lo cual es sumamente relevante tanto para las mismas personas participantes, como para sus familias y sociedad.

En el contexto actual, la ONU hace un llamado a fortalecer el liderazgo y participación de las personas con discapacidad en la construcción de un mundo post Covid más inclusivo, accesible y sostenible, para lo cual todos debemos poner un granito de arena.

Cuidemos nuestra Salud y nuestro Bolsillo

**POR: LIC. CINDY MONTES MEZA,
NUTRICIONISTA**

En esta época de navidad es común que tengamos más eventos sociales, ya sea en el trabajo, con nuestras amistades, en la comunidad, con la familia; y en todas estas actividades la comida es un elemento presente y muy importante. Desde tamales, queque navideño, rompopo, almuerzos y cenas especiales, por lo que nuestro patrón de alimentación puede verse afectado.

Queremos hacer consciencia de esto en conmemoración del Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre), de manera que aunque se tenga alguna condición de salud, igualmente encontremos un balance entre disfrutar de las actividades sociales y cuidar nuestra salud con la alimentación.

Busquemos siempre mantener un buen consumo de fibra, con alimentos como vegetales, frutas y leguminosas, además nos van a aportar vitaminas y minerales importantes para aumentar nuestras defensas. Debemos moderar el consumo de alimentos con mucha cantidad de azúcar, modificar las preparaciones para reducir el azúcar o bien sustituirlo, esto nos ayudará a mantener los niveles de azúcar estables. Igualmente moderar el consumo de comidas muy grasosas, fritas o con mucho sodio para controlar la presión arterial y cuidar nuestro corazón. Recordemos siempre tomar agua y realizar algún tipo de actividad física para mantenernos en movimiento.

Por otra parte, ese cambio en nuestras conductas alimentarias, hace que también compremos de más, por tanto gastamos más dinero de la cuenta. Por esta razón le recomendamos planificar muy bien sus compras, haga una lista de lo que realmente necesita y apeguese a ella cuando vaya al supermercado. Podemos tener algunos gustos, e incluirlos dentro de esta lista, pero sin exceder en ella.

Es importante no dejarnos llevar por las ofertas o la publicidad, se debe priorizar los alimentos según lo que se necesita, tomando en cuenta su salud y sus posibilidades económicas. Siempre es bueno ir con tiempo al supermercado para comparar precios y productos, y así tomar mejores decisiones en la compra, de esta manera organizamos bien nuestro dinero y cuidamos nuestra salud.

Rompop: Una bebida muy navideña

**POR: MSC. PATRICIA SEDÓ MASÍS,
NUTRICIONISTA**



Ya se siente la cercanía de la navidad y con ella es imposible no pensar en las deliciosas comidas y bebidas que los costarricenses acostumbramos a preparar y compartir con familia y amigos durante estas fiestas.

Tamales, queque de navidad y galletas, son algunas de las preparaciones que deleitan nuestro paladar en esta época navideña y entre ellas no se puede dejar de mencionar al delicioso rompop.

El rompop es una bebida elaborada a base de leche, yema de huevo con o sin una bebida espirituosa, que era elaborada en los conventos o monasterios. La receta tradicional incluye también canela, almendra molida y azúcar. Las yemas son las responsables del intenso color amarillo y la consistencia espesa que caracteriza a esta bebida. Se considera una bebida energizante, debido a sus ingredientes y consistencia espesa.

La historia del rompop que se conoce data del siglo XVII en México, donde se experimentó con ingredientes traídos de España y México. Se menciona que fue en el Convento de la Orden de las Hermanas Clarisas donde se creó la receta del espeso y succulento rompop, a base de leche de vaca y yemas de huevo, aromatizado con vainilla.

El convento era un lugar donde se hospedaban personas de altos cargos eclesiásticos y políticos de la época, a quienes se les atendía con comidas y bebidas especiales, entre ellas el rompop. Según cuenta la leyenda, la receta fue creada por la Hermana Eduviges, encargada de la elaboración de esta bebida en el convento ubicado en la ciudad de Puebla de los Ángeles.

Dada la alta aceptación de la bebida, la congregación religiosa decidió comercializar la bebida, cuyos ingresos eran necesarios para el sostén del convento. Otra historia otorga la creación de la receta de rompop al convento de Santa Mónica de las monjas de la Orden Agustina en México.

Con el tiempo, se han desarrollado nuevas versiones de esta bebida, cuya principal diferencia radica en el uso de otros ingredientes responsables de la exaltación del sabor, por ejemplo, el dulce de leche, chocolate, maní, macadamia, entre otros productos. Así mismo, se ha innovado en la elaboración de rompopes que incluyan como parte de sus ingredientes productos tradicionales de nuestro país, de tal modo que podemos encontrar rompop de camote y de ayote, entre otros.

Sedó, M. (2020). Reflexiones sobre las tradiciones culinarias en la época navideña en Costa Rica. Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica.

Rompoppe de ayote sazón

POR: MSC. PATRICIA SEDÓ MASÍS,
NUTRICIONISTA

Ingredientes:

- 1 paquete grande de flan de vainilla
- 1 litro de leche (4 tazas)
- 5 astillas de canela
- 4 clavitos de olor
- 1 taza de puré de ayote sazón
- 1 lata grande de leche condensada
- 2 cucharadas de semillas de ayote sazón
- 2 tazas de ron oscuro
- 1 cajita de crema dulce
- 1 nuez moscada entera
- 4 tazas o más de hielo

Procedimiento:

- Cocinar el flan de acuerdo con las instrucciones del paquete con las astillas de canela y los clavitos de olor.
- Poner a enfriar en la refrigeradora hasta que corte.
- En el tazón de la licuadora poner el flan, media taza de leche condensada, la pulpa de ayote, semillas de ayote, ron (al gusto) y bastante hielo.
- Licuar hasta que todo esté bien espumoso y las astillas de canela y semillas estén bien disueltas. Si se desea se puede pasar por un colador antes de servir.
- Servir el rompoppe inmediatamente y bien frío en copas o vasitos, decore con un beso de crema dulce y espolvoree con nuez moscada fresca.



Actividades educativas virtuales

30 DE NOVIEMBRE

2:00 PM

AULA PARA TODOS

Charla virtual,
vía Facebook Live

09 DE NOVIEMBRE

2:00 PM

AULA MAYOR

Charla virtual,
vía Facebook Live

Taller presencial

INCIPIO 22 DE NOVIEMBRE

¢12 000 IVAI

Taller de cocina saludable navideña

Es un taller de 4 horas y les ofrecemos 4 opciones de horario según su preferencia.

- Martes 22 noviembre 1 a 5pm
- Jueves 24 noviembre 8 a 12md
- Martes 29 noviembre 1 a 5pm
- Jueves 01 diciembre 8 a 12 md

Le brindaremos consejos prácticos y preparaciones saludables para esta época del año. Se incluyen los ingredientes para realizar las preparaciones, degustación de los productos, recetario impreso y recomendaciones nutricionales.

Es dirigido al público en general (mayores de 12 años).

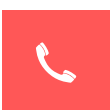
El taller se brinda en el Laboratorio de Alimentos de la Escuela de Nutrición. Favor venir con delantal, zapato cerrado, pantalón largo, mascarilla, sin maquillaje, sin joyas y llevar dos limpienes.

Preparaciones:

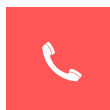
- Rompope de camote
- Pan de especies
- Galletas de maní y jengibre
- Tamal mudo

Es de cupo limitado así que no se quede sin su espacio.

PARA MAYOR INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



2511-2166



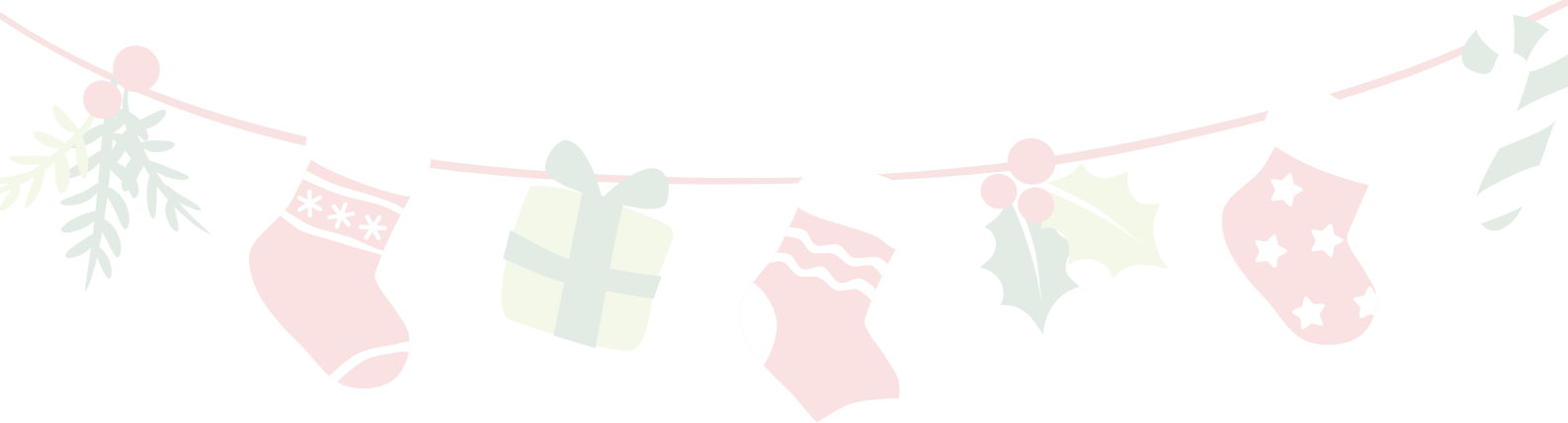
8711-2166
(WhatsApp)



preanu@ucr.ac.cr



Nutrición para vivir mejor



Equipo técnico:

MSc. Patricia Sedó Masís, nutricionista

MSc. Adriana Murillo Castro, nutricionista

Lic. Cindy Montes Meza, 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

