



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 contra el Cáncer, 4 de febrero.

El objetivo de la conmemoración de este día es poder generar mayor conciencia en la sociedad y generar acciones en cuanto a la prevención, detección temprana, tratamiento y los cuidados paliativos.

La nutrición juega un papel muy importante en la prevención del cáncer, así como mantener un estilo de vida saludable. De la misma manera, personas que ya padezcan de esta condición, pueden enfrentar cambios en su patrón alimentario, por eso es tan importante el acompañamiento de una persona profesional en nutrición que pueda orientar su alimentación para que esta pueda ser más tolerada y sentirse mejor.

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

Efeméride del cáncer



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

El 4 de febrero se conmemora el Día Mundial Contra el Cáncer. Un día que nos hace reflexionar sobre acciones que debemos realizar para su prevención y tratamiento. En Costa Rica, según los datos del INEC (2020), el cáncer es la tercera causa de muerte, impactando tanto a hombres como mujeres. En el caso de los varones, se ven mayormente afectados por cáncer de estómago y próstata, en el caso de las mujeres, es más común el cáncer de mama.

Un estilo de vida saludable puede prevenir el desarrollo de células cancerígenas, así como también existen factores que pueden desencadenarlo. Un factor de riesgo altamente potencial para el desarrollo de esta enfermedad, es el tabaquismo, siendo el humo del cigarrillo una causa que como consecuencia termina provocando diferentes tipos de cáncer siendo el más frecuente el de pulmón.

Otro factor, tan crítico como el tabaco, es el sedentarismo, ya que esto incrementa el riesgo de padecer distintas enfermedades, debido al debilitamiento de los sistemas, órganos, músculos y huesos. Una vida activa, hace que cada célula de nuestro cuerpo, trabaje de forma efectiva; el movimiento provoca una sensación de bienestar tanto físico como mental, así que seamos más activos, podemos realizar caminatas, bailar, nadar, pasear a las mascotas, estiramientos, en fin, cualquier actividad que sea de nuestro agrado.

Por otra parte, la alimentación es clave para una buena salud. Comer de manera equilibrada, y consumir cereales integrales, leguminosas, frutas, verduras y semillas permite obtener fibra, vitaminas y minerales que tienen propiedades antioxidantes, importantes para la prevención del cáncer.

Además, el descanso y el control del estrés son dos aspectos claves que a veces por las rutinas laborales y diarias se dejan de lado, pero que al final son parte de un estilo de vida saludable.

Que este día sea un recordatorio para buscar cambios positivos en nuestras vidas, donde realicemos acciones que sumen salud y calidad de vida.

Recomendaciones prácticas de la alimentación para personas que padecen cáncer

**POR: LIC. EMMANUEL DELGADO LARIOS,
NUTRICIONISTA**

Una adecuada alimentación y nutrición son componentes esenciales de un tratamiento exitoso para el cáncer. Esto permite el crecimiento de células saludables, al mismo tiempo que contribuye a mantener los niveles de energía y fuerza.

Sin embargo, en ocasiones, las personas que viven con cáncer se encuentran con mayores retos para lograr una alimentación adecuada, y con variedad de síntomas y efectos secundarios derivados de su tratamiento que afectan su día a día.

Algunas personas sufren de episodios de diarrea y/o estreñimiento. En estos casos, una alimentación adecuada en fibras solubles suele ser beneficiosa. Podemos encontrarla en el salvado de avena, cebada, nueces y semillas, frijoles, lentejas, los guisantes, las manzanas, los cítricos y las zanahorias.

Otras pueden experimentar una mayor dificultad para consumir alimentos y nutrientes en cantidad suficiente. Esto debido, en parte, a los efectos secundarios de los distintos tratamientos. Algunas personas pueden experimentar pérdida de apetito, boca seca o salivación muy espesa, dolor en la boca, problemas de encías, dentales o al momento de tragar, cambios en la percepción del gusto y el olfato, fatiga, ansiedad o depresión.





Algunas recomendaciones que pueden ayudar en estos casos son:

- Probar alimentos nuevos. Algunos alimentos que antes no eran preferidos ahora pueden resultar más agradables.
- Incluir más alimentos de origen vegetal, por ejemplo, consumir más leguminosas en lugar de carne en algunos tiempos de comida durante la semana.
- Consumir comidas más pequeñas, pero más frecuentes a lo largo del día, en lugar de tres comidas “fuertes”. También puede ayudar comer cada cierta cantidad de horas y no esperar hasta que tenga hambre.
- Comer sus comidas favoritas en cualquier momento del día, por ejemplo, comer alimentos típicos del desayuno para la cena, si eso es algo que desea hacer.
- Consumir la mayoría de los líquidos entre comidas, y no con las comidas, ya que pueden dar sensación de llenura y afectar el consumo de alimentos.
- Probar con meriendas altas en calorías y proteína, como batidos o licuados a base de leche, yogurt, y complementar con cereales como la avena o semillas y frutos secos.



En todo caso, siempre es importante consultar con un profesional en nutrición orientado a la atención de pacientes con cáncer para brindar recomendaciones personalizadas y un acompañamiento acorde a sus necesidades.

Frutas y verduras...protectores contra el cáncer

POR: MSC. ADRIANA MURILLO CASTRO,
NUTRICIONISTA

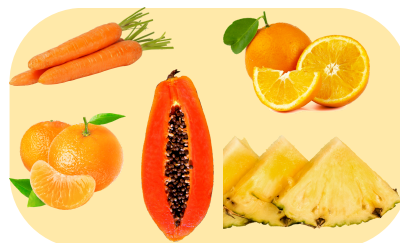


Las frutas y los vegetales son alimentos que poseen propiedades nutricionales que impactan de manera positiva nuestra nutrición y por ende nuestra salud, debido a su particular composición que se caracteriza por un alto contenido de agua, bajo aporte de calorías, escaso contenido de grasas y una contribución destacada de vitaminas, minerales y otros compuestos bioactivos conocidos como fitonutrientes.

Entre los aspectos positivos que se han asociado al consumo de este grupo de alimentos, se encuentra su efecto protector frente al desarrollo de cáncer.

Diferentes investigaciones han evidenciado que las vitaminas, minerales y fitonutrientes presentes en frutas y vegetales participan en diferentes procesos en el organismo, mediante los cuales se ayuda a reducir el riesgo de esta enfermedad. Algunos de estos compuestos contribuyen con la regulación de hormonas, regulación de enzimas que protegen contra el cáncer, otros controlan los procesos inflamatorios, también ayudan con la reducción del crecimiento de células cancerígenas y otros contrarrestan la acción provocada por las sustancias oxidantes que pueden causar graves lesiones a nivel celular, entre otros.

Algunos ejemplos de alimentos que nos aportan estas sustancias protectoras según su color son:



La fibra, es otro compuesto propio de las frutas y vegetales. En la prevención del cáncer, ésta es fundamental porque ayuda a dar consistencia a las heces favoreciendo la movilidad intestinal y ayuda a mantener una comunidad saludable de microorganismos en el tracto digestivo, lo cual también se relaciona con un riesgo de cáncer menor.

En resumen, las sustancias importantes que contribuyen con la prevención del cáncer están distribuidas de manera variada en los alimentos que forman parte del grupo de frutas y vegetales, en diferentes concentraciones, por lo cual para recibir sus beneficios la recomendación principal es incluir en nuestra alimentación diaria diversidad de frutas y vegetales, en las cantidades recomendadas.

FIBRA



Liculado de remolacha

POR: LIC. EMMANUEL DELGADO LARIOS,
NUTRICIONISTA

Ingredientes:

- ½ taza de hojas de remolacha
- ½ taza de remolacha
- 3 naranjas en jugo
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cdta de jengibre rallado
- 1/2 taza de agua
- 1 cdta de miel de abeja
- hielo al gusto

Procedimiento:

1. Limpie y lave los vegetales.
2. Agregue todos los ingredientes en la licuadora y licúe.
3. Agregue de media a una taza de agua según la consistencia deseada.
4. Agregue hielo



Actividades educativas virtuales

11 DE ENERO

2:00 PM

AULA MAYOR

Charla virtual,
vía Facebook Live

25 DE ENERO

2:00 PM

AULA PARA TODOS

Charla virtual,
vía Facebook Live

08 DE FEBRERO

2:00 PM

AULA MAYOR

Charla virtual,
vía Facebook Live

22 DE FEBRERO

2:00 PM

AULA PARA TODOS

Charla virtual,
vía Facebook Live

Taller presencial

INCIPIO 17 DE ENERO

¢16 000 IVAI

Taller de verano: preparaciones saludables y refrescantes

Realizaremos 5 talleres de cocina con preparaciones saludables y refrescantes para el verano, como diferentes tipos de ceviches, ensaladas, bebidas y postres fríos.

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

El taller se brinda en el Laboratorio de Alimentos de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. Por tanto les recordamos que es importante venir con delantal o gabacha, zapato cerrado, pantalón largo, mascarilla, sin maquillaje, sin joyas, uñas limpias y cortas y traer 2 limpiones.

A continuación se muestra los días y preparaciones de cada taller:

- Taller 1 (17 de enero 8am-12md): Ceviche de mango, piña con arroz y helado de cas
- Taller 2 (17 de enero 1pm-5pm): Ceviche de sandía, agua de pipa con fresa y apretado de fresas con chan
- Taller 3 (19 de enero 8am-12md): Ceviche de frijol blanco, sandía con albahaca y pudín de chia y yogurt
- Taller 4 (24 de enero 8am-12md): Ceviche de palmito, bebida de soya con papaya y granizado de flor de jamaica
- Taller 5 (24 de enero 1pm-12md): Ceviche de garbanzos, bebida de almendra con banano y granizado de limón con menta

En todos los talleres se elaborarán ensaladas con ingredientes sorpresa.

El costo por cada taller es de ¢16 000 IVAI.

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

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

