

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. Emmanuel Delgado Larios

El Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica tiene el interés de educar e informar en cuanto a temas actualizados en alimentación y nutrición. En esta ocasión se presenta información en relación con la época de verano y las vacaciones, y algunas estrategias que podemos implementar en nuestro día a día para alimentarnos de manera sana, nutrir nuestros cuerpos y cuidar nuestra salud y la de aquellos a quienes queremos.

En nuestras secciones exploramos los beneficios de las meriendas saludables, y la riqueza de sabores, colores, texturas y nutrientes que nos aportan las frutas y vegetales, las cuales se convierten en grandes aliados para mantenernos hidratados durante el verano. También les brindamos una deliciosa receta que le da un giro refrescante y nuevo para muchos, a una fruta que todos conocemos. Esperamos que la información presentada sea de agrado y utilidad para usted.

NUTRIENTES Y MÁS

¿CÓMO LAS MERIENDAS SALUDABLES CONTRIBUYEN A MI SALUD Y LA DE MI FAMILIA?

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

Las meriendas son un tiempo de comida pequeño del que algunas personas pueden beneficiarse cuando se planifican correctamente, ya que permiten introducir variedad de alimentos que aportan múltiples nutrientes, como vitaminas, minerales, compuestos bioactivos (entre ellos los antioxidantes), proteína e incluso grasas saludables y esenciales, y también otras sustancias importantes como la fibra y el agua.

Lo anterior se traduce en grandes beneficios, controlando el apetito a lo largo del día, permitiendo alcanzar los requerimientos diarios de nutrientes, regulando la glucosa en sangre, y brindando más energía para rendir durante el día. Al mismo tiempo, el aporte adicional de nutrientes contribuye al mantenimiento óptimo de nuestro organismo, influyendo en aspectos como el funcionamiento del sistema inmunológico, y previniendo el deterioro prematuro de nuestras células, protegiéndonos contra futuras enfermedades.

Además, la preparación de las meriendas es una excelente oportunidad para involucrar a niños y niñas, familiarizarlos con los alimentos, sus propiedades y de dónde vienen, formando hábitos de alimentación saludable en el proceso.

Frutas y vegetales de temporada y la feria del agricultor

POR: LIC. EMMANUEL DELGADO LARIOS,
NUTRICIONISTA.

Las meriendas son una excelente forma de lograr brindarle a nuestro organismo los nutrientes y sustancias que requiere para su óptimo funcionamiento. Sin embargo, para que esto ocurra, la selección de alimentos que las conforman debe ser el adecuado.

Las frutas y los vegetales son un complemento ideal en las meriendas, ya que son versátiles y asequibles, ampliamente disponibles, y hay para todos los gustos y preferencias. No hay una sola fruta o vegetal ideal, ya que todas aportan variedad de nutrientes; la clave está en la variedad de colores, y en consumirlas con cáscaras cuando sea posible.

Además, son muy buena fuente de variedad de vitaminas (del complejo B, vitamina C, y precursores de otras, como la vitamina A y el ácido fólico) y minerales (entre ellos, calcio, potasio, magnesio, selenio y zinc, por mencionar algunos). Otras sustancias presentes en estos alimentos, como los compuestos bioactivos, la fibra y el agua, son necesarios para brindar a nuestro cuerpo insumos necesarios para luchar contra enfermedades y protegernos del deterioro prematuro.

Y no olvidemos que, al ser tan refrescantes, son un gran aliado para combatir el calor del verano.

Anímese a visitar las ferias del agricultor y experimentar la paleta de sabores, colores y texturas que estos alimentos nos ofrecen. Estoy seguro que las personas que puede encontrar ahí tienen más de una sugerencia de como aprovecharlas y consumirlas.

Cualidades culinarias y nutricionales de la sandía

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

Si pensamos en una fruta que además de deliciosa y nutritiva, es ideal para refrescarnos durante el verano, esa es la Sandía.

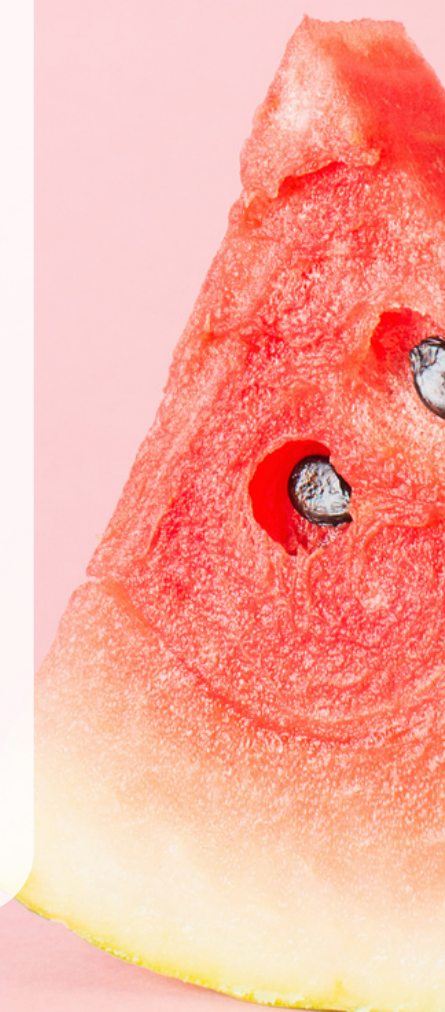
Esta fruta pertenece a la conocida familia de las cucurbitáceas, de la cual también forman parte el melón y el pepino y, aunque es originaria de África, actualmente nos podemos deleitar de ella, en prácticamente cualquier parte del mundo.

Existen diferentes variedades de sandía, pero independientemente de su tamaño, el color de su cáscara o si tiene o no semillas, todas aportan propiedades nutricionales y funcionales que benefician a quienes la consumen.

Nutricionalmente hablando, es la fruta que tiene el mayor aporte de líquido, lo cual además de contribuir con la hidratación del organismo, está asociada a un bajo aporte calórico.

Otras sustancias de importancia para la salud que se pueden encontrar en la sandía son los licopenos y los compuestos fenólicos, los cuales poseen efectos antioxidantes y antiinflamatorios, además de ayudar a prevenir el envejecimiento. También aporta citrulina, un aminoácido no esencial que contribuye con la relajación de los vasos sanguíneos teniendo un efecto protector del corazón y en el control de la hipertensión.

Obtener todos estos beneficios resulta muy fácil, ya que la sandía se puede consumir de muchas formas como en bebidas, batidos, ensaladas de frutas, helados, postres, brochetas, sopas frías e incluso en preparaciones con vegetales, entre otras.





"PICADITO" DE SANDÍA CON GUAYABA

**Por: MSC. ADRIANA MURILLO CASTRO
NUTRICIONISTA**

La forma tradicional de consumir la sandía es cortarla en tajadas o en trozos pequeños y servirla en un tazón; también se come acompañada de otras frutas y en deliciosos batidos. No obstante, si se deja volar la imaginación, su suave sabor permite combinarla con gran variedad de alimentos, y por tanto contar en nuestra alimentación con diversidad de platillos refrescantes, nutritivos y fáciles de preparar.

El "picadito" de sandía con guayaba, que se comparte en esta edición, es un ejemplo de estas preparaciones en las que podemos aprovechar la versatilidad de la sandía y al combinarlo con una fruta como la guayaba, mejoramos el valor nutritivo de la preparación, ya que sumado a los beneficios de la sandía se unen la fibra y la vitamina C aportados por la guayaba.

Ingredientes:

2 tazas de sandía picada
1 taza de guayaba verde picada
3 cucharadas de cebolla picada
3 cucharadas de dulce pequeño picado
4 cucharadas de culantro picado
Jugo de dos limones
Pizca de pimienta negra

Procedimiento:

1. Preparación
2. En un recipiente mezclar la sandía, la guayaba, la cebolla, el chile y el culantro.
3. Adicionar el jugo de los limones, la pimienta y mezclar.
4. Refrigerar hasta el momento de servir.

ACTIVIDADES EDUCATIVAS VIRTUALES

23 DE FEBRERO

2:00 PM

AULA PARA TODOS

Charla virtual,
vía Facebook Live

9 DE FEBRERO

2:00 PM

AULA MAYOR

Charla virtual,
vía Facebook Live

Taller virtual

MIÉRCOLES 16 Y 23
DE FEBRERO, Y 2 DE
MARZO

7:00 pm a 8:00 pm

₡ 8.000 IVAI

Hábitos saludables en escolares con Síndrome de Down ¿cómo prevenir y tratar problemas de alimentación?

- ▶ **Sesión 1:** Importancia de la Alimentación en niños y niñas con Síndrome de Down
- ▶ **Sesión 2:** Prevención y tratamiento de la obesidad infantil y complicaciones en los niños y niñas con Síndrome de Down
- ▶ **Sesión 3:** Aspectos psicológicos asociados a la alimentación de los niños y niñas con Síndrome de Down

Taller virtual

21, 24, 28 DE
FEBRERO, Y 3 DE
MARZO

6:00 pm a 7:00 pm

₡ 12.000 IVAI

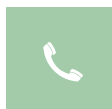
Flores, hojas, cáscaras y semillas: ¿cómo incorporarlos a la alimentación infantil?

- ▶ **Sesión 1 (sincrónica/teórica):** Alimentos subutilizados/Partes descartadas de alimentos comunes: características y beneficios.
- ▶ **Sesión 2 (asincrónica/teórica):** ¿Dónde los obtenemos? y recomendaciones para su preparación previa.
- ▶ **Sesión 3 (sincrónica/demostrativa):** Elaboración de preparaciones nutritivas con alimentos subutilizados y partes descartadas de alimentos comunes.
- ▶ **Sesión 4 (asincrónica/teórica):** 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

Horarios de consulta nutricional virtual



**Consulta nutricional
individual-pediatría**

₡8.160 ivai

Miércoles

1:00 pm - 3:00 pm

**Consulta nutricional
individual-embarazo**

₡8.160 ivai

Miércoles

8:00 am - 12:00 md

**Consulta nutricional
individual-adultos**

₡8.160 ivai

**Martes
Jueves**

**8:00 am - 4:00 pm
8:00 am - 12:00 md**

**Consejería nutricional
en lactancia materna**

Gratuita

Miércoles

1:30 pm - 3:30 pm

Fotografía

Sarah Katharina Mörkels (Receta de "Picadito" de sandía con guayaba)

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)

