

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

Celebramos el primer año del presente boletín, mismo que fue creado con el objetivo de aportar en la reflexión sobre temas de actualidad relacionados con alimentación y nutrición e informar sobre el quehacer del PREANU de manera bimensual.

Durante este tiempo ha sido posible llegar a cientos de personas por medios digitales, con la posibilidad de brindar información oportuna y pertinente. El interés primario es que las personas lectoras no sólo reciban información actualizada, sino también cuenten con recomendaciones prácticas que promuevan la adopción de estilos de alimentación más saludables.

Agradecemos la acogida que se ha brindado a este medio, y esperamos continuar aportando desde la Universidad en el mejoramiento de la nutrición y calidad de vida de las personas desde las diferentes acciones que pueda desarrollar el programa.



Mujeres y Derecho Humano a la Alimentación

POR: MSC. PATRICIA SEDÓ MASÍS,
NUTRICIONISTA.

Disfrutar de una alimentación nutritiva, acorde con la cultura alimentaria e inocua es un derecho fundamental para todas las personas. A pesar de ello, en la actualidad muchas niñas y mujeres enfrentan inequidades en el ámbito social, económico, político y laboral, con el mayor riesgo a vivir discriminación en medio de la pobreza, violencia, maltrato, abandono e indiferencia. Todas estas condiciones adversas las vulnerabiliza y afecta de manera directa su salud, bienestar, disfrute de una vida digna y desarrollo.

En este sentido, es altamente relevante focalizar los esfuerzos, principalmente en la atención de mujeres que enfrentan pobreza e inseguridad alimentaria y nutricional, marginación y cuentan con menores oportunidades para disfrutar de calidad de vida. Se requiere un mayor reconocimiento y valor del trabajo que realizan las mujeres en los diferentes ámbitos de la sociedad, y favorecer el empoderamiento para lograr una sociedad con mayor justicia y equidad.

La mujer tiene un papel relevante como promotora de la seguridad alimentaria en sus familias y comunidades, en la educación, cuidados y economía familiar. Su participación en la producción alimentaria, principalmente en entornos rurales, es clave en la conservación de semillas y agrobiodiversidad, la siembra y aprovechamiento máximo de los recursos alimentarios; asimismo en la protección del ambiente y en la promoción de la cultura alimentaria.

Al conmemorar el Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo, es importante reflexionar acerca de esta realidad que nos incumbe a todos, y vislumbrar en cómo se puede contribuir para revertir la situación. Se requiere fortalecer las políticas públicas y acciones en pro de la igualdad, protección, defensa y garantía de los derechos humanos, entre ellos la alimentación.



Creatividad y máximo aprovechamiento de los alimentos: la cocina tradicional en Semana Santa

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

Al mirar con detenimiento la historia de la alimentación y la conformación de la alimentación tradicional en Semana Santa, es posible identificar, más allá del vínculo de la alimentación con las manifestaciones religiosas, el conocimiento acumulado en la conservación de alimentos y la creatividad humana para el máximo aprovechamiento de los recursos alimentarios. Sobresale la aplicación de diversas técnicas, entre ellas la conservación con azúcar, sal, vinagre, secado, ahumado, el uso de diversas especias, entre otros. Esto permitió que, antiguamente, en tiempos de escasez alimentaria y reducida tecnología, las personas pudieran acceder a ciertos alimentos.

La prohibición del consumo de carnes rojas por motivos religiosos, y el incremento en el uso de pescados y productos del mar, así como la presencia de flores, tallos y semillas en la mesa, y la diversidad de sabores entre amargos, dulces, salados, ácidos y astringentes, contribuye a una alimentación sumamente variada en este tiempo. También suma la presencia de productos que se cultivan de manera especial en Semana Santa en Costa Rica, como es el caso del chiverre, o bien la mayor disponibilidad por la época seca y la transición con las primeras lluvias de ciertos alimentos, tal es el caso de la flor de itabo, la raíz de chayote, las flores de poró o el marañón.

Disfrutar de las comidas propias de Semana Santa evoca momentos relevantes para las familias y la posibilidad de reunirse, preparar y compartir alimentos elaborados con recetas heredadas de generación en generación. Asimismo, es posible romper la rutina en el paladar con los intensos sabores de las cajetas, mermeladas, bacalao, tamales y platillos con productos amargos, como la flor de itabo, lo cual para muchos es una oportunidad para variar su alimentación y mantener vivas las tradiciones alimentarias familiares y locales.

Moverse es invertir en salud

POR: LIC. EMMANUEL DELGADO LARIOS
NUTRICIONISTA

En Costa Rica, el último domingo de Marzo se celebra el Día Nacional del Deporte, y el 6 de abril el Día Mundial de la Actividad Física. Entre otros, ambos días celebran el disfrute, la recreación y los múltiples beneficios de movernos, y nos recuerdan también, que es importante y necesario mantener el hábito de la actividad física.

Mantenernos activos día a día, al igual que una alimentación balanceada, variada y suficiente, así como una higiene de sueño adecuada y correcto manejo del estrés, son pilares imprescindibles para una vida más sana.

Buscar un estilo de vida más activo no se trata del peso corporal, va más allá de eso. Movernos activamente nos permite conciliar mejor el sueño y mejorar su calidad también, reduce el estrés, mejora la autoestima y nos hace sentir mejor, reduce los niveles de colesterol y triglicéridos, ayuda a controlar el azúcar en sangre, disminuye el riesgo de diferentes tipos de cáncer, enfermedad cardiovascular e incluso enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y el Parkinson. Además, mejora la movilidad, fortalece los huesos y contribuye a garantizar una mejor calidad de vida ahora y en el futuro.

No se requiere de ser un atleta profesional para obtener los beneficios de una vida activa, es suficiente con alcanzar 30 minutos al día de movimiento moderado. Y si 30 minutos al día parecen mucho, podemos iniciar con 10 minutos e ir escalando poco a poco hasta alcanzar la meta.

¡Anímese a probar un estilo de vida más activo, el usted del futuro se lo agradecerá!



Plátanos en miel; receta tradicional de Turrialba

RESEÑA POR: MSC. MILENA CERDAS NÚÑEZ
NUTRICIONISTA

RECETA POR: DOÑA LIDIETH CERDAS NÚÑEZ

Nos cuenta doña Lidieth la historia de esta receta, “estos plátanos los hemos hecho siempre en la casa, desde pequeños mi mamá siempre nos hacía. No tenían que ver con ninguna festividad ni con un momento del día específico, porque incluso a veces mamá los hacía y los dejaba enfriar, después partía pedacitos y nos daba con la comida. Cuando estábamos chiquitillos siempre teníamos un racimo de plátanos guindando en la cocina, mi papá los traía del cafetal, entonces cuando ya estaban bien maduros mi mamá nos hacía unos en miel, los otros eran para los almuerzos de papá y mis tíos que iban a *jornalear* al campo”.

Dice doña Lidieth que a estos plátanos también se les puede poner queso “a veces cuando teníamos queso partíamos pedacitos y los echábamos a la miel, entonces se hace muy rico porque se ponen mielosos y con una textura chiclosa, nosotros a estos pedazos de queso les decimos *chicharrones de burro*, así nos enseñó mi mamá”. Sin embargo, el queso también se les puede poner rallado cuando el plátano está caliente, para que se derrita.

Según recuerda “cuando no había queso en la casa entonces nos los comíamos con leche...lechita siempre teníamos porque, aunque no tuviéramos vacas en la casa, mi papá siempre conseguía, la cambiaba por alguno de los *siembros* que él cosechaba”.

Ingredientes:

4 plátanos bien maduros
1 taza de miel de tapa
½ cucharadita de vainilla

Procedimiento:

1. Pelar los plátanos.
2. Colocar en una olla con la miel de tapa y la vainilla.
3. Tapar y cocinar a fuego bajo.
4. De vez en cuando dar vuelta para asegurar que se cocinen bien y de forma homogénea.
5. Cuando ya estén suaves, hacer una ranura en el centro pero sin partir totalmente, colocar queso rallado. Retirar y servir.

Actividades educativas virtuales

30 DE MARZO

2:00 PM

AULA PARA TODOS

Charla virtual,
vía Facebook Live

9 DE MARZO

2:00 PM

AULA MAYOR

Charla virtual,
vía Facebook Live

27 DE ABRIL

2:00 PM

AULA PARA TODOS

Charla virtual,
vía Facebook Live

POR DEFINIR-ABRIL

2:00 PM

AULA MAYOR

Charla virtual,
vía Facebook Live

Taller virtual

A PARTIR DE ABRIL

€ 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

Horarios de consulta nutricional



**Consulta nutricional
individual-pediatría**

₡8.160 ivai

Miércoles

1:00 pm - 5:00 pm

**Consulta nutricional
individual-embarazo**

₡8.160 ivai

Martes

8:00 am - 12:00 md

**Consulta nutricional
individual-adultos**

₡8.160 ivai

Lunes

8:00 am - 12:00 md

Miércoles

8:00 am - 12:00 md

Jueves

8:00 am - 12:00 md

**Consulta nutricional
individual-adulto mayor**

₡8.160 ivai

Lunes

1:00 pm - 5:00 pm

**Consejería nutricional
en lactancia materna**

Gratuita

Martes

8:00 am - 12:00 md

Más información al: 2511-2166 ó 8711-2166 (WhatsApp)

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)

