



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: Bach. Fiorella Herrera Fernández
y Bach. Ailyn Porras Serrano**

Con el fin de rescatar las costumbres y tradiciones culinarias de nuestro país, así como honrar la gran labor y contribución de los agricultores en la alimentación y nutrición de nuestra población, el presente boletín tiene el interés de educar e informar acerca de La Semana Nacional de la Nutrición, que este año se presenta con el lema “Para una buena nutrición, cocina con tradición” y el festejo del Día del Agricultor Costarricense.

A continuación, se presenta información relacionada con la importancia de dichas celebraciones y su rol en el forjamiento de la identidad del ser costarricense, además de una deliciosa receta que incluye un alimento poco utilizado con un gran aporte nutricional.

Esperamos que la información presentada sea de agrado y utilidad para usted.

Cocina tradicional: mucho más que sólo alimentos

POR: BACH. FIORELLA HERRERA FERNÁNDEZ,
NUTRICIONISTA.



La Semana Nacional de la Nutrición es creada en 1972. Se celebra la segunda semana de mayo, la cual coincide con el Día del Agricultor, que se conmemora el 15 de mayo. Este año, el lema de la Semana es “Para una buena nutrición, cocina con tradición”; esto porque en los últimos tiempos se ha observado un distanciamiento de la cocina tradicional, adoptando el consumo de alimentos ultra procesados como parte de la cultura alimentaria lo que puede ocasionar un mayor riesgo en la salud de la población, con el padecimiento de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otros.

Sabemos que, para tener una buena nutrición, debemos procurar un balance en diversos aspectos como la alimentación, hidratación, actividad física y salud mental. En definitiva, los hábitos alimentarios juegan un papel muy importante en este balance, los cuales se encuentran ligados a las costumbres y tradiciones del lugar donde vivimos y crecimos, mismos de los que nos hemos distanciado en los últimos años.

Costa Rica es un país rico en cultura, tradiciones, y con una gastronomía diversa, llena de influencias prehispánicas, europeas, africanas y asiáticas, es decir una cocina tradicional multicultural. Asimismo, cocinar con tradición involucra aspectos como el medio ambiente y ecología. Generación tras generación se han transferido conocimientos culinarios que son de mucho valor, ya que incluyen preparaciones con una variedad de alimentos altamente nutritivos que hemos desplazado, e incentiva a compartir en familia las experiencias y recuerdos alrededor de alimentación, lo que permite mantener vivas la identidad culinaria y tradiciones del país.

Las costumbres alimentarias son fuertemente influidas por las personas que nos rodean principalmente en los primeros años de vida, ya que en esta etapa se consolidan los hábitos que marcarán el norte de la adultez. Por lo tanto, el comer en familia es una oportunidad para forjar estos hábitos protectores. Además, una mayor frecuencia de este compartir se asocia con mayor estado de bienestar emocional y patrones alimentarios más saludables.



Día del Agricultor y la Agricultora Costarricense

**POR: BACH. AILYN PORRAS SERRANO
NUTRICIONISTA.**

La Ley N° 4096 declara el 15 de mayo como el "Día del Agricultor Costarricense", haciendo honor a su trabajo y a su contribución a la seguridad alimentaria.

Las ferias del agricultor son un espacio donde los pequeños y medianos productores tienen la oportunidad de ofrecer y vender sus productos directamente a los consumidores. Actualmente en Costa Rica existen alrededor de 80 ferias del agricultor distribuidas a lo largo del país.

La compra de alimentos en la feria del agricultor garantiza ingresos a las familias agrícolas y beneficios económicos a las comunidades, debido a que no existen intermediarios en el proceso de comercialización por lo que los precios de venta son más justos.

Otros de los beneficios de asistir a las ferias son:

- Mayor variedad y disponibilidad de vegetales y frutas para el consumidor, así como mayor frescura en los mismos.
- Disminución de la huella ecológica, porque no se implica mayor uso de recursos para el transporte de los productos.
- Espacio familiar de convivencia, donde se rescatan costumbres y tradiciones del ser costarricense
- Se incentiva la alimentación saludable en la población, a través de la adquisición de productos con alto valor nutricional.

¡Apoyemos a los productores nacionales!

¡Cocinemos con tradición!

**POR: NAILA MORA CALVO
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN**

Si pensamos en la cocina tradicional costarricense, efectivamente se nos vienen a la cabeza los picadillos y es que ¿quién no ha probado un delicioso picadillo?

La alimentación tradicional forma parte del patrimonio cultural, donde los picadillos son una herencia de saberes que tienen valor cultural, ya que no solo nos generan satisfacción por su riqueza en sabor, aroma y textura, sino que la cocina forma parte de ese patrimonio cultural de los pueblos y fortalece la identidad o sentido de pertenencia.

En la cocina las personas experimentamos emociones y sensaciones diferentes, con una estimulación total de los sentidos y una evocación de nuestros recuerdos que se conjugan con una explosión de sabores y aromas que quedan en nuestra memoria.

Hoy queremos hablarte del picadillo de chicasquil, ya que este forma parte de nuestra cocina tradicional. El Chicasquil es una hoja ampliamente consumida en épocas antiguas y es uno de los muchos alimentos tradicionales subutilizados en nuestro país. La hoja es rica en proteína, calcio, hierro y magnesio, mientras que la papa contribuye en que su sabor sea menos amargo.

En Santa Ana, Escazú y Puriscal, el picadillo de chicasquil forma parte de la cocina festiva; mientras que en Guanacaste se prepara un delicioso platillo llamado "ajíaco" o "ayaco", el cual incluye como parte de sus ingredientes el chicasquil y la tapa de dulce. En Guanacaste el chicasquil se conoce como "quelite".



¡Sáquele provecho al chicasquil! Picadillo de papa con chicasquil

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

Ingredientes:

1 rollo grande de hojas tiernas de chicasquil
1/2 kg de papas
2 dientes de ajo finamente picados
1 cucharada de cebolla picada
1 cucharada de chile dulce picado
1 ramita de apio picado
1/2 rollito de culantro picado
2 cucharadas de aceite

Procedimiento:

1. Lavar las hojas y elimine las venillas.
2. En una olla hervir agua y cocinar las papas.
3. En la misma olla, agregar las hojas y cocinar durante 15 minutos.
4. Pelar las papas y partir en cuadritos.
5. Picar finamente el chicasquil.
6. En un sartén agregar el aceite y sofreír el ajo y la cebolla. Agregar la papa y el chicasquil, mezclar y cocinar por cinco minutos.
7. Por último, agregar el culantro y apio picados, tapar y dejar reposar.

Esta receta es rica en estos nutrientes:

- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Fibra

Actividades educativas virtuales

25 DE MAYO

AULA PARA TODOS

2:00 PM

Charla virtual,
vía Facebook Live

11 DE MAYO

AULA MAYOR

2:00 PM

Charla virtual,
vía Facebook Live

29 DE JUNIO

AULA PARA TODOS

2:00 PM

Charla virtual,
vía Facebook Live

8 DE JUNIO

AULA MAYOR

2:00 PM

Charla virtual,
vía Facebook Live

Taller virtual

A PARTIR DE JUNIO

€ 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

Miércoles 1:00 pm - 5:00 pm

Consulta nutricional individual-embarazo

Martes 8:00 am - 12:00 md

Consulta nutricional individual-adultos

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

Lunes 1:00 pm - 5:00 pm

Consejería nutricional en lactancia materna

Martes 8:00 am - 12:00 md

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

Contenido:

Bach. Ailyn Porras Serrano, nutricionista

Bach. Fiorella Herrera Fernández

Naila Mora Calvo, estudiante de nutrición, UCR.

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

