



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

ENu

Escuela de  
Nutrición

SALUD, NUTRICIÓN Y  
ECONOMÍA FAMILIAR

---

# NUESTRA COCINA ALIMENTOS NUTRITIVOS, FÁCILES DE PREPARAR Y DE BAJO COSTO

---

*Disfruta de los sabores familiares,  
ahorre y aproveche al máximo los  
recursos disponibles*

**Fascículo 16**

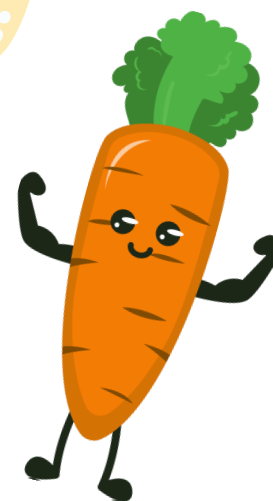
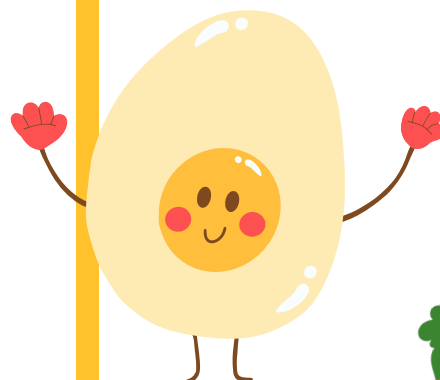
**Sabores de nuestra tierra,**

**Sabores que nos nutren**

**Semana Nacional de la Nutrición**

**2026**

ABRIL, 2026



# Contenido

Presentación.....	1
Introducción .....	2
Recetas para compartir.....	3
Sopa de ayote con un toque afrocaribeño.....	4
Sopa negra.....	5
Guiso de flor de itabo con papa.....	6
Gallitos de frijoles molidos con torta de huevo.....	7
Picadillo de vainicas con zanahoria.....	8
Picadillo de papa y hojas de rábano.....	9
Tamalitos de frijol.....	10
Atolillo.....	11
Fresco de camote.....	12
Sorrel, bebida de flor de jamaica.....	13
Recomendaciones finales.....	14
Fuentes consultadas .....	15

# Presentación

El presente recetario forma parte de una serie de fascículos sobre cocina costarricense, elaborado en el marco del proyecto EC-436 Programa Tradiciones alimentarias y cocina Patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir a su salvaguardia".

El mismo fue confeccionado a propósito de la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición 2026, programada del 11 al 17 de mayo. El lema establecido es: **"Sabores de nuestra tierra, sabores que nos cuidan"**.

Esta celebración constituye un espacio en el calendario nacional para la puesta en valor de la alimentación saludable y, de forma particular, este año se desea enfatizar en la importancia de basar nuestra alimentación en prácticas tradicionales que toman en consideración la biodiversidad alimentaria nacional, los sabores locales y la tradición familiar.

Se incluyen diez preparaciones que fueron seleccionadas tomando como criterios que fueran fáciles de preparar y con ingredientes variados y nutritivos, con una muestra de recetas de algunas partes de nuestro país.

*Este documento puede reproducirse total o parcialmente sin fines comerciales.*

## Créditos

COMPILACION Y EDICIÓN: PATRICIA SEDÓ MASÍS MSC.



# Introducción



La cocina es un espacio rico en aprendizajes y disfrute, y los recetarios son guías que facilitan la elaboración de las preparaciones; sin embargo, es relevante señalar que la creatividad y el aprovechamiento de los alimentos disponibles forma parte de esa aventura de preparar comidas variadas y nutritivas, con lo cual no hay límites en la cocina.

En la Semana Nacional de la Nutrición se desea exaltar el valor de la alimentación tradicional como base de las prácticas alimentarias saludables en el hogar. Es importante señalar que las familias conservan el legado de conocimiento acerca de los alimentos, las comidas y las formas de preparación que gustan a los suyos, como un espacio socio cultural de gran riqueza que, lamentablemente, a veces queda rezagado al dar paso a nuevas formas de resolver la necesidad de alimentación en el contexto actual.

Cada preparación engloba un conjunto de saberes acerca de la preparación de comidas que forman parte de la tradición familiar y local, lo cual brinda un sentido de pertenencia a un grupo y a un territorio. Dicho legado debemos conservarlo y difundirlo, con el fin de que las nuevas generaciones tengan la oportunidad de conocer y disfrutar los sabores de su terruño, sabiendo que en cada bocado de comida hay trabajo, saberes atesorados y sabores familiares.

La cocina tradicional de Costa Rica está conformada por cocinas locales diversas en cuanto a ingredientes, formas de preparación y usos en el contexto cotidiano y festivo. La base fundamental es la cocina de herencia indígena. A lo largo del tiempo se evidencian legados que han impactado en la conformación de una cocina diversa y multicultural, tal como el legado español-árabe, africano y chino, así como de otras latitudes.

Existe una gran variedad de preparaciones con alimentos coloridos que forman parte de nuestra biodiversidad, algunos un tanto subutilizados debido a la falta de acceso, pero principalmente por el cambio de hábitos alimentarios en la población. Dado lo anterior, se hace un llamado a procurar una alimentación lo más natural posible y variada, lo cual favorece una nutrición óptima y a sistemas alimentarios sostenibles.

# RECETAS para compartir

Presentamos diez preparaciones variadas que forman parte de nuestra cocina tradicional con productos que pueden adquirirse fácilmente en ferias del agricultor o mercados en el mes de mayo, a propósito de la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición.



# Una sopa nutritiva con toque afrocaribeño

## Sopa crema de ayote

rinde para 4 personas

### Ingredientes:

- ½ kg de ayote sazón
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche semidescremada
- ¼ taza de leche de coco
- 1 cdta de margarina
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 chile panameño
- sal al gusto
- nuez moscada al gusto
- Tomillo fresco



### Preparación:

- Parta el ayote sazón y coloque en una olla con agua y sal. Cocine hasta que suavice y retire del fuego.
- Retire la cáscara.
- En una licuadora licue el ayote sazón con la leche.
- En una olla, coloque la margarina y sofría la cebolla.
- Punce el chile panameño con un tenedor.
- Vierta el ayote licuado, agregue el chile y ponga a hervir.
- Agregue tomillo y nuez moscada.
- Verifique que el contenido de sal sea el deseado.

### Recomendaciones:

Una sopa nutritiva y colorida, para el disfrute de la familia.

# Una sopa nutritiva de la cocina de Acosta

## Sopa negra rinde para 4 personas

### Ingredientes:

- 3 tazas de frijoles negros cocidos
- 2 tazas de caldo de frijol
- 4 huevos
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 1 cucharada de culantro picado
- 4 guineos o bananos verdes
- 2 huevos duros



### Preparación:

- Muela los frijoles.
- En una olla coloque el caldo de frijol y ponga a hervir.
- Agregue los frijoles molidos y mezcle.
- Aparte cocine los huevos y los guineos.
- Sirva la sopa en un plato, agregando la cebolla, chile dulce y culantro, un huevo partido y rodajas de guineo.

### Recomendaciones:

Una sopa nutritiva que forma parte de nuestra cocina tradicional.

# "Flores en el plato", Receta de Naranjo

## Guiso de flor de itabo con papa

rinde para 4 personas

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/8 cucharadita de achiote
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 papas medianas cocidas
- 2 tazas de pétalos de flor de itabo
- 2 huevos enteros
- ½ cucharadita de sal
- Culantro al gusto.



### Preparación:

- En un sartén agregue el aceite y el achiote.
- Prepare un sofrito con la cebolla y el ajo.
- Parta la papa en cuadritos pequeños.
- Agregue la papa y los pétalos de la flor y cocine a fuego moderado por diez minutos aproximadamente.
- Aparte bata los huevos y la sal.
- Incorpore los huevos batidos a la flor de itabo y revuelva bien.
- Cocine por tres minutos más.
- Agregue culantro bien picado.

### Recomendaciones:

La flor de itabo es rica en minerales y fibra, principalmente calcio y magnesio. El guiso con los pétalos de la flor con huevo y papa es uno de los platillos más comunes, principalmente en el Valle Central.

# "Gallitos campesinos"

## Receta de San Isidro de Heredia

### Gallitos de frijoles majados con torta de huevo

Rinde para 5 personas

#### Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de chile dulce picado
- 1 cucharadita de culantro picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 y 1/2 taza de frijoles negros cocidos y escurridos
- Tortillas



#### Preparación:

- Bata los huevos y agregue la cebolla, chile dulce, culantro y sal.
- Ponga en el sartén el aceite, caliente y fría tortas pequeñas.
- En el mismo sartén donde cocinó las tortas, agregue los frijoles y májelos con un tenedor.
- Caliente las tortillas.
- En cada tortilla coloque una cucharada de frijoles molidos y una tortita de huevo.

#### Recomendaciones:

Una preparación fácil de elaborar y nutritiva, fuente de energía, proteína, hierro y otras sustancias nutritivas. Los "gallitos" forman parte de nuestra cocina tradicional, y a este en particular también se le llama "almuercito", acompañado de arroz, plátano maduro frito y envuelto en una hoja de plátano soasada.

# Picadillos, comida muy tica

## Receta de Oreamuno de Cartago

### Picadillo de vainicas con zanahoria

Rinde para 6 personas

#### Ingredientes:

- 1/2 kg de vainicas
- 1 zanahoria grande
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de aceite
- ½ cucharadita de achiote
- sal al gusto.
- Culantro coyote al gusto



#### Preparación:

- Quite las puntas a las vainicas y pique
- Pele la zanahoria y parta en cuadritos pequeños
- En una olla coloque el aceite y achiote y sofría la cebolla y el ajo.
- Agregue las vainicas y zanahoria junto con una cucharada de agua y sal.
- Cocine hasta que las verduritas se suavicen.
- Por último incorpore el culantro picado.

#### Recomendaciones:

Una receta nutritiva sin grasa añadida. Fuente de vitamina A, hierro y fibra. Fácil de preparar y brinda colorido al plato. Si desea puede agregar chile dulce y apio finamente picado.



# Picadillos, comida muy tica

## Receta de Puriscal

### Picadillo de papa con hojas de rábano

Rinde para 6 personas

#### Ingredientes:

- 1/2 kg de papas
- 1 cucharada de aceite
- 1/4 cucharadita de achiote
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 ½ taza de hojas de rábano picadas
- 1/2 chile dulce picado
- 2 cucharadas de culantro coyote picado
- 1/2 cucharadita de sal



#### Preparación:

- Pele las papas y pártalas en cuadritos
- En una olla ponga el aceite junto con el achiote. Sofría la cebolla y el ajo.
- Incorpore las papas y agregue 1/4 taza de agua.
- Cuando las papas están casi suaves, agregue las hojas de rábano, el chile dulce, el culantro, la sal y mezcle. Cocine por unos 8 minutos.

#### Recomendaciones:

Un picadillo en el cual se aprovechan las hojas que usualmente se eliminan. También puede prepararse con hojas de remolacha, mostaza criolla, chicasquil o zorrillo. Es una preparación rica en energía, hierro, ácido fólico y fibra.

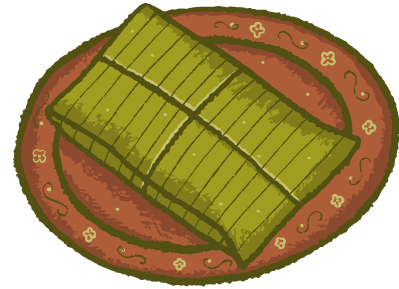
# Receta de Santa Cruz de Guanacaste

## Tamalitos de frijol

Rinde para 20 porciones

### Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz
- 1 taza de caldo de frijol
- 2 tazas de frijoles cocidos y escurridos.
- ½ taza de chicharrón tostado.
- 1 barra de margarina.
- 1/2 cabeza de ajos pelados y picados finamente
- 1 cebolla grande
- 2 chiles dulces rojos.
- 5 hojas de culantro coyote finamente picado
- 2 cucharaditas de sal
- Hojas de plátano soasadas
- Pabulo o mecate para amarrar los tamales



### Preparación:

- Prepare la masa con el caldo del frijol, margarina (reserve una cucharada) y una cucharadita de sal para arreglar los frijoles).
- Muela bien los frijoles con el chicharrón, ajos, cebolla y culantro coyote.
- Parta el chile dulce en tiritas.
- Limpie las hojas.
- En una hoja, coloque una porción de masa, una cucharada del relleno de frijol, decore con una tirita de chile y envuelva.
- Amarre los tamales de dos en dos, formando las piñas.
- Ponga a hervir suficiente agua y cocine los tamales durante una hora.

### Recomendaciones:

Una forma diferente de preparar los tamales, oscuritos pero nutritivos, se recomienda agregar queso molido a la masa. Es una preparación que es fuente energía, hierro y proteína. Ideales para desayunar o para una cena ligera, acompañados con café o aguadulce.

# Una bebida refrescante de la cocina puntarenense

## Atolillo

Rinde para 6 personas

### Ingredientes:

- 1 y ½ tazas de arroz crudo
- Canela en astilla al gusto
- 5 clavos de olor
- ¼ cdta de ralladura de nuez moscada
- 3 litros de leche semidescremada
- 2 cucharaditas de fécula de maíz
- Azúcar al gusto



### Preparación:

- Ponga a remojar el arroz en agua por 12 horas.
- Licue el arroz y cuele bien.
- En una olla coloque el líquido colado junto con la leche, fécula, especias y azúcar.
- Cocine hasta que espese ligeramente.

### Recomendaciones:

Puede servir caliente o frío. Si desea, agregue esencia de vainilla.

# Dulce bebida, receta de San Ramón de Alajuela

## Fresco de camote

Rinde para más de 8 personas

### Ingredientes:

- 1/2 kg de camote
- 1 litro de leche semidescremada
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de esencia de vainilla
- 3 cucharadas de azúcar
- Hielo

### Preparación:

- Cocine el camote hasta que suavice.
- Licue bien todos los ingredientes.

### Recomendaciones:

Puede servir caliente o frío.



# Bebida limonense

## *Sorrel*

### bebida de flor de jamaica

rinde para 5 personas

#### **Ingredientes:**

- 2 tazas de flores de jamaica
- 1/2 taza de jengibre rallado
- 1 litro de agua
- 1 taza de azúcar

#### **Preparación:**

- En una olla coloque el agua, flores de jamaica y jengibre. Hierva por 20 minutos.
- Cuele la preparación.
- Agregue el azúcar y hielo.

#### **Recomendaciones:**

Una bebida refrescante de exquisito sabor. Si desea puede agregarle canela en astilla.



# Recomendaciones finales

Las recetas incluidas en el presente recetario son una mínima muestra de las tradiciones alimentarias de nuestro país.

Existe una gran riqueza en los diferentes poblados a lo largo y ancho del país, tanto en el interior, como en zonas costeras e islas, en territorios indígenas, y en mercados y ferias o turnos. Resalta la versatilidad en el uso de productos variados y creativas combinaciones.

Las prácticas alimentarias tradicionales, que han permanecido en nuestras familias, hoy corren el riesgo de quedar en el olvido debido al rápido cambio alimentario, y la adopción de prácticas basadas en alimentos que llenan el estómago, pero no nutren, ni tampoco favorecen la conservación de las raíces culinarias que nos caracterizan como país.

En las comunidades todavía muchas personas conservan los saberes culinarios heredados, así que es importante favorecer los encuentros intergeneracionales para que el legado no se pierda. Hacemos la invitación a que se conozca más, se disfrute y se conserve la cocina tradicional basada en productos naturales, variados, coloridos, frescos, producidos localmente, puesto que así se conservan los saberes que forman parte de nuestro legado cultural, y son buenas para la salud de las personas.



# Fuentes consultadas

Escuela de Nutrición (2020). *Base de datos actualizada sobre preparaciones de la cocina costarricense*. San José: Escuela de Nutrición, Programa EC-436, Universidad de Costa Rica.

Martínez, T.; Murillo, A.; Rodríguez, S. (2012). *Las bondades del huevo*. San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Ulibarri A. (2002). *Comida Costarricense. Serie Facetas Hogareñas*. San José: Imprenta Faroga.