

Libro de actividades

Para celebrar la
Semana Nacional de la Nutrición 2026



"Sabores de nuestra tierra:
¡Sabores que nos cuidan!"



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

PREANU

Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario



Universidad de Costa Rica
Escuela de Nutrición
Programa Tradiciones Alimentarias
y Cocina Patrimonial de Costa Rica

Créditos

La valija didáctica fue elaborada por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica para uso preferencial en la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición 2026.

Proyectos participantes:

ED-1600 Programa de Educación y Atención Nutricional PREANU, UCENA.

EC-436 Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir con su salvaguardia.

Docentes responsables: Patricia Sedó Masís M.Sc., Emmanuel Delgado Larios, Lic.

Abril, 2026.

Contenido

| | |
|--|----|
| Presentación..... | 1 |
| Recomendaciones de actividades para celebrar la Semana Nacional de la Nutrición 2026..... | 3 |
| Páginas web de la UCR con contenidos útiles..... | 39 |
| Reflexiones finales..... | 55 |

Presentación



El presente “Libro de actividades” forma parte de la Valija Didáctica digital elaborada por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica de forma exclusiva para conmemorar la Semana Nacional de la Nutrición 2026. Lo anterior, en el marco de los proyectos ED-1600 Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario PREANU y el EC-436 “Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir con su salvaguardia”.

Para efectos de la presente valija, representamos el lema con una carreta típica costarricense, símbolo nacional y declarada patrimonio cultural intangible de la humanidad por la UNESCO. En cada trazo y color hay una historia contada, un símbolo de trabajo y desarrollo social que brinda un sentido de identidad cultural. Un medio que ha sido utilizado por cientos de años para labrar y producir la tierra, y para transportar alimentos.

Cada trazo decorativo en una carreta se une a un diseño armónico especial que muestra la gran creatividad en cuanto a formas y colores, tal como los alimentos producidos en nuestra tierra, que forman parte de nuestra biodiversidad.

La compilación de las actividades incluidas en el presente documento tomó como criterios su simplicidad de ejecución y vinculación general con el lema propuesto para la Semana Nacional de la Nutrición, y pueden guiar a las personas facilitadoras en sus respectivas planificaciones de actividades, según las necesidades de los grupos a su cargo, poblaciones y contextos.

**"Sabores de nuestra tierra:
¡Sabores que nos cuidan!"**



**Recomendaciones de
actividades para celebrar
la Semana Nacional de la
Nutrición 2026**



Profundizar sobre la historia y el uso de productos que forman parte de nuestra alimentación tradicional: “sabores de nuestra tierra”.

Objetivos: Fomentar el intercambio de conocimientos respecto a los alimentos, su historia, su presencia en el ámbito local, su importancia nutricional y usos comestibles. Además de profundizar en el tema, esta técnica contribuye a la socialización, la expresión oral y el desarrollo de habilidades investigativas, la síntesis y la puesta en valor de las tradiciones alimentarias locales por parte de las personas participantes.

Dirigido a: Grupos de 6 a 12 personas. Pueden participar individuos de diferentes edades y dedicados a actividades diversas. Ello favorece el trabajo intergeneracional. Igualmente, es una técnica que puede ser utilizada en el aula con población escolar, adolescente o juvenil.

Duración: Se recomienda un máximo de una hora, con posibilidades de ampliarse a trabajo extra aula para complementar o ampliar la información.

Desarrollo: El trabajo puede realizarse con grupos no mayores de 12 personas, divididos en subgrupos de 3 personas. Se requiere un espacio idóneo en cuanto a iluminación, libre de ruido y área apropiada para trabajar. Ponga en una mesa fotografías o nombres de alimentos. Los subgrupos deben seleccionar un tema de su interés. Luego solicite que registren en una hoja lo que conocen del tema seleccionado. La información se puede complementar con una rápida indagación en internet u otras fuentes sobre lo que se dice del tema, para lo cual la persona facilitadora puede llevar materiales complementarios o recomendaciones de sitios web.

Posteriormente, se debe motivar a las personas para que compartan lo que más le llamó la atención de la información obtenida, fomentándose el debate y propuestas para mejorar la alimentación en las familias y/o comunidad.

Con la información obtenida, los subgrupos pueden proceder a elaborar un afiche o periódico mural, para luego compartirlo con el resto del grupo. Para ello se recomienda proporcionar materiales tales como revistas o periódicos para recortar, marcadores, cartulinas y láminas de papel periódico, goma y tijeras.

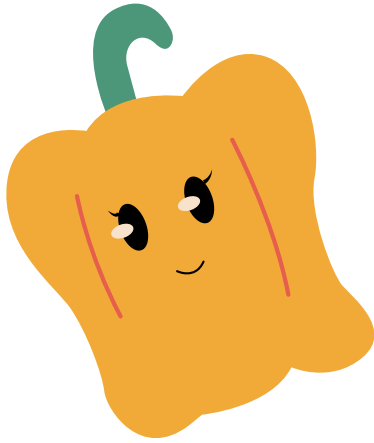
Como actividad alternativa pueden construir un esquema o mapa mental sobre el tema, o proceder con una compilación de recetas obtenidas en sus familias donde el producto seleccionado sea el ingrediente principal. También se podría sistematizar la historia o biografía de algún productor destacado en la zona dedicado a la siembra del producto seleccionado.

En el caso de trabajo con población escolar, la actividad puede complementarse con otras tareas y recursos disponibles en la materia de Ciencias.

Materiales: Fotografías de alimentos, láminas de papel periódico, marcadores, lápices de color, cartulinas, láminas de papel periódico, tijeras, goma, cinta engomada, revistas y periódicos para recortar.



Los aportes que brinden las personas sobre el tema pueden ser muy valiosos en el establecimiento de estrategias para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional local, así como en la promoción de las tradiciones alimentarias locales, con lo que sería conveniente registrar la información y compartirla luego con otros grupos o instituciones locales.



Técnica de la foto-palabra para profundizar en temas asociados con el lema de la Semana Nacional de la Nutrición.

Objetivos: Fomentar el intercambio de conocimientos respecto a contenidos asociados con el lema de la Semana Nacional de la Nutrición. Además de profundizar en la reflexión, esta técnica contribuye a la socialización, la expresión oral, el desarrollo de habilidades investigativas, la síntesis y la puesta en valor de la relación entre la alimentación, la cultura y la sostenibilidad.

Dirigido a: Grupos de 6 a 12 personas. Pueden participar individuos de diferentes edades y dedicados a actividades diversas. Ello favorece el intercambio generacional. Igualmente, es una técnica que puede aplicarse en el aula escolar.

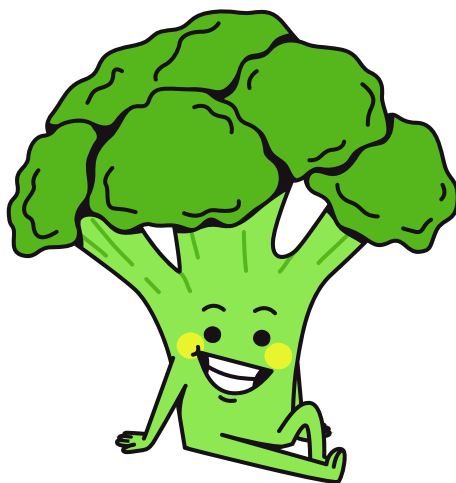
Duración: Se recomienda un máximo de una hora.

Desarrollo: El trabajo puede ser individual o en parejas, y se requiere un espacio idóneo en cuanto a iluminación y libre de ruido. Seleccione recortes de periódico o revistas con información asociada con el lema. Disponga del material en una mesa y solicite a las personas que de forma individual o en parejas seleccionen un tema. Indique a las personas que comenten acerca de la imagen, lo que conocen o lo que puedan investigar con sus familiares haciendo consulta por medio del teléfono celular. Brinde un espacio de 12 a 20 minutos para la indagación. Luego, motive a las personas para que compartan lo investigado. En esta técnica interesa conocer qué saben las personas participantes y sus familias sobre lo expuesto en las tarjetas o recortes compartidos, a partir de un análisis crítico de la realidad.

Los aportes que brinden las personas sobre el tema pueden ser muy valiosos, puesto que pueden enriquecer la discusión, y amplían la información acerca de las tradiciones alimentarias locales, así como la identificación de vacíos de información o ideas erradas, bajo una mirada crítica y constructiva.

En el caso de trabajo con población escolar, el trabajo realizado puede darse previo a otra actividad que amplíe el conocimiento y acercamiento a los temas tratados. Pueden incluirse actividades tales como una visita guiada a una finca, a la feria del agricultor o bien a un taller de cocina, un festival para la degustación de los alimentos que se desean promocionar o un proyecto comunitario para contribuir con una alimentación saludable y sostenible o la escritura de un ensayo o cuento.

Materiales: Juego de tarjetas con fotografías de alimentos o recortes de periódico o revistas sobre situaciones relacionadas con la temática.



Actividad lúdica-creativa: Colorear dibujos.

Objetivos: Fomentar la creatividad y expresión de las personas mediante la actividad de colorear imágenes de temas asociados con el lema de la Semana Nacional de la Nutrición.

Dirigido a: Personas de diferentes edades, siendo muy gustado por población preescolar y personas adultas mayores.

Duración: Se recomienda un máximo de una hora, aunque ello dependerá de la interacción lograda y la posibilidad de que, además de pintar, las personas compartan información, realicen una exposición de sus trabajos o complementen la actividad con otras tareas.

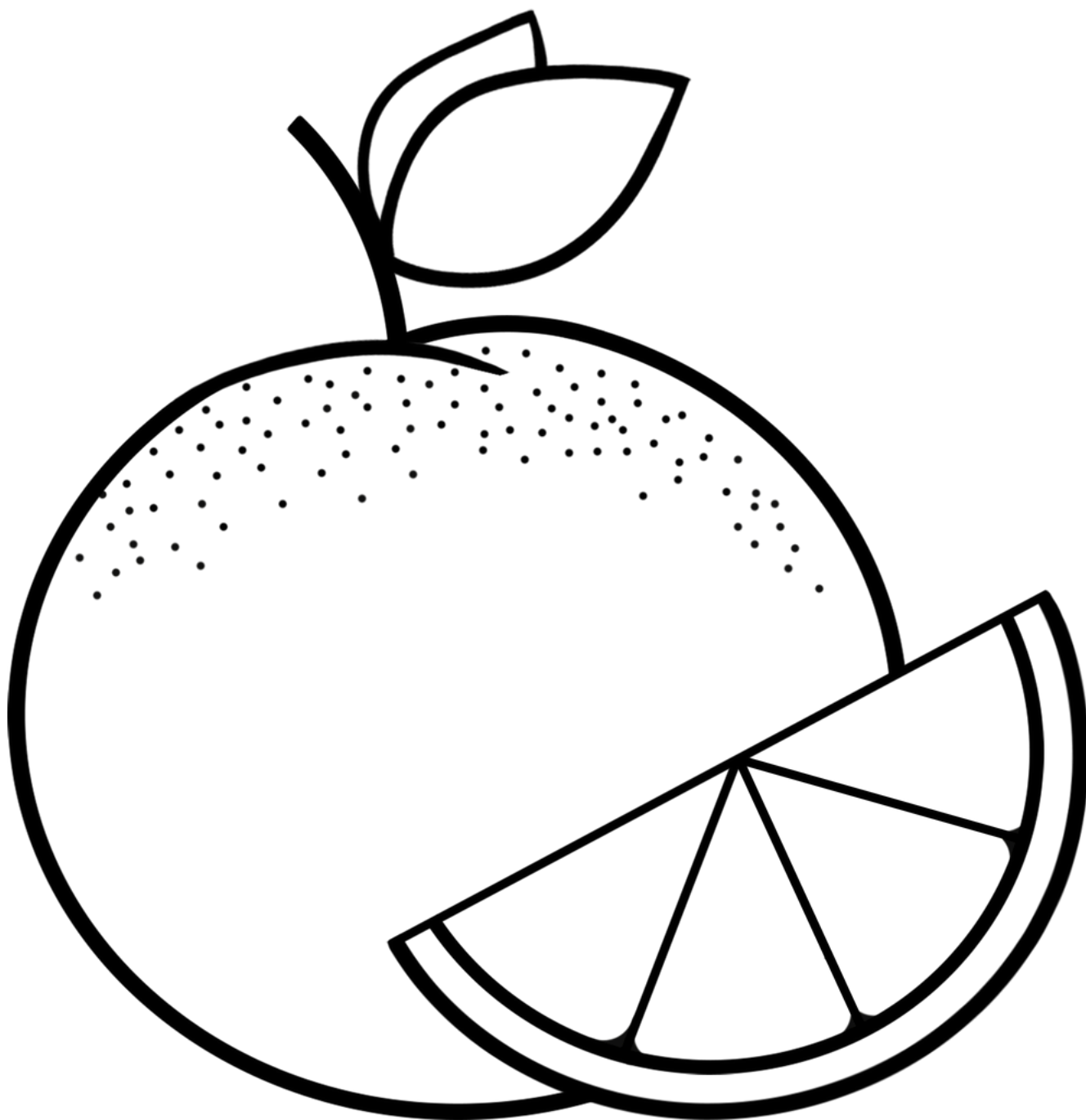
Desarrollo: A cada persona se le entrega una hoja en blanco o con dibujos para colorear impresos y materiales para pintar, tales como lápices de colores o pinturas y pinceles. Se elige un tema central, y se brinda un espacio suficiente para que las personas dibujen o pinten algo según el tema seleccionado. Luego se recomienda dejar un espacio para que interactúen y compartan información sobre el dibujo.

Los aportes que brinden las personas sobre el tema pueden ser muy valiosos, con lo cual se recomienda que las obras sean expuestas la público.

Materiales: Hojas, fichas con dibujos, lápices de color, témperas y pinceles. Seguidamente les compartimos algunas láminas útiles.

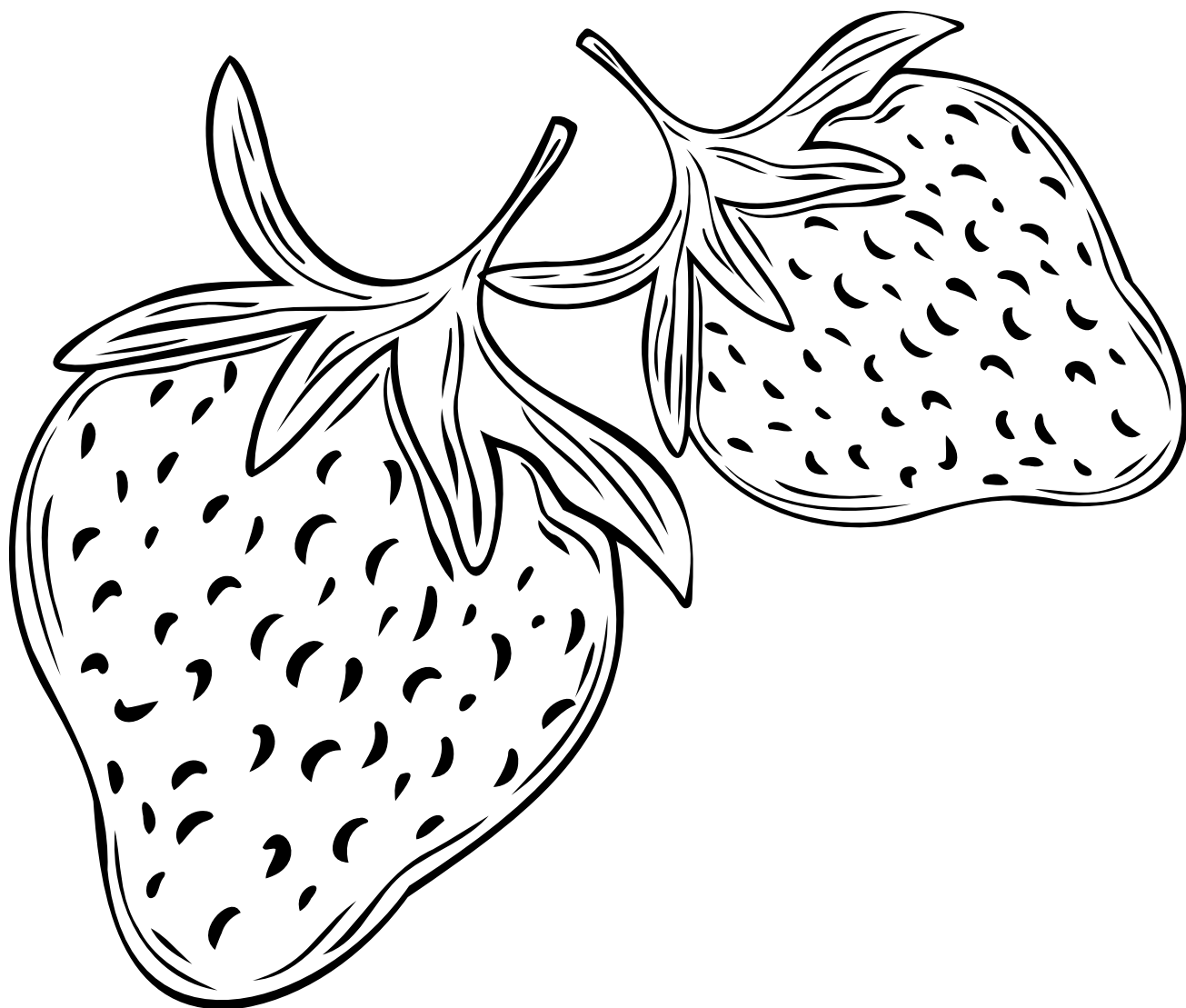


Para colorear



Sabías que... en Agua Blanca de Acosta se realiza la Feria Nacional de los cítricos. Acosta es un cantón hermoso, entre montañas, donde siembran variedad de frutas cítricas, entre ellas la naranja, y es reconocido como uno de los lugares de mayor producción de este fruto. Destaca la conservación de semillas de variedades criollas, tales como la naranja malagueña, la naranja agria y el limón criollo.

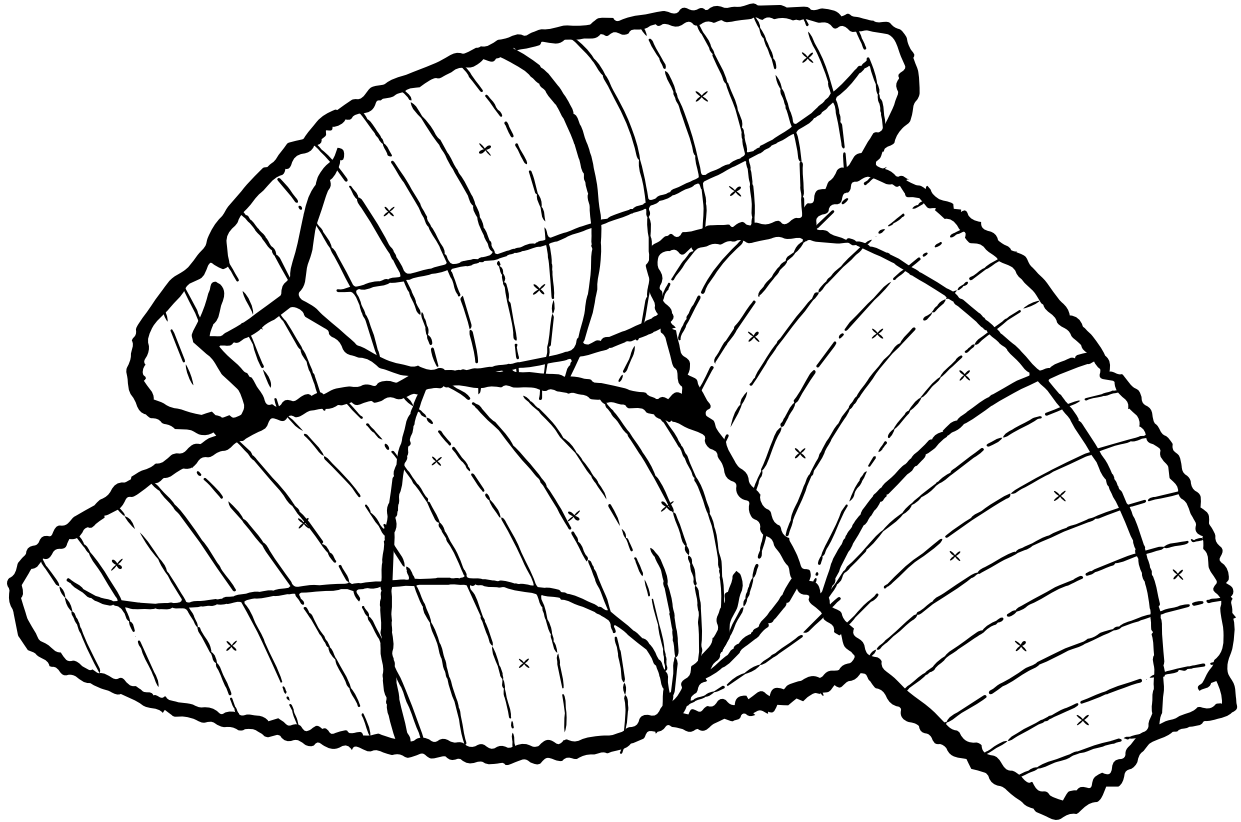
Para colorear



Sabías que... en Poasito, Fraijanes y otros poblados cerca del volcán Poás se dedican a la producción de fresas de gran calidad; también ciertos poblados de Cartago, como Llano Grande, producen esta colorida fruta.

En Vara Blanca se realiza la Feria de las Fresas, ofreciendo ricas fresas y productos elaborados con esta colorida fruta.

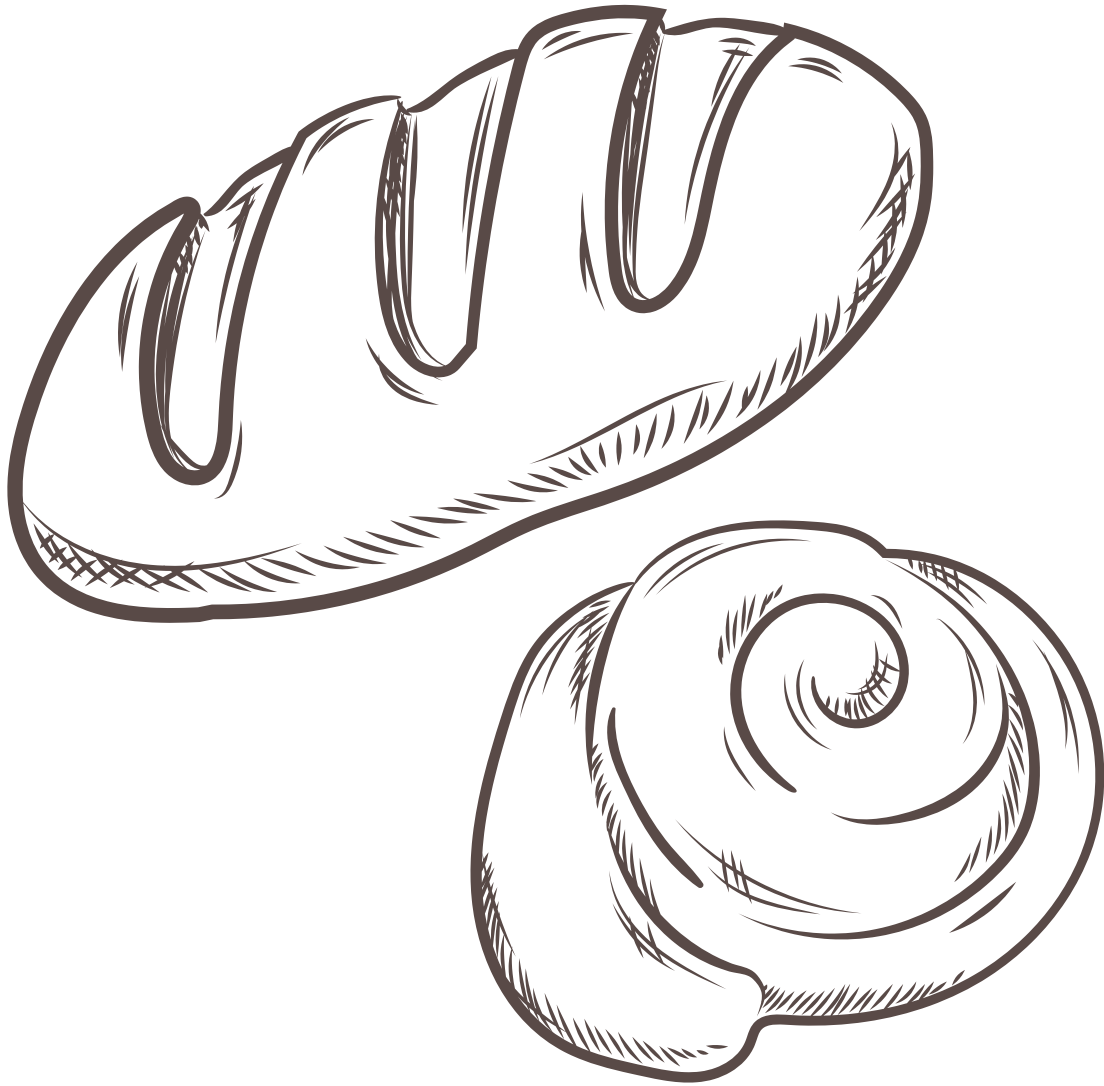
Para colorear



Sabías que... el tamal es un producto que forma parte de nuestra cocina precolombina? Ha permanecido en el tiempo pero, con el pasar del tiempo, han cambiado algunos ingredientes. Sin embargo, la esencia de su elaboración con base en masa de maíz y envuelto en hojas se mantiene, lo mismo que su nombre "tamal", de origen náhuatl *tamalli* que significa "envuelto".

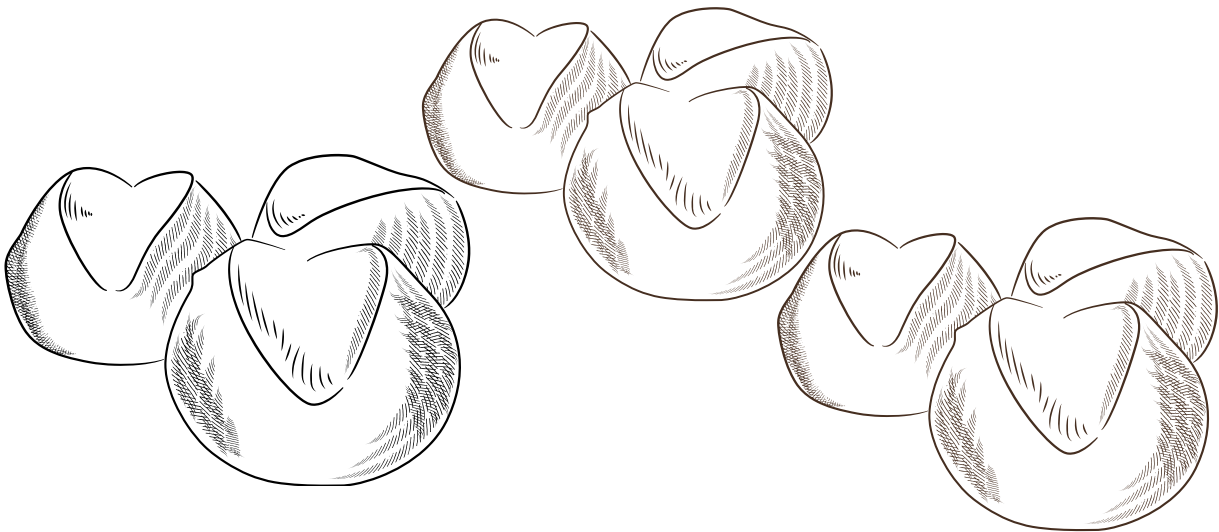
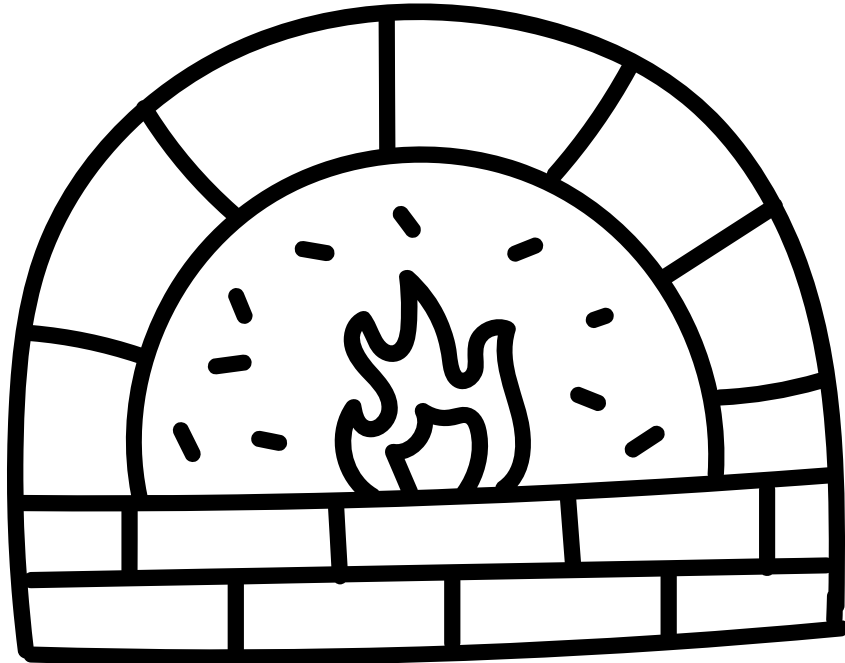
En Aserrí se encuentra concentrado el mayor número de fábricas artesanales de tamales de Costa Rica, por eso se le llama el "cantón tamalero". La fundación de fábricas de tamales en este cantón se presenta desde hace 80 años.

Para colorear



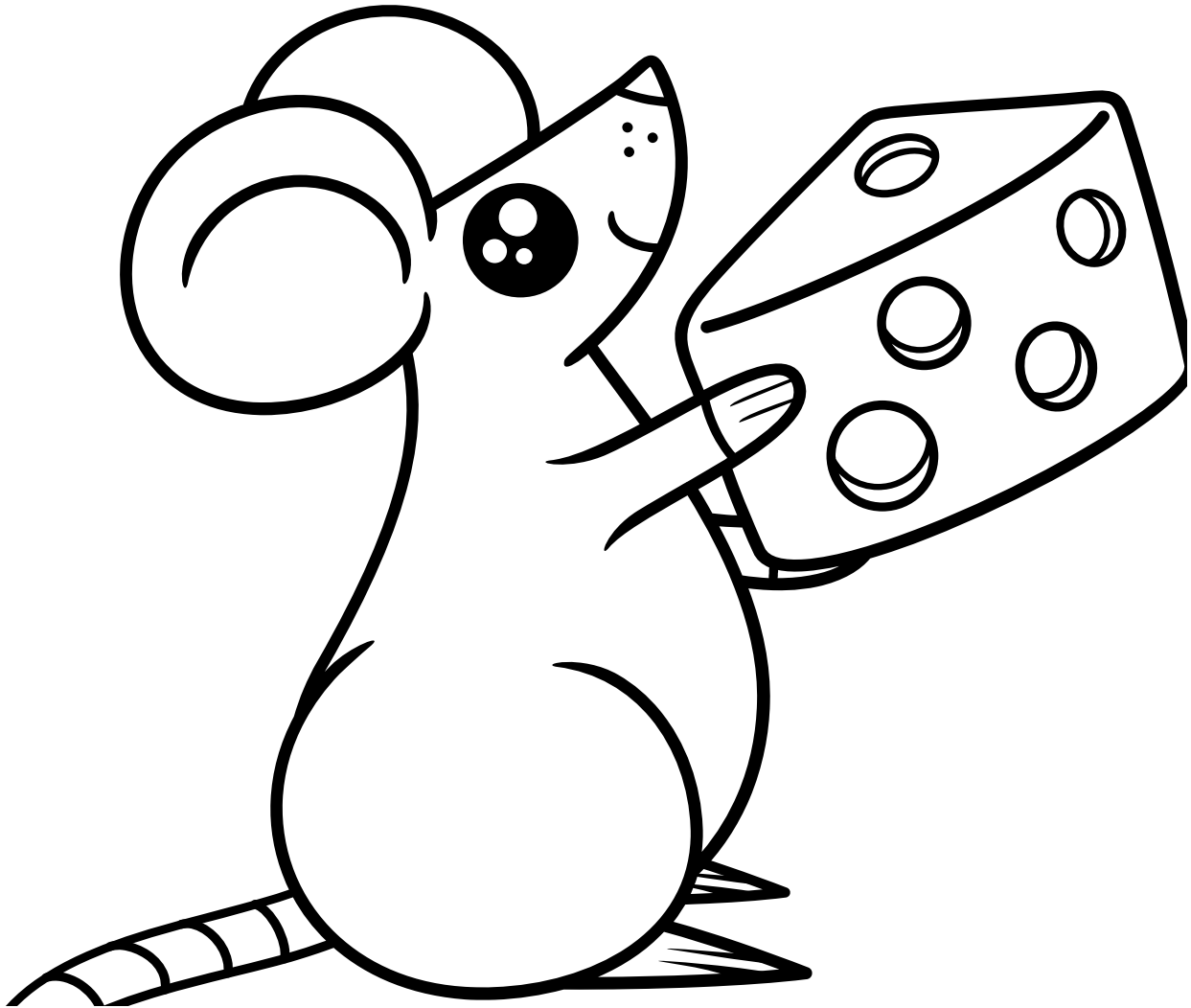
Sabías que... el pan de trigo forma parte de nuestra cocina criolla que inicia en la época colonial? Antiguamente, era muy común que las familias contaran con un horno de leña y elaboraran panes salados y dulces para consumo diario. Las recetas se fueron heredando de generación en generación, donde sobresalen los ingredientes, las formas de preparación y hasta las formas dadas a los pancitos, como un sello familiar.

Para colorear



Sabías que... las rosquillas que se preparan en Guanacaste son especiales por el tipo de masa utilizada, así como por el queso?. Generalmente, se prepara la masa de maíz nixtamalizado, y se utiliza queso seco ahumado para su aliño. Otra particularidad es su forma, la cual es como pequeños volcancitos, elaborados uno a uno a mano con el cariño y el conocimiento heredado de los ancestros. Averigua, ¿qué es la nixtamalización?

Para colorear



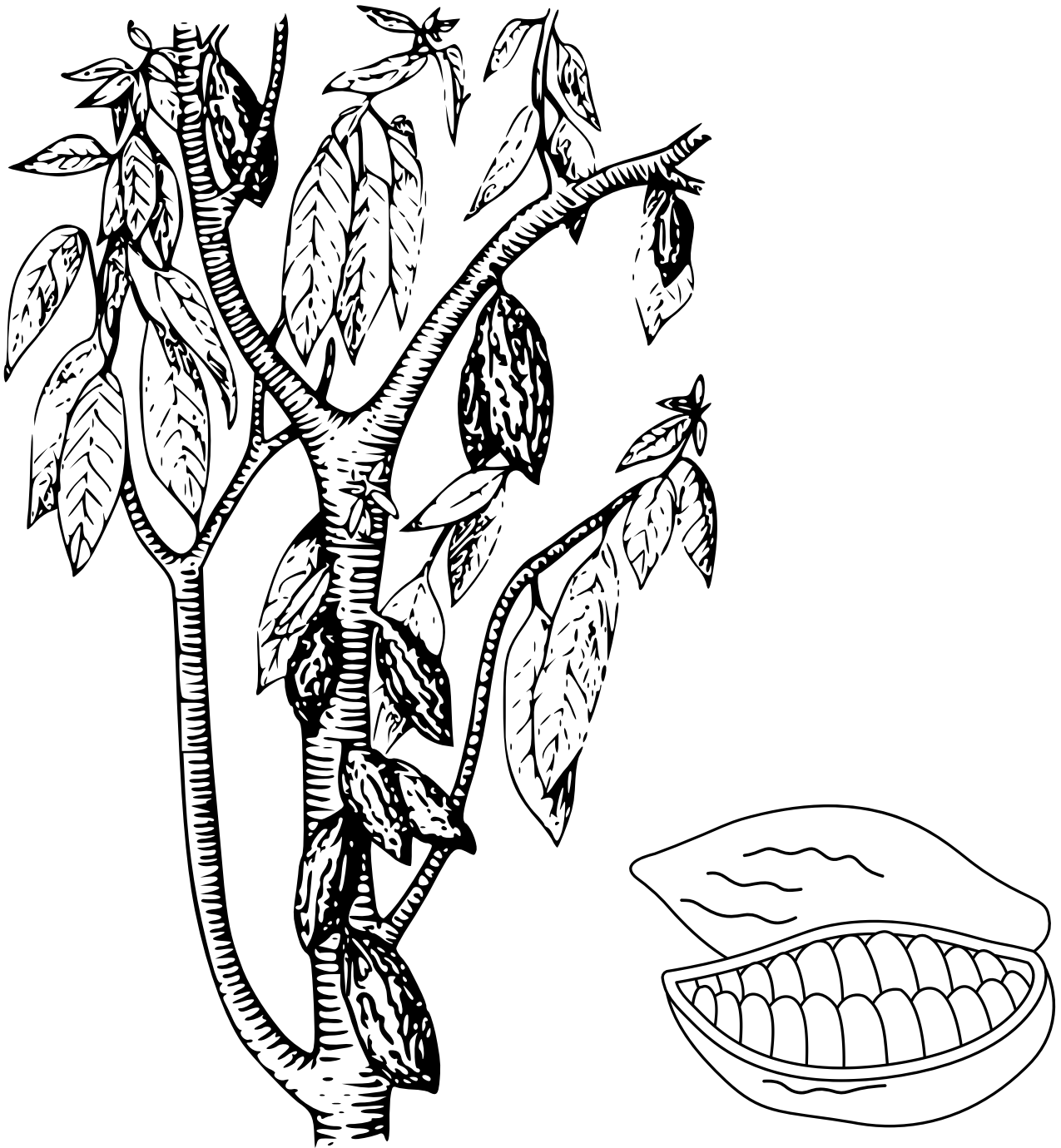
Sabías que... el queso Turrialba es un producto con denominación de origen?. Eso significa que este producto tradicional y original, el cual conserva el conocimiento, la materia prima y las técnicas que las familias productoras de Santa Cruz de Turrialba han conservado por cerca de doscientos años, se caracteriza por ser un tipo de queso único en sabor, textura y calidad.

Para colorear



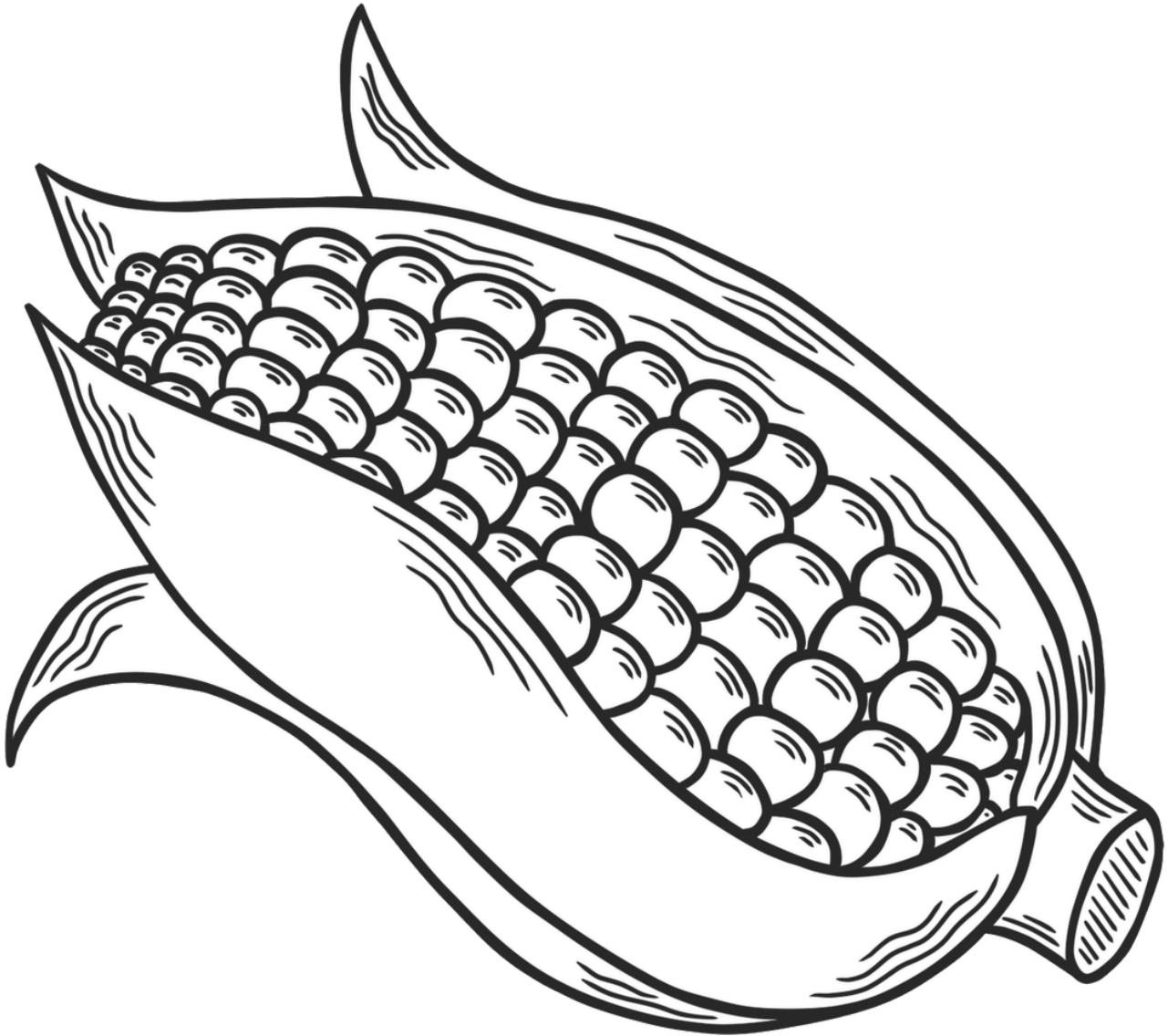
Sabías que... El Día Nacional del Café en Costa Rica se celebra el 1 de octubre. Esta fecha se establece en reconocimiento a la historia y trayectoria nacional en la producción cafetalera, y su impacto en la economía y cultura nacional. La Denominación de Origen de Café Tarrazú, abarca la producción de Tarrazú, Dota y León Cortés, región conocida como Los Santos, destacada por un café de altura de alta calidad a nivel nacional e internacional por su aroma y sabor.

Para colorear



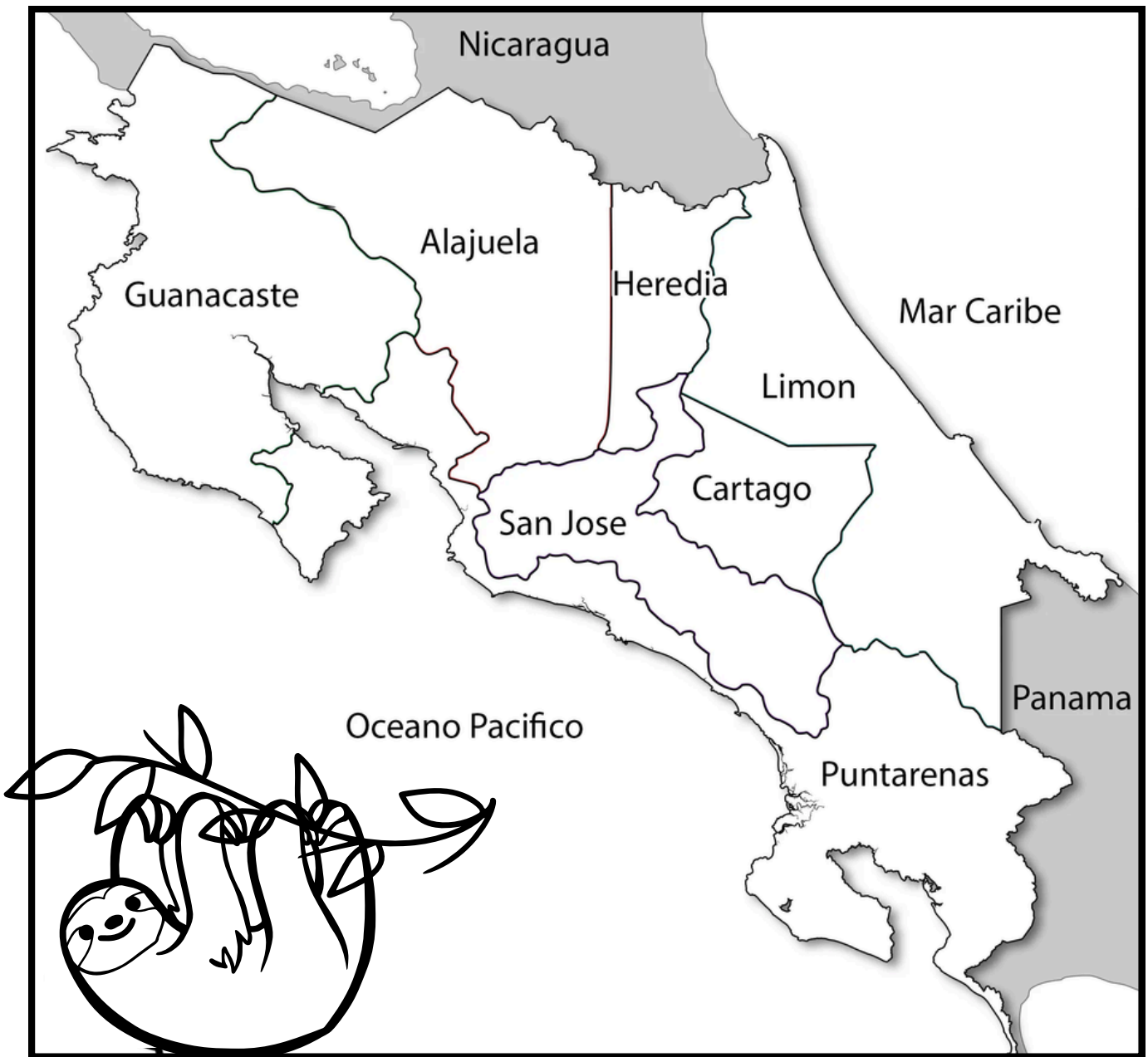
Sabías que... El Día Nacional del Cacao en Costa Rica se celebra el 4 de julio de cada año. Esta fecha fue establecida mediante decreto ejecutivo para reconocer la importancia histórica, cultural y económica de la actividad cacaotera, en nuestro país, principalmente en la zona atlántica. El cacao es declarado Patrimonio Cultural de la nación en sus variedades autóctonas.

Para colorear



Sabías que... En Costa Rica, el maíz y sus variedades nativas son celebrados como Patrimonio Cultural Inmaterial (Decreto N° 38538 de 2014) debido a su importancia histórica y gastronómica desde hace más de 5.000 años, y es en Guanacaste donde se conserva un gran legado en cuanto a semillas autóctonas y criollas, saberes y tradición culinaria.

Para colorear



Pinta el mapa y menciona un alimento o comida que caracterice a un poblado de cada una de las siete provincias.



Giras educativas: Alimentos en nuestro territorio

Objetivos: Fomentar la curiosidad científica, la capacidad de observación y la exploración de los lugares donde se vive. Se pretende caracterizar los paisajes alimentarios y determinar aspectos relacionados con el lema de la Semana Nacional de la Nutrición.

Dirigido a: Personas de diferentes edades.

Duración: Se recomienda un máximo de 4 horas, aunque ello dependerá del tiempo requerido para el desplazamiento y el disfrute.

Desarrollo: Se convoca a las personas en punto de reunión, y con objetivos claros de aprendizaje se realiza el recorrido, identificando: productos comestibles presentes en el medio. Debe reflexionarse acerca de la biodiversidad alimentaria y la importancia de protección de los ecosistemas, así como sobre el vínculo del alimento y el agua. Como parte de la gira está la posibilidad de visitar fincas, ferias del agricultor o mercados para un acercamiento de la persona productora y consumidora.

Como parte de las actividades se recomienda:

- Llevar una bitácora de campo para anotar todo lo que llame la atención.
- Elaborar un croquis o mapa con lo observado para luego ser tema de discusión grupal.
- Tomar fotografías.
- Entrevistar a personas para ampliar información.

Materiales: guía de trabajo para orientar el recorrido.



Creatividad en la cocina: cómo aprovechar los alimentos disponibles y disfrutar de las tradiciones alimentarias de nuestra comunidad.

Objetivos: Fomentar la curiosidad científica, la capacidad de observación y la creatividad en las personas para aprovechar al máximo los alimentos en la comunidad.

Dirigido a: Personas de diferentes edades.

Duración: Se recomienda un máximo de 4 horas.

Desarrollo: Las actividades pueden referirse a indagar sobre alimentos disponibles en la localidad y describir prácticas para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos en el hogar. Se debe hacer referencia al mayor uso de todas las partes comestibles, y cómo en las casas se propicia el máximo aprovechamiento, evitándose la pérdida y el desperdicio de la comida. Las actividades pueden orientarse en desarrollar habilidades y destrezas en la cocina, favorecer recetas nutritivas o creación de nuevas preparaciones con el mayor uso de semillas, cáscaras y partes comestibles de alimentos que habitualmente se botan. También se puede experimentar con técnicas de conservación habituales en antaño, y que actualmente casi no se practican, tales como el secado o deshidratación de frutas o semillas.

Como parte de las actividades a realizar están:

- El registro de técnicas o prácticas para disminuir la pérdida y el desperdicio de alimentos en el hogar.
- Indagar sobre beneficios de ciertas prácticas alimentarias en las casas.
- Elaboración de recetarios con el aporte colectivo.
- Talleres de cocina creativa.
- Talleres de compostaje para el uso de residuos orgánicos.

Materiales: recetarios compilados sobre recetas para aprovechar al máximo los alimentos que pueden servir de base para las actividades grupales.

Un periódico mural en la escuela o salón comunal

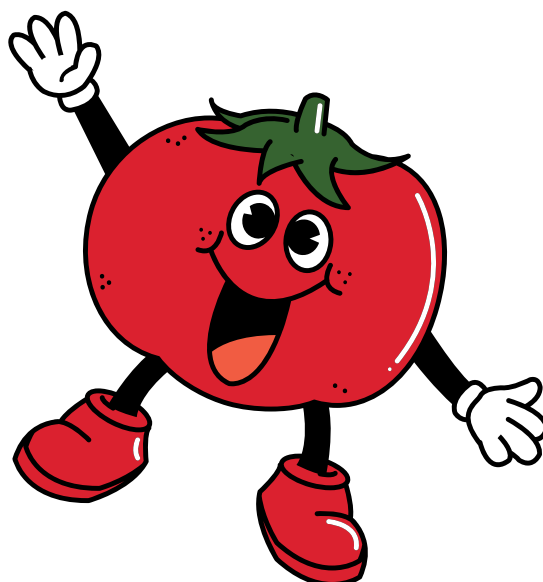
Objetivos: Fomentar la curiosidad científica, la capacidad de observación y la visión crítica sobre la alimentación en el contexto actual, así como la generación de un espacio para propuestas de mejora a problemáticas identificadas en materia de seguridad alimentaria y nutricional en las familias y comunidad.

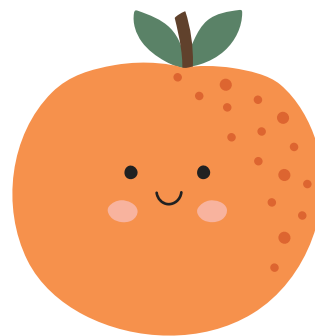
Dirigido a: Personas de diferentes edades.

Desarrollo: Las actividades pueden referirse a indagar en la comunidad y realizar entrevistas a líderes comunitarios o jefes de hogar con el fin de identificar situaciones que preocupen sobre la alimentación y la salud de las personas, así como buscar soluciones conjuntas.

Como parte de las actividades que se puede:

- Investigar
- Documentar
- Usar creativamente de la información y los recursos disponibles para presentar las ideas
- Presentar la información en diferentes espacios en la escuela o en sitios públicos clave en la comunidad.





Juego de memoria sobre alimentos y preparaciones que forman parte de nuestra cultura alimentaria.

Planificar un juego de esta naturaleza contribuye con el aprendizaje sobre la cultura alimentaria costarricense, a partir de la relación de alimentos que forman parte de la tradición alimentaria.

Objetivos: Reconocer ingredientes y sus usos culinarios, con base en la cultura alimentaria local o nacional.

Dirigido a: personas de cualquier edad.

Duración: Aproximadamente 45 minutos.

Desarrollo: Se debe contar con cartas del juego, que pueden ser dibujos o palabras. Las mismas se colocan boca abajo sobre una mesa o en el piso. Cada participante debe voltear dos cartas por turno, intentando emparejar la información. Si acierta, continúa jugando; si no, pasa el turno a la siguiente persona.

Durante el juego, la persona facilitadora, junto con las personas participantes, pueden ir conversando o ampliando la información acerca del alimento o la preparación que aparezca en el juego. Se pueden hacer preguntas tales como: “¿quiénes conocían este alimento o preparación? Cómo se prepara? Dónde se produce? Además, se puede profundizar en aspectos de historia o cualidades nutricionales, y la importancia de su consumo.

Materiales: Tarjetas con información de alimentos y preparaciones duplicadas. Ejemplos de información para diez tarjetas: Frijoles, Gallo Pinto, Picadillos, Olla de Carne, Pejibaye, Ayote sazón, Maíz, queso Turrialba, Papaya, Tamal.

Compartimos algunas preparaciones nutritivas que antiguamente se preparaban pero que hoy son pocas las familias que siguen la tradición:

Atolillo: bebida a base de arroz y leche.

Barbudos: vainicas tiernas envueltas en huevo y doradas en el sartén. A veces bañadas con una salsa de tomate.

Bizcocho de arroz: a base de arroz añejo mezclado con queso y mantequilla, horneado.

Frijoles tiernos cubaces con verduritas: colorido plato que incluye frijoles, zanahoria y chayote.

Frijoles con cogollos de zorrillo y guineo verde: para disfrutar con arroz y un huevo duro.

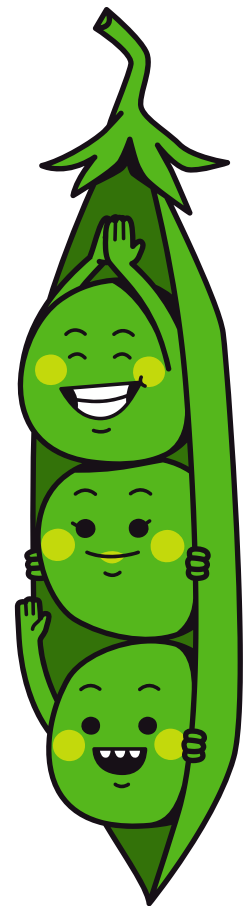
Fresco de frutas: elaborado con frutas frescas picadas, tales como papaya, banano y piña, al que se le agrega jugo de naranja y un poquito de sirope rojo.

“Gelatina” de frutas: postre elaborado con jugo de piña o moras y maicena.

Picadillo de hojas tiernas de yuca con papa: colorido picadillo.

Resbaladera: bebida a base de arroz y cebada con leche.

Sopa campesina: elaborada con verduritas tales como chayote, papa, vainica, zanahoria. Colorida.





Cocinar, aprender y compartir

Los talleres de cocina constituyen un espacio socio educativo de alta riqueza para las personas. Con una buena planificación y selección de las preparaciones, es posible guiar a las personas en la preparación de comidas y bebidas nutritivas que forman parte de la tradición alimentaria local. La facilitación puede asumida por personas portadoras de la tradición de las comunidades, con lo cual se logra una mayor proyección y participación social.

Es muy importante verificar que en el lugar se cuenta con las condiciones idóneas para realizar el taller, tal como un espacio adecuado, acceso a agua y electricidad, mesas de trabajo y condiciones que permitan un buen flujo de trabajo, evitándose en todo momento condiciones riesgosas, tales como accidentes o una mala manipulación de alimentos.

La integración de los grupos dependerá de los objetivos de la actividad, puesto que puede darse el caso de grupos de edades similares o bien espacios de intercambio intergeneracional.

Antes, durante y al finalizar las actividades de cocina, se puede sacar provecho respecto a las expectativas y conocimientos que tienen las personas participantes, y el fomento de un ambiente de sana convivencia y disfrute de la actividad de cocina. Es relevante contar con hojas donde se indiquen las reglas de trabajo. Los procedimientos deben estar claramente definidos, y las personas deben sentir la seguridad y entusiasmo para involucrarse en el proceso.

La comensalidad que pueda darse al finalizar la preparación de las comidas es otro espacio de gran riqueza puesto que, en un ambiente familiar, se puede ampliar la información o brindar opiniones acerca de los productos elaborados.

Como parte de esta valija, compartimos un recetario con diez preparaciones fáciles, nutritivas y de bajo costo.

Recomendamos que organice un taller de cocina, donde las personas puedan preparar las recetas recomendadas. También puede hacer entrega del recetario en formato digital o impreso para que las personas puedan elaborar las preparaciones en sus casas, y luego se reúnan para compartir sus experiencias, tanto en la elaboración como en la degustación en familia.



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA **ENu** Escuela de Nutrición

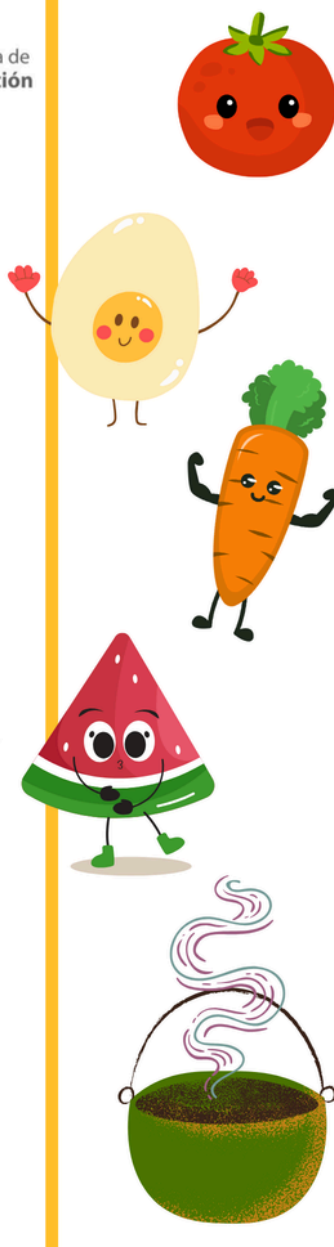
SALUD, NUTRICIÓN Y ECONOMÍA FAMILIAR

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
Semana Nacional de la Nutrición
2026

ABRIL, 2026

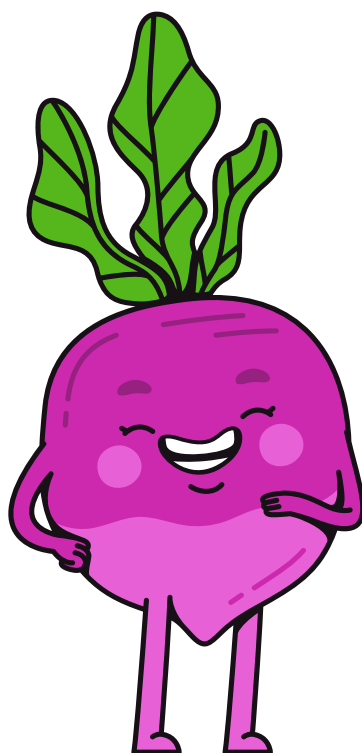




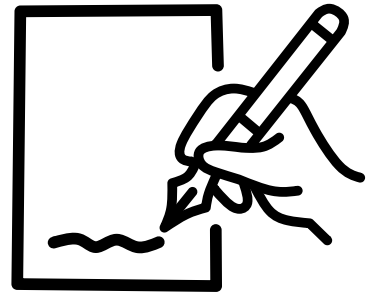
Otras ideas de actividades

- La organización de una **feria** es otra propuesta que podría organizarse para la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición, con la participación de personas, organizaciones e instituciones de la comunidad que destaquen por acciones en pro de una alimentación saludable y sostenible. Estos espacios son de especial relevancia para el fomento del intercambio de saberes e integración comunitaria. En esta feria, también pueden invitarse a personas emprendedoras y microempresas para que puedan exponer sus servicios y productos, lo cual beneficia la economía local, y brinda un valor diferenciado a lo producido localmente.
- Los **talleres demostrativos sobre cómo cultivar alimentos en pequeños espacios en la casa**, la **elaboración de una compostera** o cómo **talleres sobre un almacenamiento correcto de los alimentos en casa** para evitar la pérdida y el desperdicio pueden contribuir a ampliar los conocimientos de las personas participantes.
- Las **actividades demostrativas y talleres sobre el aprovechamiento máximo de los alimentos** es una forma práctica de mostrar a las personas cómo actuar de manera positiva en la casa para contribuir con la nutrición y la sostenibilidad.
- La **visita a fincas y casas donde se realicen buenas prácticas agrícolas e iniciativas para el fomento de una alimentación sostenible y saludable** es otra de las recomendaciones que les hacemos para incluir en la programación de actividades para la Semana Nacional de la Nutrición.
- Realice **actividades manuales con materiales de reciclaje, granos o semillas** para abordar el tema de la biodiversidad alimentaria, conservación del ambiente y aspectos socioculturales de la alimentación.

- **Intercambio de recetas** es una forma de estimular la participación y el beneficio colectivo.
- Organice un **trueque de semillas o esquejes** para favorecer la siembra de productos que forman parte de la tradición alimentaria en las casas o en el huerto escolar o comunitario.
- Organice una **merienda compartida**. Se puede programar un menú en el cual se disfrute alguna comida nutritiva y en donde se presente un máximo aprovechamiento de las partes comestibles de los productos.
- Realice **recorridos en mercados, ferias o fincas cercanas** a los centros educativos para conocer más acerca de las dinámicas de producción alimentaria y comercialización local de productos.
- **Visita a Museos** para ampliar la mirada sobre la alimentación y las dinámicas sociales.



Alimentos que forman parte de nuestra historia familiar



Anote los alimentos o preparaciones que la familia conserva como legado de sus ancestros, y que hoy los continúan disfrutando.

Anote los alimentos o preparaciones que la familia conserva como legado de sus ancestros, y que hoy ya no están presentes en la mesa.

Consejos para llevar a la práctica el mensaje de las Guías Alimentarias



¿Cuáles serían tus recomendaciones para llevar a la práctica este importante mensaje de las Guías Alimentarias para Costa Rica basadas en Sistemas Alimentarios?

Consejos para llevar a la práctica el mensaje de las Guías Alimentarias



¿Cuáles serían tus recomendaciones para llevar a la práctica este importante mensaje de las Guías Alimentarias para Costa Rica basadas en Sistemas Alimentarios?

Consejos para llevar a la práctica el mensaje de las Guías Alimentarias



¿Cuáles serían tus recomendaciones para llevar a la práctica este importante mensaje de las Guías Alimentarias para Costa Rica basadas en Sistemas Alimentarios?

Consejos para llevar a la práctica el mensaje de las Guías Alimentarias



¿Cuáles serían tus recomendaciones para llevar a la práctica este importante mensaje de las Guías Alimentarias para Costa Rica basadas en Sistemas Alimentarios?

Consejos para llevar a la práctica el mensaje de las Guías Alimentarias



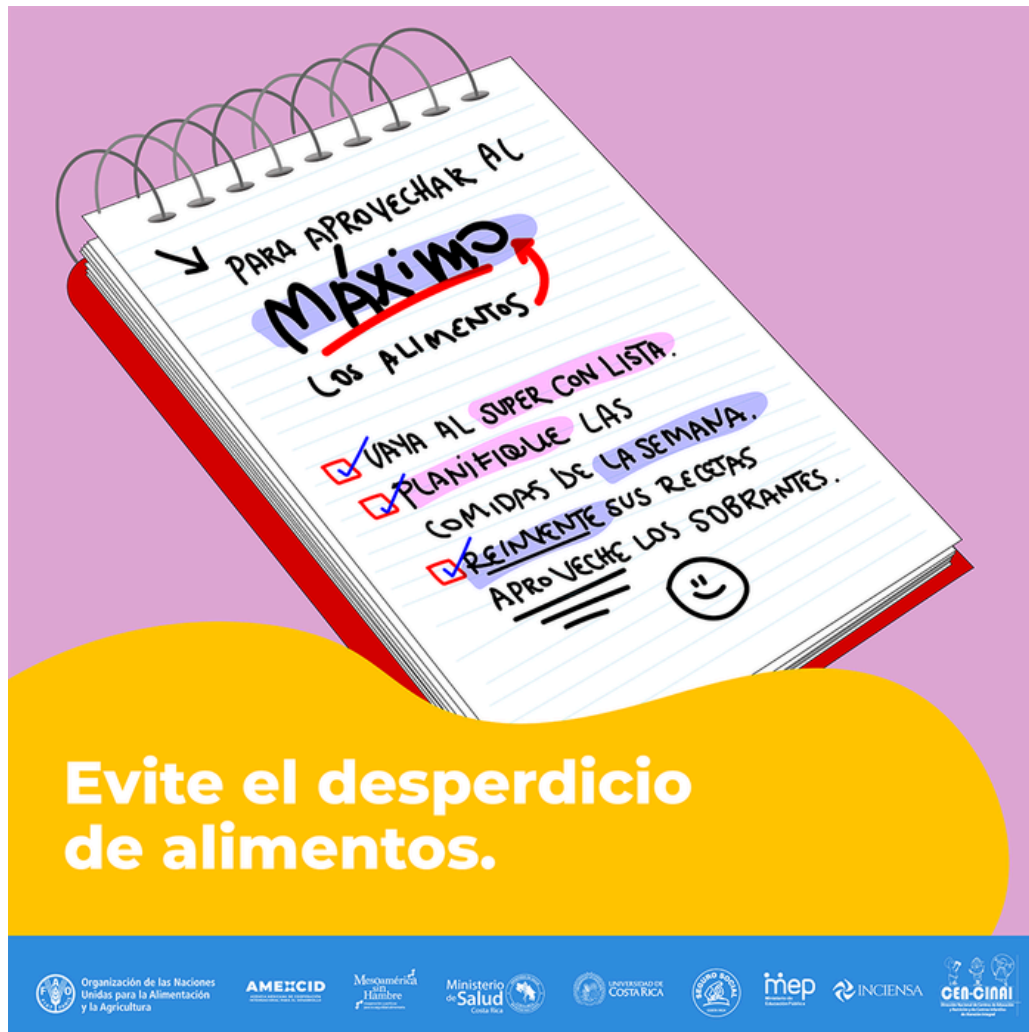
¿Cuáles serían tus recomendaciones para llevar a la práctica este importante mensaje de las Guías Alimentarias para Costa Rica basadas en Sistemas Alimentarios?

Consejos para llevar a la práctica el mensaje de las Guías Alimentarias



¿Cuáles serían tus recomendaciones para llevar a la práctica este importante mensaje de las Guías Alimentarias para Costa Rica basadas en Sistemas Alimentarios?

Consejos para llevar a la práctica el mensaje de las Guías Alimentarias



↓ PARA APROVECHAR AL **MÁXIMO** LOS ALIMENTOS

- VAYA AL SUPER CON LISTA.
- PLANIFIQUE LAS COMIDAS DE LA SEMANA.
- REINVENTE SUS RECETAS APROVECHE LOS SOBRANTES.

😊

Evite el desperdicio de alimentos.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura | AMECID | MesaMadrada con Hambree | Ministerio de Salud Costa Rica | UNIVERSIDAD DE COSTA RICA | INCENSA | mep | INCIENSA | CEN-CINAI

¿Cuáles serían tus recomendaciones para llevar a la práctica este importante mensaje de las Guías Alimentarias para Costa Rica basadas en Sistemas Alimentarios?

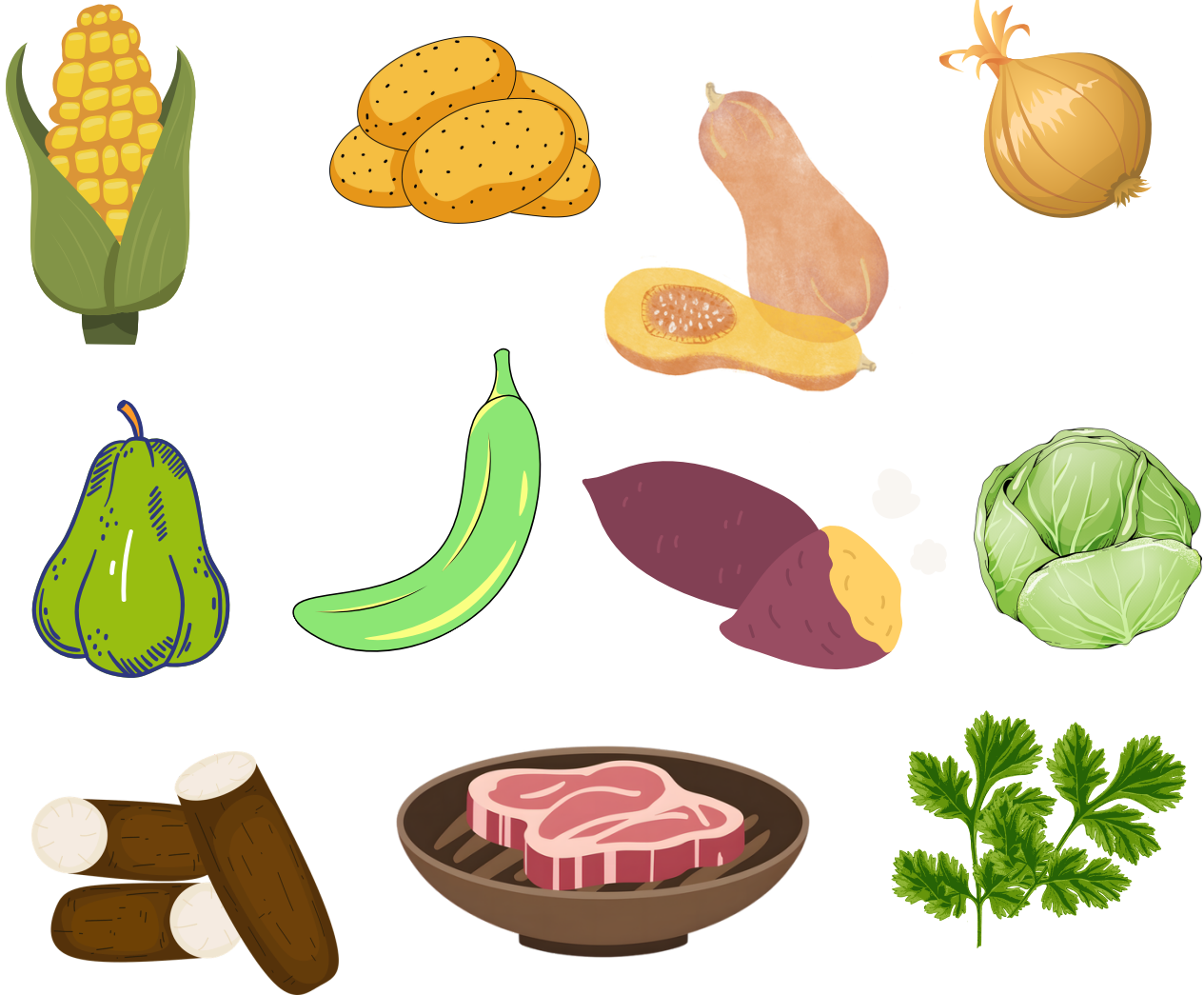
Consejos para llevar a la práctica el mensaje de las Guías Alimentarias



¿Cuáles bebidas o frescos naturales son tus preferidos?

Nuestros alimentos

Vamos a la feria del agricultor y debo comprar varios productos para hacer una rica olla de carne:



¿Cuántos alimentos incluye esta olla de carne? Encierre en un círculo sus productos preferidos.

¿Cómo se prepara la olla de carne en su familia? Si no la preparan, indague con otras personas acerca de esta preparación.

¿Cuáles otros ingredientes podrían utilizarse en la olla de carne?

¿Cuáles ingredientes de la lista no son incluidos en la olla de carne que preparan en su casa?

ADIVINANZAS

Tiene dientes y un hermoso cabello. De blanco, amarillo o morado, siempre está bien envuelto

Una cajita ovalada y chiquita, todos la saben abrir, nadie la sabe cerrar.

De traje es de color verde intenso. Tiene sierra y no es serrucho. Le dicen coyote pero no aulla

Su nombre empieza como nota musical y termina como ave de corral

Negrito por fuera, blanco por dentro. Tengo una puntada blanca en mi vestido, casi en el centro. Soy muy nutritivo, soy un consentido

Soy gallo y no tengo plumas, tampoco canto, pero con mi vestido pinto soy un encanto

Redonda como la luna, asadita en el comal. A palmeadas se hace una a una, y la consideramos un tesoro de nuestra cocina ancestral.

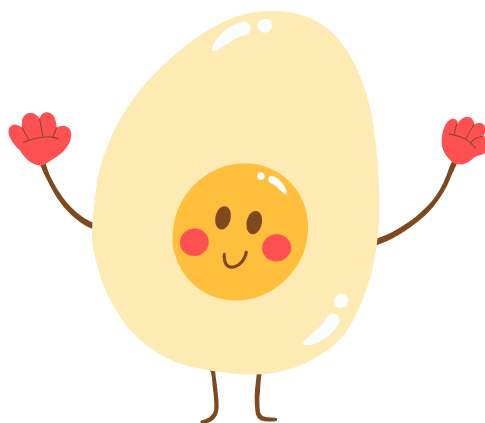
Dicen que está mal, pero yo lo veo muy bien, envuelto en su traje verde y con un sabor muy especial

Respuestas columna izquierda: elote, culantro coyote, firjol negro, tortilla
Respuestas columna derecha: huevo, repollo, gallo pinto, tamal.

**Páginas web de la UCR
con contenidos útiles
para celebrar la Semana
Nacional de la Nutrición**



Sáquele provecho a la Exposición virtual Nutrición es vida



Uso de la exposición “Nutrición es vida” como recurso didáctico:

Cada persona facilitadora puede darle diversos usos y lecturas o abordajes a los temas incluidos en esta exposición, de acuerdo con los objetivos y contenidos de la actividad que desarrolle según las características de la población y objetivos educativos.

En el caso de la Semana Nacional de la Nutrición, la misma está establecida en el calendario escolar nacional como un espacio rico de aprendizajes. Se hace un llamado a la reflexión sobre la nutrición como pilar de calidad de vida, para lo cual cada año se establece un lema diferente, a partir del cual giran las actividades que se programan en los centros escolares y otras instancias.

Además de reflexionar sobre la nutrición, se hace un reconocimiento a la importante labor que realizan las personas agricultoras dedicadas a la labranza de la tierra y proveer de alimento a la población, y se hace un llamado a todas las personas para que contribuyan a mejorar la situación alimentaria y nutricional en los diferentes niveles y escenarios posibles.

De conformidad con el lema del presente año, la reflexión gira en torno a la importancia de la cultura alimentaria y el fomento de una alimentación saludable.

La exposición virtual se propone como un recurso de aprendizaje útil para el abordaje de la nutrición desde las distintas materias, entre ellas Ciencias y Estudios Sociales. Tal como se presenta la información, es posible enlazar hechos del pasado, presente y futuro, y contribuir con la reflexión sobre lo que cada una de las personas, de manera individual o colectiva, pueden realizar en pro de una mejor nutrición y calidad de vida, y contribuir con la sostenibilidad.

La información contenida en los paneles es de fácil lectura y comprensión; además, los textos se complementan con fotografías que ilustran los contenidos.

Puede darse diferentes usos didácticos a la exposición, desde una simple lectura y reflexión oral en clase, hasta la complementación con otras lecturas y actividades para hacer más amena e interesante la experiencia de aprendizaje en el aula.

La idea es promover la participación de las personas estudiantes para que dialoguen tomando como base los contenidos compartidos. Además, puedan construir sus propias ideas de acuerdo con la realidad que viven en sus familias y comunidades, y expresar sus opiniones, dudas, intereses y propuestas de mejora. Se recomienda planificar actividades antes, durante y después de navegar en la exposición, con el fin de sacarle mayor provecho al recurso.

Antes de ingresar a la exposición

Antes de solicitar a las personas la visita a la exposición, es importante que la persona facilitadora realice la total navegación en el sitio www.exponutricion.ucr.ac.cr. Así, podrá tener un panorama más amplio de la exposición, y clarificar el tema que va a abordar en el aula haciendo uso de la misma.

Se recomienda que previamente explore sobre los conocimientos, significados y expectativas que tienen las personas participantes en la actividad sobre el tema. En el caso específico de utilizar la exposición para la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición, algunas preguntas previas para realizar a los estudiantes podrían ser:

- ¿Qué saben las personas sobre lo que plantea el lema de la Semana Nacional de la Nutrición este año?
- ¿Qué les llama la atención sobre el lema establecido?
- ¿Qué relación tiene la alimentación con la cultura?
- ¿Cuáles son las principales preocupaciones en la comunidad sobre el tema?

Se pueden realizar preguntas concretas según el tema particular en el cual la persona facilitadora enmarcará la navegación en la exposición. Lo anterior, con el fin de sacarle el mayor provecho posible, y lograr la conexión de lo presentado en la exposición con las experiencias de aprendizaje del grupo.

De acuerdo con las respuestas e inquietudes compartidas por las personas participantes, se puede solicitar que amplíen la información, y que investiguen más sobre temas particulares que permitan una mayor contextualización de los problemas asociados con alimentación local, prácticas de alimentación saludables basadas en la cultura alimentaria, alimentos subutilizados que forman parte de nuestra historia de alimentación, etc..

Las personas pueden recopilar mayor información en sus propias casas; por ejemplo, mediante la consulta a sus familiares, vecinos, productores o vendedores locales sobre su opinión acerca del lema de la Semana Nacional de la Nutrición.

Para ello puede elaborarse una guía de preguntas que oriente a las personas sobre las tareas por realizar, y lo que se desea de esa consulta ampliada sobre el tema de estudio.

Durante la navegación en la exposición se sugiere que inicialmente las personas realicen un recorrido libre; de esta forma podrán conocer, observar y explorar -según sus intereses- los elementos que componen la exposición: textos, fotos y titulares.

Luego, si la persona facilitadora desea profundizar en uno o varios temas específicos, le indicará al grupo que se focalicen en la lectura de los paneles seleccionados, y mediante una guía puedan contestar preguntas o ampliar la información, para luego compartirla con el resto del grupo. Esta actividad puede realizarse de manera individual o en pequeños grupos.

Al finalizar la navegación por la exposición se puede consultar a las personas ¿Qué información ya conocían? ¿Qué información nueva encontraron? ¿Qué información se relaciona con lo encontrado en su familia o comunidad? ¿Qué es lo que más les llamó la atención? ¿Qué le contarían a un amigo o familiar sobre la exposición?

Sobre la indagación que pueda realizarse en las propias casas o comunidad donde viven las personas, puede tomarse como referencia:

- Prácticas seguidas en el núcleo familiar o comunidad para el logro de una alimentación saludable y sostenible, basada en la herencia familiar: sus motivaciones y aspectos facilitadores o barreras encontradas para su logro en la actualidad.
- Conocer más sobre alimentos que antes eran muy consumidos, pero ahora no, y las razones asociadas con el cambio alimentario y afectación del ambiente. Puede utilizarse ficheros con fotografías o imágenes para que las personas puedan más fácilmente reconocer de lo que se trata, o bien hacer una demostración con alimentos recolectados de la zona.
- Historias de la comunidad de personas líderes que han contribuido o trabajan en pro del bienestar colectivo de las personas con énfasis en la promoción de buenas prácticas productivas, protección del ambiente y otras acciones relevantes.

Puede construirse un mural con fotografías de la comunidad donde se evidencien buenas prácticas en relación con alimentación saludable y sostenible.

Haciendo uso de aplicaciones tecnológicas, se pueden realizar conversatorios con la participación de personas de otras comunidades para compartir información e identificar coincidencias o diferencias en las prácticas alimentarias a nivel regional o reflexionar sobre los problemas que se enfrentan y cómo buscar soluciones conjuntas a los mismos.

Las personas entrevistadas pueden brindar información sobre lo que conocen sobre las prácticas de alimentación saludable y sostenibilidad que forman parte de Costa Rica o de los países a los que pertenecen, y así ampliar la mirada del tema.

También se puede utilizar la información disponible en los paneles, y presentar la información a las personas para que analicen aspectos relacionados con la historia de los alimentos, sobre platillos tradicionales (casado o gallo pinto), así como reflexionar acerca del cambio alimentario y el impacto en el bienestar de las personas. Conservar y promover la cultura alimentaria es no solo valorar nuestras raíces de forma nostálgica, significa hoy defender un estilo de alimentación en el cual deben estar presentes alimentos altamente nutritivos heredados de nuestra alimentación precolombina como fuente de nutrición y vida, tales como el maíz, los frijoles, el ayote o el pejibaye, por mencionar algunos.

Otro aspecto es poder favorecer en personas estudiantes la lectura de los paneles para la realización de actividades en el aula, de forma individual o grupal, donde se profundicen aspectos socio históricos relacionados con nuestra alimentación tradicional y su importancia, así como sobre el cambio alimentario y su impacto en el bienestar nutricional de la población.

En relación con el lema de la Semana Nacional, se puede profundizar en el significado de SABORES DE NUESTRA TIERRA, tomando en cuenta la herencia precolombina y los procesos sociohistóricos que nos llevaron a disfrutar hoy de una cocina diversa, multiétnica y colorida, donde convergen saberes y sabores que nos brindan un sentido de pertenencia a un territorio: Costa Rica.

Respecto al significado de SABORES QUE NOS CUIDAN, se podría reflexionar a qué se refiere “el cuidado de la alimentación”, y en qué se benefician las personas al seguir una alimentación saludable basada en la alimentación tradicional.

Alimentos con historia, sabor y nutrición



En el sitio www.exponutricion.ucr.ac.cr se comparten **28 afiches** en formato digital distribuidos en **7 carpetas** individuales con información sobre aspectos socio culturales y nutricionales, incluyendo un abordaje de las partes comestibles de la planta. La información abarca fotografías y textos de fácil comprensión para motivar la lectura y la discusión.

- **El ayote**

Por medio de 6 afiches se describen las partes de la planta y su valor comestible, algunos aspectos socioculturales y la propuesta de una receta culinaria.

- **El chayote**

Se brinda una descripción general de la chayotera y de las partes comestibles de la planta, con exaltación del valor del alimento como parte del patrimonio alimentario del país. Incluye 4 afiches.

- **El chicasquil**

Se hace una descripción del producto, sus características y valor comestible por medio de 3 afiches.

- **El frijol**

En 5 afiches se describen aspectos asociados con el frijolar y la milpa, el valor nutricional y alimentario del frijol, así como una propuesta de una receta culinaria donde este alimento relevante como parte del plato básico del costarricense es el ingrediente principal.

- **El maíz**

El tema se desarrolla en cuatro afiches y un mapa sobre preparaciones a base de maíz en varias localidades de Costa Rica. Se exaltan aspectos asociados con la milpa, el valor de este producto en la alimentación tradicional y sus propiedades nutricionales.

- **El pejibaye**

Mediante 3 afiches se brinda información general sobre el alimento, aspectos productivos y usos comestibles de las diferentes partes de la palmera (flor, tallo o palmito y los frutos).

- **El tacaco**

Mediante 3 afiches se brinda información general sobre un alimento que es originario de Costa Rica, con lo cual forma parte del patrimonio cultural alimentario del país.

Además, se dispone de un conjunto de 100 tarjetas con fotografías de alimentos que forman parte de la biodiversidad alimentaria de Costa Rica. Incluye el nombre científico y común de cada uno de los productos. Lo anterior, con el fin de mostrar a las personas imágenes de productos para el desarrollo de diferentes actividades educativas, y un libro con dibujos para pintar.

También en el sitio www.alimentacionycultura.ucr.ac.cr, encontrará información sobre productos considerados “súper alimentos”, dada su matriz nutricional y el valor cultural para la población costarricense.

Recurso educativo digital: **Alimentación y cultura**



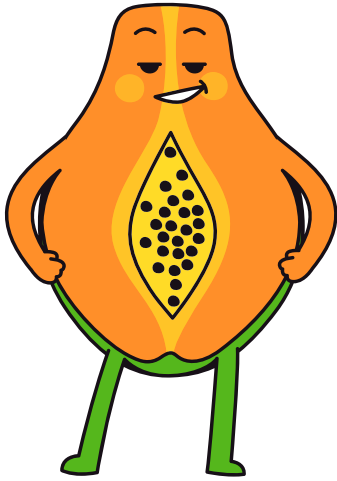
www.alimentacionycultura.ucr.ac.cr

Este sitio web forma parte del proyecto EC-436 “Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir con su salvaguardia”, el cual está vigente desde el año 2018.

Consiste en una plataforma informativa y educativa sobre temas asociados con cultura y alimentación. Se presentan notas cortas sobre tradiciones alimentarias locales, la puesta en valor de alimentos subutilizados en Costa Rica que tienen un gran potencial como producto alimenticio, a los que se denominan “nuestros súper alimentos”, así como reflexiones respecto a temas de interés global sobre la alimentación, biodiversidad y ambiente.

Puede realizar diferentes actividades haciendo uso de este recurso digital, sea como lectura general o planificando actividades para la reflexión respecto a temas vinculados con la tradición alimentaria en Costa Rica.





Sáquele provecho a la página **Alimentación y Cultura**

Con los contenidos disponibles en la página Alimentación y Cultura, usted puede desarrollar diversas actividades, entre ellas:

- Promover la lectura de algunos contenidos seleccionados según los objetivos de la actividad, y promover la reflexión grupal.
- Indagar sobre las diferencias o similitudes en cuanto a tradiciones alimentarias en las diferentes provincias o cantones del país, lo cual puede ampliar el conocimiento sobre la riqueza alimentaria con la que cuenta Costa Rica.
- Profundizar en el tema de los espacios familiares y comunitarios en Costa Rica y la alimentación como expresión cultural.

Así, por ejemplo, en esta página usted encontrará contenidos generales sobre historia y comidas que forman parte de nuestro acervo patrimonial alimentario, tales como: los picadillos, los “olores” en la cocina tica, el tacaco, el maíz crudo y la cocina de Cartago, el queso Turrialba, la historia del Mercado Central de San José, por mencionar algunos.

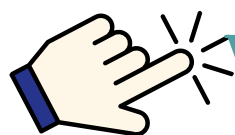
Entre actividades recomendadas haciendo uso de este recurso para la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición están las siguientes:

- Solicitar a las personas preparar presentaciones orales cortas sobre la idea o contenido encontrado en la página web que más les llamara la atención en relación con el lema de la Semana Nacional de la Nutrición.
- Profundizar en el tema investigado, mediante la indagación en sus propias casas o comunidad.
- Realizar periódicos murales donde, además de textos, se incluyan dibujos o recortes de revistas, fotografías y otros que ilustren las ideas.
- Elaborar ensayos sobre algún tema que les haya llamado la atención en la página web.
- Producir videos o audios cortos haciendo uso de dispositivos móviles o computadora, en los cuales recopilen la información que obtengan en sus propias casas y comunidad tomando como base lo abordado en la sesión grupal haciendo uso de la página web.



Entrada principal al mercado. Publicado por «Mi Costa Rica de Antaño» en:
<https://micostaricadeantano.com/2017/10/25/mercado-central-de-san-jose/>

Portal de PREANU: Nutrición para vivir mejor



www.nutricionparavivirmejor.ucr.ac.cr

Este sitio web responde al proyecto ED-1600 Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario PREANU, y pone a disposición del público un espacio denominado “recursos educativos” donde usted encontrará videos cortos, infogramas, afiches y otros materiales donde se desarrollan temas sobre alimentación y nutrición, así como recetarios descargables.

En esta página usted encontrará un enlace llamado “Recursos Educativos ” en donde encontrará videos, materiales didácticos y recetarios, muchos de los cuales son útiles para el desarrollo de actividades en el marco de celebración de la Semana Nacional de la Nutrición.



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Inicio

Nosotros ▾

Áreas de Acción ▾

Nuestros Servicios ▾

Estudiantes ▾

Recursos

Contáct

Recursos Educativos

Repositorio de materiales educativos en línea en la modalidad de recetarios, guías didácticas, juegos, videos cortos, entre otros; para contribuir a la promoción de una alimentación saludable en diferentes ámbitos, por ejemplo: centros educativos, centros de trabajo, diferentes etapas del curso de la vida.



Videos



Materiales
Educativos



Recetarios

Recurso educativo digital: **Póngale vida** www.pongalevida.ucr.ac.cr



El portal educativo "Póngale Vida" de la Escuela de Nutrición se comparte contenido educativo y adecuado para todas las edades, que puede ser aplicado en diferentes escenarios como el aula, centro educativo, familia y comunidad. Los contenidos desarrollados tienen como objetivo contribuir en la promoción de hábitos alimentarios en la población como parte de estilos de vida saludables.

En el marco del proyecto, se han desarrollado distintas actividades y recursos de apoyo didáctico con contenidos de alimentación y actividad física para la construcción de estilos de vida saludable y prevención del exceso de peso en las personas menores de edad. También abarca recursos para el trabajo con familias, con la estrategia "Casa Saludable", proporcionando material audiovisual que la persona facilitadora puede consultar para su aplicación.



Recursos audiovisuales

Programa semillas y saberes

Programa Consúltenos sobre Nutrición

El programa Semillas y Saberes es un espacio radiofónico semanal con duración de una hora que se transmite en vivo los días jueves a las 11 a.m., que contribuye a la reflexión, análisis y la información con un enfoque integral de temas vinculados con la soberanía alimentaria y la seguridad alimentaria y nutricional. Este programa es coproducido por la Comisión Institucional de Seguridad Alimentaria y Nutricional CISAN y Radio 870 UCR.

Por su parte, el Programa Consúltenos sobre Nutrición, también es un programa semanal con duración de una hora que se transmite en vivo los días miércoles a las 10:00 a.m., y aborda temas actuales en alimentación y nutrición. Este programa es coproducido por la Escuela de Nutrición y Radio UCR.

Ambos espacios cuentan con la grabación de los programas, disponibles en la plataforma de la Radio 870 UCR, en el sitio <https://radios.ucr.ac.cr/web/guest/radio-870-ucr>.

De conformidad con el lema de la Semana Nacional de la Nutrición 2026, a continuación hacemos una recomendación de temas desarrollados en ambos programas de radio que pueden servir de insumo para el desarrollo de actividades:



Recursos de Programa semillas y saberes

- **Las leguminosas olvidadas podrían ser la clave frente a la crisis alimentaria.**

En medio de la crisis climática, el aumento en el costo de los alimentos y la necesidad de un mayor consumo de proteína surge la pregunta: ¿Cómo alimentarnos sin impactar al planeta? En las leguminosas podría estar la respuesta. Giselle Noguera. <https://radios.ucr.ac.cr/-/las-leguminosas-olvidadas-podrian-ser-clave-frente-a-la-crisis-alimentaria>

En el siguiente enlace encontrará la página de Radio 870 AM de la Universidad de Costa Rica donde presenta el repositorio de grabaciones de audio del Programa Semillas y Saberes, mismo que se transmite en vivo todos los jueves a las 11:00 a.m.. En este sitio encontrará más temas interesantes asociados con el lema de la Semana Nacional de la Nutrición 2026:

<https://archivo.radios.ucr.ac.cr/programa/radio-870/semillas-y-saberes/>



Semillas y Saberes - Radioemisoras UCR | 870 UCR

En Semillas y saberes reflexionemos sobre la seguridad y la soberanía alimentaria y nutricional. Jueves 11:00

 Radioemisoras UCR

Recursos audiovisuales

Programa Consúltenos sobre Nutrición

- **Alimentación con sentido, alimentación con propósito.**

Con la participación de la Dra. Ana Yancy Zúñiga, Nutricionista de la Oficina de Bienestar y Salud.

<https://radios.ucr.ac.cr/-/programa-consultenos-sobre-nutricion-?redirect=%2Fradio-870-ucr>

- **Frijoles, regalo para la salud.**

Con la participación de la Dra. Shirley Rodríguez González, Investigadora en el tema y Directora del Programa de Posgrado en Nutrición Humana de la UCR.

<https://radios.ucr.ac.cr/-/programa-consultenos-sobre-nutricion-?p=2&delta=1>

- **Rescate de alimentos locales y tradicionales a partir de las experiencias de los huertos escolares como espacios didácticos.**

Con la participación de docentes Héctor Perdomo y Diana Jiménez de la Carrera de Ciencias Naturales de la Escuela de Formación Docente de la Universidad de Costa Rica.

<https://radios.ucr.ac.cr/-/programa-consultenos-sobre-nutricion-?p=3&delta=1>

- **Las huertas: componente socioeducativo y comunitario.**

Con la participación de Dra. Marianela González Zúñiga, Directora de la carrera de Educación No Formal y Ing. Aldo Izquierdo, Ingeniero Agrónomo y estudiante de la Carrera de Educación no Formal, UCR.

<https://radios.ucr.ac.cr/-/programa-consultenos-sobre-nutricion-?p=3&delta=1>

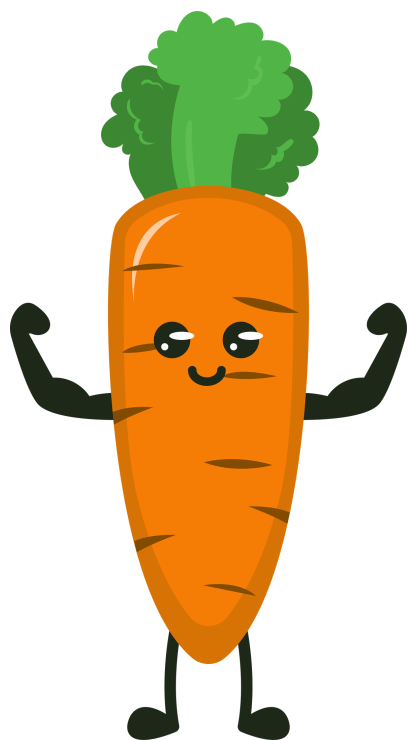
- **Nicoya, cuna de tradiciones, identidad y recetas.**

Con la participación de Lic. Amanda Salazar Batista, Escuela de Formación Docente.

<https://radios.ucr.ac.cr/-/programa-consultenos-sobre-nutricion-?p=3&delta=1>

Reflexiones finales

La construcción de la cultura alimentaria es un proceso muy dinámico y colectivo que está directamente relacionado con la economía, el contexto socio histórico, los sistemas alimentarios, el perfil de salud y otros elementos que, en su conjunto, contribuyen en la visión que las personas moldean a lo largo del tiempo sobre la alimentación.



Conocer, valorar y disfrutar la alimentación como manifestación cultural, nos lleva a reconocer el acervo alimentario disponible en los lugares donde vivimos, a valorar los saberes atesorados por las familias acerca de cómo aprovechar al máximo los alimentos disponibles y a comprender los procesos socio históricos que influyen de manera positiva o negativa en los estilos de alimentación de las personas.

Lograr una alimentación suficiente, adecuada y culturalmente acorde con la realidad donde estamos inmersos contribuye al desarrollo humano sostenible y al fortalecimiento de los lazos que nos dan sentido de pertinencia a un territorio.

Esperamos que los materiales compartidos en la valija didáctica sean de utilidad en el marco de la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición en el presente año, en la reflexión y en el desarrollo de actividades dirigidas a diferentes grupos de población en pro de una alimentación saludable y sostenible.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu Escuela de
Nutrición