

Juego de tarjetas

Saberes de nuestra tierra, saberes que nos cuidan

Materiales para la realización de actividades educativas y lúdicas para la Semana Nacional de la Nutrición 2026, como parte de la valija producida por la Escuela de Nutrición.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición



Juego de tarjetas

Compilación del material:
M. Sc. Patricia Sedó Masís.

Proyectos de la Escuela de Nutrición que colaboraron con información:

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

TCU-486 Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica.

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

Abril, 2026

Fuente de fotografías e ilustraciones:

- Proyecto TCU-486
- Repositorios de acceso libre: [Canva.com](https://www.canva.com); [Pixabay.com](https://www.pixabay.com).



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

TC-486

Tradiciones de
Costa Rica



@mirandarte.b



Café

Indaguemos sobre algunos datos:

Cuándo se introdujo el café en Costa Rica?

En qué lugar se registra la siembra del primer cafetal en Costa Rica?

En qué momento se hizo la primera exportación de café costarricense a Europa?

Qué importancia tiene la cultura cafetera en la población costarricense?

Cuál es la región del país que tiene registrada la Denominación de Origen de su café, y cuáles son sus características?

En qué lugares de Costa Rica se celebra la Feria del Café?



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

TC-486

Tradiciones de
Costa Rica





Maíz pujagua

Una de las bebidas tradicionales a base de maíz pujagua es el chicheme, típico de la cocina guanacasteca. Indaguemos algunos datos sobre este colorido maíz:

Qué características tiene el maíz morado o maíz pujagua que lo diferencian de otros tipos de maíz?

Qué otros productos alimenticios se elaboran con maíz pujagua en Guanacaste?

Cómo se prepara el chicheme?

En qué momentos se consume el chicheme en los poblados guanacastecos?



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

TC-486

Tradiciones de
Costa Rica





Cocina afrocaribeña

Cuáles son las principales características de la cocina afrocaribeña en Costa Rica?

Mencione ingredientes básicos de la cocina afrocaribeña que son esenciales para lograr ese sabor único en las comidas.

La hiel o agua de sapo es una de las bebidas que forma parte de la cocina afrolimonense. Describa sus ingredientes y cómo se prepara.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

TC-486

Tradiciones de
Costa Rica



@mirandarte.b



Tamal

A qué se refiere en Costa Rica con el término “tamaleada”?

Mencione 3 tipos de tamales comunes en Costa Rica

Sabía usted que el cantón de Aserrí es el que dispone del mayor número de fábricas artesanales de tamales en Costa Rica?

Conoce usted las diferencias entre un tamal elaborado en Guanacaste y otro elaborado en Alajuela o Cartago?

Achiote



Bixa orellana

TESORO ALIMENTARIO



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición



Achiote

El achiote es un colorante natural muy importante en la cocina tradicional de Costa Rica.

Mencione 3 comidas en las cuales el achiote forma parte de los ingredientes básicos.

Ayote

Cucurbita moschata

TESORO ALIMENTARIO



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición



Ayote

El ayote está presente en nuestra alimentación desde la época precolombina. Se aprovechan todas las partes de la planta: quelites, flores, frutos tiernos y sazones, semillas.

Mencione una preparación donde se utilice el ayote, sea en forma de quelites, flores, ayote tierno o sazón o sus semillas.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENU

Escuela de
Nutrición

Cohombro

Sicana odorífera

RIQUEZA ALIMENTARIA



Cohombro

El cohombro es un producto actualmente subutilizado en Costa Rica, pero en la antigüedad era altamente valorado por sus propiedades, cuáles son?

Culantro coyote

Eringyum foetidum

SAZÓN TICA



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición



Culantro coyote

El culantro coyote forma parte de las hierbas aromáticas por excelencia en la cocina tradicional de Costa Rica. No sólo destaca por su aroma y sabor, sino también porque se le atribuyen propiedades medicinales.

Mencione 2 preparaciones en las cuales el culantro coyote se puede utilizar.

Según la medicina popular, cuáles propiedades curativas tiene la planta de culantro coyote?

Chayotera

Sechium edule

TESORO ALIMENTARIO



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición



Chayote

De la planta de chayote se aprovechan los quelites, los frutos tiernos y sazones y la raíz. Existen una gran variedad de preparaciones en la cocina tradicional costarricense. Mencione 5 platillos a base de chayote, sea con quelites, frutos o raíz.

Chicasquuil

Cnidoscolus aconitifolius
TESORO ALIMENTARIO



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición



Chicasquil

El chicasquil forma parte de nuestra alimentación desde la época precolombina. Destaca de otras hojas por su composición nutricional, investigue qué hace la diferencia.

Frijoles

Phaseolus vulgaris

TESORO ALIMENTARIO



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición



Frijoles

Los frijoles forman parte de nuestra alimentación desde la época precolombina. Es un súper alimento, dadas sus características nutricionales y los beneficios al consumir de forma frecuente este alimento.

Mencione 4 características nutricionales de los frijoles.

Describa una preparación a base de frijoles que forme parte de la cocina tradicional de Costa Rica.

Indique una zona del país caracterizada por la producción de frijoles.

Guayaba

Psidium guajava

RIQUEZA ALIMENTARIA



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición



Guayaba

La guayaba es una fruta aromática con un gran potencial nutricional. Antiguamente, la disponibilidad era alta en potreros y áreas verdes. Se consume sola o como parte de ricas bebidas y postres.

Mencione 3 características nutricionales de la guayaba rosada.

Pejibaye

Bactris gasipaes

RIQUEZA ALIMENTARIA



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición



Pejibaye

El pejibaye forma parte de nuestra alimentación desde la época precolombina. Destaca por su potencial nutricional, siendo el pueblo de Tucurrique una de las zonas de mayor producción, y en donde se celebra la Feria Nacional del Pejibaye.

Cómo se prepara un picadillo de pejibaye?

En que consiste la harina de pejibaye y para qué se usa?

Tacaco

Sechium tacaco

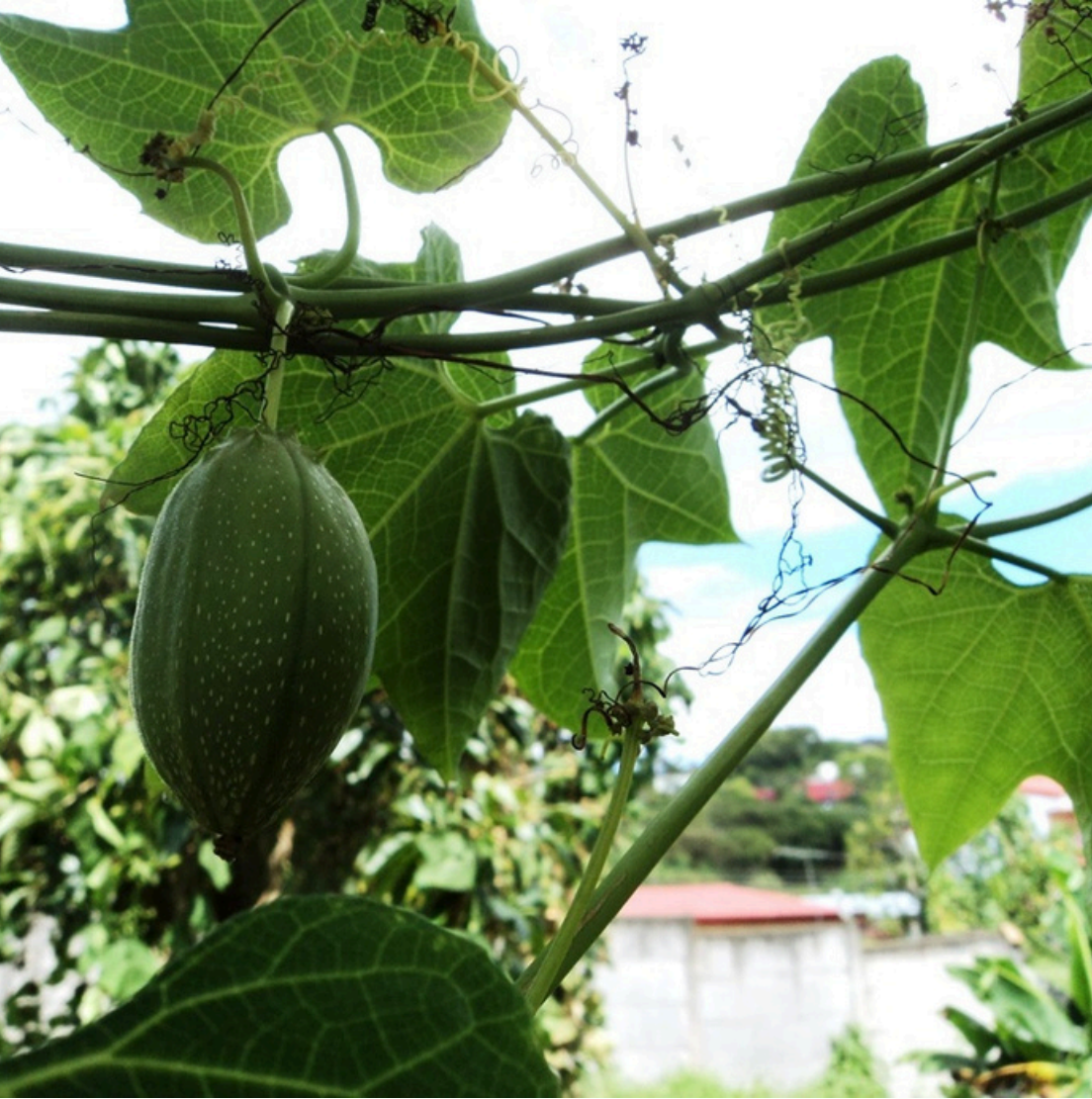
RIQUEZA ALIMENTARIA



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición



Tacaco

El tacaco ocupa un lugar muy especial en la alimentación costarricense, siendo un alimento que fue domesticado en nuestro territorio, y que poco se conoce en el resto del mundo. Se consume solo, hervido en agua con sal, o como parte de sopas, picadillos y ensaladas.