

VALIJA DIDÁCTICA

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

Este recurso fue elaborado 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.

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
Mensaje de la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica.....	2
Aspectos generales de la valija didáctica.....	5
Recomendaciones finales.....	9

Presentación



Para el 2026, en Costa Rica se celebra la Semana Nacional de la Nutrición del 11 al 17 de mayo con el lema: *“Sabores de nuestra tierra: ¡sabores que nos cuidan!”*.

El lema abarca dos temas fundamentales: los **sabores de nuestra tierra**, para enfatizar la relevancia de las prácticas alimentarias basadas en la cultura alimentaria y la producción local; y los **sabores que nos cuidan**, haciendo énfasis en la importancia de la nutrición como pilar de calidad de vida.

Esta celebración constituye uno de los espacios más importantes en el calendario costarricense para reflexionar y promover una alimentación suficiente, saludable y acorde con nuestra cultura, como un derecho humano que debemos garantizar y defender para toda la población.

La Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, 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”, se une a esta importante celebración mediante la confección de la presente valija didáctica, la cual compila varios recursos útiles para la facilitación de actividades educativas y lúdicas que sirvan de insumo en la planificación de acciones por parte de instituciones y organizaciones en el ámbito nacional.

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 historias de nuestro país vinculadas con el trabajo y desarrollo socioeconómico. La carreta y el boyeo forma parte de nuestra identidad. Cada trazo y color en la carreta típica costarricense presenta un diseño único que muestra la gran creatividad en cuanto a formas y colores, tal como los alimentos producidos en nuestra tierra.



**COMISIÓN
INTERSECTORIAL
DE GUÍAS
ALIMENTARIAS**

Mensaje a propósito de la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición 2026

La Semana Nacional de la Nutrición fue creada por decreto ejecutivo No. 2049-SPPS en 1972, y es celebrada todos los años en el mes de mayo, en la semana del 15 de mayo que es el Día Nacional del Agricultor.

Este año, la Semana Nacional de la Nutrición se celebrará del 11 al 17 de mayo con el lema: *Sabores de nuestra tierra: ¡sabores que nos cuidan!*

Este lema destaca el valor de los alimentos producidos en nuestro territorio y su papel fundamental en la promoción de la salud, la cultura alimentaria y la sostenibilidad de los sistemas alimentarios. Los alimentos locales forman parte de la identidad culinaria del país y constituyen una fuente importante de nutrientes esenciales que contribuyen al bienestar y a la prevención de muchas enfermedades.

En Costa Rica, las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA) promueven una alimentación que no solo considera los nutrientes que consumimos, sino también, todos los procesos que intervienen desde la producción de los alimentos hasta su consumo. Este enfoque reconoce la relación entre la salud humana, la cultura alimentaria, la economía local y la sostenibilidad ambiental.

En este contexto, el lema "*Sabores de nuestra tierra: ¡sabores que nos cuidan!*" resalta dos elementos fundamentales:

1. Sabores de nuestra tierra:

- Los alimentos que produce el país tienen su arraigo en las culturas indígenas, hispanas y afrodescendientes principalmente, pero también de múltiples culturas como la china o nicaragüense, es decir, son propios del país multiétnico y pluricultural que somos.
- Son alimentos variados, que se producen en distintas zonas del país y en diferentes momentos a lo largo del año: frutas, vegetales, cereales, verduras, leguminosas y alimentos de origen animal.



- La producción local, regional o nacional de alimentos, contribuye con la economía nacional de varias maneras y no solo con su compra como tal, también con el turismo nacional e internacional que procura alimentos nacionales para comerlos y conocerlos como parte de la experiencia con la biodiversidad nacional.
- También son sabores de nuestra tierra los alimentos vegetales de recolección que aún crecen en los patios, cercas, entre los cultivos o en las montañas.

2. Sabores que nos cuidan:

- La variedad en la alimentación es una forma de garantizar que llegue a nuestros cuerpos la energía y nutrientes que se requieren para el adecuado funcionamiento del cuerpo.
- La variedad en la alimentación contribuye no solo con la prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y obesidad, sino también con su tratamiento cuando ya se han presentado.
- El consumo de alimentos propios de la cultura alimentaria es una forma de contrarrestar el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.
- El consumo de alimentos de producción local contribuye con la reducción de gases de efecto invernadero al no tener que ser importados o simplemente porque se reduce su huella de carbono por reducir las distancias del transporte de alimentos.

La Semana Nacional de Nutrición 2026 invita a la población a valorar los alimentos que se producen en el país, reconocer su aporte a la salud, y disfrutar de los sabores tradicionales que forman parte de nuestra identidad alimentaria.

Promover los sabores de nuestra tierra es también una forma de cuidar nuestra salud, apoyar a las personas productoras y contribuir a la sostenibilidad de los sistemas alimentarios.

Recomendaciones para el hogar

1. **Consuma frutas y vegetales todos los días.** Procure consumir frutas y vegetales de diferentes colores a lo largo del día para aprovechar sus vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.
2. **Priorice alimentos producidos en el país.** Prefiera alimentos locales que puede encontrar en ferias del agricultor, verdulerías, huertas de agricultura familiar, mercados, comercios de su comunidad y alimentos producidos en el hogar.
3. **Consuma diariamente leguminosas.** Alimentos como frijoles, lentejas o garbanzos aportan fibra, proteína, hierro, ácido fólico, y otros nutrientes importantes para la salud.
4. **Prepare más comidas en casa.** Cocinar en casa permite elegir mejor la calidad y cantidad de alimentos, utilizar alimentos frescos y naturales, usar condimentos naturales, cuidar la economía familiar, reducir el desperdicio de alimentos, promover habilidades culinarias que son habilidades de cuidado y compartir en familia.
5. **Aproveche los alimentos de temporada.** Consumir frutas y vegetales de temporada puede facilitar su acceso y disponibilidad. Consulte el calendario de estacionalidad en el siguiente link: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca/material-educativo/material-de-comunicacion/alimentacion/6937-estacionalidad-de-las-frutas-y-vegetales-en-costa-rica/file>
6. **Reduzca el consumo de productos ultraprocesados.** Minimicemos el consumo de productos procesados con alto contenido de azúcar, grasa y sal, como refrescos y jugos preenvasados, salsas y aderezos envasados, condimentos en polvo o cubos, galletas, dulces o saladas, papas tostadas, cereales de desayuno, productos de paquete dulces o salados (ej. rosquillas, hojuelas de maíz, yuca, plátano maduro o verde, patacones).
7. **Acompañe sus comidas con agua.** Para mantener nuestro cuerpo hidratado, optemos por el consumo de agua.
8. **Planifique las comidas del hogar.** Planificar las comidas que consumirá durante la semana y elaborar listas de compra le ayuda a aprovechar mejor los alimentos, reducir el desperdicio y ahorrar dinero.
9. **Valore y comparta las recetas tradicionales.** Preparar y compartir recetas tradicionales con alimentos locales y preparados en casa, sin productos procesados, fortalece nuestras tradiciones y nuestra forma de alimentarnos." Para mayor información sobre recetas tradicionales, dar click a los siguientes enlaces de apoyo: Biblioteca digital | Ministerio de Cultura y Juventud y Recetarios - PREANU
10. **Enseñe a niñas y niños a conocer y disfrutar los alimentos de nuestra tierra.** Involucrar a los niños y niñas en la selección, compra y preparación de alimentos promueve hábitos saludables desde temprana edad.

Fuente bibliográfica consultada:

Ministerio de Salud (2022). *Guías Alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica*. Ministerio de Salud, Costa Rica. Documento técnico - Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica (ministeriodesalud.go.cr)

Aspectos generales de la valija didáctica



¿Qué es una valija didáctica? Es un recurso educativo que compila guías metodológicas, técnicas y materiales para facilitar el abordaje de temas específicos en diferentes escenarios, según las poblaciones atendidas.

Objetivo de la valija: Aportar ideas y recursos para el desarrollo de actividades educativas que aborden temas asociados con el lema de la Semana Nacional de la Nutrición del año 2026.

Los recursos se presentan en formato digital descargables, que la persona facilitadora puede utilizar de forma individual o combinada, de acuerdo con los objetivos educativos que desee desarrollar.

La valija incluye el presente documento que constituye una guía para el uso de la misma, un libro de actividades para el trabajo individual y/o grupal, así como un recetario con diez preparaciones coloridas, nutritivas y de bajo costo económico que forman parte de la cocina costarricense.

También se hace la recomendación del uso de recursos digitales disponibles en páginas web de proyectos de la Escuela de Nutrición o de otras instancias de la Universidad de Costa Rica.

Los materiales compilados en esta valija pueden ser útiles para centros escolares, así como para organizaciones e instituciones dedicadas a la labor de promoción y educación nutricional en el ámbito local.



Descripción del contenido de la valija



La valija incluye lo siguiente:

- Una **guía para las personas facilitadoras** de procesos educativos que corresponde al presente documento. Se incluye información general sobre la valija como recurso didáctico.
- Un **Libro de actividades** con sugerencias de iniciativas que pueden aplicarse a nivel individual y grupal en diferentes escenarios. Se comparten algunas recomendaciones para el uso de los materiales compartidos. También incluye la recomendación del uso de portales educativos y materiales producidos por la Escuela de Nutrición en el marco de diferentes proyectos, a saber:
 - Exposición “Nutrición es vida”, con un recorrido sobre temas relevantes en la historia nacional, así como problemas globales que tienen estrecha relación con alimentación y nutrición. Esta exposición cuenta con una valija educativa propia, la cual puede también consultarse para uso con fines educativos.
 - Portal “Alimentación y Cultura” que aborda temas asociados con tradiciones alimentarias de Costa Rica.
 - Portal “Nutrición para vivir mejor” del Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario PREANU.
 - Portal “Póngale vida” que presenta contenidos y recursos útiles para el desarrollo de actividades en el centro educativo, familia y comunidad.
 - Grabaciones de algunos programas de radio pertenecientes a Radio UCR coproducidos con la Escuela de Nutrición y la Comisión Institucional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- Un **recetario** con diez preparaciones caracterizadas por su colorido, valor nutricional y bajo costo económico que forman parte de la cocina costarricense, el cual puede utilizarse como recurso complementario en las actividades.

Además de la presente guía, la valija didáctica dispone de dos documentos de gran utilidad:

- Un Libro de actividades donde se presentan ideas y recursos que se pueden desarrollar en grupo para el abordaje de temas asociados con el lema de la Semana Nacional de la Nutrición.
- Un recetario con diez preparaciones que puede ser de utilidad para promover actividades culinarias donde se enfatice en alimentos locales y preparaciones saludables.

La Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias brinda las siguientes ideas para el abordaje del lema de la Semana Nacional de la Nutrición 2026:

- En los centros educativos, se puede convocar a una reunión de padres de familia para participarles de tan importante celebración e invitarlos a que velen por el fomento de una alimentación saludable en sus hogares. En el marco de la reunión se promover un trabajo grupal, mediante el cual se puedan levantar listas de alimentos que les gusta y que no han vuelto a comer. Este espacio es propicio para reflexionar acerca de las tradiciones alimentarias y conversar sobre las dificultades para la preparación de alimentos de la tradición cultural costarricense en la actualidad.
- En comedores que brindan atención a grupos, tales como centros educativos, comedores comunitarios, comedores infantiles, centros diurnos de personas adultas mayores, comedores de centros laborales, entre otros, se sugiere preparar, en algún día de la semana de celebración, algún platillo propio de la zona para que la población atendida tenga la oportunidad de saborear las comidas que forman parte de nuestra cultura alimentaria.
- En espacios grupales, tales como reuniones de padres de familia, grupos de personas con enfermedades crónicas que asisten a los centros de salud, reuniones de grupos comunitarios, se puede introducir el tema de los alimentos subutilizados y la cultura alimentaria.
- En centros de cuidado de personas adultas mayores (centros diurnos y hogares de larga estancia), se pueden realizar conversatorios o una actividad conjunta interinstitucional, vinculada con la alimentación tradicional, donde se promueva el encuentro intergeneracional para propiciar el intercambio de saberes y sabores de nuestra tierra.

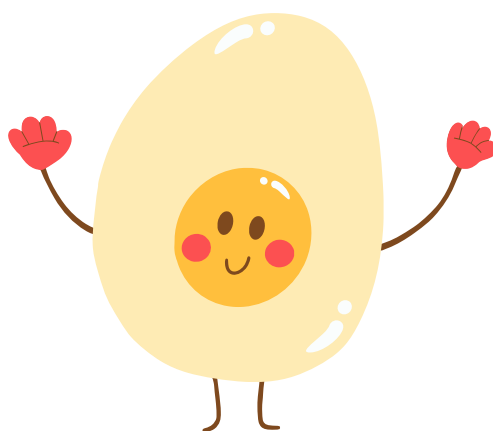
Reflexiones finales

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