



Nutrición para vivir mejor

BOLETÍN
INFORMATIVO

Nuestras secciones:

Derecho humano a
la alimentación

Salud,
nutrición y
economía
familiar

Cuide su salud
con buenos
hábitos de
alimentación

Recetas y
más

Oferta de
cursos y
talleres
abiertos al
público

PRESENTACIÓN

Por: Lic. Emmanuel Delgado Larios

El Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, pone a disposición de toda la población costarricense este boletín bimensual, que tiene como propósito compartir información relevante y actualizada en temas de alimentación y nutrición que sirva de base para el fomento de prácticas de alimentación y estilo de vida saludables.

En esta ocasión, la temática corresponde al Día Internacional de las Personas de Edad, que según las Naciones Unidas, se celebra el 1º de octubre, bajo el lema “Cumplir las promesas de la Declaración Universal de Derechos Humanos para las personas mayores: entre todas las generaciones”.

A partir de esta conmemoración, presentamos una serie de reflexiones y escritos que ponen como figura central a las personas mayores y su rol en la construcción de la identidad e idiosincrasia costarricense, así como una posición que reta la concepción, en ocasiones, estereotipada del proceso de envejecimiento, e invita a cambiarla hacia una con matices en positivo.

Esperamos que la información compartida sea de mucha utilidad.

Generaciones de valor: adultos mayores y su vínculo con la historia nacional y tradiciones alimentarias.

POR: HENRY SEVILLA CALERO
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR



Ya que nos encontramos en vísperas de la celebración de la independencia y, cercanamente, el día nacional del adulto mayor, es importante reflexionar sobre el aporte de la población adulta mayor en la construcción activa de la identidad nacional y la preservación de las costumbres y tradiciones.

Su valor dentro de la familia y la comunidad representa un rol insustituible. Debido a que son el vínculo entre las diferentes generaciones, el puente entre el pasado y el presente, entre lo que fuimos y lo que somos ahora. Nos ayudan a conocer nuestras raíces y enriquecen nuestras familias y comunidades.

Nos transmiten las costumbres, tradiciones y valores que se han mantenido a lo largo de la historia, en especial de su cuchara, que mantiene vivas las tradiciones alimentarias, trayendo a nuestras mesas gran variedad de platillos deliciosos y nutritivos. Y para conservar las recetas típicas, comparten sus secretos de la cocina tradicional de generación en generación.

Y es gracias a ellos que podemos disfrutar hoy en día de preparaciones tan ricas como las tortillas, chorreadas, tamales, picadillos, gallo pinto, vigorón, olla de carne, agua dulce, arroz con leche, budín y otro sinfín de recetas tradicionales que se encuentran alrededor de todo el país.

Por tanto, es esencial reconocer y valorar la contribución de los adultos mayores en la sociedad. En lugar de ver su edad como una limitante, debemos considerarla como señal de su experiencia y profunda comprensión de la vida.

El valor de una taza de café en la cultura costarricense

**POR: HENRY SEVILLA CALERO
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR**

El café es la bebida caliente más consumida a nivel mundial. Siendo consumida en su mayoría por su efecto energizante, pero también por su delicioso sabor y aroma que alegran mañanas, tardes y noches en cada rincón del mundo.

En Costa Rica el valor del café en la sociedad se incrementa debido a su aporte a nivel histórico, cultural y económico. Este se lleva produciendo en nuestra tierra por más de 200 años, lo que ha forjado una tradición cafetera en la sociedad y una industria cafetalera dedicada a la excelencia y calidad, llevando al reconocimiento del café tico en cada taza. Esto explica el porqué es el café uno de los principales productos de exportación, lo que posiciona al país como el 15° productor de café a nivel mundial, actualmente.

El café también significa compartir, crear recuerdos, socializar. Pues alrededor del café se desarrollan gran cantidad de interacciones con familiares, amigos, conocidos, incluso para hacer negocios o para conocer a una nueva persona. Además de influenciar el arte en sus múltiples formas de expresión. Pero sobre todo en la cultura costarricense el café significa también hospitalidad y cariño, pues siempre ofrecemos un cafecito a las visitas.



En cuanto a nivel nutricional, el café también aporta sus beneficios a la salud. En cuanto a estos se ha relacionado su consumo con la reducción del riesgo de padecer del corazón, cáncer y problemas mentales como depresión o ansiedad, además de que se relaciona con una mejora de la salud de los microorganismos intestinales.

El café costarricense es cultura, es interacción, es nutrición, es vida. La excusa perfecta para reunirse, hablar y celebrar, especialmente este 1º de octubre se celebra el día internacional del café. Así que a festejar con un buen yodito!



Referencias: Min, J., Cao, Z., Cui, L., Li, F., Lu, Z., Hou, Y., ... & Xu, C. (2023). The Association Between Coffee Consumption and Risk of Incident Depression and Anxiety: Exploring the Benefits of Moderate Intake. *Psychiatry Research*, 115307.

Van Dam, R. M., Hu, F. B., & Willett, W. C. (2020). Coffee, caffeine, and health. *New England Journal of Medicine*, 383(4), 369-378.

Francisco Ruiz León. (25 de junio, 2023). Costa Rica es el 15º productor mundial de café; vea donde se produce más y a donde se exporta. *El Financiero*.

Alimentación saludable en la adultez mayor: consejos prácticos para un envejecimiento positivo

POR: HENRY SEVILLA CALERO
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR



El envejecimiento es una etapa más de la vida, la cual es natural e inevitable. Donde se relaciona con una reducción de la actividad, dependencia y enfermedad, Pero durante los últimos años ha crecido el pensamiento hacia el desarrollo de un envejecimiento positivo. Este busca cambiar las ideas y aumentar los beneficios que pueden venir con los años, como: la vitalidad, sabiduría y plenitud.

El envejecimiento positivo se describe como la capacidad de mantener una actitud positiva y activa ante el proceso de envejecimiento, verlo como un etapa para el crecimiento personal, la autorrealización y el bienestar. Dándole valor a las capacidades, oportunidades y logros alcanzados y por alcanzar.

Pero, para mantener la vitalidad durante los años dorados es muy importante, el tener un estilo de vida saludable, el cual está formado mayormente por actividad física constante y la alimentación balanceada, pues estos son clave para mantener el funcionamiento adecuado del cuerpo, asegurando que tendremos la suficiente energía y capacidad para desarrollar las actividades diarias.

En cuanto a la alimentación es muy importante asegurar el consumo de todos los grupos de alimentos, con tal de obtener todas las vitaminas y minerales claves para una buena salud en la adultez mayor, como: calcio, magnesio, zinc, y las vitaminas B12, D, K, omega 3, así como de la proteína.

Por lo tanto las recomendaciones nutricionales generalmente giran en torno a la importancia de mantener en la alimentación diaria todos los grupos de alimentos como frutas, vegetales, lácteos, pescado y leguminosas.



- Las frutas y vegetales aportan vitaminas, minerales y fibra.
- Los lácteos como la leche, yogurt o queso, son fuente de calcio y proteína.
- El pescado es fuente de Omega 3, zinc y vitamina D.
- Las leguminosas como frijoles, garbanzos, lentejas, cubaces, soja, son fuente de magnesio.

El envejecimiento positivo es más que solo una actitud, es un enfoque integral para vivir plenamente en los años dorados. Con el adecuado apoyo, educación y políticas, se puede promover esta visión en la sociedad. Para de este modo asegurar el envejecimiento con dignidad, propósito y alegría.



Paletas de Capuchino

POR: HENRY SEVILLA CALERO
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR

El cafecito se puede disfrutar en miles de preparaciones, es por eso que para estos climas misteriosos de frío y calor, se presenta esta receta refrescante de helado de café, en representación del día internacional del café. Disfrutando del café de forma helada, a disfrutarlo!

Rinde para 5 vasitos de 120g

Ingredientes:

2 tz de leche (400g)
½ tz de leche evaporada (100g)
5 cdas de leche en polvo (35g)
3 cdas de maicena (9g)
2 cdas de café instantáneo (6g)
3 cdas de azúcar (45g)
1 cda de canela en polvo
Vasitos plásticos o moldes para helado
Palitos de madera

Procedimiento:

1. Agregar la maicena en la leche y mezclar hasta disolver la maicena.
2. Agregar la canela en leche y mezclar.
3. Calentar la leche a fuego medio y mover constantemente hasta que la leche empiece a espesar.
4. Retirar del fuego y dejar enfriar.
5. Remojar los palitos en agua.
6. Agregar la leche cocinada, el café, la leche evaporada, azúcar y leche en polvo en la licuadora.
7. Licuar por 1 minuto hasta que todo quede bien mezclado.
8. Vertir el líquido en los vasos o moldes
9. Llevar al congelador por 8 horas o 1 noche
10. Pasado el tiempo, retirar los vasos del congelador. agregar un poco de agua si es necesario para despegar.
11. Servir y disfrutar!

Actividades educativas virtuales

27 DE SETIEMBRE
25 DE OCTUBRE
2:00 PM

AULA PARA TODOS

Charla virtual,
vía Facebook Live

13 DE SETIEMBRE
9 DE OCTUBRE
2:00 PM

AULA MAYOR

Charla virtual,
vía Facebook Live

Consulta nutricional

Consulta nutricional individual-pediatría

Martes 1:00 pm - 3:00 pm
Miércoles 1:00 pm - 5:00 pm
Jueves 8:00 am - 12:00 md

Consulta nutricional individual-adultos

Lunes 8:00 am - 12:00 md
Miércoles 8:00 am - 5:00 pm
Jueves 8:00 am - 5:00 pm
Viernes 8:00 am - 12:00 md

Consulta nutricional individual-embarazo

Viernes 8:00 am - 12:00 md

Consulta nutricional individual-adulto mayor

Martes 1:00 pm - 5:00 pm

Consejería nutricional en lactancia materna

Viernes 8:00 am - 12:00 md

PARA MAYOR INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



2511-2166



8711-2166
(WhatsApp)



preanu@ucr.ac.cr



Nutrición para vivir mejor

Equipo técnico:

MSc. Patricia Sedó Masís, nutricionista

MSc. Adriana Murillo Castro, nutricionista

Lic. Emmanuel Delgado Larios, nutricionista

Apoyo en edición y línea gráfica:

Gabriel Arias Núñez, estudiante de nutrición

Universidad de Costa Rica

Escuela de Nutrición

Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU)

Unidad de Comunicación y Educación en Nutrición y Alimentación

