



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.

Para esta última edición del año, decidimos centrarnos en una alimentación saludable sin carne para celebrar las festividades de navidad y fin de año, con la intención de brindar diversidad y variedad a la mesa, más allá del consumo de carne, esto a propósito de la conmemoración del día mundial del vegetarianismo y el veganismo, celebrados en los meses de octubre y noviembre, correspondientemente.

Esperamos que la información compartida sea de mucha utilidad, y les deseamos unas felices fiestas.

Vegetarianismo: Más que una dieta, un estilo de vida.

POR: OSCAR FLORES ARLEY
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR



El vegetarianismo, va más allá de restringir el consumo de carne de la alimentación. En este artículo, abordaremos algunas de las razones que se encuentran comúnmente detrás de las personas que practican el vegetarianismo, desglosando algunos de los fundamentos éticos, ambientales y de bienestar que respaldan esta elección de vida. Además, abordaremos cómo el vegetarianismo, cumple con el derecho humano a la alimentación.

Quienes optan por el vegetarianismo a menudo lo hacen como resultado de una reflexión profunda sobre la ética y la compasión hacia los animales, eligiendo no participar en su explotación para el consumo humano. Reconocen la capacidad de los animales para sentir dolor, sufrimiento y placer, y ven en la dieta vegetariana una forma de reducir su contribución a la explotación animal.

En el ámbito ambiental, algunas personas adoptan el vegetarianismo para reducir su huella de carbono, retirando su respaldo a la industria cárnica debido a su asociación con problemas como el calentamiento global y el uso excesivo de recursos. Estos temas siguen siendo objeto de constantes debates.

Además de los aspectos éticos y ambientales, el vegetarianismo ofrece beneficios para la salud respaldados por estudios que demuestran su capacidad para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Una dieta vegetariana bien equilibrada proporciona los nutrientes esenciales para mantener una óptima salud.

Una alimentación vegetariana, también se alinea con el derecho humano a la alimentación. Este derecho establece que toda persona debe tener acceso a alimentos nutritivos y de calidad que garanticen un estado nutricional adecuado para llevar una vida sana y activa, así como los medios para acceder a ellos. Una alimentación vegetariana, bien estructurada, adaptada a las necesidades, al entorno cultural y a los gustos y preferencias de cada persona, asegura este derecho, presentándose como una alternativa a las dietas que integran carne.

Resumiendo, el vegetarianismo es un estilo de vida que se basa en la inclusión de diversidad de productos de origen vegetal a su dieta diaria, y excluyendo principalmente los productos cárnicos. Las personas que adoptan este estilo de vida lo hacen por diversas razones, como la ética, la sostenibilidad y la salud. Una dieta vegetariana bien planificada puede proporcionar todos los nutrientes necesarios para una buena salud en general, cumpliendo con el derecho humano a la alimentación.



Nutriendo el Futuro: La importancia de los sistemas alimentarios sostenibles

POR: OSCAR FLORES ARLEY
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR



En un mundo donde la demanda de alimentos está constantemente en aumento, la importancia de los sistemas alimentarios sostenibles surge como un pilar fundamental para asegurar la salud del planeta y de sus habitantes. Según la FAO, un sistema alimentario sostenible es aquel que garantiza la seguridad alimentaria y la nutrición de todas las personas de manera que no se pongan en riesgo las bases económicas, sociales y ambientales para las futuras generaciones. Los sistemas alimentarios sostenibles ofrecen numerosos beneficios tanto para el medio ambiente como para la salud humana. Pueden contribuir a reducir la huella de carbono, mejorar la calidad del suelo y asegurar la adecuada gestión de recursos como el agua, promoviendo prácticas agrícolas sostenibles y respetuosas con el entorno.

En ámbito de la salud, la priorización de la producción y consumo de alimentos frescos, naturales, nutritivos y cultivados de manera sostenible, especialmente frutas, verduras y granos enteros, es parte integral de estos sistemas. Al promover una dieta diversificada y saludable, se contribuye a combatir la malnutrición y prevenir enfermedades cardiovasculares asociadas con la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol.

Además, los sistemas alimentarios sostenibles pueden desempeñar un papel crucial en la reducción de la pobreza y la desigualdad. Al fomentar el desarrollo económico y la creación de empleo a través del impulso al consumo y producción local, se establece una red de apoyo entre productores y consumidores.

En conclusión, los sistemas alimentarios sostenibles no son simplemente una opción, sino una necesidad imperante en nuestra era. Si aspiramos a un futuro donde la comida sea abundante, nutritiva y respetuosa con el entorno, es crucial adoptar prácticas alimentarias que fomenten la sostenibilidad en todos sus aspectos. Al hacerlo, no solo garantizamos nuestro bienestar presente, sino que también dejamos un legado positivo para las generaciones venideras. La elección está en nuestras manos.

Proteína vegetal: Leguminosas y cereales en la dieta vegetariana

POR: OSCAR FLORES ARLEY
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR



El iniciar en el mundo de la alimentación vegetariana puede venir con muchas inquietudes, y una de ellas es el tema de la proteína. Al excluir a la carne de nuestro plato, queda esa necesidad por querer llenar ese espacio, y por lo general se suelen buscar opciones en el mercado de productos procesados a base de soya para cubrir esta necesidad de proteína, los cuales pueden resultar además algo costosos. Sin embargo, esto no es necesario, y aquí te responderemos la interrogante: “¿De dónde puedo obtener la proteína si no consumo carne?”

En el caso de las personas vegetarianas, el requerimiento de proteínas se puede cubrir en gran medida con el consumo de huevos, lácteos, sin embargo, con la población vegana, se pone más en práctica la combinación esencial entre leguminosas y cereales para formar proteínas de alto valor biológico, que se generan con la mezcla entre estos dos grupos de alimentos, que no solo nos aporta una amplia gama de opciones culinarias al combinarlos, sino que también nos nutren. Hay que considerar que, al ser una alimentación rica en fibra, se debe de mantener siempre un adecuado estado de hidratación bebiendo agua a lo largo del día, para evitar presentar problemas gastrointestinales.

Este tema adquiere particular importancia también en el caso de familias que no siempre tienen acceso a la carne en su alimentación diaria. Dado que los granos básicos son opciones económicas, destaca la relevancia de promover información sobre la alimentación vegetariana como una alternativa accesible y saludable para garantizar un equilibrio nutricional en contextos donde el acceso a productos cárnicos puede ser limitado. Integrar huevos, lácteos y la combinación de granos, como leguminosas y cereales, se presenta como opciones económicas y nutricionalmente adecuadas para cubrir requerimientos proteicos.

Así que ya lo sabes, no es necesario sustituir ningún espacio en el plato, solo es cuestión de generar un pequeño ajuste en la distribución de los alimentos que ya se consumen.



Tamal mudo

RECETA ADAPTADA DE RECETARIO DEL
CURSO COCINA BÁSICA Y NUTRICIÓN, PROF.
CINDY MONTES MEZA.

Presentamos una propuesta culinaria arraigada en nuestras tradiciones, ideal para las festividades navideñas: el tamal mudo. Esta receta, al no contener carne, se convierte en una excelente opción para aquellas personas vegetarianas que desean deleitarse con un tamal durante el mes de diciembre.

Ingredientes:

4 tazas de harina de maíz
2 barras margarina
5 dientes de ajo
3 cda salsa inglesa
6 tazas de agua
1/2 kg de papa
150 g Queso molido
2 cda sal
1 taza de cebolla picada
1/2 taza de chile dulce picado
1 taza zanahoria rallada
1/2 taza culantro picado
300g Queso Mozzarella
800 g Frijoles molidos
1 cda aceite

Procedimiento:

1. Hervir las papas. Una vez suaves, sacar y quitar la cáscara. Machacar formando puré.
2. Picar todos los vegetales.
3. Colocar y mezclar en una olla la margarina, el ajo, la salsa inglesa y la harina.
4. Agregar la mitad del agua y especias al gusto. Mezclar.
5. Agregar el puré, el queso molido, y el resto del agua. Mezclar.
6. Sofreír los vegetales con el aceite y dejar enfriar.
7. Colocar 2 cuadritos de hoja de plátano.
8. Agregar ¼ de taza de la mezcla de masa en el centro.
9. Agregar 2 cda de frijoles molidos, el queso mozzarella y los vegetales.
10. Doblar las hojas y cerrar el tamal con pavilo.
11. Colocar en una olla con agua hirviendo por 45 minutos.

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

