

# 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.

Esta primera edición del año presenta información de interés en relación con los hábitos de alimentación en torno a los tiempos de comida, su importancia, consejos para mejorar la calidad nutricional de estos tiempos y más, con la intención de iniciar el año con una nueva perspectiva y contribuir a alcanzar la meta de vivir mejor cada día.

Esperamos que la información compartida sea de mucha utilidad e inspiración en este nuevo inicio de año.

¡Gracias por leernos!



# Importancia de distribuir nuestras comidas a lo largo del día

**POR: GABRIEL ARIAS**  
**ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN**  
**ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR**

¿Cuántas veces nos hemos encontrado en medio de un sinfín de responsabilidades tanto laborales como personales y el poder sacar tiempo para comer se siente como un lujo?

En un mundo ajetreado, donde las tareas y actividades que realizamos parecen interminables, muchas veces se suele subestimar la importancia que tiene el tomarse el tiempo no solo para comer, sino para distribuir efectivamente los alimentos que consumimos a lo largo del día. Esta práctica puede marcar la diferencia en nuestro rendimiento y bienestar, incluso cuando la semana se siente más ajetreada.

En medio de los apuros y plazos de entrega, es fácil dejar de lado la comida, pero hay algo que no se puede ignorar: nuestra energía y concentración dependen en gran medida de cómo nos alimentamos. Así que, ¿por qué es tan crucial distribuir efectivamente nuestras comidas diarias durante el día?

## - **Energía constante para nuestras actividades**

Imaginemos lo siguiente: una mañana muy ocupada de trabajo, seguida de una tarde de clases y luego directo a una reunión de trabajo en grupo. Si no hemos comido adecuadamente, nuestra energía puede venirse abajo, afectando nuestra capacidad para concentrarnos. Distribuir nuestras comidas evita esos bajones de energía y nos mantiene activos durante todo el día.

## - **Mayor sensación de saciedad durante el día**

Al distribuir nuestras comidas, podemos mantener un mejor control de la cantidad de comida que ingerimos en cada tiempo, al llegar con una mayor sensación de saciedad. Esto también nos facilita tomar mejores decisiones en cuanto a los alimentos que ingerimos.

- **Fomenta la variedad nutricional**

Cuando distribuimos nuestras comidas, tenemos la oportunidad de incluir una mayor variedad de alimentos en nuestra dieta. Esto asegura la obtención de una variedad de nutrientes esenciales como vitaminas y minerales y compuestos funcionales, necesarios para mantener nuestra salud en óptimas condiciones.

**Consejos prácticos a tomar en cuenta**

- **Establecimiento de tiempos y horarios para sus comidas.** Defina el número de tiempos de comida y el tiempo que va a destinar para comer y trate de cumplirlos diariamente.

La práctica recomendada es distribuir los alimentos del día en cuatro o cinco tiempos de comida: desayuno, almuerzo, cena y meriendas, y además disponer de mínimo de 30 min a 40 min para realizar los tres principales. Las comidas se pueden programar cada tres horas con el fin de favorecer el proceso de digestión.

Recuerde que las meriendas son comidas moderadas que se pueden consumir a media mañana o media tarde. La frutas, frutos secos y yogur, entre otros son una excelente opción porque están siempre a la mano y son nutritivas.

- **Comiendo de forma consciente.** Trate de disfrutar cada bocado, masticar despacio, tomar tiempo para saborear la comida y reconocer los diferentes olores, sabores o texturas servidas.

- **Planificación es la clave:** Tome su tiempo para planificar las comidas y meriendas. Tener opciones saludables a nuestro alcance facilita mantener alimentación que responda a nuestros objetivos.

- **Botella de agua siempre al alcance:** Manténgase siempre hidratado.

Así que, la próxima vez que sintamos que no podemos más con el día, tenemos que recordar que tanto nuestro rendimiento laboral como nuestro bienestar personal están entrelazados con cómo cuidamos de nuestra alimentación. Distribuir la comida a lo largo del día puede ser nuestro mejor aliado.

# Recomendaciones para mejorar la calidad y elaborar con facilidad tiempos de comida.

POR: EMMANUEL DELGADO LARIOS, LIC.  
ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR

En ocasiones, a todos se nos acaban las ideas y necesitamos un refrescamiento (o llamémoslo inspiración) de algún otro lugar para darle variedad a las comidas. Mejor aún si esas nuevas ideas vienen acompañadas de consejos para mejorar la calidad nutricional de nuestras comidas y ¿por qué no? Ahorrar tiempo.

A continuación, algunos consejos e ideas para darle variedad a nuestra alimentación al mismo tiempo que mejoramos su aporte nutricional.

1. Pruebe preparando platillos compuestos, como los arroces, picadillos, guisos, e incluso preparaciones como pastas, y hasta ingredientes como el cuscús o la quinoa, que permiten con gran facilidad adicionar variedad de vegetales, condimentos y especias, y combinan muy bien con alimentos fuente de proteína como el huevo, queso, leguminosas, carne y pescados.
2. Experimente con variedades de alimentos altos en fibra, como los panes, tortillas y cereales integrales, las verduras harinosas con cáscara, al igual que frutas y vegetales. También puede adicionar semillas como la chía o la linaza, que además son ricas en grasas saludables.





3. Frutas y vegetales congelados, frijoles ya cocinados, y sardinas enlatadas son algunos alimentos que vienen a ser muy útiles en la alacena.

Si bien es cierto, siempre vamos a preferir los alimentos frescos, y, además las versiones procesadas suelen ser altas en sodio, estos tres tipos de alimentos son una excelente forma de brindar fibra, vitaminas, minerales, grasas saludables y proteína a nuestra alimentación, especialmente en momentos en los que, tal vez, no hemos tenido la oportunidad de ir a la feria del agricultor o el supermercado a realizar las compras. Tienen una excelente vida útil cuando se almacenan en las condiciones adecuadas, su valor nutricional no cambia significativamente con el tiempo de almacenamiento y suelen ser asequibles incluso, por lo que pueden mantener en la alacena hasta que llegue su hora de brillar.

Como recomendación, busque aquellas presentaciones que aportan menos de 140 mg de sodio por porción, no tienen ingredientes adicionales (como endulzantes, colorantes o saborizantes) y su lista de ingredientes es, en el mejor de los casos, sólo en el alimento en cuestión; por ejemplo, sólo frutas congeladas, o frijoles cocidos, o sardinas.

4. Y por último, planifique sus compras con tiempo. Haga una lista de compras en función de lo que ya tiene en el hogar y lo que va a necesitar para la semana. Esto le permite tener variedad de alimentos siempre a la mano, evitar el desperdicio, y ahorrar dinero en el proceso.



## Desayuno, práctica importante que no debemos olvidar realizar todos los días.

**POR: EMMANUEL DELGADO LARIOS, LIC.  
ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR**

El desayuno puede ser un tiempo de comida controversial para muchos; algunos no tienen tiempo para prepararlo, otros buscan algo rápido, mientras para otros, es realmente la comida más importante del día. Lo cierto es, que el desayuno es un tiempo de comida único y particular, en el sentido de que es el primer alimento que solemos consumir luego de un periodo extenso sin comer, que suele ser el que corresponde al de la hora de dormir.

Esta característica tan particular le confiere un interés especial, ya que puede marcar la diferencia a lo largo de nuestro día. Esto es cierto para grandes y pequeños por igual.

Incluir un desayuno balanceado nutricionalmente, trae beneficios para todos: reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, y obesidad, mejora la función cognitiva y el desempeño en tareas que requieren concentración, mejora los procesos de aprendizaje, aporta energía y da soporte para continuar a lo largo del día, entre otros.

Además, el desayuno es una excelente manera de aportar nutrientes como parte de nuestra alimentación, ya que lo pueden conformar alimentos fuente de proteína como el queso, los frijoles y el huevo, también leche y yogurt, excelente fuente de calcio, proteína, y comúnmente fortificados con vitamina D y hierro. Vegetales como el tomate y la espinaca, que son excelente fuente de vitaminas y minerales, así como granos y cereales que aportan energía y más micronutrientes, sin dejar de lado la fibra. Otros alimentos que pueden ser parte de un desayuno son las grasas saludables como el aguacate, y hasta las semillas, así como las frutas, que siempre recomendamos que sean en forma de fruta entera y no como jugo, por su alto contenido de azúcar (aún siendo libres de azúcar agregada o 100% naturales) y sin fibra.

Por supuesto, el desayuno, al igual que el resto de la alimentación, obedece a otras variables como la cultura alimentaria, la disponibilidad y el acceso a los alimentos, gustos y preferencias, así como condiciones individuales, como la edad, el estilo de vida, la presencia o no de enfermedades, y otros. Por lo tanto, existen muchas versiones de un desayuno saludable. Lo importante, es que haya variedad de alimentos, en cantidades suficientes, pero no en exceso, y que sean convenientes en términos de preparación, al mismo tiempo que sean disfrutables. Incluir alimentos frescos, de temporada y naturales, variedad de colores, que incluya frutas y/o vegetales, harinas y proteínas, y evitar alimentos altos en azúcar, grasas y embutidos, así como panes refinados y reposterías contribuye a conformar un desayuno más balanceado y saludable, que asegura los beneficios característicos de este tiempo de comida.





# Torta de huevo con zanahoria y espinacas

POR: ADRIANA MURILLO CASTRO, MSC.  
ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR

Gallo pinto, tortillas aliñadas, prensadas de queso, gallitos de torta de huevo con frijol, emparedado de huevo y muchas más, son deliciosas preparaciones de nuestra cultura alimentaria que podemos incluir en el desayuno, ya que no hay nada mejor que empezar el día disfrutando de una buena comida para enfrentar esas primeras horas que, por lo general son las de más actividad.

Un desayuno adecuado se caracteriza por incluir un cereal y/o leguminosa, un producto de origen animal como queso o huevo y una fruta. Un grupo de alimentos que en ocasiones se nos dificulta incluir en este tiempo de comida pero que, idealmente también debería estar presente son los vegetales. A continuación, compartimos una receta rica, fácil de preparar y de que incluye no uno sino dos vegetales, lo cual la hace ¡súper nutritiva!

## **Ingredientes:**

½ cebolla pequeña picada finamente  
¼ chile dulce pequeño picado finamente  
1 zanahoria mediana rallada  
1 rollo de espinaca picado  
2 cdtas de aceite para cocinar  
3 huevos  
Sal y pimienta al gusto

## **Procedimiento:**

1. Saltear la cebolla, el chile dulce, la zanahoria y la espinaca en un sartén con ½ cdtas de aceite hasta que cristalicen. Sacar del sartén y reservar
2. Batir los huevos, salpimentar al gusto y adicionar los ingredientes salteados. Revolver.
3. Calentar un sartén a fuego medio, agregar aceite y colocar tres cucharadas de la mezcla. Dorar por ambos lados y retirar del fuego. Repetir para elaborar las tres tortas restantes.
4. Cada tortita se puede servir acompañada con gallo pinto o con tortillas de maíz.

# Consulta nutricional

## Consulta nutricional individual-pediatría

**Miércoles** 1:00 pm - 4:00 pm  
**Jueves** 8:00 am - 11:00 am

## Consulta nutricional individual-embarazo

**Viernes** 8:00 am - 11:00 am

## Consulta nutricional individual-adultos

**Lunes** 10:00 am - 4:00 pm  
**Martes** 1:00 pm - 4:00 pm  
**Miércoles** 1:00 pm - 4:00 pm  
**Jueves** 8:00 am - 4:00 pm  
**Viernes** 8:00 am - 11:00 am

## Consulta nutricional individual-adulto mayor

**Martes** 1:00 pm - 5:00 pm

## Consejería nutricional en lactancia materna

**Viernes** 8:00 am - 11:00 am

## 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**

