

# 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: Melissa Vega Quesada

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 a meriendas saludables para población escolar, dando énfasis a la importancia de una alimentación saludable en esta etapa de vida, los riesgos asociados con hábitos pocos saludables, así como la relación entre alimentación y rendimiento académico, recomendaciones para mejorar la calidad nutricional de las meriendas, recetas y más.

Esperamos que la información compartida sea de mucha utilidad.

# Alimentación de nuestros niños y niñas: Descubre el tesoro de comer saludable

**POR: MELISSA VEGA QUESADA  
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN  
ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR**



¿Conoces el papel que juega una alimentación saludable en la vida de nuestros niños y niñas escolares?

El acceso a una alimentación saludable es esencial para que nuestros niños y niñas alcancen su pleno potencial de crecimiento y desarrollo tanto físico como cognitivo, además de considerarse un componente fundamental para garantizar su derecho a la vida, la salud y el bienestar.

Una alimentación saludable en esta etapa escolar es imprescindible no solo para un crecimiento adecuado, sino también para favorecer el desarrollo óptimo de sus capacidades intelectuales, mejorando así la concentración y el rendimiento académico de nuestros pequeños y pequeñas.

Así mismo, tener una alimentación y estilo de vida saludable contribuye a reducir el riesgo de que nuestros niños y niñas desarrollen enfermedades en el futuro. Esta etapa de la infancia representa un momento crucial para crear hábitos alimentarios saludables que persistan en la vida adulta, por lo que se recomienda exponer a los escolares a una variedad de alimentos nutritivos y enseñarles sobre la importancia de una alimentación adecuada, como una forma de proporcionarles herramientas para tomar decisiones alimentarias saludables a lo largo de su vida. Pero ¿qué podría suceder si no creamos estilos de vida saludables desde edades tempranas?

Según las estadísticas, en Costa Rica ha ido en aumento la prevalencia de obesidad infantil en los últimos años, de acuerdo con el Censo Escolar Peso y Talla del 2016, se muestra una prevalencia del exceso de peso de 34% en la población entre los 6-12 años. Este sobrepeso y obesidad en menores de edad son una prioridad para la salud pública, ya que representan factores de riesgo para la mayoría de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Es por ello que surge la necesidad de seguir trabajando en conjunto a nivel familiar, escolar y comunitario, para mejorar la calidad nutricional de la alimentación de nuestros niños y niñas escolares, con la finalidad de reducir las estadísticas expuestas anteriormente.

¡Más adelante te daremos unas cuantas recomendaciones al respecto!



**Referencias:** Ureña Retana, I., Alvarado Molina, N., Blanco Hernández, D., Fernández Rojas, X. (2020). Condición nutricional y momentos de consumo de alimentos de escolares en centros educativos públicos intervenidos por el Modelo Póngale Vida® en Santo Domingo de Heredia, Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*. Vol.18 No.1. <http://dx.doi.org/10.15517/psm.v18i1.40814>.

Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública (2017). *Informe Ejecutivo Censo Escolar Peso-Talla Costa Rica, 2016*. <http://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/informe-ejecutivo-censo-escolar-peso-cortofinal.pdf>.

# Meriendas escolares: Una pequeña comida que hace una gran diferencia

**POR: DENISSE JIMÉNEZ QUESADA**  
**ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN**  
**ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR**



¿Por qué las meriendas son importantes en la alimentación del niño/niña en etapa escolar?

Una merienda es una comida pequeña que se puede realizar entre tiempos de comidas principales, por ejemplo entre el desayuno y el almuerzo, o el almuerzo y la cena. Su objetivo principal es saciar el hambre, mantener los niveles de energía estables y aumentar la ingesta de nutrientes a lo largo del día. Es importante mencionar que la merienda escolar no reemplaza ningún tiempo de comida principal, como el desayuno, almuerzo o cena, sin embargo, eso no le quita importancia. Es una comida pequeña, con un aporte de energía bajo en comparación con las otras comidas principales. Se deben priorizar alimentos con un aporte de nutrientes y vitaminas esenciales para el crecimiento de los niños y niñas, procurar la variedad y evitar el exceso de comidas procesadas con alto aporte de sal y azúcar.

Este pequeño tiempo de comida en los niños escolares es de vital importancia porque se ha asociado a una mejora significativa en el área académica y además, como se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo, una nutrición adecuada permite mantener la integridad del tejido nervioso y mejorar la capacidad cognitiva. Por otro lado, el consumo de meriendas puede disminuir el riesgo de presentar alteraciones en los niveles de lípidos (grasa) en sangre y por tanto, reducir la probabilidad de padecer diferentes enfermedades en la etapa adulta.

Asimismo, es un tiempo de comida donde se pueden inculcar hábitos saludables a los niños escolares, esta es una etapa fundamental para establecer una buena relación con los alimentos, la incorporación de hábitos alimentarios saludables en esta etapa puede determinar decisiones sobre una dieta equilibrada en etapas de vida posteriores, así como potenciar la capacidad de aprendizaje de los niños/niñas, al mismo tiempo que contribuye a la reducción de la ansiedad y el estrés.

Por último, involucrar a los niños en la elección de alimentos, el proceso de preparación e incluso en el de empaque de su propia merienda, puede despertar más interés a la hora del consumo y evitar desperdicios.

# Construyendo Meriendas Saludables

**POR: SOFÍA MASÍS MÉNDEZ**  
**ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN**  
**ESCUELA DE NUTRICIÓN - UCR**



Entendemos, que las meriendas son importantes en la alimentación de los escolares. Pero, ¿cómo podemos construir una merienda saludable?

Una merienda saludable debe incluir 3 grupos de alimentos para favorecer el aprendizaje, el rendimiento físico y el crecimiento de los niños/niñas: uno que aporte energía, otro que dé proteína y uno que proporcione vitaminas y minerales. Por ejemplo, un emparedado de atún acompañado de un banano, nos aporta energía por el pan, proteína por el atún y el banano nos brinda vitamina A, vitamina C, potasio y magnesio.

Se pueden realizar distintas combinaciones deliciosas y de gran aporte nutricional, tomado como base la siguiente clasificación:

- Alimentos fuente de energía: pan, tortillas, galleta, granola, avena, semillas, barritas.
- Alimentos fuente de proteína: atún, huevo, frijoles, yogurt, queso, leche.
- Alimentos fuente de vitaminas y minerales: manzana, piña, papaya, pepino, zanahoria.

Se prefiere que estos alimentos y bebidas sean naturales y evitar en la medida de los posible aquellos productos ultra procesados con alto contenido de azúcar, grasas y sodio, como las gaseosas, los jugos empacados, las galletas con relleno, entre otros.

De igual forma, es importante tomar en consideración diversos factores que influyen en la aceptabilidad de las meriendas en los escolares, como las costumbres y preferencias alimentarias, personales y familiares.

Por último, se debe recordar que la cantidad de alimento proporcionado en la merienda depende de la edad, actividad física y gustos del niño/niña y que esta es una comida pequeña que no debe sustituir ninguno de los tiempos principales de alimentación.



# Emparedado de atún

RECETA ADAPTADA DE LIBRO "RECETAS PARA MERIENDAS SALUDABLES" DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Presentamos una propuesta de merienda saludable, que aporta energía, proteína, vitaminas y minerales, es decir, nutrientes esenciales para un adecuado aprendizaje y crecimiento de los y las escolares.

## **Ingredientes:**

- 1 rebanada de pan cuadrado integral (60 g)
- 1 cucharada de atún en aceite escurrido (15 g)
- 1 cucharadita de mayonesa (5 g)
- 1 hoja de lechuga (7 g)
- 1 rodaja de tomate (10 g)

## **Bebida**

- 2 cucharadas rasas de moras (25 g)
- 150 ml de agua
- 2 cucharaditas de azúcar (10 g)
- Licuar ingredientes y servir

## **Procedimiento:**

1. Lavar y desinfectar la lechuga y el tomate
2. Cortar una rodaja delgada de tomate
3. Mezclar atún con mayonesa
4. Cortar el pan en diagonal para obtener 2 triángulos.
5. Untar la mezcla de atún con mayonesa en uno de los panes.
6. Colocar el tomate y la lechuga.
7. Juntar ambos triángulos del pan.

## **Fruta**

- ½ taza de mango picado (85 g)

**Referencias:** Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica. (2006). Recetas para meriendas saludables.

# 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**

