



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

ENu

Escuela de  
Nutrición

SALUD, NUTRICIÓN Y  
ECONOMÍA FAMILIAR



*Disfruta de los sabores familiares,  
ahorre y aproveche al máximo los  
recursos disponibles*

## Fascículo 15

**“Cuide su alimentación,  
cuide el planeta”**

Lema

**Semana Nacional de la Nutrición 2024**

ABRIL, 2024



# Contenido

Presentación.....	1
Mensaje sobre la Semana Nacional de la Nutrición.....	2
El recetario.....	4
Frijoles tiernos con ayote sazón.....	5
Arroz jardinero con lentejas.....	6
Angú .....	7
Ensalada colorida.....	8
Empanadas de plátano maduro con frijoles.....	9
Tortas de lentejas .....	10
Batido de camote.....	11
Batido de ayote sazón.....	12
Barritas energéticas con semillas de melón.....	13
Aderezo con semillas de ayote.....	14
Algunas recomendaciones.....	15
Reflexiones finales.....	15
Fuentes consultadas .....	18

# Presentación

La Semana Nacional de la Nutrición se celebra en Costa Rica desde 1972 con el fin de promover estilos de alimentación saludable en la población. Cada año, la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, coordinada por el Ministerio de Salud, y de la cual la Escuela de Nutrición forma parte, define un lema conmemorativo, y es común que en centros educativos y de salud lo celebren con actividades educativas diversas.

Para el año 2024 el lema seleccionado es el siguiente: ***"Cuide de su alimentación, cuide el planeta"***.

La Escuela de Nutrición se une a esta celebración haciendo un llamado a la población para que adopte prácticas de alimentación saludables que contribuyan a la sostenibilidad ambiental. El presente recetario con diez preparaciones coloridas y nutritivas tiene como objetivo facilitar información sobre comidas y bebidas diferentes y de bajo costo económico. El mismo se realizó de forma conjunta entre los proyectos ED-1600 Programa de Educación y Atención Nutricional, PREANU, y EC-436 Programa Tradiciones alimentarias y cocina Patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir a su salvaguardia".

Esperamos que las preparaciones sean del agrado de las personas lectoras, y puedan llevarlas a la práctica en sus hogares.

## Créditos

COMPILACION Y EDICIÓN: PATRICIA SEDÓ MASÍS MSC  
ABRIL, 2024.

*Este documento puede reproducirse total o parcialmente sin fines comerciales y con el reconocimiento de la autoría.*

**ENu**

Escuela de  
Nutrición

**PREANU**

Programa de  
**Educación y Atención  
Nutricional Universitario**



# Mensaje sobre la Semana Nacional de la Nutrición

En el 2024, la Semana Nacional de la Nutrición se celebra del 13 al 17 de mayo bajo el lema: *Cuide de su alimentación, cuide el planeta*. Importante señalar que esta semana abarca el día 15 de mayo, declarado como Día Nacional de la persona agricultora. Este lema es de especial relevancia, tomando en cuenta los compromisos globales establecidos en los Objetivos de Desarrollo Sostenible y Agenda 2030. A propósito de esta celebración, la Comisión Intersectorial de Guías alimentarias para Costa Rica comparte un mensaje, del cual a continuación presentamos un extracto:

La elección de los alimentos que consumimos diariamente impacta al planeta, por lo tanto se insta para que, con acciones positivas se logre el buen uso de los recursos naturales y la producción sostenible de los alimentos, así como la adopción de prácticas de comercialización y consumo que sean amigables con el ambiente, evitándose la erosión de suelos, uso de energías no limpias, contaminación ambiental y pérdida o desperdicio de alimentos y agua.

Si bien es cierto, los avances en las prácticas agrícolas y los sistemas de almacenamiento, distribución y venta de alimentos han hecho posible una mejor alimentación para muchas personas, diversas acciones también han acarreado también importantes costos para el ambiente. Ciertos modelos de producción insostenibles tales como el monocultivo, la sobreexplotación de los mares y ríos y la desertificación de los suelos, son ejemplos del impacto negativo de la producción alimentaria y consumo sobre el medio ambiente y el planeta.

Los sistemas alimentarios producen cerca del 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero a nivel global. Se estima que cerca de la mitad de la población mundial solventa sus necesidades alimentarias de forma inadecuada. Lo anterior, si se considera la presión conjunta de los problemas de hambre que son reflejo de las inequidades sociales y problemas de disponibilidad y acceso a alimentos nutritivos, así como la poca variedad de alimentos que provoca una carencia de micronutrientes, asociado con la obesidad y otras enfermedades no transmisibles producto de una malnutrición.



Debemos analizar las decisiones y acciones que tomamos para solventar la necesidad de alimentación diariamente, puesto que efectivamente tienen un impacto directo en la sostenibilidad del planeta, y está en nuestras manos contribuir a un cambio. De esta forma, sembrar en nuestra casa algunos productos para comer no sólo contribuye a la economía familiar, sino también es posible lograr más variedad y colorido en la alimentación diaria, de beneficio para las personas integrantes de la familia.



Cuando elegimos comprar alimentos locales en las ferias del agricultor o en verdulerías de la comunidad, apoyamos al desarrollo comunitario y a los pequeños productores. Así estamos favoreciendo una alimentación sostenible, puesto que generalmente la producción se basa en prácticas agrícolas tradicionales, a pequeña escala, donde se optimizan los recursos locales y hay sustento a familias enteras con esa línea de trabajo.

Al comer de forma natural y variada protegemos la salud y el bienestar de la colectividad.



# El Recetario

Preparaciones nutritivas,  
coloridas y de bajo costo  
económico



# Sáquele mayor provecho a los frijoles

## Frijoles tiernos con ayote sazón

Rinde para 5 personas

### Ingredientes:

- 1 kg de frijoles tiernos
- 1 cucharada de cebolla morada picada
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de culantro coyote picadas
- 1/2 kg de ayote sazón
- 1/2 cucharadita de sal



### Preparación:

- En una olla coloque los frijoles tiernos con suficiente agua, cebolla, ajo y culantro. Ponga a cocinar a fuego medio.
- Elimine la cáscara al ayote y pártalo en cuadritos.
- Cuando los frijoles están casi suaves, agregue el ayote sazón y cocine. Procure no recocinar.
- Por último, agregue la sal.

### Recomendaciones:

Los frijoles tiernos es común encontrarlos a la venta en zonas rurales; también pueden adquirirse en las ferias del agricultor o mercados. Este platillo es rico en proteínas, hierro, vitamina A y fibra. Puede servir el platillo acompañado con arroz o un huevo duro y así obtendrá un almuerzo o cena muy nutritiva y colorida. La receta que compartimos es común en pueblos de Cartago.

# Una alimentación colorida

## Arroz jardinero con lentejas

Rinde para 5 personas

### Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 1/2 chile dulce rojo
- 1/2 cebolla
- 1/4 taza de zanahoria rallada gruesa
- Un rollo de vainicas
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de lentejas
- 1 diente de ajo picado
- 2 hojas de culantro coyote
- 1 cucharada de aceite
- 1 y 1/2 tazas de arroz

### Preparación:

- Pique el chile dulce y la cebolla y vainicas.
- En una olla coloque el agua, chile dulce, cebolla, zanahoria, sal y lentejas. Cocine hasta que las lentejas se suavicen parcialmente.
- Aparte, en una olla coloque el aceite y sofría el ajo.
- Incorpore el arroz y guise ligeramente.
- Agregue las lentejas junto con el agua, procurando que cubra el arroz por encima de una altura de un dedo.
- Cocine hasta que el arroz reviente, se terminen de cocinar las lentejas y se seque el agua.

### Recomendaciones:

Esta preparación es fuente de proteína de buena calidad debido a la mezcla de arroz y lentejas. Puede consumirse el platillo solo o acompañado con un huevo duro. Si desea más colorido, le recomendamos agregar apio picado o espinaca.

# Una receta tradicional

## Angú

Rinde para 5 personas

### Ingredientes:

- 20 guineos verdes
- 1/2 cebolla mediana picada
- 2 cucharadas de chile dulce picado
- 1 diente de ajo
- 1 lata de atún (en agua)
- 1 cucharada de culantro picado
- sal



### Preparación:

- En una olla coloque agua con sal.
- Pele los guineos y cocine durante 10 minutos o hasta que suavicen. Retire del fuego y escurra.
- En un tazón coloque los guineos y májelos con un tenedor para formar un puré de textura gruesa.
- Agregue los demás ingredientes y mezcle.

### Recomendaciones:

El angú es una comida que forma parte del legado africano en la cocina costarricense. La receta fue compartida en el 2018 por la Sra. Soledad Alfaro Calvo de Poasito, Alajuela como participante de un proyecto desarrollado conjuntamente entre la Escuela de Nutrición UCR y el Museo de Cultura Popular de la UNA. Si desea puede agregar tomate picado y cocido, como una especie de salsa rústica con orégano o sustituir el atún por carne de res molida.

# Más color, más nutrición

## Ensalada colorida

rinde para 5 personas

### Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- culantro picado al gusto
- tomillo fresco al gusto
- 4 hojas de lechuga partidas
- 1 tomate pequeño en cuadritos
- 1 pepino pequeño en rodajas
- Hojas de espinaca frescas
- Para el aderezo: jugo de un limón ácido, sal y unas gotitas de aceite.

### Preparación:

- En un tazón mezcle todos los ingredientes de la ensalada.
- Mezcle los ingredientes del aderezo y agregue a la ensalada.

### Recomendaciones:

Esta ensalada es colorida, y se caracteriza por un buen aporte de proteínas, fibra, hierro y vitamina C, entre otros nutrientes esenciales para mantenernos saludables. Puede sustituir los garbanzos por frijoles blancos o negros, lentejas o cualquier otro tipo de frijol cocido.



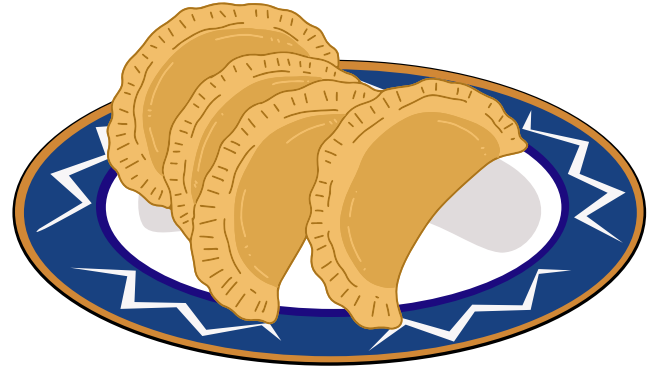
# Sáquele mayor provecho a los frijoles

## Empanadas de plátano maduro con frijoles y queso

rinde para 6 personas

### Ingredientes:

- 2 plátanos maduros grandes
- 1 cucharada de margarina
- 1/8 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de azúcar
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 taza de frijoles molidos
- Queso blanco con poca sal



### Preparación:

- Parta los plátanos a la mitad y ponga a cocinar en una olla con agua hasta que se cocinen.
- Elimine la cáscara y maje el plátano con un tenedor hasta formar un puré.
- Agregue al puré la margarina, esencia de vainilla, azúcar y huevo. Mezcle bien.
- Tome pequeñas porciones de puré y con las manos enharinadas forme un disco o torta sobre una lámina de plástico limpio. Rellene con frijoles y queso rallado, y doble para formar la empanada.
- Coloque las empanaditas en una bandeja previamente engrasada y hornee por unos 20 minutos.

### Recomendaciones:

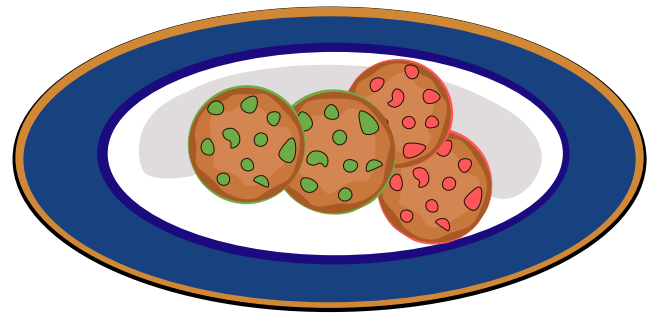
Esta preparación es rica en energía, proteína, calcio y fibra.

# Tortas de lentejas

rinde para 5 personas

## Ingredientes:

- 1 y 1/2 tazas de lentejas cocidas en agua y bien escurridas
- 1/2 taza de harina de maíz o masa
- 1 huevo
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de chile dulce rojo picado
- 3 hojas de culantro coyote picadas
- 1 cucharada de apio picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite para freír



## Preparación:

- Maje o licúe las lentejas hasta adquirir una consistencia pastosa.
- En un tazón mezcle las lentejas con la harina de maíz, huevo, cebolla, chile dulce, culantro, apio y sal. Incorpore un poco de caldo en el cocinó las lentejas, en caso de que la mezcla quede muy seca.
- Con un poquito de harina de maíz en las manos, forme las tortas.
- Ponga a calentar el aceite y fría las tortas.

## Recomendaciones:

Este platillo es rico en proteína, hierro y fibra. Puede sustituir las lentejas por frijoles negros o garbanzos. Además, le recomendamos preparar una salsa de tomate casera para agregar encima de las tortas. Las tortitas pueden elaborarse horneadas en vez de fritas.

# Una bebida nutritiva

## Batido de camote

Rinde para 3 personas

### Ingredientes:

- 1 camote pequeño
- 2 tazas de leche de vaca descremada
- 1 y 1/2 cucharadas rasas de azúcar
- gotitas de esencia de vainilla
- canela en astilla
- hielo al gusto

### Preparación:

- Pele el camote.
- Coloque al fuego una olla con agua y canela. Cocine el camote hasta que suavice. Luego retire el fuego.
- Licue el camote con la leche, azúcar, vainilla e hielo.

### Recomendaciones:

Esta es una preparación rica en energía, vitamina A y calcio. Puede consumirse fría o caliente, como si fuera un atol. Al servir puede espolvorear canela en polvo. La receta fue compartida por Virginia Duarte Campos de Santa Lucía de Barva de Heredia en el año 2014, como participante de un proyecto desarrollado conjuntamente entre la Escuela de Nutrición UCR y el Museo de Cultura Popular de la UNA.



# Una bebida nutritiva

## Batido de ayote sazón

Rinde para 6 personas

### Ingredientes:

- 1 taza de ayote sazón en cuadritos
- 3 tazas de leche de vaca descremada
- 1 y 1/2 cucharadas rasas de azúcar
- gotitas de esencia de vainilla
- nuez moscada
- ralladura de naranja
- hielo al gusto



### Preparación:

- Coloque al fuego una olla con agua y la nuez moscada, Cocine el ayote hasta que suavice. Luego retire el fuego.
- Licue el ayote con la leche, azúcar, vainilla e hielo. Por último, agregue la ralladura de naranja.

### Recomendaciones:

Esta es una preparación rica en energía, vitamina A y calcio. La receta fue compartida por María Teresa Chaves de Santa Lucía de Barva de Heredia en el año 2014, como participante de un proyecto desarrollado conjuntamente entre la Escuela de Nutrición UCR y el Museo de Cultura Popular de la UNA.

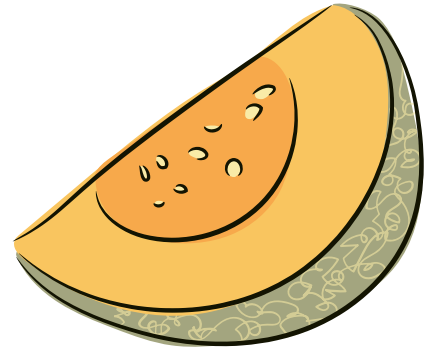
# Una golosina diferente

## Barritas energéticas con semillas de melón

Rinde para 6 personas

### Ingredientes:

- 1 y 1/2 taza de semillas de melón
- 6 cucharadas de granola
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 2 cucharadas de leche en polvo descremada
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 banano pequeño maduro
- 1 huevo



### Preparación:

- Tueste las semillas de melón en una sartén durante 10 minutos a fuego bajo. Revuelva ocasionalmente con una cuchara y procure que se tuesten de manera pareja.
- Muela una taza de semillas hasta que queden como una especie de harina en el procesador o licuadora. La otra media taza de semillas pélelas con cuidado. Elimine la cascarilla y reserve la parte interna de la semilla tostada.
- En un tazón mezcle la harina de semilla de melón junto con la granola, miel de abeja y huevo.
- Agregue la leche en polvo y el polvo de hornear. Finalmente incorpore el banano majado.
- Coloque la mezcla en un molde previamente engrasado y compacte con una cuchara.
- Hornee durante 25 minutos a 280 oF.
- Corte en rectángulos.

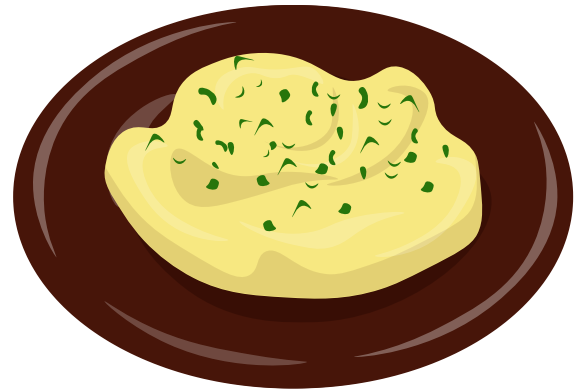
### Recomendaciones:

Esta es una preparación rica en energía, fibra y minerales. La preparación forma parte de un recetario que se realizó en el 2018 en el marco de un taller con participación de estudiantes del Programa Institucional de la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM). Puede agregar maní o semillas de marañón.

# Aderezo con semillas de ayote

## Ingredientes:

- 1 taza de semillas de ayote secas
- 1/4 taza de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rollo de culantro
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de jugo de limón ácido
- sal



## Preparación:

- Coloque las semillas secas en un sartén a fuego medio durante diez minutos hasta que se tuesten. Se debe remover con una cuchara para que las semillas se tuesten parejo.
- Pele las semillas.
- En el tazón de la licuadora licue todos los ingredientes hasta lograr una consistencia cremosa.
- Refrigere.

## Recomendaciones:

Esta es una preparación que aporta fibra, minerales, vitaminas A, E y C, hierro y magnesio. La preparación forma parte de un recetario que se realizó en el 2018 en el marco de un taller con participación de estudiantes del Programa Institucional de la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM).

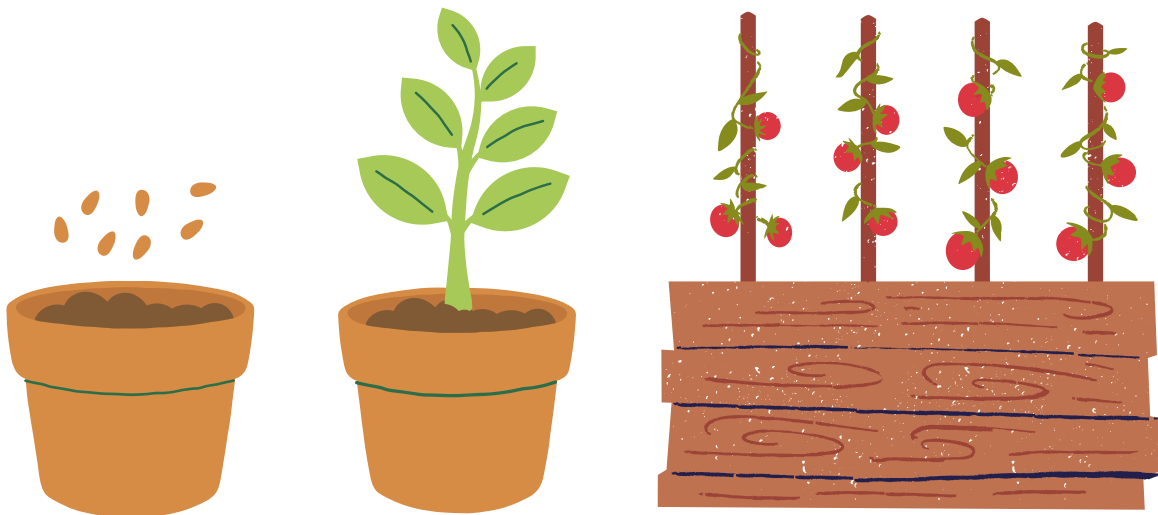
# Algunas recomendaciones

- Aproveche las frutas y vegetales que se producen localmente y son de temporada.
- Visite los mercados, la feria del agricultor y las verdulerías para adquirir sus alimentos.
- Consuma productos de origen animal con moderación.
- Limite el consumo de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas.
- Planifique sus compras y adquiera únicamente los alimentos que necesite para evitar el desperdicio.
- No rechace las frutas o verduras por su apariencia. Una fruta pequeña o una mínima deformación o magulladura en su cáscara puede resultar un alimento producido de manera más saludable y de mejor sabor que un producto de mayor tamaño que luce intacta su cáscara.
- En el refrigerador o alacena coloque los alimentos comprados con más anticipación de una forma visible, de forma los tendrá a la vista, y así utilizarlos más rápido que aquellos comprados recientemente.
- Al preparar alimentos, utilice primero los más perecederos como los vegetales de hojas, brócoli, coliflor, chile dulce o zapallo, así como aquellos productos partidos o que es necesario gastar prontamente.
- Si el alimento no se va a consumir a corto plazo, puede congelarlo en porciones para consumirlo después.
- Sirva raciones pequeñas con el fin de asegurar que se va a consumir toda la cantidad disponible en el plato. Así se evita el desperdicio.
- Haga uso de la comida sobrante para preparar nuevos platillos. Evite que se pierda la comida.



# Aproveche los espacios disponibles en su casa

- Mantenga buen orden y limpieza en la alacena y refrigerador.
- Verifique las fechas de vencimiento de los productos empacados, y procure utilizarlos en el tiempo recomendado.
- Si abre un empaque y no gasta la cantidad total de alimento, tape bien el producto, refrigere o selle bien el empaque antes de guardar.
- Aproveche los tallos del culantro, hojas del apio o tallos de espinaca, no los bote.
- No bote las semillas de ayote. Séquelas y luego tuéstelas en un comal. Puede consumirlas solas o agregarlas a la ensalada o arroz. Las semillas son ricas en ácidos grasos esenciales, vitaminas A y E, fibra y magnesio.
- Siembre en macetas plantas aromáticas de uso en la cocina, como tomillo, albahaca, culantro coyote y otros. Así dispondrá de producto fresco para preparar exquisitas comidas. También en pequeños espacios puede sembrar lechuga, chile dulce o tomate.
- No pierda los frijoles. Una vez cocidos, guarde en pequeños recipientes o bolsas de selle hermético en porciones y congele.



# Recomendaciones finales

Una alimentación sostenible es un acto consciente, donde las personas respetan la biodiversidad y los ecosistemas. Responde también a una alimentación que debe ser culturalmente aceptable y económicamente justa,.

A pesar de que anualmente se dedica una semana en el calendario para reflexionar sobre temas de nutrición, es importante señalar que la tarea de alimentarse sanamente debe ser una preocupación permanente. Implica múltiples tareas, y no siempre somos autosuficientes para solventar todas las tareas requeridas, con lo cual es relevante acciones colaborativas y procurar el bienestar individual y colectivo.



# Fuentes consultadas

Escuela de Nutrición (2020). *Base de datos actualizada sobre preparaciones de la cocina costarricense*. San José: Escuela de Nutrición, Programa EC-436, Universidad de Costa Rica.

Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica (mayo, 2024). Nota Conceptual de la Semana Nacional de la Nutrición 2024. Ministerio de Salud de Costa Rica.

Cortés M., Rivera L., Vargas V. (2018). *Cocina creativa y saludable: recetas prácticas para aprovechar al máximo los alimentos*. San José: Proyecto TCU-486, Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.