



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: Naomy Delgado Rojas

El Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (PREANU) presenta a toda la población costarricense este boletín bimensual. Su propósito es ofrecer información actualizada y pertinente sobre alimentación y nutrición, con el fin de promover prácticas saludables, inclusivas y sostenibles.

En esta edición, celebramos la nutrición infantil en niños y niñas con discapacidad, reconociendo los desafíos únicos que enfrentan quienes viven con Trastorno del Espectro Autista, Síndrome de Down y Parálisis Cerebral Infantil. Este boletín busca brindar herramientas prácticas, información basada en evidencia y estrategias de apoyo para fortalecer la alimentación y el bienestar de esta población.

Se abordan temas como el derecho humano a la alimentación, la economía familiar, así como recomendaciones nutricionales según las necesidades de cada condición. Además, se comparten consejos para enfrentar la selectividad alimentaria.

Esperamos que la información contenida en este boletín sea de gran utilidad para fomentar prácticas alimentarias más inclusivas, accesibles y sostenibles, contribuyendo al bienestar y al desarrollo integral de todos los niños y niñas, sin importar su condición.

Celebrando la nutrición infantil en niños y niñas con discapacidad

POR: NAOMY DELGADO ROJAS ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR

El derecho humano a la alimentación es un principio fundamental que garantiza a todas las personas el acceso regular, constante y libre a alimentos suficientes, seguros y nutritivos. Este derecho está ligado a la dignidad humana y se conecta directamente con otros derechos importantes como la salud, la educación y la vida misma.



Sin embargo, factores como la pobreza, la desigualdad social y las decisiones económicas a nivel nacional e internacional, pueden poner en riesgo este derecho, especialmente en las poblaciones más vulnerables, como las personas que tiene alguna discapacidad. La seguridad alimentaria se encuentra estrechamente vinculada con el derecho a la alimentación y se sostiene sobre cuatro pilares: disponibilidad, acceso, consumo y aprovechamiento de los alimentos. Si uno de estos pilares falla, la calidad de vida y el desarrollo de las personas se ven afectados.

Por eso, es fundamental que existan políticas y acciones concretas que promuevan sistemas alimentarios justos y sostenibles, sobre todo para quienes enfrentan mayores dificultades.

En el caso de los niños y niñas con discapacidad, como aquellos con Trastorno del Espectro Autista, Síndrome de Down o Parálisis Cerebral Infantil, es fundamental que sus padres, madres, cuidadores y centros educativos se aseguren que tengan una alimentación adecuada, accesible y digna.

El acceso a los alimentos no debe verse limitado por ninguna condición física, sensorial o cognitiva. Según el Artículo 28 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas, ratificada por Costa Rica, el Estado tiene la obligación de reconocer el derecho de las personas con discapacidad a un nivel de vida adecuado para ellas y sus familias, incluyendo el acceso a alimentos nutritivos, ropa y vivienda. Además, debe tomar medidas para garantizar que este derecho se cumpla sin discriminación por motivos de discapacidad y con igualdad de oportunidades.

Una alimentación balanceada es fundamental para el crecimiento y desarrollo saludable de todos los niños y niñas, ya que les brinda los nutrientes necesarios para que su cuerpo y mente funcionen correctamente, fortaleciendo su sistema inmunológico, previniendo enfermedades y mejorando el aprendizaje, la concentración y el rendimiento escolar.

En el caso de los niños y niñas con discapacidad, contar con una nutrición adecuada es aún más importante, ya que suelen enfrentar desafíos adicionales que pueden afectar su salud y su alimentación. Por eso, es clave garantizarles una dieta variada, equilibrada, accesible y suficiente, que les permita desarrollarse plenamente y reducir el riesgo de desnutrición, sobrepeso, obesidad y deficiencias nutricionales.

Por lo tanto, asegurar el acceso a alimentos adecuados es una inversión clave para que los niños y niñas puedan desarrollarse plenamente, participar activamente en su entorno y alcanzar su máximo potencial.



Nutrición accesible y apoyo integral para los niños y niñas con discapacidad

POR: NAOMY DELGADO ROJAS ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR

Tener un hijo o hija con discapacidad puede representar un reto económico importante para las familias. Los gastos en atención médica, terapias especializadas, medicamentos y otros cuidados necesarios suelen ser elevados. A esto se suman los costos de adaptaciones en el hogar, alimentación específica o equipo de apoyo, lo cual puede afectar fuertemente el presupuesto familiar.



Los niños y niñas con discapacidad son, en muchos casos, uno de los grupos más excluidos y olvidados de la sociedad, cuyos derechos son ignorados de manera generalizada. En comparación con otros menores sin discapacidad, los menores con discapacidad tienen más probabilidades de experimentar las consecuencias de la inequidad social, económica, y cultural.

La pobreza y la discapacidad están estrechamente relacionadas. Esto hace que muchos niños, y niñas con discapacidad no tengan una nutrición adecuada, ni accedan a servicios de salud, educación o espacios donde puedan expresar su opinión. Esta exclusión también puede limitar sus oportunidades en la edad adulta, llevándolos a depender más de sus familias o del apoyo del Estado, a tener menos oportunidades de empleo y a enfrentar más problemas de salud.

Por eso es fundamental que estos niños y niñas estén en el centro de los esfuerzos por construir sociedades más inclusivas. Ellos y ellas tienen los mismos derechos que cualquier otra persona, y no deben ser vistos solo como receptores de ayuda, sino como sujetos activos con voz, decisiones y capacidades para desarrollarse plenamente.

La alimentación de las personas con discapacidad puede presentar desafíos importantes. Según las capacidades de cada niño o niña, pueden tener más o menos facilidad para alimentarse por sí mismos, seguir una dieta específica o realizar actividad física.

Por lo tanto, es necesario adoptar medidas que favorezcan la alimentación de esta población. La alimentación de los niños y niñas con discapacidad debe ser equilibrada, balanceada y completa, que incluya todos los grupos de alimentos:



Brindar una alimentación saludable a los niños y niñas con discapacidad no tiene que ser costoso. Con una buena organización y el aprovechamiento de los recursos disponibles, es posible lograr una nutrición adecuada sin comprometer la economía del hogar. Aquí te compartimos algunas recomendaciones:

Planificación de comidas y de presupuesto familiar

- Consumir frutas y vegetales de temporada, ya que estos suelen tener un precio más bajo.
- Realizar compras de frutas y vegetales semanal o quincenalmente, para evitar que se dañen antes de consumirlos.
- Planificar menús semanales para evitar compras impulsivas y aprovechar mejor los alimentos que hay en casa.
- Revisar en casa que alimentos hay antes de ir al supermercado, para evitar comprar de más.
- Aprovechar los alimentos disponibles en la comunidad como ferias del agricultor o cultivos locales.
- Evitar comprar alimentos ultraprocesados como congelados, snacks, galletas; en lugar comprar frutas frescas, carnes, granos y vegetales.
- Hacer preparaciones fáciles, rápidas y nutritivas que no requieran muchos ingredientes ni técnicas culinarias complicadas.

Buscar apoyo en programas de apoyo y recursos disponibles para niños y niñas con discapacidad.

- Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS): Brinda atención médica gratuita a todos los menores de edad en el país.
- Centros de Educación Especial: Ofrecen educación adaptada, alimentación y servicios de apoyo como terapias, según las necesidades del estudiante.
- Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (CONAPDIS): Ofrece orientación y asesoría, así como vínculos con programas sociales y coordinación con otras instituciones para acceder a ayudas técnicas, empleo y apoyo económico.
- Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS): Brinda asistencia económica a familias en condición de pobreza o vulnerabilidad, incluyendo aquellas con personas con discapacidad. Esta ayuda puede cubrir alimentación, vivienda, educación, salud, transporte, entre otros.
- Régimen No Contributivo de Pensiones (RNC) CCSS: Otorga pensiones a niños, niñas y adolescentes con discapacidad que viven en pobreza o han sido abandonados por sus familias.



Alimentación en niños y niñas con discapacidad

POR: NAOMY DELGADO ROJAS ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR

Como se mencionó anteriormente, la alimentación en niños y niñas con discapacidad pueden presentar varios desafíos, ya que cada uno tiene capacidades y necesidades distintas. Algunas veces pueden tener dificultades para comer ciertos alimentos, para masticar o tragar, o bien, limitaciones para realizar actividad física. Todo esto puede aumentar el riesgo de desnutrición, sobrepeso u obesidad.

Identificar alimentos o nutrientes adecuados que ayuden a mejorar el estado nutricional de estos niños y niñas es fundamental. Mejorar la alimentación y la nutrición de los niños y niñas con discapacidades no solo es una cuestión de salud, sino también de derechos humanos. Garantizar que reciban una alimentación adecuada es esencial para su crecimiento, desarrollo, bienestar y calidad de vida.

Recomendaciones nutricionales en niños y niñas con Síndrome de Down

Incluir todos los grupos de alimentos en su alimentación diaria como frutas, vegetales, carnes, lácteos, leguminosas y grasas saludables. Consumir una variedad de alimentos les brinda energía y los nutrientes necesarios para mantenerse sanos y con un desarrollo adecuado.

A muchas personas con Síndrome de Down les gusta la rutina y pueden tener dificultades para aceptar cambios bruscos. Por eso, establecer horarios y rutinas diarias de alimentación ayuda a mejorar sus hábitos nutricionales a largo plazo.

También es fundamental promover la actividad física de forma regular. Realizar entre 15 y 30 minutos de ejercicio al día, como correr, bailar, saltar o practicar algún deporte, contribuye a mantener un peso saludable y fortalecer su bienestar general.

Se recomienda limitar el consumo de snacks, golosinas, gaseosas y comidas rápidas, ya que suelen contener altos niveles de grasas y azúcares.



Se recomienda fomentar el consumo de agua durante las comidas y reducir las bebid<mark>as</mark> azucaradas.

Incluir a los niños y niñas en todo el proceso relacionado con la comida. Por ejemplo: participar en la planificación del menú, acompañar en las compras del supermercado o la feria, ayudar en la preparación de los alimentos, poner la mesa o colaborar en la limpieza.

Nutrientes esenciales que deben incluirse en la dieta de un niño o niña con parálisis Cerebral

Los niños y niñas con parálisis cerebral suelen tener una menor ingesta de ciertos minerales y vitaminas en comparación con otros niños. Esto puede llevarlos a desarrollar deficiencias de nutricionales que afectan su salud y desarrollo.

Las deficiencias más comunes en esta población son de hierro, zinc, cobre, vitamina D, ácido fólico y vitamina B12. Estas deficiencias pueden estar relacionadas con varios factores, como: baja ingesta de alimentos ricos en nutrientes, la ingesta insuficiente de vitamina C que afecta la absorción de hierro, el uso de medicamentos antiepilépticos que pueden disminuir los niveles de vitamina B12, ácido fólico, calcio y fósforo, así como una reducida exposición a la luz solar, que reduce la producción natural de vitamina D en el cuerpo.



A continuación, se presentan los nutrientes clave y los alimentos donde se pueden encontrar:

Hierro: Frijoles, garbanzos, lentejas, carne de res, cerdo, pollo, pescado, atún, vegetales de hojas verdes, semillas como almendras y nueces y alimentos fortificados con hierro como el arroz. Consejo: Se recomienda consumir alimentos con vitamina C como las frutas cítricas junto con los alimentos con hierro para mejorar su absorción.

Ácido Fólico: Vegetales de hojas verdes y oscuras, frijoles, cereales fortificados como el arroz, pan, pastas, harinas.

Vitamina B12: Carne de res, cerdo y pollo, pescado, leche, yogurt, queso y huevos.

Zinc: Carne de res, cerdo, nueces, frijoles, garbanzos, lentejas. Nota: Las frutas y vegetales no son buenas fuentes de zinc.

Calcio: Yogurt, leche y queso. En cantidades más bajas vegetales de hojas verdes, sardinas, almendras y semillas de girasol.

Cobre: Nueces, vísceras, mariscos, frijoles, vegetales de hojas verdes oscuras.

Fósforo: carnes y leche, pan y arroz integral.

Vitamina D: Yema del huevo, sardina, hígado de res y alimentos fortificados como la leche. Consejo: Siempre que sea posible, exponer al niño o niña al sol durante unos minutos al día, con la debida protección, también ayuda a la producción de vitamina D.

Selectividad Alimentaria en niños y niñas con TEA

La selectividad alimentaria ocurre cuando un niño o niña acepta solo una cantidad muy limitada de alimentos y rechaza muchos otros. En el caso de los niños y niñas con Trastorno del Espectro Autista (TEA), esto es algo muy común. No se trata de "mañas" ni "caprichos", sino de una respuesta sensorial intensa ante características como la textura, el olor, el color o la temperatura de los alimentos, que puede hacer que comer ciertos alimentos sea realmente difícil o incluso angustiante para ellos.



Algunas recomendaciones para abordar la selectividad alimentaria son:

- Introducción gradual de alimentos nuevos, es un proceso que toma su tiempo y requiere de mucha paciencia.
- Crear un ambiente tranquilo durante las comidas sin ruidos, gritos o luces intensas.
- Establecer rutinas diarias de alimentación, para que el niño sepa qué esperar en cada comida.
- Reforzar positivamente cada pequeño logro, como probar un alimento nuevo o simplemente sentarse a la mesa.

- La persona adulta debe tener una actitud firme y tranquila que transmita seguridad y confianza en el niño.
- Incluir al niño en la preparación de los alimentos, por ejemplo, revolver la ensalda, lavar los alimentos, servir algún alimento, siempre bajo la supervisión de un adulto.
- Permitir que explore los alimentos con sus sentidos: ver, tocar, oler, sin obligarlo a comer.
- Cambiar la presentación de un mismo alimento para hacerlo más atractivo menos intimidante.
- Sentarse a la mesa a comer con el niño o niña y conversar sobre la comida, sin forzar la alimentación.
- Permitir que el niño o niña escoja entre dos alimentos para fomentar la participación y toma de decisiones.
- Ofrecer el alimento nuevo en porciones pequeñas para evitar que el niño o niña se abrume.
- Ofrecer un alimento nuevo con un alimento seguro para el niño o niña.
- Trabajar en conjunto con profesionales como terapeutas ocupacionales, terapeutas de lenguaje, docentes, nutricionistas o psicólogos, quienes pueden guiar el proceso y brindar estrategias personalizadas.



Pizzitas caseras saludables

Ingredientes

- 1 Tortilla de harina pequeña o mediana
- Queso rallado (mozzarella o el que tengas en casa)
- Salsa de tomate casera
- Proteína: jamón, pollo desmenuzado, carne molida.
- Vegetales: tomate, chile dulce, hongos, aceitunas, espinaca, etc.
- Orégano seco (opcional)

Ingredientes Salsa de tomate

- 2 tomates maduros
- 1 pedacito de cebolla
- 1 diente de ajo
- Un chorrito de aceite
- Sal al gusto
- Orégano o albahaca al gusto (opcional)



Procedimiento

Salsa de tomate

Licuar los tomates, ajo y cebolla con un poquito de agua, luego calentar una sartén con un chorrito de aceite. Para posteriormente verter la mezcla licuada, agregar sal y especias y cocinar a fuego medio por 10-15 minutos hasta que espese un poco.

Pizzas

- 1. Precalentar el horno a 180 °
- 2. Colocar las tortillas sobre una bandeja o sartén.
- 3. Untar una cucharada de salsa de tomate casera sobre cada tortilla.
- 4. Agregar el queso rallado, proteína y vegetales.
- 5. Espolvorear orégano seco por encima si se desea.
- 6. Hornear por 10-12 minutos o hasta que el queso esté derretido y los bordes dorados

Esta es una receta divertida, fácil y nutritiva que se puede preparar en casa junto a los niños y niñas. Involucrarlos en las preparaciones, untando la salsa o colocando ingredientes, fortalece su independencia, estimula sus sentidos y favorece el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas. Además, al usar ingredientes saludables esta versión casera de la pizza se convierte en una opción más nutritiva que les encantará.

Referencias

- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (s.f.).
 Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad.
 https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities
- Sistema Costarricense de Información Jurídica.(2008). Convención sobre los Derechos de las Personas
 http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?
 param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=64038&nValor3=74042&strTipM=TC
- Universidad de Costa Rica. 2022. ¡Su derecho, mi derecho, nuestro derecho a la alimentación!
 Web UCR. https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/7/11/su-derecho-mi-derecho-nuestro-derecho-a-la-alimentacion.html
- UNICEF. (2020). Cada niña, niño y adolescente recibe una buena alimentación. https://www.unicef.org/mexico/cada-ni%C3%Bla-ni%C3%Bla-ni%C3%Bla-y-adolescente-recibe-una-buena-alimentaci%C3%B3n
- Academia Española de Nutrición y Dietética. (2022). Discapacidad.
 https://www.academianutricionydietetica.org/archivos/PAG REF A5 Discapacidad.pdf
- UNICEF América Latina y el Caribe. (2024). Niñas, niños y adolescentes con discapacidad. https://www.unicef.org/lac/ninos-ninas-y-adolescentes-con-discapacidad
- Reichman, N.E., Corman, H., & Noonan, K. (2008). Impact of child disability on the family. Maternal and Child Health Journal, 12(6), 679–683. https://doi.org/10.1007/s10995-007-0307-z
- Instituto Irlandés de Nutrición y Dietética. (2023). Nutrición y dieta para niños y adultos con Síndrome de Down. https://www.indi.ie/diseases%2C-allergies-and-medical-conditions/disability/396-down-syndrome-and-nutrition.html
- Blasco López, G., Romero Valdés, L. del C., Bolado García, V.E., Ramírez González, I.M., & Rivera Barragán, M. del R. (2020). Alimentación en estudiantes con discapacidad. Horizonte Sanitario, 19(3), 311-323.https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3653
- National Center on Health, Physical Activity and Disability. (2023). Nutrition considerations for individuals with Down syndrome. https://www.nchpad.org/resources/down-syndrome-and-nutrition/
- Inclusión. (2024). La alimentación de personas con discapacidad: un desafío para cumplir con las recomendaciones nutricionales. https://inclusion.org.mx/nota?732
- Moriczi, M., & Galera Martínez, R. (2024). Eficacia de la nutrición en niños con parálisis cerebral.
 Infopediatría, 3, 4-21.
 https://nutricionemocional.es/sites/default/files/infopediatria_no3.pdf
- MedlinePlus. (2023). Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. https://medlineplus.gov/spanish/
- Tejera, A. (2024). Selectividad alimentaria en el autismo: causas, consecuencias y estrategias para superarla. Neural KIDS. https://neuralkids.es/blog/selectividad-alimentaria-en-el-autismo-causas-consecuencias-estrategias/
- Tejera, A. (2024). Selectividad alimentaria en el autismo: causas, consecuencias y estrategias para superarla. Neural KIDS. https://neuralkids.es/blog/selectividad-alimentaria-en-el-autismo-causas-consecuencias-estrategias/

Consulta nutricional

Consulta nutricional individual-pediatría

Consulta nutricional individual-embarazo

Miércoles 1:00 pm - 4:00 pm

Viernes 8:00 am - 12:00 md

Consulta nutricional

Consulta nutricional individual-adulto mayor

1:00 pm - 5:00 pm

 Martes
 8:00 am - 4:00 pm

 Miércoles
 8:00 am - 4:00 pm

 Jueves
 8:00 am - 4:00 pm

 Viernes
 8:00 am - 12:00 md

Consejería nutricional

Viernes 8:00 am - 12:00 md

PARA MAYOR INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



2511-2166



8711–2166 (WhatsApp)

Martes



preanu@ucr.ac.cr



Nutrición para vivir mejor

Equipo técnico:

Revisores:

MSc. Adriana Murillo Castro, nutricionista Lic. Emmanuel Delgado Larios, nutricionista

Apoyo en edición y línea gráfica:

Ana Laura Valerio Ulate, 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

