



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

Semana Nacional de la Nutrición

Del 9 al 15 de mayo 2022

La Semana Nacional de la Nutrición, creada por decreto ejecutivo No. 2049-SPPS en 1972, es celebrada todos los años en el mes de mayo, en la semana del 15 de mayo que es el Día del Agricultor. La Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica (CIGA), es la responsable de definir el lema de la celebración y la coordinación de las acciones que se realizan en la Semana. El Ministerio de Salud es quien coordina la CIGA.

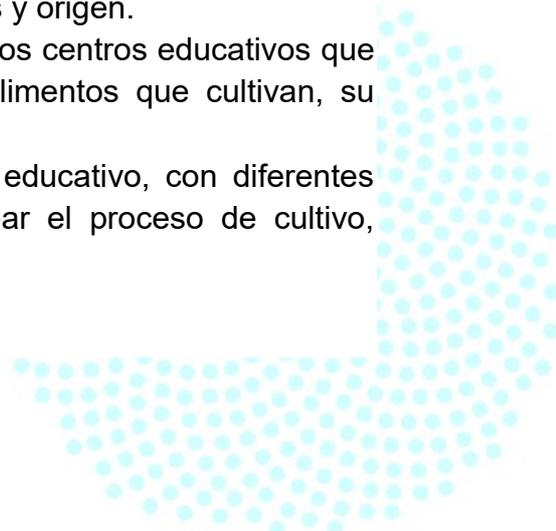
Este año, la Semana Nacional de la Nutrición se celebrará del 9 al 15 de mayo con el lema:

"Para una buena nutrición, cocina con tradición"

¿Cómo celebrar la Semana Nacional de la Nutrición?

Desde la Escuela de Nutrición, le sugerimos las siguientes actividades para llevar a la práctica este lema.

1. Incentive a los y las estudiantes a visitar y explorar la feria del agricultor con sus padres, madres o encargados, que puedan preguntar a la persona que compra alimentos: cómo se llama, dónde vienen, en dónde se produjo y cómo se cocinan estos alimentos que están comprando.
2. Investigar junto a los y las estudiantes sobre alimentos que no conocen, su importancia nutricional y cultural, sus preparaciones y origen.
3. Invite a agricultores de la comunidad, si los hay, a los centros educativos que puedan contar su historia, estilo de vida y los alimentos que cultivan, su importancia y valor cultural.
4. Recree una feria del agricultor dentro del centro educativo, con diferentes alimentos donde los niños y niñas puedan recrear el proceso de cultivo, compra y venta de los productos.



5. Incentive a los y las estudiantes a preguntar a los adultos mayores en sus hogares y comunidades, cuáles alimentos comían antes que ya no, su importancia, cómo se cocinan.
6. Incentive a los padres, madres y encargados a involucrar a los y las estudiantes en la cocina durante la preparación de los alimentos en casa, que conozcan los sabores tradicionales y sus modos de preparación.

Recursos para conocer más sobre este tema

Además, le presentamos propuestas de materiales que pueden ser utilizados en el aula con los y las estudiantes en el marco de esta celebración.

Recursos	Descripción	Enlace
Exposición virtual “Nutrición es vida”	Exposición digital que aborda temas asociados con la caracterización de la alimentación y aspectos socioculturales relacionados con el contexto del país.	https://drive.google.com/file/d/1e440vB-k7n-q1W_tN15jnOdxZKjubhuh/view?usp=sharing
Actividades	Carpeta con 17 actividades de retos cognitivos relacionados con el tema de alimentación y tradición dirigido a los niños y niñas. Ejemplo: sopas de letras, actividades de descubrir palabras.	https://drive.google.com/drive/folders/1z2W0D6tP7LRYwadQclaGPEOiJ82-KRWj?usp=sharing
Artículos	Artículos dirigidos a personas encargadas de menores de edad con información e inquietudes frecuentes en la alimentación durante las diversas etapas de vida.	https://drive.google.com/drive/folders/1Jwuyi4IMge_OzbJQQSnWNsgasM-9BA20?usp=sharing
Artículos científicos	Artículos científicos que desarrollan temas como tradiciones alimentarias y el contexto histórico.	https://drive.google.com/drive/folders/1rF_wY0gxLAG0flyonD1IXRAeIRLdqZRI?usp=sharing
Imágenes “Desde la feria” y otros	Imágenes con información de productos autóctonos y su importancia nutricional.	https://drive.google.com/drive/folders/1q-nvi_03pwx-j9xfRo8MTMCbM4AcjOCy?usp=sharing

Recetarios	Recetarios que se pueden realizar en casa con alimentos tradicionales y subutilizados.	https://drive.google.com/drive/folders/14t7yTgjAq3PvPpOEdx-SRgWtVF63u5L-?usp=sharing
Revista La Milpa	Carpeta con publicaciones acerca de tradición alimentaria y su relación con los diferentes aspectos de la cultura costarricense, así como ejemplos de preparaciones tradicionales	https://drive.google.com/drive/folders/1T_JdQxbNzqGkwnCUwvsRYkwH8g09G3X0?usp=sharing
Publicación: “La alimentación tradicional costarricense: propuestas para revitalización”	Documento que explica la importancia de las tradiciones alimentarias relacionadas con la riqueza que aportan a la cultura costarricense.	https://drive.google.com/file/d/1JAZ8JfSMys5fE4VvpW_YW_PsHVID9GoK/view?usp=sharing
Publicación: “Conozcamos más sobre nuestros alimentos con historia y nutrición”	Catálogo de productos nutritivos tradicionales del país. Describe el valor nutritivo del alimento, sus usos comestibles, algunas generalidades como su origen, su cosecha y datos curiosos	https://drive.google.com/file/d/1ByV0qQYtTNJoi-b9i7KWmVuRR0JYBPat/view?usp=sharing
Publicación “15 alimentos subutilizados de alto valor en Costa Rica”	Publicación con información relevante de alimentos que se dejaron de lado en el país y ejemplos de preparación	https://drive.google.com/file/d/1_2dOygf16PBsuTHMlyJ7SxRw-eCYqW8t/view?usp=sharing
Publicación “Dulcería tradicional en el contexto festivo familiar y comunitario de Costa Rica”	Publicación que aborda la historia de los trapiches en el país y su importancia en la economía de la época.	https://drive.google.com/file/d/1GKIKYbby5oEXtJeLKxZkf2mtWftU7Wsx/view?usp=sharing
Folleto “La esencia de la cocina costarricense”	Publicación que describen la biodiversidad alimentaria del país, escenarios para la promoción de cocina tradicional en Costa Rica	https://drive.google.com/file/d/1UJTX6P4_XwZ3wLUiLBx0b3jNWNrjB9RJ/view?usp=sharing

		usp=sharing
Video “Alimentos de nuestra tierra”	Video con fotografías de alimentos presentes en el país que muchas veces se desconocen.	https://drive.google.com/file/d/1KNnlOznfentaOKM1duxpBb3U1L5PILL/view?usp=sharing
Video: “Calalú”	Explicación de qué es este alimento, su origen, importancia en la cultura y su preparación	https://www.youtube.com/watch?v=wZOndKe2-mU
Video: “Chicasquil”	Explicación de qué es este alimento, su origen, importancia en la cultura y su preparación	https://www.youtube.com/watch?v=63C1MCbWMEw

Créditos: Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica
Elaborado por la Dra. Patricia Sedó Masis/ Fiorella Herrera

