

# Escuela de Nutrición lanza sitio web

sobre comidas y tradiciones costarricenses

21 DIC 2011 Sociedad



El grupo de baile folklórico Al Son de la Vida, que pertenece al Programa Integral de la Persona Adulta Mayor (PIAM) de la UCR, se presentó como parte de las actividades de inauguración del sitio Web sobre tradiciones costarricenses (foto Laura Rodríguez).

Las recetas que hacían nuestras abuelas o las que caracterizan a cada pueblo de Costa Rica estarán disponibles para todas y todos los amantes de la cocina, esto gracias al trabajo de docentes, investigadores y estudiantes de la Escuela de Nutrición quienes quisieron poder llevar así **el sabor de la original cocina tica a nuestra mesa** y que nunca desaparezca.

A través del tiempo las recetas de nuestra tierra se han caracterizado por su excelente contenido de nutrientes, con un aporte calórico ideal y baja ingesta de grasa, en contraposición a la oferta de la conocida “comida rápida”, un estilo de alimentos importados que no benefician a nuestra salud.

Por lo tanto resulta importante este esfuerzo desarrollado desde la academia por **divulgar las recetas de la cocina criolla y al mismo tiempo rescatar los valores del ser costarricense.**



La directora de la Escuela de Nutrición M.Sc. Emilce Ulate Castro dijo que para ser un profesional de éxito hay que conocer las costumbres y tradiciones del país (foto Laura Rodríguez).

Y para eso es que existe el sitio [Tradiciones de Costa Rica, comidas y más](#), que nace dentro del Trabajo Comunal Universitario (TCU) denominado **Rescate de la cocina y las tradiciones de Costa Rica** con la participación de personas adultas mayores, el cual integra actividades de docencia e investigación.

“La nutrición debe verse como una opción de vida que mejora el cuerpo y el espíritu, es una carrera que incursiona en lo interdisciplinario, desembocando en la acción social y de ahí su exitoso andar”, indicó la Dra. María Pérez Yglesias, vicerrectora de Acción Social.

También intervienen en esta labor los cursos Seminario de Alimentación Humana y Comidas y Tradiciones de Costa Rica, “es de destacar la proyección universitaria y la experiencia académica resultante. Muchas personas están anuentes y deseosas de poder colaborar con este proyecto, el cual sirve de ventana para conocer la realidad nacional. Siempre es necesario conocer las tradiciones que han sido parte de la historia del país”, comentó por su parte la M.Sc. Emilce Ulate Castro, directora de la Escuela de Nutrición.



Durante la presentación del sitio en Internet en la Escuela de Nutrición también hubo exhibición de mascaradas y juegos tradicionales de Costa Rica (foto Laura Rodríguez).

La actividad se realizó en el auditorio de esta Unidad Académica el 6 de diciembre y los organizadores aprovecharon para presentar además el *libro Festividades con Encanto Tico*, el cual contiene un total de **85 festividades divididas para cada mes del año**; incluye fiestas religiosas y actividades tradicionales de las comunidades, además de platillos típicos.

### **Costumbres vía Internet**

El sitio Tradiciones de Costa Rica, comidas y más fue desarrollado con el apoyo de la Unidad de Tecnologías de Información y Comunicación (UTIC) de la Vicerrectoría de Acción Social ([VAS](#))

Contiene los siguientes apartados: Información general (objetivos del proyecto y lista de colaboradores), Galería de recursos (compilación de documentos e imágenes sobre el tema y enlaces a sitios relacionados), Nuestras comidas (recetas típicas clasificadas según el tipo de comida como picadillos, carnes, panes y reposterías) Oficios tradicionales (relatos de experiencias cotidianas y biografías de personas emblemáticas de las comunidades), Había una vez (leyendas costarricenses), festividades (una clasificación de las principales fiestas locales), A jugar (información sobre juegos tradicionales) y Calendario (fechas de fiestas nacionales y comunales).

“La UCR no sólo trabaja con la tecnología de punta, pues hay que darle espacio a lo artesanal, debe existir ese intercambio de valores. Cada persona tiene su experiencia y el conocimiento que más impacto tiene es el que se construye entre los saberes populares y el académico”, concluyó Pérez Yglesias.



La Dra. María Pérez Yglesias resaltó que lo importante es ofrecer a las personas la opción del bienestar y el buen comer, pues las sonrisas de la gente no se pagan con nada (foto Laura Rodríguez).

---



**[Otto Salas Murillo](#)**  
**Periodista Oficina de Divulgación e Información**  
**[otto.salasmurillo@ucr.ac.cr](mailto:otto.salasmurillo@ucr.ac.cr)**

**Etiquetas:** [nutricion](#), [tradiciones de costa rica](#), [costumbres](#), [recetas](#), [comida](#), [leyendas](#), [tcu](#), [accion social](#).