

Libro para colorear

Para celebrar la
Semana Nacional de la Nutrición 2023



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”

Presentación



En Costa Rica, la Semana Nacional de la Nutrición fue creada por decreto ejecutivo No. 2049-SPPS en el año 1972. La misma se celebra en la primera quincena del mes de mayo, coincidiendo con la celebración del Día de la Persona Agricultora, establecido para el 15 de mayo.

Para ello se realizan diversas actividades reflexivas, educativas y de promoción de una alimentación saludable en el territorio nacional, y le corresponde a la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica, coordinada por el Ministerio de Salud, la definición del lema de la Semana Nacional de la Nutrición que inspire las acciones, además de coordinar y promover las actividades conmemorativas. Lo anterior, con el propósito de fortalecer las acciones dirigidas para la promoción de una alimentación saludable y sostenible en diferentes ámbitos.

Para el 2023, la Semana Nacional de la Nutrición se celebra del 15 al 21 de mayo del 2023 bajo el lema: **“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”**.

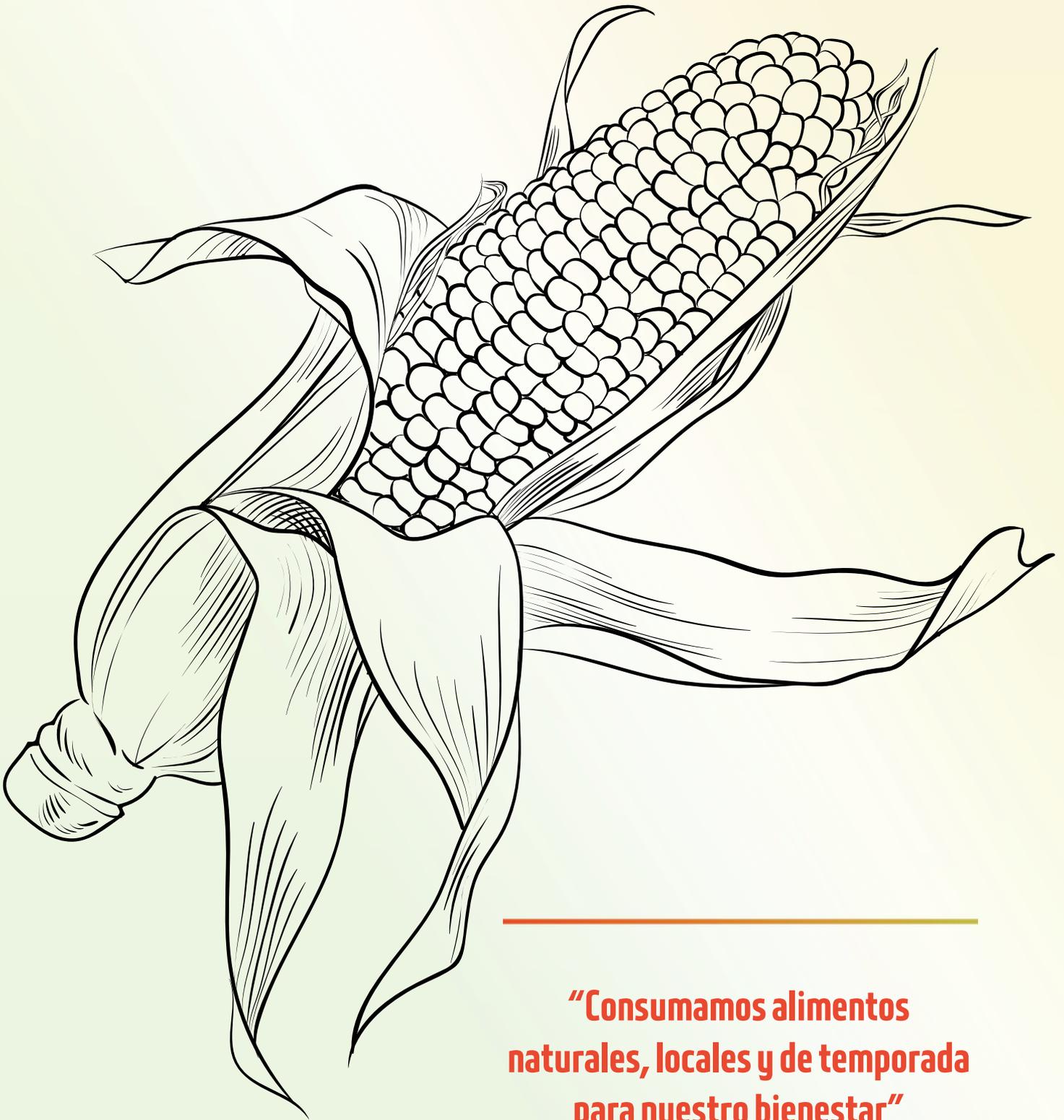
Como parte de los materiales para el desarrollo de actividades educativas figura el presente libro para colorear con 20 imágenes alusivas al lema, y con la finalidad de contribuir a procesos reflexivos sobre cómo podemos favorecer acciones en pro de una alimentación saludable y sostenible.

Los dibujos pueden colorearse con lápices de color o crayolas. También se pueden utilizar budoquitos de papel de colores, cáscaras de huevo, semillas y otros productos para rellenar las figuras.



Este es un esfuerzo conjunto del los proyectos EC-436, EC-524 y TCU-486 de la Escuela de Nutrición, inscritos en la Vicerrectoría de Acción Social de la UCR

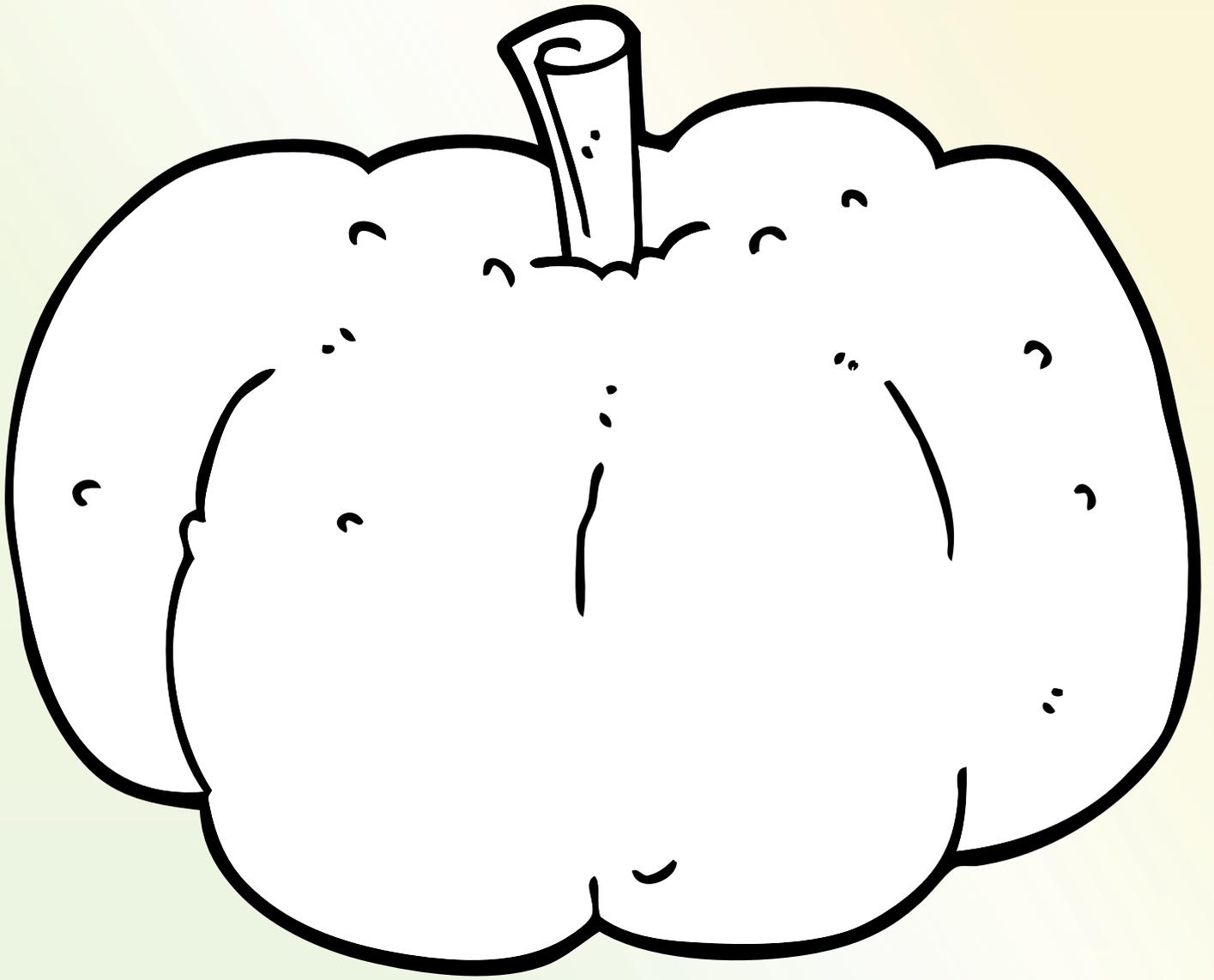
Maíz



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



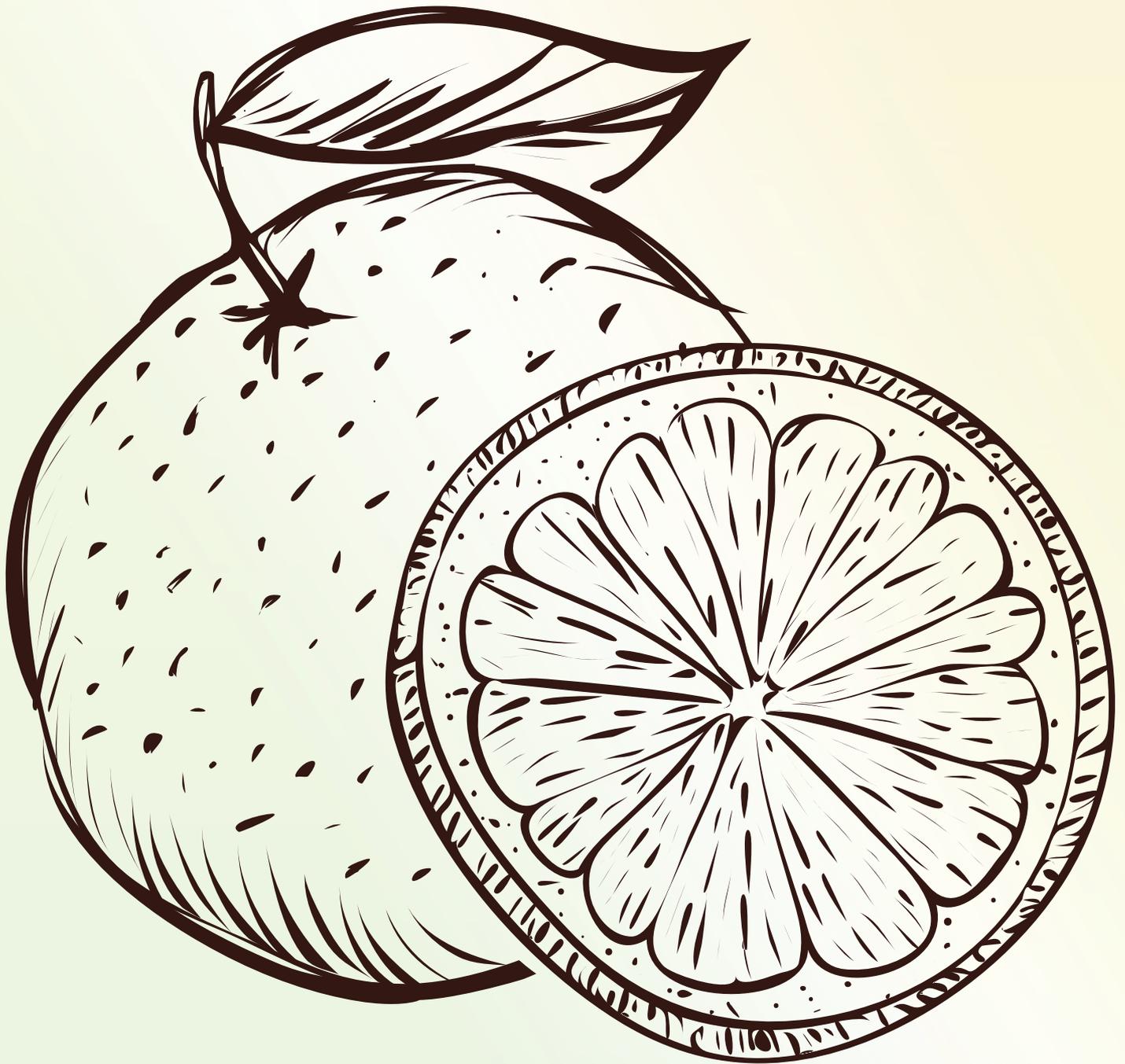
Ayote



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



Naranja

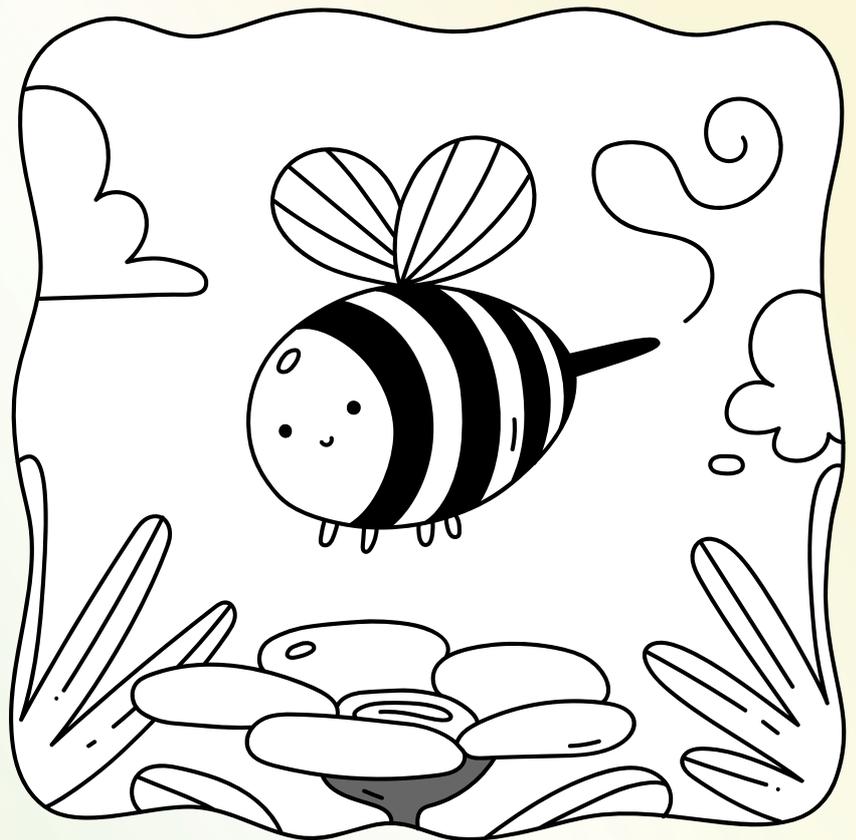
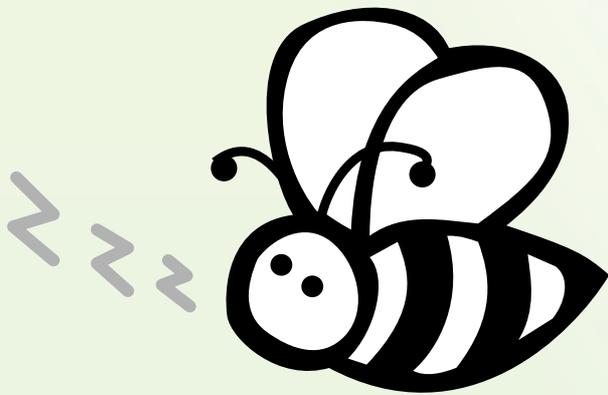


“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”

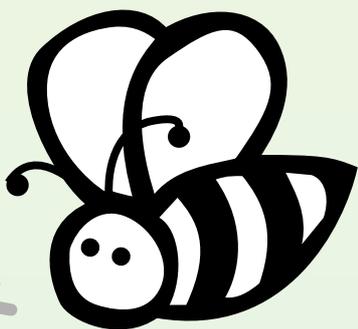


Miel y más...

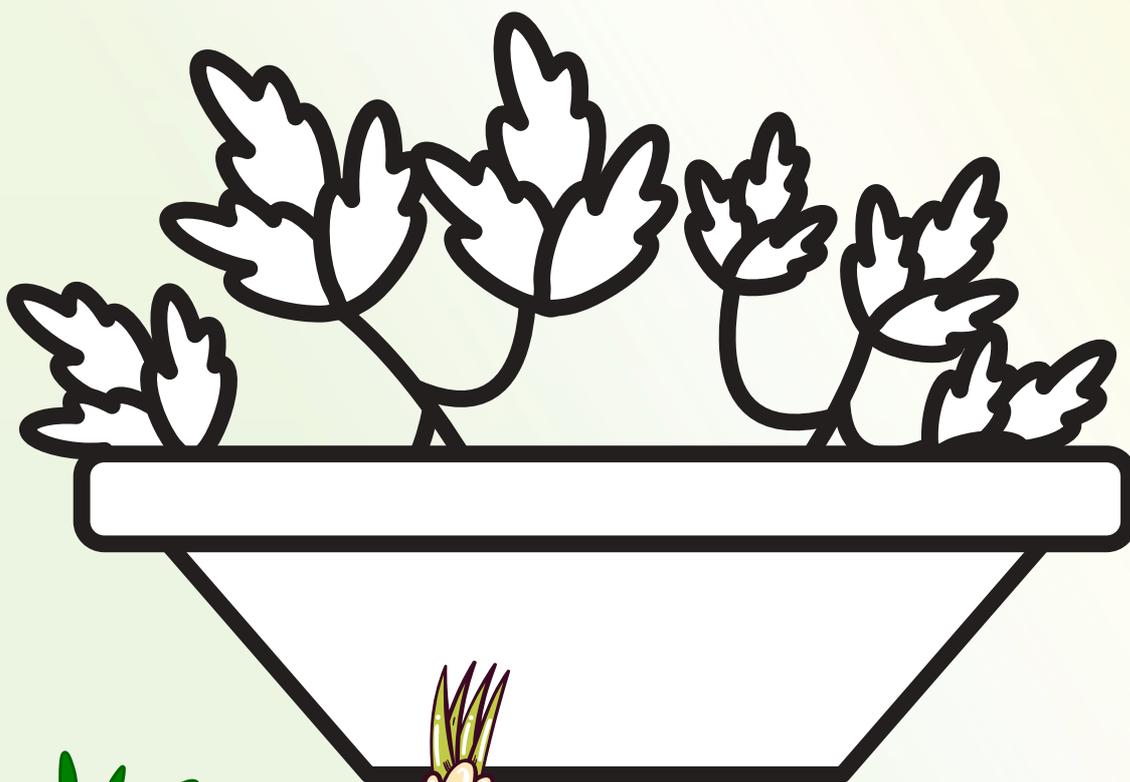
La importancia de las abejas



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



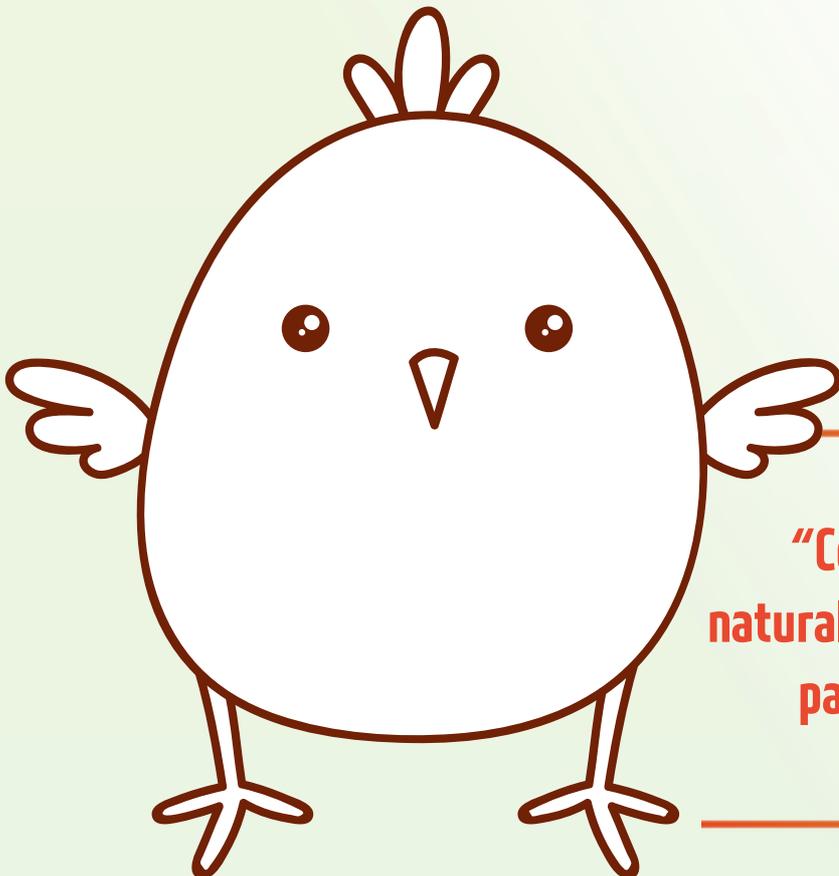
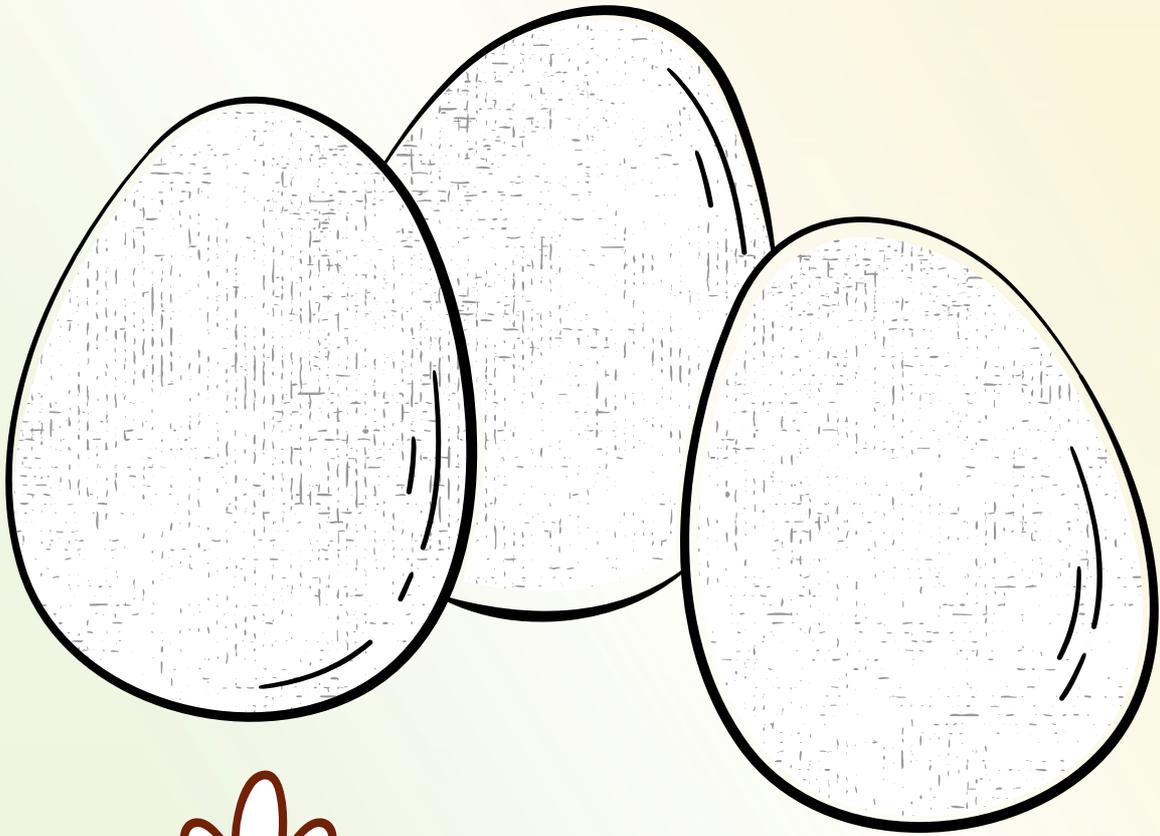
Olores en la cocina



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



Huevo



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



Voy a la feria del agricultor



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”

Agua, suelo y alimento



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



¿Qué te gustaría cocinar en casa?



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”

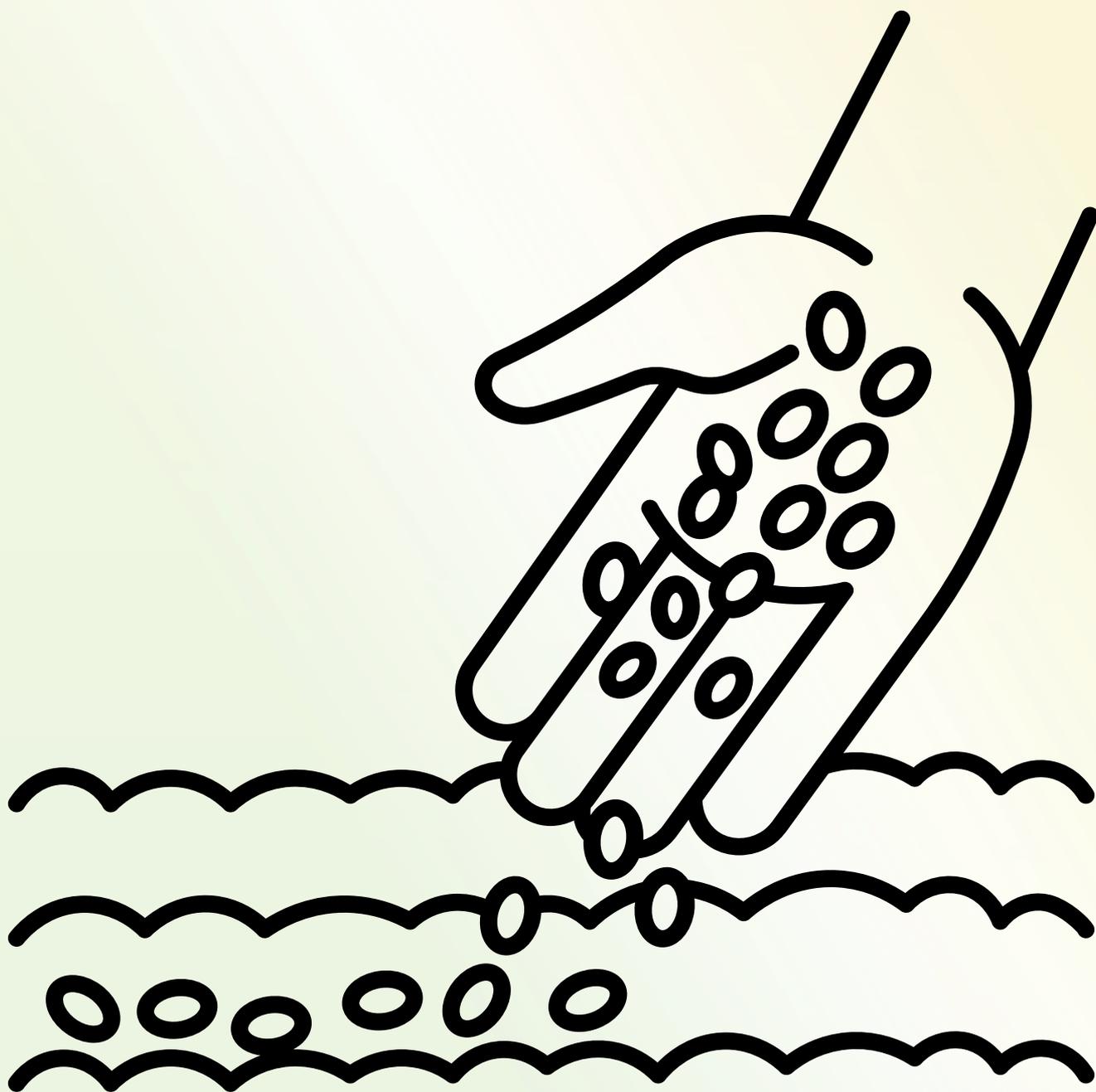


Dibuja tres alimentos disponibles en la comunidad donde vives

“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



¿Qué te gustaría sembrar en casa?



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

ENu

Escuela de Nutrición



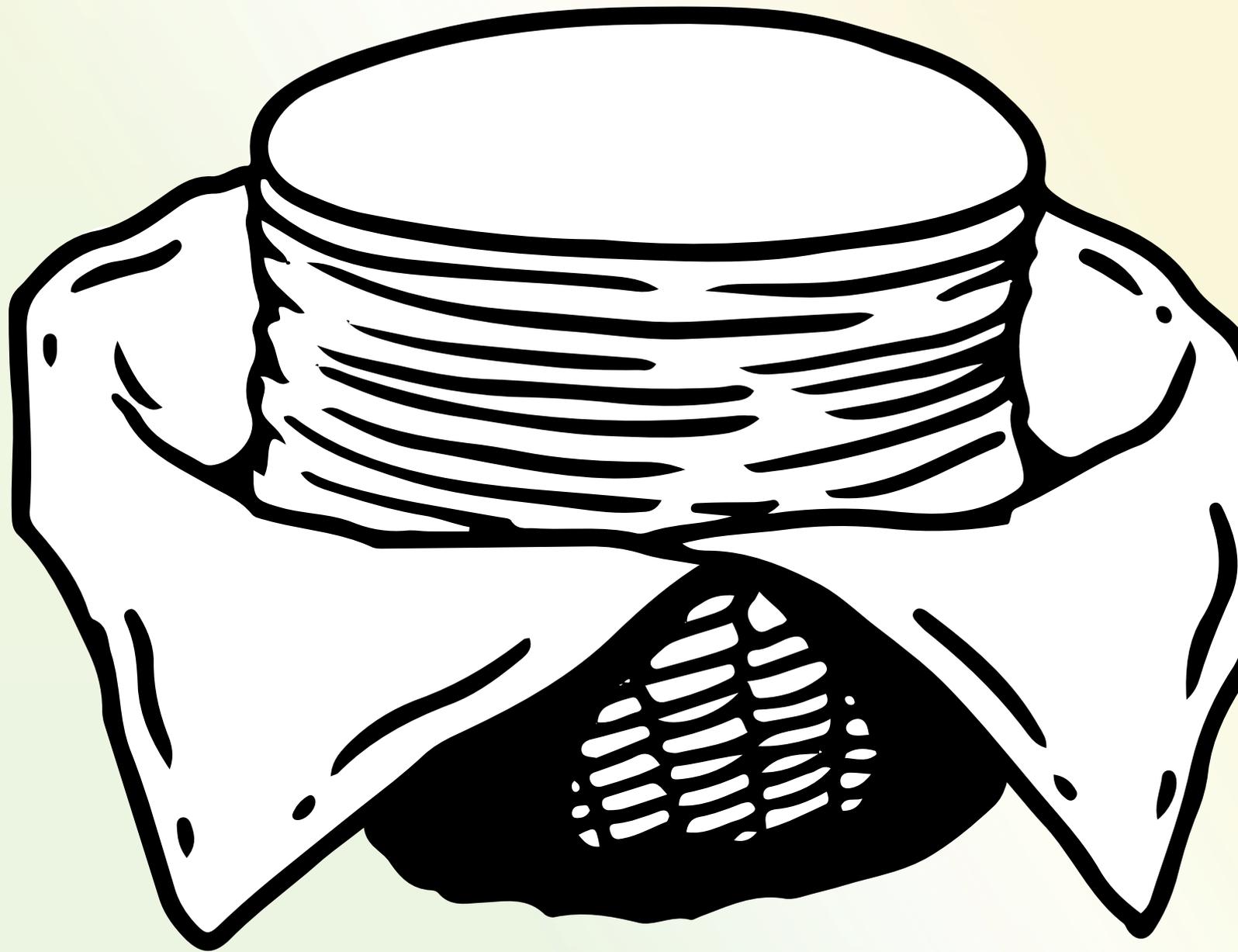
**Menciona tres comidas
con frijoles que te
gustaría comer**



**“Consumamos alimentos
naturales, locales y de temporada
para nuestro bienestar”**



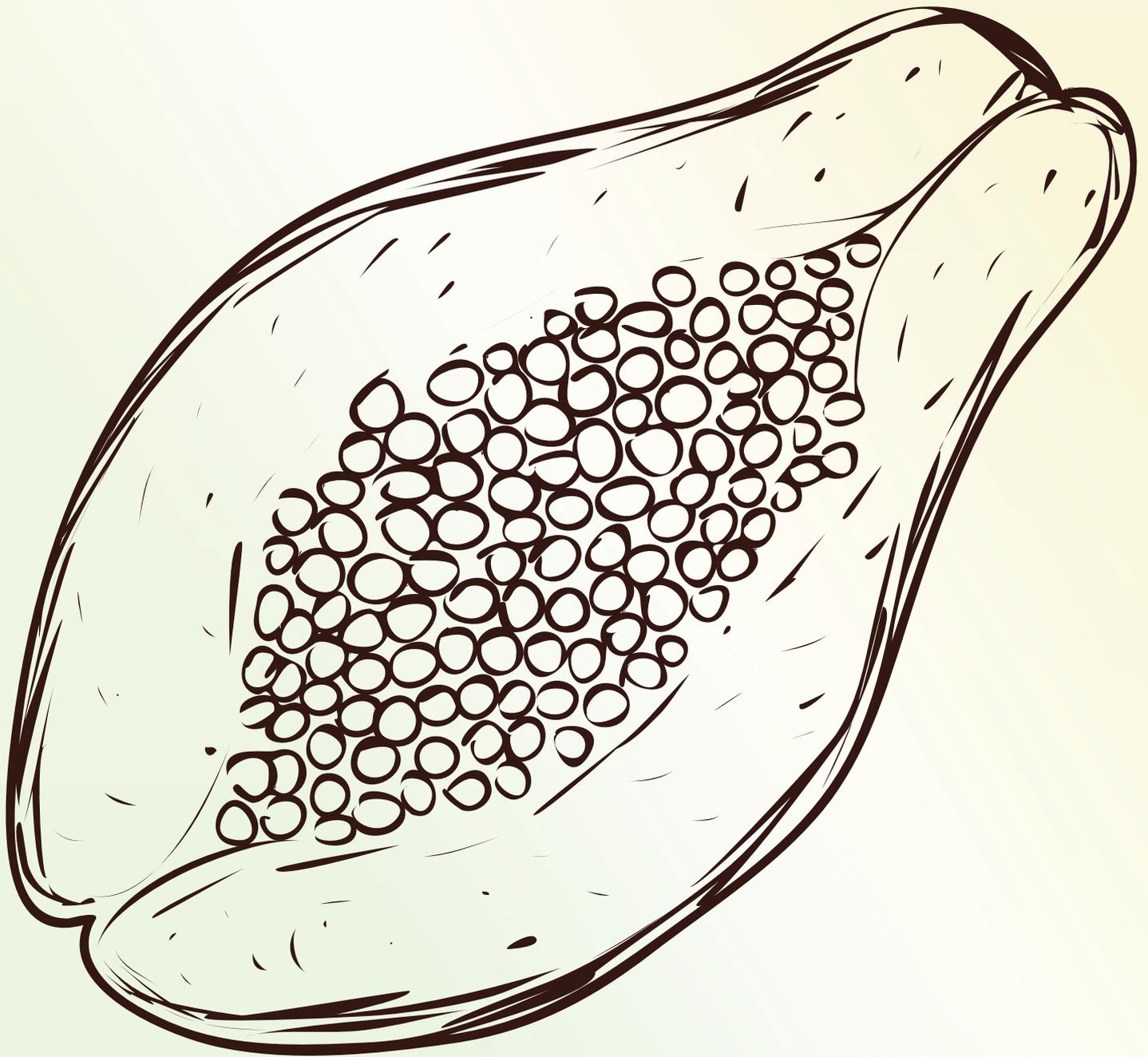
La tortilla



**“Consumamos alimentos
naturales, locales y de temporada
para nuestro bienestar”**



Papaya



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



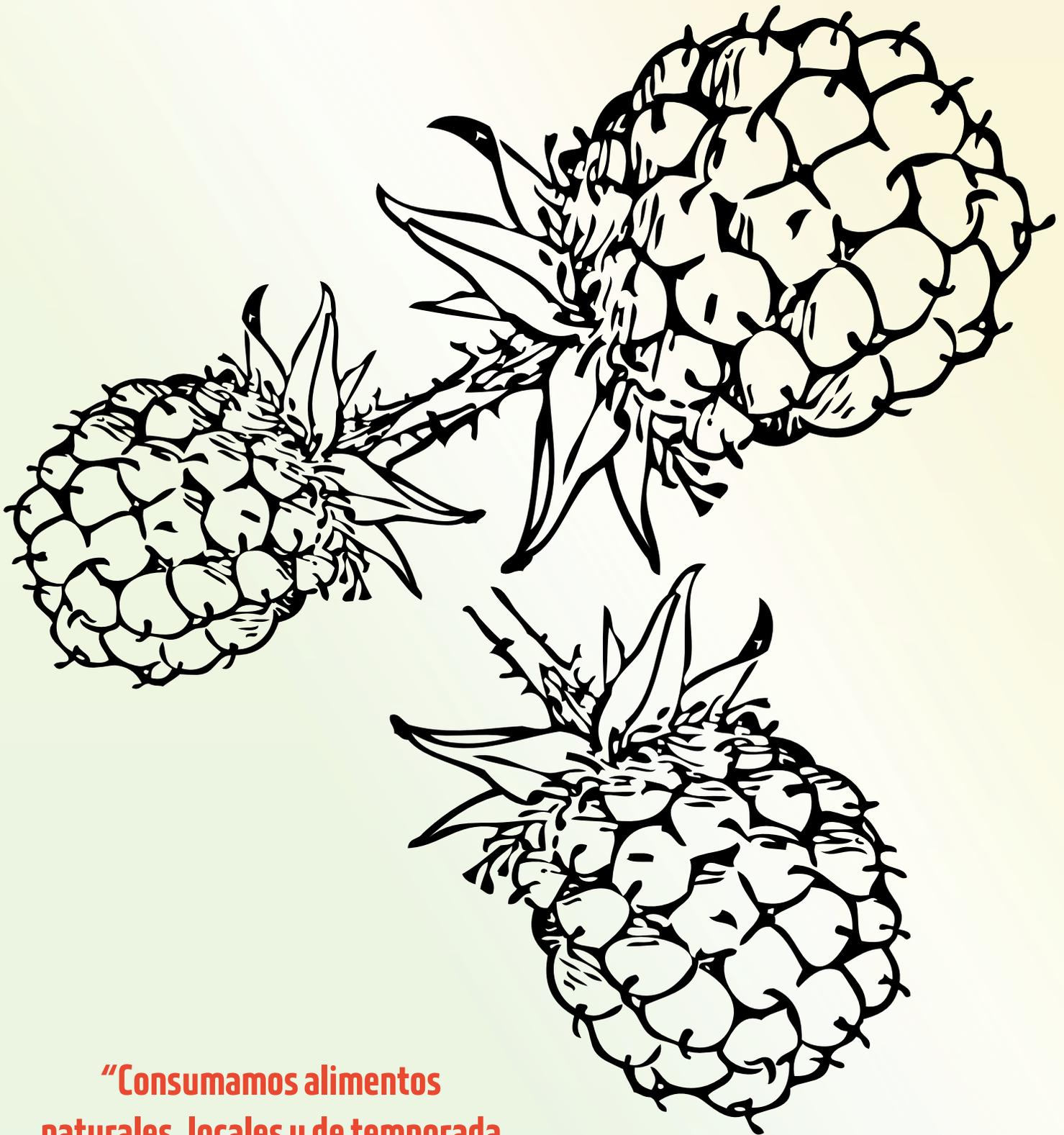
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

ENu

Escuela de Nutrición



Moras coloridas



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



Dibuja tu alimento preferido que sea nutritivo y barato

“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”

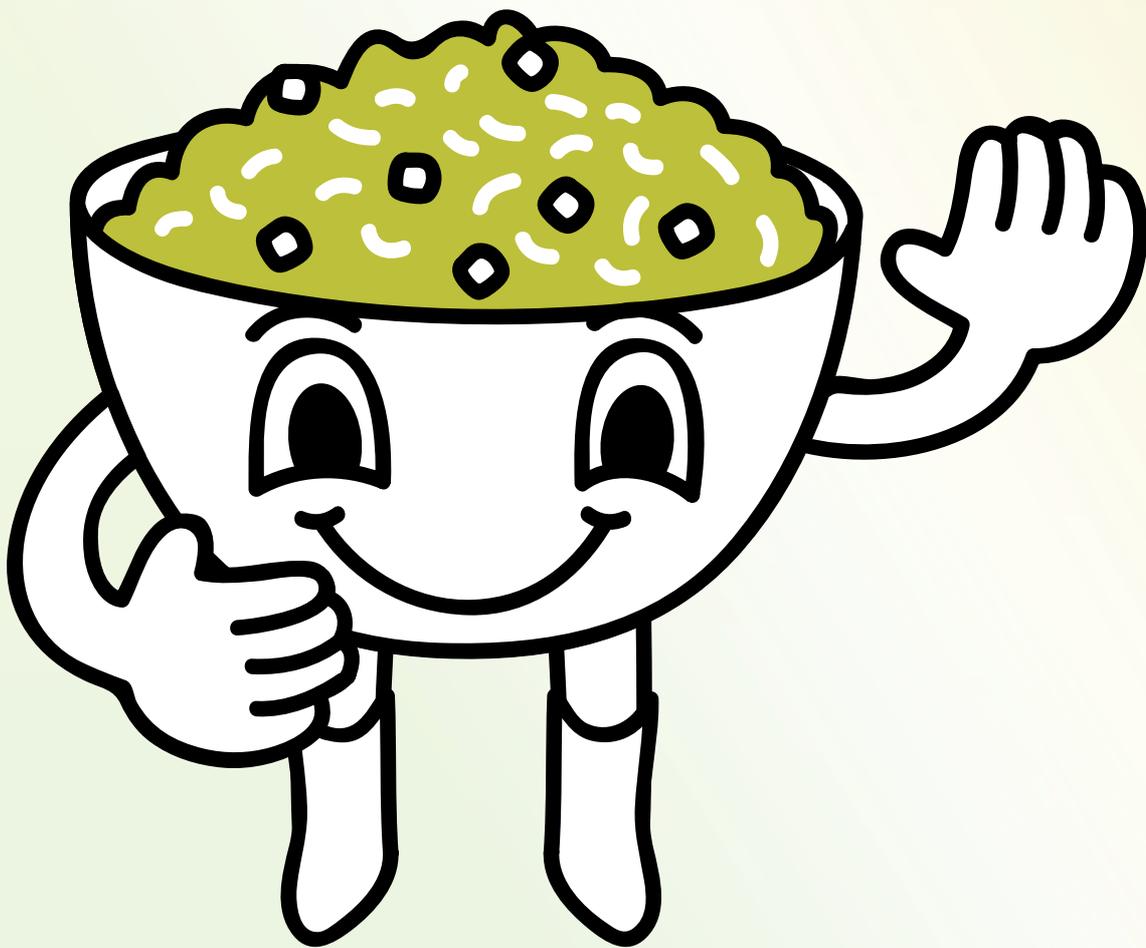


Menciona tres razones importantes para lavarse bien las manos al preparar o comer los alimentos



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”

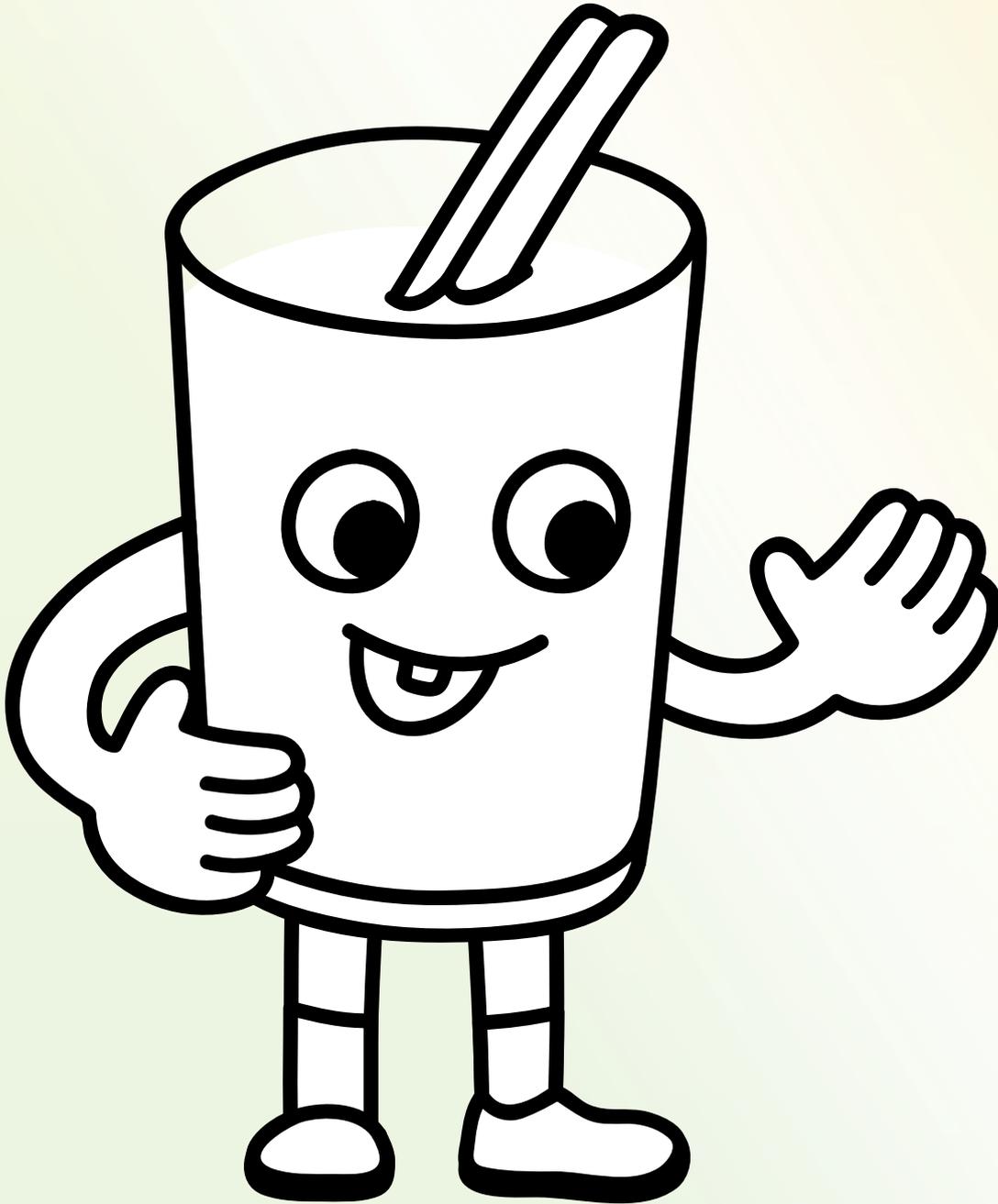
Escribe tu receta preferida de ensalada



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



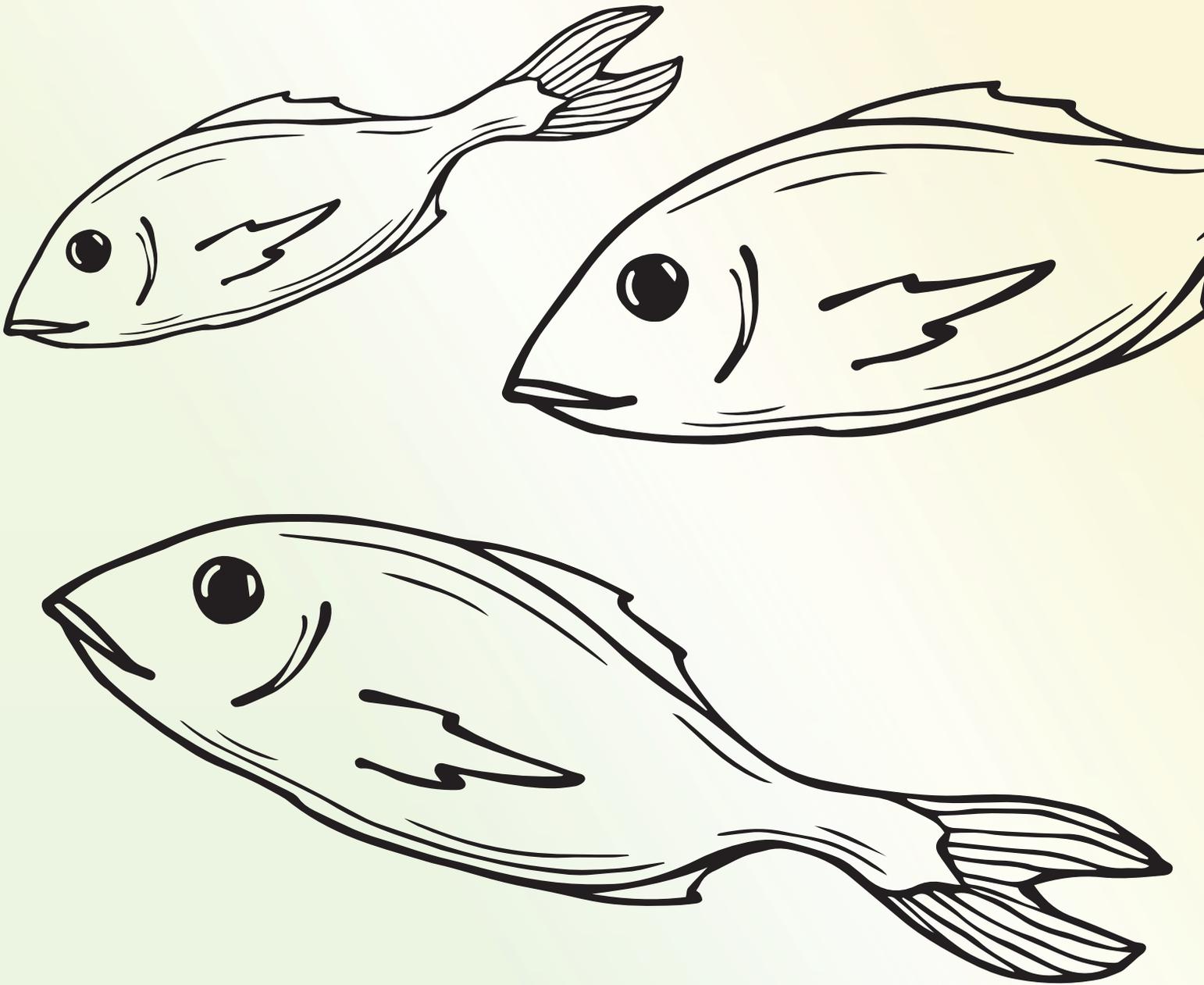
Escribe la receta de tu fresco preferido



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



Pescado



“Consumamos alimentos naturales, locales y de temporada para nuestro bienestar”



Reflexiones finales



Esperamos que el material compartido sea de utilidad para las actividades programadas en el marco de la Semana Nacional de la Nutrición. Si desea obtener mayor información u orientación sobre el uso de estos materiales puede comunicarse a los correos exponutricion@ucr.ac.cr o alimentosycultura@ucr.ac.cr. También puede comunicarse con la Escuela de Nutrición al teléfono 2511-2177 para mayor información.

CRÉDITOS:

Este recurso fue elaborado con apoyo de la Vicerrectoría de Acción Social.

Unidad Académica: Escuela de Nutrición

Docente responsable: Patricia Sedó Masís M.Sc.

Mayo, 2023.