



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

**SALUD, NUTRICIÓN Y
ECONOMÍA FAMILIAR**

NUESTRA COCINA ALIMENTOS NUTRITIVOS, FÁCILES DE PREPARAR Y DE BAJO COSTO

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

Fascículo 8
Sabores para celebrar la
Semana Nacional de la Nutrición

MAYO, 2021



Contenido

Presentación.....	1
El recetario	2
Tortas de huevo coloridas.....	3
Frijoles tiernos con ayote sazón	4
Sopa negra.....	5
Frijolitos arreglados.....	6
Ensalada de lentejas.....	7
Arepas nutritivas.....	8
Huevo con tomate.....	9
Crema de tiquisque.....	10
Resbaladera.....	11
Fresco de camote.....	12
Nuestra contribución para lograr un sistema alimentario sostenible y saludable.....	13
Recomendaciones finales.....	14
Fuentes consultadas	15

Presentación

El presente recetario forma parte de una serie de fascículos sobre la cocina costarricense, a partir de un trabajo colaborativo entre 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".

Para esta ocasión, se seleccionaron diez preparaciones de fácil preparación, bajo costo y nutritivas, en concordancia con la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición, cuyo lema es: "Un sistema alimentario sostenible y saludable por tu salud".

Se procedió a la revisión de varios documentos técnicos y bases de datos sobre preparaciones disponibles en la Escuela de Nutrición, así como algunos recetarios publicados en el ámbito nacional.

Este documento puede reproducirse total o parcialmente sin fines comerciales y con el reconocimiento de la autoría. Su primera edición se realiza en el marco de celebración del 40 aniversario de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (1980-2020).

Créditos

COMPILACION Y EDICIÓN: PATRICIA SEDÓ MASÍS MSC



EL RECETARIO

¿Cuáles son sus características?

El presente recetario es una guía útil para las personas que desean preparar comidas y bebidas de fácil preparación, bajo costo económico y nutritivas. El mismo forma parte de materiales producidos en el marco de la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición 2021.

La Semana Nacional de la Nutrición fue creada por decreto ejecutivo No. 2049-SPPS en 1972, y se celebra todos los años en la segunda semana del mes de mayo, coincidente con el 15 de mayo, momento en el que también se festeja el Día Nacional de la Agricultura y Agricultor. El lema del presente año es: “Un sistema alimentario sostenible y saludable para la protección de tu salud”.

Un sistema alimentario abarca a todas las personas, procesos y acciones que se vinculan con la obtención, aprovechamiento y conservación de los recursos alimentarios. El sistema es sostenible en la medida en que se puede garantizar la seguridad alimentaria y la nutrición para todos, y no se comprometan las bases económicas, sociales y ambientales para las futuras generaciones. Ello implica un fuerte compromiso por parte de los Estados, las instituciones, organizaciones, comunidades, familias e individuos, y abarca desde el ámbito local hasta el global.

Este fascículo incluye 10 preparaciones con ingredientes accesibles, de fácil elaboración y acorde con la alimentación tradicional del costarricense.

"Sáquele provecho al huevo"

Tortas de huevo coloridas

rinde para 4 personas

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 1 cda de apio finamente picado
- 3 huevos enteros
- 1 cucharada de apio finamente picado
- 1/4 cucharadita de sal



Preparación:

- En un sartén antiadherente agregue una pequeña cantidad de aceite.
- Aparte bata los huevos y la sal.
- Incorpore los demás ingredientes y mezcle.
- Vierta una cuarta parte de la mezcla en el sartén y dore por ambos lados.
- Continúe con el procedimiento hasta terminar con la mezcla de huevo.

Recomendaciones:

Las tortas de huevo con vegetales son una opción nutritiva, fácil de preparar y es una receta versátil, dado que el huevo batido se puede combinar con otros vegetales, como espinacas, hojas de remolacha, hojas de rábano, culantro coyote, remolacha rallada y otros. El huevo contiene una proteína de buena calidad, es fuente de vitaminas y, al agregarse vegetales a la preparación, se incrementa su valor nutricional. Puede acompañar estas tortas con frijoles molidos y unas tortillas.

"Frijoles exquisitos"

Frijoles tiernos con ayote sazón

rinde para más de 8 personas

Ingredientes:

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



Preparación:

- En una olla coloque los frijoles tiernos con suficiente agua, la cebolla y ajo. Cocine a fuego moderado.
- Remueva la cáscara del ayote sazón y parta en cuadritos.
- Cuando los frijoles estén medio suaves, incorpore el ayote sazón y agregue el culantro coyote picado.
- Cocine hasta que suavice el ayote,
- Agregue la sal.

Recomendaciones:

Esta es una preparación nutritiva, rica en proteína, fibra, minerales y vitaminas.

Una sopa nutritiva

Sopa negra

rinde para 4 personas

Ingredientes:

- 3 tazas de frijoles negros cocidos
- 2 tazas de caldo de frijol
- 4 huevos
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 1 cucharada de culantro picado
- 4 guineos o bananos verdes

Preparación:

- Muela los frijoles.
- En una olla coloque el caldo de frijol y ponga a hervir.
- Agregue los frijoles molidos y mezcle.
- Aparte cocine los huevos y los guineos.
- Sirva la sopa en un plato, agregando la cebolla, chile dulce y culantro, un huevo partido y rodajas de guineo.

Recomendaciones:

Una sopa nutritiva que forma parte de nuestra cocina tradicional.



Y más con frijoles...

Frijolitos arreglados

rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles cocidos
- 3 cucharadas de caldo de frijol
- 1 cucharadita de margarina
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 1 cucharada de culantro picado
- 1/4 cucharadita de orégano fresco picado
- 1 pizca de azúcar



Preparación:

- En un sartén sofría la cebolla y chile dulce
- Agregue los frijoles y el caldo y cocine a fuego lento. Maje con un tenedor mientras cocina.
- Agregue el orégano, culantro picado y azúcar y mezcle bien.

Recomendaciones:

Una preparación que forma parte de nuestra cocina tradicional, nutritiva, de bajo costo y excelente acompañante para tortillas y pan para el desayuno o meriendas.

Una ensalada diferente

Ensalada de lentejas

rinde para 4 personas

Ingredientes:

- 3 tazas de lentejas cocidas en agua con sal y una hoja de laurel.
- 2 tazas de cebolla morada picada fina.
- 1/2 cucharada de apio picado
- 8 hojas de lechuga

Para el aderezo

- 1 cucharada de aceite
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 1/8 cucharadita de sal



Preparación:

- En un tazón mezcle todos los ingredientes de la ensalada.
- Aparte prepare el aderezo mezclando bien todos los ingredientes.
- Cuando vaya a servir la ensalada, agregue el aderezo.

Recomendaciones:

Las lentejas contienen proteína, minerales y fibra. Al combinarse con los demás ingredientes de la ensalada y aderezo, se complementa su valor nutricional.

Con sabor casero

Arepas nutritivas

rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo refinada
- 1 taza de harina de trigo integral
- 2 huevos
- 1 taza de jugo de naranja natural
- 6 cucharadas rasas de azúcar
- 1 taza de ayote sazón cocinado y en forma de puré
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 1/2 cucharaditas de aceite
- 1/8 cucharadita de canela en polvo



Preparación:

- En un tazón mezcle todos los ingredientes excepto el aceite,.
- Coloque un sartén antiadherente al fuego y agregue una pequeña cantidad de aceite.
- Vierta dos cucharadas de la mezcla. Cocine por aproximadamente dos minutos por cada lado, hasta que la arepa se cocine y dore.
- Siga este procedimiento hasta terminar con la mezcla.

Recomendaciones:

Esta receta es una variante de la arepa tradicional que se prepara en Costa Rica, y que muestra mejoría en su valor nutricional al agregarse ingredientes tales como la harina integral, el jugo de naranja y el ayote sazón, con lo cual se incrementa su valor en vitaminas, minerales y fibra. Es una excelente opción para el desayuno o las meriendas.



Sáquele provecho al huevo

Huevo con tomate

Rinde para 4 personas

Ingredientes:

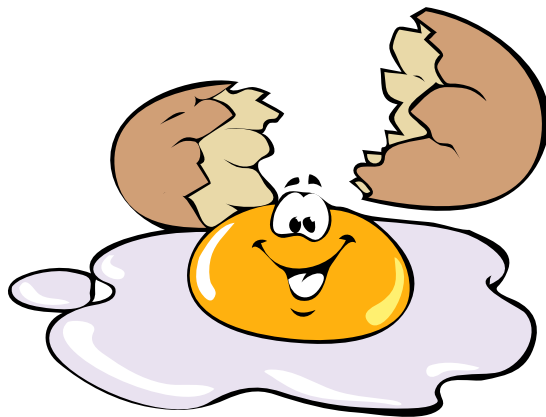
- 3 huevos
- 1/2 taza de tomate picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de culantro coyote picado
- 1 cucharadita de aceite
- 1/4 cucharadita de sal

Preparación:

- Ponga al fuego un sartén y caliente el aceite.
- En un tazón mezcle bien todos los ingredientes.
- Vierta la mezcla en el sartén y cocine por unos minutos.

Recomendaciones:

Las preparaciones con huevo son muy versátiles, puesto que puede agregar ingredientes que disponga, logrando platillos variados, nutritivos y de bajo costo. A esta preparación puede agregar hojas de espinaca, zanahoria rallada, apio picado, o cualquier otro ingrediente de su agrado.



Una sopa diferente

Crema de tiquisque

Rinde para 4 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de tiquisque
- 1/2 tallo de apio
- 1 taza de leche descremada
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de margarina o aceite
- 1 cucharadita de tomillo fresco



Preparación:

- Pele el tiquisque y cocine en agua con 1/2 cucharadita de sal.
- Licúe el tiquisque junto con 1 taza del agua en que cocinó la verdura. Agregue el apio.
- En una olla vierta el tiquisque licuado, y caliente. Agregue la margarina, cebolla, leche, tomillo y la sal restante y cocine hasta que hierva. Agregue el tomillo.

Recomendaciones:

Una sopa rica en energía, diferente y fácil de preparar. La leche aporta calcio y proteínas. Si desea puede sustituir la leche por caldo de pollo sin grasa.

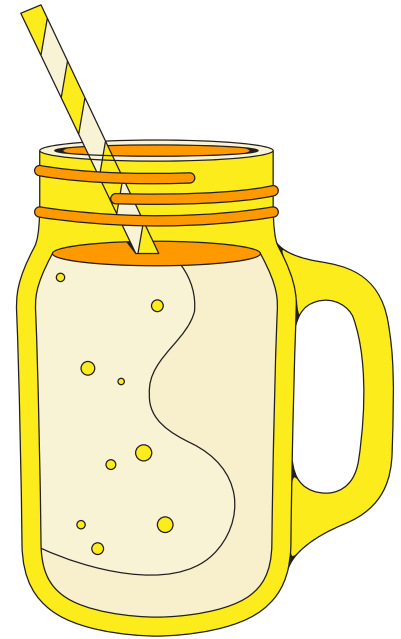
Frescura en la cocina

Resbaladera

Rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de arroz crudo
- 1 cucharada de cebada en grano
- 1 litro de leche semidescremada
- 1/2 cucharadita de nuez moscada rallada
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 y 1/2 tazas de agua
- 1/4 taza de azúcar
- hielo al gusto.



Preparación:

- Ponga a cocinar el arroz y la cebada en agua.
- Licue bien todos los ingredientes.

Recomendaciones:

Una bebida tradicional que se caracteriza por su exquisito sabor. Es fuente de energía, proteína, así como calcio y otros minerales.

Un fresco nutritivo

Fresco de camote

Rinde para más de 8 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de camote
- 1 litro de leche semidescremada
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 4 cucharadas de azúcar
- hielo

Preparación:

- Cocine el camote hasta que suavice.
- Licue bien todos los ingredientes.

Una bebida tradicional que se caracteriza por su exquisito sabor. Es fuente de energía, proteína, así como calcio y otros minerales.



Nuestra contribución para lograr un sistema alimentario sostenible y saludable

Desde nuestro entorno inmediato podemos hacer grandes contribuciones para lograr un sistema alimentario sostenible y saludable. Entre los aportes concretos que podemos brindar están los siguientes:

- Reducir y/o evitar las pérdidas por residuos y desperdicio de alimentos. Es importante planificar las compras, realizar un correcto almacenamiento y conservación de la comida y aprovechar al máximo los alimentos.
- Apoyar la producción nacional y local. Ello implica un acercamiento a los mercados locales, a las ferias del agricultor, a los emprendedores que están a nuestro alrededor.
- Comprar alimentos producidos localmente contribuye con la huella de carbono, se favorece la economía local, y podemos obtener productos más frescos.
- Ahorro del agua. El desperdicio no es bueno.
- Sembrar productos comestibles en nuestro jardín es una forma positiva de invertir el tiempo libre, nos pone en contacto con la tierra y los alimentos, y se favorece la alimentación de la familia.

Recomendaciones finales

En el contexto actual, es muy importante sacar el máximo provecho de los alimentos disponibles en la casa. Una alimentación adecuada se basa en los principios de variedad, ahorro y la aplicación de procedimientos sencillos para no afectar en gran medida el valor nutricional de los productos.

La Semana Nacional de la Nutrición invita a la reflexión de la forma en que se afectan los sistemas alimentarios, y la importancia de asegurar sostenibilidad. Cada uno de nosotros podemos aportar con un granito de arena en esta tarea, con un óptimo aprovechamiento de los recursos, evitando las pérdidas y el desperdicio, conservando prácticas alimentarias heredadas que han mostrado ser buenas para la salud de las personas, comprar a productores locales y pagar el precio justo, y estar más atentos a la calidad de los productos y su inocuidad.



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.

Ulibarri A. (2002). *Comida Costarricense. Serie Facetas Hogareñas*. San José: Imprenta Faroga.