

VALIJA EDUCATIVA virtual

Para celebrar la
Semana Nacional de la Nutrición



**“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.

En ocasión de esta celebración se desarrollan diversas actividades en todo el territorio nacional. La Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica, coordinada por el Ministerio de Salud, es la instancia responsable de definir el lema de la Semana Nacional de la Nutrición; además coordina y promueve diversas actividades con el propósito de fortalecer las acciones dirigidas para la promoción de una alimentación saludable y sostenible en el país.

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

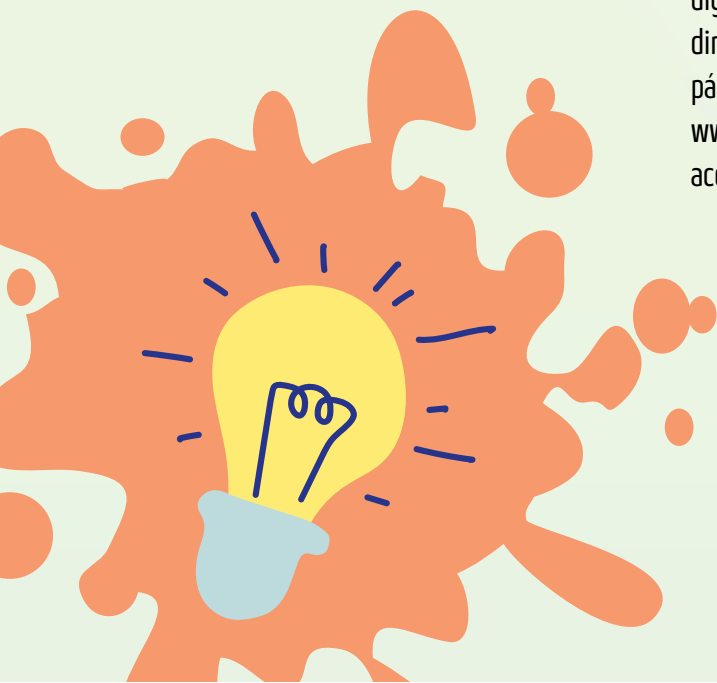
En el marco de los proyectos EC-436 y EC-524 de la Escuela de Nutrición de la UCR, ambos inscritos en la Vicerrectoría de Acción Social, se elaboró una valija educativa para contribuir en la facilitación de actividades, tanto en centros educativos como en otras instancias que promueven la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición.

¿Qué es una valija educativa? Es un recurso didáctico que compila guías metodológicas, técnicas y materiales para el abordaje de temas específicos. Esta valija educativa tiene como objetivos facilitar las actividades docentes en el abordaje de temas asociados con alimentación tradicional, nutrición y seguridad alimentaria y nutricional.

Objetivo: Promover la reflexión y creatividad en las personas en el abordaje de temas de alta relevancia en el contexto actual.

Esta valija se basa en investigaciones realizadas por la Escuela de Nutrición desde el 2014 e incluye diversos recursos educativos con referencia a la biodiversidad alimentaria del país, tradiciones alimentarias locales y su puesta en valor como parte del patrimonio cultural, y base para disfrutar de una alimentación saludable y sostenible.

Los materiales: Se incluyen textos, fotografías, videos, afiches en formato digital que se pueden acceder en la Exposición “Nutrición es vida”, en la dirección www.exponutricion.ucr.ac.cr o en el apartado de “recursos” de la página “Alimentación y cultura” en la dirección www.alimentacionycultura.ucr.ac.cr. Asimismo, se comparte un link para acceder a los materiales digitales compilados.



Aspectos generales



En la valija educativa virtual usted encontrará un conjunto de materiales en formato digital que puede utilizar de forma individual o combinada, de acuerdo con los objetivos educativos que desee desarrollar. Se incluyen guías y textos base para fomentar la reflexión y discusión, videos cortos, así como la recomendación de actividades didácticas y lúdicas para estimular la participación e intercambio de conocimientos.

Estos materiales pueden utilizarse como referencia para el desarrollo de las actividades en la promoción de la alimentación tradicional como base para la seguridad alimentaria y nutricional familiar y comunitaria. Se muestra el vínculo entre la alimentación con otras manifestaciones culturales y la puesta en valor de las tradiciones alimentarias locales.

Se dispone de notas técnicas publicadas en la página www.alimentacionycultura.ucr.ac.cr y en los paneles de la exposición virtual "Nutrición es vida", disponible en la dirección www.exponutricion.ucr.ac.cr

Entre los temas que abarca la presente valija figuran:

- Historia de la alimentación en Costa Rica.
- Alimentos que forman parte de la biodiversidad alimentaria de Costa Rica.
- Subutilización de alimentos y cómo promover su consumo.
- Prácticas para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos en el hogar.
- Seguridad alimentaria y nutricional y su importancia como pilar de desarrollo humano.

Los materiales compilados en esta valija pueden ser útiles para centros escolares, así como para organizaciones e instituciones dedicadas a la labor de promoción y educación en el ámbito local.

Seguidamente se hace una descripción general de los materiales contenidos en la valija.

Sobre la Exposición Nutrición es vida

En la dirección electrónica www.exponutricion.ucr.ac.cr, se dispone de la exposición "Nutrición es vida" con 44 paneles expositivos en formato virtual.


En la dirección electrónica www.exponutricion.ucr.ac.cr, se dispone de la exposición "Nutrición es vida". La misma cuenta con 44 paneles expositivos en formato virtual, y el abordaje de los temas en una línea de tiempo, desde la época precolombina hasta la actualidad. Seguidamente se presentan los titulares de los paneles expositivos:

- Nutrición es vida.
- Tenemos un corazón de maíz
- Nuestra alimentación prehispánica
- Surgimiento de la ciudad colonial de Cartago y la cocina criolla
- Entre maíz y el trigo, un asunto de estatus
- Plantaciones de cacao en el siglo XVII
- Entre haciendas, chacras y ejidos
- Un modelo de desarrollo económico basado en la agricultura
- San José en busca aires europeos y olor a café
- Mercados y pulperías: comercio local y encuentro
- Popularización del gallo pinto y el ferrocarril
- La enseñanza de la cocina: mirada científica y gourmet
- El Dr. Clodomiro Picado Twilight: sus aportes a la Nutrición
- Atención sanitaria y nutrición en el siglo XIX
- Primera Guerra Mundial: impacto en Costa Rica
- La "Gota de Leche" en Costa Rica
- Salud escolar en la década de 1970
- Desnutrición infantil, calamidad sanitaria
- Garantías sociales para todos
- Desarrollo industrial y cambio alimentario
- Los expendios del Consejo Nacional de la Producción
- La búsqueda en la calle de comida con sabor familiar: el casado
- Programa Nacional de Nutrición: salud y progreso para el país
- Mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional desde el centro escolar
- Las clínicas de recuperación nutricional y el INCIENSA

Sobre la Exposición Nutrición es vida

- La Atención Primaria en Salud y la Nutrición en Costa Rica
- Nutrición bajo la lupa: encuestas nutricionales y vigilancia nutricional
- Semana Nacional de la Nutrición
- Avances en la nutrición materno infantil: alojamiento conjunto de la madre y su bebé en hospitales
- INISA y CITA: aportes a la investigación en alimentación y nutrición
- El desarrollo profesional del Nutricionista en Costa Rica
- La creación de la carrera de Nutrición en la Universidad de Costa Rica
- La crisis de los 80: cambios alimentarios y perfil epidemiológico
- Avances en la industria alimentaria y farmacéutica
- Seguridad alimentaria y nutricional y derecho humano a la alimentación
- Las crisis alimentarias mundiales en las últimas dos décadas
- Contaminación ambiental, cambio climático y alimentación
- Sin agua no hay comida
- Obesidad: pandemia mundial
- Costa Rica, zona azul del planeta
- Canasta Básica Alimentaria en Costa Rica
- Migraciones y su impacto en la alimentación
- La pandemia enciende las alarmas en el planeta
- Hacia sistemas alimentarios sostenibles y mercados solidarios
- Nuevos retos para la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica





Sáquele provecho a la Exposición virtual Nutrición es vida

Con la Exposición virtual como recurso educativo, usted puede desarrollar diversas actividades con fines educativos.

Como parte de la valija virtual, se comparten los siguientes materiales:

- El **documento de la exposición**, con la información completa de los paneles. Se dispone en formato digital.
- Una **guía docente** digital que incluye recomendaciones para el uso de la exposición en el aula, tomando como base los temas curriculares recomendados por el Ministerio de Educación Pública. De igual forma, se brindan consejos para el uso de la exposición en el marco de celebración de la Semana Nacional de la Nutrición, misma incluida dentro del calendario escolar para llevarse a cabo en el mes de mayo.
- Un conjunto de **8 videos** cortos mediante los cuales se motiva a las personas a visitar la exposición, los cuales pueden accederse en el canal Youtube.
- **Libro de actividades sobre la Exposición “Nutrición es vida”** en formato digital. Incluye un conjunto de actividades didácticas y lúdicas para el abordaje de temas asociados con la exposición “Nutrición es vida” a nivel individual y grupal. Abarca dos crucigramas, sopas de letras y dos cuentos sobre la milpa y el frijol.

Guía didáctica para utilizar la exposición "Nutrición es Vida"

Esta guía didáctica está orientada a personal docente con el fin de orientar en el uso de la exposición virtual "Nutrición es vida" como recurso en el aula.

Abarca una descripción general sobre los temas abordados en dicha exposición, así como recomendaciones de actividades didácticas con el uso de los paneles, complementado con otras actividades didácticas, según las necesidades educativas.

Se recomienda al personal docente hacer una lectura detallada del documento, así como realizar un recorrido de la exposición virtual con el fin de contar con la información suficiente para la planificación de las actividades.



Alimentos con historia, sabor y nutrición

Se comparten **28 afiches** en formato digital distribuidos en **7 carpetas** individuales con información sobre aspectos socio culturales y nutricionales, incluyendo un abordaje de las partes comestibles de la planta. La información abarca fotografías y textos de fácil comprensión para motivar la lectura y la discusión.

- **El ayote**

Por medio de 6 afiches se describen las partes de la planta y su valor comestible, algunos aspectos socioculturales y la propuesta de una receta culinaria.

- **El chayote**

Se brinda una descripción general de la chayotera y de las partes comestibles de la planta, con exaltación del valor del alimento como parte del patrimonio alimentario del país. Incluye 4 afiches.

- **El chicasquil**

Se hace una descripción del producto, sus características y valor comestible por medio de 3 afiches.

- **El frijol**

En 5 afiches se describen aspectos asociados con el frijolar y la milpa, el valor nutricional y alimentario del frijol, así como una propuesta de una receta culinaria donde este alimento relevante como parte del plato básico del costarricense es el ingrediente principal.

- **El maíz**

El tema se desarrolla en cuatro afiches y un mapa sobre preparaciones a base de maíz en varias localidades de Costa Rica. Se exaltan aspectos asociados con la milpa, el valor de este producto en la alimentación tradicional y sus propiedades nutricionales.

- **El pejibaye**

Mediante 3 afiches se brinda información general sobre el alimento, aspectos productivos y usos comestibles de las diferentes partes de la palmera (flor, tallo o palmito y los frutos).

- **El tacaco**

Mediante 3 afiches se brinda información general sobre un alimento que es originario de Costa Rica, con lo cual forma parte del patrimonio cultural alimentario del país.

Además, se dispone de un conjunto de **100 tarjetas con fotografías de alimentos** que forman parte de la biodiversidad alimentaria de Costa Rica. Incluye el nombre científico y común de cada uno de los productos. Lo anterior, con el fin de mostrar a las personas imágenes de productos para el desarrollo de diferentes actividades educativas, y un libro con dibujos para pintar.

Ideas para sacar provecho de los materiales en actividades educativas

Profundicemos sobre la historia y el uso de un producto que forme parte de nuestra alimentación con la técnica del afiche.

Objetivos: Fomentar el intercambio de conocimientos respecto a los alimentos, su identificación, importancia y usos comestibles. Además de profundizar en el tema, esta técnica contribuye a la socialización, la expresión oral y el desarrollo de habilidades investigativas, la síntesis, y la puesta en valor de las tradiciones alimentarias locales.

El afiche consiste en la comunicación de un mensaje sencillo, concreto y atractivo sobre un tema, complementando el texto con una imagen o dibujo.

Dirigido a: grupos de 6 a 12 personas. Pueden participar individuos de diferentes edades y dedicados a actividades diversas. Ello favorece el intercambio generacional. Igualmente, es una técnica que puede ser utilizada en el aula con población escolar, adolescente o juvenil.

Duración: se recomienda un máximo de una hora, con posibilidades de ampliarse a trabajo extra aula para complementar o ampliar la información.

Desarrollo: El trabajo puede ser en grupos no mayores de 4 personas. Se requiere un espacio idóneo en cuanto a iluminación, libre de ruido y área para trabajar. Ponga en una mesa los afiches de alimentos. Solicite a los subgrupos que seleccionen un tema de su interés, y se les solicita que hagan su lectura. Posteriormente, motive a las personas para que compartan lo que más le llamó la atención del material compartido. También pueden ampliar la información con lo que conocen o han escuchado sobre el producto en su familia o comunidad, fomentándose el debate y propuestas para mejorar la alimentación en las familias y/o comunidad.

Con la información obtenida, deben proceder a elaborar su propio afiche, para luego compartirlo con el resto del grupo. También pueden compartir un mapa conceptual sobre el tema, una compilación de recetas obtenidas en sus familias donde el producto seleccionado sea el ingrediente principal, o bien la historia o biografía de algún productor destacado en la zona dedicado a la siembra del producto seleccionado.

Los aportes que brinden las personas sobre el tema pueden ser muy valiosos en el establecimiento de estrategias para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional local, con lo que sería conveniente registrar la información e indicarle a las personas que sus opiniones son muy valiosas.

En el caso de trabajo con población escolar, el trabajo realizado puede complementarse con otras actividades y recursos disponibles.

Materiales: afiches de alimentos, láminas de papel periódico, marcadores, lápices de color y cinta engomada. También puede proporcionarse papel cartulina de colores y tijeras.

Ideas para sacar provecho de los materiales en actividades educativas

Técnica de la foto-palabra para profundizar en el tema "Nuestros alimentos"

Objetivos: Fomentar el intercambio de conocimientos respecto a los alimentos, su identificación, importancia y usos comestibles. Además de profundizar en el tema, esta técnica contribuye a la socialización, la expresión oral y el desarrollo de habilidades investigativas, la síntesis, y la puesta en valor de las tradiciones alimentarias locales.

Dirigido a: grupos de 6 a 12 personas. Pueden participar individuos de diferentes edades y dedicados a actividades diversas. Ello favorece el intercambio generacional. Igualmente, es una técnica utilizada en el aula escolar.

Duración: se recomienda un máximo de una hora.

Desarrollo: Las tarjetas incluyen la fotografía de un alimento, su nombre científico y común. El trabajo puede ser individual o en parejas, y se requiere un espacio idóneo en cuanto a iluminación y libre de ruido. Disponga de una serie de tarjetas de alimentos impresas y colóquelas en una mesa. Para su selección puede tomar criterios tales como: alimentos conocidos, los disponibles en la zona, productos subutilizados en la actualidad, alimentos clasificados según parte de la planta, alimentos que son muy nutritivos, entre otros.

Solicite a las personas o parejas que seleccionen una o más tarjetas, y brinde un espacio de 12 a 20 minutos. Luego, motive a las personas para que compartan lo que conocen o han escuchado sobre el producto en su familia o comunidad, fomentándose el debate y propuestas para mejorar la alimentación en las familias y/o comunidad.

Los aportes que brinden las personas sobre el tema pueden ser muy valiosos en el establecimiento de estrategias para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional local, con lo que sería conveniente registrar la información e indicarle a las personas que sus opiniones son muy valiosas.

En el caso de trabajo con población infantil escolar, el trabajo realizado con las tarjetas puede darse previo a otra actividad que amplíe el conocimiento y acercamiento a los productos, tales como una visita guiada a una finca, a la feria del agricultor o bien a un taller de cocina o festival para la degustación de los alimentos que se desean promocionar.

Materiales: juego de tarjetas con fotografías de alimentos.

Ejemplo de tarjeta



Ideas para sacar provecho de los materiales en actividades educativas

Actividad lúdica-creativa: Colorear dibujos.

Objetivos: Fomentar la creatividad y expresión de las personas mediante la actividad de colorear alimentos que forman parte de la tradición alimentaria local.

Dirigido a: Personas de diferentes edades.

Duración: Se recomienda un máximo de una hora, aunque ello dependerá de la interacción lograda, y la posibilidad de que, además de pintar, las personas compartan información, realicen una exposición de sus trabajos, o complementen la actividad con otras tareas.

Desarrollo: A cada persona se le entrega una ficha con un alimento para colorear. Se brinda un espacio suficiente para que las personas realicen la actividad, y luego se recomienda dejar un espacio para que interactúen, compartan información sobre el producto, así como información sobre usos comestibles o actividades desarrolladas en la familia o comunidad. Además de colorear, pueden pegarse budoquitos de papel de colores o usarse otros materiales reciclados, para estimular la creatividad y el juego.

Los aportes que brinden las personas sobre el tema pueden ser muy valiosos en el establecimiento de estrategias para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional local, con lo que sería conveniente registrar la información e indicarle a las personas que sus opiniones son muy valiosas.

En el caso de trabajo con población infantil escolar, el trabajo realizado puede complementarse con otras actividades y recursos disponibles.

Materiales: Fichas con dibujos y lápices de color.



Ideas para sacar provecho de los materiales en actividades educativas

Giras educativas: Reconociendo nuestros paisajes alimentarios.

Objetivos: Fomentar la curiosidad científica, capacidad de observación y la exploración de los territorios donde se vive, procurando identificar los paisajes alimentarios, la biodiversidad disponible en el entorno y la puesta en valor de las tradiciones alimentarias locales.

Dirigido a: Personas de diferentes edades.

Duración: Se recomienda un máximo de 4 horas, aunque ello dependerá del tiempo requerido para el desplazamiento y el disfrute.

Desarrollo: Se convoca a las personas en punto de reunión, y con objetivos claros de aprendizaje se realiza el recorrido, identificando: paisajes alimentarios con la caracterización del lugar, los productos comestibles presentes en el medio, la importancia de protección de los ecosistemas, el vínculo del alimento y el agua, y la posibilidad de visitar fincas o ferias del agricultor para un acercamiento de la persona productora y consumidora.

Como parte de las actividades a realizar están:

- Llevar una bitácora de campo para anotar todo lo que llame la atención.
- Elaborar un croquis o mapa con lo observado para luego ser tema de discusión grupal.
- Tomar fotografías.
- Entrevistar a personas para ampliar información.

Materiales: guía de trabajo para orientar el recorrido.



Ideas para sacar provecho de los materiales en actividades educativas

Investigación: Creatividad en la cocina: cómo aprovechar al máximo los alimentos.

Objetivos: Fomentar la curiosidad científica, la capacidad de observación y la creatividad en las personas para aprovechar al máximo los alimentos disponibles en casa.

Dirigido a: Personas de diferentes edades.

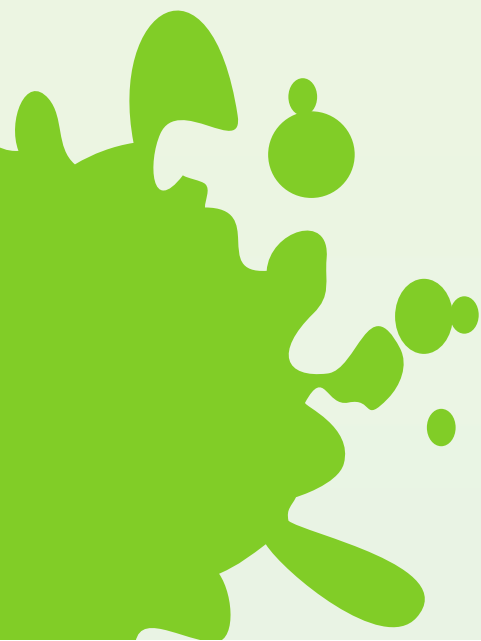
Duración: Se recomienda un máximo de 4 horas.

Desarrollo: Las actividades pueden referirse a indagar sobre prácticas para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos en el hogar, en referencia a mayor uso de todas las partes comestibles, reducción del desperdicio y uso de sobrantes en la cocina. Las actividades pueden orientarse para desarrollar habilidades y destrezas en la cocina, favorecer recetas nutritivas o creación de nuevas preparaciones con el mayor uso de semillas, cáscaras y partes comestibles de alimentos que habitualmente se botan. También se puede experimentar con técnicas de conservación habituales en antaño, y que actualmente casi no se practican, tales como el secado o deshidratación de frutas o semillas.

Como parte de las actividades a realizar están:

- El registro de técnicas o prácticas para disminuir la pérdida y el desperdicio de alimentos en el hogar.
- Indagar sobre beneficios de ciertas prácticas alimentarias en las casas.
- Elaboración de recetarios con el aporte colectivo.
- Talleres de cocina creativa.
- Talleres de compostaje para el uso de residuos orgánicos.

Materiales: recetarios compilados sobre recetas para aprovechar al máximo los alimentos que pueden servir de base para las actividades grupales.



Ideas para sacar provecho de los materiales en actividades educativas

Producción de alimentos en casa.

Objetivos: Fomentar la curiosidad científica, la capacidad de observación y la creatividad en las personas para aprovechar al máximo los espacios para la siembra de productos comestibles. Favorece la inversión positiva del tiempo libre, y brinda mayor variedad a la alimentación.

Dirigido a: Personas de diferentes edades.

Desarrollo: Las actividades pueden referirse a indagar sobre prácticas de siembra en maceta o recipientes reutilizables, incluyendo hierbas aromáticas, como culantro de castilla, apio o tomillo. También la siembra de plantas de tomate, lechuga u otras hortalizas que puedan crecer en espacios pequeños.

Como parte de las actividades que se pueden realizar figuran:

- Investigar sobre los tipos de alimentos que pueden sembrarse en espacios reducidos en la casa, y cómo es su siembra y cuidados.
- Recetas para la inclusión de los productos sembrados en casa.
- Uso de fertilizantes caseros y cuidados del suelo.



Para consultar y aprender más...

Se comparten varios materiales que pueden contribuir al fomento de una alimentación sostenible y saludable en el hogar y la comunidad, y para el desarrollo de actividades educativas.

- **“Sembrar alimentos con historia, sabor y nutrición”**. Folleto con reflexiones sobre la seguridad alimentaria y nutricional familiar y reflexiones para el fomento de la siembra y aprovechamiento de recursos alimentarios en el contexto familiar y comunitario. Se toma como base la experiencia desarrollada conjuntamente entre la Escuela de Nutrición UCR y el Museo de Cultura Popular UNA, 2014.



- **“Pique olores, tacacos a la olla y a cocinar...”**. Folleto con reflexiones sobre conceptos de la cocina tradicional de Costa Rica, los cambios alimentarios en la población a lo largo del tiempo, y la relevancia de la cocina tradicional como base para la seguridad alimentaria y nutricional. Publicado en el 2014.

- **Juego tipo lotería “La Cuchara Tica”** que incluye 75 preparaciones propias de la cocina tradicional y 15 cartones para el trabajo en grupo. Cada ficha dispone de una ilustración del producto, así como una breve descripción de la preparación. (Sólo en valija educativa en físico para préstamo; también disponible a la venta en la Escuela de Nutrición o en Librería Universitaria).



- **“Dulcería tradicional en el contexto festivo y comunitario de Costa Rica”** Incluye una descripción general acerca de productos dulces que forman parte de la cocina tradicional, en donde se evidencia el intercambio cultural. Se caracterizan productos tales como cajetas, prestiños, torrejas y otros. Publicado en el 2019.

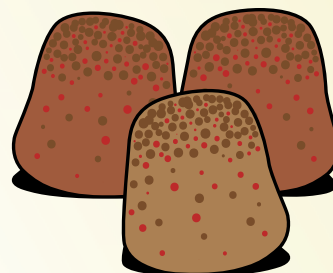
- **“Nuestros picadillos”** Incluye un folleto sobre el tema, y ejemplos de picadillos comunes en varias regiones de Costa Rica.



Manifestaciones culturales

Se comparten varios materiales que abordan tradiciones locales de Costa Rica donde se evidencia el vínculo con la alimentación. Muchas de estas tradiciones reflejan aspectos sociohistóricos, de celebración colectiva centenaria e intercambio que han permanecido a lo largo del tiempo dada la herencia familiar y el disfrute comunitario. A continuación se hace citación de los documentos disponibles:

“El trapiche: dulces tradiciones de Costa Rica” Se presenta un abordaje general del trapiche por primera agroindustria de Costa Rica, y se exalta la tapa de dulce como ingrediente básico para la dulcería. Además se comparte el artículo sobre "la tapa de dulce y la tradición trapichera en Costa Rica".



La Negrita de Los Ángeles. Peregrinaciones, promesas, confección de vestidos y alfombras...expresiones de fe en Costa Rica. Descripción general de actividades asociadas con la festividad de la Virgen de Los Angeles, 2015.

“Turno: una fiesta muy tica con olor a pueblo”. Breve descripción del turno como espacio festivo popular en Costa Rica, 2014.

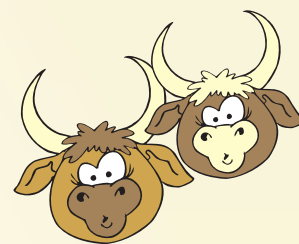


“La cocina de turno”. Breve descripción de las comidas que se elaboran en el contexto festivo costarricense, conocido popularmente como turno, 2014.

“El turno”. Informe de investigación realizada sobre el espacio festivo popular en Costa Rica, conocido como turno. Abarca temas sociohistóricos y una caracterización de las dinámicas que suceden en la cocina del turno.



Maestro Boyero. Se describe la experiencia familiar de conservar y difundir la tradición boyera en formato de video. Además, se comparte el artículo "La comida en las alforjas".



Libro de actividades sobre Tradiciones de Costa Rica. Incluye 34 fichas de actividades tales como crucigramas, adivinanzas, dibujos, frases para completar y otros. Material dirigido a población adulta mayor para la estimulación cognitiva, aunque el mismo puede utilizarse con otros grupos etarios.

Reflexiones finales



Esperamos que los materiales compartidos por medio de la presente valija educativa sean de gran utilidad.

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. **Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización de la Escuela de Nutrición.**

Unidad Académica: Escuela de Nutrición

Docente responsable: Patricia Sedó Masís M.Sc.

Colaboradores: Lic. Daniel Herrera Diseñador Gráfico y Educador; Lic. Cindy Montes Meza Nutricionista y Educadora no Formal.

Asistente: Melanie Torres Marín, Estudiante de Nutrición.

Mayo, 2023.