



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA **ENu** Escuela de
Nutrición

EXPOSICIÓN VIRTUAL

NUTRICION ES VIDA



UN RECURSO EDUCATIVO PARA REFLEXIONAR
SOBRE TEMAS DE ALIMENTACION Y NUTRICION
EN COSTA RICA

Conozca en qué consiste la exposición y cómo
sacarle provecho en el aula con esta guía didáctica

www.exponutricion.ucr.ac.cr





I. Motivación

La Escuela de Nutrición se complace en invitar a la comunidad educativa del país a visitar la exposición virtual "Nutrición es vida", la cual fue creada con el fin de compartir información relevante sobre la alimentación y nutrición en Costa Rica. Su producción se hizo con el asesoramiento del Museo de la Universidad de Costa Rica, y contó con el apoyo de las Vicerrectorías de Acción Social y Docencia, y la participación de un grupo de personas colaboradoras en el proceso investigativo y en la compilación de materiales y recursos fotográficos. La misma está disponible en el sitio www.exponutricion.ucr.ac.cr

La exposición abarca **44 paneles** con información relevante sobre hechos históricos en relación con la alimentación de la población costarricense, desde la época precolombina hasta la actualidad. Se resalta el aporte de muchas personas que a lo largo del tiempo han favorecido la nutrición pública y la creación de programas nacionales que actualmente son modelo a nivel internacional. También se reflexiona sobre los retos que enfrentamos en la actualidad, y a futuro, para lograr una mejor situación alimentaria y nutricional.

El valor didáctico de esta exposición es alto puesto que se diseñó pensando en la reflexión, el aprendizaje y el disfrute de las personas que accedan a la misma. A continuación se presenta una descripción general de la exposición, los objetivos, contenidos y sugerencias de actividades que pueden ser útiles al personal docente para celebrar la Semana Nacional de la Nutrición 2022, cuyo lema es **"Para una buena nutrición, cocina con tradición"**.

II. Contexto general de la exposición

Esta exposición es el resultado de un proceso reflexivo y de investigación con rigurosidad científica. Su montaje se realizó en forma digital con el objetivo de tener un mayor alcance.

La información se presenta en una línea de tiempo. Se abordan diversos temas asociados con la caracterización de nuestra alimentación, aspectos socio históricos y problemáticas vigentes en relación con la situación alimentaria y nutricional del país y la región. Se basa en el reconocimiento de la alimentación como un derecho humano, y parte del acervo cultural intangible de la población. Se reflexiona sobre los avances en la atención sanitaria y el mejoramiento de la nutrición pública, el desarrollo tecnológico de beneficio para la nutrición poblacional, los principales programas nacionales y los retos en materia de acceso a una alimentación saludable y sostenible que contribuya al desarrollo humano.



III. Objetivos

Se espera que al finalizar el recorrido por la exposición virtual, la persona logre:

- Un acercamiento sobre hechos históricos asociados con la alimentación y nutrición de la población costarricense, y la puesta en valor de la herencia indígena en la conformación de la cocina costarricense que actualmente disfrutamos.
- Reflexionar sobre los cambios alimentarios a lo largo del tiempo y los principales problemas nutricionales que afectan al país en la actualidad y a futuro.
- Reconocer los aportes de destacadas personas a lo largo de la historia del país en pro de una mejor salud y nutrición de la población.
- Conocer sobre los orígenes de la disciplina de Nutrición y el quehacer del profesional en Nutrición en los diferentes ámbitos de la sociedad costarricense a lo largo del tiempo.
- Reconocer los aportes de diferentes instancias, entre ellas la Universidad de Costa Rica, en pro del mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional del país.
- Sensibilizarse sobre la importancia de una adecuada nutrición como pilar del desarrollo humano.
- Motivarse y hacer un llamado a otras personas para realizar cambios positivos que contribuyan a una mejor nutrición en sus propias familias y en las comunidades donde viven.





IV. Contenidos

Los paneles de la exposición abordan diferentes temáticas dispuestas en una línea de tiempo que abarca antes del siglo XIX y durante los siglos del XIX al XXI.

Seguidamente se presentan los titulares:

- 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 Twight: 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 1910
- 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





- 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





V. Uso de la exposición como recurso didáctico en el aula

Cada persona docente puede darle diversos usos y lecturas o abordajes a los temas incluidos en la exposición, de acuerdo con los objetivos y contenidos del curso o materia que imparte. También es útil para el abordaje de efemérides nacionales e internacionales, como la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición, el Día Mundial de la Alimentación, el Día Mundial de la Inocuidad de Alimentos, entre otros.

En el caso de la Semana Nacional de la Nutrición, la misma está establecida en el calendario escolar nacional como un espacio rico de aprendizajes. Se hace un llamado a la reflexión sobre la nutrición como pilar de calidad de vida, para lo cual cada año se establece un lema diferente, a partir del cual giran las actividades que se programan en los centros escolares y otras instancias.

La Semana Nacional de la Nutrición fue creada por decreto ejecutivo No. 2049-SPPS en 1972. Se estableció en la segunda semana del mes de mayo, que abarca el 15 de mayo, cuando se celebra el Día del Agricultor. Además de reflexionar sobre la nutrición, se hace un reconocimiento a la importante labor que realizan las personas agricultoras dedicadas a la labranza de la tierra y proveer de alimento a la población, y se hace un llamado a todas las personas para que contribuyan a mejorar la situación alimentaria y nutricional en diferentes niveles y escenarios posibles.

La exposición se propone como un recurso de aprendizaje útil para el abordaje de la nutrición desde distintas materias, entre ellas ciencias y estudios sociales, así como para el desarrollo de actividades especiales. Tal como se presenta la información, es posible enlazar hechos del pasado, presente y futuro, y contribuir con la reflexión sobre lo que cada una de las personas, de manera individual o colectiva, pueden realizar en pro de una mejor nutrición y calidad de vida.

La información contenida en los paneles es de fácil lectura y comprensión; además, los textos se complementan con fotografías que ilustran los contenidos. Puede darse diferentes usos didácticos a la exposición, desde una simple lectura y reflexión oral en clase, hasta la complementación con otras lecturas y actividades para hacer más amena e interesante la experiencia de aprendizaje en el aula.



VI. Sugerencias para el uso de la exposición con fines didácticos

Seguidamente se presentan algunas sugerencias de actividades haciendo uso de la exposición "Nutrición es vida" para la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición.

La idea es promover la participación de las personas estudiantes para que dialoguen tomando como base los contenidos compartidos. Además, puedan construir sus propias ideas de acuerdo con la realidad que viven en sus familias y comunidades, y expresar sus opiniones, dudas, intereses y propuestas de mejora.

Se recomienda planificar actividades antes, durante y después de navegar en la exposición, con el fin de sacarle mayor provecho.

Antes de ingresar a la exposición



Antes de visitar la exposición, es importante que la persona docente realice la total navegación en el sitio www.exponutricion.ucr.ac.cr. Así, podrá tener un panorama más amplio de la exposición, y clarificar el tema que va a abordar en el aula haciendo uso de la misma.

Se recomienda que de previo se explore sobre los conocimientos, significados y expectativas que tienen las y los estudiantes sobre el tema. En el caso específico de utilizar la exposición para la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición, algunas preguntas previas para realizar a los estudiantes podrían ser:

- ¿Qué saben las personas sobre el tema? ¿Cuáles son sus inquietudes?
- ¿Qué saben las personas de lo que comían nuestras poblaciones indígenas en la época precolombina, y aún está presente en nuestra mesa? ¿Cuál es su relevancia?
- ¿Conocen de alguna costumbre alimentaria que se sigue en la comunidad donde viven, pueden brindar algún ejemplo?
- ¿Cuando se habla de cocina con tradición a qué se refiere ese tema?
- ¿Qué relación existe entre las tradiciones alimentarias y la nutrición en la población?
- ¿Habrá algún alimento que se haya dejado de consumir? ¿Cuáles serán las razones de ello?



En relación con la exposición:

- **¿Qué esperan las personas estudiantes encontrar en la exposición?**

Se pueden realizar preguntas concretas según el tema particular del currículo, con el cual la persona docente enmarca la navegación de la exposición con el fin de sacarle el mayor provecho posible en las experiencias de aprendizaje del alumnado.

De acuerdo con las respuestas e inquietudes compartidas por las personas estudiantes, se puede solicitar a las personas participantes que amplíen la información, y que el grupo estudiantil trate de investigar más sobre temas particulares que permitan una mayor contextualización de los temas.

Se puede recopilar mayor información en sus propias casas; por ejemplo, mediante la consulta a sus abuelos, padres u otros familiares, personas adultas mayores de la comunidad o vecinos sobre alimentos que forman parte de las tradiciones locales, o sobre su opinión acerca del lema de la Semana Nacional de la Nutrición. Para ello puede elaborarse una guía de preguntas que oriente a las personas estudiantes sobre las tareas por realizar.





Sobre la indagación que pueda realizarse en las propias casas o comunidad donde viven las personas estudiantes, puede tomarse como referencia:

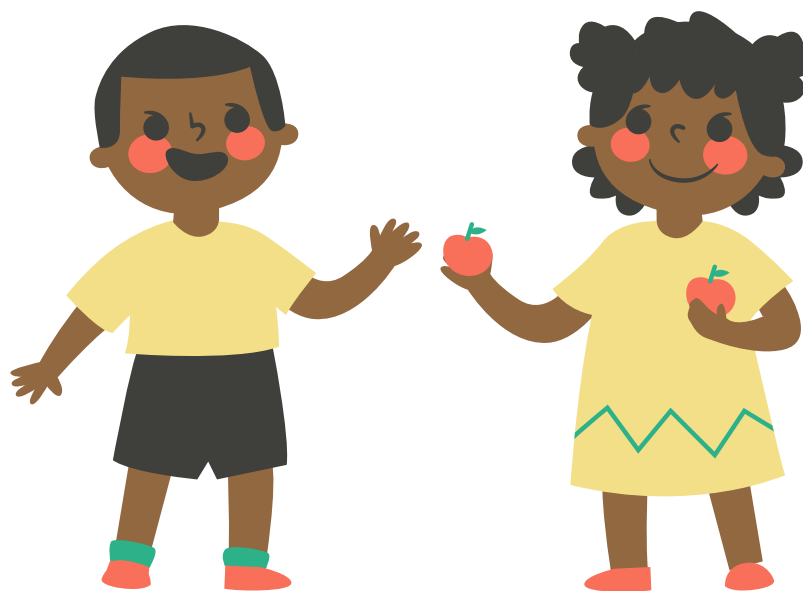
- Tradiciones seguidas en el núcleo familiar o comunidad, y explorar un poco más sobre la historia y su permanencia en el tiempo.
- Conocer más sobre alimentos que antes eran muy consumidos, pero ahora no, y las razones del cambio alimentario. Puede utilizarse ficheros con fotografías de alimentos para que los y las estudiantes puedan más fácilmente reconocerlos, o bien hacer una demostración con alimentos recolectados de la zona.
- Recetas de preparaciones que forman parte de la cocina tradicional, caracterizadas por tener un valor nutricional, y por ello es importante su promoción. Se puede indagar sobre recetarios existentes en la comunidad o recetas que se consigan a partir de entrevistas.
- Historias de la comunidad de personas líderes que han contribuido o trabajan en pro del bienestar colectivo de las personas con énfasis en la promoción de las tradiciones alimentarias; tal como es el caso de mujeres que cocinan en los turnos, agricultores, emprendedores o microempresas dedicadas a la producción de alimentos, personas promotoras de una alimentación saludable con buenas prácticas de siembra o educadoras. A ellas se pueden invitar para que compartan con los y las estudiantes en conversatorios abiertos.
- Puede construirse un mural con fotografías de alimentos disponibles en la comunidad que se obtengan por recolección o son producidos localmente.
- Haciendo uso de aplicaciones tecnológicas, se pueden realizar conversatorios con la participación de personas de otras comunidades para compartir información e identificar coincidencias o diferencias en las prácticas alimentarias a nivel regional o reflexionar sobre los problemas nutricionales que se enfrentan y cómo buscar soluciones a los mismos.





- Las personas entrevistadas pueden brindar información sobre lo que conocen sobre las costumbres alimentarias y su significado o acerca de preparaciones que forman parte de la cocina de Costa Rica o de los países a los que pertenecen, para la puesta en valor del acervo culinario y la herencia ancestral de la región de la que formamos parte. Un ejemplo en este caso son las comidas compartidas entre Costa Rica y Nicaragua que tienen como base el maíz, frijoles o plantas comestibles. Así puede organizarse una actividad intercultural inclusiva.
- Se puede profundizar en algún producto, como el chicasquil, guineo, tacaco, cohombro u otro disponible, que sea poco conocido por las generaciones más jóvenes, y conocer más acerca de sus propiedades, recolección o siembra y usos culinarios.
- Sobre problemas de salud y nutrición identificados, se puede reflexionar y conjuntamente buscar soluciones puntuales que contribuyan a mejorar las situaciones.

Se recomienda que todo lo investigado pueda ser compartido y documentado, y se genere diálogo sobre los hallazgos, además de promover el intercambio y el disfrute.





Durante la navegación en la exposición

Se sugiere que inicialmente los estudiantes realicen un recorrido libre; de esta forma podrán conocer, observar y explorar –según sus intereses– los elementos que componen la exposición: textos, fotos y titulares.

Luego, si la persona docente desea profundizar en uno o varios temas específicos, le indicará al grupo que se focalicen en la lectura de los paneles seleccionados, y mediante una guía puedan contestar preguntas o ampliar la información, para luego compartirla con el resto del grupo. Esta actividad puede realizarse de manera individual o en pequeños grupos.

Al finalizar la navegación por la exposición

Se puede consultar a los y las estudiantes:

- ¿Qué información ya conocían?
- ¿Qué información nueva encontraron?
- ¿Qué información se relaciona con lo encontrado en su familia o comunidad?
- ¿Qué es lo que más les llamó la atención?
- ¿Qué le contarían a un amigo o familiar sobre la exposición?
- También pueden hacerse preguntas concretas a partir de lema de Semana Nacional de la Nutrición.





Otras actividades complementarias

Después de realizar la navegación en la exposición, se recomienda complementar la experiencia de aprendizaje en el aula con la realización de otras actividades que refuercen lo aprendido. A continuación se sugieren algunas de ellas:

- Preparar presentaciones orales cortas sobre la idea o contenido de la exposición que más le llamó la atención a la persona o grupo, aunado con lo indagado en sus propias casas o comunidad.
- Pueden realizarse periódicos murales donde, además de textos, se incluyan dibujos o recortes de revistas, fotografías y otros que ilustren las ideas.
- Se pueden elaborar cortos ensayos escritos sobre algún tema tratado en la exposición.
- Los y las estudiantes pueden producir videos o audios cortos haciendo uso de dispositivos móviles o computadora, en los cuales recopilen la información que obtengan en sus propias casas y comunidad. Pueden, por ejemplo tomar fotografías de alimentos disponibles en las comunidades que forman parte de comidas tradicionales de la zona y hacer un corto video, o bien realizar una visita a la feria del agricultor, pulpería, verdulería o mercado de la localidad y entrevistar a personas, y compartir la información con el grupo.
- Se puede profundizar en la biografía y legado de algún personaje destacado, como el Dr. Clodomiro Picado Twilight, la maestra María Isabel Carvajal, más conocida como Carmen Lyra, o bien, investigar sobre el legado de una persona de la comunidad a la que se quiera reconocer sus aportes y hacer una reseña de su vida y aportes.





Otras actividades complementarias

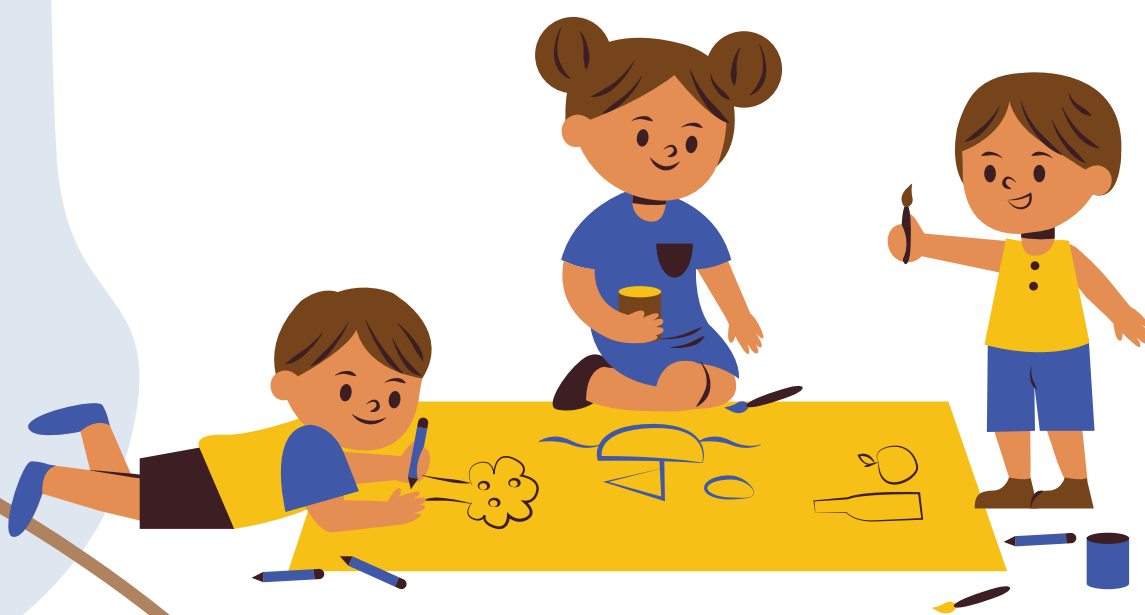
- Se pueden programar giras comunitarias para la identificación de plantas comestibles disponibles en el medio, y realizar croquis del paisaje alimentario de las comunidades o patios de las casas.
- Realizar actividades manuales con materiales de desecho, granos o semillas para abordar el tema de la biodiversidad alimentaria, conservación del ambiente y aspectos socioculturales de la alimentación.
- Confeccionar un recetario con las recetas compiladas por las personas estudiantes, donde se describa la herencia culinaria de las comunidades, o bien crear nuevas recetas a partir de alimentos que se dispongan en el medio.
- Realizar trueque de semillas o esquejes para favorecer la siembra de productos que forman parte de la tradición alimentaria en las casas o en el huerto escolar.
- En una merienda compartida, se puede programar un menú en el cual se disfrute alguna comida que represente la cocina tradicional, nutritiva y de bajo costo económico.
- Se pueden realizar sesiones demostrativas o talleres de cocina donde se haga la degustación de alimentos que forman parte de la tradición alimentaria local.
- Realizar recorridos en mercados, ferias o fincas cercanas a los centros educativos para conocer más acerca de las dinámicas de producción alimentaria y comercialización.





Pueden programarse juegos en el aula para fomentar la creatividad, el intercambio y nuevos aprendizajes. Para ello, la persona docente deberá previamente preparar los materiales o recursos para su desarrollo. Algunos juegos sugeridos son los siguientes:

- "Sopa de letras" con términos asociados con alimentos que forman parte de las tradiciones alimentarias locales.
- Dibujos para colorear de alimentos que forman parte de las tradiciones alimentarias locales.
- Juego de memoria con imágenes de alimentos que forman parte de las tradiciones alimentarias locales.
- Juego "Tesoro escondido" con pistas en forma de preguntas para resolver una tarea, la cual puede estar asociada con una tradición alimentaria que se mantiene o se dejó de seguir en la comunidad.
- Juego de lotería con nombres de preparaciones tradicionales o festividades en las cuales los alimentos ocupan un lugar especial en el ámbito nacional o local.
- Juego de rompecabezas con imágenes de alimentos o preparaciones que forman parte de las tradiciones alimentarias locales.
- Fotopalabra. Exponer fotografías de personas que en el pasado y presente contribuyen a mejorar la situación alimentaria y nutricional o hechos, y que las personas expresen lo que significa ello para la comunidad o el país.
- Creación de adivinanzas, cuentos o completar frases acerca de los temas abordados.



Esperamos que esta guía contribuya al logro de los objetivos de clase haciendo uso de la exposición "Nutrición es vida".

Puede realizar sus consultas, comentarios, compartir nuevas actividades que resultaron positivas en el aula, sugerencias o fotografías de la experiencia en el aula en las direcciones electrónicas: exponutrición@ucr.ac.cr ó alimentosycultura@ucr.ac.cr.

Créditos

Este recurso forma parte del proyecto EC-524 "Exposición museográfica: Nutrición es Vida", y se contó con la colaboración del proyecto TCU-486 "Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica". Material sin fines de lucro. **Prohibida su reproducción total o parcial sin aval de la Escuela de Nutrición.**

Edición: M.Sc. Patricia Sedó Masís, docente Escuela de Nutrición.

M.A. Félix Barboza Retana, Curador, Sección de Colecciones Museo UCR.

M.Ed. Adriana Araya Góchez, Curadora, Sección de Educación Museo UCR.

Estudiantes colaboradores:

- Melanie Torres Marín, Nutrición. Asistente, proyecto EC-524
- Randall García Murillo, Historia y Archivística, proyecto TCU-486

Edición: Mayo 2022.

Revisión: Mayo 2023.





"Toda la gloria del mundo cabe en un grano de maíz"

José Martí

