

# VALIJA EDUCATIVA

Nutrición es vida

---



---

Recurso didáctico para facilitar actividades educativas en el aula y en las comunidades sobre temas asociados con alimentación y nutrición

---



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

ENu

Escuela de  
Nutrición

# Presentación

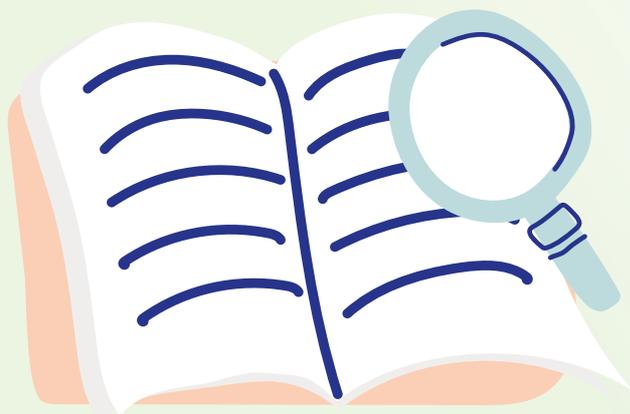
---



La valija educativa se concibe como un recurso didáctico que compila guías metodológicas, técnicas y materiales para el abordaje de temas específicos en alimentación y nutrición de Costa Rica. Para ello se toma como base la exposición **“Nutrición es Vida”**.

Los materiales incluyen textos, fotografías, videos, afiches en formato digital, y otros, los cuales pueden accederse en la pestaña “recursos” de la pagina de la Exposición “Nutrición es vida”, a la dirección [www.exponutricion.ucr.ac.cr](http://www.exponutricion.ucr.ac.cr) o en la página “Alimentación y cultura” en la dirección [www.alimentacionycultura.ucr.ac.cr](http://www.alimentacionycultura.ucr.ac.cr) en la modalidad de valija educativa virtual.

También se dispone de una valija educativa en físico para préstamo a centros educativos.



---

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

---

# Aspectos generales

**¿Qué es una valija educativa?** Es un recurso de apoyo a la labor educativa que comprende un conjunto de materiales didácticos, los cuales pueden utilizarse para el desarrollo de actividades en forma individual o grupal.

Se incluyen textos base para fomentar la reflexión y discusión en la modalidad de paneles expositivos, afiches y folletos, así como la recomendación de actividades didácticas y lúdicas para estimular la participación e intercambio de conocimientos.

**Objetivo de la valija educativa:** Promover la reflexión y mayores aprendizajes en las personas sobre la alimentación y la nutrición en Costa Rica.

**Temas:** En esta valija se comparten materiales para reflexionar, analizar y ampliar información sobre:

- Historia de la alimentación en Costa Rica.
- Aspectos sociohistóricos del desarrollo de la Nutrición en Costa Rica.
- Seguridad alimentaria y nutricional y su importancia como pilar de desarrollo humano.
- Problemas nutricionales en el contexto pasado, actual y futuro.

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

La exposición "Nutrición es vida" es la base principal de esta valija educativa, misma que cuenta con 44 paneles expositivos en formato virtual. Se brindan recomendaciones para sacarle mayor provecho a esta exposición en las actividades educativas en el aula; además, se comparten materiales didácticos tipo afiches, fotografías y videos para estimular el aprendizaje.

**Personas usuarias de este recurso educativo:** Este material está dirigido a personal docente de centros educativos encargado de desarrollar actividades vinculadas con las temáticas, para lo cual es necesario hacer las adaptaciones según el grupo etario atendido y los objetivos de aprendizaje. Los materiales pueden ser útiles para población escolar, estudiantes universitarios, grupos comunitarios, organizaciones y personas adultas y adultas mayores interesadas en las temáticas.

**Instancias interesadas:** Instituciones educativas públicas o privadas, Asociaciones de Desarrollo, Organizaciones comunitarias y de gestión cultural, entre otros.

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

## Contenido de la valija en físico



La valija educativa con material en físico contiene los siguientes materiales:

- Una guía metodológica de trabajo para personal docente en el que se recomiendan actividades con el uso de la exposición, estrategias didácticas y materiales básicos para su desarrollo.
- Materiales tipo afiches y tarjetas con fotografías impresas.
- Folletos y otros documentos, incluyendo una serie de recetarios.
- Un juego de mesa con el tablero, fichas y dados.
- Un conjunto de materiales impresos para dibujar.
- Materiales básicos para el desarrollo de actividades: lápices de colores, papeles, goma, tijeras, cinta engomada y otros elementos que puedan requerirse en caso de que el centro educativo o grupo no cuente con materiales propios.
- Una propuesta de guías de evaluación.
- Una lista de inventario para cotejar el contenido de la valija y asegurarse que todo el material se conserve.
- Un pasaporte para que el centro educativo u organización beneficiada con el préstamo de la valija imprima su sello.

# Sobre la Exposición Nutrición es vida

En la dirección electrónica [www.exponutricion.ucr.ac.cr](http://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 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 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



# Sobre la Exposición Nutrición es vida

Para sacar mayor provecho de este recurso, se presentan los siguientes materiales:

- El **documento de la exposición**, con la información completa de los paneles.
- Una **guía docente** 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 abordan temas asociados con el maíz, los avances en salud y nutrición en Costa Rica, crisis y cambios alimentarios y aportes de la Universidad de Costa Rica, temas abordados con mayor amplitud en la exposición.
- **Juego de mesa “Bocaditos de historia sobre alimentación y nutrición”**. Juego para dos o más jugadores que tiene como objetivo fomentar el aprendizaje a partir de un espacio lúdico en el cual se toma como base la Exposición virtual “Nutrición es Vida”. Este recurso puede utilizarse para reforzar, ampliar o complementar los temas abordados en la exposición, con lo cual es útil para fomentar la interacción grupal y evaluar los aprendizajes. Cuenta con 25 preguntas sobre diferentes temas, cuyas respuestas pueden encontrarse en el paneles expositivos.
- **Libro de actividades sobre la Exposición “Nutrición es vida”** 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.

# Alimentos con historia, sabor y nutrición

Se comparten **28 afiches** sobre el alimentos 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 chिकासquil**

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**

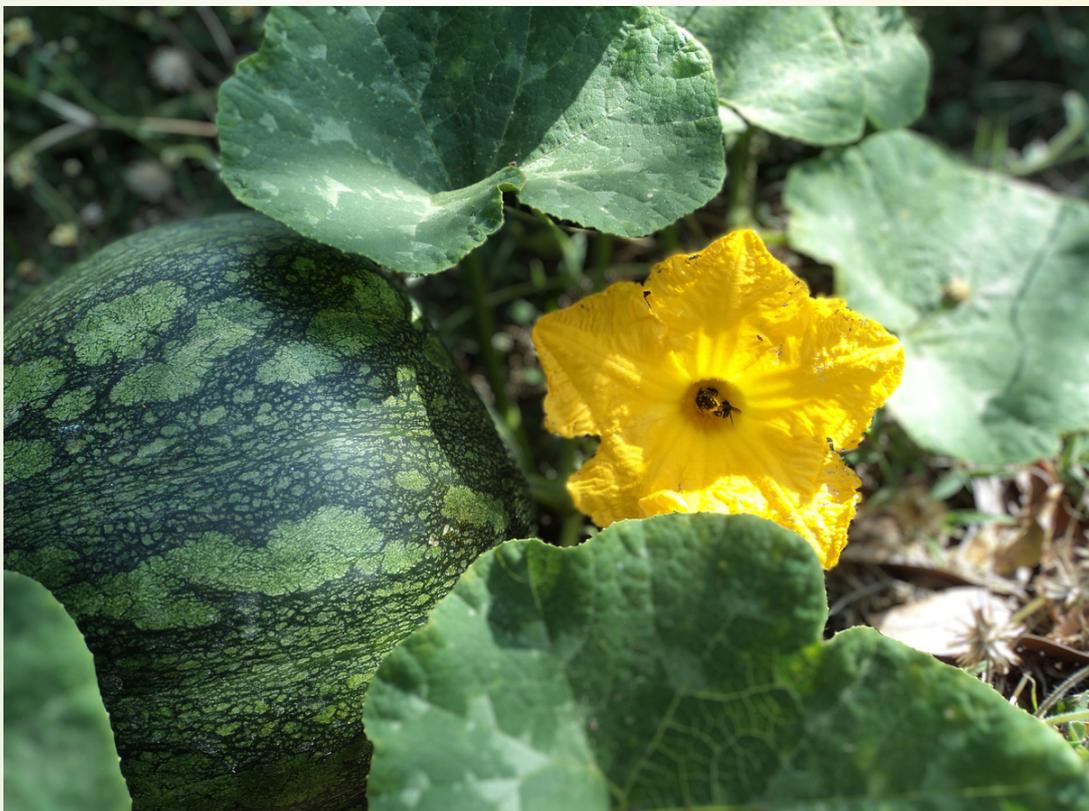
Mediante 3 afiches se brinda información general sobre el alimento, aspectos productivos y usos comestibles de las diferentes partes de la palmera (flor, tallo o palmito y los frutos).

- **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 **juego de 100 tarjetas** con fotografías de alimentos que forman parte de la biodiversidad de Costa Rica, incluyendo su nombre científico y común.

Este material puede ser útil para diferentes propósitos, tales como favorecer la reflexión y discusión de alimentos subutilizados actualmente en la cocina costarricense, temas sobre sostenibilidad y alimentación, alimentación saludable e investigación local para la identificación de productos comestibles y la puesta en valor de las tradiciones alimentarias en las comunidades.



# Biografías

Se presenta la información sintetizada de algunos personajes que a lo largo de la historia del país han destacado por sus aportes en el avance de la nutrición y la salud pública de Costa Rica mediante afiches. A continuación se brinda la información:

- **Dr. Clodomiro Picado Twight.**

Destacado científico que brindó un aporte significativo en investigaciones asociadas con la salud pública y deficiencias nutricionales, específicamente con la deficiencia de yodo y bocio endémico, y la importancia de fortificación de la sal con yodo; además de contribuir en la enseñanza de la nutrición y el fomento de buenas prácticas en el hogar para el máximo aprovechamiento de los alimentos disponibles desde el enfoque de microbiología doméstica.

- **Isabel Carvajal, cc. Carmen Lyra.**

Educadora y líder social que impulsó la enseñanza de la buena alimentación e higiene desde el centro escolar y la consolidación de los comedores escolares en pro del bienestar de la población infantil, principalmente la de menores recursos económicos.

- **Dr. Carlos Sáenz Herrera.**

Destacado médico pediatra que impulsó grandes acciones en pro de la salud infantil, incluyendo la creación del Programa Nacional de la Nutrición cuando fue Ministro de Salud, además de ser el fundador del Hospital Nacional de Niños a inicio de la década de 1960.

- **Lic. Claudia Fernández.**

Nutricionista que realizó estudios en Chile y ocupó el puesto de Jefatura de la Sección de Nutrición Aplicada del floreciente Departamento de Nutrición al iniciar la década de 1950, con liderazgo en la consolidación de los Centros de Educación y Nutrición, más conocidos como CEN durante el período 1950-1970.

- **Dr. Antonio Peña Echeverría.**

Médico destacado que laboró en el Hospital San Juan de Dios y junto con los médicos pediatras Edgar Cordero Carvajal y Carlos Sáenz Herrera, en 1946, alzaron su voz de alarma nacional al demostrar el incremento del problema del síndrome policarencial infantil, e impulsaron la declaratoria de "Calamidad Nacional" por la dimensión del problema en la salud pública. Ello dio paso a acciones nacionales para atender la problemática, entre ellas el fortalecimiento de los comedores escolares y la creación, en 1950, del Programa Nacional de Nutrición, modelo en la región.

- **Dr. Carlos Díaz Amador.**

Médico salubrista quien tuvo a cargo la dirección del Programa Nacional de Nutrición durante el período de 1955 a 1996. Lideró junto al equipo de profesionales y técnicos importantes acciones en pro de la Nutrición de la población costarricense.

- **Lic. Celina Carazo Guier.**

Nutricionista quien realizó importantes contribuciones en el ámbito de la educación alimentaria y nutricional desde el Ministerio de Salud.

Además, se brindan los siguientes materiales:

- **Juego de 20 tarjetas** con fotografías de personajes destacados en salud y nutrición de Costa Rica desde el siglo XIX.
- Un **Dado** de dimensiones grandes para dinámica en el aula con el fin de abordar los aportes de 6 personas destacadas en la historia de la Nutrición en Costa Rica.



Fotografía de la maestra María Isabel Carvajal, cc. Carmen Lyra, brindando merienda a los niños de la Escuela Maternal, San José, 1926. La maestra fue pionera de los comedores escolares en Costa Rica.

## Ventajas del material



La valija educativa como recurso para el desarrollo de actividades de aprendizaje y lúdicas presenta varias ventajas:

- Contar con el **acceso a materiales actualizados y especializados** en los temas para el desarrollo de actividades educativas en el aula.
- Se fortalecen **capacidades de lectura y análisis crítico** en las personas.
- Se puede **despertar la curiosidad** en las personas por temas que tienen asociación con la historia sobre la alimentación, la salud, la nutrición y los problemas que inciden en la actualidad para el logro del derecho humano a la alimentación.
- Se favorecen **actividades de aprendizaje y lúdicas** para el abordaje de temas que tienen relación con la vida cotidiana, la historia local y el desarrollo de acciones en pro de una mejor alimentación y nutrición en el ámbito familiar y comunitario, lo cual contribuye a ampliar el conocimiento y su integración.



## Para mayor información

La distribución de los materiales que comprende la valija educativa es gratuita. Esperamos que los mismos sean de gran utilidad a las personas interesadas en temas asociados con alimentación y nutrición en Costa Rica, así como a personal de organizaciones e instituciones que tienen la tarea de promover acciones educativas en diferentes contextos.

Si desea obtener mayor información u orientación sobre el uso de estos materiales puede comunicarse al correo **exponutricion@ucr.ac.cr** o a la Escuela de Nutrición al Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario al teléfono 2511-2166 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.

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

Asistente: Melanie Torres Marín, Estudiante de Nutrición.

Abril, 2023.

San José, Costa Rica