



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

SALUD, NUTRICIÓN Y
ECONOMÍA FAMILIAR

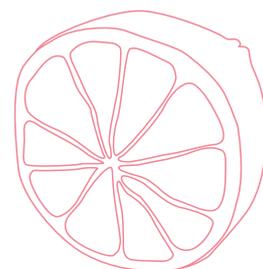
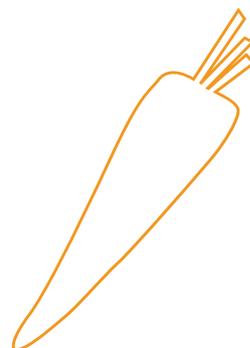
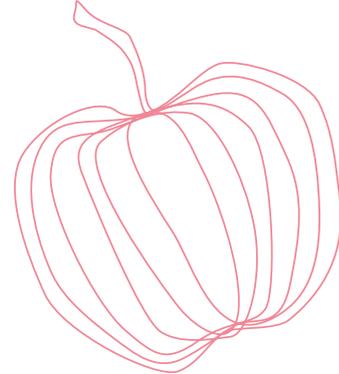
NUESTRA COCINA ALIMENTOS NUTRITIVOS, FÁCILES DE PREPARAR Y DE BAJO COSTO

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

Fascículo 1

**Aprovechamiento máximo del
paquete de alimentos distribuido por
donación a familias costarricenses en
tiempos de crisis**

MAYO, 2020



Contenido

Presentación.....	1
El recetario	2
Papas con atún.....	3
"Torticas" de masa arreglada.....	4
Gallitos de frijoles.....	5
Sopa Negra.....	6
Sopas de leche.....	7
Rosquillas de masa y queso.....	8
Arroz con dulce.....	9
Arepas de avena y banano.....	10
Bebida de limón con dulce.....	11
Atolillo.....	12
Recomendaciones finales.....	13
Fuentes consultadas	14

Presentación

El presente recetario forma parte de una serie de fascículos sobre la cocina costarricense, el cual se propone 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 su desarrollo se tomaron como principales criterios que las preparaciones fueran de bajo costo, con ingredientes disponibles en las comunidades, nutritivas y de fácil elaboración. Constituye una guía práctica para que las familias aprovechen al máximo los alimentos disponibles en sus hogares, en un tiempo donde el ahorro y las acciones para la sostenibilidad en el hogar son fundamentales, no alejándose de nuestra alimentación tradicional.

Se procedió a una revisión documental durante los meses de abril y mayo del 2020. Se analizaron varios documentos técnicos, las bases de datos sobre preparaciones disponibles en la Escuela de Nutrición, algunos recetarios publicados en el ámbito nacional, y los aportes de miembros de la página www.facebook.com/costaricaalimentosycultura administrada por el proyecto EC-436.

El presente fascículo enfatiza en el uso de los siguientes alimentos: harina de maíz, arroz, frijoles, avena y tapa de dulce. Con esta y otras acciones, la Escuela de Nutrición celebra su 40o aniversario, bajo el lema "Nutriendo Vidas", con un aporte relevante al desarrollo de la Nutrición y del profesional Nutricionista en el país.

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 Universidad de Costa Rica (1980-2020) y la Semana Nacional de la Nutrición 2020 que se celebra del 11 al 15 de mayo bajo el lema "Fortalece tus defensas con alimentos frescos, naturales, variados y coloridos".

Créditos

COMPILACION Y EDICIÓN: PATRICIA SEDÓ MASÍS MSC
REVISIÓN: ADRIANA MURILLO CASTRO, MSC
MAYO, 2020.

Agradecimientos

A LA PROF. MSC. LAURA ANDRADE PÉREZ POR
COMPARTIR LA BASE DE DATOS DEL CURSO NU-2023
PLANIFICACIÓN DE MENÚS.

De interés cultural

ESTE DOCUMENTO CUENTA CON EL AVAL DE LA UNIDAD DE PATRIMONIO CULTURAL INTANGIBLE, CENTRO DE CONSERVACIÓN Y PATRIMONIO CULTURAL DEL MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD COMO RECURSO EDUCATIVO QUE CONTRIBUYE CON LA DIFUSIÓN DE LA COCINA COSTARRICENSE.



EL RECETARIO



¿Cuáles son sus características?

El presente recetario es una útil guía para las personas en la elaboración de comidas y bebidas de fácil preparación, bajo costo económico y nutritivas.

Los ingredientes seleccionados están presentes en las raciones alimentarias o paquetes que son donados por las instituciones públicas, sector privado y organizaciones comunitarias, con el objetivo de apoyar a las familias afectadas por una situación emergente, e incluyen generalmente productos de consumo básicos.

Por medio de las recetas se amplía la información sobre la selección y combinación apropiada de los alimentos, su valor nutricional, así como consejos respecto a la aplicación de diversas técnicas de cocción para mejorar la apariencia y conservación.

Se tomó en cuenta las prácticas culinarias que forman parte de nuestro patrimonio cultural, y que se han heredado de generación en generación, con lo cual fomentamos su uso para mantener ese legado. Además, se fomentan principios básicos de la cocina tales como el máximo aprovechamiento de los recursos alimentarios disponibles y el desarrollo de preparaciones aceptables por la mayoría de personas por su sabor, aroma y texturas, propias de la comida casera y los sabores familiares.

Este fascículo incluye diez preparaciones. Los procedimientos se presentan paso a paso para su elaboración. Además, se brindan algunas recomendaciones para variar la receta, y así lograr un mayor aprovechamiento de los productos.

Cada preparación fue seleccionada tomando en cuenta los siguientes criterios:

1. Alimentos accesibles, la mayoría incluidos en el paquete de alimentos.
2. Pocos ingredientes, fáciles de conseguir, para lograr un buen resultado.
3. Bajo costo económico.
4. Facilidad de preparación para que cualquier persona la pueda realizar, incluyendo el uso de electrodomésticos comunes en las casas.
5. Acorde con la alimentación tradicional del costarricense
6. Aprovechamiento máximo de las partes comestibles del alimento para reducir las pérdidas y el desperdicio.

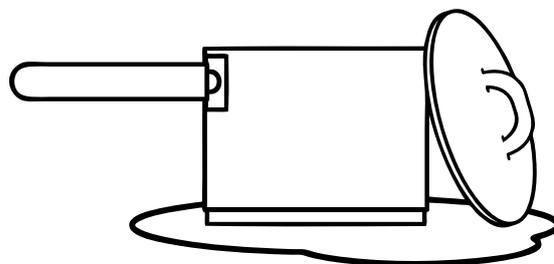
Sáquele mayor provecho al atún

Papas con atún

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de papas
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 lata de atún con vegetales
- 2 cucharadas de culantro picado



Preparación:

- En una olla con suficiente agua cocine las papas hasta que suavicen.
- Pele las papas.
- Parta las papas en cuadritos no muy pequeños.
- En un sartén mezcle las papas con la sal y el atún.
- Por último agregue el culantro picado y sirva.

Recomendaciones:

Esta preparación es fuente de energía y proteína, y fácil de preparar.

Puede utilizar el atún para la preparación de arroces, tortitas de masa con atún o macarrones. También puede preparar emparedados y enyucados. Con esta misma receta puede preparar un pastel, para ello puede agregar una cucharada de margarina a las papas, elabore un puré y lo divide en dos partes. En una bandeja previamente engrasada, coloque una capa de puré, otra de atún cubierto con una pequeña cantidad de culantro, seguida por otra capa de puré. Si dispone de queso puede rociar encima y al horno hasta que dore. En caso de no tener atún con vegetales, puede hacer uso del atún corriente, solo que le recomendamos agregar verduritas para exaltar el sabor y color, tales como vainicas, apio y zanahoria rallada.

Sáquele mayor provecho a la harina de maíz o masa "Torticas" de masa arreglada

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz o masa
- 1 huevo
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de culantro coyote picado
- 1 cucharadita de chile dulce picado
- 1/4 cucharadita de sal
- Agua suficiente para elaborar la masa
- Poco aceite para freír

Preparación:

- En un tazón mezcle todos los ingredientes.
- Elabore tortitas y fríelas en el aceite caliente hasta que doren

Recomendaciones:

Esta preparación es rica en energía y buena proteína contenida en el huevo, así como ciertas vitaminas y minerales presentes en la masa y en los productos vegetales. Recordemos que la masa de maíz es enriquecida con hierro y las vitaminas llamadas ácido fólico, tiamina, niacina y riboflavina. Puede consumir estas tortitas acompañadas con arroz y frijoles. También pueden agregarlas a sopas, tales como sopa de ayote o sopa con verduritas.

Si desea mejorar su sabor y aporte nutricional, agregue apio, hojas de cebolla, culantro castilla, hojas de mostaza, así como orégano o tomillo fresco. Para exaltar su sabor puede utilizar una pequeña cantidad de achiote en la masa o al momento de freír las tortas. Para incrementar la proteína puede adicionar en pequeñas cantidades queso molido, atún o carne de res molida. Las tortas a base de masa forman parte de nuestra cocina tradicional.

Sáquele mayor provecho a los frijoles

Gallitos de frijoles

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 1 paquete de tortillas de maíz
- 1 y 1/2 cucharadas de aceite
- 1 taza de frijoles negros o rojos cocidos sin caldo
- 1/4 cucharadita de orégano molido
- 1 tomate mediano en cuadritos
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de culantro finamente picado
- Jugo de un limón ácido

Preparación:

- En un sartén vierta el aceite y caliente.
- Fría las tortillas hasta que doren. Saque del sartén y escurra.
- En el aceite remanente de la fritura agregue los frijoles y májelos con un tenedor.
- Agregue el orégano molido.
- Coloque sobre la tortilla tostada dos cucharadas de frijoles, y encima tomate, cebolla y culantro. Rocíe con unas gotitas de limón.

Recomendaciones:

Esta preparación es fuente de proteínas contenidas en la tortilla y los frijoles. Su valor nutricional se incrementa con el uso de tomate, cebolla, culantro y limón, principalmente en vitaminas, como la vitamina C. En caso de no disponer de aceite o querer disminuir la cantidad de grasa, puede tostar la tortilla asándola en el disco de la cocina. También puede rociar una pequeña cantidad de queso, y así mejorará su aporte nutricional. Los "gallitos" forman parte de la cocina tradicional, disfrutemos de lo nuestro.

Sáquele mayor provecho a los frijoles

Sopa negra

rinde para 5 personas

Ingredientes:

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

Preparación:

- Licúe los frijoles (antiguamente se utilizaba la máquina de moler).
- En una olla, coloque el caldo de frijol y póngalo a hervir.
- Agregue los frijoles molidos y revuelva hasta que espese.
- Aparte, cocine los huevos y los guineos.
- Sirva la sopa, rociando la cebolla, chile dulce y culantro. Acompañe con el huevo y guineo.

Recomendaciones:

Una sopa muy nutritiva que forma parte de nuestro menú tradicional, rica en proteína contenida en los frijoles y el huevo, brinda saciedad y es de bajo costo económico. La cebolla, chile y culantro aportan vitamina C, necesaria para el mejor aprovechamiento del hierro presente en los frijoles. Si dispone de quelites de chayote o ayote, puede agregarlos picados cuando hierve el caldo, y así se incrementa su valor nutricional. También puede agregar culantro coyote y tiritas de chayote tierno. Acompañada con arroz, mejora la calidad de la proteína, y nutre más. Esta sopa forma parte de nuestra rica variedad de sopas propias de la cocina tradicional.

Sáquele mayor provecho a las tortillas

Sopas de leche

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 5 tortillas
- 1 litro de leche
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

- **En una olla coloque la leche al fuego junto con la sal.**
- Desmenuce la tortilla y agregue a la olla.
- Hierva, removiendo de vez en cuando para evitar que la tortilla se pegue en el fondo de la olla. Con la cocción, se obtiene una preparación espesa.

Recomendaciones:

Las sopas de leche es una rica fuente de energía y proteína de buena calidad, además de otros nutrientes, tales como calcio y vitamina A. Puede utilizarse para una merienda o una cena ligera. Antiguamente, las sopas de leche eran altamente consumidas por las personas, y era una forma de utilizar las tortillas sobrantes del día, puesto que era costumbre palmeaar tortillas todos los días.



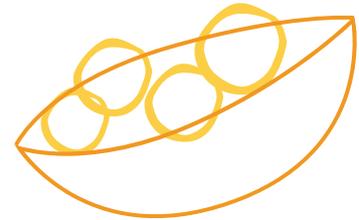
Sáquele mayor provecho a la harina de maíz o masa

Rosquillas de masa y queso

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de maíz o masa
- 1 huevo
- 1/2 taza de polvo de queso (queso tipo bagaces)
- 1/2 barra de margarina
- Sal en caso de que se requiera. Verificar después de agregar el queso, dado que es un producto muy salado.
- Agua, la suficiente para formar la masa.



Preparación:

- En un tazón mezcle todos los ingredientes hasta lograr una masa manejable.
- Engrase una bandeja.
- Precaliente el horno a 300 oF
- Elabore las rosquillas o aros y colóquelas en la bandeja.
- Hornee durante 20 minutos o hasta que doren.

Recomendaciones:

Estas rosquillas es una forma diferente de usar la masa, la cual es enriquecida con vitaminas tales como ácido fólico, tiamina, niacina y riboflavina, además de hierro. El huevo y el queso aportan proteína de buena calidad. Puede conservarlas por varios días, y utilizarlas en el desayuno o meriendas. Para lograr otra receta, puede agregar adicionalmente 1 taza de harina de trigo, un huevo, sustituir la sal por 1/2 taza de miel, el agua por leche y agregar 2 cucharaditas de polvo de hornea; así obtendrá un delicioso pan batido con un sabor diferente.



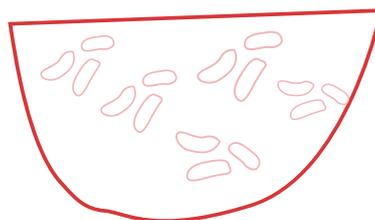
Sáquele mayor provecho al arroz y la tapa de dulce con un postre tradicional

Arroz con dulce

Rinde para 10 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de arroz
- 1 1/2 taza de miel de tapa
- 1 taza de agua
- 3 tazas de leche
- 1 cucharada de margarina
- Un ingrediente para exaltar su sabor, como esencia de vainilla, canela o clavo de olor



Preparación:

- En una olla ponga a remojar el arroz en el agua durante una hora.
- Agregue los demás ingredientes y cocine a fuego lento hasta que el arroz se suavice, y adquiriera una consistencia cremosa.
- Remueva constantemente para evitar que el arroz se pegue en el fondo de la olla.

Recomendaciones:

Para hacer un buen arroz con dulce, se recomienda la cocción lenta. Puede utilizar ralladura de limón. Esta preparación es rica en energía, proteína, calcio y Vitamina A, entre otros nutrientes. La preparación forma parte de nuestra cocina tradicional, y data cuando no existían productos procesados, y aún así las personas lograban recetas de exquisito sabor.

Sáquele mayor provecho a la avena

Arepas de avena y banano

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de agua o leche
- 1 taza de harina de trigo
- 2 bananos bien maduros, plátano o guineas maduras
- 1 huevo
- 2 cucharadas de miel de tapa
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de aceite

Preparación:

- Ponga a remojar la avena en el agua o leche durante una hora.
- En un tazón maje los bananos con un tenedor.
- Agregue la avena, huevo batido, miel de tapa y esencia de vainilla y mezcle. La consistencia de la masa es semilíquida.
- Utilice un sartén con una superficie anti adherente para que la arepa no se pegue. Unte con muy poca cantidad de aceite el sartén, cada vez que cocine una arepa.
- Agregue por cucharadas la mezcla y cocine por los dos lados hasta que dore.

Recomendaciones:

Esta es una preparación rica en energía y proteína, así como fibra, calcio, hierro, magnesio y otros nutrientes. La avena puede utilizarse también para preparar panes, galletas, batidos y helados.

Sáquele mayor provecho a la tapa de dulce

Bebida de limón con dulce

rinde para 5 personas

Ingredientes:

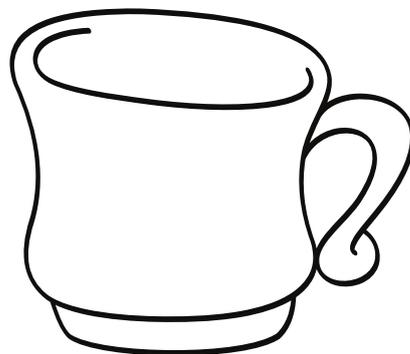
- 1/4 taza de miel de tapa
- Limón mandarina al gusto
- Agua e hielo al gusto

Preparación:

- Mezcle bien todos los ingredientes
- Sirva bien frío.

Recomendaciones:

Puede agregar jengibre rallado y obtener la bebida típica de la cocina afrolimonense Ale o Agua de Sapo. Puede consumir también la bebida caliente. Esta bebida es energética y rica en vitamina C. El aguadulce forma parte de nuestras bebidas tradicionales y el valor del trapiche.



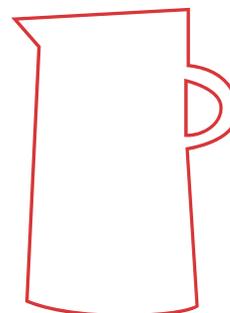
Sáquele mayor provecho al arroz con una bebida tradicional

Atolillo (bebida a base de arroz)

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de arroz crudo
- 1/4 taza de agua
- 1 litro de leche
- Canela
- 2 y 1/2 cucharadas de azúcar



Preparación:

- Ponga a remojar el arroz con el agua y la canela durante una hora y licúe.
- En una olla coloque todos los ingredientes y ponga al fuego hasta que hierva.

Recomendaciones:

Esta bebida es muy nutritiva debido al contenido de proteína, hierro y otros nutrientes presentes en el arroz. Recordemos que este producto en Costa Rica es enriquecido con ácido fólico, tiamina, hierro, selenio, zinc y otros nutrientes. Asimismo, el atol de arroz es una fuente proteína, calcio, vitamina A y otros nutrientes presentes en la leche. Se puede servir caliente o frío. Con el arroz también puede preparar agua de arroz con canela, horchata y resbaladera, las cuales son bebidas que forman parte de nuestra cocina tradicional, y nos remite a Puntarenas y Guanacaste.

Recomendaciones finales

El paquete de alimentos que se distribuye durante momentos de crisis dispone de abarrotes básicos y algunas verduras para suplir las necesidades alimentarias temporales de una familia, generalmente por una semana o quince días.

Esta colaboración humanitaria se brinda debido a que las personas, por su condición socioeconómica o la falta de disponibilidad de alimentos en la localidad, no puede satisfacer sus necesidades alimentarias.

Los productos que se incluyen dentro del paquete básico se seleccionan tomando en cuenta el patrón alimentario de la población, así como su durabilidad, e incluyen productos que integran el plato básico, que en el caso de Costa Rica está representado por arroz y frijoles.

A pesar de la crisis, es notorio que algunas familias enfrentan el problema de aprovechamiento máximo de la harina de maíz, avena, tapa de dulce, lentejas y otros abarrotes, puesto que en sus casas son poco consumidos; sin embargo, si damos una mirada a la cocina tradicional del costarricense, podemos encontrar un sin número de preparaciones de bajo costo con estos productos.

Instamos a las personas para que sean más creativas en la cocina, y recurran a las recetas de la cocina tradicional, para de esta forma sacar mayor un provecho no solo de los alimentos incluidos en el paquete donado, sino también de los alimentos que puedan obtenerse del medio. Así lograremos una mayor aprovechamiento de los productos disponibles, y una variedad más amplia de los alimentos servidos en la mesa familiar.

Esperamos que las recetas proporcionadas sean del agrado de la mayoría de las personas, y puedan llevarse a la práctica las recetas, lo cual contribuirá con el mejoramiento de la situación nutricional y la economía familiar.

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.

Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura/Ministerio de Cultura y Juventud (1983). *Recetas de cocina de bajo costo y alto valor nutritivo*. San José: Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, Dirección General de Mujer y Familia.

Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2006). *El Estado Mundial para la Agricultura y la Alimentación. Capítulo 4 La ayuda alimentaria en situaciones de emergencia*. Roma: Publicación FAO, p. 57-75.

Programa Cocina Patrimonial de Costa Rica (2016). *Preparaciones a base de frijol y otras leguminosas*. San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.