



Nutrición es vida

FOLLETO DE ACTIVIDADES



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

Conversemos sobre nutrición



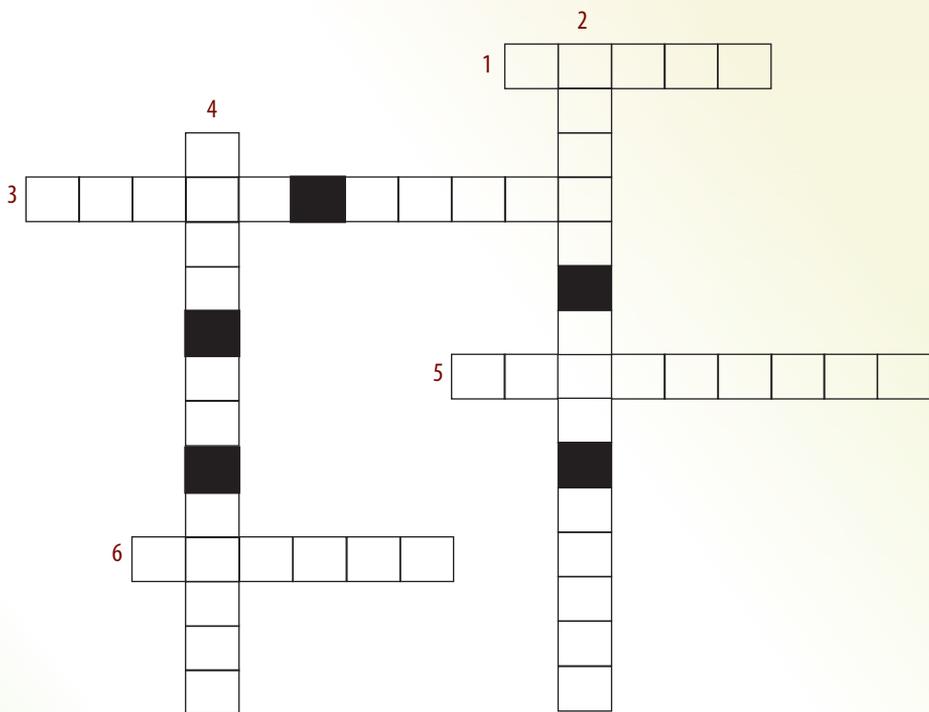
La nutrición es relevante para la calidad de vida de las personas desde antes de nacer, durante todas las etapas de su desarrollo en condición sana o enferma, y en los diversos escenarios donde se desenvuelven. Su estudio requiere una mirada integral de todos los factores biológicos, ambientales, sociales, económicos y culturales que influyen en la seguridad alimentaria y nutricional en el ámbito familiar, comunitario y global, y tiene una relación directa con el bienestar y el desarrollo humano.

De nuestros ancestros heredamos una huella indeleble en la genética nutricional. Los patrones de alimentación seguidos por las poblaciones reflejan una historia en la selección, preparación y consumo de alimentos que tiene un impacto en el estado nutricional de los individuos y la salud pública.

Las personas se nutren de las sustancias nutritivas esenciales para la vida, contenidas en los alimentos consumidos, y de los saberes que se entretajan y convierten la alimentación en un mundo complejo de simbolismos y prácticas que enriquecen la cultura y los procesos vitales. En todo ello, la biodiversidad local es la base a partir de la cual el ser humano establece importantes relaciones con su medio y las especies presentes en él.

CRUCIGRAMAS

Sobre la alimentación costarricense



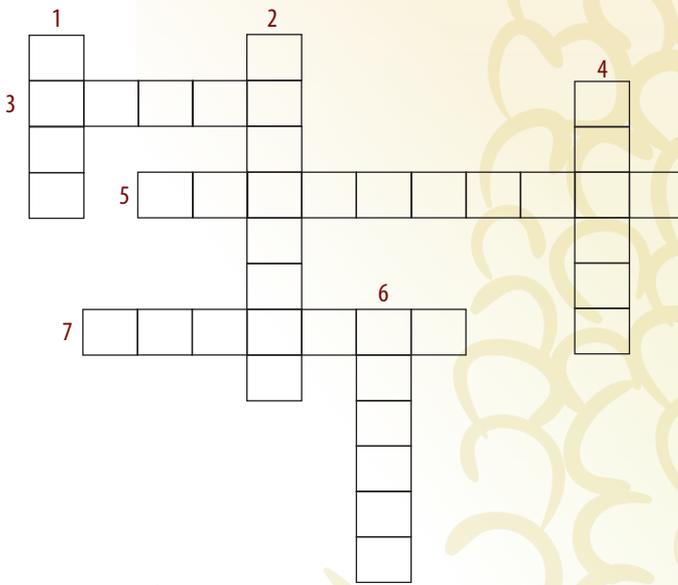
Horizontal

1. Dicen que está mal, pero esta bien.
3. Aunque no canto en el corral al despertar, sí los acompaño a desayunar.
5. Con elote tierno estoy hecho, y a todos en las tardes pongo contentos.
6. Tradicional al almorzar, llevo de todo en el manjar.

Vertical

2. Postre tradicional donde los principales ingredientes son el arroz y la leche.
4. Me cocinan en una gran olla, y me colocan caldo, verduras y carne.

Solución al final del folleto.



Vertical

1. Pertenece a la familia de las gramíneas de origen americano. Es el ingrediente principal para la elaboración de tortillas y tamales.
2. Se presenta en frondosos racimos, cuya pulpa es carnosa y la semilla es una especie de coquito, rico en ácidos grasos y fibra.
4. Forma parte del plato básico del costarricense y pertenece a la familia de las leguminosas de origen Americano.
6. Su domesticación se dio en México. Los hay con cáscara con espinas o de pulpas más fibrosas o secas.

Horizontal

3. Tiene un atractivo color naranja debido a la presencia de betacarotenos que tienen un alto poder antioxidante y es fuente de vitamina A.
5. El sabor amargo y la alta intensidad en el color verde son algunas de las razones para que el contexto actual sea poco consumido por las personas.
7. Principalmente se consumen sus frutos-tiernos y sazones- aunque en algunas partes del país también se comen los quelites o brotes tiernos. Se caracteriza por su verde follaje, florecillas blancas y hermosas.

Solución al final del folleto.

SOPAS DE LETRAS

Sobre la alimentación costarricense

L	E	I	I	O	E	P	O	R	A	R	O	E
C	A	C	L	A	U	D	I	A	O	O	M	O
A	U	M	O	I	A	O	O	A	C	S	P	N
R	E	A	L	O	I	O	E	A	A	A	L	C
L	I	D	E	N	U	O	O	D	O	O	U	A
O	A	E	O	U	A	S	N	R	C	L	O	R
S	I	T	I	E	C	E	I	D	R	M	M	M
I	N	A	C	B	Y	M	M	A	L	Z	A	E
A	C	L	A	E	O	A	R	O	O	L	I	N
U	L	I	L	D	L	E	I	O	A	O	S	N
T	O	D	O	A	A	I	E	U	N	A	L	C
D	R	L	S	O	M	E	N	T	A	A	D	L
M	C	O	L	L	I	A	N	A	L	B	B	C

Palabras a encontrar:

CARMEN

ANTONIO

CLODOMIRO

CARLOS

CELINA

CLAUDIA

LEYENDAS

Historias para compartir y reflexionar

Los Iroqueses, pueblo nativo de Norteamérica, creían que el maíz, los frijoles y el ayote o calabaza eran regalos del Gran Espíritu. Estos productos crecían protegidos por el espíritu de tres hermanas: la hermana “Maíz” los cuidaba; la hermana “Frijol” alimentaba al maíz y la hermana “Calabaza” conservaba la humedad del suelo con sus grandes hojas.

Datos sobre su alimentación tradicional indican que cultivaban cerca de 17 variedades de maíz, 60 de frijoles y 7 de calabazas o ayotes; además de muchos otros alimentos que obtenían mediante la recolección, agricultura y caza.

La cultura iroquesa era de origen matrilineal; así la mujer tenía un papel relevante como líder en la toma de decisiones, la agricultura y demás actividades. Compartían un sistema comunal que estaba basado en la agricultura. En sus creencias daban mucha importancia a las fuerzas de la naturaleza, donde todo tiene espíritu y alma, incluyendo la vegetación. La vestimenta era muy importante, y las mujeres utilizaban túnicas largas y coloridas, decoradas con elementos de la naturaleza, como piedras, follajes y plumas.

Compartimos una leyenda adaptada que recoge la esencia de su mensaje:

Las tres hermanas

Cuenta la historia que en una noche de invierno y frío, tres mujeres llegaron a un pueblo. Su ropa era muy colorida: una vestía una prenda de tonalidades mezcladas entre amarillo, blanco y morado, con una hermosa túnica de color verde que cubría su cuerpo. La mujer dejaba mostrar tímidamente su blanca dentadura al sonreír, y lucía un hermoso cabello castaño. La otra hermana

vestía de verde con largos colgantes que tenían perlas negras y rojas con un pequeño lunar blanco. Por su parte, la hermana menor vestía un lindo traje veteado entre verde y naranja, y entre su cabellera resaltaban los arcillos verdes. Portaba una vistosa flor de intenso color amarillo.

Al llegar, las personas les brindaron su amistad y las recibieron amablemente en sus casas. Poco podían ofrecerle en la mesa, dado que la comida era escasa. Agradecidas por el bondadoso trato de los habitantes del pueblo, las tres hermanas quisieron continuar compartiendo en el pueblo y, juntas, se transformaron en semillas para ser fuente de vida y alimento en ese terruño donde les brindaron la hospitalidad. Les pidieron a las personas del pueblo que las protegieran y que, en el momento propicio para sembrar, las colocaran en la tierra, procurando mantenerlas siempre juntas. Y llamaron a esa porción de tierra: la milpa.

Cuando llegó el tiempo de siembra, las personas tomaron los guacales donde permanecían las hermanas convertidas en semillas, y al colocarlas en la tierra fecunda se hizo el milagro. La hermana mayor fue la primera en sobresalir. Creció rápidamente gracias a la fertilidad del suelo y la lluvia abundante, con verde follaje y erguida, mecida por el viento. Sus frutos, en forma de mazorcas, estaban cobijados con su pañoleta verde, a la que las personas llamaron tusa. El maíz fue sustento y vida para la comunidad.

La hermana del medio creció abrazada de su hermana mayor y, en sus raíces, pudo captar y fijar nutrientes del suelo, y así ayudar a sus hermanas a continuar desarrollándose. De vistoso follaje verde y diminutas florecillas color pastel, sus regalos permanecían en verdes vainas que, en su interior, como si fuera un tesoro, guardaba las perlas de sus bellos aretes.

Por último, la hermana menor quiso mantenerse al ras del suelo, y con sus fuertes arcillos comenzó a sujetarse, logrando extenderse en la tierra. Pronto comenzó a lucir hermosas flores amarillas, y luego brindó succulentos frutos de

cáscara veteada que, cuando sazonan, adquirirían un atractivo color naranja en su interior. Sus grandes hojas cubrían el suelo, permitiendo mantener la frescura e impidiendo que crecieran malezas.

También fue posible observar la visita de aves, insectos, y la permanencia de otras plantas comestibles y medicinales que en la milpa compartían con las tres hermanas.

Las personas del pueblo comenzaron a recibir los regalos de las tres hermanas en diferentes momentos: maíz, frijoles y ayotes.

En la cocina, estos productos se transformaron en comidas exquisitas. De esta forma, se procuró respetar el deseo de las tres hermanas de mantenerlas juntas, inclusive en la mesa, y de conservar nuevas semillas para la próxima siembra. El espíritu de las tres hermanas ha permanecido, y su legado se transmite de generación en generación.

Para reflexionar:

La leyenda nos hace valorar:

- El saber ancestral y la herencia.
 - La reciprocidad en la naturaleza.
 - El vínculo estrecho del ser humano con el alimento y la naturaleza.
- Nuestra interdependencia con la naturaleza, y la riqueza de la diversidad en todas las conexiones que surgen de ella.
- En este relato sobre el origen de la milpa se nos presenta la importancia del equilibrio y armonía, donde los tres cultivos, representados en semillas que conservan el espíritu de tres hermanas, contribuyen sinérgicamente para lograr crecer, desarrollarse y brindar sus frutos. Sobresale la sinergia en los ecosistemas, el cuidado del suelo y el uso eficiente de la tierra y del agua, y como el ambiente sano es clave en los sistemas alimentarios.

Fuente consultada:

Herbas, V. (23 de julio del 2021) Las tres hermanas y la leyenda de la milpa. Recuperado de: <https://ahora-que.com/2021/07/23/las-3-hermanas-y-la-leyenda-de-la-milpa/>

En Chile hay una gran diversidad de comidas tradicionales a base de trigo, entre ellas la tortilla de rescoldo. Se trata de un pan redondo que se prepara con harina de trigo, manteca, agua y sal, y que se coloca en las brasas para asarlo. Su forma es un pan aplanado, algo parecido a una tortilla.

El cuento que a continuación se comparte toma como personaje principal la tortilla en Chile, un cuento tradicional de autor anónimo.

La historia proviene probablemente de la tradición oral del “runaway food” en el cual los alimentos se escapan de quienes quieren comérselos, tal como es el caso de la historia anglosajona de la galleta de jengibre del siglo XIX. A diferencia de la historia de la galleta, la tortilla sí logra escapar. Haremos una adaptación al contexto cultural costarricense tomado los mensajes clave de base de este cuento de tradición chilena.

La tortilla corredora

Este es el cuento de la tortilla corredora. Hoy caminando hacia la escuela algo muy especial ocurrió. Una tortilla a grandes pasos me alcanzó.

—¿Por qué corres tan apurada, le pregunté?

Y ella sin parar alzó sus brazos diciendo ¡adiós!

¿Quieren saber que le pasó a esta tortilla que muchos caminos recorrió?

Este cuento narra la historia de una tortilla tan sabrosa que todos se la querían comer. Para elaborar la sabrosa tortilla, una señora desgranó la mazorca, cocinó el maíz y lo molió. Tomó una pelota de masa y comenzó a palmear la tortilla, mientras calentaba el comal en la cocina.

Al colocar la tortilla en el comal, pronto comenzó a sentirse un aroma exquisito en el lugar, y sus niños llegaron a la cocina.

Los siete niños dijeron en coro:

___ Mamita querida, tenemos hambre. ¿Nos das un pedacito de tortilla?

___ Todavía no -exclamó la mamá - tenemos que esperar a que la tortilla se ase bien.

La tortilla, redonda y grande, estaba muy cómoda en el gran comal de barro, pero al ver que pronto se la iban a comer, saltó de la cocina al piso. Rodó lo más rápido posible hacia la puerta para escapar, y la mamá le gritó:

___ Tortilla, ¿a dónde vas? Y tomando la cuchara de palo comenzó a perseguirla para detenerla en el patio, pero no pudo alcanzarla.

En el camino, la tortilla se encontró a una gallina, la cual le dijo:

___ Tortilla, ¿a dónde vas tan de prisa? Para de rodar y déjate que te coma un pedacito, puesto que tengo mucha hambre.

___ ¡Oh, no! -dijo la tortilla-. Acabo de escaparme de la mamá y sus siete hijos, todos me querían comer. ¿Y quieres que me deje comer por ti?

La tortilla comenzó a rodar rápido, y logró escapar de la gallina.

En el camino tropezó con una vaca, la que también quería comer un pedacito de tortilla.

¡Oh, no! –dijo la tortilla-. Acabo de escaparme de la mamá y sus siete hijos y de una gallina, todos me querían comer. ¿Y quieres que me deje comer por ti?

La tortilla corrió muy rápido y logró escapar.

Corriendo y corriendo por el camino se topó a un yigüirro que le dijo:

___ Para dónde te diriges tan rápido?.

Contestó la tortilla: ___vengo corriendo muy rápido desde lejos, porque me quieren comer.

El yigüirro respondió: ___ Si me regalas unas boronitas, calmarás un poco mi hambre.

¡Oh No...!, dijo la tortilla-.

___ Acabo de escaparme de la mamá y sus siete hijos, de una gallina y una vaca, todos me querían comer, y por eso he corrido mucho.

Y así se alejó rápido del lugar, tratando de huir del yigüirro.

Corre que te corre, la tortilla llegó a la orilla de un río.

___¿y ahora qué haré? Pensó la tortilla. ___No puedo mojarme, puesto que soy de masa.

Entonces llegó un chanco y le ofreció su ayuda.

___si te montas en mi lomo, yo te ayudaré a cruzar el río sin mojarte.

La tortilla le respondió: ___vengo corriendo, porque una mamá y sus siete hijos, una gallina, una vaca y un yigüirro me quieren comer.

El cerdo respondió: ___Confía en mí. No me gustan las tortillas, por lo que no te comeré.

La tortilla confió en el chanco, y agradecida dio un salto de la tierra al lomo del animal para cruzar el río.

Mientras nadaba, el chanco comenzó a hundirse en el agua, y la tortilla tuvo que mantenerse salva en la cabeza del cerdo. Al permanecer parada en la nariz, se mantenía alejada del agua. Pero estando un tanto distraída, el cerdo movió rápidamente su cabeza para comerse la tortilla de un solo bocado, sin pensar que la tortilla era más astuta, puesto que dio un salto hacia la otra orilla del río, y rápidamente continuó su camino, y...este cuento se acabó.

Todos quedaron antojados de comerse un pedacito de tortilla, pero también admirados de la gran energía y valentía que la redonda tortilla mostró al correr para escapar de que fuera comida.

Para reflexionar:

El cuento nos hace valorar:

- El vínculo estrecho del ser humano con el alimento y la naturaleza. Nuestra interdependencia con la naturaleza. Pregunte al grupo de niños: ¿qué es una tortilla? ¿Con qué se elaboran las tortillas?
- Este cuento tiene la particularidad de que su texto tiene frases que se van repitiendo y acumulando a través de la historia, con lo cual favorece la comprensión en los más pequeños.

- Puede ampliarse con otros elementos que favorezcan la interacción y reflexión.
- Se reflexiona sobre un alimento conocido por muchos que desean comer.

Fuente consultada:

Herrera, L. La tortilla corredora. Recuperado de: <https://www.aprenderjuntos.cl/la-tortilla-corredora/> Chile.

2023.

Soluciones de crucigramas y sopa de letras

L	E	I	I	O	E	P	O	R	A	R	O	E
C	A	C	L	A	U	D	I	A	O	O	M	O
A	U	M	O	I	A	O	A	C	S	P	N	
R	E	A	L	O	I	O	E	A	A	A	L	C
L	I	D	E	N	U	O	O	D	O	O	U	A
O	A	E	O	U	A	S	N	R	C	L	O	R
S	I	T	I	E	C	E	I	D	R	M	M	M
I	N	A	C	B	Y	M	M	A	L	Z	A	E
A	C	L	A	E	O	A	R	O	O	L	I	N
U	L	I	L	D	L	E	I	O	A	O	S	N
T	O	D	O	A	A	I	E	U	N	A	L	C
D	R	L	S	O	M	E	N	T	A	A	D	L
M	C	O	L	L	I	A	N	A	L	B	B	C



Créditos



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

Recopilación de historias y actividades: Patricia Sedó Masís.
Diseño y diagramación e ilustraciones: Daniel Herrera Vargas.

2023.