



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica







Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica

Costa Rica 2022



Presentación

Las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios con enfoque de sistemas alimentarios para la población mayor de 2 años en Costa Rica son una herramienta nacional desarrollada interinstitucionalmente para brindar recomendaciones alimentario-nutricionales y consejos prácticos dirigidos a la población, con el propósito de promover una alimentación saludable y sostenible desde el punto de vista nutricional, ambiental, económico, social y cultural.

Joselyn Chacón Madrigal

Ministra

Ministerio de Salud

Víctor Carvajal Porras

Ministro

Ministerio de Agricultura y Ganadería

Marta Eugenia Esquivel Rodríguez

Presidenta Ejecutiva

Caja Costarricense de Seguro Social

Nayuribe Guadamuz Rosales

Ministra

Ministerio de Cultura y Juventud

Anna Katharinna Müller Castro

Ministra

Ministerio de Educación Pública

Yesenia Williams González

Directora Nacional

Dirección Nacional de CEN-CINAI

Adoniram Sanches Peraci

***Coordinador Subregional para Mesoamérica
y Representante de la FAO en Costa Rica***

Índice

Presentación	III
Reconocimientos	VII
Paquete de documentos de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios	X
Introducción	18
Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible	20
Cereales y verduras harinosas	22
Leguminosas	23
Frutas y Vegetales	24
Alimentos de origen animal	26
Grasas	28
Límite el consumo de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas.....	28
Agua	29
Asegúrese de que su alimentación diaria sea variada, colorida, natural y fresca	30
Consuma diariamente frutas y vegetales	31
Consuma frijoles, garbanzos o lentejas todos los días	40
Elija productos de origen animal con moderación	42
Consuma productos lácteos diariamente	44
Limite el consumo de alimentos fuente de sal, azúcares y grasas	45
Disminuya su consumo de sal	45
Disminuya su consumo de azúcar	47
Disminuya el consumo de grasas saturadas y de origen animal	48
Disminuya el consumo de alimentos preenvasados y comida rápida.....	49
Adopte estilos de vida saludables y sostenibles	50
Alimentación consciente y en familia	50
Actividad física.....	51
Sueño	52
Estrés.....	53
Aliméntese de forma sostenible.....	53
Algunas recomendaciones para prevenir el desperdicio en el hogar	55
Aprovechar los sobrantes o residuos	56
Desechar lo que no se puede aprovechar	59
Referencias	59
Anexos	65



Glosario

Diabetes mellitus tipo 2 (DM2): la DM2 es una enfermedad crónica metabólica donde la glucosa en sangre es elevada (hiperglucemia) y está asociada con una deficiencia absoluta o relativa en la secreción o acción de la insulina (Ministerio de Salud, 2021). Se diagnostica, principalmente, a través de la prueba de glicemia en ayunas, sin embargo, existen otros tipos de prueba que se utilizan para el diagnóstico de la patología, como lo son la prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c), la medición de glucosa plasmática después de una sobrecarga de glucosa oral de 75 g y, por último, la prueba aleatoria de glicemia (OPS/OMS, 2020).

Exceso de peso: se puede clasificar como sobrepeso u obesidad, y se comprende como la acumulación excesiva de grasa perjudicial para la salud. Se considera una enfermedad crónica, recurrente y progresiva; además, es un factor de riesgo responsable de enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (Ministerio de Salud, 2021).

Hipertensión arterial: es un trastorno por el cual los vasos sanguíneos tienen persistentemente una tensión elevada. La hipertensión arterial es un trastorno grave, ya que es uno de los principales factores de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular.

Sistemas Alimentarios Sostenibles: Un sistema alimentario sostenible es aquel que garantiza la seguridad alimentaria y la nutrición de todas las personas de tal forma que no se pongan en riesgo las bases económicas, sociales y ambientales de éstas para las futuras generaciones. Esto significa que siempre es rentable, garantizando la sostenibilidad económica; que ofrece amplios beneficios para la sociedad, asegurando la sostenibilidad social; y que tiene un efecto positivo o neutro en los recursos naturales, salvaguardando la sostenibilidad del medio ambiente.

Alimentos altamente procesados: son productos formulados industrialmente. La mayoría de estos productos contienen poco o nada de alimentos integrales. Vienen listos para comer o calentar y requieren poca o ninguna preparación culinaria. La mayoría de los ingredientes son aditivos, pero las sustancias utilizadas para elaborar productos altamente procesados varían entre productos naturales y componentes alimentarios que tienen otros procesos (Monteiro et al., 2019)

Desperdicio de alimentos: La pérdida y desperdicio de alimentos se define como la reducción en cantidad y calidad de productos para la alimentación, entendiendo como alimento a toda aquella sustancia elaborada, semielaborada o bruta que se destina al consumo humano (Red Costarricense para la disminución de pérdida y desperdicio de alimentos, 2017). Las pérdidas de alimentos conllevan el desperdicio de recursos utilizados en la producción, como tierra, agua, energía e insumos (FAO, 2012).

Alimentación consciente: La alimentación consciente, comer con atención plena o *mindful eating*, consiste en realmente prestar atención a lo que se come, dónde, cómo y por qué, así como identificar qué emociones, sentimientos y/o necesidades genera en el proceso de alimentación (Campos-Salmeron, 2020). La alimentación consciente tiene como objetivo fomentar la conciencia y se centra en comer y en prestar atención a las señales de hambre y saciedad. Además, está estrechamente relacionada con la alimentación intuitiva, estas comparten los objetivos de aumentar la conciencia de las señales de hambre y saciedad, el autocontrol y la "sabiduría del cuerpo" (Fuentes Ariles et al., 2019).

Reconocimientos

Comisión Intersectorial de las Guías Alimentarias (CIGA)

Cecilia Gamboa Cerda

Ministerio de Salud, coordinadora de la CIGA

Adriana Bolaños Cruz
Margarita Claramunt Garro
Karol Madriz Morales
María Eugenia Villalobos Hernández
Alina Gamboa Gamboa
María Esther Bravo Arrieta
Kattia Hidalgo Alvarado
Grace Murillo Loaiza
Diana Masís Aguilar
Viviana Esquivel Solís
Ivannia Ureña Retana
Shirley Rodríguez González

Ministerio de Salud
Ministerio de Salud
Ministerio de Salud
Dirección Nacional de CEN - CINAI
Dirección Nacional de CEN-CINAI
Ministerio de Educación Pública
Ministerio de Educación Pública
Caja Costarricense del Seguro Social
Caja Costarricense del Seguro Social
Universidad de Costa Rica, Escuela de Nutrición
Universidad de Costa Rica, Escuela de Nutrición
Universidad de Costa Rica, Escuela de Nutrición

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

Revisión técnica

Andrea Padilla Arce
Israel Ríos Castillo
Jorge Ulises González Briones
Veronika Molina Barrera
Yenory Hernández Garbanzo
Rebeca León Hernández

FAO
FAO
FAO
FAO
FAO
FAO

Autoras

Fiorella Piedra León
Gabriela Ayón Chang

FAO
FAO

Colaboradores

Raquel Hernández Cordero
Jonathan Espinoza Mora

FAO
FAO

Comité técnico de expertos en nutrición de la población mayor de dos años

Rafael Monge Rojas
Georgina Gómez Salas
Tatiana Gamboa Gamboa

Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud
Universidad de Costa Rica, Escuela de Medicina
Universidad de Costa Rica, Escuela de Salud Pública

Comité técnico de Sistemas Alimentarios

Roberto Azofeifa Rodríguez
Faviana Scorza Agüero
Nadia Alvarado Molina
Paola Salazar Arce

Ministerio de Agricultura y Ganadería
Ministerio de Agricultura y Ganadería
Universidad de Costa Rica
Ministerio de Cultura y Juventud

Revisión filológica

María Fernanda Sanabria Coto

Diseño

Diseño, diagramación, ilustración
Fotografías

Marianela Solano Jiménez
Pablo Alberto Rodríguez González
Carlos Quesada Sibaja

Agradecimientos especiales Instituciones públicas

Jesús Alfaro Rodríguez
Ana Isabel Azofeifa Pereira
Nitzi Picado Deleon
José Villalobos González
Alejandro Monestel Herrera
Romano González Arce
Luis Rodríguez Ugalde

INCOPECA
INCOPECA
MEP
CENCINAI
Ministerio de Salud
Ministerio de Salud
Ministerio de Ambiente y Energía

Academia

Cindy Hidalgo Viquez
Anne Chinnock McNeil
Nadia Alvarado Molina
Marianela Zúñiga Escobar
Xinia Fernández Rojas
Rocío González Urrutia
Ana Beatriz Avendaño Castro
Grettel Quirós Blanco
Karolina Sánchez Alán
Jéssica Rojas

Universidad de Costa Rica
Universidad de Costa Rica
Universidad de Costa Rica
Universidad de Costa Rica
Universidad de Costa Rica
Universidad de Costa Rica
Universidad de Costa Rica
Universidad de Costa Rica
Universidad de Costa Rica
Universidad de Costa Rica

Agencias de Naciones Unidas

María Laura Chacón

OPS/OMS

Otros colaboradores

Laura Brenes Peralta
Carolina Bolaños Palmieri

Red de Pérdida y Desperdicio de Alimentos
Centro Interamericano para la Salud Global

Validación de mensajes

Maricruz Vargas Campos
Silvia León Orozco
Carolina Durán Arias
Raquel Alfaro Granados
Melissa Monge Bolaños
Sonia Torres Salazar

CENCINAI
CENCINAI
CENCINAI
CENCINAI
CENCINAI
CENCINAI

Dilanna Rodríguez Valenciano	CENCINAI
Cinthia Fernández Jiménez	CENCINAI
Katherine Rojas Alpizar	CENCINAI
Karla Salazar Mora	CENCINAI
Ericksa Bolaños Valverde	CENCINAI
Stephannie Vargas Villalobo	CENCINAI
Andrea Coronado Rojas	CENCINAI
Tatiana Delgado Salas	CENCINAI
Sandra Calvo Méndez	CENCINAI
Ruth Espinoza Gutierrez	CENCINAI
Marisela Hernández Varela	CENCINAI
Raquel Hernández Cordero	Municipalidad de Santa Ana
Vanessa Mena Mora	MEP
Melissa Berenzón Quirós	CCSS
Andrea Levy Maduro Alfar	CCSS

Aodry Esquivel Díaz, Carlos Jiménez Espinoza, Carolina Espinoza Madriz, Jorge Díaz Sánchez, María Catalina Herrera Salas, Marian Benavides Quirós, Victoria Herrera Alfaro, Yeilyn María Campos González.

Esta publicación ha sido elaborada con el apoyo de la Agencia Mexicana de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AMEXCID) a través del programa "Mesoamérica sin Hambre AMEXCID-FAO".

Paquete de documentos de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios

Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población mayor de dos años en Costa Rica



En el se describen las problemáticas en nutrición y salud observadas en la población mayor de 2 años en Costa Rica, que incluye a las niñas y los niños preescolares y escolares, los adolescentes y la población adulta. Asimismo, se realiza una descripción de las dietas para cada grupo de población y se aborda la situación de los sistemas alimentarios en el país, para determinar los factores que pueden incidir en las problemáticas nutricionales descritas.

Tiene como objetivos:

- Brindar el contexto de la alimentación y nutrición de la población de Costa Rica.
- Presentar las principales problemáticas en materia de alimentación y nutrición.
- Recopilar la más reciente evidencia científica que permita la comprensión integral de las problemáticas observadas y su relación con la salud.
- Analizar la situación de los sistemas alimentarios en el país y su relación con la nutrición y la alimentación.



Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios

El presente documento contiene las recomendaciones nutricionales dirigidas a la población adolescente y adulta en el país basado en la evidencia científica y fundamento técnico del Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios



Resumen Ejecutivo

Contiene las acciones clave para mejorar el sistema alimentario desde la perspectiva de las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios.

Introducción

Las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA) son un instrumento que traduce una amplia base de evidencia científica sobre las relaciones entre los alimentos, los patrones de dieta y la salud en recomendaciones apropiadas para la población, de acuerdo con la cultura y el contexto nacional, buscando promover la sostenibilidad de la alimentación.

Para alcanzar lo anterior, las GABSA deben reforzar las prácticas y los hábitos que sean nutricionalmente adecuados; promover la modificación de los que sean inadecuados y estimular la incorporación de nuevos alimentos y prácticas alimentarias saludables y sostenibles. Igualmente, deben intervenir en los sistemas alimentarios para generar los medios y condiciones que favorezcan la toma de decisiones saludables en la población.

En Costa Rica, las GABSA para la población mayor de 2 años se orientan a abordar las problemáticas principales que aquejan a esta población: sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, cáncer y enfermedades cardiovasculares, especialmente la hipertensión arterial. Además, tienen un enfoque de sistemas alimentarios que permite un abordaje integral de todos los aspectos que inciden en la alimentación, desde la cadena de producción agroalimentaria hasta el consumidor, por lo que contribuyen a establecer una base para las Políticas públicas relacionadas con la alimentación y nutrición que se pueden elaborar desde los distintos sectores del sistema institucional.

Se espera que los lineamientos de las GABSA sean utilizados en la promoción de la salud y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT) por diferentes sectores, incluyendo actores del sector público y privado. Como objetivos generales, las GABSA buscan:

- Brindar recomendaciones nutricionales sencillas y factibles con enfoque de sistemas alimentarios sostenibles para la población mayor de 2 años en Costa Rica.
- Guiar al consumidor en la selección y adopción de un patrón alimentario que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable y sostenible.
- Orientar la educación nutricional para la población mayor de 2 años en Costa Rica.
- Brindar mensajes para la promoción de una adecuada alimentación y prevención de enfermedades no transmisibles en la población mayor de 2 años de Costa Rica.

Como se ha mencionado previamente, las GABSA orientan la alimentación de las personas en Costa Rica, de manera que puedan tomar las mejores decisiones respecto al origen, calidad y variedad de sus alimentos. Por lo que no están destinadas a interpretarse como un plan de alimentación individualizado ni especializado, sino como recomendaciones para la población en general, tomando en cuenta el perfil epidemiológico de la población en las últimas décadas y factores políticos, sociales, económicos, culturales, entre otros del sistema alimentario, que influyen en las decisiones de selección, compra y consumo de la población.





Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible

El Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible es una guía para la toma de decisiones respecto a la alimentación, la cual representa la proporción que idealmente se debe consumir de cada uno de los diferentes grupos de alimentos a lo largo del día, para asegurar una buena salud y prevenir enfermedades no transmisibles.

Asegúrese de que su alimentación diaria sea variada, colorida, natural y fresca



Limite su consumo



Evite su consumo



©FAO



Todos los grupos de alimentos son necesarios diariamente en una alimentación sana, balanceada y sostenible

Conozca en detalle cada uno de los grupos de alimentos para una alimentación sana y sostenible para la población adolescente y adulta en Costa Rica:



Movámonos todos los días



Tome agua



©FAO



Entre cereales y
verduras harinosas
**de 6-8
porciones**

Cereales y verduras harinosas

Cereales y sus derivados:

- Maíz y sus derivados como harina de maíz (masa) y tortillas
- Trigo y sus derivados como harina de trigo, el pan y la pasta
- Arroz
- Avena



Leguminosas
2
porciones

Verduras harinosas

- Tubérculos como papa, camote, yuca, tiquisque, ñampí y malanga; plátanos verdes y maduros, pejíbaye y fruta de pan.

Leguminosas

- Todos tipo de frijoles: negros, rojos, blancos, cubaces, gandules, pintos, etc., los garbanzos y lentejas.



**Consume
al menos 5
porciones
entre frutas y
vegetales**

Frutas y Vegetales

Frutas

- Como Mango, papaya, melón, sandía, jocote, guayaba, mora, piña, carambola, cas, naranja, mandarina, guanábana, limón dulce, anona y fresas, entre otras.



Vegetales

- Como zapallo, ayote, chayote, tacaco; las hojas como lechuga, repollo, espinaca, hojas de remolacha o de rábano, mostaza, zorrillo, berros y el chicasquil. En este grupo también están el brócoli, coliflor, zanahoria, pepino, tomate, rábano, hongos, entre otros. También incluye todos los olores como cebolla, ajo, culantro, chile dulce, apio y perejil.



©FAO



©FAO

✓
**Consume
de 4 a 5
porciones
diarias**

Alimentos de origen animal

- Como carnes de res, cerdo, pollo, pescado y mariscos, así como el huevo, queso blanco, yogurt, y leche.





Utilice
menos de
5
porciones

Grasas

- Como aceites (aceite de canola, soya, girasol, maíz y oliva) aguacate y semillas (maní, marañón, pistachos, almendras) y otros tipos de grasa como (aceite de coco, aceite de palma y las grasas sólidas como margarinas, mantequillas, manteca y natilla.)



Límite el consumo de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas

Evite el consumo de alimentos con alto contenido de sal como las sopas instantáneas, salsas, y cubitos, snacks en bolsitas, repostería, mieles de frutas, miel de abeja, la miel de tapa, comidas rápidas, bebidas embotelladas con azúcar y bebidas energéticas entre otros.



**Consuma
de 6 a 8 vasos
de agua por
día**

@FAO

Agua

- Se recomienda tomar de 6 a 8 vasos de líquido al día donde al menos cuatro vasos sean de agua pura. El agua es indispensable para la vida, elija consumir agua diariamente para acompañar sus tiempos principales de comida.

Asegúrese de que su alimentación diaria sea variada, colorida, natural y fresca

Una alimentación variada es aquella que incluye diariamente todos los grupos de alimentos. Además, debe ser colorida, aprovechando la gran variedad de frutas y vegetales que, por sus colores, indican la presencia de diferentes vitaminas y compuestos naturales que tienen funciones antiinflamatorias, antioxidantes y ayudan a prevenir enfermedades.

Una alimentación natural y fresca hace referencia a que todos los ingredientes que se usan en las preparaciones de las comidas diarias sean lo menos procesados posible, evitando el uso de alimentos enlatados y altamente procesados. También es importante considerar los condimentos que se utilizan; son de preferencia los olores naturales como cebolla, chile dulce, apio, ajo, orégano, romero, tomillo, hojas de laurel, albahaca, comino, cúrcuma, pimienta, entre otras.

Para tener hierbas, olores naturales y vegetales frescos en la casa, se puede sembrar algunas de estas plantas en macetas donde reciban luz indirecta, o bien en los patios y jardines de los hogares.





©FAO

Consuma diariamente frutas y vegetales

Las frutas y los vegetales brindan muchísimos beneficios a la salud. Gracias a su aporte de nutrientes y antioxidantes, se ha relacionado su consumo diario con una buena salud del sistema digestivo, mayor longevidad y menor riesgo de padecer enfermedades como cáncer, diabetes e hipertensión arterial, así como una mejor salud mental (Schwingshackl et al., 2017; Sergentanis et al., 2018; Wang et al., 2014). Además, contienen fibra en sus cáscaras y estopas, por lo que es mejor comerlas enteras y frescas (Fardet et al., 2019; Greenwood et al., 2014; Xi et al., 2014).

Las frutas y los vegetales nos dan saciedad, por lo que, cuando las incluimos en las comidas, la sensación de bienestar y saciedad durará más que cuando no se incluyen.

En Costa Rica, se produce una amplia variedad de frutas y vegetales durante todo el año, sin embargo, existen meses en los que podemos encontrar estos productos frescos más baratos.



Consuma al menos 5 porciones entre frutas y vegetales



Aproveche las frutas y vegetales locales y de temporada.

Visite los mercados, la feria del agricultor, y las verdulerías.



Calendario de frutas y vegetales de temporada en Costa Rica

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
Ayote sazón - chayote - aguacate - carambola - granadilla - guanábana - mandarina - melón - mora - naranja - sandía	Frijol tierno - zanahoria - aguacate - Banano - carambola - granadilla - guanábana - mandarina - melón - mora - naranja - sandía	Tomate - zanahoria - Fresa - granadilla - guanábana - mandarina - manga - melón - mora - naranja - sandía	Brócoli - camote - chayote - coliflor - elote - espinaca - pepino - remolacha - zuquini - tomate - zanahoria - fresa - granadilla - manga - guanábana - mora - mandarina - melón - naranja - sandía
MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
Ayote sazón - brócoli - camote - cebolla - coliflor - espinaca - pepino - remolacha - zuquini - tomate - zanahoria - Banano - fresa - granadilla - guanábana - manga - melón - sandía	Ayote tierno- brócoli- camote - coliflor - elote - frijol tierno - pepino - remolacha - zuquini - tomate - fresa - guanábana - manga	Camote - frijol tierno - pepino - remolacha - zuquini - carambola - cas - fresa - limón - manga	Ayote tierno - brócoli - elote - papa - pepino - zuquini - carambola - cas - fresa - limón - manga
SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Ayote sazón - brócoli - camote - cebolla - coliflor - espinaca - pepino - remolacha - zuquini - tomate - zanahoria - Banano - fresa - granadilla - guanábana - manga - melón - sandía	Apio - ayote sazón- ayote tierno- chayote - coliflor - elote - frijol tierno - papa - remolacha - tomate - zanahoria - aguacate - cas - limón	Chayote - elote - zanahoria - aguacate - limón	Chayote - aguacate - limón - mora

Fuente: Elaboración propia con datos del Programa Integral del Mercado Agropecuario 2019



Consuma todos los días frutas y vegetales de diferentes colores.



Amarillas, anaranjadas y rojas

contienen una variedad de antioxidantes llamados carotenoides que protegen contra el cáncer y el envejecimiento; además, ayudan a mantener la salud de la vista (Amengual, 2019). Algunos ejemplos de estas frutas son: la papaya, el mango, las naranjas, la sandía, el zapote, las uchuvas y la guayaba. Por otra parte, están los vegetales como el ayote sazón, la zanahoria, el tomate y el chile dulce.

Moradas

contienen otra variedad de antioxidantes llamados antocianinas que se han relacionado con protección contra el cáncer, diabetes e hipertensión arterial (Chaves-Silva et al., 2018). Algunos ejemplos de estas frutas son: las moras, las frambuesas, el caimito, y vegetales como la remolacha y el repollo morado.



Visite la feria del agricultor,
mercados y verdulerías en
donde puede encontrar frutas
y vegetales de temporada.



Blanco

Tienen propiedades antibacteriales (Amao, 2018). Algunos ejemplos de estos son: el ajo, la cebolla, la coliflor, el chayote, el banano, la guanábana, la guaba, la anona y la manzana.

Verde

Tienen propiedades anticancerígenas (Amao, 2018). Algunos ejemplos son: la guayaba, el brócoli, las espinacas, la albahaca, el cebollín, el puerro, el tacaco, el pepino y los jocotes.

Las frutas y los vegetales provienen de la tierra, los árboles y la naturaleza, por lo que debemos lavarlos antes de consumirlos.



Recuerde

- Lavarse las manos antes de prepáralos
- Usar la tabla exclusiva para las frutas y vegetales.
- Las frutas que se pelan como la piña, papaya y sandía deben lavarse con un cepillo o esponja exclusiva para este fin antes de pelarlas
- Las frutas y vegetales que se consumen con cáscara como pepino, manzana de agua, jocotes deben lavarse con una esponja.
- Las hojas como lechuga, mostaza, espinaca deben ser separadas y lavadas en agua y posteriormente desinfectada.
- Para desinfectar puede, remojarlas en un litro de agua con 20 gotas de cloro al 3,5% por 5 minutos y posteriormente, volver a enjuagar antes de disfrutarlos en ensaladas y preparaciones.



Consejos para aumentar el consumo de frutas y vegetales:



- Puede preparar sus frutas para uno o días. Una vez limpias y desinfectadas píquelas y guárdelas en recipientes cerrados y por separado en su refrigeradora. De esta forma luego puede preparar a una ensalada de frutas o consumir independientes, incluso agregar a su ensalada verde.
- Algunas frutas como el banano se oxidan, agregue unas gotitas de limón ácido para evitar que eso suceda.
- Al transportar frutas al lugar de trabajo o estudio, puede elegir frutas enteras que se conservan mejor como la manzana criolla, la manzana de agua, jocotes, guayabas y naranjas.
- Si trabaja o estudia desde la casa, aproveche para preparar y consumir frutas y vegetales en sus tiempos de comida. Puede prepararse una ensalada como parte del almuerzo y la cena, también consumir fruta picada para la merienda.
- Incorpore vegetales en sus desayunos, como unas tostadas de pan con queso y tomate o gallo pinto con tomate, torta de huevo con espinaca o cebollino, tortillas y sándwich con pepino y queso. Pruebe nuevas formas de incorporar estos alimentos.
- Para que sus ensaladas le duren más tiempo puede preparar las hojas en un recipiente y mantenerlas separadas, posteriormente puede incorporar frutas y vegetales de colores y hasta semillas a sus ensaladas.





- Planifique dentro de sus comidas los picadillos y una o dos veces por semana. Recuerde existen picadillos de solo vegetales como (vainica y zanahoria o bien mixtos como papa con mostaza, o bien chayote con elote eso da variedad a sus comidas. En picadillos, se pueden utilizar las hojas de chicasquil y quelites de ayote, zapallo y chayote.
- También puede aumentar el consumo de vegetales como hojas de mostaza, cebollino, apio, preparando arroces arreglados con hojas, esto da colorido y variedad a su alimentación. También puede agregarle vegetales como vainica, zanahoria y arvejas.
- Incorpore en sus platillos ensaladas y vegetales de diferentes colores. Prepararlos en diferentes formas ayuda a que sus platos se vean deliciosos, pruebe cortarlos en palitos, rodajas o rallados.
- Prepare salsas de tomates naturales con tomates que están maduros, cebolla, chile dulce, apio, pimienta, orégano, tomillo y hojas de laurel, entre otros.
- Prefiera las tortas de carne o pollo hechas en casa y adiciones chile dulce, cebolla, apio y zanahoria rallada.
- Prefiera las tortas de carne o pollo hechas en casa, puede adicionarles chile dulce, cebolla, apio y zanahoria rallada.
- Preparare vegetales con huevo como tortas de huevo con hojas de cebollín, espinaca, acelga, cebolla y chile dulce. O bien los vegetales envueltos en huevo como coliflor, zucchini o ayote.
- Prepare recetas como chile relleno con carne, chancletas y almuercitos de repollo.
- Utilice los tallos del brócoli y coliflor para preparar arroces, lasañas, pasteles sopas o cremas.

Aproveche todas las partes comestibles de los alimentos, siga estos consejos en su hogar:



- Evite pelar los alimentos que se pueden consumir con cáscaras como las zanahorias y papas.
- Los tallos de los vegetales también son comestibles, utilice los tallos del brócoli y coliflor para preparar arroces, lasañas, sopas o pasteles. Al hacer preparaciones con culantro, recuerde que su tallo también es comestible.
- Algunas semillas de los vegetales también son comestibles, no le quite las semillas al tomate ni al pepino. También puede probar diferentes preparaciones utilizando las semillas de ayote, agregue un poco de pimienta y sal y colóquelas al horno. Son deliciosas y saludables.
- Los vegetales y frutas imperfectos son igual de deliciosos y saludables, elíjalos en la feria, verdulerías, mercados y supermercados.
- Las hojas de los rábanos, mostaza y remolacha son excelentes opciones para hacer ensaladas frescas. En picadillos, se pueden utilizar las hojas de chicasquil y quelites de ayote, zapallo y chayote.
- Cuando algunos vegetales no estén aptos para hacer ensaladas, como tomates o zanahoria, puede eliminar la parte dañada y licuarlos y preparar batidos, cremas o caldos.

Recomendaciones a la hora de cocinar vegetales:

- Coloque el agua a hervir primero, cuando alcance el punto de ebullición agregue los vegetales, baje la temperatura y tápelos; solamente debe cubrirlos con el agua, de esta manera, se disminuirá la pérdida de nutrientes.
- Cocínelos por poco tiempo para que no pierdan su aspecto, sabor y textura.



Consuma frijoles, garbanzos o lentejas todos los días

Las leguminosas como los frijoles, gandules, garbanzos y lentejas son excelentes fuente de fibra, proteínas y de hierro que ayuda a la prevención de la anemia, además, brindan mucha saciedad por su alto contenido de fibra y su consumo diario se ha asociado con la prevención de varios tipos de cáncer, mejor salud del corazón y niveles saludables de azúcar en sangre (Ha et al., 2014; Kim et al., 2016; Nchanji & Ageyo, 2021; Tang et al., 2020; B. Zhu et al., 2015).

El aporte de proteína en las leguminosas las hace ideales para personas que buscan una alternativa a las proteínas de origen animal.

Combinar arroz y frijoles es una práctica costarricense muy sana, rescatemos la tradición del casado en nuestros almuerzos diarios. La proporción idealmente debe ser, por cada $\frac{1}{2}$ taza de arroz, $\frac{1}{2}$ taza de frijoles.



Hay muchas variedades de leguminosas en Costa Rica que podemos encontrar en la feria del agricultor, mercados y verdulerías.

¿Cómo preparar los frijoles?

Para evitar las molestias que pueden causar los frijoles negros y rojos en algunas personas, se recomienda dejarlos en remojo un día antes y botar el agua del remojo; lavarlos con agua limpia antes de cocinarlos y estarán listos para disfrutarlos. Además, los frijoles licuados o majados pueden ser más fáciles de digerir que los enteros.



Para mejorar el valor nutricional del pinto o del casado y que sea más saludable, trate de servir la misma cantidad de arroz que de frijoles

Esta combinación aporta proteína y previene enfermedades.





©FAO

Algunas recomendaciones para facilitar la cocción de los frijoles son:

- Cocinar frijoles todos los días puede implicar mucho tiempo en la cocina, se puede cocinar frijoles el fin de semana y congelarlos en las cantidades diarias que se necesiten.

Al cocinar los frijoles, recuerde agregar condimentos naturales para darles sabor, como ajo, cebolla, culantro, hojas de laurel, orégano, chile dulce, entre otros.



Aproveche la variedad de leguminosas para preparar distintas preparaciones, algunas ideas de platillos son:

- Tortillas con frijoles y queso
- Pastel de plátano maduro con frijoles
- Emparedados con frijoles molidos caseros
- Pastel de papa con frijoles y queso
- Lentejas, frijoles o garbanzos con vegetales y carnes
- Ceviche de frijoles blancos o lentejas
- Ensaladas con frijoles, gandules, lentejas o garbanzos
- Galleta soda con frijoles molidos caseros
- Sopa negra
- Burritos de frijoles con vegetales
- Combinadas en arroces



¡Coma frijoles todos los días!

**Son beneficiosos para la
prevención de la diabetes**

Elija productos de origen animal con moderación



Las carnes aportan proteínas que son necesarias para el crecimiento, la regeneración de los tejidos, mantener el tono muscular y la movilidad adecuada en las personas.



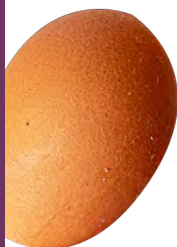
Puede incluir huevos en su alimentación diaria



En este grupo, además de incluir el pollo, la res, el cerdo, los pescados y mariscos y el huevo, también se encuentran los productos lácteos como quesos blancos frescos, yogurt y leche. Este grupo de alimentos aporta proteínas que son indispensables para el crecimiento de las niñas, niños y adolescentes. Además, contribuyen en la regeneración de tejidos, mantienen el tono muscular y permiten la movilidad adecuada en las personas adultas. Las proteínas son necesarias para mantener la salud del sistema inmunológico que protege frente a virus, bacterias y parásitos, así mismo tienen un papel importante en la coagulación de la sangre y la cicatrización de las heridas (Singh et al., 2018).



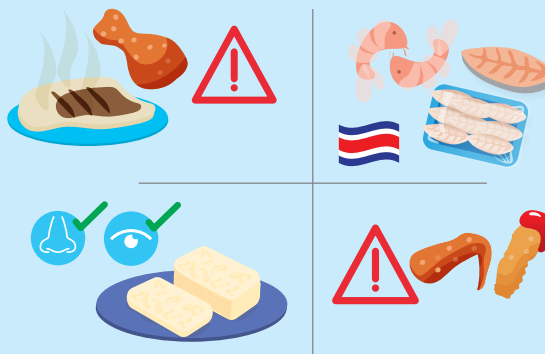
Reduzca su consumo de embutidos, como las salchichas, jamones, salchichón, mortadela, salami y pepperoni, son alimentos que contienen una alta cantidad de sal y grasas.



@FAO

Algunas recomendaciones generales para el consumo de carnes, pescados y mariscos son:

- ◆ Al seleccionar carnes, evite consumir la grasa visible o la piel y prefiera cortes sin grasa.
- ◆ Al consumir pescados y mariscos, asegúrese de que sean frescos y de origen nacional.
- ◆ Prefiera los quesos frescos como el queso tipo Turrialba o quesos blancos antes que los maduros.
- ◆ Al cocinar las carnes, evite las frituras y los empanizados, prefiera las preparaciones con poca grasa.



Al seleccionar carnes rojas como de res y cerdo (INA 2017), recuerde:

- ◆ El color de la carne debe ser rosado o rojo brillante.
- ◆ El olor debe ser característico del producto fresco.
- ◆ La textura debe ser jugosa y firme.



Al comprar pollo, considere las siguientes características (INA 2017):

- ◆ El color debe ser rosado brillante.
- ◆ El olor debe ser característico del producto fresco.

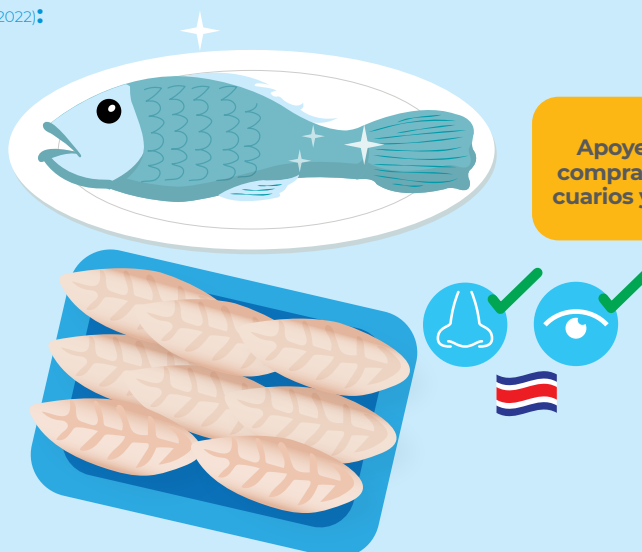
Se debe valorar aspectos que significan que el producto se está descomponiendo:

- ◆ Partes pegajosas bajo las alas y alrededor de las articulaciones.
- ◆ Color oscuro en las puntas de las alas.



Al seleccionar pescados y mariscos, recuerde (J. Alfaro, comunicación personal, 09 de mayo 2022):

- ◆ El producto entero (con cabeza) y los filetes deben tener una coloración brillante o metálica; si hay una pérdida de color, es decir coloraciones opacas, es una señal de pérdida de calidad.
- ◆ Los ojos deben estar redondos y transparentes; evite pescados con ojos de color amarillento o blanquecinos.
- ◆ Los pescados deben tener las escamas bien adheridas al cuerpo. En pescados deteriorados, las escamas se desprenden fácilmente.
- ◆ La carne del pescado debe ser flexible; al presionarla con la mano, debe volver a su posición original.
- ◆ Los productos deben tener un olor fresco, generalmente a mar; evitar olores fuertes y desagradables.
- ◆ Revise que la parte interior del pescado entero se encuentre fresca y sin restos de vísceras.



Apoye la economía del país comprando productos agropecuarios y pesqueros nacionales.

Compre productos con los tamaños regulados por el INCOPESCA, así permitiremos que los pescados, moluscos o crustáceos se puedan reproducir (Acuerdo AJDIP/026-2018, 2018).

No olvidemos elegir pescados nacionales como corvina, pargo, atún, dorado, robalo, congrio, cabrillas, camarón blanco, langosta, pulpo, piangua, trucha, tilapia, entre otros.

Conozca y respete las épocas de veda establecidas por INCOPESCA.

Puede visitar la página web de INCOPESCA para revisar las vedas establecidas:

<https://www.incopesca.go.cr/publicaciones/veda/veda.aspx>

Consuma productos lácteos diariamente

Los productos lácteos, también son alimentos de origen animal e incluyen la leche, el yogurt y los quesos blancos, los cuales aportan importantes nutrientes para mantener la salud muscular y ósea, como calcio, vitamina D y proteína. El consumo de productos lácteos fermentados como el yogurt y el queso ayudan a mantener sano el sistema digestivo, ya que contiene bacterias beneficiosas, además su consumo se ha relacionado con una buena salud del corazón y disminución del riesgo de padecer diabetes (Aslam et al., 2020; Soedamah-Muthu & de Goede, 2018).



Los lácteos nos aportan proteína, calcio y vitamina D, nutrientes importantes para la salud de los músculos y huesos.



Prefiera la leche descremada, los quesos blancos pasteurizados y los yogures naturales.



**Procure incluir leche y queso tierno en su alimentación
Son fuente de proteína**

Limite el consumo de alimentos fuente de sal, azúcares y grasas



El consumo frecuente de alimentos altos en sal, azúcares y grasas está asociado con mayores riesgos de desarrollar sobrepeso, obesidad, enfermedades del corazón, hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2 (Askari et al., 2020; Costa et al., 2018; Y. Zhu et al., 2019).

consumo de sal

Un consumo excesivo de sal se ha relacionado con el desarrollo de la hipertensión arterial.

Consejos para disminuir el consumo de sal:

A la hora de comprar:

- Puede reconocer un producto alto en sal cuando, al leer la etiqueta y lista de ingredientes, en los primeros tres ingredientes menciona que contiene sal, sodio o glutamato monosódico. Algunos alimentos altos en sal son los embutidos, *snacks* en bolsitas y sopas instantáneas, por lo que se recomienda limitar el consumo de estos productos.

A la hora de cocinar los alimentos:

- Utilice más ingredientes naturales como cebolla, chile dulce, ajo, cebollín, culantro (castilla y coyote) y apio.
- Evite el uso de condimentos empaquetados como consomés bolsitas y cubitos, también condimentos pastosos y salsas que contienen una gran cantidad de sal.
- Al cocinar pruebe los alimentos para evitar agregar más sal y disminuya paulatinamente la cantidad de sal que agrega al cocinar.
- Preferir alimentos frescos y naturales. Si selecciona productos enlatados, escurra y enjuague.

A la hora de comer:

- Evite tener al alcance el salero, salsas y aderezos, estos promueven el consumo de sal.



El consumo elevado de sal afecta la salud del corazón.

La recomendación es de una cucharadita de sal por persona distribuida en todos los alimentos que consume durante todo el día, incluida la sal que se utiliza para la cocción de los alimentos y de los alimentos comprados listos para el consumo



Disminuya su consumo de azúcar



El consumo elevado de azúcar está relacionado con un aumento en el riesgo de padecer de sobrepeso, obesidad, diabetes, diferentes tipos de cáncer y enfermedades del corazón.

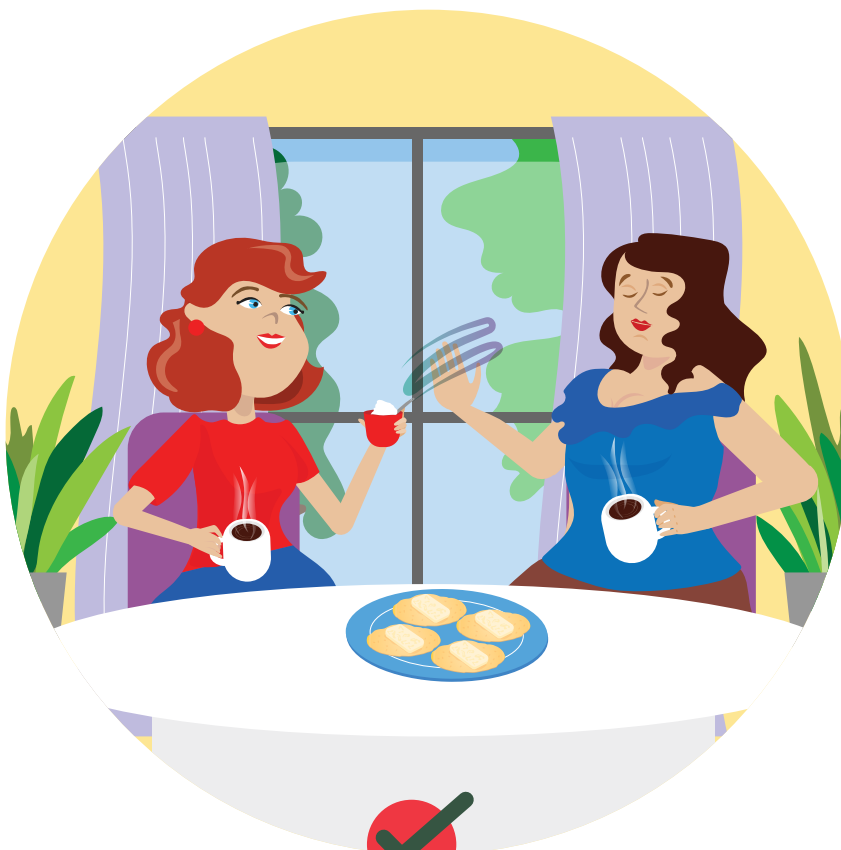
Limite la cantidad de azúcar que le agrega a los frescos de frutas, el café y el té; así como el consumo de gaseosas, refrescos envasados y alimentos con alto contenido de azúcar.



El consumo elevado de azúcar está relacionado con un aumento en el riesgo de padecer de sobrepeso, obesidad, diabetes, diferentes tipos de cáncer y enfermedades del corazón.

Podemos encontrar el azúcar de muchísimas formas, como azúcar blanco, azúcar moreno, tapa de dulce, mieles, jaleas, mermeladas, leche condensada, dulce de leche, confites, gelatinas, cereales de desayuno azucarados, caramelo y otros.

En alimentos empacados, el azúcar que se añade puede tener varios nombres. Al leer la lista de ingredientes lo puede encontrar como glucosa, sacarosa, dextrosa, fructosa, oligofructosa, jarabe de glucosa, jarabe de fructosa, jarabe de maíz, dextrina, maltodextrina, entre otros. Si usted reconoce alguno de estos nombres entre los primeros tres ingredientes de un alimento empacado, este producto es alto en azúcar.



El consumo elevado de azúcar está relacionado con un aumento en el riesgo de padecer de sobrepeso, obesidad, diabetes, diferentes tipos de cáncer y enfermedades del corazón.



Evite utilizar endulzantes artificiales.

Disminuya el consumo de grasas saturadas y de origen animal

En general, las grasas son necesarias e importantes para una buena salud cardiovascular, además, nos ayudan en la formación de hormonas y contienen vitaminas como la A, D, E y K. Sin embargo, existen diferentes tipos de grasas que podemos encontrar en los alimentos; algunas las necesitamos en mayor medida que otras.

Las grasas insaturadas son las más beneficiosas para la salud, transportan nutrientes, protegen los órganos y forman parte del tejido cerebral. Por lo general, son aquellas que a temperatura ambiente se encuentran en estado líquido como los aceites vegetales, o en alimentos de origen vegetal como el aguacate y las semillas.

Por otro lado, las grasas saturadas, si se consumen en exceso, afectan la salud del corazón, por lo cual se deben limitar en la alimentación (Hu et al., 2018).

¿Dónde se encuentran las grasas saturadas?

Las grasas saturadas se encuentran en los productos de origen animal como en la grasa y la piel de todo tipo de carnes y embutidos. También se encuentran en las grasas que a temperatura ambiente son sólidas, como la manteca, y en algunos derivados de grasa láctea como la mantequilla, crema dulce, la natilla, el queso crema, los helados y los quesos maduros (*gouda*, *cheddar*, quesos pizzeros, queso americano, parmesano). Algunos productos que vienen de vegetales también aportan una gran cantidad de grasas saturadas a la alimentación, como el aceite de coco, por lo que debemos consumirlo con moderación.



El alto consumo de grasas saturadas está relacionado con enfermedades del corazón, sobrepeso y obesidad.



Disminuya el consumo de alimentos preenvasados y comida rápida

Generalmente, los alimentos preenvasados (como los alimentos que vienen en paquetes, latas o botellas) y la comida rápida tienen un alto contenido de sal, azúcares y grasas. Revise la lista de ingredientes reportados en el empaque de estos alimentos y asegúrese de que los primeros tres no sean azúcar, sal o grasa. Si en los primeros tres ingredientes encuentra azúcar, sal (sodio) o grasa, limite el consumo de estos alimentos.



Prefiera alimentos frescos y preparados en casa y al comer afuera o ir de paseo, prefiera elegir locales que brinden alimentación fresca y balanceada, y evite las comidas rápidas o altamente procesadas.



Adopte estilos de vida saludables y sostenibles

Alimentación consciente y en familia

Las comidas familiares ofrecen una gran oportunidad para exponer a las niñas, niños y adolescentes a alimentos saludables y sostenibles, donde puedan aprender comportamientos alimentarios saludables desde una edad temprana.

Una buena relación con los alimentos empieza a edades tempranas; comer en espacios agradables y compartir con otras personas ayuda a disfrutar más de los alimentos, sentir saciedad y, en general, mejorar nuestra salud mental (Scander et al., 2021).

A la hora de preparar alimentos, involucre a todas las personas en la familia, cada persona puede colaborar en la preparación y aprender a cocinar.



Los estilos de vida saludables van más allá de la alimentación. La actividad física, las horas de sueño y el estrés son factores que influyen en nuestra calidad de vida.



Valore el momento de comer con personas cercanas.

Evite las distracciones como el celular y la televisión.



Actividad física

Un estilo de vida saludable incluye actividad física diaria que complementa una alimentación sana. La actividad física es un factor importante para la prevención de enfermedades no transmisibles, como el sobrepeso, la obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial. También es beneficiosa para la salud mental y cognitiva, el sueño y contribuye al bienestar general (OMS, 2020).

Todas las personas deben realizar actividades físicas con regularidad. Se recomiendan actividades aeróbicas como caminar, trotar, bailar, subir y bajar escaleras, brincar la cuerda, realizar algún deporte en grupo como fútbol o básquet. Además, deben realizar actividades de fortalecimiento muscular como sentadillas, lagartijas o ejercicios con peso.

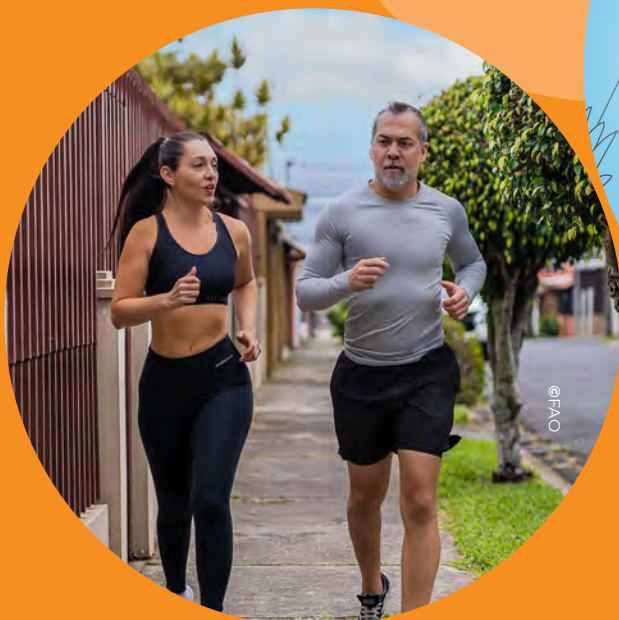
Actualmente, muchos trabajos son sedentarios y demandan muchas horas seguidas sentados frente a la computadora (OMS, 2020), por lo que se recomienda que, por cada hora que se encuentre sentado, se levante por lo menos cinco minutos; en este tiempo puede caminar, ir al baño o realizar algún tipo de estiramiento.

Más allá de la recomendación de mantenernos físicamente activos (30 min al día/ 5 días a la semana), es importante no pasar muchas horas sentados. El tiempo que la persona pasa sentado, ya sea por transporte, por ocio o por largas horas trabajo, se asocia con un mayor riesgo de enfermedades y con un mayor riesgo de mortalidad. Hacer algún tipo de actividad física es mejor que permanecer sentado o inactivo, incluso si tiene poco tiempo para realizar actividad física, cada minuto cuenta (OMS, 2020).



Disfrute de, al menos, 30 minutos de actividad física al día.

Camine, trote, baile, suba escaleras.



Sueño

El sueño es un factor esencial del estilo de vida que contribuye a la salud en general. En la niñez, existe una relación importante entre la corta duración del sueño y un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad (Matricciani et al. 2019). También se ha asociado el dormirse tarde en la niñez y adolescencia como factor precursor de menor tiempo de sueño y menor calidad de este a futuro además de una menor regulación emocional, menor función cognitiva y peores hábitos alimentarios, menor actividad física y sedentarismo (Dutil et al. 2022).

Existe una relación entre la corta duración del sueño y el peso corporal que se ha explicado a través de alteraciones en la absorción de la glucosa. Así mismo, la corta duración del sueño en personas adultas (menos de 7 horas por noche) se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, el colesterol alto, el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular (Golem et al., 2014).

Cada persona es diferente y el número de horas de sueño que necesita puede variar por múltiples factores en general, recomiendan cierta cantidad de horas de sueño según edad (Fabres y Moya 2021):

Edad		Horas de sueño recomendadas
Pre-escolares	(3-5 años)	10-13 horas
Escolares	(6-13 años)	9-11 horas
Adolescentes	(14-17 años)	8-10 horas
Adultos jóvenes	(18-25 años y adultos de edad media (26-64 años)	7-9 horas
Adultos mayores	(≥65 años)	7-8 horas

Algunas recomendaciones para conciliar el sueño son:

- Mantener las luces y dispositivos como celulares o tabletas apagados durante las horas de sueño.
- Utilizar cortinas con material que facilite mantener la oscuridad, o bien usar antifaz en caso requerido.
- Elegir un espacio donde llegue la menor cantidad de sonidos exteriores.
- Utilizar colores pastel o neutros en los espacios destinados para dormir.
- Procurar tener la habitación ordenada y colocar los distractores del sueño fuera de ella, de ser posible también los teléfonos celulares.
- Establecer horarios de sueño independientemente si se trata de días laborales o de estudio y días libres.
- Evitar el ejercicio físico intenso, los dispositivos electrónicos y tareas de excitación mental al menos dos horas antes de acostarse.
- Procurar cenas livianas, balanceadas y a horarios establecidos.
- Procurar tiempo para la relajación mental antes de dormir.



Estrés

El estrés se asocia con hábitos de alimentación no saludables y es posible que se presente desde la niñez (Hill et al. 2018). El estrés puede tener importantes consecuencias en la salud como aumento de la adiposidad y la obesidad en el futuro, más síntomas de depresión, ansiedad, mayor frecuencia de enfermedades, dolor muscular, menor capacidad cognitiva, menor masa ósea, entre otros (Turner et al. 2020).

En momentos de aumento del estrés, además de otras afectaciones, las personas pueden presentar cambios en el tiempo destinado para la ingesta de alimentos, falta de apetito o por el contrario un aumento en el consumo, así como la búsqueda de algunos alimentos específicos que pueden asociarse a la generación de sentimientos o pensamientos reconfortantes e incluso castigadores. Aunado a esto, en el imaginario social, se produce y reproduce la idea que ante situaciones desagradables se hace necesario el recurrir al consumo de alimentos con alto contenido de calorías y bajo aporte nutricional.

Procure buscar espacios de ocio y mantener hábitos alimentarios saludables a lo largo de la vida.

Aliméntese de forma sostenible

¿Qué es una alimentación sostenible?

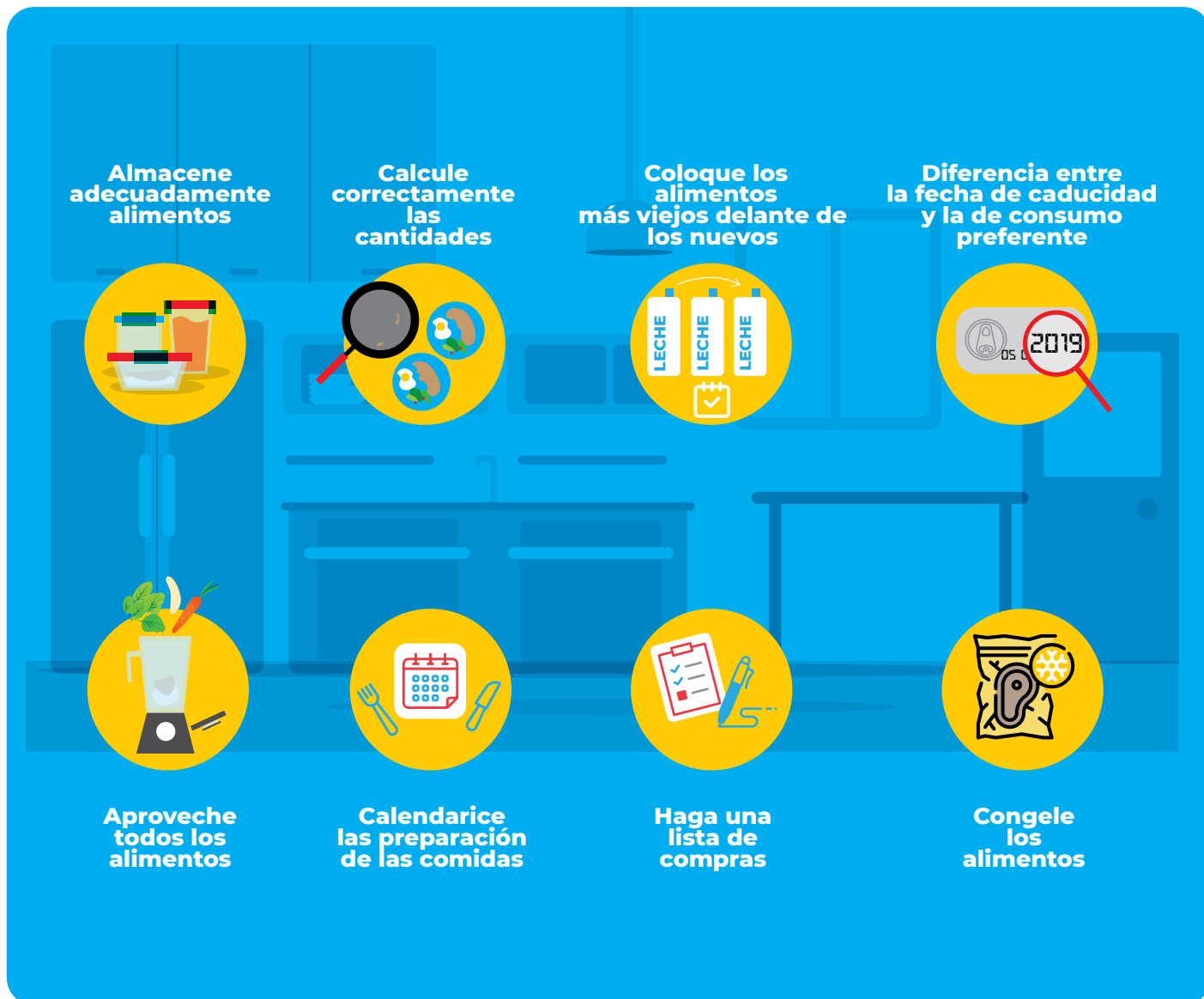
La sostenibilidad de la alimentación hace referencia a aspectos de la dimensión económica, social y ambiental.

- Económica: que sea accesible a la capacidad de compra de las personas, que contemple formas de comercialización justa y solidaria, incluido el intercambio de alimentos.
- Social y cultural: que rescate y mantenga la cultura alimentaria e ingredientes autóctonos.
- Ambiental: que haga uso racional de la energía y recursos naturales, se preserve la biodiversidad, entre otras, y que se reduzca la emisión de gases de efecto invernadero.



Evite el desperdicio de alimentos

- Otro consejo que ayuda a mejorar la sostenibilidad de su alimentación es evitar el desperdicio de alimentos, esto se refiere a evitar botar alimentos cuando están en buen estado, ya sea crudos o cocinados, o bien aquellos que por manipularlos incorrectamente se terminan dañando y se deben descartar. Al evitar el desperdicio de alimentos, se contribuye a disminuir el hambre, el cambio climático y también se ahorra dinero en el hogar.



Algunas recomendaciones para prevenir el desperdicio en el hogar:



- Planifique lo que se comerá en su hogar durante la semana antes de hacer las compras.
- Lleve una lista de compras al supermercado y a la feria, asegúrese de no ir con hambre y compre solo lo que necesita.
- No rechace frutas, verduras y legumbres por su apariencia, estas no afectan la calidad, salubridad o el valor nutricional de los alimentos (360 Soluciones Verdes, s. f.).
- Al almacenar los alimentos en la alacena o en la refrigeradora, coloque los que están próximos a vencer, los más perecederos o viejos, más cerca de usted, de forma que los utilice más rápido.
- Revise las fechas de caducidad: “Consumir preferiblemente antes de” significa que el alimento tendrá mejor calidad y características sensoriales antes de esa fecha, pero continúa siendo seguro para el consumo después de esta. Mientras que la fecha de expiración, caducidad o vencimiento, así como la etiqueta “consumir antes de” significa que después de esa fecha, el alimento puede resultar inseguro (360 Soluciones Verdes, s. f.).
- Al preparar alimentos, utilice primero los más perecederos como los vegetales de hojas, brócoli y coliflor, chile dulce, zapallo; en cambio, las papas y las zanahorias pueden durar más.
- Al cocinar los alimentos, planifique que estos sean consumidos en menos de una semana o si no se consumen, se pueden congelar.
- Rotule los sobrantes de alimentos con la fecha para recordar cuándo se prepararon.
- Congele los alimentos en porciones convenientes (Jiménez-Córdoba, 2021). Si el alimento no se va a comer pronto, es mejor congelarlo y hacerlo en porciones pequeñas que puedan ser utilizadas luego.
- Si se cocinan grandes cantidades de alimentos, estas se pueden compartir dentro de la comunidad de vecinos, amigos y familiares.
- Reinvente recetas, aprovechando el excedente de otras comidas. También procure utilizar la totalidad del alimento, por ejemplo, utilice tallos (brócoli, culantro, cebollino), hojas (apio, remolacha, rábano, quelites de chayote y ayote) y cáscaras de los alimentos (papas, pepino, zanahorias) en las recetas.

Aprovechar los sobrantes o residuos

- Aproveche los residuos orgánicos:
 - Se puede producir abono a partir de los residuos orgánicos cocinados y crudos a través de diferentes métodos como la lombricultura y compostaje, incluyendo el método Takakura.
 - Por ejemplo, las cáscaras de huevo y la broza del café podrían incorporarse al compostaje o si son cantidades pequeñas, se pueden incorporar directamente al suelo para abonar sus plantas.
 - Los aceites de cocina usados se pueden reciclar para su transformación en biocombustibles, para más información visite: (<https://www.energiasbiodegradables.com/programa-de-reciclaje-de-aceite-veg>).



FOTO DE PEXELS.COM

Desechar lo que no se puede aprovechar

- Esta es la última alternativa; si no se puede dar ningún aprovechamiento a los residuos orgánicos, en ese caso, se deben desechar adecuadamente en los sistemas de recolección local.
- Algunas recomendaciones para evitar el desperdicio de alimentos al comer afuera
 - Si visita una soda o restaurante, asegúrese de pedir o servirse únicamente los alimentos que se comerá y solicite cambiar o eliminar un ingrediente o preparación que no aprovechará.
 - Si las porciones son muy grandes, puede dividir la comida con un amigo o un familiar, compartir la comida asegura que se coma toda y no se bote.
 - Si tiene alimentos sobrantes, puede pedir que se los empaquen para consumir luego. También puede llevar sus recipientes limpios de la casa.







Referencias

- 360 Soluciones Verdes. (s. f.). *10 Consejos para disminuir el desperdicio de alimentos*. 360 Soluciones Verdes. Recuperado 31 de mayo de 2022, de <https://www.360-sv.com/blog/desperdicio-de-alimentos>
- Acuerdo AJDIP/026-2018, (2018) (testimony of Acuerdo AJDIP/026-2018).
- Amao, I. (2018). Health Benefits of Fruits and Vegetables: Review from Sub-Saharan Africa. En *Vegetables: Importance of Quality Vegetables to Human Health* (pp. 33-53). INTECHOPEN LIMITED. https://books.google.co.cr/books?hl=es&lr=&id=J3eQDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA33&dq=Amao+color+in+fruits+and+vegetables&ots=G6F4sQOGW6&sig=kAOZk_mft-GCzn-fNW6mAlaUqHig#v=onepage&q&f=false
- Amengual, J. (2019). Bioactive Properties of Carotenoids in Human Health. *Nutrients*, 11(10), 2388. <https://doi.org/10.3390/nu11102388>
- Askari, M., Heshmati, J., Shahinfar, H., Tripathi, N., & Daneshzad, E. (2020). Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *International Journal of Obesity*, 44(10), 2080-2091. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00650-z>
- Aslam, H., Marx, W., Rocks, T., Loughman, A., Chandrasekaran, V., Ruusunen, A., Dawson, S. L., West, M., Mullarkey, E., Pasco, J. A., & Jacka, F. N. (2020). The effects of dairy and dairy derivatives on the gut microbiota: A systematic literature review. *Gut Microbes*, 12(1), 1799533. <https://doi.org/10.1080/19490976.2020.1799533>
- Campos-Salmeron, S. (2020). *La alimentación consciente, comer con atención plena o el Mindful eating*. <https://repositorio.iberopuebla.mx/handle/20.500.11777/4700>
- Chaves-Silva, S., Santos, A. L. dos, Chalfun-Júnior, A., Zhao, J., Peres, L. E. P., & Benedito, V. A. (2018). Understanding the genetic regulation of anthocyanin biosynthesis in plants – Tools for breeding purple varieties of fruits and vegetables. *Phytochemistry*, 153, 11-27. <https://doi.org/10.1016/j.phytochem.2018.05.013>
- Costa, C. S., Del-Ponte, B., Assunção, M. C. F., & Santos, I. S. (2018). Consumption of ultra-processed foods and body fat during childhood and adolescence: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 21(1), 148-159. <https://doi.org/10.1017/S1368980017001331>
- FAO. (2012). *Pérdidas y Desperdicio de Alimentos: Alcance, Causas y Prevención*. <https://www.fao.org/3/i2697s/i2697s.pdf>
- Fardet, A., Richonnet, C., & Mazur, A. (2019). Association between consumption of fruit or processed fruit and chronic diseases and their risk factors: A systematic review of meta-analyses. *Nutrition Reviews*, 77(6), 376-387. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz004>
- Fuentes Artilles, R., Staub, K., Aldakak, L., Eppenberger, P., Rühli, F., & Bender, N. (2019). Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 20(11), 1619-1627. <https://doi.org/10.1111/obr.12918>
- Golem, D. L., Martin-Biggers, J. T., Koenings, M. M., Davis, K. F., & Byrd-Bredbenner, C. (2014). An integrative review of sleep for nutrition professionals. *Advances in Nutrition (Bethesda, Md.)*, 5(6), 742-759. <https://doi.org/10.3945/an.114.006809>
- Greenwood, D. C., Threapleton, D. E., Evans, C. E. L., Cleghorn, C. L., Nykjaer, C., Woodhead, C., & Burley, V. J. (2014). *Association between sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks and type 2 diabetes: Systematic review and dose – response meta-analysis of prospective studies*. 112(05), 725-734. <https://doi.org/10.1017/S0007114514001329>
- Ha, V., Sievenpiper, J. L., de Souza, R. J., Jayalath, V. H., Mirrahimi, A., Agarwal, A., Chiavaroli, L., Blanco Mejia, S., Sacks, F. M., Di Buono, M., Bernstein, M., Leiter, L. A., Kris-Etherton, P. M., Vuksan, V., Bazinet, R. P., Josse, R. G., Beyene, J., Kendall, C. W. C., & Jenkins, D. J. A. (2014). Effect of dietary pulse intake on established therapeutic lipid targets for cardiovascular risk reduction: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

- Canadian Medical Association Journal*, 186(8), E252–E262. <https://doi.org/DOI:10.1503/cmaj.131727>
- Hu, P., Li, Y., & Campos, H. (2018). Fried food intake and risk of nonfatal acute myocardial infarction in the Costa Rica Heart Study. *PLoS ONE*, 13(2), e0192960. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192960>
- Jiménez-Córdoba, J. (2021). *Desde su casa usted puede evitar el desperdicio de alimentos, ahorrar y ayudar al planeta*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/05/20/desde-su-casa-usted-puede-evitar-el-desperdicio-de-alimentos-ahorrar-y-ayudar-al-planeta.html>
- Kim, S. J., de Souza, R. J., Choo, V. L., Ha, V., Cozma, A. I., Chiavaroli, L., Mirrahimi, A., Blanco Mejia, S., Di Buono, M., Bernstein, A. M., Leiter, L. A., Kris-Etherton, P. M., Vuksan, V., Beyene, J., Kendall, C. W., Jenkins, D. J., & Sievenpiper, J. L. (2016). Effects of dietary pulse consumption on body weight: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 103(5), 1213–1223. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.124677>
- Ministerio de Salud. (2021). *Estrategia Nacional de Abordaje Integral de las Enfermedades No Transmisibles y Obesidad 2022–2030*. Ministerio de Salud.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. (2019). Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Nchanji, E. B., & Ageyo, O. C. (2021). Do common beans (*Phaseolus vulgaris* L.) promote good health in humans? A systematic review and meta-analysis of clinical and randomized controlled trials. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu13113701>
- OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. OMS. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- OPS/OMS. (2020). *Diagnóstico y manejo de la diabetes de tipo 2 (HEARTS-D)*. Organización Panamericana de la Salud. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53007/OPSWN-MHNV200043_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Red Costarricense para la disminución de pérdida y desperdicio de alimentos. (2017). *Guía para Medición de Desperdicio de Alimentos en Cocinas Institucionales o Comerciales* (Vol. 1). Editorial Tecnológica de Costa Rica.
- Scander, H., Lennernäs Wiklund, M., & Yngve, A. (2021). Assessing Time of Eating in Community Research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2941. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062941>
- Schwingshackl, L., Hoffmann, G., Lampousi, A.-M., Knüppel, S., Iqbal, K., Schwedhelm, C., Bechthold, A., Schlesinger, S., & Boeing, H. (2017). Food groups and risk of type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *European Journal of Epidemiology*, 32(5), 363–375. <https://doi.org/10.1007/s10654-017-0246-y>
- Sergentanis, T. N., Psaltopoulou, T., Ntanasis-Stathopoulos, I., Liaskas, A., Tzanninis, I.-G., & Dimopoulos, M.-A. (2018). Consumption of fruits, vegetables, and risk of hematological malignancies: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Leukemia & Lymphoma*, 59(2), 434–447. <https://doi.org/10.1080/10428194.2017.1339873>
- Singh, P., Kesharwani, R. K., & Keservani, R. K. (2018). 6 - Protein, Carbohydrates, and Fats: Energy Metabolism. En D. Bagchi (Ed.), *Sustained Energy for Enhanced Human Functions and Activity* (pp. 103–115). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-805413-0.00006-5>

- Soedamah-Muthu, S. S., & de Goede, J. (2018). Dairy Consumption and Cardiometabolic Diseases: Systematic Review and Updated Meta-Analyses of Prospective Cohort Studies. *Current Nutrition Reports*, 7(4), 171–182. <https://doi.org/10.1007/s13668-018-0253-y>
- Tang, J., Wan, Y., Zhao, M., Zhong, H., Zheng, J.-S., & Feng, F. (2020). Legume and soy intake and risk of type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies *The American Journal of Clinical Nutrition*, 111(3), 677–688. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz338>
- Wang, X., Ouyang, Y., Liu, J., Zhu, M., Zhao, G., Bao, W., & Hu, F. B. (2014). Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: Systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 349, g4490. <https://doi.org/10.1136/bmj.g4490>
- Xi, B., Li, S., Liu, Z., Tian, H., Yin, X., Huai, P., Tang, W., Zhou, D., & Steffen, L. M. (2014). Intake of fruit juice and incidence of type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 9(3), e93471. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0093471>
- Zhu, B., Sun, Y., Qi, L., Zhong, R., & Miao, X. (2015). Dietary legume consumption reduces risk of colorectal cancer: Evidence from a meta-analysis of cohort studies. *Scientific Reports*, 5(1), 8797. <https://doi.org/10.1038/srepo8797>
- Zhu, Y., Bo, Y., & Liu, Y. (2019). Dietary total fat, fatty acids intake, and risk of cardiovascular disease: A dose-response meta-analysis of cohort studies. *Lipids in Health and Disease*, 18(1), 91. <https://doi.org/10.1186/s12944-019-1035-2>







Anexos



Tamaños de porción sugeridos

Frutas

a. Porciones



Una taza es equivalente a una taza pequeña de tomar café



Una unidad pequeña



Una unidad mediana



Dedos de la mano



Cucharadas

Frutas		
Alimento	Medida casera	
Frutas mixtas picadas, papaya, melón, piña, mango	1/2 taza	
Fresas, moras, nances	1 taza	
Banano, manzana criolla, guayaba rosada	1 unidad pequeña	
Carambola, caimito, marañón, naranja	1 unidad mediana	
Ciruela, granadilla	2 unidades	
Mamón chino	4 unidades	
Nísperos	8 unidades	



Consuma frutas y vegetales autóctonos como el ayote, chicasquil, culantro coyote, guaba caite, flor de itabo, pipián, tacaco, verdolaga, entre otros.

Vegetales	
Alimento	Medida casera
Vegetales crudos como apio, chayote, hojas de acelga, culantro, espinaca y otras; hongos, todos los tipos de lechuga, nabo, palmito, pepino, remolacha, repollo, vainicas, vegetales mixtos, zanahoria rallada, zucchini, también flores comestibles como flor de itabo, flor de poró, entre otros.	1 taza 
Tomate rojo y verde crudo.	1 unidad pequeña 
Vegetales cocidos como acelga, arveja verde, ayote amarillo, berenjena, brócoli, chayote, chile dulce, coliflor, espárragos, repollo morado y blanco, vainicas, zanahoria, zucchini, remolacha	1/2 taza 

Verduras Harinosas, Cereales y Tubérculos	
Alimento	Medida casera
Arroz blanco o integral, pastas o macarrones regulares o integrales, cereal en hojuelas, picadillos o puré de papa, plátano verde y maduro, camote, yuca, arracache, tiquisque, raíz de chayote, malanga en trozos	1/2 taza 
Pan Baguette Blanco o Integral	4 dedos 
Papa mediana, guineo, elote pequeño, tajada de pan cuadrado, bollito de pan, paquete de galleta soda o maría, tortilla casera, tortilla de trigo	1 unidad 
Canelones, tortillas pequeñas, pejibayes medianos	2 unidades 
Otras porciones: 3 cucharadas soperas de avena cruda en hojuelas o molida, maicena o vitamaíz, 3 tazas de palomitas de maíz sin grasa	

Leguminosas		
Alimento	Medida casera	
Frijoles blancos, negros, rojos, pintos, cubaces, gandules, garbanzos, alverjas lentejas	1/2 taza	
Frijoles molidos	1/2 taza	

Se recomienda consumir de una a dos porciones de estos alimentos al día, se sugieren los siguientes tamaños de porción:

Carnes, pescados, mariscos, huevo		
Alimento	Medida casera	
Carne de pollo, pescado en filet, res y cerdo	1 trozo del tamaño de la palma de la mano	
Camarones/Calamares pequeños o medianos	10 unidades	
Huevo	1 unidad	

Lácteos		
Alimento	Medida casera	
Leche líquida	1 vaso	
Leche en polvo	5 cucharadas rasas	
Yogurt Natural	1/2 taza	

Grasas insaturadas

Alimento	Medida casera	
Aceites vegetales: canola, girasol, soya, maíz, oliva, entre otros	1 cdta	
Margarina	1 cdta	
Aguacate	¼ unidad mediana	
Semillas: maní, pistachos, almendras, marañones	8 unidades	
Mayonesa	1 cda	
Aderezos a base de aceite	1 cda	
Mantequillas de semillas	2 cdtas	

Grasas saturadas

Alimento	Medida casera	
Mantequilla	1 cdta	
Natilla	1 cda	
Queso crema	1 cda	
Quesos maduros o para derretir	1 tajada de la mitad de una caja de fósforos	
Queso tipo americano para emparedados	1 rebanada	
Aceite de coco	1 cdta	



