

Semana Nacional de la Nutrición Del 12 al 18 de mayo 2025

La Semana Nacional de la Nutrición fue creada por decreto ejecutivo No. 2049-SPPS en 1972, y es celebrada todos los años en el mes de mayo, en la semana del 15 de mayo que es el Día Nacional del Agricultor.

Este año, la Semana Nacional de la Nutrición se celebrará del 12 al 18 de mayo con el lema:

"Pura vida en cada plato: coma sano, rico y barato"

Comer alimentos saludables, ricos y de bajo costo es posible y puede tener un impacto positivo en nuestra salud y bienestar.

En Costa Rica, las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA) se orientan en abordar las principales problemáticas que aquejan a la 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.

Este año, se prioriza no solo en la importancia de una alimentación saludable, sino también se incentiva al consumo de alimentos de producción local (con el término "Pura vida") y de menor costo (con el término "barato"). Adicionalmente, se incluye en el lema el término "rico" con el objetivo de derribar el mito de que una alimentación saludable es aburrida (al verse como algo impuesto en muchas ocasiones), y por el contrario, verla como una oportunidad de seleccionar alimentos con alto aporte de nutrientes y al mismo tiempo, deliciosos.

Dentro de las GABSA, se orienta la toma de decisiones respecto a la alimentación a través del plato de la alimentación saludable y sostenible (Anexo 1). Este plato representa la proporción que idealmente debemos consumir de cada uno de los grupos de alimentos a lo largo del día, para asegurar una buena salud y prevenir enfermedades no transmisibles. Incluye 3 grupos de alimentos: **"frutas y vegetales"**, **"cereales, leguminosas y verduras harinosas"** y **"alimentos de origen animal"**. Todos los grupos de alimentos son necesarios diariamente en una alimentación sana, balanceada y sostenible.

Las frutas y vegetales es el grupo de alimentos que debemos consumir en mayor proporción, ya que nos brindan muchos beneficios a la salud como una mayor longevidad, mayor sensación de saciedad, mejor salud digestiva y menor riesgo de padecer enfermedades. En Costa Rica, éstos se producen y cosechan durante todo el año, algunos meses son los de mayor producción (Anexo 2) y, por ende, de mayor disponibilidad.

Posteriormente, se encuentra el grupo de los cereales, leguminosas y verduras harinosas. En este grupo de alimentos, es importante priorizar el consumo de las leguminosas, su consumo diario se ha asociado con la prevención de algunas enfermedades como el cáncer, la anemia y las cardiovasculares. A pesar de que el país depende de la importación de más de la mitad de los granos básicos para suplir el consumo, hay gran disponibilidad y acceso de estos alimentos en el país.

Por último, tenemos el grupo de los productos de origen animal (carnes rojas, carnes blancas, huevos, leche, queso y yogurt). Estos alimentos contribuyen con la regeneración de tejidos, mantienen el tono muscular y permiten la movilidad adecuada en las personas adultas. Las proteínas presentes en estos alimentos 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. Al igual que los otros grupos de alimentos, en Costa Rica hay gran disponibilidad de alimentos de origen animal.

Además de la guía sobre los grupos de alimentos, algunos consejos para promover una alimentación saludable y económica son:

1. **Planificación de comidas:** Planificar las comidas de la semana puede ayudarnos a comprar solo lo necesario y evitar el desperdicio de alimentos. Ejemplo: elaborar un menú semanal/mensual con listas de compras de alimentos.
2. **Cocina para varios días:** Cocinar en grandes cantidades y refrigera y/o congela porciones para ahorrarnos tiempo y dinero. Ejemplo: cocinar gallo pinto para toda la semana, se guarda en refrigeración y cada día se calienta la porción que se quiere consumir.
3. **Compra a Granel:** Comprar alimentos a granel puede ser más económico, ya que se compra la cantidad exacta de lo que se necesita, reduciendo el desperdicio de alimentos. Ejemplo: cuando vas a comprar 1kg de frijoles, si lo compras a granel, puedes escoger diferentes tipos de frijol y que al final pesen el 1kg que ibas a comprar (1/2kg frijol negro y 1/2kg frijol rojo).
4. **Compra alimentos de la Canasta Básica Tributaria (CBT):** Los alimentos tienen un 13% de impuesto al momento de la compra, salvo los incluidos en la CBT (Anexo 3) que tienen un 1%. Tener presente cuáles son esos alimentos puede ayudarnos a tomar mejores decisiones y que las compras de alimentos se ajusten al presupuesto del hogar.
5. **Cocina en Casa:** Preparar nuestras propias comidas nos permite controlar los ingredientes y las porciones.
6. **Congela y Guarda:** Congelar frutas y vegetales cuando están en temporada y a buen precio puede ayudarte a tener opciones saludables disponibles todo el año.
7. **Reduce la compra de productos ultraprocesados:** al disminuir la cantidad de dinero que gastamos en productos ultraprocesados, ahorramos dinero y ganamos salud.
8. **Prefiera la leche materna exclusiva:** optar por la lactancia materna exclusiva brinda a los bebés la alimentación de mejor calidad sin costo económico adicional.

9. **Prefiera tomar agua:** acompañar tus comidas con agua te mantiene hidratado y evita el gasto en bebidas azucaradas.

Adoptar una alimentación saludable y económica no solo beneficia nuestra salud, sino también nuestro bienestar financiero y el medio ambiente. Con un poco de planificación y creatividad, es posible disfrutar de comidas deliciosas, nutritivas y asequibles.

Fuentes bibliográficas consultadas

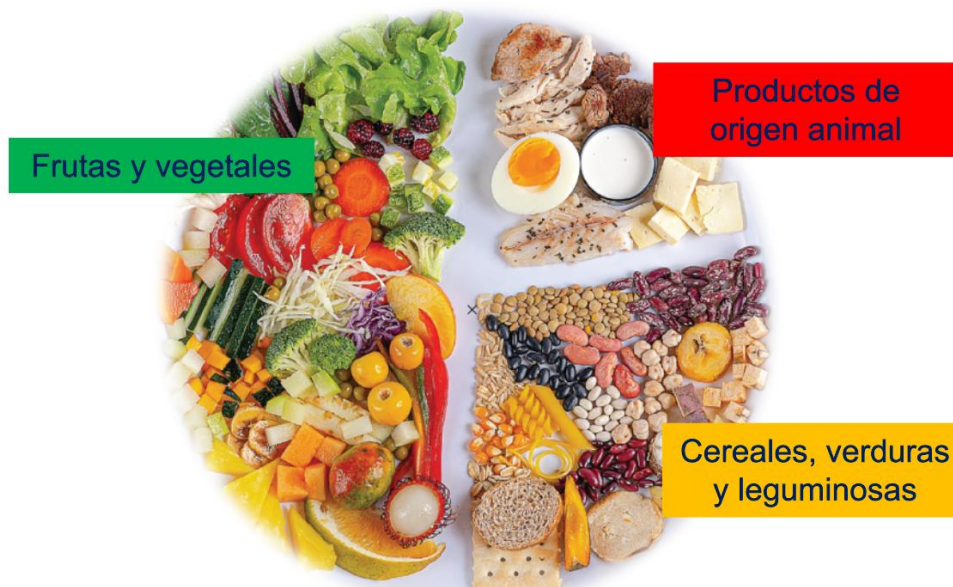
Ministerio de Salud (2021). Guías Alimentarias basadas en alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica. Ministerio de Salud, Costa Rica. [Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica \(ministeriodesalud.go.cr\)](http://ministeriodesalud.go.cr)

Ministerio de Salud (2022). Guías Alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica. Ministerio de Salud, Costa Rica. [Documento técnico - Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica \(ministeriodesalud.go.cr\)](http://ministeriodesalud.go.cr)

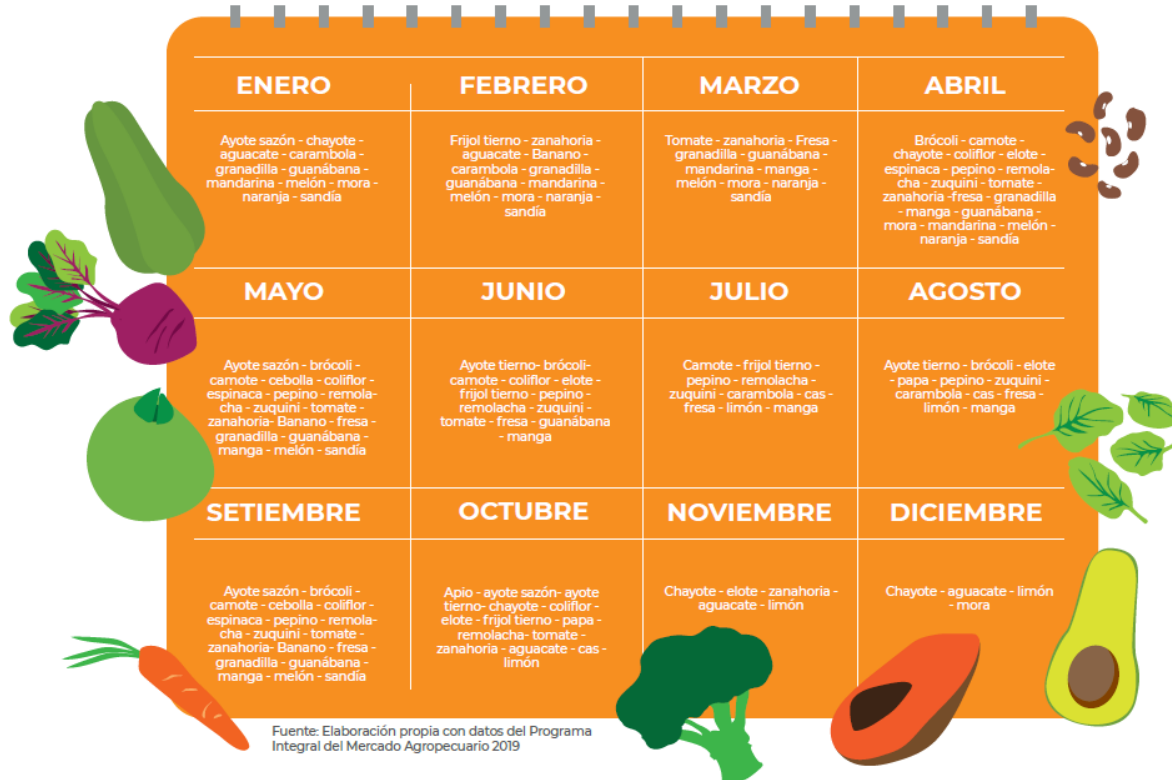
Gobierno de Costa Rica (2019). Reglamento de Canasta Básica Tributaria No. 41615 MEIC-H. [Sistema Costarricense de Información Jurídica](http://ministeriodesalud.go.cr)

Anexos

Anexo 1. Plato de la alimentación saludable y sostenible según las GABSA.



Anexo 2. Estacionalidad de las frutas y vegetales 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 - cas - zuquini - carambola - cas - fresa - limón - manga	Ayote tierno - brócoli - elote - papa - pepino - zuquini - carambola - cas - fresa - limón - manga
SETIEMBRE	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

Anexo 3. Lista de alimentos saludables incluidos dentro de la CBT vigente según grupo de alimentos.

- **Frutas y vegetales:** el banano, carambola, cas, guaba, guanábana, jocote, limón dulce, limón mesino, limón mandarina, mamóm, mango, manzana de agua, manzana rosa, maracuyá, marañón, melón, mora, nance, naranja agria, naranja dulce, papaya, piña, sandía, tamarindo, yuplón, chayote, coliflor, flor de itabo, lechuga, pepino, rábano, remolacha, repollo, tomate, vainica y zanahoria.
- **Cereales, leguminosas y verduras harinosas:** tortillas de maíz, avena, avena integral, arroz, harina de maíz, harina de trigo, harina de yuca o pejibaye, maíz cascado, pastas alimenticias, guineo, pejibaye, plátano, ayote, camote, elote, malanga, ñame, ñampí, papa, tiquizque, yuca, cubaces, frijol de soya, frijol blanco, frijol negro, frijol rojo, frijol tierno y garbanzos.
- **Productos de origen animal:** leches de vaca y quesos descremados, leche de cabra descremada, carne de res (molida, cecina, quititeña, posta o trocitos), carnes de cerdo (bistec, posta o trocitos), carne de pollo (pollo entero, muslos, trocitos, pierna o muslo entero, pechuga con hueso), huevos y pescados (atún en aceite, atún con vegetales, pescado entero).