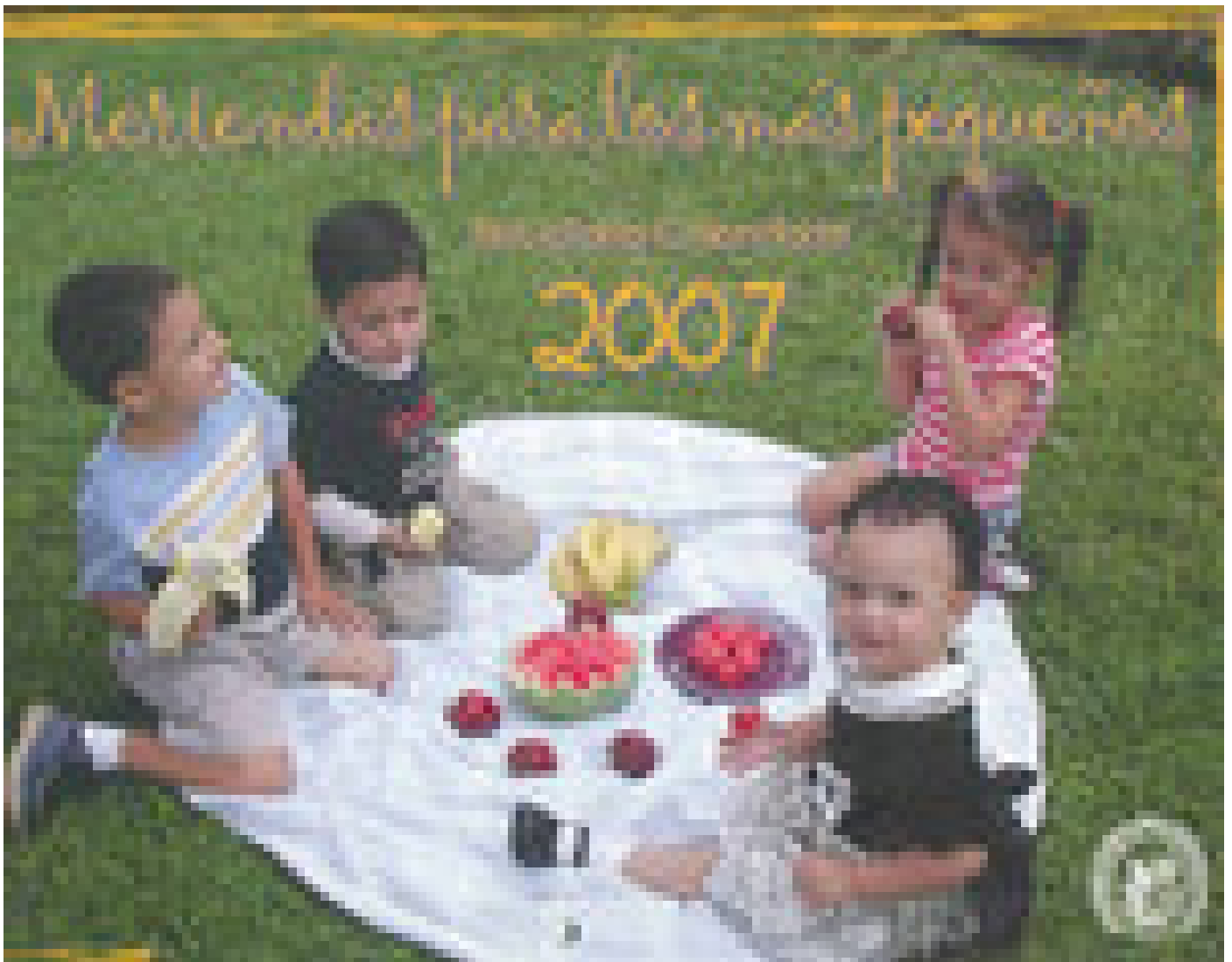




UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Recetas, ideas y bienestar para sus hijos

16 ENE 2007



El calendario 2007 se encuentra a la venta en la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica

Creatividad, sabor y salud son los ingredientes que contiene el “recetario – calendario 2007”, que editó la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

Doce diferentes recetas preparadas por especialistas en Nutrición, se presentan para que los niños y las niñas se familiaricen con las frutas y las verduras. Las madres, en pocos y sencillos pasos, podrán ofrecer a sus hijos un alimento rico, sano y lleno de colores, para hacer más atractivas y nutritivas las meriendas de los más pequeños de la casa

Una dieta balanceada y rica en nutrientes tiene por objetivo que cada comida del día aporte el contenido nutricional necesario, para que los niños obtengan mayores beneficios en su salud.

Una de las ventajas de este calendario es que cada receta contiene un recuadro con el valor nutritivo por porción; describe la cantidad de energía, proteínas, carbohidratos, fibra dietética, vitaminas, minerales y grasa que posee cada platillo.

Además, incluye recomendaciones valiosas a la hora de preparar las meriendas, a la par de ideas para combinar con el plato para crear variaciones con gran sabor y color.

El calendario 2007 se encuentra a la venta en la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, con un costo de mil colones (₡1000). Esta escuela está ubicada en la Ciudad de la Investigación carretera a Sabanilla, de la UNED 200 metros Este, 100 metros Sur y 100 metros Oeste. Pueden ingresar por el Laboratorio Nacional de Materiales y Modelos Estructurales (LANAMME) si ingresa en vehículo.

[Mónica Loría Salazar.](mailto:mlorias@cariari.ucr.ac.cr)

Oficina de Divulgación e Información

[mlorias@cariari.ucr.ac.cr](mailto:mlorias@cariari.ucr.ac.cr)