



Estudiantes modificaron recetas tradicionales

18 JUL 2007



Melissa Jensen y Carlos Leal le explican a las profesoras que les evaluaron la modificación de la receta sus cambios.

Las estudiantes del Curso Alimentos II correspondiente al tercer año de la carrera de Nutrición hicieron una presentación de 17 recetas tradicionales modificadas, entre ellas ensaladas, picadillos, platos principales, postres y bocadillos, con el objetivo de promover alimentos más saludables y con un mejor aporte de fibra y de nutrientes.

La actividad se efectuó en las instalaciones de la Escuela de Nutrición, en donde las alumnas dieron a conocer las modificaciones y compartieron las preparaciones.

El curso lo imparten las Profesoras Shirley Rodríguez y Milena Cerdas, quienes actuaron como juezas evaluadoras, junto a la Directora de la Escuela de Nutrición, Patricia Sedó y a la Coordinadora de Docencia, Marisol Ureña.



Las demostraciones que hicieron las estudiantes de nutrición le abrieron el apetito a más de uno, por ejemplo, esta propuesta de tortas de huevo.

Por ejemplo, en el tradicional picadillo de plátano, Melissa Jensen y Carlos Leal le agregaron las cáscaras del plátano para aumentar la cantidad de fibra y la zanahoria acentuar la vitamina A, además cambiaron la manteca por aceite, la carne molida corriente por la "premium" con menos grasa y el consomé por sal.

Con todas estas modificaciones el picadillo resultó más nutritivo, menos grasoso, con mayor fibra y a un menor costo por porción. Según los cálculos realizados disminuyó de ₡164 a ₡130, además fue muy bien recibido por el público que hizo la degustación.

Así como Melissa y Carlos, otras estudiantes como Tania y Paula Robert hicieron su trabajo con pastel de arroz y Daniela Segovia y Marianela Ibarra, hicieron una nueva propuesta para el guiso de elote con chayotes tiernos.

También hubo alumnas y alumnos que modificaron recetas de pan de natilla, empanadas de coco y chayote, y queque de pejibaye, entre otras.

[Lidiette Guerrero Portilla.](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

lgportil@cariari.ucr.ac.cr

