



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Planificador mensual 2011 promete ayudarle con su salud nutricional

16 DIC 2010 Salud



Para obtener más información sobre el nuevo planificador mensual se puede llamar al teléfono 2511-3040 (foto cortesía Escuela de Nutrición).

---

La Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) trabaja cada temporada en la elaboración de material educativo dirigidos para todo público y entre todo destaca el planificador mensual 2011, el cual fue titulado *Una buena nutrición, más salud. Calendario, consejos, recetas e información sobre servicios*.

Se trata de un apoyo para las personas en cuanto a facilitar la organización del tiempo y las actividades, pero con la cualidad de que contiene datos útiles que abarca temas sobre alimentación, nutrición y una explicación sobre los servicios que tiene dicha Unidad Académica para los costarricenses.

El personal docente y los estudiantes brindaron los aportes necesarios para desarrollar los contenidos de este planificador, pero también fueron tomados en cuenta las sugerencias de personas que asisten a los diferentes cursos, talleres y terapias nutricionales grupales celebradas por la Escuela de Nutrición en el último segundo semestre.

“Para las personas que tienen la costumbre de anotar sus actividades durante las semanas proponemos entonces dentro del planificador no solamente una receta para cada mes, si no un tema en especial. Para cada mes del año se presenta un tema específico, una lista de consejos prácticos y recetas”, indicó Patricia Sedó, profesora de Nutrición.

**Consejos para vivir mejor**

Cada mes tiene dentro del planificador un tema en especial junto con una lista de consejos prácticos, y dependiendo del caso, también recetas para ejemplificar mejor las recomendaciones.

Se promueve una alimentación saludable y se enumeran los cuidados nutricionales para quienes padecen de obesidad, diabetes y problemas digestivos.

La información por mes se presenta de la siguiente manera en el planificador:

**Enero:** Cuidados que se deben seguir al irse de paseo en vacaciones veraniegas.

**Febrero:** Descripción general de la seguridad en la cocina.

**Marzo:** Por abarcar el Día Mundial del Consumidor se encuentran agrupadas lecciones prácticas sobre administración del presupuesto para compra de alimentos.

**Abril:** Datos sobre la problemática del sobrepeso y obesidad.

**Mayo:** Se presenta una invitación para sembrar alimentos en las casas, ya que dicho mes es dedicado al tema de la agricultura, sumándose así a los esfuerzos para fortalecer la seguridad alimentaria y nutricional en los hogares costarricenses.

**Junio:** Información sobre la dieta diaria y el estado emocional de las personas.

**Julio:** Se escribe sobre nutrición y las diferentes enfermedades digestivas.

**Agosto:** Se aborda el tema de lactancia materna, pues mundialmente se dan actividades que la promueven.

**Setiembre:** En el mes de la patria se ofrece información sobre picadillos, por ser muestra esencial de la gastronomía de Costa Rica.

**Octubre:** Mejoramiento nutricional de recetas culinarias ante la celebración del Día Mundial de la Alimentación.

**Noviembre:** Todo lo que hay que conocer sobre la diabetes.

**Diciembre:** Comidas fuera de casa, dentro del contexto en que las personas disfrutan de convivios, fiestas o actividades sociales de diversa índole.



[Otto Salas Murillo](#)  
Periodista Oficina de Divulgación e Información  
[otto.salasmurillo@ucr.ac.cr](mailto:otto.salasmurillo@ucr.ac.cr)