



A comer juntos sanamente

# Niñas y niños aprendieron con sus mamás

15 JUL 2010 Salud



Los niños y niñas participantes del taller “Aprendiendo juntos a comer sanamente” prepararon junto a sus mamás alimentos nutritivos, saludables y apetitosos Jorge Carvajal Aguirre

En un ambiente lleno de atención y entusiasmo, sobre todo a la hora de preparar las meriendas, seis niñas y niños, junto a sus respectivas mamás participaron el pasado miércoles 14 de julio en el taller “Aprendiendo juntos a comer sanamente”, impartido por el Programa de educación y atención nutricional universitario (Preanu), de la [Escuela de Nutrición](#) de la Universidad de Costa Rica (UCR).

En el taller se desarrollaron diferentes actividades en las que se exploraron los hábitos alimenticios de cada familia. También las y los pequeños tuvieron la oportunidad de conocer los diferentes nutrientes de los grupos alimenticios.

“Me parece muy bien, porque no solamente nos dicen lo que no tenemos que comer, sino que también nos explican el por qué, y nos dicen las porciones que debemos comer...me gusta el curso, porque no es sólo que mi mamá cocine sanamente, sino que yo también me lo coma... entonces tiene que haber un convenio entre los dos...”, expresó Esteban Gómez, de 12 años de edad, quien participó en el taller junto a su mamá Ruth Villanueva, quien también enfatizó la importancia de asistir al taller con su hijo.



La niña Rebeca Díaz, de 12 años junto a su mamá Silvia Madrigal, quienes también destacaron que “nunca es tarde para aprender a tener una buena nutrición en casa”. Jorge Carvajal Aguirre

---

Las y los participantes se unieron en grupos para preparar las meriendas saludables que luego degustaron juntos a la hora del almuerzo.

Además, entre las actividades realizadas estuvo la creación de un calendario de alimentación, con el cual las familias se organizan para que las comidas en la casa sean balanceadas.

Según la nutricionista Alejandra Guzmán, del Preanu, una merienda nutritiva y saludable puede ser bastante llamativa y apetitosa para las y los pequeños.



Esteban Gómez, de 12 años de edad, quien participó en el taller junto a su mamá Ruth Villanueva prepararon las galletas de ayote. Ellos, al igual que los otros participantes resaltaron la importancia de tener una conciencia familiar sobre lo que debe ser una alimentación saludable. Jorge Carvajal Aguirre

Algunos de los consejos para que la familia tenga una nutrición balanceada son realizar siempre al menos cinco tiempos de comida, hacer las comidas siempre a las mismas horas, incluir todos los alimentos de los diferentes grupos alimenticios, y preparar los alimentos de manera llamativa para los niños y niñas.

En los fines de semana, o cuando los pequeños están de vacaciones, si se levantan un poco más tarde de lo común, es importante que en el desayuno se incluya la fruta de la merienda, con lo cual recuperan el tiempo de comida.

Por otro lado, si un niño o niña no quiere comer algún alimento, Guzmán recomendó que el tiempo máximo que se debe dejar al niño para que lo ingiera es de 20 minutos. "Si en ese tiempo no lo ha querido comer, es mejor que se le retire el plato y el próximo alimento que se le dé sea hasta el próximo tiempo de comida... si el niño no quiso comerse la comida no es recomendable sustituir esos alimentos con otros como galletas o confites...".



Las y los participantes se dividieron en grupos de trabajo para preparar los alimentos  
Jorge Carvajal Aguirre

Esto porque en el próximo tiempo de comida el niño o niña tendrá hambre y posiblemente consuma los alimentos que se le ofrezcan.

Es bueno dejar los vegetales crujientes, y para que sean más apetitosos, se pueden hacer en figuras diferentes, como la zanahoria en forma de estrella, o figuras con el brócoli y otros vegetales.

El Preanu ofrece diferentes cursos sobre nutrición durante todo el año. Si usted desea más información puede visitar la página de la [Escuela de Nutrición](#) de la UCR.

## Quesadillas de vegetales (Rinde para 20 porciones)

### Ingredientes:

1 zanahoria grande, rallada  
1 zuchinni, rallado  
10 tortillas de harina de trigo  
1 taza de queso tierno desmenuzado o rallado  
Salsa picante al gusto (opcional)

### Preparación:

Mezcle la zanahoria y el zuchinni rallado.  
Coloque  $\frac{1}{2}$  taza de la mezcla de vegetales sobre cada una de las tortillas.

**Coloque encima de la mezcla 3 cucharadas de queso, y rocíe la salsa picante al gusto.  
Cubra con una segunda tortilla y añada un poco más de queso encima.  
En una bandeja coloque las tortillas y hornee hasta que se doren y el queso se derrita.  
Corte cada quesadilla en cuatro partes y sirva.**

**[Marisel Rodríguez Solís](#)**

**Periodista Oficina de Divulgación e Información**

**[marisel.rodriguez@ucr.ac.cr](mailto:marisel.rodriguez@ucr.ac.cr)**