



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# UCR aportará al Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable

Rector firmó documento de adhesión en Semana Nacional de Nutrición

17 MAY 2016 Salud



El Dr. Henning Jensen Pennigton y el señor Jorge Figueroa Vásquez participaron en la rúbrica del documento de adhesión de la UCR al Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable (foto:Laura Rodríguez Rodríguez).

Con la firma del **documento de adhesión al Plan Nacional de Gastronomía**, por parte del rector de la Universidad de Costa Rica (UCR) Henning Jensen Pennington, este 11 de mayo,

en el auditorio de Educación Continua, se celebró la **Semana Nacional de Nutrición**.

En la rúbrica de ese documento participó también el señor Jorge Figueroa Vásquez, presidente de la Cámara Costarricense de Restaurantes y afines

El Dr. Henning Jensen indicó que el Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable **destaca valores que la UCR ha promovido desde diferentes unidades académicas y áreas del conocimiento**. Entre ellos, el rescate de las tradiciones culinarias como una forma de preservar la cultura, los estudios sobre el empleo de productos locales y nativos, la protección de métodos agropecuarios para la obtención de alimentos y las mejoras que puedan hacerse para procurar la sostenibilidad ambiental, así como las innovaciones culinarias para que esas técnicas y conocimientos se discutan a nivel nacional y puedan ser aprovechadas por turistas y por otros sectores.

Considera que la UCR puede **aportar de manera significativa en la reflexión, análisis, capacitación, asesoría, investigación y documentación** en temas del patrimonio cultural alimentario.



Randall García Víquez, director del INBio expresó su interés de que la UCR tenga un rol importante en la labor que incluye el Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable y pidió que otras unidades académicas de esta institución se integren a ese trabajo (foto: Laura Rodríguez Rodríguez).

---

“La UCR es una institución comprometida en formar parte del esfuerzo colectivo y participativo para la salvaguarda de la cocina tradicional costarricense, como parte del patrimonio cultural y como base para garantizar la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Al unirse al Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable, como parte de la Semana Nacional de Nutrición, **la UCR reafirma su compromiso con el sector público, privado y con las propias comunidades, para apoyar el encuentro de saberes dirigido al bienestar común y el progreso social**”, manifestó el Rector.

Por su parte, Jorge Figueroa Vásquez comentó que Costa Rica es un país que puede competir en el campo de la gastronomía con muchos otros países.

Hizo un llamado a los estudiantes de nutrición para que investiguen alrededor de diferentes productos o alimentos, ya sea para aportar a la cocina tradicional o para aportar a la innovación.

“El cielo es el límite en materia gastronómica” manifestó Figueroa, luego de recomendar que en la innovación se hagan pruebas para mezclar platillos de una región con otra, por ejemplo, la comida guanacasteca con la caribeña, la de San Carlos con la de Pérez Zeledón.



La subdirectora de la Escuela de Nutrición, Mag. Patricia Sedó Masís en su intervención recordó la frase de la campaña vigente para promocionar el consumo de frijoles: “Por su salud coma frijoles todos los días, son ricos, nutritivos, baratos y saludables” (foto: Laura Rodríguez).

Para su criterio la gastronomía da un tremendo valor agregado al sector turístico, y por eso el país necesita sumar aportes en este campo, rescatar tradiciones e innovar en materia culinaria, aseveró.

## Avance en la materia

El director del Instituto de Biodiversidad (INBio), Randall García Víquez, explicó que **hace cinco años comenzaron a hablar de sostenibilidad alrededor de la cocina costarricense** y se hicieron encadenamientos con el Instituto Nacional de Turismo, el Ministerio de Agricultura y Ganadería y la Escuela de Nutrición.

Citó que como avance en esta materia, se efectuó **una investigación que reveló que existen 800 plantas silvestres** que se comen y eso es un gran potencial para un país. Por esa razón se han rescatado en el mercado las hojas del chicasquil, de la verdolaga, del zorrillo y la súrtuba.

Expresó el orgullo que siente de la **participación de la UCR en el Plan Nacional de Gastronomía** y expresó su interés de que tenga un rol importante y pidió que otras unidades académicas de esta institución se integren a este trabajo.



La Dra. Marcela Dumani Echandi, quien ha dedicado más de 20 años a la investigación del frijol, impartió una conferencia titulada “Los frijoles: un tesoro en la dieta del pueblo costarricense”, con la idea de incentivar su consumo diario (foto Laura Rodríguez Rodríguez).

---

Para Alfredo Echeverría Mejía, del Club de Gastronomía Epicúrea, resaltó la actividad como un día extraordinario por la participación de la UCR, una institución que tiene mucho conocimiento acumulado y que puede aportar en esta iniciativa.

## Campaña a favor de los frijoles

La subdirectora de la Escuela de Nutrición, Mag. Patricia Sedó indicó que **el impulso hacia un mayor consumo de frijoles** en la población costarricense, en la Semana Nacional de la Nutrición, coincide con el **Año Internacional de las Legumbres**, declarado por Naciones Unidas.

La Mag. Sedó agregó que desde esa unidad académica han querido hacer una campaña a favor de los frijoles “porque es un alimentos que histórica y culturalmente tiene relevancia

en la agricultura y en la seguridad alimentaria nutricional de nuestros pueblos”, además de que es un alimento que ocupa un lugar especial en la dieta del tico, aunque reconoció que ha reducido su consumo promedio, debido a cambios en el patrón alimentario y porque a pesar de que se cultiva en el país, no tiene un precio justo, pues se ve afectado por la apertura comercial.

Por su parte, la conferencista, Dra. **Marcela Dumani Echandi** en su exposición “Los frijoles: un tesoro en la dieta del pueblo costarricense”, detalló que **este producto es originario del occidente y del sur de México**, desde Jalisco hasta Oaxaca y **su domesticación se dio entre el año 7 000 y el 2 500 AC.**



En la actividad participaron los estudiantes y docentes de la Escuela de Nutrición (foto Laura Rodríguez)

Esta investigadora con más de 20 años dedicados a su estudio, explicó que la **domesticación se entiende cuando se pasa de la recolección silvestre a especies que son cultivadas seleccionando las variedades más aptas.** Comentó que inicialmente se cultivó empleando la técnica agrícola denominada tría indígena (cultivo simultáneo de frijoles, maíz y ayote) totalmente ecológica, sin agroquímicos.

Para la Dra. Dumani los frijoles son un **alimento ideal para prevenir el cáncer de colon, la diabetes, la obesidad, la osteoporosis, los problemas cardiovasculares, las malformaciones congénitas, anemia, estreñimiento,** es una rica fuente de vitaminas y minerales y **no contienen gluten.** Es un producto cuyo consumo brinda mucha seguridad alimentaria, es una excelente fuente de proteína vegetal, contiene ácido fólico, magnesio, zinc, tiamina, potasio, fósforo, calcio y fibra. Está conformado ácido linoleico y Omega 3, así como carbohidratos complejos resistentes, que disminuyen el índice glicémico. Sus fitoquímicos actúan contra el envejecimiento de los tejidos y protegen contra los factores de riesgo hacia tumores.

La investigadora universitaria **recomienda consumir al menos 5 cucharas diarias de frijoles**, los cuales **deben quedar en remojo durante ocho horas antes de someterlos a cocción**, **para eliminarles los elementos que dificultan su digestión**. Para eso es necesario cumplir con la medida del agua necesaria ( 3 tazas de agua por una taza de frijol) tanto para el remojo como para la cocción. Para evitar que se le eliminen sus nutrientes es importante que **la cocción sea en el menor tiempo posible**, indicó la Dra. Dumani, **razón por la cual recomienda más el cocimiento en olla de presión**.

Entre los retos que tiene este producto en el país está **el disminuir la alta dependencia que tiene el país a la importación de frijoles**. Se calcula que Costa Rica importa el 60% de los frijoles que consume y que actualmente el país cuenta con 6 mil o 7 mil productores.

Otro de los retos es **que crezca su valoración en la población y en el sector gastronómico** para que se hagan preparaciones gourmet con ellos y realizar una **investigación más interdisciplinaria**.

[Lidiette Guerrero Portilla](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

[lidiette.guerrero@ucr.ac.cr](mailto:lidiette.guerrero@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [firma rector](#), [plan nacional gastronomía sostenible](#), [saludable](#), [alimentos](#), [comida](#), [investigación](#), [jorge figueroa](#), [camara costarricense restaurantes](#).