



Conozca los cinco platillos navideños sin carne que puede preparar esta navidad

La Dra. Priscilla Araya da a conocer algunas recetas alternativas para esta época festiva y qué tomar en cuenta a fin de lograr una alimentación adecuada

16 DIC 2019 Salud



Plato de comida vegeariana. Anel Kenjekeeva

Estamos, prácticamente, en la época navideña. Con ella, los encuentros sociales se incrementan y casi todos están marcados por los platillos típicos de la época.

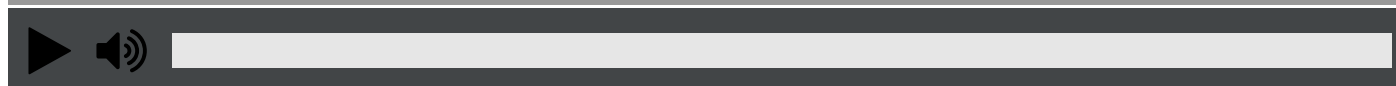
La carne de pollo, cerdo y res, junto con los tamales y el rompopo, son comidas que aumentan su presencia en la mesa de los costarricenses para deleitar el paladar. Sin

embargo, **¿qué opciones hay para las personas que decidieron tener un estilo de vida sin depender del consumo de carne?**

Para esta población en particular, la Dra. Priscilla Araya, docente de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR), ofrece las siguientes recetas veganas, saludables y, lo más importante, nutricionalmente adecuadas; es decir, **sin dejar de lado todos los nutrientes que el cuerpo humano necesita diariamente.**

Pero antes de conocerlas, escuche la siguiente entrevista con la Dra. Araya. La especialista aclara con detalle una serie de inquietudes, como las porciones recomendadas, la compra de alimentos sin preservantes y lo importante de tener presente que, sin una diversidad de alimentos ideal, **ningún tipo de preparación es, necesariamente, la más saludable.**

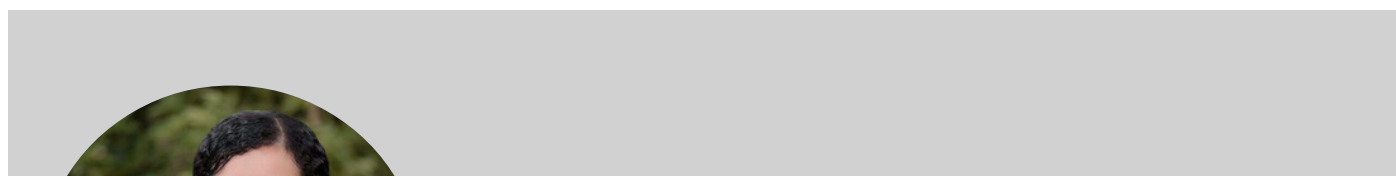
¿Cómo lograr un consumo saludable? Escuche la entrevista a la Dra. Araya y sus consejos nutricionales.
Duración:



Con lo anterior claro, es momento de conocer las recetas. **¿Se atrevería a experimentar?**



Aclaración: El PDF de las recetas que se usa en este artículo es un extracto de un documento más amplio que la Escuela de Nutrición de la UCR ha trabajado por varios años. El documento completo es parte de los talleres que el Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU) realiza anualmente.





[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Área de cobertura: ciencias de la salud

jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [recetas navidenas](#), [recetas](#), [navidad](#), [vegano](#), [vegetariano](#), [sin carne](#).