



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Inscripción hasta el 10 de octubre

# Recetas creativas para disminuir el desperdicio de alimentos

La UCR lanza concurso dirigido a personas con o sin experiencia en la cocina quienes deseen compartir sus talentos culinarios y recetas

16 SEPT 2021 Salud



En el marco del Día mundial de la concienciación sobre la pérdida y desperdicio de alimentos, que se celebrará el próximo 29 de setiembre, la Universidad de Costa Rica

(UCR), busca promover la conciencia sobre esta problemática y alentar soluciones creativas en la comunidad universitaria y costarricense.

Por ello, la UCR abrió la convocatoria este 16 de setiembre al concurso "**Recetas creativas: disminuycamos nuestro desperdicio**", el cual tiene por objetivo promover el uso de alimentos subutilizados por medio de recetas innovadoras y nutritivas aprovechando al máximo los alimentos que las personas tienen en el hogar.

La actividad es organizada por la Escuela de Nutrición, la Unidad de Gestión Ambiental ([UGA](#)), la Oficina de Servicios Generales-Sección Servicios Contratados ([OSG](#)) y el Centro de investigación en Economía Agrícola y Desarrollo Agroempresarial ([CIEDA](#)).

**Mediante este concurso y a lo largo del año 2021 estas instancias se han unido para concienciar al público sobre el impacto a la salud y ambiente respecto a la pérdida y desperdicio de alimentos para la construcción de mejores hábitos de consumo.** La Universidad de Costa Rica (UCR), además, forma parte de la Red Costarricense para la Disminución de Pérdidas y Desperdicio de Alimentos, integrada por miembros del sector público, privado, académico y de iniciativa ciudadana.

Consulte las bases del concurso: [AQUÍ](#)  
Formulario de inscripción: [AQUÍ](#).

## ¿Cómo participar?

Podrán participar todas las personas que se sientan animadas a hacerlo, dispongan o no de experiencia cocinando. Los participantes podrán presentar sus recetas propias o familiares, o bien, elegir y modificar una de las 5 recetas sugeridas por la organización, las cuales utilizan cáscaras, tallos, hojas y semillas.

Las recetas sugeridas están disponibles en el recetario del Proyecto TCU-486 "Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica" de la Escuela de Nutrición. Son las siguientes: Cheesecake de cáscara de calabaza, Queque de mandarina con cáscara, Picadillo de cáscara de plátano verde, Quiché de zuchinni con hojas de remolacha, Galletas de semillas de ayote y Barritas de granola con semillas de melón.

**Puede verlas en [este enlace](#).**

Para inscribirse deben llenar el formulario y allí mismo enviar una breve descripción de la receta y los pasos para realizarla, su motivación para realizarla, una fotografía o collage con peso máximo de 5 MB y en formato JPG o JPEG, o video corto de máximo 1 minuto.

Un jurado especializado seleccionará la receta más innovadora y nutritiva, y el público elegirá la receta más popular en la página de Facebook de la Escuela de Nutrición @enuucr. Los ganadores se anunciarán el 18 de octubre, en el marco del Día Mundial de la Alimentación.

## Impulsar un cambio

**En Costa Rica existen más de 40 productos comestibles subutilizados, además se ha estimado que solo en hogares, se desperdician 72 kilogramos de alimentos per cápita, traduciendo esto en 365 609 toneladas anuales de alimentos que se desvalorizan al no llegar a ser consumidos o transformados (United Nations, 2021)”.**

Las PDA tienen impactos negativos en: la economía, por los ingresos que se dejan de percibir y costos asociados al manejo de la pérdida; en la sociedad, por la falta de alimentos suficientes y saludables que se requieren y en el ambiente, por la disposición de estos alimentos que no llegan a ser consumidos y deben ser tratados (Red Costarricense para la Disminución de Pérdidas y Desperdicio de Alimentos).

Mediante este concurso los organizadores pretenden alentar a las personas, con o sin experiencia en la cocina, a hacer un cambio en sus hábitos de consumo y en sus prácticas culinarias que permita un mayor aprovechamiento de los alimentos y una dieta más balanceada y sostenible.

## Fechas importantes

- Ⓜ **Lanzamiento:** 16 de setiembre.
- Ⓜ **Inscripción:** junto con envío de recetas del 16 de setiembre al 10 de octubre.
- Ⓜ **Votación popular en Facebook:** 11 al 15 de octubre.
- Ⓜ **Premiación:** 18 de octubre, se comunicará por redes sociales los ganadores.



[Katzy O'Neal Coto](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Áreas de cobertura: ciencias agroalimentarias y medio ambiente

[katzy.oneal@ucr.ac.cr](mailto:katzy.oneal@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [alimentación](#), [sostenibilidad](#), [consumo](#), [economía](#).