



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

# INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS SEMANA NACIONAL DE NUTRICIÓN 13 AL 17 DE MAYO



Dirección de Planificación  
Ministerio de Salud, Costa Rica

Junio, 2024



## Introducción

El Ministerio de Salud, como ente rector del sector salud y coordinador de la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias de Costa Rica, ha trabajado en conjunto con otras instituciones gubernamentales en el fortalecimiento de la educación para la conmemoración de la Semana Nacional de Nutrición 2024, como pilar fundamental para la promoción de buenas prácticas alimentarias y de un estado óptimo de salud en la población.

## Nota conceptual divulgada

Lema: “Cuide su alimentación, cuide el planeta”.

La elección de los alimentos que consumimos diariamente impacta al planeta y debemos procurar que ese impacto sea sostenible, en otras palabras, que el planeta se preserve a lo largo del tiempo; tomando en consideración que es fundamental el uso de recursos naturales para la producción de los alimentos.

Si bien es cierto, los avances en las prácticas agrícolas y los sistemas de almacenamiento, distribución y venta de alimentos han hecho posible una mejor alimentación para muchas personas; sin embargo, estos avances han acarreado también importantes costos. Ciertos modelos de producción insostenibles como los monocultivos, la sobreexplotación de los mares y la afectación de los suelos por la rápida urbanización, son ejemplos del impacto negativo de nuestra alimentación sobre el medio ambiente y el planeta. De hecho, los sistemas alimentarios suponen la cerca del 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) a nivel global.

Por otro lado, alrededor de la mitad de la población mundial se nutre de manera inadecuada o inapropiada si se considera la presión conjunta de los problemas del hambre, la carencia de micronutrientes, la obesidad y otras enfermedades no transmisibles. Y aunque la cadena alimentaria aporte un valor económico, tanto a nivel nacional como internacional, la distribución de dicho valor no es uniforme. Actualmente, según datos del último informe sobre la prevalencia estimada de inseguridad alimentaria en los hogares y personas de Costa Rica, en base a la Encuesta Nacional de Hogares del año 2020 (ENAH 2020), se muestra que 16 de cada 100 hogares en Costa Rica se vieron afectados por inseguridad alimentaria moderada o severa durante los últimos 12 meses (16,42 %). Esto significa que, en estos hogares, al menos una persona adulta se vio obligada en ocasiones, a reducir la calidad o cantidad de su dieta, debido a la falta de dinero u otros recursos, en el periodo de referencia la encuesta.



Si se analizan las decisiones que tomamos al alimentarnos, cuando elegimos comprar alimentos locales en las ferias del agricultor o verdulerías de la comunidad, fortalecemos a pequeños productores, con prácticas agrícolas tradicionales, a pequeña escala y donde se optimizan los recursos locales y se les da sustento a familias enteras con esa línea de trabajo. Adicionalmente, al comer de forma natural y variada, protegemos la salud de todos y prevenimos el desarrollo de enfermedades no transmisibles como la Diabetes, la Hipertensión Arterial y el cáncer.

De lo contrario, si optamos por consumir productos ultra procesados, se podría estar fortaleciendo a industrias con producciones a gran escala, donde se utilizan modelos de producción insostenibles e ingredientes artificiales de bajo costo para abaratar el producto final y obtener más ganancia. Además, si consumimos alimentos en exceso, sin tomar en consideración la disponibilidad de alimentos que tiene las demás personas, la inseguridad alimentaria crece, afectando de una u otra manera, a toda la cadena del sistema alimentario del país y eventualmente, la disponibilidad de recursos naturales necesarios para la producción de alimentos para futuras generaciones.

### **Aliméntese de forma sostenible para proteger el planeta.**

Una alimentación sostenible es una alimentación consciente, donde se respeta la biodiversidad y los ecosistemas, que es culturalmente aceptable y económicamente justa, además es nutricionalmente inocua y saludable.

Tomando en cuenta lo anterior, estas son algunas recomendaciones según las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para Costa Rica:

- Aproveche las frutas y vegetales locales y de temporada.
- Visite los mercados, la feria del agricultor y las verdulerías.
- Procure consumir frutas y vegetales con cáscara.
- Elija productos de origen animal con moderación.
- Reduzca el consumo de carnes procesadas o embutidos tales como: salchicha, jamón, salchichón, mortadela, salami y pepperoni.
- Limite el consumo de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas. Algunos ejemplos: sopas instantáneas, salsas, cubitos, snacks en bolsitas, repostería, mieles de frutas, miel de abeja, miel de tapa, comida rápida, bebidas embotelladas con azúcar, bebidas energéticas, entre otros.
- La leche materna es el único alimento que necesita su bebé en los primeros 6 meses de vida.
- Amamante todo el tiempo que usted y su bebé lo deseen, la lactancia es un derecho para ambos.



- Cuando no pueda brindar pecho, realice una correcta extracción y conservación de la leche, para ofrecerla posteriormente a su bebé.
- Planifique sus compras: compre únicamente los alimentos que necesita.
- No rechace frutas, verduras y legumbres por su apariencia. La apariencia no afecta la calidad, salubridad y el valor nutricional de los alimentos.
- Coloque los alimentos más viejos delante de los más nuevos, de forma que los utilice más rápido.
- Al preparar alimentos, utilice primero los más perecederos como los vegetales de hojas, brócoli, coliflor, chile dulce, zapallo; en cambio de, las papas y zanahorias que pueden durar más.
- Si el alimento no se va a consumir pronto, puede congelarlo en porciones para poder consumirlo después.
- Al comer afuera, asegúrese de pedir únicamente los alimentos que se comerá.
- Si tiene alimentos sobrantes, puede pedir que se los empaquen para consumir luego. También puede llevar sus recipientes limpios de la casa.
- Recuerde lavar y desinfectar las frutas y los vegetales antes de consumirlos

## Reporte de actividades realizadas

Cuadro 1. Actividades realizadas en conmemoración de la Semana Nacional de Nutrición 2024.

Institución	Actividad realizada	Población meta	Logros alcanzados
Ministerio de Salud	Exposición en espacio organizado por el Colegio de Profesionales en Nutrición con el tema "Contexto de la celebración de la SNN 2024"	Profesionales en Nutrición colegiados	Personales con conocimiento sobre el contexto de la celebración de la SNN 2024
	Publicaciones realizadas por medio de redes Sociales, pizarra Informativa, entrega de materiales (recetas y recomendaciones), divulgación de videos	Población en general Usuarios externos de las regiones Pacífico Central, Huetar Caribe, Central Norte, Central Este	Población con conocimiento sobre alimentación saludable para mantener una buena salud y prevenir enfermedades, además de protección del medio ambiente.
	Mural y talleres sobre alimentación saludable basado en GABSA, divulgación de videos	Funcionarios de las regiones Chorotega, Central Norte, Central Este	Funcionarios con información referente a la importancia de la alimentación y los estilos de vida saludables.
	Talleres relacionados con alimentación saludable	Grupo de adolescentes y adultos mayores de las regiones Chorotega y Central Occidente	Población con conocimiento sobre alimentación saludable para mantener una buena salud y prevenir enfermedades, además de protección del medio ambiente.



	Charla virtual sobre nutrición con la participación de la Dra. Lady Fonseca Castro de Nivel Central y charla presencial sobre estilos de vida saludable	42 funcionarios de la Región Huetar Caribe	Funcionarios con mayor sensibilización sobre decisiones y acciones que se toman para solventar la necesidad de alimentación en el diario vivir.
	Toma de medidas antropométricas a todos las y las funcionarios participantes	42 funcionarios de la Región Huetar Caribe	Funcionarios con conocimiento sobre su estado nutricional, su salud además que conozcan y prevengan enfermedades.
	Siembra de tomates Cherry con macetas de material reutilizable	Funcionarios de la Región Central Este	Siembra de vegetales para autoconsumo
<b>Ministerio de Salud – CEN CINAI</b>	Charlas y visitas domiciliarias a adolescentes madres	20 adolescentes madres en Región Chorotega	Adolescentes madres con insumos (fascículo de alimentación saludable, recomendaciones alimenticias para adolescentes madres, información sobre lactancia materna y alimentación complementaria)
<b>Dirección Nacional de CEN CINAI</b>	Actividades educativas dirigidas a la población intra y extramuros.	Niñas y niños menores de 13 años, mujeres adolescentes y adultas en periodo de gestación y lactancia, así como familias beneficiarias de los servicios intra y extramuros.	Población Intramuros •26.400 clientes y beneficiarias •4.531 grupos familiares  Población Extramuros •18.379 clientes y beneficiarias •20.322 grupos familiares  Establecimientos CEN-CINAI que participaron: •268 (42,6%) establecimientos reportan actividades educativas (sesiones una vez al mes para familias intra y extramuros, incluye niñas, niños, adolescentes madres, mujeres adultas y persona adulta) •552 (87,9%) establecimientos con intramuros (APC, VAANN, DHAVI, SCS)
	Divulgación de información a través de las redes sociales	Población usuaria de las redes	6 publicaciones realizadas.



		sociales de la Dirección Nacional	Socialización de materiales e información
<b>Ministerio de Educación Pública</b>	Publicación del lema y nota conceptual (una semana antes)	Comunidad educativa	Funcionarios con conocimiento sobre la nota conceptual y el lema
	Publicación diaria de mensajes facilitados por el MS en las redes sociales.	Personal de centros educativos y público en general.	Personas espectadoras con acceso a mensajes y video educativo
	Desarrollo de Huerta escolar	Comunidad educativa de las regiones Pacífico Central, Chorotega, Brunca	Preparación de terreno y siembra de semillas de chile, culantro, pepino, lechuga, ayote.
	Participación Actividad Escolar conmemorativa al día de las y los agricultores.		Se participó en un acto cultural donde estudiantes se vistieron de diversos productos agrícolas, principalmente frutas y un estudiante de sexto presentó una de las redacciones que elaboraron los estudiantes de quinto y sexto sobre los agricultores y su importancia.
	Actividad "Dibuja una comida saludable"		Estudiantes con conocimiento sobre la importancia de nuestra alimentación en los diferentes tiempos de comidas.
	Actividad educativa con material fotocopiado para diferenciar los alimentos que son saludables.		Estudiantes con conocimiento sobre la diferencia entre los alimentos que aportan nutrientes o vitaminas a nuestro cuerpo a diferencia de las comidas chatarra
	Bingo de la buena alimentación		Estudiantes con conocimiento sobre los grupos de alimentos y los beneficios que tienen en el desarrollo integral y el impacto en la salud mental, además se entregó material con el librito del Buen comer que reunía adivinanzas con frutas, sopa de letras según los grupos de alimentos y recomendaciones de hábitos saludables.
	Obra de teatro: Semana nacional de la nutrición		Representación mediante una obra de teatro sobre la importancia de consumir una alimentación balanceada
	Otras actividades varias		Comunidad educativa de la Región Pacífico Central, Chorotega, Central Norte, Brunca





			<p>Población que logra identificar variedades de alimentos que deben formar parte de su lonchera nutritiva.</p> <p>Población que logró traer de sus casitas alimentos y comparó y visualizó quien los prepara y cómo se deben manipular.</p>
<b>Caja Costarricense de Seguro Social</b>	Divulgación de instrucciones para la celebración de la Semana Nacional de Nutrición.	Nutricionistas de la Red de Prestación de Servicios.	Nutricionistas del país con conocimiento para desarrollar actividades para la celebración de la Semana Nacional de Nutrición.
	Sesiones educativas, pizarra informativa, divulgación de infografías, mural informativo, mediciones antropométricas	Personal operativo del servicio de alimentación de Hospital Nacional de Niños, Hospital de las Mujeres Carit, Hospital México, Hospital Guápiles, Hospital Tomás Casas, Área de Salud Moravia, Área de Salud Desamparados 3,	Funcionarios con conocimiento sobre el tema de la alimentación saludable.
	Conversatorio y entrega de recetas saludables	Pacientes internadas en el Hospital del Las Mujeres.	Mujeres con conocimiento para la adopción de prácticas de alimentación saludables que contribuyan a la sostenibilidad del ambiente.
	Facebook live sobre el lema de la Semana Nacional de Nutrición en la página oficial de la CCSS.	Población en general	Personas expectadoras de la página de Facebook con conocimiento sobre recomendaciones para una adecuada alimentación, evitando el desperdicio.
	Stand educativo, entrega de material, valoración nutricional, guía de lectura de etiquetas y recetas saludables	Funcionarios, pacientes y acompañantes del Hospital México	Participación por parte de funcionarios, pacientes y acompañantes a preguntar e informarse de la actividad.
	Charlas, entrega de material informativo, entrega de merienda saludable.	Pacientes hospitalizados Hospital Guapiles	Pacientes hospitalizados con conocimiento sobre alimentación saludable y recetas
	Programa radial "Construyamos salud" de Radio Santa Clara y	Radioescuchas zona norte y Siquirres	Personas oyentes con conocimiento sobre los temas abordados en la Semana Nacional de Nutrición



	Participación en programa Radial (Radico Casino Limón, Programa Forjando Salud)		
	Sesión educativa y mural informativo	Usuarios en Guápiles, Guacimo, Desamparados 3, Siquirres, líderes comunales	Población con conocimiento sobre la importancia de una alimentación saludable
	Entrega de almácigos para siembra de alimentos	Usuarios en Área de Salud Escazú	Población con almácigos para siembra de alimentos
	Presentación y actividad con grupo INAMU	Mujeres amas de casa en Agua Zarcas	Mujeres con conocimiento sobre la importancia de evitar el desperdicio y mejorar la alimentación en los hogares
<b>Caja Costarricense de Seguro Social – Ministerio de Educación Pública</b>	Educación nutricional interactiva y valoraciones nutricionales	Comunidad educativa en Upala, Moravia, Guacimo, Desamparados 3, Agua Zarcas, Siquirres,	Población infantil con conocimiento sobre la importancia del consumo de frutas y vegetales y una alimentación saludable
<b>Ministerio de Salud – Caja Costarricense de Seguro Social</b>	Charla de Nutrición por parte de la Nutricionista. del Área de Salud	Funcionarios de la región Pacífico Central	Población con conocimiento de que los alimentos que consumimos diariamente impactan al planeta, por lo tanto, con acciones positivas se logra el buen uso de los recursos naturales y la producción sostenible de los alimentos, así como la adopción de prácticas de comercialización y consumo que sean amigables con el ambiente, evitándose la erosión de suelos, uso de energías no limpias, contaminación ambiental y pérdida o desperdicio de alimentos y agua.
	Charla de Nutrición por parte de la Nutricionista. del Área de Salud	Grupo escolar y de adultos mayores de la región Pacífico Central, Central Occidente	
	Cartel ilustrativo y un rincón nutricional bajo el lema: “Cuide de su alimentación, recetas prácticas para aprovechar al máximo los alimentos y merienda con los funcionarios del Área con productos de la zona.	28 funcionarios de la Región Huetar Caribe	Población con conocimiento sobre el aprovechamiento de los alimentos a partir de sobrantes en la cocina para preparar nuevos productos que contribuyan a la variedad en la alimentación y al ahorro y la adopción de prácticas que sean amigables con el ambiente.
	Taller: Alimentación Saludable.	Población adolescente de la Región Chorotega	Adolescentes con conocimiento sobre la importancia de la alimentación consciente en





			ingerir alimentos que brinden nutrientes que se necesitan para mantener el buen funcionamiento del organismo, restablecer la salud y minimizar el riesgo de enfermedades
Universidad de Costa Rica	Elaboración y distribución de una Valija didáctica digital que incluyó una guía para la persona facilitadora, un folleto de actividades con recomendaciones de actividades educativas y lúdicas, y un recetario con 12 preparaciones nutritivas y saludables.	Personas facilitadoras de instituciones, organizaciones y público en general.	Registro de 238 solicitudes de personas de instituciones y organizaciones
	Campaña informativa por la página "Nutrición para vivir mejor" del Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario de redes Facebook e Instagram sobre temas de alimentación saludable.	Público en general  Personas adultas mayores y cuidadores.	Serie de 3 videos producciones audiovisuales: -Cinco consejos para una alimentación saludable. -Sobre el lema de la Semana Nacional de la Nutrición y la importancia de visitar las ferias del agricultor. -Consejos para evitar el desperdicio de alimentos.
	Programa de radio: "Huertas: componente socioeducativo y comunitario" con la participación de Marianela Zúñiga Ph.D. y Lic. Aldo Izquierdo de la Escuela de Administración educativa	Público en general	Transmisión de programa radiofónico de una hora de duración.
	Boletín digital "Nutrición para vivir mejor"	Público en general	Personas con acceso al Boletín bimensual. La distribución se realizó por medio de correo electrónico y es descargable en redes sociales y página web del PREANU
	Videoconferencia "Cero desperdicio en la cocina: técnicas para maximizar la nutrición y aprovechar nuestros alimentos"	Funcionarios universitarios.	44 personas conectadas en la charla
	Puesto de semillas para celebrar el Día de la Persona Agricultora	Funcionarios y estudiantes de la Escuela de Nutrición.	Personas visitantes del stand con conocimiento sobre consejos prácticos para el cultivo de alimentos en pequeños espacios y distribución de paquetes de semillas de plantas aromáticas.



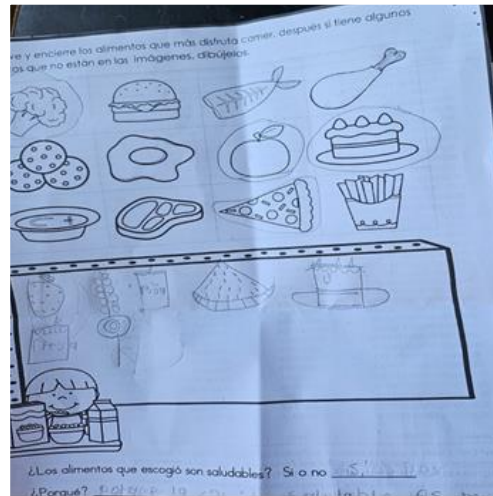
	Serie de publicaciones del 6 al 19 de mayo en redes sociales y página web "Alimentación y cultura".	Público en general	Personas espectadoras con acceso a mensajes, imágenes y video a través de las redes sociales y páginas web. Carrusel sobre: "Celebremos la Semana Nacional de la Nutrición", "Alimentos de temporada", "Prácticas agrícolas sostenibles" y "La relación estrecha entre suelos y nutrición".
	Charla: "Promoviendo una alimentación a favor del ambiente y de la nutrición"	Funcionarios del sector público y privado y comisiones PGAI"	Participantes con conocimiento sobre la importancia de la alimentación a favor del ambiente y la nutrición

Fuente: Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica, 2024.



## Evidencia de publicaciones

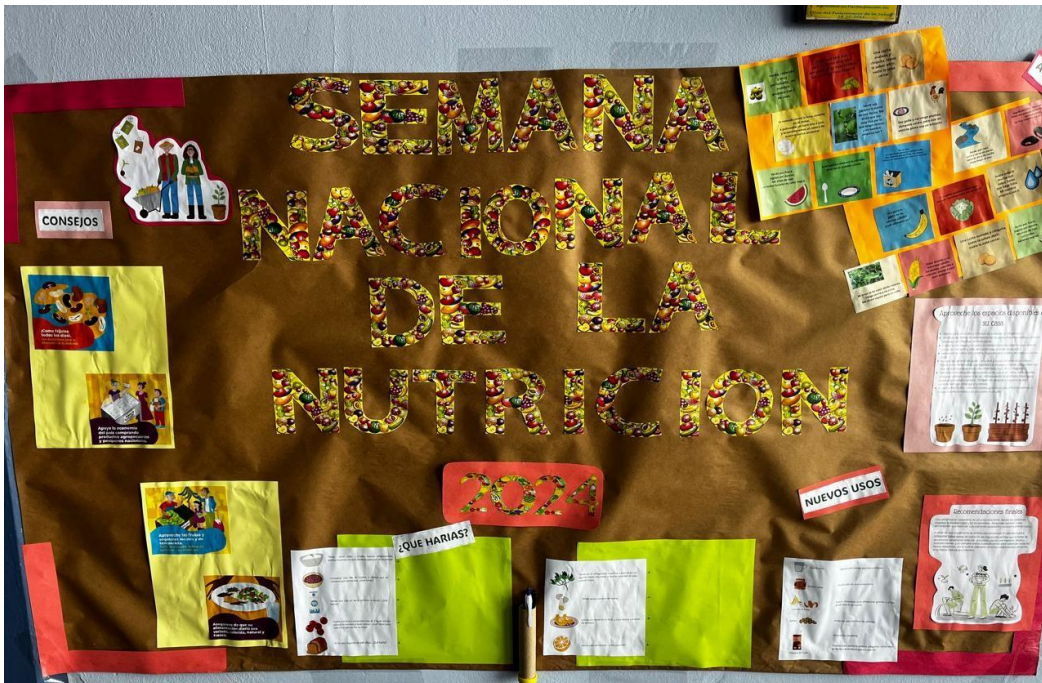
Fotografías compartidas por parte de los enlaces técnicos del Ministerio de Salud.















Región Chorotega - OneDrive x Plan de implementación - OneD...  
repoint.com/personal/lady\_fonseca\_misalud\_go\_cr/\_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2F...  
ar vínculo Descargar ... 2024-05-29 Reporte de...pdf Información



Ilustración 4 Celebración de la Semana de la nutrición en Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús



Región Chorotega - OneDrive x Plan de implementación - OneD...  
repoint.com/personal/lady\_fonseca\_misalud\_go\_cr/\_layouts/15/onedrive.aspx?login\_hint=lady%2E...  
ar vínculo Descargar ... 2024-05-29 Reporte de...pdf Información



Ilustración 5 Taller de alimentación

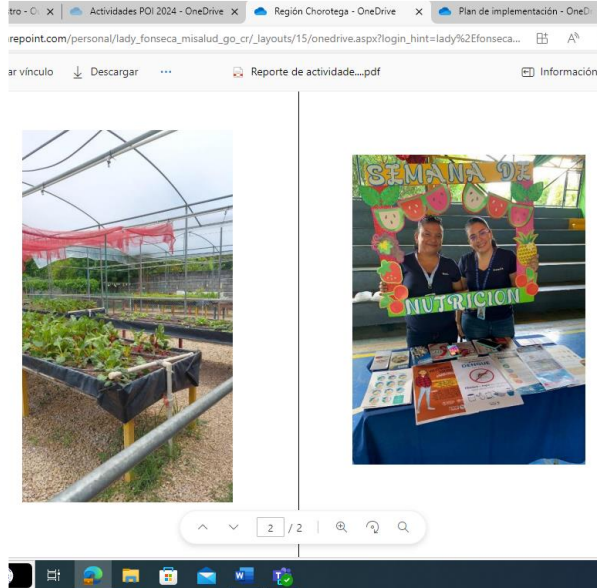


Región Chorotega - OneDrive x Plan de implementación - OneD...  
repoint.com/personal/lady\_fonseca\_misalud\_go\_cr/\_layouts/15/onedrive.aspx?login\_hint=lady%2E...  
ar vínculo Descargar ... 2024-05-29 Reporte de...pdf Información



Ilustración 7 Unita, e colaboradores, reparten en domicilio, con la ayuda de información sobre alimentación









Fotografías compartidas por la UCR.

## DIDACTICA

Para celebrar la  
Semana Nacional de la Nutrición 2024



“Cuide de su alimentación,  
cuide del planeta”

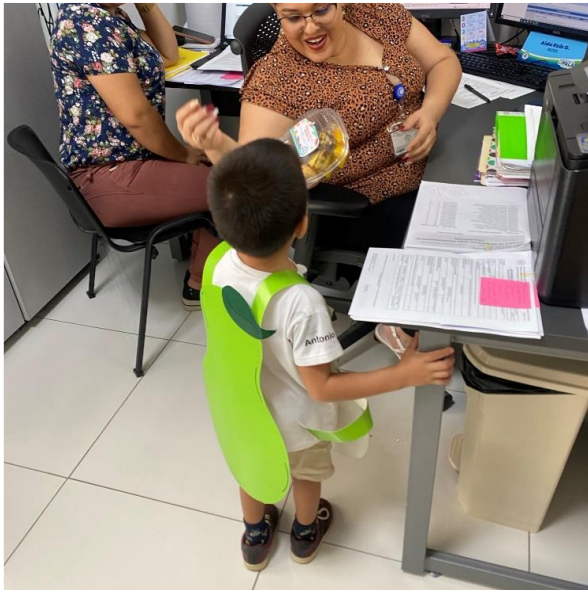


Nuestras secciones:





Fotografías compartidas por la CCSS.













MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

Fotografías compartidas por el MEP.

06 de Mayo 2024

"Cuide su alimentación, cuide el planeta"



Ministerio de Educación Pública  
MEP

4 d · 🌐

#semananacionaldenutrición "Cuide su alimentación, cuide el planeta"... Ver más

Semana Nacional de Nutrición



MINISTERIO DE SALUD  
GOBIERNO DE COSTA RICA

Cuide el planeta  
evitando el  
desperdicio de  
alimentos.



¡Cuide su  
alimentación,  
cuide el planeta!