

**Temáticas:**

1. Lo bueno y lo malo del arroz.
2. La belleza desde adentro.
3. La rutina no es lo mío.
4. Compartiendo el conocimiento.
5. ¿Sabía Usted?



**Lo bueno y lo malo del arroz**

Dra Silvia Gagneten, Nutricionista

Un estudio científico sugiere que el arroz, uno de los alimentos más importantes para el ser humano, dejó de ser silvestre y comenzó a ser cultivado por primera vez en China, hace 9.000 años. "Como el arroz fue llevado desde China a la India por comerciantes y campesinos migrantes, es probable que se hubiera mezclado de forma muy intensa con las especies silvestres locales", dijo Michael Purugganan, investigador de la Universidad de Nueva York (NYU) y coautor del estudio. "Así que el arroz domesticado que pensábamos que era originario de la India, en realidad tiene sus orígenes en China".

El arroz, junto con los frijoles, ocupa un lugar privilegiado en las mesas costarricenses, sin distinción de clases sociales. Al iniciar el día se consume arroz con frijoles en el "gallo pinto" o en el caribeño "rice and beans", y nunca falta en los demás tiempos principales de comida. Goza de simpatía general, es de bajo costo, y se prepara con facilidad, ya sea en una sartén corriente o en "olla arrocera". Por su sabor suave es muy versátil y combina a la perfección con múltiples alimentos. Es el platillo principal del Día de la Madre y otras ocasiones festivas; desde un modesto arroz con pollo y verduras, hasta recetas más elaboradas, que agregan mariscos, capas de palmito, espárragos u hongos, salsa bechamel y queso. También se ofrece el arroz con leche como postre.

Existe un verdadero "enlace" entre el arroz y los frijoles, que no es meramente circunstancial. Es una muestra más del instinto básico de la especie humana, que busca asegurar la supervivencia conservando la homeostasis de su medio interno. Ocurre que el arroz, como otros cereales, es deficitario en un aminoácido esencial, la lisina, y su bajo nivel limita el aprovechamiento de sus propias proteínas. Mientras tanto los frijoles sí tienen lisina pero son pobres en metionina, que está disponible en el arroz y otros cereales. Al consumir diariamente ambos alimentos se complementan las proteínas y aumenta su valor biológico. Además, el frijol aporta a esta particular mezcla hierro, ácido fólico y abundante fibra dietética, que puede ayudar a disminuir los niveles de glucosa, al compensar el alto índice glicémico del arroz, (velocidad con que los carbohidratos pasan a la sangre en forma de glucosa).

**Comer demasiado de algo bueno puede resultar perjudicial.** Entre los buenos atributos del arroz que consumimos cabe señalar que, aún el importado, ha sido fortificado con ácido fólico, vitamina E y vitaminas del grupo B, selenio y zinc. Aún así, los datos estadísticos permiten señalar que el consumo de arroz en el país es excesivo. El consumo anual per cápita es de 57 kg y supera a los demás países latinoamericanos, con excepción de Panamá (70 kg) y Perú (61kg). Cada persona consume, como promedio diario, 156 g de arroz crudo, que se convierten en 364 g de arroz cocido y aportan 557 calorías, según tablas de composición del INCAP ( 22 % de los requerimientos de un adulto promedio). Estos datos corresponden a la totalidad del país, tanto urbano como rural. Mientras tanto, el estudio "Hábitos alimentarios en la población urbana costarricense", (Escuela de Nutrición/ Escuela

de Medicina de la UCR), encontró un consumo menor, de 210 g de arroz cocido por día, en una muestra urbana de 798 personas de 15 a 65 años (2/3 de ellos de nivel socioeconómico medio o alto). En este mismo estudio se observó una inadecuada razón arroz / frijoles: 1 ½ taza de arroz cocido por 1/3 taza de frijoles, o sea una relación de 4.5 a 1, que no cumple lo recomendado en las Guías de Alimentación del MSP, que aconsejan combinar 2 partes de arroz por 1 de leguminosas, para asegurar una mezcla proteínica adecuada.

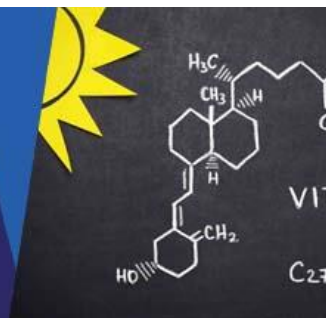
El consumo exagerado de arroz, alimento con alto valor energético y bajo poder de saciedad, sumado a los demás carbohidratos de la dieta, (panes dulces, pastas, bebidas azucaradas) cubren alrededor del 50 % de calorías de la dieta y ya no se puede disimular su asociación directa con la obesidad y la diabetes, enfermedades que aquejan a gran número de costarricenses. Durante el 2021 la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) atendió 297.552 pacientes con complicaciones de salud derivadas directamente de la obesidad, mientras la diabetes se ha convertido en la tercera causa de mortalidad prematura (LN/19/1).

La dieta del costarricense promedio es poco variada y adolece de un listado reducido de alimentos; la porción de arroz acapara a veces casi la mitad del plato. Mientras tanto el frijol, "super alimento" que salva la dieta de los más humildes, muestra una curva de consumo en constante declive. Según datos del MAG, durante la última década el consumo ha descendido de 45 a 25 g por día. La Dra. Alejandra Irola, Nutricionista y Directora de Proyectos ICOMET, expresó: "consumir frijoles protege el corazón y reduce en un 38% el riesgo de sufrir un infarto".

Hay varias acciones que pueden ser implementadas en el corto plazo. Entre ellas mejorar la relación arroz/frijoles en la dieta; reivindicar al frijol como alimento indispensable a toda edad; estimular su consumo por medio de preparaciones variadas, agradables y más digeribles; no olvidar incluirlo en forma prioritaria en las listas de donaciones de alimentos y, para hacer posible todo lo anterior, apoyar el cultivo y la producción local de esta leguminosa. Como señala el dicho popular : "No se puede hacer chocolate sin cacao".

# La belleza desde adentro

Dra. Xinia González Herrera



Cuando pienso en esta frase, se vienen a mi mente distintas aristas, una de ellos es la belleza interior, que proyecta cada ser humano, es decir, el reflejo de lo que hay en el corazón, unos son fuertes y radiantes por las experiencias vividas a lo largo de su vida, otros, están en ese proceso de pulido, son como un carbón que cada día avanza hacia la meta de ser un diamante y están los puros e inocentes.

Cuando encontramos en nuestro caminar personas con belleza interior, que reflejan luz, armonía, paz y tranquilidad, debemos tenerlas presentes en nuestras vidas como grandes tesoros, como un oasis, al cual podamos recurrir para hidratarnos, recargarnos y llenarnos de energía positiva.

Otra arista de "la belleza desde adentro" es la que se une con la nutrición, específicamente en la rama de la Nutricosmética, donde la nutrición y la modificación del cutis, cabello, piel y otros aspectos relacionados con belleza van de la mano.

Al querer reflejar belleza en el órgano más grande y periférico del cuerpo humano, se debe tener presente que los enemigos número uno son el azúcar y las grasas oxidadas. Además de combatir la glicación del colágeno, esta produce que la fibra de colágeno se vuelva rígida, quebradiza, se acorte y cambie su color a un pardo amarillento, acentuando las arrugas, endureciendo las articulaciones y modificando el color y la apariencia de las áreas más finas de la piel, esto se puede prevenir y evitar consumiendo alimentos de bajo índice glucémico.

El acné, produce lesiones en la capa de la piel conocida como epidermis, en la intervención nutricional se deben incluir alimentos que sean fuente de la Vitamina B3, y adicional a estos la levadura de cerveza, en una cantidad de 6 gramos por día; como tip se debe saber que la levadura de cerveza "orgánica" tiene un sabor amargo poco aceptado por las personas y si se tomara en forma de comprimido se requieren 10 diarios.

Conociendo estas medidas preventivas debemos recurrir a un gran aliado en la salud de la piel, como lo es la Vitamina D, sus niveles saludables, reducen el acné, aumentan la elasticidad cutánea y estimulan la producción de colágeno. Los estudios reportan que niveles bajos de esta aumentan la aparición de estrías.

Por consiguiente, al tener presente cada uno de estos consejos para la belleza desde adentro, cada ser humano logrará lo que cita **Steven Aitchison**: "Tu belleza exterior capturaré los ojos, pero tu belleza interior conquistará el corazón".

## LA RUTINA NO ES LO MÍO

En esta sección nuestras colegas nos cuentan sobre su trabajo creativo.



Maristela Jiménez.

En la mayor parte de las ocasiones cuando estudiamos nutrición nos imaginamos atendiendo pacientes en un consultorio o en un hospital. En mi caso eso siempre me llamó la atención, sin embargo, se me presentó la oportunidad de trabajar en visita médica, trabajo el cual me encanta y disfruto mucho. Un día esperando un médico conversaba con otro visitador médico acerca de perros, Él me comentaba que tenía un perro raza boxer al igual que yo, y me invitó a seguir la página de

Boxer Rescue Costa Rica. Acá es importante contarles que antes que llegara Kali a mi vida, no me gustaban los perros, me daban miedo en realidad. Pero mi hermano se encontró a Kali en la calle abandonada, la trajo a la casa y ella poco a poco me fue conquistando y fue Ella quien me rescató y me introdujo al mundo del amor por los perritos. En las actividades que se realizaban para recaudar fondos para los Boxer abandonados ahí me fui metiendo poco a poco, ayudando a hacer traslados de perros a la veterinaria o a sus casas cunas, hasta que hace alrededor de 4 años ya me involucré más, inscribimos a la Asociación ya de forma legal en el registro, y ahora somos un equipo de personas que nos dedicamos a ir a recoger perritos abandonados, poner denuncias, llevarlos a la veterinaria, a sus casas cunas, tratar de sanarles no solo su salud física sino también su corazoncito en especial aquellos que han llevado una vida llena de maltrato y abandono y falta de amor, y buscarles la familia ideal; realizando rifas, ventas de comida para poder pagar las deudas en la veterinaria.

Por lo que además de mi trabajo en la visita médica entre semana, los fines de semana ando o entregando medicamentos y alimentos o vendiendo comida en parques para perros para sacar adelante esta tarea, y aunque no les miento, es cansado, ver a esos rescatados recuperados y felices en sus nuevos hogares, hace que todo valga la pena.



## Compartiendo el conocimiento



### **Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica**

Experiencia profesional en una compañía privada ubicada en Barreal de Heredia Costa Rica para el desarrollo del rol del nutricionista en el ámbito laboral durante el año 2019-2020 (2021) Arce Marengo Joselyn

Ingesta de ácidos grasos y sus fuentes alimentarias en la población urbana Costarricense según sexo, grupo de edad y nivel socioeconómico y su relación con la circunferencia de cintura y el riesgo de enfermedad cardiovascular (2021) Blanco Canet Paula

### **Escuela de Nutrición de la Universidad de Ciencias Médicas**

Propuesta de un suplemento alimenticio fuente de creatina y carbohidrato para población que realiza entrenamiento contrarresistencia con el objetivo de hipertrofia muscular (2021) Ashworth Hernández Hannah y Piedra Maynard Camila

Elaboración de una paleta de helado a base de frijol tierno, fuente de fibra y de hierro, dirigido a población adulta joven sana (2021) Barrantes Monge Pamela y Vega Meoño Valeria

¿Sabía Usted que la historia del café se inicia con unas cabras bailando?



La palabra café significa estimulante en árabe.

Hace muchos años, Kaldi un pastor etíope vio los efectos de la cafeína cuando encontró a sus cabras "bailando" después de comer las bayas del café. El probó el fruto y un sentimiento de felicidad lo embargó y esta bebida se hizo famosa en su pueblo.

Esta planta fue llevada a Venecia por los mercaderes y la Iglesia se dio cuenta de la popularidad del café, los sacerdotes pensaban que era una bebida del mal, en 1600 el Papa Clemente VIII decidió probarla y dijo: esta bebida satánica es tan deliciosa que es una pena que solo los infieles tengan el uso exclusivo de ella, engañaremos al mal bautizándola y haciéndola una bebida cristiana.

En 1713 el alcalde de Amsterdam obsequió una planta de café al Rey Luis XIV de Francia y fue colocada en el Jardín Botánico de Paris; diez años después Gabriel Mathieu, un oficial naval francés, vio una mata de café y solicitó un brote de la planta pero se lo negaron, por lo que entró a escondidas al Jardín y robó una ramilla del raro árbol; regresó a su navío y zarpó de inmediato hacia la colonia francesa de Martinica, tres años más tarde hubo plantas de café en el Caribe.

Cincuenta años después, el pequeño brote se convirtió en progenitor de los árboles de café de América del Sur y Central, así es como el "grano de oro" llegó a nuestras tierras.

Fuente: Tour del Café, Hacienda Doka



Si desea colaborar con artículos para este boletín comunicarse al email:  
[quicama2003@yahoo.es](mailto:quicama2003@yahoo.es)