

Hábitos y aprendizajes para
VIVIR 100 AÑOS

¿Qué hace que en *Costa Rica* vivan más y mejor?

esencial[®]
**COSTA
RICA**

*Este contenido es informativo y se basa en estudios sobre bienestar y longevidad.
No sustituye la asesoría médica profesional.

Lo que **COSTA RICA** entendió sobre vivir bien

En una región específica del país, se ha identificado una de las llamadas “zonas azules” del mundo: territorios donde las personas viven más y mejor gracias a ciertas prácticas y costumbres.

Lo interesante es que muchas de estas prácticas (alimentación, movimiento, comunidad) están presentes en todo Costa Rica. Hoy, su turismo no solo ofrece paisajes, sino una forma de vivir en equilibrio.

En esta guía descubrirás eso que durante mucho tiempo permaneció como un secreto, pero que hoy hace parte de la cotidianidad de los ticos:

1

¿Qué es una zona azul?

2

El mayor regalo de Costa Rica para el mundo

3

Comer consciente, vivir más

4

La longevidad también se sirve en la mesa

5

Costa Rica, te mueve

6

La energía de la comunidad

7

Vivir con intención

8

Un lugar que respira vida

9

Esto es 'Pura Vida'

Y cómo empezar a vivirlo, **incluso en tus vacaciones.**



Pero antes...

¿QUÉ ES UNA ZONA AZUL?

A principios de los años 2000, un grupo de investigadores y demógrafos comenzó a estudiar algo que parecía difícil de explicar: por qué en algunas regiones del mundo las personas vivían más de 90 y 100 años.

Entre ellos estaba el periodista e investigador Dan Buettner, junto con científicos respaldados por instituciones como el National Geographic Society.

Su objetivo era claro: identificar patrones reales que pudieran explicar la longevidad humana y, sobre todo, entender si esos hábitos podían replicarse.

Después de analizar datos demográficos, registros de salud y condiciones de vida, identificaron 5 regiones en el mundo con características similares. Las llamaron Zonas Azules.

Una de ellas estaba en América Latina. **En Costa Rica. Más específicamente, en la Península de Nicoya.**

Allí encontraron algo poderoso: personas longevas que no seguían dietas modernas ni rutinas sofisticadas, pero vivían con equilibrio físico, social y emocional.

Con el tiempo, la investigación dejó algo claro. No se trataba solo de genética, sino de un estilo de vida particular.

Y aunque Nicoya fue el punto de partida, muchos de estos hábitos también están presentes en otras regiones de Costa Rica.



Un país donde viajar también **puede ser una forma de aprender a vivir mejor.**

El mayor regalo de Costa Rica no es que las personas vivan más.

Es demostrar que **vivir mejor sí es posible.**



COMER CONSCIENTE, VIVIR MÁS

En Costa Rica, especialmente en la Península de Nicoya, la alimentación se basa en ingredientes cercanos a la tierra.

- Maíz
- Frijoles
- Ayote
- Maíz pujagua

Estos alimentos aportan:

- Fibra
- Minerales esenciales
- Energía sostenida
- Diversidad nutricional

Estudios de la Universidad de Costa Rica han observado que este tipo de alimentación se asocia con mejores indicadores de salud en poblaciones longevas.

Para un colombiano, **estos sabores no resultan ajenos.** Comparten historia y tradición. La diferencia está en la consistencia, en el bajo nivel de procesamiento y en el equilibrio natural de sus preparaciones.

Imagina unas vacaciones donde cada comida no solo conecta con lo familiar, **también ayuda a equilibrar tu cuerpo.**



LA LONGEVIDAD TAMBIÉN SE SIRVE EN LA MESA

En Costa Rica, la cocina no busca impresionar. Busca nutrir.

Platos representativos:

- Gallo pinto
- Casados
- Olla de carne
- Tamales
- Ayote en miel
- Guiso de chilote con masa

También destacan frutas únicas como:

- Guanábana
- Maracuyá
- Guayaba
- Carambola

Cada plato refleja una alimentación:

- Poco procesada
- Balanceada
- Rica en nutrientes

Para un colombiano, la base es familiar. **Pero los sabores y combinaciones en Costa Rica hacen que la experiencia sea completamente nueva.**

Viajar a Costa Rica es descubrir que el placer de **comer también puede ser bienestar.**

COSTA RICA TE MUEVE

En las regiones donde la longevidad es más alta, el movimiento hace parte del día a día.
No como rutina sino como estilo de vida.
Caminar, cultivar, desplazarse activamente.
El cuerpo siempre está en movimiento.

Hoy, Costa Rica traduce ese hábito en experiencias:

- Caminatas en bosque
- Senderismo en parques naturales y volcanes
- Surf
- Yoga frente al mar
- Ciclismo en rutas escénicas
- Aguas termales volcánicas

Más que un deporte, es equilibrio entre cuerpo y naturaleza.



Date una vuelta por Costa Rica y **descubre cómo moverte suma años y bienestar.**

LA ENERGÍA DE LA COMUNIDAD

Otro de los factores más repetidos en estudios de longevidad es la calidad de las relaciones humanas.

En Costa Rica, la cercanía, la amabilidad y el respeto forman parte de la vida diaria.

Para un colombiano, esa calidez resulta familiar.

Ambas culturas valoran el trato cercano y el sentido de comunidad.

La diferencia está en el ritmo.

En Costa Rica, las relaciones se viven con más pausa, con más presencia.

Esto reduce el estrés, mejora el bienestar emocional y fortalece el sentido de pertenencia.

**Durante un viaje, esto se traduce en algo muy concreto:
sentirse bien recibido en cada lugar.**



Aquí la experiencia **no solo se ve, también se siente.**

VIVIR EN MOVIMIENTO, VIVIR MEJOR

Las personas que viven más suelen tener algo en común: un sentido claro de propósito. En Costa Rica, ese propósito está ligado a lo cotidiano. Mantenerse activo, cuidar la familia, formar parte de la comunidad. En Costa Rica, ese propósito se vive en lo cotidiano.

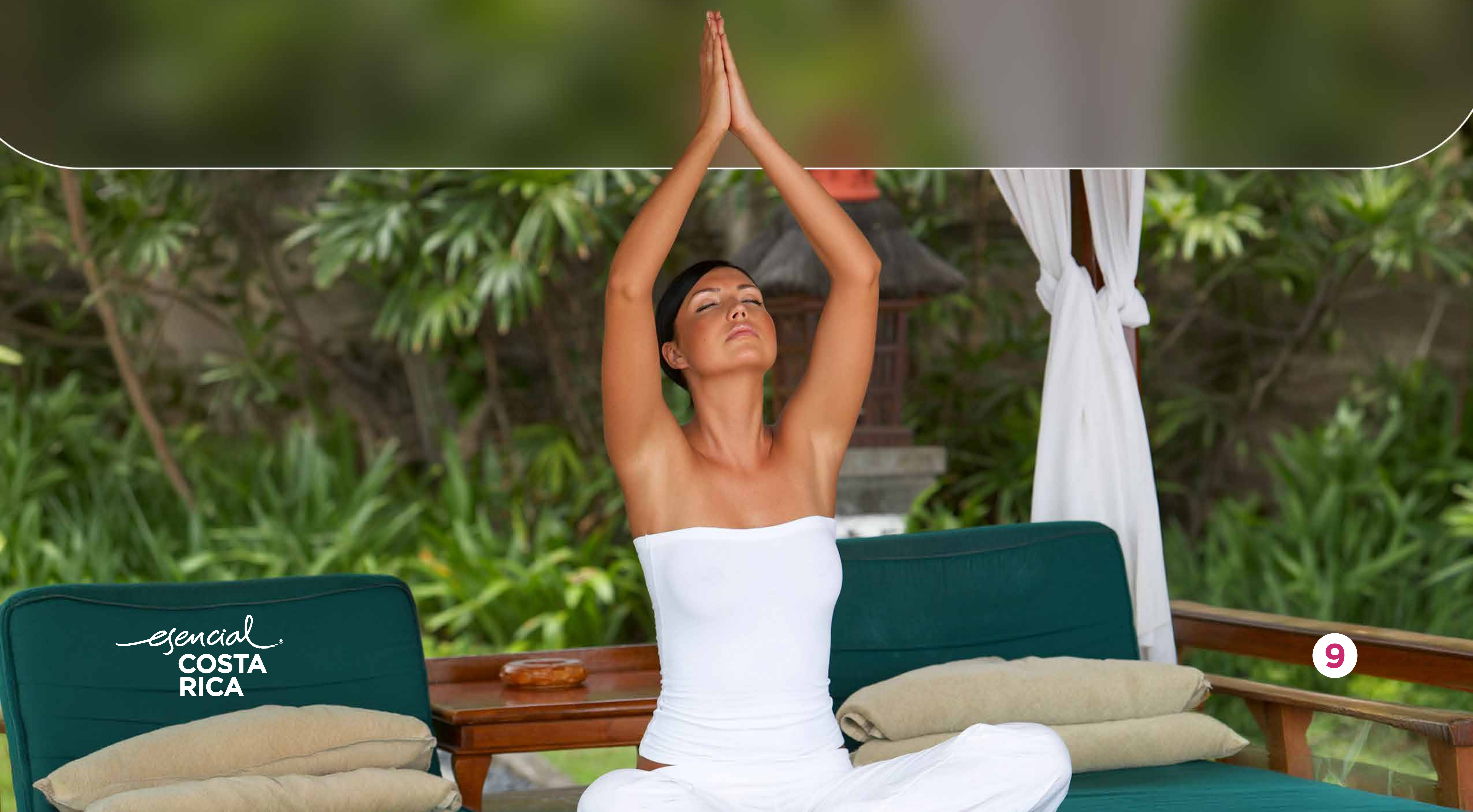
Hoy, el turismo lo convierte en experiencias reales:

- Retiros de bienestar
- Hoteles ecológicos
- Experiencias de reconexión
- Termas volcánicas
- Espacios de descanso consciente

Costa Rica ha desarrollado una oferta que combina naturaleza, sostenibilidad y bienestar como eje central.

Es una oportunidad de reconectar con hábitos que muchas veces se pierden en la rutina, mientras disfrutas de unas vacaciones que reconfortan.

Un viaje por Costa Rica **te enseña una nueva forma de vivir.**



Un lugar que
RESPIRA VIDA

Costa Rica es uno de los países con mayor biodiversidad del planeta.

Parques naturales protegidos, volcanes, playas, bosques.

Esa riqueza natural no solo define su paisaje.

Define su estilo de vida.

El aire limpio, la conexión constante con la naturaleza y el acceso a entornos abiertos generan condiciones que favorecen el bienestar físico y mental.



Aquí la experiencia **no solo se ve, también se siente.**

CUANDO LA FELICIDAD SE VIVE

Costa Rica ha sido reconocida en el World Happiness Report como uno de los países más felices del mundo.

Este ranking evalúa factores como:

- Apoyo social
- Esperanza de vida
- Libertad personal
- Generosidad
- Bienestar percibido

Más allá de los datos, lo que destaca es su forma de vivir.

Ritmos más tranquilos
Naturaleza presente
Relaciones cercanas

Para un colombiano, estos valores son familiares.
Pero aquí se viven con mayor equilibrio.



Tal vez no se trata de vivir más años.
Tal vez se trata de **vivir mejor cada uno de ellos.**

VISITA COSTA RICA

esencial[®]
**COSTA
RICA**

Una forma de reconectar **con el cuerpo, la mente y el entorno.**