

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Nutrición Humana*

**CULTURA ALIMENTARIA DE LA
POBLACIÓN DEL DISTRITO DE SAN JUAN
DE SANTA BÁRBARA, EN HEREDIA, 2018.**

MARÍA ALEJANDRA SÁNCHEZ VINDAS

2018

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	5
ÍNDICE DE FIGURAS	7
DEDICATORIA.....	8
AGRADECIMIENTOS.....	9
RESUMEN.....	10
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1.1 Antecedentes del problema.....	13
1.1.2 Delimitación del problema	23
1.1.3 Justificación.....	23
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	25
1.3.1 Objetivo general	25
1.3.2 Objetivos específicos.....	26
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	26
1.4.1. Alcances de la investigación.....	26
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	27
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	28
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	29
2.1.1 Modelos.....	29
2.1.1.1 Definición de cultura alimentaria.....	29
2.1.1.2. Definición de hábitos, tradiciones y costumbres alimentarias.....	32

2.1.1.3 Factores determinantes de la cultura alimentaria	34
2.1.1.4 Definición de aculturación y transculturación alimentaria	38
2.1.1.5 Predominio de la cultura alimentaria occidental y cultura del fast food.....	39
2.1.1.6 Orígenes y características de la cocina nacional costarricense	42
2.1.1.7 Valor cultural de las tradiciones y costumbres alimentarias	46
2.1.1.8 Estado actual de la cultura alimentaria y el estado nutricional del costarricense	48
2.1.1.9 Consecuencias de la transición alimentaria en la salud pública de Costa Rica	51
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO.....	53
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	54
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	54
3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS U OBJETO DE ESTUDIO.....	54
3.3.1 Población.....	55
3.3.2 Muestra.....	55
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	56
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	57
3.4.1 Validez del cuestionario	58
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	58
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	59
3.7 PLAN PILOTO.....	66
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	67
4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	68
4.1.1 Resultados de la primera etapa de la investigación o entrevistas	68
4.1.2 Resultados obtenidos en la segunda etapa de la investigación o encuestas	70
4.1.3 Análisis bivariado.....	82
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	86
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	87

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	105
6.1 CONCLUSIONES.....	106
6.2 RECOMENDACIONES	109
BIBLIOGRAFÍA.....	111
ANEXOS	124

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1 Criterios de inclusión y exclusión para el grupo de encuestados.....	56
Tabla N° 2 Criterios de inclusión y exclusión para el grupo de entrevistados.....	57
Tabla N° 3 Operacionalización de las variables para analizar la cultura alimentaria de la población del distrito de San Juan de Santa Bárbara en Heredia, 2018	59
Tabla Nª4 Preparaciones tradicionales obtenidas a través de la entrevista de adultos mayores nativos, San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	69
Tabla Nª5 Características sociodemográficas de la población encuestada, distrito de San Juan, 2018.....	71
Tabla Nª6 Enfermedades más comunes en los habitantes de, San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	73
Tabla Nª7 Edad y persona que transmite las tradiciones de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	74
Tabla Nª8 Relación del conocimiento de recetas según el rango etario de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	82
Tabla Nª9 Relación de la edad en que se aprende a cocinar según el sexo de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	83
Tabla Nª10 Relación del conocimiento de recetas según la natividad de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	83
Tabla Nª 11 Relación del conocimiento de recetas según años de residencia de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	84
Tabla Nª12 Relación del conocimiento de recetas según ocupación de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	84

Tabla N ^a 13 Relaciones de características sociodemográficas con las tradiciones alimentarias de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.	85
---	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N ^o 1 Rango de edad de los adultos mayores entrevistados, en el distrito de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	68
Figura N ^o 2 Escolaridad de los adultos mayores entrevistados, en el distrito de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	69
Figura N ^o 3 Consumo de alimentos tradicionales, en los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	75
Figura 4 Tiempo de comida en el que acostumbran consumir las preparaciones tradicionales, los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	76
Figura N ^o 5 Frecuencia de consumo de los alimentos tradiciones de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	77
Figura N ^o 6 Última vez de consumo de los alimentos tradicionales de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	79
Figura 7 Razones de consumo de los alimentos tradicionales en los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	80
Figura N ^o 8 Razones por las que no se consumen tanto como anteriormente los alimentos tradicionales en los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.....	81

DEDICATORIA

A Dios, a mis padres y hermanos por el apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, quienes hicieron posible este sueño, y sembraron esta semilla dentro de mí.

A mis profesores quienes han sido responsables del conocimiento y formación a lo largo de la carrera al heredar sus valiosos conocimientos y experiencias

RESUMEN

Introducción. La cultura alimentaria forma parte de la identidad y el simbolismo histórico de un país, consta de valor económico, social, cultural, y en este caso también nutricional. La cultura alimentaria de Costa Rica se ha subvalorado en medio del proceso de globalización, y se pretende identificar las costumbres y tradiciones alimentarias criollas que caracterizan a la región de San Juan de Santa Bárbara en Heredia.

Objetivo. Determinar la cultura alimentaria de la población del distrito de San Juan de Santa Bárbara en Heredia, 2017.

Metodología. Estudio descriptivo de tipo transversal, que utiliza instrumentos como la entrevista no estructurada para obtener los alimentos tradicionales de la región con una población de 10 adultos mayores nativos del lugar. Posteriormente, se elabora un cuestionario semiestructurado, con base en los alimentos tradicionales obtenidos, y se aplica a una muestra de 95 habitantes de este distrito.

Resultados. Se evidencia el desconocimiento de los alimentos tradicionales propios de San Juan de Santa Bárbara, principalmente por las nuevas generaciones.

Conclusiones. La cultura alimentaria de San Juan de caracteriza por el desvanecimiento de la identidad de la que esta connotada la cultura, debido al poco conocimiento de los habitantes sobre alimentos, tradiciones y costumbres propias de la comunidad. El consumo de preparaciones tradicionales ha disminuido considerablemente en la mayoría de la población, y en quienes aún se mantiene el conocimiento de estas preparaciones, su ingesta carece del valor simbólico que poseen estos alimentos.

Palabras clave. Cultura alimentaria, cocina costarricense, tradiciones alimentarias, antropología alimentaria.

SUMMARY

Introduction: Food culture is part of the identity and historical symbolism of a country, it has economic, social, cultural, and in this case also nutritional value. The food culture of Costa Rica has been undervalued in the middle of the process of globalization, and it is intended to identify the customs and food traditions that characterize the region of San Juan de Santa Bárbara in Heredia.

Objective: Determine the food culture of the population of the district of San Juan de Santa Bárbara in Heredia, 2017.

Methodology: A cross-sectional descriptive study that uses instruments such as the unstructured interview to obtain the traditional foods of the region with a population of 10 older adults native to the area. Subsequently, a semi-structured questionnaire is elaborated, based on the traditional foods obtained, and it is applied to a sample of 95 inhabitants of this district.

Results: The lack of knowledge of the traditional foods of San Juan de Santa Bárbara is evident, mainly for the new generations.

Conclusions: The food culture of San Juan is characterized by the fading of the identity of which culture is connoted, due to the little knowledge of the inhabitants about food, traditions and customs of the community. The consumption of traditional preparations has decreased considerably in the majority of the population, and in those who still maintain knowledge of these preparations, their intake lacks the symbolic value of these foods.

Key words: Food culture, Costa Rican cuisine, food traditions, food anthropology.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A continuación se presenta la problemática acerca del objeto de estudio de la investigación, sus antecedentes, delimitación y justificación.

1.1.1 Antecedentes del problema

La alimentación es el primer aprendizaje al que se enfrenta el ser humano y los comportamientos alimentarios forman la base de la cultura alimentaria. Es decir, el conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura o grupo social determinado dentro de una cultura. Es entonces, que la acción de alimentarse permite unir a la naturaleza y la cultura, como una necesidad del ser vital (Leyva Trinidad & Pérez Vázquez, 2015).

La importancia de la cultura alimentaria radica en que la cocina forma parte del patrimonio cultural inmaterial de los pueblos y fortalece la identidad o sentido de pertenencia; Según Torres, de Zito Fontán, & Santoni (2004) “la misma se caracteriza por una construcción colectiva de un fenómeno dinámico que tiene significación simbólica para los individuos que la viven, la comparten, y buscan estrategias para su proyección y conservación”. Por su parte Sedó Masis (2015), refiere que la alimentación incorpora prácticas, representaciones, expresiones, conocimientos y habilidades que a su vez se relacionan con espacios físicos y un rico simbolismo cultural. Álvarez (2002) concuerda con lo anterior, ya que menciona que el consumo de alimentos y los procesos sociales y culturales que lo sustentan, contribuyen a la constitución de las identidades colectivas a la vez que son expresión de relaciones sociales y de poder. En la cocina las personas experimentan sensaciones diferentes, con una estimulación total de los sentidos, la interacción con otros, y la evocación de recuerdos de alto significado

sociocultural. Emociones y sensaciones se conjugan con una explosión de sabores y aromas que quedan impregnados en la memoria colectiva (Unigarro Solarte, 2010).

En muchos sentidos los alimentos son la liga entre los impulsos biológicos para la sobrevivencia y las necesidades sociales. Como se puede ver, se requiere estudiar numerosos factores que influyen en la alimentación, además es necesario conocer cada cocina en particular y esto requiere más que un glosario de alimentos y un recetario de platillos tradicionales. Lo que la persona come debe ser estudiado en un contexto cultural. Los investigadores de campos como historia, antropología, nutrición, psicología y sociología han contribuido con diferentes métodos para abordar el tema de la alimentación. Los estudios gastronómicos están teniendo un nuevo auge, mayor número de personas buscan entender integralmente el papel de los alimentos en la cultura, costumbres y evolución de la humanidad (González Garza, 2004).

En España un estudio realizado por Díaz Méndez (2016) con base en la encuesta de ámbito nacional ENHALI-2012, destaca que la sociedad española ofrece una imagen homogénea en lo que se refiere a sus hábitos alimentarios. Esta uniformidad podría estar indicando que la alimentación española ha cambiado poco durante los últimos años, pero algunos hábitos apuntan tendencias de cambio. Uno de los más relevantes es la tendencia a seguir hábitos más saludables: 1 de cada 4 españoles sigue algún tipo de dieta, en la mayoría de los casos por indicación médica. Casi la mitad de quienes están a dieta lo hace para perder peso, frente a un 30% que obedece a otros motivos de carácter médico (colesterol, hipertensión y diabetes). Tanto los que siguen una dieta como quienes no lo hacen, evitan consumir alimentos percibidos como poco saludables, como los dulces, las comidas precocinadas, los refrescos o la mantequilla. En cambio, la mayoría de la población no se priva del pan, las patatas ni la

leche. Aunque tales comportamientos podrían responder tanto a criterios de salud como estéticos, pueden también interpretarse de otro modo: hoy estar sano implica mostrar un peso socialmente aceptado, lo que reflejaría el control del individuo sobre su propio peso y no necesariamente una tendencia unánime hacia un modelo alimentario saludable.

La realidad de los estudios en Latinoamérica dista de lo que reflejó el estudio anterior en España, ya que es en estos países donde la dependencia por productos provenientes de empresas alimentarias líderes en el mercado mundial, han desplazado progresivamente la cultura alimentaria de estos países. El nuevo informe de la OPS y OMS (2015) "Alimentos y bebidas ultra procesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas", muestra que de 2000 a 2013 las ventas per cápita de estos productos aumentaron en América Latina, aun cuando las ventas de estos productos estaban disminuyendo en América del Norte. El incremento del consumo se correlaciona fuertemente con el aumento del peso corporal promedio, lo que indica que estos productos son un importante motor en el crecimiento de las tasas de sobrepeso y obesidad en la región. Los alimentos procesados industrialmente, las bebidas azucaradas y la comida rápida están desplazando a las dietas tradicionales más nutritivas, lo que genera efectos alarmantes en la salud.

La información anterior se suma a un estudio realizado en México por Altamirano et al (2014), en el cual se investiga si existieron cambios en la composición de los patrones alimentarios de 1961 a 2009, si el gasto en algunos alimentos por nivel de ingresos y el aumento en el precio de ciertos alimentos básicos de la dieta en el contexto socioeconómico mexicano, podrían explicar la transición alimentaria y la doble carga de malnutrición. Las kcal/persona/día de consumo aparente se incrementaron a lo largo del periodo estudiado y

dentro de cada uno de los patrones alimentarios. Además se determinó que el aporte de los cereales, las raíces y tubérculos y las leguminosas (frijol) disminuyó, la contribución de los azúcares, los alimentos de origen animal, las grasas y aceites aumentaron de manera gradual en los tres periodos estudiados y las frutas y hortalizas mostraron un ligero incremento, lo cual tiene relación con el aumento en la carga de malnutrición.

Como respuesta a la preocupación por los cambios en la cultura alimentaria de ciertos países y el aumento paralelo de enfermedades crónicas no transmisibles se han comenzado a desarrollar distintas políticas, planes y proyectos para solventar esta problemática. En Venezuela se creó una Política Pública Alimentaria y Nutricional (2013-2019), la política se fundamenta en las consecuencias del proceso de globalización que en su transcurrir ha afectado en el nivel social, económico, demográfico, cultural, a cada nación, teniendo grandes repercusiones en la cultura alimentaria así como en el modo de vida de la sociedad. La transición nutricional en Latinoamérica, que ocurre desde las últimas décadas, se ha caracterizado por la sustitución de la dieta tradicional, la cual era rica en fibra y en alimentos frescos o poco industrializados, por una dieta estilo “occidental” rica en alimentos refinados, de fácil acceso y preparación, pobres en valor nutricional, ricas en sodio, colesterol, grasas trans y azúcares. Esto, asociado al crecimiento urbanizado de los medios y la publicidad ha generado las altas cifras de sobrepeso, obesidad, sedentarismo y de Enfermedades No Transmisibles (ENT) que hoy nos alarman y ocupan. El objetivo de la política es prevenir y detener la creciente tendencia de malnutrición por exceso, promoviendo la creación de espacios que favorezcan una Cultura Alimentaria sana, segura y soberana al procurar la elección de un modo de vida saludable, que, utilice estrategias accesibles, sostenibles y

basadas en evidencia científica así como el saber popular (Instituto Nacional de Nutrición de Venezuela, 2014).

En otro estudio realizado en México por Serrano & Cusso (2012) se investiga sobre los cambios que se han producido en la dieta de la población de México en los últimos 50 años. Las transiciones en la dieta tradicional mexicana y su impacto en la salud y calidad de vida, donde el alto consumo de bebidas azucaradas tienen una relación directa con la epidemia de obesidad que agobia a la población. En el proceso de globalización de la dieta, que se puede observar en la evolución de la producción, comercio y consumo de productos primarios. Nutricionalmente, el resultado ha sido una combinación perversa de problemas de desnutrición, traducidos aún en deficiencias en el desarrollo físico y enfermedades carenciales para una parte de la población, y problemas de malnutrición que se manifiestan en obesidad y en una creciente incidencia de enfermedades degenerativas asociadas a una alimentación inadecuada.

Villaplana Batalla (2011) en su estudio menciona que el papel de la alimentación ha ido cambiando: al principio el hombre buscaba alimentos tan sólo para satisfacer las necesidades biológicas pero ha habido profundas transformaciones en el acto de la alimentación: aspectos como el lujo, la religión, el estatus social, el placer y la interacción social han sido elementos clave en el desarrollo de la cultura alimentaria.

Pero otro efecto sumamente preocupante y directamente relacionado con la pérdida de tradiciones alimentarias ha sido su contribución a la pérdida de la biodiversidad cultivada, de semillas criollas, de sistemas tradicionales de cultivo, de conocimientos agropecuarios ancestrales, pues según la FAO el 75% de la diversidad de los cultivos se perdió en el siglo XX. Las variedades modernas han suplantado el 70% de las variedades tradicionales de maíz

y el 75% de las variedades tradicionales de arroz. En 1950, la India tenía 30.000 variedades de arroz, pero para el 2015 solo se espera que queden 50; desde 1984 unas 3.000 variedades de verduras han desaparecido de los catálogos de semillas, un 6% anual (Álvarez Febles, 2001)

La cultura alimentaria en los Estados Unidos también evidencia una trasgresión de la misma, ya que según Kulkarni (2004) la población ha crecido para incluir muchos grupos étnicos y culturales diferentes, y esto ha dado lugar a diversas preferencias alimentarias y hábitos alimenticios. Los indios asiáticos son uno de los grupos de inmigrantes de más rápido crecimiento en los Estados Unidos. Los afroamericanos son numéricamente el grupo minoritario más grande, aunque se espera que la población latina sea mayor que la población afroamericana a mediados del próximo siglo. Los alimentos de la corriente principal han sido influenciados por la presencia de estas culturas étnicas. Comida rápida, restaurantes y otros restaurantes para llevar ahora ofrecen selecciones tan amplias como pizza, tacos, falafel, tandoori, rollos de huevo y hamburguesas. Así, la dieta americana es una combinación de muchas culturas y cocinas.

La cultura alimentaria en Alaska según un estudio realizado por Loring & Gerlach (2009) se ha visto afectada por factores como el cambio climático, y la economía, a su vez estos cambios en las tradiciones y costumbres alimentarias se ha visto reflejada en la salud de sus habitantes “mientras que los alimentos comercialmente disponibles proporcionan una medida de seguridad alimentaria, la disponibilidad y la calidad de estos alimentos está sujeta a los caprichos y vulnerabilidades de un sistema alimentario global: el acceso depende de la capacidad de pago; lo más importante, tal vez estos alimentos a menudo no cumplen muchos de los papeles que los alimentos del país han jugado en estas comunidades y culturas. Esta transición está teniendo graves consecuencias para la salud de las personas y la viabilidad de

las comunidades rurales, pero en formas que no siempre son seguidas por metodologías y marcos convencionales de seguridad alimentaria”.

En Nigeria, la institución de diversas reformas, empezando por el Programa de Ajuste Estructural (SAP) de 1986 y la pertenencia a la Organización Mundial del Comercio (OMC) colocaron al país bajo el paraguas de la globalización. Lo cual hace analizar a Olayiwola, Soyibo, & Atinmo (2004) en su estudio sobre la medida en que la globalización ha repercutido en el consumo de alimentos, la salud y la nutrición en Nigeria. La globalización y el cambio dietético en Nigeria revelan la tendencia al consumo de los alimentos callejeros y la aparición de cadenas de comida rápida. Los funcionarios públicos, las familias calificadas y no calificadas y de bajos ingresos constituyen los principales clientes de los alimentos callejeros, ya que tienen que comer por lo menos una comida fuera el hogar. Además se encontró que dos tercios de las comidas diarias de la población provienen de cadenas de comida rápida. Los alimentos callejeros y las comidas rápidas aportaron entre el 53,2% y el 92,6% la ingesta total de nutrientes de las personas de 21-40 años de edad, los principales consumidores de estos alimentos.

La globalización también tiene su impacto en países de América Central, Thow & Hawkes (2009) en su estudio indican que los cambios en las políticas comerciales en América Central han facilitado el aumento de la disponibilidad y el consumo de carne, productos lácteos, alimentos procesados y frutas importadas en Centroamérica. Por lo tanto las políticas de liberalización del comercio en los países centroamericanos durante las últimas dos décadas, particularmente en relación con los Estados Unidos, tienen implicaciones para la salud en la región. Específicamente, han sido un factor para facilitar la "transición nutricional", que está

asociada con el aumento de las tasas de obesidad y enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Por otro lado, en el ámbito nacional costarricense, la realidad no es muy distinta de lo reflejado en los estudios e informes anteriores. Sedó Masis (2015) en su estudio “Un acercamiento a la esencia de la cocina patrimonial de Costa Rica” se evidencia en las últimas décadas un cambio negativo en los patrones alimentarios, dejando de lado la dieta tradicional, con un impacto en la salud de la población costarricense. Existe el interés por conservar las tradiciones alimentarias, pero son necesarios el conocimiento y las habilidades para elaborar las comidas y bebidas que forman parte del patrimonio alimentario. La desinformación principalmente por parte de las nuevas generaciones, un menor acceso a ciertos ingredientes, el sentimiento de nostalgia por una cocina ancestral que queda en la memoria colectiva y en recetas, y los cambios en el estilo de vida vinculados con la globalización, el desarrollo alimentario industrial y comercial, las nuevas tecnologías y la sobrevalorización de lo foráneo hace que se enfrenten retos importantes en la conservación y revitalización de la cocina patrimonial en este país.

Nikolic (2015) en su estudio “Los discursos de la cocina nacional costarricense y la reubicación cultural de Guanacaste” menciona que la cocina nacional costarricense es definida como cocina criolla costarricense, es decir, como una cocina resultante de la confluencia de diferentes y distintas tradiciones culinarias, entre las cuales destacan la cultura culinaria europea-española, la autóctona americana y la afrocaribeña. En estos debates sobre la cocina costarricense, el mayor espacio está acordado con la discusión de los aportes europeos y la herencia autóctona, sobre todo la mesoamericana. Esta última se manifiesta en los alimentos básicos como el maíz y los frijoles, en comidas con base de maíz, como las tortillas, los

tamales o los atoles, así como en ciertas técnicas de preparación, como el uso del comal o del metate.

Según Montoya Greenheck (2010) en Costa Rica se ha ido cambiando lo que somos, precisamente por lo que comemos y cada día encontramos nuevos establecimientos que promueven la *comida rápida*, conocida popularmente como “*fast food*”: McDonald’s, Burger King, KFC, Wendy’s, para solo mencionar los más comunes.

González Arce (2008) en su estudio “De flores, brotes y palmitos: Alimentos olvidados”, se plantea si tiene sentido recuperar en la dieta del costarricense las hortalizas subexplotadas, si las que tienen un origen foráneo ya son parte de nuestros hábitos alimentarios y la importación de semillas está bien establecida. El cuestionamiento es válido para aquellas áreas del país en las que se comercializa efectivamente todo tipo de hortalizas. Pero basta con adentrarse un poco en zonas rurales para darse cuenta de que la cantidad, variedad y calidad de las hortalizas es baja, llegando a ser su presencia nula en las comunidades más alejadas. Lo anterior, se refuerza con los datos de la última Encuesta Nacional de Nutrición, que demuestra que el consumo de hortalizas en zonas rurales es menor que en el área urbana e igualmente el déficit de algunos micronutrientes es mayor en el área rural. Los alimentos subexplotados son (o han sido) parte de la dieta tradicional costarricense, solo que esta cambia aceleradamente, empujada, como en todo el mundo, por una casi homogénea dieta que responde más a intereses comerciales que nutricionales y que hasta lleva consigo las enfermedades típicas de la “civilización”. Se recomienda promover la investigación etnobotánica, agronómica y química de estas especies, para conocer, entre otras cosas: preparaciones culinarias, propiedades atribuidas a cada especie, prácticas culturales recomendables, propagación, hábitats, valor nutricional, y potencial de domesticación.

González Arce (2012) en la propuesta para la revitalización de las tradiciones alimentarias de Costa Rica, resultado del trabajo conjunto entre instituciones públicas del Gobierno de Costa Rica y las agencias del Sistema de las Naciones Unidas, en el marco del Programa Conjunto “Políticas Interculturales para la Inclusión y Generación de Oportunidades”, con el apoyo del Ministerio de Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). En este programa se dispone una metodología para revitalizar las tradiciones alimentarias de Costa Rica, las denotan de una importancia no solo alimentaria y nutricional sino también ambiental, económica y cultural. Sin embargo, no hay estudios que evidencien que estas propuestas han dado resultados.

En su artículo “Metáforas de la cocina”, Marjorie Ross González (2008), pionera en la investigación de la cocina costarricense, resumiendo sus esfuerzos para rescatar las recetas de la cocina tradicional de Costa Rica, comenta la incomprensión para la relevancia de su trabajo entre la población costarricense en la década de los ochenta. En esta década y la siguiente, aparte de unos trabajos de rescate en el campo de las ciencias sociales, fue sobre todo por parte de los historiadores que se dio consideración al tema del consumo y de la relación entre hábitos de consumo e identidades en Costa Rica. Sin embargo, los estudios de la cultura alimentaria desde el punto de vista de la Nutrición en Costa Rica son escasos, lo cual es preocupante, ya que estos cambios en la cultura alimentaria tienen un grado de responsabilidad en el aumento de las cifras de problemas nutricionales como lo son el sobrepeso y la obesidad.

No obstante, un estudio estadístico realizado por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR): “Implicaciones de la crisis de la seguridad alimentaria y nutricional en la población costarricense”, aplicado a ochocientas personas mayores de 18 años, y del cual se

da a conocer que las familias costarricenses compran menos alimentos que antes, de menor calidad y más baratos; hay un mayor consumo de comidas rápidas, que, sumado al menor tiempo que tiene la gente para comer, tiene como resultado índices crecientes de obesidad; las comidas tienen, en general, una cantidad importante de químicos; el alto costo de la vida se convierte en una limitante para que los costarricenses se alimenten adecuadamente y de forma balanceada. Dentro de sus conclusiones destaca que el origen de la crisis en seguridad alimentaria se da por varias razones, entre ellas la reducción del poder adquisitivo, la dependencia del mercado externo, la poca producción de alimentos básicos como maíz y frijol por su baja rentabilidad, así como por la producción de biocombustibles y el calentamiento global.

1.1.2 Delimitación del problema

El estudio se realiza durante el 2017-2018, en San Juan de Santa Bárbara, en la provincia de Heredia, con la población del sexo femenino y masculino, la población de estudio se subdivide en dos grupos, en el primer grupo se realizan entrevistas grupales a una muestra de adultos mayores originarios de la zona que poseen conocimientos sobre las tradiciones alimentarias de la región. Con base en los conocimientos adquiridos por medio de esta muestra, se elabora una encuesta con la lista de alimentos tradicionales de la región, y diferentes aspectos se evalúan en torno a esta variable, en una muestra de adultos que residan en la zona desde la infancia.

1.1.3 Justificación

El estudio se realiza para caracterizar la cultura alimentaria de la población del distrito de San Juan de Santa Bárbara, y relacionarla con el patrimonio cultural alimentario de Costa Rica, al

determinar la manera en que este sigue prevaleciendo, o por lo contrario ha sido influido por la globalización.

Se precisa conocer el impacto de la evolución de la cultura alimentaria, en los hábitos de alimentación de la población costarricense, porque la cultura alimentaria puede haber evolucionado positiva o por lo contrario, negativamente, al analizarla desde el enfoque alimentario nutricional, lo cual se ve reflejado en la calidad de la dieta. Además, conocer la cultura alimentaria permite estar familiarizado con las costumbres alimentarias de las personas con el fin de estar capacitado para mejorar su estado nutricional a través de la educación en nutrición u otros medios.

El estudio de este tema es necesario porque se ha evidenciado que la transición nutricional de la cultura alimentaria ha dado campo al consumo de alimentos altamente procesados, pobres nutricionalmente, densos en grasas saturadas y alimentos refinados que si no se corrigen seguirán aumentando en relación directa las cifras de malnutrición en la población.

El rescate de tradiciones alimentarias de Costa Rica podría promover una alimentación dotada de variedad, lo cual es uno de los pilares de una buena alimentación, ya que esto permite la obtención de una mayor cantidad de nutrientes, puesto que todos son diferentes en su composición. Por lo tanto, el rescate de la cultura alimentaria de Costa Rica, sus tradiciones y costumbres podría aportar al campo de la Nutrición una herramienta para ofrecer una alimentación variada, y a su vez identificar patrones alimentarios promovidos por la globalización de la industria alimentaria que desencadenan malnutrición en la población costarricense.

Se verán beneficiadas las familias de San Juan de Santa Bárbara, al identificar patrones de la cultura alimentaria que estén influyendo negativamente, y por lo tanto, la promoción de hábitos alimentarios saludables que contrarresten el efecto perjudicial de la evolución de la cultura alimentaria, y fomenten el patrimonio de la cultura gastronómica costarricense. En consecuencia, se beneficiarán al adoptar patrones alimentarios que garanticen una adecuada nutrición y salud como parte de su cultura alimentaria.

Resulta de interés este tema debido a que la cultura alimentaria forma parte de nuestra identidad, y es posible revitalizarla y adaptarla a la población, al promover hábitos de alimentación saludable, con el fin de transmitir estos conocimientos a generaciones futuras y se pueda ver reflejado en el estado nutricional y la salud pública en general.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cómo es la cultura alimentaria de la población del distrito de San Juan de Santa Bárbara, en Heredia durante el 2017?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación se presentan los objetivos de la investigación.

1.3.1 Objetivo general

Determinar la cultura alimentaria de la población del distrito de San Juan de Santa Bárbara en Heredia, 2017.

1.3.2 Objetivos específicos

1.3.2.1 Describir las características sociodemográficas de la población de estudio

1.3.2.2 Reconocer los alimentos tradicionales de la región de San Juan de Santa Bárbara

1.2.2.3 Establecer las enfermedades más comunes en la población de San Juan de Santa Bárbara

1.3.2.4 Caracterizar las tradiciones alimentarias de la población de San Juan de Santa Bárbara

1.3.2.5 Identificar el consumo de las preparaciones alimentarias típicas de la región, en la población de San Juan de Santa Bárbara

1.3.2.6 Analizar la práctica de tradiciones alimentarias en la población de San Juan de Santa Bárbara

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

En esta sección se mencionan los hallazgos o alcances que surgen a través de la investigación así como las limitaciones.

1.4.1. Alcances de la investigación

Dentro de los alcances que se pueden destacar en esta investigación, se encuentra el rescate de costumbres y tradiciones alimentarias del pueblo de San Juan de Santa Bárbara, que surgen mediante la entrevista con el grupo de adultos mayores nativos, en la cual el objetivo principal era conocer preparaciones tradicionales de la zona, sin embargo, se identifican estas tradiciones y costumbres que poseen un alto valor simbólico para esta población, dentro de ellas se puede recalcar, la importancia de los turnos o fiestas patronales, y como estas han sido

influenciadas por el cambio cultural alimentario, dejando a un lado, las comidas tradicionales del pueblo, por el conocido “arroz cantonés” y otras preparaciones que surgen a través de procesos de transculturación. Además, se encuentra que el huevo era la fuente proteica por excelencia, en la mayoría de los tiempos de comidas, el uso de la hoja de plátano para servir las comidas era algo tradicional en esta zona, principalmente como método de almacenamiento cuando la comida se transportaba en paseos o a las jornadas cafetaleras. El tradicional Gallo Pinto, no era el desayuno típico, en la población de San Juan de Santa Bárbara, en su lugar encabezaba la tortilla de maíz cascado así como el consumo de tubérculos, para este tiempo de comida. El uso de flores, raíces y quelites era muy común, y en diversas preparaciones. También, se identifica el hecho de que no era común las panaderías en este pueblo, lo usual era que se hornearan panes en los hogares, y se menciona los bizcochos, pan casero y rosquete o polvorón, las cuales son típicas recetas de la cocina del Valle Central.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Una limitante inicial en esta investigación, fue la participación del grupo de adultos mayores nativos de la comunidad, ya que para la segunda entrevista, muchos de ellos se encontraban con problemas de salud, razón que dificultó la programación de la segunda reunión.

Otra limitante, fue el alto porcentaje de desconocimiento de recetas tradicionales de la región, adicionales a las obtenidas durante la entrevista del grupo de adultos mayores, lo cual limitó a conocer más sobre la cultura alimentaria de la zona.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

.1 EL CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1.1 Modelos

En el siguiente apartado, se recopila toda información conceptual sobre el tema de cultura alimentaria y los aspectos que esta engloba, mediante la consulta bibliográfica de artículos de revista, libros e informes.

2.1.1.1 Definición de cultura alimentaria

La cultura está generalmente definida como los valores, creencias, actitudes y prácticas aceptadas por una comunidad. Los patrones culturales son reforzados cuando un grupo se aísla por cuestiones geográficas o se segrega por razones socioeconómicas. La cultura se aprende no se hereda; pasa de generación en generación a través de un proceso llamado inculturación (Plawecki, 1992)

La alimentación transmite significados entre los que se encuentra la contribución al proceso de construcción de identidades. Según Torres de Zito Fontán & Santoni (2004) la identidad cultural se define en el momento que un individuo o grupo aparece ante sí mismo como diferente a otro(s).

Leyva Trinidad & Pérez Vázquez (2015) hacen referencia a la alimentación como el primer aprendizaje al que se enfrenta el ser humano y los comportamientos alimentarios forman la base de la cultura alimentaria. Es decir, el conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura o grupo social determinado dentro de una cultura. Es entonces, que la acción de alimentarse permite unir a la naturaleza y la cultura, como una necesidad del ser vital.

Torres de Zito Fontán & Santoni (2004) mencionan que el termino cocina alude al “... cuerpo de prácticas relacionadas con la alimentación que es culturalmente elaborado y transmitido”.

La alimentación se considera como patrimonio cultural, debido a que representa una actividad material y simbólica del hombre que se caracteriza por una transmisión de características propias y peculiares que son intergeneracionales, y que varían de una cultura a otra Torres de Zito Fontán & Santoni (2004) mencionan que además tiene una estructura determinada, ya que por ejemplo dentro de la cultura alimentaria se definen qué alimentos combinar o cuáles no, o que preparaciones se utilizan para momentos determinados, la alimentación a su vez posee un componente ritual como por ejemplo las reglas de cortesía, o las formas en las que se sirven los alimentos en la mesa, el proceso social que se desarrolla en torno a la mesa y la comida, las alianzas familiares, políticas o económicas que pueden surgir en medio del proceso. Estas y otras circunstancias hacen del alimento “un lenguaje, una forma de expresión en las diferentes culturas del mundo. Es por ello que se trata de un sistema simbólico ya que traduce hechos materiales como la comida, la elección de determinados alimentos, y ciertas formas de preparación y distribución en significaciones que permiten la adscripción social y regulan interrelaciones al interior de la sociedad”.

¿Qué se come? ¿Cuándo se come? ¿Cómo se come? ¿Cuándo se come? ¿Quién prepara los alimentos?... La respuesta para cada una de estas preguntas va dibujando distintos aspectos del perfil cultural de una sociedad; los roles que se asignan al hombre y a la mujer; los ritos, las ceremonias, lo sagrado y lo profano de la cotidianidad de nuestra mesa (Ross González, 2014).

Los seres humanos usamos los alimentos simbólicamente. Un símbolo es algo que sugiere algo más por asociación, relación o convicción. El pan es un excelente símbolo, uno parte el

pan con los amigos, el pan blanco es tradicionalmente comido por las clases sociales más beneficiadas; en cambio, el pan negro es consumido por los pobres. Es el uso simbólico de los alimentos lo que es importante para cada cultura. Comer, así como vestirse con trajes tradicionales o hablar una lengua nativa, es una diaria reafirmación de la identidad cultural (González Garza, 2004).

La cultura alimentaria está constituida por las prácticas de selección, preparación, combinación y distribución de los alimentos de forma positiva y favorable, las cuales nos mantienen como pueblo, identidad y cultura. Esta se expresa a través de las dietas regionales, la promoción de la cultura gastronómica, las innovaciones culinarias, la incorporación de nuevos ingredientes y rubros de alimentos adaptados a las diferentes condiciones geográficas. La alimentación permite afianzar los valores culturales de una sociedad o grupo social en particular (De la Cruz Sánchez, 2015).

La cultura alimentaria es definida como el conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura (Contreras & Gracia , 2005).

Los saberes culinarios son aquellos sustratos inmateriales subjetivos, no tangibles como las significaciones, representaciones, sentidos de pertenencia, creencias, tabúes, temores, y afectos, además de los conocimientos adquiridos a través de la experiencia directa o mediante la transmisión (transgeneracional, familiar, externa, intragénero o intraclase) de un portador de la cultura culinaria o gastronómica determinada (Meléndez Torres & Cañez de la Fuente, 2010).

2.1.1.2. Definición de hábitos, tradiciones y costumbres alimentarias

Culturalmente se sabe que los hábitos alimentarios son las últimas tradiciones que las personas modifican; son los más arraigados con la identidad nacional o étnica y presentan más resistencia al cambio o a la adaptación (González Garza, 2004).

El término hábitos alimenticios (también llamado cultura alimentaria) se refiere a las formas en que los humanos usan la comida, incluyendo todo, desde cómo es seleccionado, obtenido y distribuido a quién se prepara, lo sirve y lo come. La importancia de este proceso es único para seres humanos (Almerico, 2014) y (Goyan Kittler, Sucher, & Nahikiam Nelms, 2012).

Los hábitos alimentarios son pautas de comportamiento prefijadas, culturalmente establecidas, sobre lo que se considera apropiado e inapropiado para comer; pero también son referencia de lo que es correcto e incorrecto hacer en el aprovisionamiento de alimentos, en su manipulación o elaboración, en cómo se actúa con respecto al desperdicio o en las normas para ofrecer el alimento diario a la familia. Todas las culturas tienen reglas alimentarias, prescripciones y prohibiciones, creencias y valores sobre lo que es apropiado comer (Díaz Martínez, 2016).

Los hábitos alimentarios son definidos como los comportamientos individuales y colectivos relativos al consumo de alimentos, que se adoptan de manera directa o indirecta, como parte de prácticas socioculturales y determinados, también, por factores socioeconómicos (González Jiménez, León Larios, Lomas Campos, & Albar, 2016).

Los patrones alimentarios son más aprendidos que heredados, y muy importante también, que este proceso se lleva a cabo en los primeros años de la vida del niño (Gómez U, 2007)

Los antropólogos han enfatizado que, siendo todos los individuos miembros de una cultura y la cultura una guía aprendida de comportamientos aceptables, los modos de alimentación deben ser necesariamente influidos por la cultura. Por modos de alimentarse (cultura alimentaria) se entiende a los hábitos alimentarios de una cultura en particular, incluyendo sus preferencias y aversiones, así como a las prácticas en torno a la adquisición, distribución, preparación y consumo de alimentos (Herrera Suárez, y otros, 2008).

Los hábitos alimentarios de un determinado grupo poblacional están condicionados por gran variedad de factores. En primer lugar, la posibilidad de disponer de un determinado alimento en una zona geográfica concreta facilita que se instaure una tradición en su consumo. Pero existen otros factores igualmente importantes como condicionantes religiosos y culturales que determinan en gran manera el consumo de un alimento e incluso cuándo va a ser consumido (Villaplana Batalla, 2011).

Referente a las tradiciones, estas se definen según Barfield (2000) como “un conjunto heredado de rasgos y es una categoría que individuos y sociedades adscriben a expresiones, creencias y conductas del presente para añadirles valor con miras al futuro...Decir que algo es tradicional es usar una poderosa estrategia social para asegurar que es valioso”.

Podemos afirmar que las tradiciones (religión, alimentación, idioma, familia, justicia, fiestas) son la estructura básica de la cultura, y que la cultura es el edificio que habitamos, un edificio con todas sus partes, en el que nos sentimos seguros. Si ese edificio comienza a flaquear, en una o varias de esas estructuras, nos sentiremos, por el contrario, inseguros (González Arce, La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización, 2012).

La cocina tradicional por lo tanto, es donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de nuestra herencia e identidad cultural, ella comprende los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación (Meléndez Torres & Cañez de la Fuente, 2010). Por otra parte, la cocina tradicional es una conjunción de las diferentes culturas que han habitado en una región (Álvarez Masís, 2010).

Los hábitos en la comida se perfeccionan con la práctica, son su uso repetido y se transmiten y diseminan dentro y fuera de las paredes de la casa, en perenne conexión entre lo público y lo privado, hasta convertirse en uso social. De esta manera, se transforman en costumbre y adquieren referencia histórica (Ross, 2008).

2.1.1.3 Factores determinantes de la cultura alimentaria

Para analizar la cocina, se debe tomar en cuenta al menos tres vertientes básicas: la física, la biológica, la psicológica y la social. La física o biológica, se refiere al efecto directo de lo que comemos en nuestro organismo. Por su parte, la psicológica se relaciona con la afinidad de las personas por ciertos alimentos, o lo que se conoce como gustos adquiridos. Y por último, la social, que es la identidad o la configuración del perfil de una sociedad, esta vertiente es la que se hace énfasis al estudiar la cultura alimentaria (Ross González, 2014).

La selección de alimentos en diferentes países, regiones o culturas suele tener diferentes características. Por ejemplo, los americanos comen más carne roja que otros países, los japoneses consumen más pescado y arroz. El arroz y los frijoles son alimentos típicos de la dieta en países latinoamericanos, mientras que las lentejas y el pan de pita son típicos en Oriente Medio. Esto se halla estrechamente relacionado con la cultura culinaria en cada país o región (Villaplana Batalla, 2011).

Uno de los factores determinantes de la cultura alimentaria es la seguridad alimentaria y nutricional, Villalobos, García & Bravo (2016) en su estudio describen como el pueblo de Añú en Venezuela ha reemplazado su dieta tradicional por alimentos procesados, altos en calorías y pobres en nutrientes que son propios de la cultura occidental, debido a la dificultad de acceso a sus alimentos autóctonos, así como a la disminución de la pesca por contaminación ambiental. Entendiendo que la seguridad alimentaria es el “Estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social, a los alimentos que necesitan, en calidad y cantidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo.” (Ministerio de Salud, 2011)

En un estudio sobre hortalizas subexplotadas autóctonas de Costa Rica, González Arce (2008) en su obra *De flores, brotes y palmitos: alimentos olvidados*, menciona como factores de desuso de estas hortalizas son: la introducción de hortalizas foráneas, que redujo el estatus de las nativas; la destrucción del hábitat propio de las diferentes especies; la modificación de las técnicas agrícolas que facilitaban su crecimiento; y la urbanización progresiva que redujo el espacio para los solares tradicionales. La importancia de las hortalizas subexplotadas, radica en el hecho de que en Costa Rica hay un bajo consumo de hortalizas, en especial en las zonas rurales, González Arce menciona que incluso en algunas comunidades más alejadas su presencia es prácticamente nula, por lo tanto la revitalización de estas hortalizas aumentaría el número de plantas comestibles y por lo tanto mejoraría la soberanía alimentaria y nutricional.

Otro factor que influye en la cultura alimentaria son las costumbres y tradiciones religiosas. En un estudio realizado en un grupo de inmigrantes musulmanes de Estados Unidos Tuğçe Ezme (2016) determina como estos grupos logran mantener su cultura alimentaria, en su

mayoría, y logran adaptarse a pesar de las diferencias culturales en países donde predomina el cristianismo.

Se ha visto que las influencias sociales son el factor que más puede afectar el comportamiento alimentario personal. Los miembros de familias con personas obesas tienden a hacer mayores ingestas y, por tanto, es más probable que desarrollen sobrepeso. Existe, por tanto, una pauta de comportamiento imitadora demostrada en los hábitos alimentarios (Villaplana Batalla, 2011).

Dentro del estilo de vida personal, encontramos características como el ingreso, que limita los alimentos que pueden consumirse. También la ocupación tiene influencia en los hábitos alimentarios de diferentes maneras ya sea por la cantidad de actividad que se desempeña o por la ubicación del trabajo, cercano o lejano al hogar. A su vez la ocupación está condicionada por el nivel de educación. El sentido de pertenencia y autorrealización a través de los alimentos se presenta usualmente en las personas con mayores niveles de educación. La educación también repercute en el aspecto nutritivo, por los conocimientos que se deben tener al elegir una dieta cotidiana. El lugar donde se vive también condiciona la forma de comer; no es lo mismo vivir en un rancho o granja, con alimentos frescos, que en la ciudad donde se puede encontrar mayor variedad de ingredientes pero en diferentes formas de conservación. También las diferencias regionales son evidentes, pues cada localidad tiene ciertas especialidades culinarias propias (González Garza, 2004).

Además, Sedó Masis (2015) reconoce también que para elaborar comidas tradicionales se requiere conocimiento y práctica, y que las habilidades son acrisoladas por las mujeres dedicadas en su mundo doméstico, lo cual permite mantener vivas las tradiciones alimentarias.

La globalización es otro de los factores que influye en la cultura, y las tradiciones y costumbres alimentarias de los pueblos se adaptan a la misma, esto se explica en que la globalización ha coadyuvado en la imposición por parte de grandes corporaciones transnacionales con nuevos patrones de producción, comercialización y consumo. Ejemplo de ello es que en el mercado se encuentra ahora una gran diversidad de productos, muchos de ellos de origen extranjero, lo que ha influido en el surgimiento de nuevas preferencias y prácticas alimentarias y culinarias (Meléndez Torres & Cañez de la Fuente, 2010). Por otro lado, la gran movilidad que han permitido los medios de transporte, así como los nuevos métodos de conservación de los alimentos ha favorecido la instauración de una globalización a gran escala y también en la cultura alimentaria (Villaplana Batalla, 2011).

Asimismo, cambios que se han venido dando por los procesos de modernización y globalización, por ejemplo, la producción en masa que ha disminuido considerablemente el precio de la alimentación y el maquinismo doméstico que ha modificado los tiempos de preparación son algunos de los principales determinantes del aumento del consumo calórico. Aunado a lo anterior se encuentra el crecimiento de la productividad en la producción de bienes y servicios alimentarios. Estos factores combinados han transformado profundamente las elecciones de los consumidores y sus prácticas culinarias y alimentarias, provocando y haciendo posibles consumos más ricos en productos altos en calorías y grasas que ayudan a aumentar el peso, es decir, el ahorro en tiempo de preparación de los alimentos y el precio de los mismos se han convertido en factores detonantes del sobrepeso y obesidad (Pérez & Romo, 2009).

2.1.1.4 Definición de aculturación y transculturación alimentaria

González Garza (2004) define la aculturación, como el proceso en el que ciertos individuos de un grupo cultural emigran a un área con diferentes normas culturales, la adaptación se inicia y a este proceso se le llama aculturación. Por su lado, Tomlinson (1999) desde otra perspectiva, define la aculturación de forma que cuando la cultura que se refleja ha sido adoptada por una mayoría dejando que la propia pase a segundo término. Este fenómeno ocasionado por la preferencia de lo extranjero (en este caso franquicias, cadenas y marcas) es llamado aculturación, que es el resultado de un proceso en el cual un pueblo o grupo de gente adquiere una nueva, generalmente a expensas de la propia cultura y de manera involuntaria

En 1936 publicaron el *Memorandum for the Study of Acculturation*, definiendo el concepto de forma directa y clara: La aculturación comprende aquellos fenómenos resultantes de la interacción continua de dos grupos de individuos que tienen culturas diferentes, lo cual genera consecuentemente cambios en los patrones de cultura original de uno o ambos grupos (Martí Carvajal, 2010).

En un estudio realizado en Estados Unidos se logra ejemplificar los conceptos anteriormente mencionados, ya que se investiga sobre el proceso de aculturación de los hispanos en este país, comparando hábitos de alimentación, y decisiones alimentarias entre otros aspectos que influyen en su cultura alimentaria. Se evidencia que la aculturación deja individuos más vulnerables a los obstáculos para una alimentación saludable y el ejercicio (por ejemplo, anuncios de comida rápida, actividades sedentarias) que son a menudo presentes en la cultura dominante. Participantes en ambos grupos reconocen la importancia de una alimentación saludable, sin embargo, tienen problemas con la dieta principal de comida rápida promovida a través de los medios y la cultura popular de los EE. UU (Heuman & Juliann, 2013)

Por su parte, la transculturación es un fenómeno que ocurre cuando un grupo social recibe y adopta las formas culturales que provienen de otro grupo, por lo que esta termina sustituyendo en mayor o menor medida sus propias prácticas culturales (Fernández, 2000).

En el encuentro/desencuentro de culturas, existen procesos de selección que se activan en el mismo momento en que el individuo se enfrenta a elementos ajenos a su cultura propia. Es ahí cuando resuelve apropiarse o no de los mismos, según sus propios códigos culturales y resignificarlos, transformarlos, recrearlos e incorporarlos en sus propias prácticas como estrategia de resistencia. Desde esta perspectiva, el contacto no supone por sí mismo, el sometimiento de una cultura por parte de otra. No se trata de fenómenos de pérdida absoluta, ni con vocación de integridad. Por el contrario, cuando dos culturas se encuentran, ocurre una afectación que en mayor o menor medida transforma mutuamente a los dos universos implicados (Unigarro, 2015).

2.1.1.5 Predominio de la cultura alimentaria occidental y cultura del fast food

El ritmo de vida de la sociedad actual exige comidas más simples: los cambios en las preparaciones de las comidas responden a manifestaciones de la vida familiar y de la sociedad. El aumento del consumo de alimentos fuera de casa, la preocupación por la seguridad alimentaria y la preferencia por el consumo de alimentos de fácil preparación han favorecido la aparición del “*fast food*”. El actual estilo de vida, marcado por una gran dedicación al trabajo, está reduciendo el tiempo reservado a tareas como la compra y la cocina. Eso se traduce en una dieta hiperproteica e hipergrasa también dentro del hogar. De ahí que el sobrepeso y la obesidad, así como la patología cardiovascular, sean muy frecuentes. (Villaplana Batalla, 2011).

La transformación también se expresa en los tiempos de consumo, los horarios de las comidas, en dónde se suele comer y en compañía de quién. Asimismo, en el surgimiento de otros espacios de socialización en torno a la alimentación relacionados con el ocio, o la convivencia fuera del hogar. En la actualidad el trabajo, la moda y la mercadotecnia son aspectos que inciden de manera importante en la forma de comer y en la cocina (Meléndez Torres & Cañez de la Fuente, 2010).

La tendencia actual es buscar la simplificación de las tareas mediante la adquisición de alimentos ultra procesados o listos para el consumo, lo cual resulta en un ciclo donde hay una respuesta de la industria y del medio para solucionar la vida moderna pero, a su vez, las personas reaccionan ante la publicidad que les hace creer que ese es el camino. La mayor dependencia de las personas por adquirir alimentos listos para consumo contribuye a la pérdida de la tradición de cocinar. Además, se presenta una dependencia a sal, azúcar, grasa y ciertos saborizantes artificiales que se recomienda utilizar en muchas de las preparaciones, incluyendo los platillos tradicionales (Organización Panamericana de la Salud, 2015).

Una de las principales características de la transformación de la alimentación, es precisamente la gradual reducción de la relación de nuestra comida con la agricultura, lo que constituye una de las expresiones más importantes, junto con la industrialización, del cambio ocurrido en los modelos alimentarios en nuestra sociedad. Ahora sucede que desconocemos mucho sobre el origen de los alimentos o de la manera en la que se elaboran varios de los productos que comemos (Meléndez Torres & Cañez de la Fuente, 2010).

"*Fast food*" o alimentos de comida rápida se caracterizan porque tradicionalmente no tiene valor nutricional, privan al cuerpo de los necesarios nutrientes y su consumo excesivo a lo largo del tiempo conduce a la obesidad, problemas médicos y problemas de comportamiento.

Algunos ejemplos son: "aperitivos salados, dulces, chicles, postres dulces, papas fritas, comida rápida y bebidas carbonatadas. El consumo de este tipo de comida se asocia fuertemente con diversos padecimientos físicos y médicos entre ellos la obesidad, diabetes tipo 2, ataques cardíacos, y disminución de la esperanza de vida (Rajneesh Kaur, Kaur Bhagya , Verma, & Kiran, 2014).

La comida rápida se define como un producto comercial que tiene poco o ningún valor nutricional pero que a su vez tiene calorías, sal y grasas en exceso. Debido al énfasis comercial en la velocidad, uniformidad y bajo costo de los productos de comida rápida a menudo se elaboran con ingredientes formulados para lograr un cierto sabor o consistencia y para preservar la frescura, comúnmente los aceites vegetales hidrogenados se agregan a la comida rápida que además contiene altas cantidades de grasas trans. En relación a este tipo de grasas, cabe destacar, que se ha demostrado en numerosas estudios que posee un efecto negativo en la salud del cuerpo humano. Adicionalmente, la elaboración de este tipo de productos requiere de un alto grado de ingeniería alimentaria, el uso de aditivos y las técnicas de procesamiento alteran sustancialmente la comida de su forma original y reducen su valor nutricional. (Rajneesh Kaur, Kaur Bhagya , Verma, & Kiran, 2014).

Hace ya tiempo que, debido al creciente desarrollo de los intercambios comerciales transnacionales, el consumo alimentario ha dejado de estar mayoritariamente limitado a los cultivos propios de cada país o territorio local. La globalización socioeconómica ha conllevado una paulatina deslocalización y desestacionalización de las dietas, y a la vez a la extensión de hábitos de consumo cada vez más parecidos a escala planetaria. Las consecuencias homogeneizadoras de la globalización sobre la alimentación son

preponderantes en un grado tal que acaban, con frecuencia, por mermar seriamente el grado de soberanía alimentaria de los actores sociales de los contextos locales (Entrena Durán, 2008).

2.1.1.6 Orígenes y características de la cocina nacional costarricense

La influencia culinaria en Costa Rica está marcada principalmente por tres culturas: la indígena, la española y la africana. A partir de la mezcla entre ellas surgió la comida criolla que actualmente se conoce en este país (Cerdas Núñez & Sedó Masis, 2007).

La cocina costarricense se ha forjado a partir de varias influencias principales. En primera instancia, la influencia prehispánica, cuyos elementos dominantes son el maíz, los tubérculos, los frijoles y una amplia variedad de frutas y vegetales. Con ellos los tamales, la tortilla, y una amplia variedad de platos de un pasado precolombino. Adicionalmente, el aporte de los ibéricos y de los esclavos negros: el ganado vacuno y porcino y una lista extensa de frutas y legumbres europeas y africanas. También hubo una temprana influencia asiática, a través de los productos que llegaban en las naves de la China. La cocina costarricense es mestiza, ya no aborígen ni española, sino una unión bien avenida de lo que se cocinaba en el comal indígena y los contenidos de la olla española, a lo que suman aportes de varios otros pueblos de la tierra (Ross González, 2014).

Costa Rica y las culturas americanas en general compartieron con el resto del mundo alimentos vegetales y animales que son parte ya de la cultura gastronómica mundial. El maíz, el cacao, el chompipe (pavo), el tomate y el chile se cuentan entre los más representativos. Hay un alimento indígena, autóctono costarricense, endémico, existente y consumido solo en Costa Rica: el tacaco (González Arce, 2012).

“De la cocina española heredamos ingredientes y técnicas de preparación complejas como la dulcería, la panadería y repostería que, a su vez, facilitó la incorporación de alimentos propios de nuestras tierras como maíz, cacao y chiverre”. La cocina china ha tenido una amplia influencia en el nivel nacional y principalmente en la zona atlántica, principalmente con la presencia de numerosos restaurantes chinos en los diversos pueblos (Ross González, 2014).

Como parte del proceso sociohistórico en Costa Rica, la alimentación es una experiencia intercultural que se vincula con otras manifestaciones como la lingüística, el baile, la música, la vestimenta, la cerámica, las mascaradas, el boyeo y la carreta, las fiestas patronales y otras actividades que para las personas que habitan las diferentes regiones del país se transmiten de generación en generación. Una considerable parte de las tradiciones alimentarias arraigadas en Costa Rica están relacionadas con la vida en el campo, la labranza de la tierra y la vocación agrícola campesina dominante en los pueblos (Sedó Masis, 2016)

Lo anterior, se puede ver reflejado en la obra de Ross (2008) en la que logra describir una cocina tradicional costarricense “Es muy amplia, con piso de piedra y domina en ella la magia de la cocina de leña, de hierro fabricada en Inglaterra. En el immaculado moletero, que bordea una larga pared, destaca la máquina de moler maíz para las tortillas diarias. Agua fresca sale del tubo de la pila que da al potrero y al gallinero. Desde allí, a lo lejos, se ve la lechería, de obligada visita mañanera... Justo a la salida de la cocina está el cerco que enmarca la casa por detrás, en el cual hay frutas, yerbas y flores.”.

En comparación con otros países de la región, Costa Rica dispone de una cocina relativamente sencilla en términos de ingredientes, condimentación y técnicas culinarias. A pesar de ser un país tan pequeño en extensión geográfica, presenta variaciones gastronómicas en sus regiones, determinadas principalmente por la rica biodiversidad alimentaria. Varios son los platillos y

bebidas que se mencionan como parte del menú costarricense tradicional, incluyendo la tortilla, los tamales, los picadillos, la olla de carne, diversas preparaciones con base de maíz, las bebidas con base de frutas o cereales, los guisos, los dulces o conservas con miel de caña (tapa de dulce), panadería y repostería criolla (Sedó Masis, 2015).

Sedó Masis (2016) en su artículo “La comida en las alforjas” destaca el significado que tiene para los costarricenses los denominados “gallos” o “almuerzos” envueltos en hoja, a los que también se les da el calificativo de “comida campesina”. En esta expresión gastronómica se evidencia la creatividad de los costarricenses para aprovechar al máximo los recursos alimentarios disponibles, y la herencia mesoamericana en la constitución de la dieta ancestral, donde destacan el maíz y el frijol. En este artículo, adicionalmente se destaca como en ámbito doméstico del costarricense, la preparación de la comida antiguamente era de dominio femenino, y aún lo sigue siendo aunque con una mayor participación de los varones.

La forma de preparación de los alimentos por excelencia era el hervido en agua con sal (sancocho). El asado de las carnes y su secado, como técnica de conservación, darían un sabor diferente a las carnes. Envolver alimentos en hojas de diferentes plantas para su cocción impregnaría el alimento del aroma y sabores de aquellas (González Arce, 2012).

Referente a los equipos de cocción, sobresale el horno de leña, la zona de Alajuela y Heredia conserva una tradición en el uso de este equipo de cocción. Le sigue en orden de importancia la cocina de leña, donde se pueden asar pequeñas cantidades de panes o repostería con base en maíz en cazuelejas de aluminio. Se menciona adicionalmente el fogón, que se utilizaba para la cocción de tamales en mayor cantidad, el cual se instalaba en los solares de las casas de manera provisional, tarea asignada comúnmente a los varones de la casa (Cerdas Núñez & Sedó Masis, 2007).

La comida criolla nacional se caracteriza por el uso de alimentos variados, aprovechando incluso partes no tradicionales de la planta, como son hojas, tallos, quelites, así como la aplicación de técnicas culinarias variadas (Cerdas Núñez & Sedó Masis, 2007).

Pérez (sf: 21) en su obra, resalta el valor cultural de la tortilla en la dieta de los costarricenses, menciona que antiguamente la masa se obtenía de la molienda del maíz en una piedra de origen volcánico (metate) con un metlapil o mano de metate. Es así como se trituraban los granos de maíz cocidos con ceniza y cal para facilitar el desprendimiento del hollejo, cuyo proceso se llamó “nixtamalización”.

En sí, el maíz posee un alto valor cultural en la dieta de los costarricenses, y existe una variedad de recetas elaboradas a partir de maíz, siguiendo un orden de importancia, los tamales dulces y salados, envueltos en hojas u horneados, las tortillas, los bizcochos, los atoles y bebidas fermentadas, las sopas y guisos y picadillos y platillos dulces como cajetas (Cerdas Núñez & Sedó Masis, 2007).

Los huevos era la principal fuente de proteína de origen animal de las familias campesinas hace más de cincuenta años. De igual forma, se acostumbraba disponer de una vaca para la obtención de leche y elaboración del queso para consumo familiar. El huevo se consumía de formas variadas, entre las que sobresalían las tortas, el huevo duro o la combinación de huevo con productos que crecían de forma silvestre, como el tomatillo agrio (Sedó Masis, 2016).

Aunque no sea un producto comestible debido a su difícil digestión por el alto contenido de lignina y otras fibras insolubles, la hoja de plátano ocupa un lugar especial en la alimentación tradicional de Costa Rica como medio para almacenar, servir o cocinar alimentos (Sedó Masis, 2016).

Sedó Masis (2015) en su obra, destaca algunos elementos diferenciadores, entre los que destacan la tendencia a picar finamente los alimentos en la elaboración de guisos poco acuosos, lo que contribuyó a una forma muy particular de preparar los vegetales en Costa Rica que se denominó como “picadillos”. Otra característica propia de Costa Rica es la homogeneidad en la condimentación natural. Para resaltar el sabor de los platillos se utiliza predominantemente la cebolla, el chile dulce, el ajo y el culantro de castilla o de coyote que, en su conjunto, se conoce como “olores”. Anteriormente, la grasa para la cocción por excelencia era el sebo de res o la manteca de cerdo; posteriormente, con la explotación de la palma aceitera, se utilizó la manteca vegetal, la cual fue sustituida, en la década de los noventa, por el aceite vegetal.

2.1.1.7 Valor cultural de las tradiciones y costumbres alimentarias

Sedó Masis (2015) describe la alimentación como un proceso multifacético, que hace referencia a una diversidad de hábitos y creencias, que conforman un componente importante de nuestro universo cultural, nacional, regional, continental y planetario. Además, la cocina, aunque en primera instancia dice de la necesidad de mantenernos con vida, también habla de pertenencias sociales, religiosas y étnicas; de relaciones de poder y de desigualdades genéricas y sociales. Por su lado, Álvarez (2002) destaca que el hombre es un omnívoro que se nutre de carne, de vegetales y de imaginario. Y se explica: la alimentación conduce a la biología, pero con toda evidencia, no se reduce a ella; lo simbólico y lo onírico, los signos, los mitos, los fantasmas alimentan también y concurren a reglar nuestra alimentación.

La alimentación y en particular la cocina están relacionadas con la historia, con lo que somos y a lo que pertenecemos, es decir con nuestra identidad Mintz (2003) señala que comer no es

solo una necesidad biológica, sino que en medio de la alimentación se desarrollan historias asociadas con el pasado de quienes los comen; las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos varían culturalmente y tienen sus propias historias. Y nunca son comidas simplemente; su consumo está condicionado por el significado.

La cocina forma parte del patrimonio cultural inmaterial de los pueblos y fortalece la identidad o sentido de pertenencia. La misma se caracteriza por una construcción colectiva de un fenómeno dinámico que tiene significación simbólica para los individuos que la viven, la comparten, y buscan estrategias para su proyección y conservación (Torres, de Zito Fontán, & Santoni, 2004).

Dicho patrimonio intangible u oral se distingue por su capacidad de evocar valores, sabores, modos, estilos, sazones que en cada ocasión se materializan en un platillo o una manufactura para el paladar y la celebración. Por ello en torno a las cocinas, históricamente se han organizado las sociedades dando forma a una gama inmensa de estilos de vida relacionadas con la producción en el campo, los sistemas de abasto y comercialización de alimentos, las técnicas y procedimientos de prepararlos, los artefactos y objetos de uso y los modos de compartir la mesa. Es decir que los alimentos forman parte fundamental de las economías regionales y locales y su conservación, preservación y aprecio posibilitan estimular su potencial e impacto sobre otras vertientes de la vida material y simbólica de cada lugar (Padilla, 2006).

Conocer sobre las prácticas alimentarias tradicionales con mayor profundidad contribuye a fortalecer el valor de la herencia culinaria del país (Sedó Masis, 2016).

La comida, aparte de su función de aportar al organismo los nutrientes necesarios para su desarrollo, tiene para las personas un significado emocional y afectivo. De esta forma los alimentos pueden llevarnos a recordar situaciones pasadas o momentos especiales compartidos con los demás; además, la forma de alimentarse va a estar determinada por factores económicos, culturales y religiosos que posea la persona o el grupo al que pertenezca (Cerdas Núñez & Sedó Masis, 2007).

2.1.1.8 Estado actual de la cultura alimentaria y el estado nutricional del costarricense

Ross (2008) en su obra destaca que es en los años sesenta que el proceso de desaparición de infinidad de recetas tradicionales se había agudizado. Asimismo, las empresas transnacionales de alimentos habían encontrado terreno fértil en la debilitada nacionalidad costarricense. Los embates de un cambio global incipiente traían ya el facilismo despersonalizador de la cocina rápida. El proceso no se estaba dando como un injerto de lo extranjero en el tronco madre de la nacionalidad costarricense, lo que habría significado un robustecimiento de nuestros hábitos alimentarios, sino como una tala de ese tronco, que amenazaba con desaparecer.

El ritmo de vida, los cambios sociales y el proceso de globalización han ocasionado cambios importantes en el patrón alimentario del costarricense y la adopción de patrones foráneos, con una disminución del consumo principalmente en lo que se refiere al maíz, leguminosas, frutas y vegetales (Ministerio de Salud, 1966).

En las últimas décadas, debido a la cada vez mayor incorporación de la mujer en la vida laboral, la escasez de algunos ingredientes y la elaborada preparación de la comida casera, unido a factores comerciales y sociales de consumo, han incidido en que las comidas rápidas se hayan introducido históricamente en la alimentación del costarricense. Así por ejemplo, las papas a la francesa, hamburguesas, hot dog, pizzas y refrescos gaseosos entre otros, poco a

poco han ido suplantando la exquisita comida tradicional, minando la salud de los consumidores (Álvarez Masís, 2010).

La mayor migración de habitantes de otros países en las últimas décadas, la proliferación de cadenas de restaurantes de comidas rápidas, la mayor disponibilidad de productos procesados y una tendencia a preparar alimentos diferentes a los tradicionales, también han contribuido a la modificación y conformación de nuevos hábitos alimentarios en la población (Cerdas Núñez & Sedó Masis, 2007).

Ross González (2014) en su obra “Entre el comal y la olla” destaca como los jóvenes muestran un desconocimiento de la cocina patrimonial costarricense, ya que muchos de los nombres de las recetas de antaño parecen estar en idioma extranjero para esta población”. Esto es una problemática de interés ya que como mencionan Torres de Zito Fontán & Santoni, Leyva Trinidad & Pérez (2004), la cultura alimentaria es reflejo de la identidad nacional, por lo tanto este desconocimiento se traduce como una pérdida de la raíz misma de la nacionalidad.

La desinformación principalmente por parte de las nuevas generaciones, un menor acceso a ciertos ingredientes, el sentimiento de nostalgia por una cocina ancestral que queda en la memoria colectiva y en recetas, y los cambios en el estilo de vida vinculados con la globalización, el desarrollo alimentario industrial y comercial, las nuevas tecnologías y la sobrevalorización de lo foráneo hace que se enfrentan retos importantes en la conservación y revitalización de la cocina patrimonial costarricense (Sedó Masis, 2015).

Nuestro país ha estado expuesto a las influencias culturales externas que han desplazado las costumbres nacionales por otras menos saludables, con alto contenido de grasas y azúcares (Ministerio de Salud, 2011).

Cabe destacar, que en cuanto a sobrepeso y obesidad en Costa Rica, la Encuesta Nacional de Nutrición, Ávila Agüero (2009) menciona que del año 1997 al año 2008, el porcentaje de la población de niños entre 5 y 12 años edad que padece sobrepeso y obesidad aumentó en total de 14.9% a 21.44%, las mujeres aumentaron de 16.3% a 21.5%, los hombres de 13.6% a 21.3%, esto significa un aumento general de un 5.2% en la población, mientras que el porcentaje de niños delgados en esta edad pasó en total de 16.5% a 6.1%, siendo el cambio más brusco en hombres (16.7% a 5.3%) que en mujeres (16.3% a 7.1%), implicando un cambio de 10.4% en la población. Esta situación se refleja en otros grupos de edad, en el país, ya que según datos de esta encuesta, el 59.7% de las mujeres de 20 a 44 años tienen sobrepeso u obesidad, en mujeres de 45 a 59 años el 77.3% lo padecen, de los hombres de 20 a 64 años el 62.4% tienen sobrepeso u obesidad, el 21.4% de los niños están en la misma situación.

El sobrepeso y la obesidad desde una perspectiva sociocultural, se consideran una consecuencia directa de los cambios que se han dado en los hábitos sociales, cuyos desencadenantes tienen que ver con factores sociales, económicos, políticos y culturales. Sin embargo, no son los cambios culturales en sí los que contribuyen a perturbar los mecanismos reguladores, sino más bien la desestructuración de los sistemas normativos y de los controles sociales que regían, tradicionalmente, las prácticas y las representaciones alimentarias. (Pérez & Romo, 2009).

2.1.1.9 Consecuencias de la transición alimentaria en la salud pública de Costa Rica

La tendencia a la homogenización de la dieta y la pérdida de la práctica de aprovechar los recursos alimentarios naturales y procesarlos en casa para su consumo afecta negativamente la nutrición de las personas. Aunque se ha evidenciado que la alimentación es una de las actividades que muestra cambios más lentos en la vida humana, se han determinado aceleradas modificaciones en los patrones de alimentación en los últimos cien años, las cuales tienen una relación directa con el estado de salud y bienestar de las poblaciones en todo el mundo, y Costa Rica no es la excepción (Sedó Masis, 2015).

Dietas tradicionales en muchos pueblos han sufrido cambios negativos importantes, con una menor disponibilidad de alimentos nutritivos y un mayor consumo de productos ultraprocesados de escaso valor nutricional. Un ejemplo de lo anterior son las transiciones en la dieta tradicional mexicana y su impacto en la salud y calidad de vida, donde el alto consumo de bebidas azucaradas tiene una relación directa con la epidemia de obesidad que agobia a la población (Serrano & Cusso, 2012).

En estos procesos de homogeneización de las prácticas culturales alimentarias se da una pérdida significativa de los conocimientos y prácticas ancestrales y en su lugar se introducen nuevos hábitos en la preparación y consumo de productos alimentarios. El perfil actual de morbi-mortalidad en Costa Rica se caracteriza por una alta prevalencia de enfermedades crónicas y degenerativas que están directamente asociadas con el estilo de vida, particularmente con el seguimiento de patrones de alimentación que producen malnutrición. Este patrón, lamentablemente, se está presentando desde etapas tempranas de la vida, con mayor impacto en poblaciones de bajos recursos económicos y de pobre educación nutricional, en la población infantil, jóvenes, y adultos mayores (Ministerio de Salud, 2011)

Otras patologías de carácter genético o ambiental también se añaden al cuadro de desequilibrios que hoy caracterizan al Homo sapiens: la intolerancia a la lactosa, la enfermedad celíaca, la obesidad, el síndrome metabólico, la diabetes, etc., que representan serios desajustes entre el diseño evolutivo de nuestros organismos y los nuevos cambios nutricionales. Nuestros antepasados tenían dietas más conservadoras y un acceso limitado a los recursos alimenticios. En la actualidad, gran parte de la población mundial tiene un acceso casi ilimitado al alimento y además, de muy diversos tipos. Por eso aparecen las enfermedades relacionadas con alergias e intolerancia a ciertos alimentos. Los nuevos estilos de vida provocan que se abandonen determinados hábitos alimenticios que han sido claves en nuestra evolución como especie. Nuestro excesivo mundo tecnificado e industrializado ha contribuido a acelerar muchas enfermedades crónicas o degenerativas. El placer de comer sano, es decir, variado, puede seguir manteniendo nuestra especie en el planeta como hace millones de años en las sabanas africanas (Mateos & Rodríguez, 2010).

La disminución del consumo de frutas y vegetales y ciertos granos y semillas, ha ocasionado cambios en el sistema de salud del país, al aumentar la prevalencia y agravar las consecuencias de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Lo grave del caso es que la aparición de estas enfermedades puede iniciar desde edades tempranas, teniendo esto efectos negativos en la calidad de la vida de la población

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Esta es una investigación de enfoque cualitativo, ya que busca describir, comprender e interpretar la cultura alimentaria al basarse en aspectos subjetivos como las experiencias y significados de las tradiciones, costumbres y hábitos alimentarios de los participantes de la población de San Juan de Santa Bárbara.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es de tipo descriptiva, ya que se basa en la descripción de la cultura alimentaria y de cada uno de sus componentes o variables de la investigación, como son las tradiciones alimentarias, hábitos de alimentación, así como los aspectos sociodemográficos de la población, y cada uno de los aspectos que las engloban (Barrantes Echavarría, 2013).

3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS U OBJETO DE ESTUDIO

La unidad de análisis está constituida por personas nativas de la zona y mayores de 45 años de edad con conocimiento de la cultura alimentaria de la región, y por un segundo grupo de estudio que serán adultos jóvenes, de edades mayores a los 18 años que residan en el lugar desde su infancia.

El área de estudio es el distrito de San Juan, está ubicado en la provincia de Heredia y el cantón de Santa Bárbara, y se localiza a 7 kilómetros hacia el noroeste de la ciudad de Heredia, a 5 kilómetros de la ciudad de Alajuela y a 15 kilómetros de San José. Limita al norte con el cantón de Sarapiquí, al sur con el cantón San Joaquín de Flores, al este con el cantón de Barva y al oeste limita en su totalidad con la provincia de Alajuela.

Santa Bárbara es un cantón predominantemente agrícola, por la gran extensión de suelos fértiles que posee. La principal actividad económica es la agricultura, destacándose como principales cultivos: el café, caña de azúcar, hortalizas, producción de leche y sus derivados, viveros y pequeñas maquiladoras (Municipalidad de Santa Bárbara, 2016).

3.3.1 Población

Toda la población de San Juan de Santa Bárbara de Heredia, conformada por 2179 familias, según el X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda 2011 (INEC, 2011).

3.3.2 Muestra

Se trabaja con una muestra no probabilística. Para la determinación de la muestra se utiliza la fórmula para el cálculo del tamaño de la muestra en poblaciones finitas de (Herrera Castellano, 2011).

$$n = \frac{N \times Z^2 \times P \times Q}{d^2(N - 1) + Z^2 \times P \times Q}$$

En donde:

n: Tamaño de la muestra

N: Tamaño de la población

Z: Factor de confiabilidad, el cual es 1,96 para que la confianza sea de 95%

P: Proporción esperada que maximiza el tamaño muestral (5% = 0,5)

Q: 1 - p (1-0,5 = 0,5)

d: Margen de error permisible: (0,1)

Tomando en cuenta que la población es de 7662 habitantes del distrito de San Juan, se despeja la fórmula de la siguiente forma:

$$n = \frac{2179 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}{0,1^2 \times (2179 - 1) + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5} = 92$$

Posteriormente se seleccionan las 92 familias de la localidad de San Juan, dependiendo de la disponibilidad de los individuos por colaborar con el estudio.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Las personas incluidas y excluidas, en el presente estudio, se seleccionan con base en los siguientes datos.

Tabla N°1

Criterios de inclusión y exclusión para el grupo de encuestados

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
-Edad mayor a los 18 años	-Personas extranjeras
-Ambos sexos	-Personas con alguna incapacidad física o
-Personas que sean residentes de la zona	mental que dificulte responder al
desde la infancia o nativos del lugar	instrumento elaborado

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla N° 2

Criterios de inclusión y exclusión para el grupo de entrevistados

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
-Ambos sexos	-Personas menores de 45años
-Nativos de la zona	-Personas con alguna incapacidad física o
-Conocimiento de las tradiciones y	mental para responder a las preguntas de la
costumbres alimentarias de la comunidad	entrevista

Fuente: Elaboración propia, 2017.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para recolectar la información, se realiza una primera etapa del trabajo de campo, al utilizar como técnica la entrevista no estructurada en un grupo de adultos mayores nativos de la comunidad, con los cuales se utiliza el interaccionismo simbólico como base de discusión grupal, en la cual los protagonistas construyen la cultura alimentaria de la comunidad mediante la evocación de recetas tradicionales de San Juan de Santa Bárbara.

En la segunda etapa se construye el instrumento el cual consiste en un cuestionario semiestructurado, basado en las preparaciones tradicionales obtenidas de la entrevista grupal en la primera etapa, y se aplica en la población de la comunidad de San Juan de Santa Bárbara, durante el periodo de febrero a marzo 2018.

3.4.1 Validez del cuestionario

El instrumento utilizado fue validado mediante un plan piloto, realizado con una muestra de 10 personas, residentes de Zetillal de Santa Bárbara, ésta al ser una zona rural con características muy similares a la población de estudio de esta investigación, permite validar el instrumento de manera objetiva.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es no experimental ya que no hay un control directo de las variables, porque las manifestaciones de la cultura alimentaria son inherentemente no manipulables (Barrantes Echavarría, 2013).

La recolección de datos es transversal, debido a que se recogen los datos una única vez en cada individuo, por medio del cuestionario previamente establecido, para recolectar datos sociodemográficos, hábitos y tradiciones alimentarias y la calidad de la dieta de los residentes de la localidad de San Juan

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N° 3

Operacionalización de las variables para analizar la cultura alimentaria de la población del distrito de San Juan de Santa Bárbara en Heredia, 2018

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Describir las características sociodemográficas de la población de estudio	Características sociodemográficas	Atributos biológicos, sociales, culturales que pueden ser medidos	Mediante la aplicación de una encuesta	Género	Femenino/Masculino	Cuestionario
				Edad	Años cumplidos	
				Escolaridad	Primaria incompleta	
					Primaria completa	
					Secundaria incompleta	
Ocupación	Secundaria completa					
	Técnico o diplomado					
Religión	Universidad completa/incompleta					
	Ama de casa					
	Asalariado					
Años de residencia	Negocio propio					
	Agricultor					
Años de residencia	Otro					
	Católico					
Años de residencia	Evangélico					
	Otro					
Años de residencia	Años en la comunidad					

Continúa...

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Caracterizar las tradiciones alimentarias de la población de San Juan de Santa Bárbara	Tradiciones alimentarias	Cada sistema culinario, con sus recetas, platos y formas de consumo, remite a una tradición y a un universo simbólico particular, así como a un orden culinario que contiene reglas de comportamiento, prescripciones y prohibiciones culinarias, rituales y estéticas particulares	Mediante una encuesta	¿Desde cuándo prepara alimentos?	Desde antes de cumplir 16 años De los 16 años en adelante Otro	Cuestionario
				¿Quién le enseñó a cocinar?	Madre, padre o abuelos Tíos u otros familiares Otras personas no familiares Aprendió por si misma Otro	
				¿En qué momento del día se acostumbran incluir las preparaciones tradicionales?	Desayuno Merienda Almuerzo Merienda Cena Merienda No sabe	

Continuación de la Tabla N°3

Continúa...

Continuación de la Tabla N°3

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
			¿En qué situaciones se acostumbra consumir la preparación tradicional?		No hay ocasión especial En cualquier tipo de celebración Embarazo Bautismo Primera comunión Compromiso matrimonial Bodas Aniversarios Cumpleaños Velas/novenarios/rezos Fiestas patronales Navidad Año nuevo Semana Santa Otras fiestas religiosas Paseos al campo Paseos a la playa Otros	Cuestionario
			¿Los alimentos tradicionales consumidos en su comunidad son		Adulto Hombre/ Mujer Niño Lactante Cualquier edad	

principalmente
dirigidos a
cual grupo
poblacional?

Adulto mayor
Enfermedad
Deportista
Otros

Continúa...

Continuación de la Tabla N°3

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
				¿En qué época del año son consumidos los alimentos tradicionales de su comunidad?	Cualquier época Verano principalmente Razón de consumo solo en verano Invierno principalmente Razón de consumo solo en invierno No sé	Cuestionario
				Razón de consumo de los alimentos tradicionales	Salud Precio Facilidad de compra o adquisición Facilidad de preparación Costumbre Muy gustado por la gente Otro No sé	
				Razón por la que no son consumidos tanto hoy como anteriormente	Costo económico Disponibilidad de ingredientes A la gente no le gustan Otro No sé	

 los alimentos
 tradicionales

Continúa...

Continuación de la Tabla N°3

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Establecer las enfermedades más comunes en la población de San Juan de Santa Bárbara	Enfermedades	Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.	Mediante una encuesta	¿Padece de alguna de las siguientes enfermedades?	Hipertensión arterial Diabetes Mellitus Problemas articulares Gastritis/colitis Alergias/asma Migrañas Otras	Cuestionario
Identificar el consumo de las preparaciones alimentarias típicas de la región, en la población de San Juan de Santa Bárbara	Consumo de alimentos	El consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias.	Mediante una encuesta	Frecuencia de consumo de alimentos tradicionales	Nunca Menos de una vez al mes 1-3 veces al mes 1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 5-7 veces a la semana	Cuestionario
				¿Hace cuánto tiempo	En los últimos tres meses	

consumió por última vez los alimentos tradicionales?	En la última semana En los últimos 15 días En el último mes En el último año Hace más de un año No recuerdo haberlo consumido
--	--

Continúa...

Continuación de la Tabla N°3

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
				Otros alimentos tradicionales de la comunidad de consumo regular no mencionados en la lista	NO SÍ ¿Cuáles?	
				Frecuencia con la que son consumidos otros alimentos tradicionales	Nunca Menos de una vez al mes 1-3 veces al mes 1-2 veces a la semana 3-4 veces a la semana 5-7 veces a la semana	
					Desinfección de utensilios Lavado de manos Agua Lavado de frutas y vegetales Técnica de	

almacenamiento

Continúa...

Continuación de la Tabla N°3

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
				Recetas	Nombre del alimento Ingredientes Equipo y utensilios Fuente de energía Preparación Número de porciones Tamaño de la porción Tiempo de preparación	

Fuente: Elaboración propia, 2017.

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se llevó a cabo con un total de 10 personas, residentes del distrito de Zetillal, en Santa Bárbara de Heredia.

Dentro de los problemas encontrados durante su ejecución, se encontró la falta de respuestas que no se encontraban contempladas dentro del instrumento, así como preguntas que eran de difícil comprensión para el encuestado, por lo que se prosiguió a la reestructuración de las mismas, además la lista de alimentos tradicionales era muy extensa, por lo que se seleccionaron las preparaciones que no eran típicas de la cocina del Valle Central, sino más específicas de la población de San Juan de Santa Bárbara, lo anterior se logró mediante la consulta de bibliografía y recetarios de la cocina del Valle Central.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En los siguientes apartados se presentan los resultados obtenidos, en la primera etapa de la investigación mediante la aplicación de entrevistas al grupo de adultos mayores nativos de la comunidad para conocer los alimentos típicos de San Juan de Santa Bárbara, y seguidamente, la segunda etapa cuyos resultados se obtuvieron mediante encuestas.

4.1.1 Resultados de la primera etapa de la investigación o entrevistas

La primera etapa de investigación, se basó en las entrevistas a un grupo de adultos mayores nativos de la comunidad de San Juan, a continuación se describen los datos sociodemográficos, y aspectos relevantes obtenidos a través de la actividad.

4.1.1.1 Datos sociodemográficos de la población entrevistada

En referencia al género del grupo de adultos mayores, el 100%, es decir, 10 de los participantes corresponden al sexo femenino.

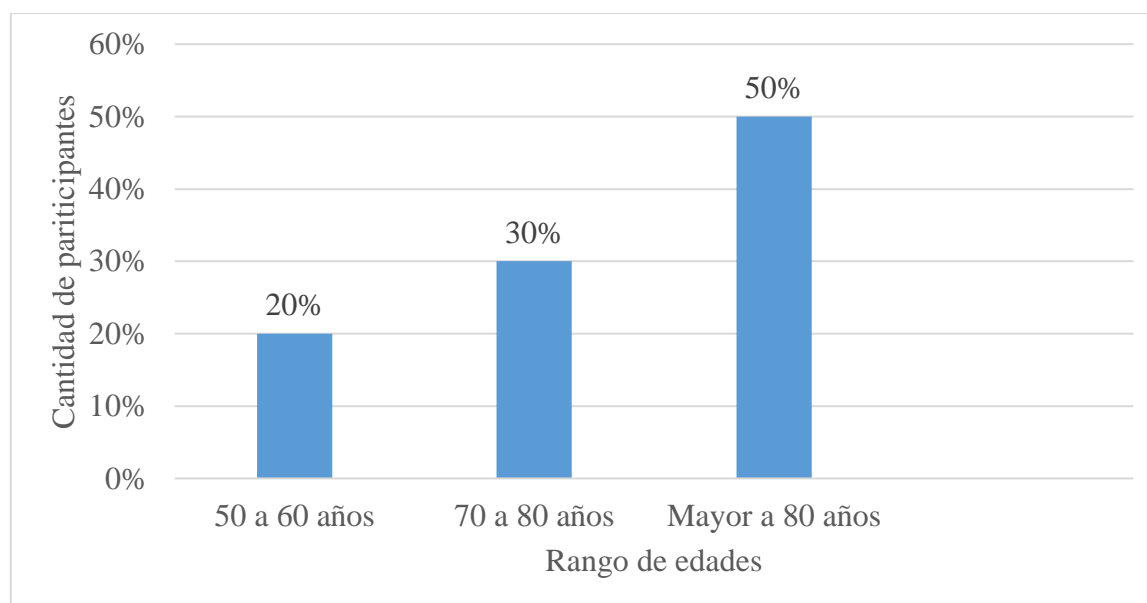


Figura N°1 Rango de edad de los adultos mayores entrevistados, en el distrito de San Juan de Santa Bárbara, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

En la figura anterior, se describe que la mayoría de los participantes 40% (n=4), poseen un edad entre 70 a 80 años.

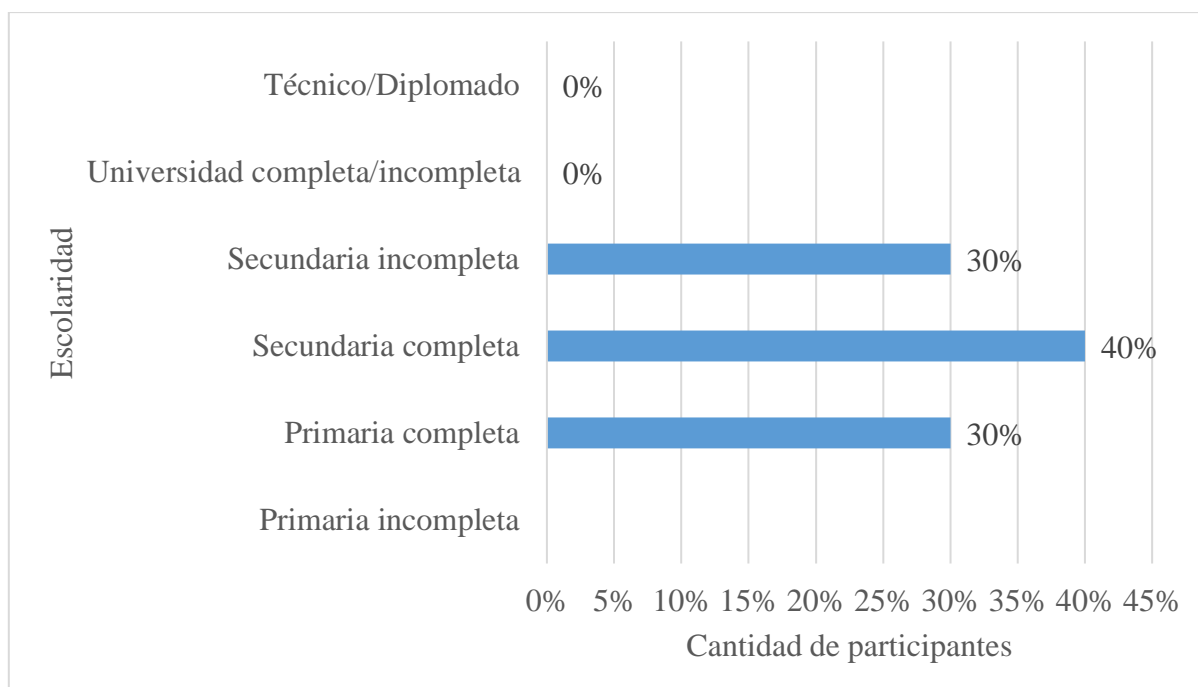


Figura N°2 Escolaridad de los adultos mayores entrevistados, en el distrito de San Juan de Santa Bárbara, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

La mayoría de los participantes, es decir el 40% (n=4) poseen secundaria completa, sin embargo, ninguno posee estudios universitarios, técnicos o diplomados.

Tabla N°4

Preparaciones tradicionales obtenidas a través de la entrevista de adultos mayores nativos, San Juan de Santa Bárbara, 2018.

<i>Lista de alimentos</i>	<i>Nombre de la preparación tradicional</i>
1.	Picadillo de palo
2.	Picadillo de tarraya
3.	Ensalada de flor de Itabo

Continúa...

Continuación de la Tabla N°4

<i>Lista de alimentos</i>	<i>Nombre de la preparación tradicional</i>
4.	Requesón con chicasquil
5.	Tamal de mostaza y papa
6.	Torta de huevo con flor de madero negro
7.	Torta de huevo con mostaza
8.	Rompopo de arroz
9.	Chicha de jocote
10.	Miel de tacaco, ñampí, yuca o camote
11.	Cajetas de zanahoria y chayote blanco
12.	Cajetas con cáscaras de cítricos
13.	Miel de zopilote
14.	Miel de pan
15.	Miel de cuayote
16.	Cajetas de flor de itabo
17.	Ensalada de naranjilla

Fuente: Elaboración propia, 2018.

La tabla anterior, enlista las preparaciones tradicionales de la zona de San Juan de Santa Bárbara, las cuales fueron obtenidas mediante la entrevista, en los habitantes nativos de esta zona.

4.1.2 Resultados obtenidos en la segunda etapa de la investigación o encuestas

A continuación, se presenta la información obtenida, mediante las encuestas que a su vez se encuentran basadas, en la lista de preparaciones tradicionales de la zona, recopiladas mediante las entrevistas de la primera etapa de investigación

4.1.2.1 Características sociodemográficas de la población de estudio

En la siguiente tabla, se destacan datos sociodemográficos como sexo, edad, escolaridad, ocupación, religión, lugar de nacimiento así como años de residencia en la comunidad.

Tabla N°5

Características sociodemográficas de la población encuestada, distrito de San Juan, 2018.

Características sociodemográficas	Total (n=95)	
	n	%
Sexo		
Femenino	47	49,5
Masculino	48	50,5
Rango etario		
Menos de 20 años	14	14,7
Entre 20 y 25 años	26	27,4
Entre 26 y 30 años	19	20,0
Entre 31 y 35 años	10	10,5
Mayores de 36 años	26	27,4
Escolaridad		
Primaria incompleta	5	5,3
Primaria completa	7	7,4
Secundaria incompleta	12	12,6
Secundaria completa	10	10,5
Técnico o diplomado	24	25,3
Universidad completa/incompleta	37	38,9
Ocupación		
Ama de casa	14	14,7
Asalariado	56	58,9
Negocio propio	8	8,4
Estudiante	17	17,9
Religión		
Católica	69	72,6
Evangélica	21	22,1
Otra	5	5,2
Provincia de nacimiento		
Alajuela	4	4,2
Cartago	6	6,3
Guanacaste	1	1,1
Heredia	71	74,7
-Cantón central	24	25,2
-Cantón Santa Bárbara	45	47,3
-Cantón de Barva	1	1,0
-Cantón de San Rafael	2	2,1
Limón	1	1,1
Puntarenas	1	1,1
San José	11	11,6

Continúa...

Continuación de la Tabla N°5

Años de residencia en la zona		
Menos de 5 años	5	5,3
Entre 6 y 10 años	1	1,1
Entre 10 y 15 años	7	7,4
Entre 15 y 20 años	15	15,8
Más de 20 años	67	70,5

Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la tabla anterior se puede destacar, que la muestra se encuentra distribuida según sexo, en un 50% por la población masculina (n=48), siendo la población mayoritariamente encuestada, sin embargo la diferencia con la población del sexo femenino es de solo un 0,5% (n=1).

Referente al rango etario, la mayoría está representada por dos grupos, en primer lugar en un 27% (n=26) se encuentra el grupo de 20 a 25 años, y en segundo lugar, con un 27% (n=26), se encuentra el grupo de edad mayor de 36 años.

La distribución de la muestra según la ocupación, se encuentra encabezada por el grupo de asalariados con un 59% (n=56).

La religión esta se encuentra distribuida en la muestra estudiada, en su mayoría, por practicantes de la religión católica con un 74% (n=69).

Otro dato sociodemográfico que se contempla en la investigación, es el lugar de nacimiento, la mayoría de la muestra con un 75% (n=71) es nativa de la provincia de Heredia, a su vez, la mayoría de estos participantes son nativos de San Juan, ya que representan un 47% del total de encuestados (n=45).

Según los años de residencia en la comunidad de San Juan, la muestra se encuentra encabezada por aquellos que residen en la zona hace más de 20 años, siendo un 70% de la muestra (n=67).

4.1.2.2. Enfermedades más comunes en la población de San Juan de Santa Bárbara

En la siguiente tabla, se describen las enfermedades encontradas en la muestra estudiada del distrito de San Juan.

Tabla N°6

Enfermedades más comunes en los habitantes de, San Juan de Santa Bárbara, 2018.

Enfermedades	Total (n=95)	
	n	%
Alergias/asma	17	17,9
Gastritis/colitis	15	15,8
Migrañas	11	11,6
Hipertensión arterial	8	8,4
Problemas articulares	6	6,3
Diabetes Mellitus	2	2,1
Otros	1	1,1
Ninguna	55	57,8

Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la Tabla N°6 se puede resaltar, que con referencia a las enfermedades crónicas, la muestra estudiada en su mayoría no posee ninguna enfermedad, siendo un 58% del total de la muestra (n=55). Además, dentro de las enfermedades más comunes, se encuentran las alergias o asma con un 18% (n=17), la gastritis y colitis con un 16% (n=15), y las migrañas con un 12% (n=11).

4.1.2.3. Alimentos tradicionales de la región de San Juan de Santa Bárbara

En el siguiente apartado, se describen los alimentos tradicionales de la región así como su frecuencia de consumo, además de características de las tradiciones como la edad en la que se

aprendió a preparar alimentos, y persona que transmitió dicho conocimiento, como parte de la cultura alimentaria.

Tabla N^o7

Edad y persona que transmite las tradiciones de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.

Transmisión de tradiciones	Total (n=95)	
	n	n
Edad en que aprende a preparar los alimentos		
Antes de los 16 años	49	51,6
Después de los 16 años	43	45,3
Otro	3	3,2
Persona que trasmite la tradición		
Madre, padre o abuelos	68	71,6
Tíos u otros familiares	4	4,2
Otras personas no familiares	4	4,2
Autodidacta	14	14,7
Otro	5	5,3

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Con la información anterior, se evidencia que la muestra estudiada, en su mayoría, aprendió a cocinar antes de los 16 años, siendo un 52% (n=49), mientras que los demás participantes refieren haber aprendido después de los 16 años 45% (n=43).

Con respecto a la persona que enseña a cocinar, se muestra que en el 100% (n=95) de los participantes, la madre, padre o abuelos son la/las principales personas transmisoras de la tradición culinaria.

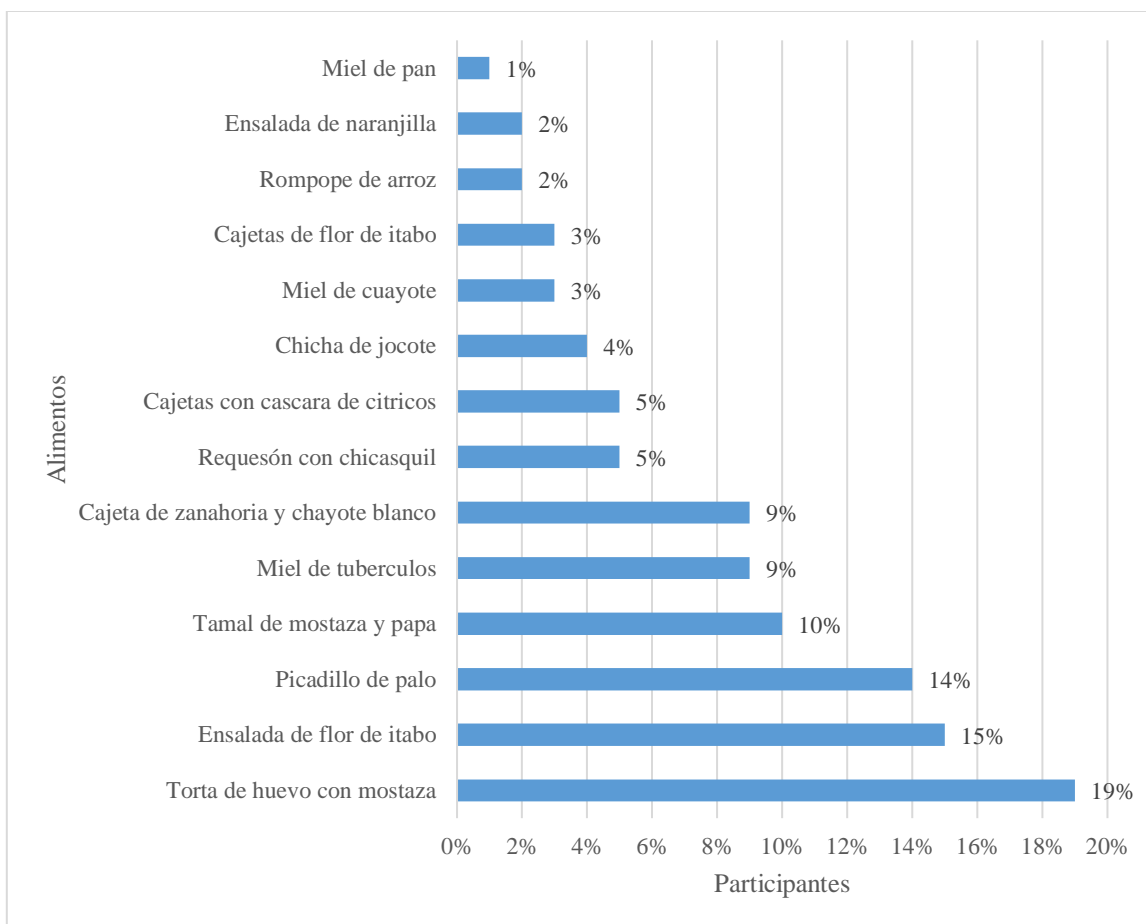


Figura N^o3 Consumo de alimentos tradicionales, en los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

En la figura anterior, se puede resaltar que los alimentos más consumidos por la muestra estudiada, fueron la torta de huevo con mostaza, la cual es consumida por el 19% de los participantes (n=18), en segundo lugar se encuentra la ensalada de flor de Itabo, consumida por 15% (n=14), y en tercer lugar se encuentra el picadillo de palo con un 14% (n=13).

Cabe destacar, que los alimentos como el picadillo de tarraya, la torta de huevo con flor de madero negro, y la miel de zopilote, según la muestra estudiada, tienen un consumo nulo.

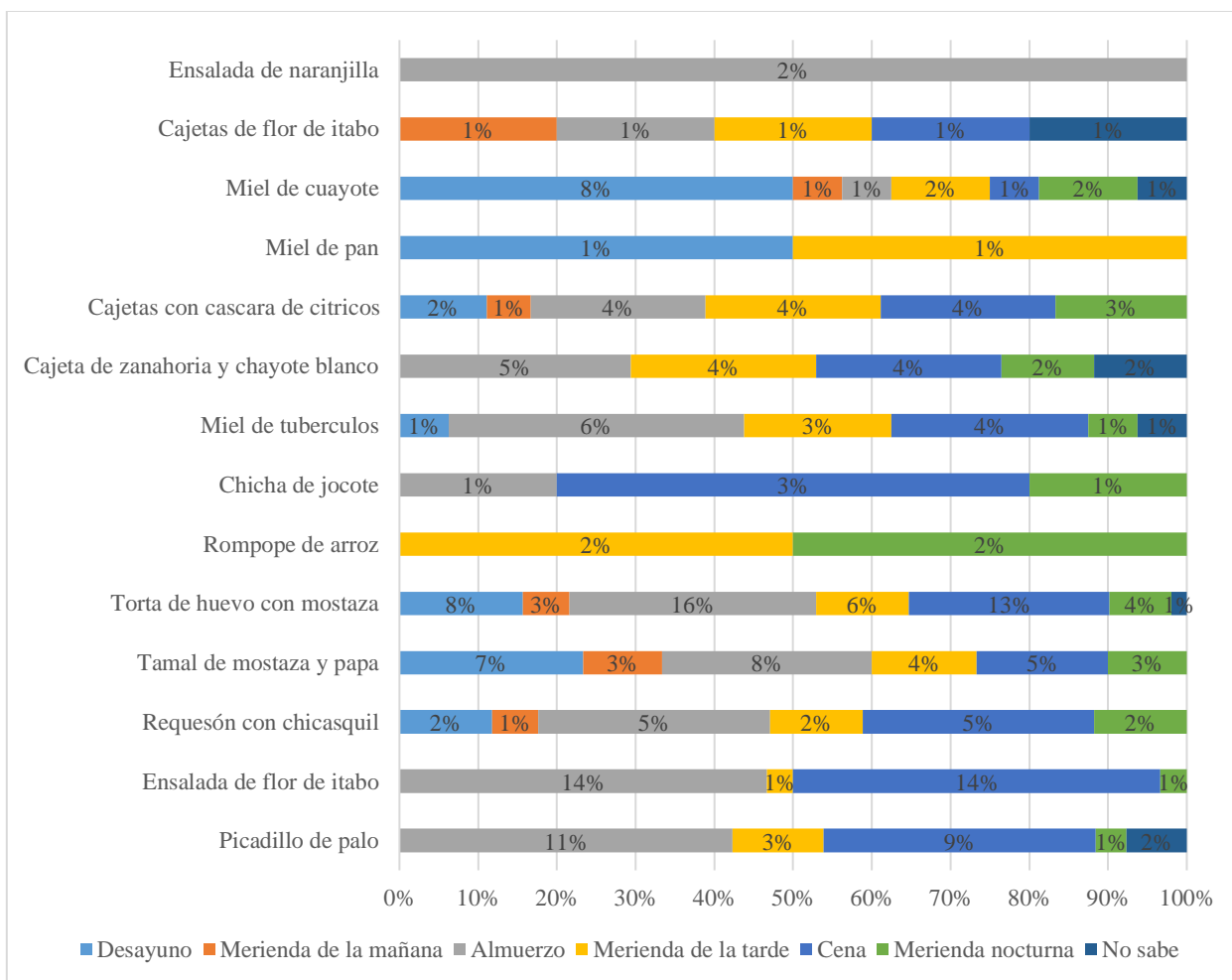


Figura 4 Tiempo de comida en el que acostumbran consumir las preparaciones tradicionales, los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°4 se puede resaltar, que las preparaciones tradicionales de San Juan de Santa Bárbara y su consumo según tiempos de comida, es muy variado. En el desayuno se evidencian principalmente preparaciones como la torta de huevo con mostaza con un 8% (n=8), y el tamal de papa con mostaza con un 7% (n=7). Mientras que en las merienda de la mañana, se destacan principalmente las cajetas y mieles con un 1% (n=1), y nuevamente la torta de huevo con mostaza con un 3% (n=3). Para el almuerzo, encabezan la torta de huevo con mostaza con un 16% (n=16), el tamal de mostaza y papa con un 8% (n=8) y el picadillo de palo con un 11% (n=11). Para la merienda de la tarde, las cajetas de cítricos y de chayote

blanco con zanahoria, con un 4% (n=4), el tamal de mostaza y papa con un 4% (n=4). Y para la cena, la ensalada de flor de Itabo con un 14% (n=14), la torta de huevo con mostaza con un 13% (n=13) y el picadillo de palo con un 9% (n=9).

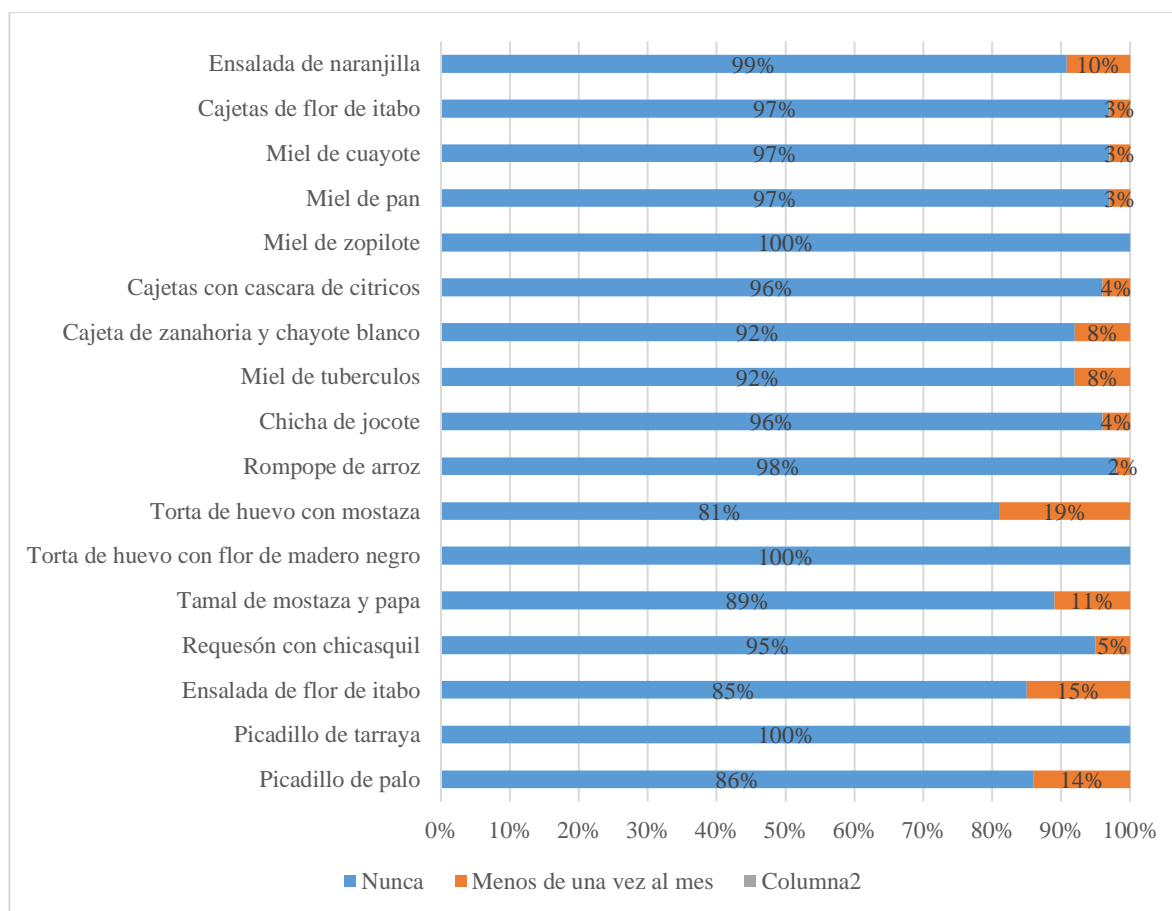


Figura N°5 Frecuencia de consumo de los alimentos tradiciones de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018. Fuente: Elaboración propia.

La frecuencia de consumo de los alimentos tradicionales, en la muestra de habitantes encuestados, según la figura N°5, se consumen en una frecuencia de una vez al mes, siendo los más frecuentes, la torta de huevo con mostaza con un 20% (n=19), el tamal de mostaza y papa con un 15% (n=14), la ensalada de flor de Itabo con un 15% (n= 14) y el picadillo de palo con un 14% (n=13). Además, cabe destacar que alimentos como la torta de huevo con

flor de madero negro, la miel de zopilote y el picadillo de tarraya no se consumen nunca, según el 100% de los encuestados (n=95).

Con respecto del conocimiento de algún otro alimento tradicional de esta comunidad que todavía se consuma de manera regular y que no hubiese sido mencionado en la lista de los alimentos tradicionales enlistados en el primer apartado de la encuesta, el 100% (n=95) de los participantes, responden que no conocen ningún otro alimento tradicional de esta comunidad.

En referencia al proceso de lavado, desinfección y almacenamiento de los alimentos tradicionales, el 100% de la muestra (n=95) refiere hacer desinfección de utensilios con agua y cloro, así como el lavado de manos previo a la preparación de alimentos. El 100% utiliza agua potable para la elaboración de las recetas. También lavan las frutas y los vegetales con agua y jabón. Y el almacenamiento del 100% de las preparaciones consumidas, es mediante refrigeración.

Con respecto de las situaciones en las que se acostumbra consumir la preparación tradicional, en trece de los catorce alimentos, el 100% de los encuestados (n=95) mencionan que no hay una ocasión especial para su consumo. Únicamente el tamal de mostaza y papa en un 4% de los encuestados (n=4) refieren que se consume tradicionalmente en Semana Santa.

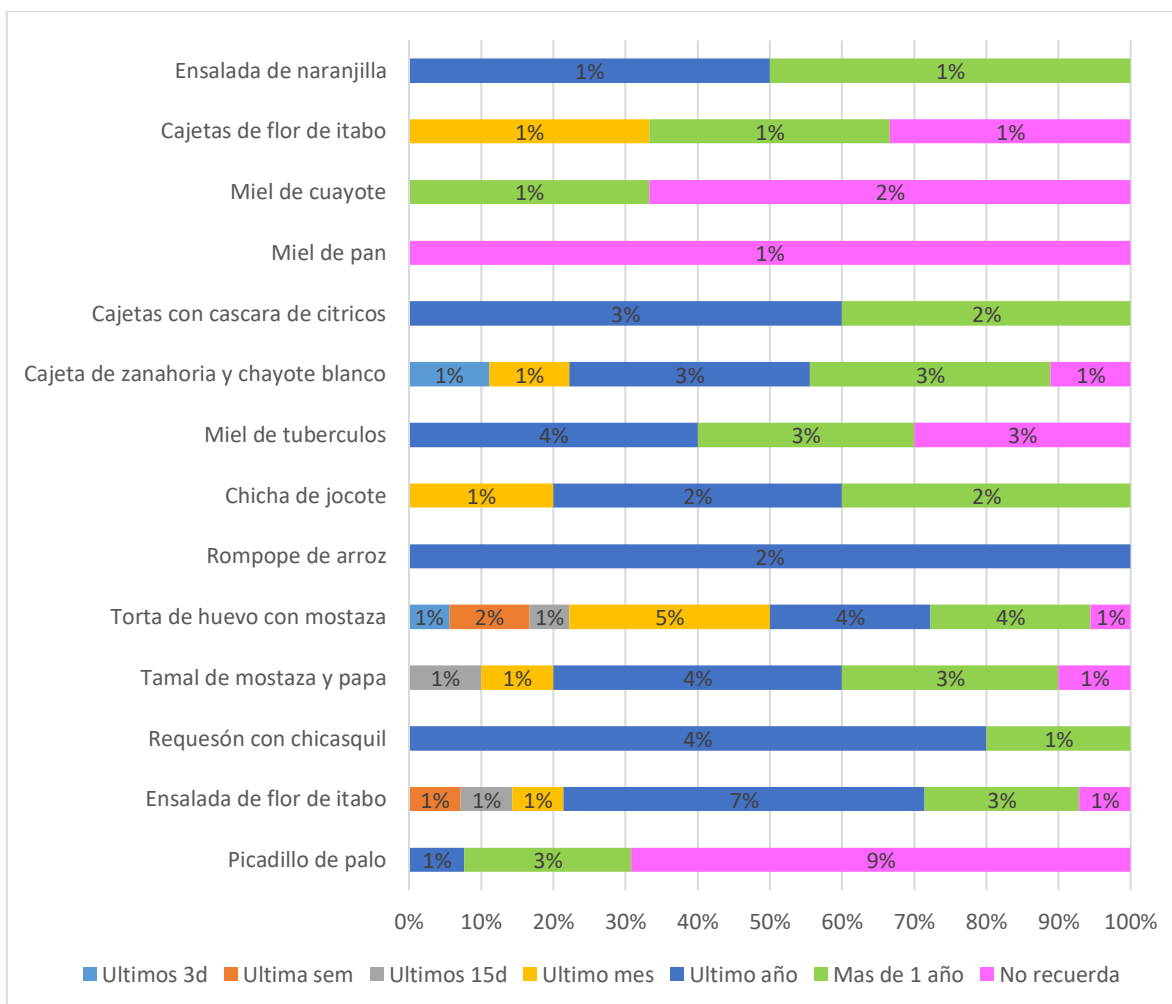


Figura N^o6 Última vez de consumo de los alimentos tradicionales de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De los alimentos que se han consumido más recientemente, se mencionan la torta de huevo con mostaza 1% (n=1), y la cajeta de zanahoria con chayote blanco 1% (n=1), los cuales refieren haberse consumido en los últimos tres días. Mientras que los que se han dejado de consumir, o se han consumido hace más de un año, se encuentran la totalidad de ellos, mencionándose con mayor frecuencia la torta de huevo con mostaza 3% (n=3), y la cajeta de zanahoria y chayote blanco, la ensalada de flor de itabo, el tamal de mostaza y papa y el picadillo de palo, en los cuales 3% (n=3).

El grupo poblacional al que se dirigen los alimentos tradicionales, el 98% de los encuestados (n=95) respondió que se dirigen a cualquier edad. Únicamente el rompope de arroz en un 2% de los encuestados (n=2) se menciona que está dirigido al grupo de adultos.

La época en la que se consumen los alimentos tradicionales según el 100% de la muestra de habitantes de San Juan de Santa Bárbara, respondió que se consumen en cualquier época del año.

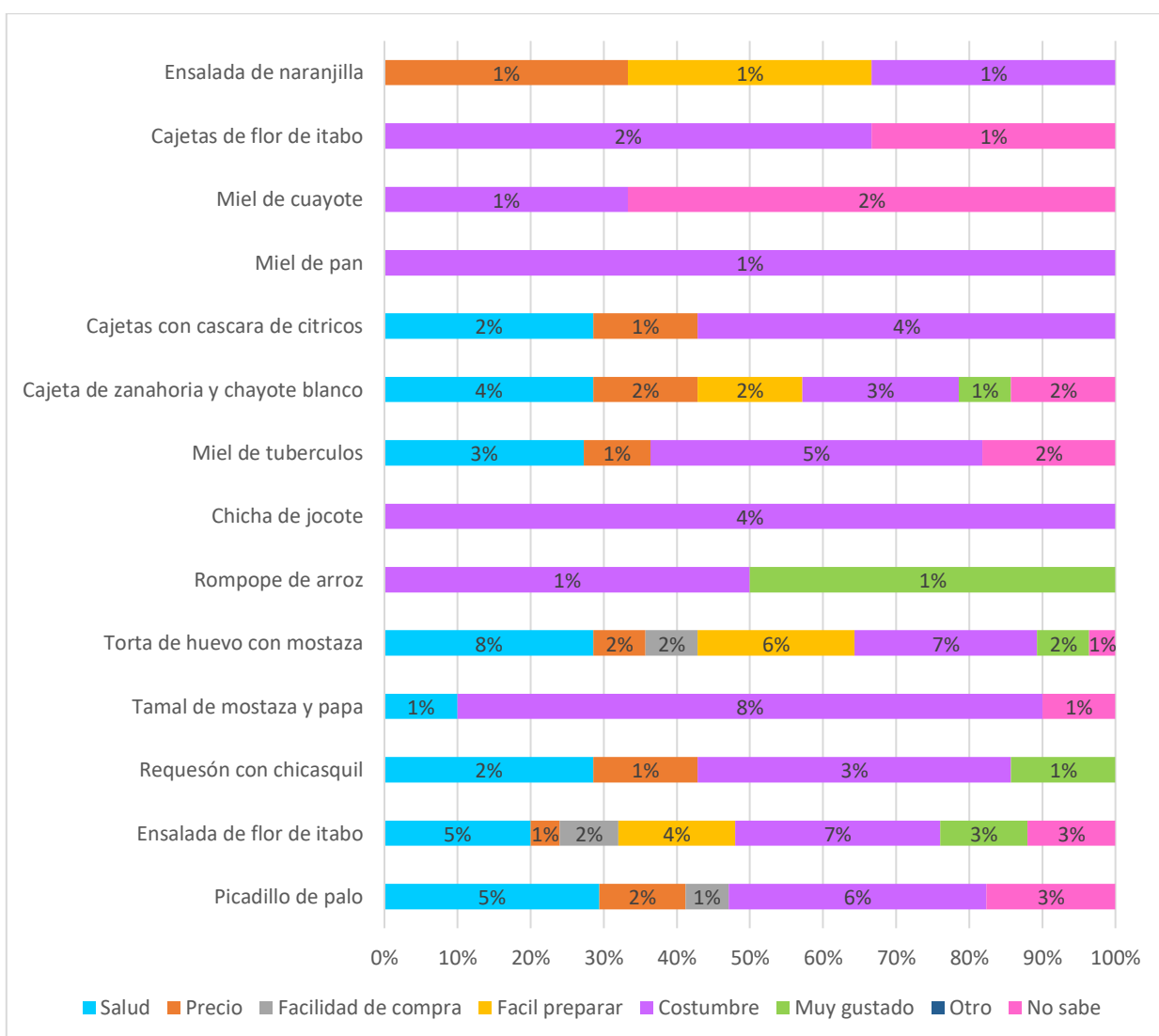


Figura 7 Razones de consumo de los alimentos tradicionales en los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la Figura N°7 se puede resaltar, que la principal razón de consumo del grupo de alimentos tradicionales, es por costumbre. Específicamente, las cajetas de flor de Itabo 2% (n=2), la miel de pan 1% (n=1), las cajetas de cítricos 4% (n=4), la miel de tubérculos 5% (n=5), la chicha de jocote 4% (n=4), el requesón con chicasquil 3% (n=3), la ensalada de flor de Itabo 7% (n=7) y el picadillo de palo 6% (n=6). Mientras que las cajetas de zanahoria y chayote blanco se consumen principalmente por salud 4% (n=4), así como la torta de huevo con mostaza 8% (n=8).

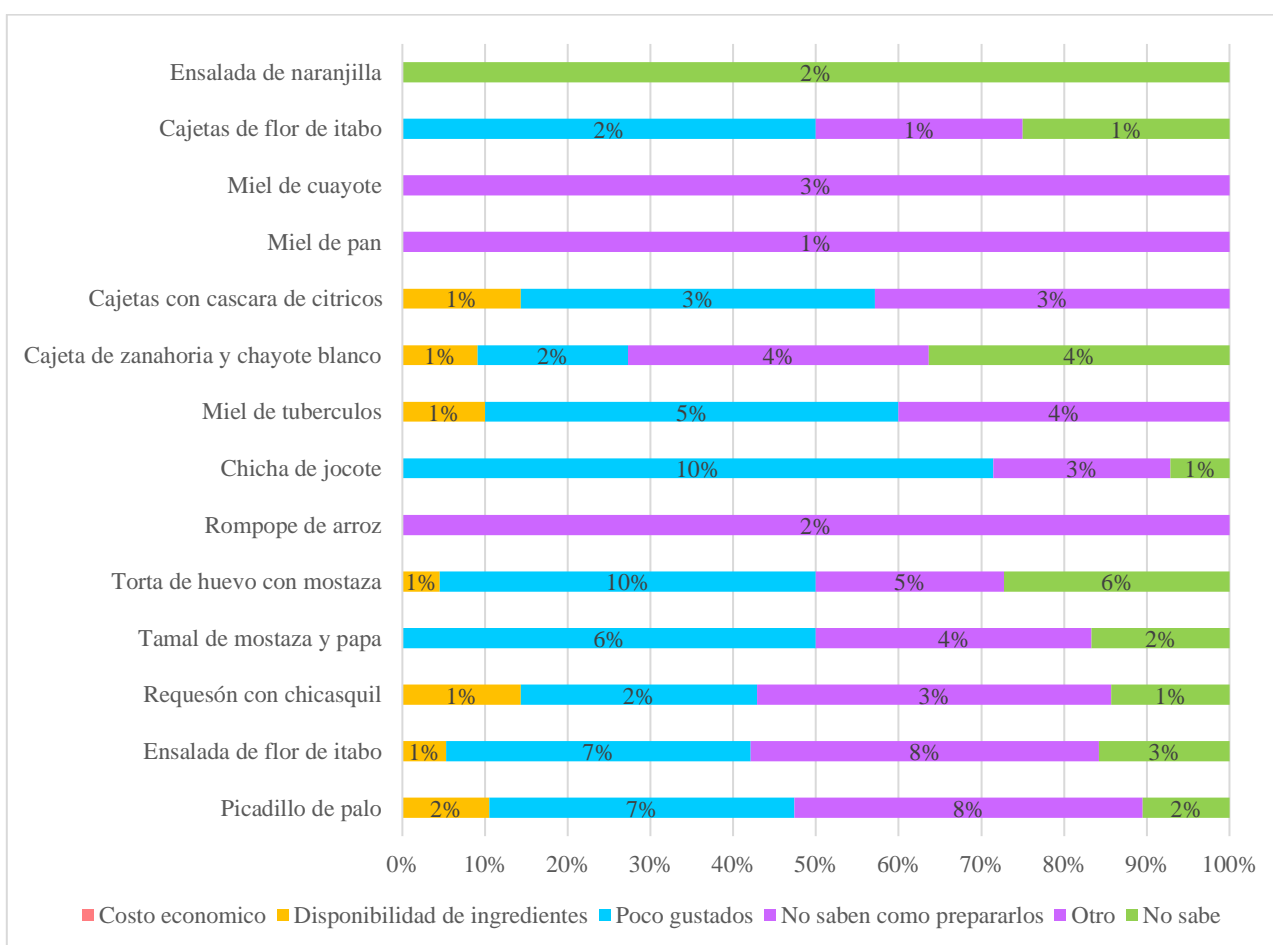


Figura N°8 Razones por las que no se consumen tanto como anteriormente los alimentos tradicionales en los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Según la figura N°8 la miel de cuayote 3% (n=3), la miel de pan 1% (n=1), la chicha de jocote 3% (n=3), el rompope de arroz 2% (n=2), el requesón con chicasquil 4% (n=4), la ensalada de flor de Itabo 8% (n=8) y el picadillo de palo 8% (n=8) no se consume principalmente porque no saben cómo prepararlos. Mientras que para las cajetas de flor de Itabo 2% (n=2), la miel de tubérculos 5% (n=5), la torta de huevo con mostaza 10% (n=10), y el tamal de mostaza y papa 6% (n=6), no se consumen porque son poco gustados.

4.1.3 Análisis bivariado

En el siguiente apartado, se presentan los resultados obtenidos a partir, del cruce de variables, y la relación existente o no que pueda haber entre cada una de estas.

Tabla N°8

Relación del conocimiento de recetas según el rango etario de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.

Rango etario	1-2 recetas		3-4 recetas		5-6 recetas		Más de 7 recetas		Ninguna		Valor p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Menos de 20 años	5	16,7	1	25					8	15,4	
Entre 20 y 25 años	3	10		0	1	33,3			22	42,3	
Entre 26 y 30 años	8	26,7		0			2	33,3	9	17,3	0,1
Entre 31 y 35 años	2	6,7		0	1	33,3		0,0	7	13,5	
Mayores de 36 años	v12	40	3	75	1	33,3	4	66,7	6	11,5	

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Con base en la tabla anterior, no existe una relación entre la edad de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara y el conocimiento de una mayor cantidad de preparaciones tradicionales.

Tabla N°9

Relación de la edad en que se aprende a cocinar según el sexo de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.

Sexo	Antes de los 16 años		Después de los 16 años		Otro		Valor p
	n	%	n	%	n	%	
Femenino	21	47,7	24	51,1	2	50	0,00
Masculino	23	52,3	23	48,9	2	50	

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Existe una relación entre el sexo y la edad en la que se aprende a cocinar, ya que según la Tabla N°9, se evidencia que las mujeres tienden a aprender después de los 16 años, mientras que los hombres aprenden antes.

Tabla N°10

Relación del conocimiento de recetas según la natividad de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.

Natividad	1-2 recetas		3-4 recetas		5-6 recetas		Más de 7 recetas		Ninguna		Valor p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Nativos	15	50	4	100	0	0	2	40	24	46,2	
No nativos											
Heredia	9	30	0	0	0	0	1	20	16	30,8	0,06
No nativos otras	6	20	0	0	3	100	3	60	12	23,1	

Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la tabla anterior, se muestra que no existe relación entre el mayor conocimiento de recetas y la natividad.

Tabla N^o 11

Relación del conocimiento de recetas según años de residencia de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.

Rango etario	1-2 recetas		3-4 recetas		5-6 recetas		Más de 7 recetas		Ninguna		Valor p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Menos de 5 años	2	6,7	-	-	-	-	-	-	3	5,9	0,06
Entre 6 y 10 años	1	3,3	-	-	-	-	-	-	-	-	
Entre 10 y 15 años	-	-	2	50	-	-	-	-	5	9,8	
Entre 15 y 20 años	5	16,7	-	-	-	-	-	-	10	19,6	
Más de 20 años	22	73,3	2	50	3	100	6	100	34	66,7	

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Con base en la tabla anterior, no existe relación, entre el mayor conocimiento de recetas tradicionales y los años de residencia en San Juan de Santa Bárbara.

Tabla N^o 12

Relación del conocimiento de recetas según ocupación de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.

Rango etario	1-2 recetas		3-4 recetas		5-6 recetas		Más de 7 recetas		Ninguna		Valor p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ama de casa	7	23,3	1	25	2	66,7	3	50,0	1	1,9	0,06
Asalariado	16	53,3	2	50	-	-	1	16,7	37	71,2	
Negocio propio	4	13,3	-	-	-	-	2	33,3	2	3,8	
Estudiantes	3	10,0	1	25	1	33,3	-	-	12	23,1	

Fuente: Elaboración propia.

No existe relación entre el mayor conocimiento de recetas tradicionales y la ocupación de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara.

Tabla N° 13

Relaciones de características sociodemográficas con las tradiciones alimentarias de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara, 2018.

Relación	Valor p	Significancia
Conocimiento de recetas según rango etario	0,1	No existe
Edad que aprende a preparar alimentos y sexo	0,00	Sí existe
Conocimiento de recetas según natividad	0,06	No existe
Conocimiento de recetas según años de residencia	0,06	No existe
Conocimiento de recetas según ocupación	0,12	No existe

Fuente: Elaboración propia, 2018.

En resumen, no existe relación entre el mayor conocimiento de recetas tradicionales de la comunidad y el rango etario, la natividad, los años de residencia, ni la ocupación. Según los datos obtenidos a través del estudio sí existe una relación entre la edad a la que se aprende a cocinar y el sexo, siendo los hombres lo que aprenden con mayor frecuencia antes de los 16 años.

**CAPÍTULO V. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS**

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

La investigación consta de una muestra total de 95 personas, la cual se distribuye según sexo en un 50% por la población masculina, y 50% por el sexo femenino, sin embargo, en números absolutos, cuarenta y ocho de los participantes son del sexo masculino, y cuarenta y siete del sexo femenino. Según el X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda 2011, toda la población de San Juan de Santa Bárbara de Heredia, está conformada por 7662 habitantes, distribuidos según sexo en 3726 hombres y 3936 mujeres (INEC, 2011). Por consiguiente, los datos del censo, coinciden con la investigación, ya que por cada mujer hay 0,9 hombres, es decir, no existe una diferencia tan significativa, referente a la prevalencia de hombres y mujeres en esta comunidad, lo cual se ve reflejado en los datos de esta investigación.

En referencia al rango etario de los entrevistados, hay una mayor prevalencia de estos en el grupo de edad que corresponde entre los 20 y 35 años, y mayores de 36 años. Es decir que hay un predominio de adultos jóvenes. Estos datos se pueden corroborar según información obtenida del INEC (2011), en los que se detalla que en este distrito, el porcentaje de población mayor a 65 años, es de un 6,8% de la población total. Adicionalmente, se menciona que el porcentaje de habitantes que corresponden al grupo etario comprendido entre los 15 y 64 años es de un 69,8%, es decir, que la mayoría de la población de San Juan de Santa Bárbara, se encuentra dentro de este rango, que a pesar de ser amplio, concuerda con los datos obtenidos a través de las encuestas.

Los participantes se agrupan según ocupación, en la condición de asalariados, representando la mayoría con un 59%. En el censo del 2011 se hace mención de la población mayor de 15 años del distrito de San Juan es de 5946 personas, de las cuales, la fuerza laboral está representada por 3448 personas, es decir un 57,9%. Es decir, que la fuerza laboral en este

distrito, representa más de la mitad de la población total, lo cual es concurrente con los datos obtenidos mediante las encuestas.

Con respecto de religión el 74% de las personas estudiadas, pertenecen a la religión católica. Estos datos son coincidentes con un estudio realizado por el Centro de Investigación y Estudios Políticos (CIEP) de la Universidad de Costa Rica, el cual afirma que los costarricenses son mayoritariamente católicos y conservadores. En un estudio realizado por el CIEP se cuantifica que la cantidad de personas católicas en Costa Rica para el 2017 corresponde a un 69,71% (CIEP, 2017). Por esta razón, los resultados obtenidos son esperables, debido a que la religión que más se profesa en Costa Rica es el catolicismo.

Otro dato sociodemográfico que se contempla en la investigación, es el lugar de nacimiento, la mayoría de la muestra con un 75% es nativa de la provincia de Heredia, a su vez el 47% de estos participantes son nativos de San Juan. Además según los años de residencia en la comunidad de San Juan, la muestra se encuentra encabezada en un 70% por aquellos que residen en la zona hace más de 20 años. Según el Censo 2006-2011 realizado por el INEC, en el cantón de Santa Bárbara existe una totalidad de 33615 habitantes mayores de 15 años, de los cuales 27966, es decir el 83% corresponden al grupo de no migrantes. Sin embargo, la tasa de migración neta es de un 12,59% siendo una de las más altas entre los demás cantones de la provincia de Heredia (INEC, 2011). Según un estudio realizado por el INEC con el objetivo de analizar el patrón y flujos de la migración intrametropolitana de la GAM, se obtuvo que hay un aumento mínimo de la movilidad intra GAM, además se menciona que continua la tendencia de que los cantones rurales tengan poca participación en la movilidad general (Molina Varela & Barquero B, 2000-2011).

Referente a las enfermedades que prevalecen en la población estudiada, se puede resaltar, que la mayoría de los participantes, representados por un 58% no presentan ninguna enfermedad, lo que a su vez tiene relación, con el hecho de que la población estudiada, pertenece principalmente a un grupo de adultos jóvenes, como se mencionó anteriormente. Lo encontrado posee concordancia con lo discutido en el primer foro de farmacia 2018, de la UCR, en el cual se menciona que el 70,6% de los pacientes crónicos vive en zonas urbanas. Y en cuanto a la edad promedio de inicio, esta se da a partir de los 54 años y el grupo más predispuesto a padecerlas son las mujeres.

Dentro de los resultados de esta investigación, las enfermedades más prevalentes en la muestra estudiada, se encuentran las alergias o asma, la gastritis o colitis y las migrañas. Al compararlo con un estudio realizado por Arce Espinoza & Monge Nájera (2008) sobre las principales causas de consulta externa del personal de la Universidad Estatal a Distancia; dentro de los principales hallazgos, cabe resaltar que las tres principales causas de consulta fueron enfermedades de las vías respiratorias superiores, trastornos músculo esqueléticos y problemas del sistema digestivo irritable. En otro estudio realizado por la Universidad de Costa Rica (UCR) se destaca que, la migraña, la hipertensión y la artrosis también sobresalen como padecimientos actuales en los registros de consulta y poseen una mayor incidencia dentro del grupo femenino y a niveles económicos que van de un estrato medio a un estrato alto. Por su lado, Sáenz, Acosta, Muiser & Bermúdez (2011) en su estudio sobre el sistema de salud costarricense, mencionan que la mayor parte de los daños a la salud en Costa Rica son producto de las enfermedades del sistema circulatorio y el cáncer. Los infartos y la enfermedad isquémica del corazón son las principales causas de muerte en ambos sexos. Las

enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores y las enfermedades hipertensivas son también causas frecuentes de defunción en las mujeres.

La Encuesta de Consulta Externa realizada por la CCSS en el año de 1997, reportó 81456 consultas, de las cuales el 65.2% correspondieron al sexo femenino (CCSS, 1999). Las enfermedades respiratorias ocuparon el primer lugar como causa de consulta, seguidas de las enfermedades hipertensivas. En el grupo de 20-44 años la causa principal fueron las enfermedades respiratorias, seguidas de los trastornos dorsales en varones y las enfermedades ginecológicas en mujeres. El 3.3% de las consultas de hombres y 3.8% de mujeres fueron por diabetes. La hipertensión arterial es una causa importante de consulta y egreso hospitalario en la población adulta. En el año 1997, esta patología representó, para los servicios de la C.C.S.S., el 4.5% de las consultas en hombres y el 5.9% en mujeres (Morice & Achío, 2003).

La prevalencia de hipertensión arterial en la población de San Juan se encuentra en un 8%, siendo la cuarta enfermedad más prevalente en este grupo. En un estudio realizado en residentes mayores de 15 años que asistieron durante el año 2009 al consultorio privado, ubicado en Santa Bárbara de Heredia, Costa Rica. Se analizaron 1 099 casos que corresponden a un 4.3% de la población mayor de 15 años de la comunidad. Los resultados de esta investigación describen que conforme aumenta la edad también aumenta el número de hipertensos. Se encontró que el 22 % eran hipertensos, de los cuales el 51% eran hombres, el 19,4 % desconocían su problema (Zumbado Sánchez & Zumbado Ulate, 2011).

La coexistencia de enfermedades o padecimientos más comunes con el estudio de cultura alimentaria, se debe a que como menciona Latham (2002) la mayor parte de la investigación, la enseñanza y las actividades en materia de nutrición se relacionan con ciertas enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Estas incluyen obesidad, arteriosclerosis y

enfermedad coronaria, hipertensión o presión arterial elevada, ciertos tipos de cáncer, osteoporosis, caries dentales y pérdida de los dientes, algunas enfermedades hepáticas y renales, diabetes mellitus, alcoholismo y otras. La mayoría de estas enfermedades tienen factores dietéticos o nutricionales conocidos en su etiología o en su tratamiento, o en ambos. Ahora es evidente que la incidencia de muchas de estas condiciones o enfermedades crónicas está en aumento en los países en desarrollo, sobre todo en los segmentos más pudientes de su población. Algunos países son testigos de una transición que va de los importantes problemas nutricionales relacionados con la pobreza y el bajo consumo, a las enfermedades asociadas con la nutrición por el consumo excesivo y la abundancia. En correspondencia con lo anterior, el Ministerio de Salud de Costa Rica (2011) puntualiza que el perfil actual de morbi-mortalidad en Costa Rica se caracteriza por una alta prevalencia de enfermedades crónicas y degenerativas que están directamente asociadas con el estilo de vida, particularmente con el seguimiento de patrones de alimentación que producen malnutrición. Este patrón, lamentablemente, se está presentando desde etapas tempranas de la vida, con mayor impacto en poblaciones de bajos recursos económicos y de pobre educación nutricional, en la población infantil, jóvenes y adultos mayores.

En relación con la alimentación, si bien las costumbres y hábitos se adquieren en el ámbito familiar, su evolución se ve afectada por los cambios que ocurren en el contexto social. Durante las últimas décadas, diversos fenómenos socioculturales, económicos y demográficos han introducido cambios en los patrones de alimentación y se han expresado en un nuevo perfil de salud enfermedad con un incremento notable de enfermedades crónico-degenerativas. El elevado consumo de una densa energía, alimentos pobres en nutrientes y altos en grasas, azúcares y sales se ha vuelto un problema global. Además de que existe una tendencia

conocida como la transición nutricional, donde las poblaciones de países en desarrollo están ahora consumiendo dietas más cercanas a aquellos de países desarrollados, con más productos animales, aceites vegetales, edulcorantes y alimentos procesados, y pocos granos enteros (Popkin, 2002) Serían necesarios más estudios para determinar una mayor asociación entre el componente alimenticio y su relación con las enfermedades y padecimientos actuales de esta población de estudio.

Los resultados de esta investigación, en referencia a la caracterización de las tradiciones alimentarias, evidencian que en primera instancia, la edad a la que se aprende a cocinar en su mayoría es antes de los 16 años. Existe correlación de lo anterior, con lo que Gómez U (2007), menciona, los patrones alimentarios son más aprendidos que heredados, y muy importante también es que este proceso se lleva a cabo en los primeros años de la vida del niño. Giard (1999) menciona que las prácticas culinarias como mencionan este autor se sitúan en el nivel más elemental de la vida cotidiana, en el nivel más necesario y más menospreciado.

El aprendizaje culinario va más allá de la adquisición de técnicas, recetas, y saberes populares, al respecto Meléndez Torres & Cañez de la Fuente (2010) menciona que la manera cómo comemos, lo que comemos y hasta cómo preparamos o procesamos los alimentos va siendo moldeada por nuestras prácticas culturales y esquemas de socialización, de representación social y simbólica, los cuales han sido estructurados e interiorizados a manera de *habitus* durante el transcurso de la historia de la sociedad y de nuestras vidas.

Los resultados de la presente investigación también indican que la principal persona que enseña a cocinar, es la madre, padre, abuela(o), por lo que se interpreta como la transmisión de los saberes culinarios surgen en el propio núcleo familiar. Al respecto Sedó Masis (2014) menciona que las personas crean un apego y apropiación de aquellos alimentos del lugar

donde nacen, los tiempos de comida y las formas de preparación; todo esto aprendido en el contexto familiar y la comunidad, por medio de procesos de comensalidad, constituyéndose así las tradiciones alimentarias. Por su parte, Aguilar, Arias, Rojas & Solano (2015) mencionan que la cocina patrimonial está íntimamente ligada a la herencia, alta laboriosidad, uso de los recursos alimentarios disponibles en la localidad y el disfrute familiar. Sin embargo, al englobar el término de cultura alimentaria, se sabe que trasciende el núcleo familiar, al respecto, Ross Gonzáles (2008) menciona que los hábitos en la comida se perfeccionan con la práctica, son su uso repetido y se transmiten y diseminan dentro y fuera de las paredes de la casa, en perenne conexión entre lo público y lo privado, hasta convertirse en uso social. De esta manera, se transforman en costumbre y adquieren referencia histórica.

Acerca de los tiempos de comida en los que se suelen consumir las preparaciones tradicionales, los resultados indican que preparaciones como el picadillo de palo, las ensaladas de naranjilla y la de flor de itabo se consumen principalmente en el almuerzo y cena. Sedó Masis (2016) alude que el huevo era la principal fuente de proteína de origen animal de las familias campesinas hace más de cincuenta años. El huevo se consumía de formas variadas, entre las que sobresalían las tortas, el huevo duro o la combinación de huevo con productos que crecían de forma silvestre, como el tomatillo agrio. Esto concuerda con los resultados de la presente investigación, ya que los participantes refieren que la torta de huevo con mostaza, se consume en todos los tiempos de comida, principalmente como desayuno, almuerzo y cena, por lo tanto, los resultados reflejan la importancia del huevo como fuente de proteína más accesible en la cultura alimentaria del costarricense.

En referencia al proceso de lavado, desinfección y almacenamiento de los alimentos tradicionales, el 100% de la muestra refiere hacer desinfección de utensilios con agua y cloro,

así como el lavado de manos previo a la preparación de alimentos. El 100% utiliza agua potable para la elaboración de las recetas. También lavan las frutas y los vegetales con agua y jabón. Dentro de las buenas prácticas de manipulación de alimentos, el lavado y desinfección de las frutas y verduras es esencial, ya que pueden contener agentes contaminantes como residuos de plaguicidas, restos de tierra que pueden aportar microorganismos, entre otros. Un remojo de las frutas y verduras en agua, en complemento con los desinfectantes adecuados puede reducir el número de microorganismos. Se recomienda hacer una disolución de agua y cloro (2 litros de agua + 10 gotas de cloro) y colocar por separado cada alimento en esta disolución por 10 minutos aproximadamente (García Fajardo, 2011). Desde la perspectiva de la FDA (2017) respecto al lavado de frutas y vegetales, menciona que no es recomendable utilizar jabón o detergente, ya que estos deben utilizarse en concentraciones específicas, que si no se respetan, pueden sobrepasar los niveles de toxicidad que estos pueden tener al consumo humano. Por lo tanto, esta es una costumbre inadecuada que puede poner en riesgo la salud de los consumidores de San Juan de Santa Bárbara.

En referencia al lavado de manos, la OMS (2007) menciona que los microorganismos patógenos están presentes ampliamente en el suelo, el agua, los animales y las personas. Estos microorganismos se encuentran en las manos, los paños de limpieza y los utensilios, especialmente las tablas de cortar, y el menor contacto puede conllevar su transferencia a los alimentos y provocar enfermedades de transmisión alimentaria, por lo que el lavado de manos es una práctica de inocuidad esencial en la preparación de alimentos.

El almacenamiento de las preparaciones consumidas en el 100% de los encuestados, es mediante refrigeración. Con el advenimiento de la refrigeración, algunas prácticas de almacenamiento como el salado, el secado o el ahumado casero fueron dejados en el olvido.

Sin embargo, su recuperación podría ser importante para rescatar también aquellos sabores que nos acompañaron por más tiempo que el periodo que tiene que estar con nosotros la refrigeradora. También hay conocimiento ancestral en el almacenamiento de granos que se está perdiendo y que podría considerarse en el contexto de la ciencia occidental, y eventualmente demostrar ser útil. En todo caso, el almacenamiento ha sido una parte importante de la tradición alimentaria y del conocimiento popular y como tal no debe ser despreciado; por el contrario, debe recuperarse y aprovecharse (González Arce, *La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización*, 2012). Sedó Masis (2015) hace referencia, en su obra *La comida en las Alforjas*, a la importancia de las alforjas para almacenar y transportar alimentos; de un tema relativamente sencillo, como lo es la práctica de almacenar, conservar y transportar la comida envuelta en hojas y protegida en una alforja, se muestra una información sumamente relevante que contribuye a la comprensión de las prácticas alimentarias tradicionales, resaltándose elementos tales como el uso de hoja de plátano, los constituyentes de la comida del viajero y las expresiones lingüísticas que muestran un entretrejido cultural de gran simbolismo.

Con respecto de las situaciones en las que se acostumbra consumir la preparación tradicional, en trece de los catorce alimentos, la totalidad de los encuestados mencionan que no hay una ocasión especial para su consumo y a su vez que se consumen en cualquier época del año, lo cual podría significar un desconocimiento del contexto en el que se solían consumir estos alimentos, o a su vez una pérdida del simbolismo o significado cultural de los mismos. Al respecto, Montoya Greenheck (2010) menciona que la relación de un pueblo con sus alimentos no solo llega a ser fundamental para cómo se ven a sí mismos en relación con los demás, sino que también puede llegar a definir su relación con la Creación y la esfera

espiritual. Los rituales asociados con algunas prácticas de recolección de alimentos o en el ciclo de siembra y cosecha de algún cultivo pueden ser determinantes para los aspectos trascendentales de un pueblo. El quebrantar algún tabú puede representar una ruptura en la convivencia armónica con el universo, o en la garantía del bienestar en el más allá. Lo anterior afirma, que el conocimiento de las épocas de cultivo, es parte de la cultura alimentaria de un pueblo, tradición y costumbre que se ha desvanecido en la comunidad de San Juan de Santa Bárbara.

Únicamente el tamal de mostaza y papa en un 4% de los encuestados refieren que se consume tradicionalmente en Semana Santa. Sedó Masis (2016) en su estudio sobre sabores y aromas de la mesa tica en la Semana Santa, destaca como la religión se articula con manifestaciones culturales en el contexto festivo y familiar, donde la comida ocupa un lugar especial. Las personas otorgan un valor especial a la alimentación en esta época y, desde tiempos remotos, se establecieron ciertas prácticas alimentarias que poco a poco se fueron convirtiendo en tradiciones alimentarias en el seno familiar y comunitario. Mieles, encurtidos, guisos con base en hojas y flores amargas y palmitos, tamales rellenos con frijol, picadillo de mostaza o papa, rosquillas, bizcocho y otras comidas son preparadas especialmente para esta época, se han perpetuado dado que las recetas han sido heredadas por generaciones.

Cabe destacar, que con respecto de las preparaciones con flor de itabo, como la ensalada y las cajetas de dicho ingrediente, está sujeto a una ocasión y época específica, lo que difiere con los resultados obtenidos. Silvia Lobo (2014), bióloga del Museo Nacional, refiere que en Costa Rica la flor de itabo es consumida desde hace mucho tiempo y por la época en que está disponible, constituye un platillo tradicional durante la Semana Santa.

En la diferente frecuencia con la que hacen sus comidas inciden diversos factores, como dificultosa accesibilidad a los ingredientes necesarios, ritmo de vida urbano más agitado que impone diversos horarios dentro del grupo familiar a los que no se ajusta la laboriosidad que requieren ciertas preparaciones. Pero aun en aquellos casos en que la frecuencia es mínima, existen ocasiones, como festejos familiares, casamientos, cumpleaños, ceremonias religiosas seguidas de reunión social, etcétera, en las que tácitamente está estipulado que se deben comer las comidas (Torres, de Zito Fontán, & Santoni, 2004).

A pesar, de que los encuestados, mencionan que las preparaciones encontradas se consumen en cualquier ocasión, durante la entrevista, el grupo de adultos mayores nativos, hizo mención de la mayoría de los alimentos, como típicos de los turnos de esta comunidad. Al respecto, Sedó Masis (2014) menciona que dentro de las fiestas y como principal atractivo de las mismas, la cocina se convierte en un lugar de encuentro donde convergen sabores, olores, tradición, placer y familiaridad, de tal forma que la misma, como espacio de encuentro comunitario, representa aspectos que también son identificados en la cocina familiar, donde la satisfacción de la necesidad de alimentarse va más allá de un simple acto de sobrevivencia.

Cruz González & Aguilar Barrera (2015) abordan el tema de la alimentación ritual, la cual se define como la forma gastronómica de concepción de un grupo respecto de sus celebraciones, en las cuales se pretende conmemorar acontecimientos familiares y fiestas patronales, que contienen elementos alimenticios que pocas veces son consumidos por el grupo y que se reservan para este tipo de eventos. La comida ritual, tiene un valor simbólico por su relación con alguna creencia de carácter religioso principalmente tiene un cierto grado de solemnidad en el momento de su preparación.

Se puede resaltar que los alimentos más consumidos por la muestra estudiada, fueron la torta de huevo con mostaza, en segundo lugar se encuentra la ensalada de flor de itabo, y en tercer lugar se encuentra el picadillo de palo. Cabe destacar, que los alimentos como el picadillo de tarraya, la torta de huevo con flor de madero negro, y la miel de zopilote, según la muestra estudiada, tienen un consumo nulo. Sin embargo, resulta de interés destacar el hecho de que en los resultados predomina la cantidad de encuestados que refieren nunca haber consumida estas preparaciones, los porcentajes sobrepasan al 50% de la muestra encuestada, lo que se interpreta como un desconocimiento y consumo bajo o nulo de las preparaciones tradicionales de la zona. Otro resultado, en referencia al consumo de preparaciones tradicionales, refleja que la mayoría de ellos con la excepción de la torta de huevo con mostaza y la cajeta de zanahoria, en porcentajes no significativos, se han consumido por última vez, hace más de un año. Con respecto al conocimiento de algún otro alimento tradicional de esta comunidad que todavía se consuma de manera regular y que no hubiese sido mencionado en la lista de los alimentos tradicionales en el primer apartado de la encuesta, el 100% de los participantes, responden que no conocen ningún otro alimento tradicional de esta comunidad.

Lo anterior, puede ser influenciado por diversos factores, entre ellos el papel de la industria alimentaria, Ross (2008) destaca como el papel de las empresas transnacionales de alimentos desde los años sesenta habían encontrado terreno fértil en la debilitada nacionalidad costarricense. El Ministerio de Salud (1966), menciona otros factores como el ritmo de vida, los cambios sociales y el proceso de globalización los cuales han ocasionado cambios importantes en el patrón alimentario del costarricense y la adopción de patrones foráneos. Adicionado a esto el papel de la mujer en la sociedad ha cambiado con el transcurrir de los años, al respecto, Álvarez Masis (2010) menciona que este factor y otros, desde las últimas

décadas, debido a la cada vez mayor incorporación de la mujer en la vida laboral, la escasez de algunos ingredientes y la elaborada preparación de la comida casera, unido a factores comerciales y sociales de consumo, han incidido en que las comidas rápidas se hayan introducido históricamente en la alimentación del costarricense. Cerdas Núñez, y Sedó Masis (2007) mencionan aspectos como la mayor migración de habitantes de otros países en las últimas décadas, la proliferación de cadenas de restaurantes de comidas rápidas, la mayor disponibilidad de productos procesados y una tendencia a preparar alimentos diferentes a los tradiciones, también han contribuido a la modificación y conformación de nuevos hábitos alimentarios en la población.

Los resultados obtenidos en referencia al bajo o nulo consumo de preparaciones tradicionales, podría estar ligado al hecho de que la mayoría de los encuestados son de un rango de adulto joven, pueden presentar mayor desconocimiento. En concordancia a esto, Ross González (2008) destaca como los jóvenes muestran un desconocimiento de la cocina patrimonial costarricense, ya que muchos de los nombres de las recetas de antaño parecen estar en idioma extranjero para esta población.

La investigación muestra como resultado que la principal razón de consumo del grupo de alimentos tradicionales, es por costumbre y en segundo lugar por salud. Leyva Trinidad & Pérez Vázquez (2015) hacen referencia acerca de cómo la acción de alimentarse permite la unión de la naturaleza y la cultura, como una necesidad del ser vital. La alimentación como el primer aprendizaje al que se enfrenta el ser humano y los comportamientos alimentarios forman la base de la cultura alimentaria. Es decir, el conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la

alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura o grupo social determinado dentro de una cultura.

Dentro de las razones por las que se han dejado de consumir las recetas típicas, se mencionan el hecho de que son poco gustados y además porque no saben cómo prepararlas. Sedó Masis (2015) hace referencia a otras razones adicionales, como la desinformación principalmente por parte de las nuevas generaciones, un menor acceso a ciertos ingredientes, el sentimiento de nostalgia por una cocina ancestral que queda en la memoria colectiva y en recetarios, y los cambios en el estilo de vida vinculados con la globalización, el desarrollo alimentario industrial y comercial, las nuevas tecnologías y la sobrevalorización de lo foráneo hacen que se enfrentan retos importantes en la conservación y revitalización de la cocina patrimonial costarricense. Además, la cocina, aunque en primera instancia dice de la necesidad de mantenernos con vida, también habla de pertenencias sociales, religiosas y étnicas; de relaciones de poder y de desigualdades genéricas y sociales. La comida, aparte de su función de aportar al organismo los nutrientes necesarios para su desarrollo, tiene para las personas un significado emocional y afectivo. De esta forma los alimentos pueden llevarnos a recordar situaciones pasadas o momentos especiales compartidos con los demás; además, la forma de alimentarse va a estar determinada por factores económicos, culturales y religiosos que posea la persona o el grupo al que pertenezca (Cerdas Núñez & Sedó Masis, 2007).

Los resultados de esta investigación muestran que no existe relación entre el mayor conocimiento de recetas tradicionales de la comunidad y el rango etario, la natividad, los años de residencia, ni la ocupación. Sin embargo, González Garza (2004) menciona que la ocupación tiene influencia en los hábitos alimentarios de diferentes maneras ya sea por la cantidad de actividad que se desempeña o por la ubicación del trabajo, cercano o lejano al

hogar. A su vez la ocupación está condicionada por el nivel de educación. El sentido de pertenencia y autorrealización a través de los alimentos se presenta usualmente en las personas con mayores niveles de educación. La educación también repercute en el aspecto nutritivo, por los conocimientos que se deben tener al elegir una dieta cotidiana. Debido a esto, la ocupación no se relaciona con el conocimiento de recetas tradicionales de una zona específica, pero si puede influir en su consumo ya que por factores como el tiempo disponible para la preparación de alimentos, puede llevar a transformar las tradiciones y costumbres alimentarias, por una cultura de *fast food*, es decir a la inclinación por alimentos de fácil y rápida preparación. La tendencia actual es buscar la simplificación de las tareas mediante la adquisición de alimentos ultra procesados o listos para el consumo, lo cual resulta en un ciclo donde hay una respuesta de la industria y del medio para solucionar la vida moderna pero, a su vez, las personas reaccionan ante la publicidad que les hace creer que ese es el camino. Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (2015) informa sobre el aumento en la dependencia de las personas por adquirir alimentos listos para consumo contribuye a la pérdida de la tradición de cocinar.

En general, la falta de conocimiento de las tradiciones alimentarias de la comunidad, pueden ser a causa de diversos factores. Entre ellos, Sedó Masis (2015) menciona que existe el interés por conservar las tradiciones alimentarias, pero son necesarios el conocimiento y las habilidades para elaborar las comidas y bebidas que forman parte del patrimonio alimentario. La desinformación principalmente por parte de las nuevas generaciones, un menor acceso a ciertos ingredientes, el sentimiento de nostalgia por una cocina ancestral que queda en la memoria colectiva y en recetas, y los cambios en el estilo de vida vinculados con la globalización, el desarrollo alimentario industrial y comercial, las nuevas tecnologías y la

sobrevalorización de lo foráneo hace que se enfrenten retos importantes en la conservación y revitalización de la cocina patrimonial en este país. Cerdas Núñez & Sedó Masis (2007) añaden que la mayor migración de habitantes de otros países en las últimas décadas, la proliferación de cadenas de restaurantes de comidas rápidas, la mayor disponibilidad de productos procesados y una tendencia a preparar alimentos diferentes a los tradicionales, también han contribuido a la modificación y conformación de nuevos hábitos alimentarios en la población. Además, en referencia a esta falta de percepción de lo autóctono, Contreras (1999) menciona que muchas personas solo son conscientes de que tenían una cocina, una forma específica de comer y unos gustos propios cuando salen de su propio país. Es entonces cuando encuentran que falta aquello que les era normal o cotidiano, cuando se dan cuenta de que los otros comen unas cosas diferentes.

Además, esta transición alimentaria, influenciada actualmente principalmente por los estilos de vida, no es algo reciente. Por ejemplo, durante las primeras etapas de la evolución humana, desde 3 millones de años de antigüedad hasta aproximadamente hace 10,000 años, la subsistencia humana estuvo basada principalmente en un sistema de recolección, caza y pesca. La dieta de estos primeros humanos fue variada, baja en grasas y alta en fibra. Después de 10 a 12 mil años de esta segunda etapa, la Revolución Industrial y una segunda Revolución Agrícola, condujo a una considerable reducción de problemas de hambre, grandes cambios en la dieta y este período fue seguido por un marcado incremento en grasas, carbohidratos, dieta baja en fibra, lo que marcó la diferencia de las sociedades con mayores ingresos como las actuales. También conllevó a un incremento en la obesidad y a todas las enfermedades degenerativas (Ibarra, 2016). Es parte del fenómeno de la culturización, el constante cambio de la misma, haciendo que muchas personas sufran de un proceso de adaptación, al minimizar

la importancia de lo propio, en este caso en específico la población de San Juan, mostrando un desconocimiento de las tradiciones alimentarias, independiente de su lugar de origen, su ocupación, sus años de residencia y su edad. De Suremain y Katz (2009), asimismo confirman lo anterior, haciendo referencia a la tradición culinaria como parte de la herencia cultural de un pueblo, que además consiste en elementos sujetos a una constante transformación creativa.

Las tradiciones alimentarias, que en el fondo surgen de nuestra relación con el ambiente, se desarrollaron y diversificaron conforme los distintos pueblos desarrollaban sus propias formas de adaptación al medio; junto a las miles de culturas y de lenguas, florecieron miles de tradiciones alimentarias. Pero al igual que la diversidad cultural y lingüística, la diversidad de tradiciones alimentarias también ha venido sufriendo una erosión realmente preocupante. De las más de 1000 lenguas que se hablaban en Brasil en el siglo XIX, hoy solo quedan 200; de las 300 que se hablaban en Norteamérica, quedan la mitad; de los aproximadamente 6900 idiomas que restan en el mundo, mitad de ellos están moribundos. Algo parecido podría decirse de las tradiciones alimentarias, pues con el despertar de la era industrial y la expansión del capitalismo como modo de producción hegemónico la relación de los pueblos con el ambiente ha venido transformándose de forma drástica (Montoya Greenheck, 2010).

Además, los resultados de esta investigación muestran una correlación, entre el sexo y la edad a la que se aprende a cocinar, se muestra que son los hombres quienes aprenden a cocinar con mayor frecuencia, antes de los 16 años. Estos resultados difieren con la descripción en otros estudios de las tradiciones de antaño, en las que las mujeres son quienes poseen un rol principal en la cocina. Vega Jiménez (2004) menciona que en las primeras décadas del siglo XX, la rutina de preparar el café en casa se considera una obligación de la mujer, como todas las labores referentes a la preparación de alimentos. Aún, en la década de 1940, algunos

sectores insisten en atribuir a los grupos femeninos la obligatoriedad de realizar estos menesteres en detrimento de cualquier otra actividad. Gonzalo Chacón Trejos (1956) en su libro, *Tradiciones costarricenses* asegura que las mujeres, ricas o pobres, grandes damas o humildes campesinas son las llamadas a vigilar y mantener encendido el fuego sagrado que cocina el alimento. Mientras que Sedó Masis (2015) reconoce también que para elaborar comidas tradicionales se requiere conocimiento y práctica, y que las habilidades son acrisoladas por las mujeres dedicadas en su mundo doméstico, lo cual permite mantener vivas las tradiciones alimentarias. Por su lado, Giard (1999) en su obra menciona que a pesar de que el simple acto de preparar los alimentos es un aspecto fundamental de la reproducción humana, hacer la comida ha sido una labor femenina y una ocupación cotidiana sin reconocimiento cultural, bajo un manto de invisibilidad social. Las prácticas culinarias como menciona este autor se sitúan en el nivel más elemental de la vida cotidiana, en el nivel más necesario y más menospreciado.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

La cultura alimentaria de San Juan de Santa Bárbara se caracteriza por un desconocimiento y una pérdida de las raíces del patrimonio alimentario de la comunidad, no solo acerca del conocimiento sobre recetas tradicionales de la zona, sino también costumbres que se desarrollan en torno a su consumo y preparación. Los habitantes de la población de San Juan a pesar de tener un leve conocimiento de las recetas, ignoran aspectos como las ocasiones especiales en las que se consumen, épocas de cultivo y población a la que se dirige este tipo de preparaciones, lo cual evidencia el despojo del valor cultural y la identidad que atesoran este grupo de preparaciones características de las zonas. Además se evidencia una falta de conocimiento en torno a la propia cultura alimentaria de la zona, ya que, a pesar de residir e incluso ser nativos de San Juan, no muestran conocimiento alguno por recetas o preparaciones típicas de la comunidad. Por consiguiente, la cultura alimentaria de San Juan se encuentra despojada de su identidad, principalmente por la población adulta joven.

La población de estudio de esta investigación, estuvo distribuida homogéneamente por personas del sexo femenino y masculino, representando el cincuenta por ciento, en ambos grupos, además la mayoría pertenece al rango etario de adultos jóvenes, principalmente con un grado de escolaridad universitario, y asalariados. Adicionalmente, la mayoría estuvo conformada por personas que profesan la religión católica. Principalmente el estudio lo accedieron personas nativas de San Juan de Santa Bárbara, y personas con más de veinte años de residir en el distrito.

Dentro de los alimentos tradicionales de la zona de San Juan de Santa Bárbara, surgieron alimentos conformados principalmente por mieles y cajetas, se destacó que la flor de itabo, es un elemento típico de la zona, y se utiliza en diversas preparaciones, entre ellas ensaladas y

también cajetas. Algunas de las preparaciones que se destacan y que conformaron el presente estudio son el picadillo de palo, el picadillo de tarraya, la ensalada de flor de Itabo, el requesón con chicasquil, el tamal de mostaza y papa, las mieles de tubérculos, las cajetas de zanahoria y chayote blanco, la miel de zopilote, miel de pan, miel de cuayote, cajetas de flor de itabo y ensalada de naranjilla.

Dentro de las enfermedades más comunes de la zona, se evidencian las migrañas, las alergias o asma, padecimientos como la gastritis y colitis, y la hipertensión arterial. El estudio no fue concluyente en relación con una alta incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), o enfermedades con una mayor correspondencia al consumo de alimentos. Se necesita profundizar en el estudio para determinar una analogía causal entre las ECNT y la transición en la cultura alimentaria de San Juan.

Según el presente estudio, las tradiciones alimentarias se caracterizan, por una consciente importancia de la manipulación de alimentos mediante prácticas como el lavado de manos, el uso de agua potable, el lavado de frutas y vegetales y el almacenamiento por medio de refrigeración. Si bien trasciende los fines del estudio profundizar si las prácticas son las ideales, se logra evidenciar que existe una educación básica en referencia a la inocuidad alimentaria. No se logra determinar un patrón específico del tiempo de consumo de las preparaciones tradicionales, y las situaciones u ocasiones en que se consumen las mismas. Se hace referencia que el consumo de los alimentos típicos está dirigida a personas de cualquier edad y la principal razón por la que se ingieren es por costumbre. Se desconoce la época de cultivo, o época del año en que son características estas preparaciones. Sin embargo, cabe destacar que los adultos mayores nativos de la comunidad de San Juan reflejan un atesoramiento no solo del nombre de las recetas tradicionales de la zona, sino también del

contexto histórico en el que surge el conocimiento de estas recetas así como las costumbres y tradiciones ligadas a su consumo.

La frecuencia de consumo de recetas típicas de la zona, es baja, en la población de San Juan, ya que la totalidad de participantes que consumen estos alimentos, mencionan haberlos consumido en su mayoría menos de una vez al mes e incluso haberlos consumido por última vez hace más de un año. Además dentro de la principal razón por la que se han dejado de consumir, es debido a la falta de conocimiento sobre cómo prepararlos.

Al analizar la cultura alimentaria de San Juan, en base con esta investigación se ha logrado evidenciar el desconocimiento por parte de la población adulta joven de San Juan de muchas de las recetas tradicionales de esta comunidad, así como su valor cultural, ya que a pesar de reconocer que son alimentos que se suelen consumir por costumbre como principal factor de ingesta, su frecuencia de consumo es escasa. Con los cambios en los estilos de vida, y la mayor inserción de la mujer en los diferentes roles de la sociedad, así como la influencia que ha tenido el crecimiento alimentario industrial a través de distintos tratados comerciales en el país, la alimentación se ha sustituido por preparaciones sencillas y carentes de las técnicas y métodos de preparación que caracterizaban las comidas típicas, a su vez esta transición alimentaria posee un impacto nutricional considerable reflejado en el aumento de los factores de riesgo de las principales enfermedades crónicas no transmisibles, que a pesar de que en este estudio dicha situación no se vio reflejada, diversos estudios confirman el impacto del cambio en las dietas de los costarricenses en el estado nutricional y de salud de los mismos.

6.2 RECOMENDACIONES

- Profundizar en la investigación de la correlación del aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, relacionadas a un componente dietogénico, y la transición cultural alimentaria
- Desarrollar una investigación que permita la comparación de la cultura alimentaria en áreas urbanas versus rurales, para determinar si el impacto de la globalización en la cultura alimentaria, se enfoca en la Gran Área Metropolitana, o de igual manera tiene igual o menor influencia en las zonas rurales
- Realizar entrevistas semiestructuradas en la población adulta joven, de modo que las entrevistas en el grupo de adultos mayores, puedan tener un mayor grado de comparación, y de esta forma profundizar en el conocimiento de la cultura alimentaria en ambos grupos de edad. A su vez esto permitiría la evocación y transmisión de la importancia de la cultura alimentaria en las nuevas generaciones.
- Investigar sobre la cultura alimentaria, y sus costumbres y tradiciones actuales, haciendo énfasis en el patrón de consumo alimentario actual, y comparar con la cultura alimentaria de antaño
- Comparar el valor nutricional de las preparaciones tradicionales costarricenses con las preparaciones de consumo usual en la actualidad, para determinar el posible efecto de la transición alimentaria en el estado nutricional

- Ejecutar investigaciones de carácter multidisciplinario, que permita el abordaje nutricional, antropológico, histórico y sociológico de la cultura alimentaria de Costa Rica

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, P., Arias, M., Rojas, C., & Solano, M. (2015). *“Aportes conceptuales y metodológicos para el fomento de la cocina tradicional costarricense como insumo en el desarrollo de políticas públicas e iniciativas nacionales, bajo un enfoque integral de la seguridad alimentaria y nutricional*. San José: Seminario de Graduación para optar por la Licenciatura en Nutrición, Universidad de Costa Rica.
- Almerico, G. M. (2014). Food and identity: Food studies, cultural, and personal identity. *Journal of International Business and Cultural Studies* , 1-7.
- Álvarez Febles, N. (2001). La diversidad biológica y cultural, raíz de la vida rural. *Biodiversidad Sustento y Culturas (Grain)*, 11-15.
- Álvarez Masís, Y. (2010). *Cocina tradicional costarricense*. San José, CR: Ministerio de Cultura, Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural.
- Álvarez, M. (2002). La cocina como patrimonio cultural (in) tangible”. En: La cocina como patrimonio (in) tangible. *Comisión para la preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires*, 11-26.
- Álvarez, M. (2002). *La cocina como patrimonio intangible*. Argentina: Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires.
- Arbulú, A. (2010). *Informe Semestral Programa Conjunto: “Políticas Interculturales para la Inclusión y Generación de Oportunidades”*. San José, Costa Rica: Fondo para el logro de los ODM.
- Arce Espinoza, L., & Monge Nájera, J. (2008). Moribilidad y ciclos temporales en la consulta externa de la Universidad Estatal a Distancia. *Revista MH Salud*, 5(1).

- Arjona, N., Cháves, S., & Borbón, L. (2002). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Escolar, Cosra Rica*. San José, Costa Rica: Caja Costarricense de Seguro Social.
- Ávila Agüero, M. L. (2009). *Encuesta Nacional de de Nutrición Costa Rica 2008-2009*. San José, Costa Rica. Recuperado el 31 de Mayo de 2017, de http://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222
- Barfield, T. (2000). *Diccionario de Antropología*. Mexico: Siglo Veintiuno.
- Barrantes Echavarría, R. (2013). *A la búsqueda del conocimiento científico*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Carrasco Henríquez, N. (2007). Desarrollos de la antropología de la alimentación en América Latina: hacia el estudio de los problemas alimentarios contemporáneos. *Estudios Sociales*, 15(30), 80-101. Recuperado el 30 de Julio de 2017, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-45572007000200003&script=sci_arttext&tlng=en
- Cerdas Núñez, M., & Sedó Masis, P. (2007). Rescate de preparaciones a base de maíz en Costa Rica: una experiencia de trabajo comunitario con la participación de personas adultas mayores y estudiantes universitarios durante el periodo 2003-2007. *Avances en seguridad alimentaria y nutricional*, 19-34.
- Chacón Trejos, G. (1956). *Tradiciones costarricenses*. San José, Costa Rica: Hermanos Trejos.

- Chang, G. (2001). *Nuestras comidas*. San José, Costa Rica: CECC.
- CIEP. (2017). *Informe de resultados de la encuesta de Opinión Sociopolítica*. San José, Costa Rica: Escuela de Ciencias Políticas, UCR.
- Contreras, J., & Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.
- Cruz González, C. S., & Aguilar Barrera, I. I. (2015). *Etnografía de la cultura alimentaria en San Pedro Escanela y Agua Zarca*. Querétaro, Mexico.
- De la Cruz Sánchez, E. E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Pardigma*, 36(1), 161-183.
- De Suremain, E. C., & Katz, E. (2009). Introducción: Modelos alimentarios y recomposiciones sociales en América Latina. *Anthropology of Food*.
- Díaz Martínez, C. (2016). Estabilidad y cambio en los hábitos alimentarios de los españoles. *Acta Pediátrica Española*, 74(1), 29-34.
- Entrena Durán, F. (2008). Globalización, Identidad social y Hábitos alimentarios. *Ciencias Sociales*, 119(1), 27-38.
- FDA. (2017). *Code of Federal Regulations*.
- Fernández, C. (2000). *Raul Porras Barrenechea y la literatura Peruana*. Perú: Fondo Editorial.
- García Fajardo, I. (2011). *Alimentos seguros: Guía básica sobre seguridad alimentaria*. Madrid: Díaz de Santos. Obtenido de <https://books.google.co.cr/books?id=sBUUavetruEC&pg=PA76&dq=lavado+y+desinf>

ccion+de+frutas+y+verduras&hl=es&sa=X&ei=CzNzVecXg92wBMaWq7gN&redir_esc=y#v=onepage&q=lavado%20y%20desinfeccion%20de%20frutas%20y%20verduras&f=false

Giard, L. (1999). "Artes de alimentarse" en Michael De Certeau, Luce Giard y Pierre Mayol, La invención de lo cotidiano. Habitar, cocinar. 153-174.

Gómez U, L. F. (2007). Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación. 7(4), 38-50.

González Jiménez , R., León Larios , F., Lomas Campos, M., & Albar, M. (2016). Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela jardín en Perú: estudio cualitativo. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(4), 700-705.

González Arce, R. (2008). De flores, brotes y palmitos: alimentos olvidados. *Agronomía costarricense*, 32(2), 183-192.

González Arce, R. (2008). De flores, brotes y palmitos: Alimentos olvidados. *Agronomía costarricense*, 183-192. Recuperado el 13 de Agosto de 2017, de http://www.mag.go.cr/rev_agr/v32n02-183.pdf

González Arce, R. (2012). La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización. *Programa Conjunto: Políticas interculturales*. Recuperado el 27 de Julio de 2017, de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/material-educativo/tradiciones-alimentarias-y-alimentos-sub-utilizados/2503-la-alimentacion-tradicional-costarricense-propuestas-para-su-revitalizacion/file>

- González Garza, D. M. (2004). La cultura como fundamento de la calidad gastronómica. Tradición y evolución. *Hospitalidad ESDAI*(7), 93-110.
- Goyan Kittler, P., Sucher, K. P., & Nahikiam Nelms, M. (2012). *Food and Culture*. Belmont, USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2010). *Metodología de la Investigación*. D.F, Mexico: Mc Graw Hill.
- Herrera Castellano, M. (2011). *Fórmula para cálculo de la muestra poblaciones finitas*. Recuperado el 01 de Agosto de 2017, de <https://investigacionpediahr.files.wordpress.com/2011/01/formula-para-cc3a1lculo-de-la-muestra-poblaciones-finitas-var-categorica.pdf>
- Herrera Suárez, C. C., Vázquez Garibay, E. M., Romero Velarde, E., García de Alba García, J. E., Romo Huerta, H. P., & Troyo Sanromán, R. (2008). Hábitos de alimentación y factores culturales en adolescentes embarazadas. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(1), 19-25.
- Heuman, A. N., & Juliann, S. C. (2013). Rural Hispanic Populations at Risk in Developing Diabetes: Sociocultural and Familial Challenges in Promoting a Healthy Diet. *Health Communication*, 260-274.
- Ibarra, L. S. (2016). Transición alimentaria en México. *Razón y Palabra*.
- INEC. (2011). *X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda* . Recuperado el 10 de Agosto de 2017, de <http://sistemas.inec.cr:8080/bincri/RpWebEngine.exe/Portal?BASE=2011&lang=esp>

Instituto Nacional de Nutrición de Venezuela. (2014). *Política Pública Alimentaria y Nutricional 2013-2019*. Gobierno Bolivariano de Venezuela. Recuperado el 23 de Julio de 2017, de http://www.inn.gob.ve/innw/?page_id=81

Kulkarni, K. D. (2004). Food, Culture, and Diabetes in the United States. *Clinical Diabetes*, 22(4), 190-192. Recuperado el 06 de Septiembre de 2017, de <http://clinical.diabetesjournals.org/content/22/4/190.short>

Latham, M. C. (2002). Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo. *Colección FAO: Alimentación y nutrición*(29).

Leyva Trinidad, D. A., & Pérez Vázquez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 867-871. Recuperado el 07 de Julio de 2017, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-09342015000400016&script=sci_arttext&tlng=en

Lobo, S. (2014). *Época de Itabos*. San José, Costa Rica: Museo Nacional de Costa Rica.

López Salazar, R. (2011). Cultura y seguridad alimentaria: enfoques conceptuales, contexto global y experiencias locales. *Estudios Sociales: Revista de Investigación Científica*, 309-315. Recuperado el 07 de Julio de 2017, de <http://201.195.87.22:2112/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=ab97744a-05e1-4d45-9c7c-ebcf8397cd89%40sessionmgr120>

Loring, P. A., & Gerlach, C. (2009). Food, culture, and human health in Alaska: An integrative health approach to food security. *Environmental Science & Policy*, 12(4), 466-478. Recuperado el 11 de Septiembre de 2017, de

https://www.researchgate.net/publication/223303942_Food_culture_and_human_health_in_Alaska_An_integrative_health_approach_to_food_security

- Martí Carvajal, A. J. (2010). Contrapunteo Etnológico: El Debate Aculturación o Transculturación desde Fernando Ortiz hasta nuestros días. *Revista Transdisciplinaria Metro Inter*, 4(2), 1-22.
- Mateos, A., & Rodríguez, J. (2010). *La dieta que nos hizo humanos*. España: Museo de la Evolución Humana.
- Meléndez Torres, J. M., & Cañez de la Fuente, G. M. (2010). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios Sociales, Número Especial*, 183-204.
- Ministerio de Salud. (1966). *Encuesta Nacional de Nutrición de Costa Rica*. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Salud. (2011). *Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional*. San José: Publicación del MS.
- Ministerio de Salud. (2011). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021*. San José, Costa Rica.
- Mintz, S. W. (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado*. D.F, México: Ediciones de la Reina Roja S.A.
- Molina Varela, W., & Barquero B, J. (2000-2011). *Nuevas tendencias de la migración interna en Costa Rica. Hacia un patrón de migración intrametropolitana en GAM*. San José, Costa Rica: Simposio Costa Rica, a la luz del Censo 2011.

- Montoya Greenheck, F. (2010). Tradiciones alimentarias: bienestar de las personas y el ambiente. *Cuadernos de Antropología*(20), 1-16. Recuperado el 13 de Agosto de 2017, de <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/13268/2002-3165-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moreno Altamirano, L., Hernández Montoya, D., Silberman, M., Capraro, S., García García, J. J., Soto Estrada, G., & Sandoval Bosh, E. (2014). La transición alimentaria y la doble carga de malnutrición: cambios en los patrones alimentarios de 1961 a 2009 en el contexto socioeconómico mexicano. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 62(4), 231-240.
- Morice, A., & Achío, M. (2003). Tendencias, costos y desafíos para la atención de las enfermedades crónicas en Costa Rica. *Revista de Ciencias Administrativas y Financieras de la Seguridad Social*, 18-34.
- Municipalidad de Santa Bárbara. (2016). *Desarrollo Económico Local*. Recuperado el 10 de Agosto de 2017, de Municipalidad de Santa Bárbara, El sitio oficial del gobierno local: <http://www.santabarbara.go.cr/desarrollo-economico-local.html>
- Nikolic, M. (2015). Los discursos de la cocina nacional costarricense y la reubicación cultural de Guanacaste. *Historia*, 16(2). Recuperado el 14 de Agosto de 2017, de url: <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/dialogos/index>
- Olayiwola, K., Soyibo, A., & Atinmo, T. (2004). Impact of globalization on food consumption, health and nutrition in Nigeria. *Globalization of Food Systems in Developing Countries: Impact on Food Security and Nutrition*, 99-114. Recuperado el 06 de Septiembre de 2017, de <http://www.fao.org/3/a-y5736e/y5736e01.pdf>

OMS. (2007). *Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de alimentos*.

OMS y OPS. (2015). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de Los alimentos ultra procesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina, señala un nuevo reporte de la OPS/OMS: http://www.paho.org/uru/index.php?option=com_content&view=article&id=977:los-alimentos-ultra-procesados-son-motor-de-la-epidemia-de-obesidad-en-america-latina-senala-un-nuevo-reporte-de-la-opsoms&Itemid=340

Organización Panamericana de la Salud. (2015). "*Los alimentos ultraprocesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina*".

Padilla, C. (2006). *Las cocinas regionales. Principio y fundamento etnográfico*. Quito, Ecuador.

Pelto, G. H., & Vargas, L. A. (1992). Introduction: dietary change and nutrition. *Ecology of food and nutrition.*, 159-161.

Pérez, S. E., & Romo, G. (2009). Cultura alimentaria y obesidad. *Gaceta Médica Mexicana*, 145(5), 392-395.

Plawecki, H. (1992). Cultural considerations. *Journal of Holistic Nursing*(10), 4-9.

Popkin, B. M. (2002). An overview of the nutrition transition and its health implications: The Bellagio Meeting. *Public Health Nutrition*, 5(1), 93-103.

Rajneesh Kaur, Kaur Bhagya , P., Verma, R. K., & Kiran, U. V. (2014). Fast Food and Junk Food Culture, Nutritional Status and Cognitive and Cognitive and Abnormal

Behaviour among Teens. *International Research Journal of Social Sciences*, 3(9), 46-49.

Ross González, M. (2014). *Entre el comal y la olla*. San José, CR: EUNED.

Ross, M. (2008). Metáforas de la cocina, Mi viaje de descubrimiento por la cocina costarricense. *Herencia*, 21(1), 4-31. Recuperado el 03 de Agosto de 2017, de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/10055/9457>

Saéñz, M. d., Acosta, M., Muiser, J., & Bermudez, J. L. (2011). Sistema de Salud en Costa Rica. *Salud Pública*, 53, 156-167.

Sedó Masís, P. (2014). La cocina del turno. Amalgama de sabores y tradición culinaria. *Un proyecto de UCR, TCU-486*.

Sedó Masís, P. (2015). Un acercamiento a la esencia de la cocina patrimonial de Costa Rica. *Herencia*, 81-92.

Sedó Masís, P. (2016). La comida en las alforjas. *Revista Herencia*, 29(1), 7-20.

Sedó Masís, P. (2016). Sabores y aromas de la mesa tica en la Semana Santa. *Tradiciones alimentarias de la población costarricense*, 1-20.

Sedó, P. (2014). *Pique olores, tacacos, a la olla y a cocinar. Reflexiones sobre la cocina costarricense*. San José, Costa Rica : Universidad de Costa Rica.

Serrano, E., & Cusso, X. (2012). Soberanía alimentaria y cambios en la dieta en México 1961-2009. Una primera aproximación a partir de los datos sobre consumo aparente de la FAO. *Unitat d'Història Econòmica*, 1-29. Recuperado el 23 de Julio de 2017, de http://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/213718/uhe2012_07.pdf?sequence=1

- Thow, A. M., & Hawkes, C. (2009). The implications of trade liberalization for diet and health: a case study from Central America. *Globalization and health*. Recuperado el 06 de Septiembre de 2017, de <https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1744-8603-5-5>
- Tomlinson, J. (1999). *Globalización y cultura*. Mexico: Oxford.
- Torres, G., de Zito Fontán, L. M., & Santoni, M. (2004). El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional. Elemento patrimonial y un referente de la identidad cultural. *Scripta Ethnologica*(26), 55-66.
- Tuğçe Ezme, A. (2016). Muslim immigrants food culture and its effect on location preference. *Journal of Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences*, 735-759.
- UCR. (2018). *Enfermedades crónicas que aquejan principalmente a mujeres de menores y medianos ingresos*. San José, Costa Rica.
- Unigarro Solarte, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Quito, Ecuador: Fondo Editorial de la Cultura.
- Unigarro, C. (2015). Sistemas alimentarios y patrimonio alimentario. Transculturaciones en el caso ecuatoriano. *Antropología Cuadernos de Investigación*, 21-34.
- Vega Jiménez, P. (2004). *Con sabor a tertulia: historia del consumo del café en Costa Rica, 1840-1940*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Villalobos, D., García, D., & Bravo, A. (2016). Aculturación alimentaria del pueblo indígena Añú de la laguna de Sinamaica Venezuela. *Revista de Medicina Facultad de Medicina*.

Villaplana Batalla, M. (2011). Cultura Alimentaria del Fast Food al Slow Food. *Ámbito Farmacéutico*, 53-56.

Zumbado Sánchez, J. A., & Zumbado Ulate, M. T. (2011). Prevalencia y manejo de la hipertensión arterial en consultorio privado en Santa Bárbara Heredia, Costa Rica. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 20(1), 48-51.

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de investigación

Universidad Hispanoamericana

Carrera de Nutrición y Dietética

La presente encuesta tiene como objetivo confirmar el conocimiento sobre hábitos alimentarios tradicionales por parte de las nuevas generaciones de la comunidad en estudio, para la estimación de su vigencia e impacto en la alimentación actual de sus habitantes

La información que usted nos brinde es confidencial y será utilizada para fines académicos.

1. Sexo:
 Femenino
 Masculino
2. Edad:
Años cumplidos: _____
3. Escolaridad
 Primaria incompleta
 Primaria completa
 Secundaria incompleta
 Secundaria completa
 Técnico o diplomado
 Universidad completa/incompleta
4. Ocupación:
 Ama de casa
 Asalariado
 Negocio propio
 Agricultor
 Otro (especificar): _____
4. Religión
 Católica
 Evangélica
 Otra
5. Lugar de nacimiento
Provincia: _____
Cantón: _____
Distrito: _____
6. Años de residencia en esta comunidad: _____
7. ¿Desde cuándo prepara alimentos?
 Desde antes de cumplir 16 años
 De los 16 años en adelante
 Otro: (especifique) _____

8. ¿Quién le enseñó a cocinar?
- () Madre, padre o abuelos
- () Tíos u otros familiares
- () Otras personas no familiares
- () Aprendió por sí misma (o)
- () Otro (especifique) _____
9. ¿Padece usted de alguna de las siguientes enfermedades?
- () Hipertensión arterial
- () Diabetes mellitus
- () Problemas articulares
- () Gastritis/colitis
- () Alergias/asma
- () Migrañas
- () Otras _____
- () Ninguna

10. Frecuencia de consumo de alimentos tradicionales

(Mencione si tiene conocimiento de los alimentos que se citan a continuación, y si se conocen, que tan frecuente los consume)

ALIMENTO	Nunca	Menos de una vez al mes	1-3 días al mes	1-2 días a la semana	3-4 días a la semana	5-7 días a la semana
1.Picadillo de palo						
2.Picadillo de tarraya						
3.Ensalada de flor de Itabo						
4.Requesón con chicasquil						
5.Tamal de mostaza y papa						
6.Torta de huevo con flor de madero negro						
7.Torta de huevo con mostaza						
8.Rompope de arroz						
9.Chicha de jocote						
10.Miel de tacaco, ñampí, yuca o camote						
11.Cajetas de zanahoria y chayote blanco						

Continuación...

12.Cajetas con cáscara de cítricos						
13.Miel de zopilote						
14.Miel de pan						
15.Miel de cuayote						
16.Cajetas de flor de itabo						
17. Ensalada de naranjilla						

(NOTA: Anote los alimentos de los cuales tenga conocimiento en las casillas de las preguntas 13 a la 20)

11. ¿Hay algún otro alimento tradicional de esta comunidad que todavía se consuma de manera regular y que no haya sido mencionado en la anterior lista de alimentos?

- () SÍ_____ (pasar a pregunta 12)
 () NO_____ (pasar a pregunta 13)

12. ¿Cuál o cuáles otros alimentos tradicionales y con qué frecuencia son consumidos con regularidad en esta comunidad?, *(Los alimentos mencionados en esta pregunta deben ser pasados a la lista de alimentos con el fin de asignarles un número ya que serán utilizados en las preguntas siguientes)*

ALIMENTO	Menos de una vez al mes	1-3 veces al mes	1-2 veces a la semana	3-4 veces a la semana	5-7 veces a la semana

(NOTA: Anote los alimentos mencionados en las casillas de la pregunta 12, en las casillas de la pregunta de la 13 a la 20)

13. A continuación por favor explique las siguientes características relacionadas con la preparación de los siguientes alimentos tradicionales *(en este cuadro se ponen los alimentos mencionados en la entrevista previa, así como los mencionados en la pregunta 13)*

ALIMENTO	Desinfección utensilios <i>(si se hace o no y cómo se hace)</i>	Lavado de manos <i>(si se hace o no y en qué parte del proceso se lleva a cabo)</i>	Agua <i>(se elabora con agua potable o de otra fuente y si se le da algún tratamiento al agua)</i>	Lavado de frutas y vegetales <i>(si se lleva o no a cabo y en qué forma se hace)</i>	Técnica de almacenamiento <i>(como se guarda el alimento una vez preparado)</i>

Anexo 2. Gráficos y tablas del plan piloto

Características sociodemográficas de la población estudiada en el plan piloto, Zetillal de Santa Bárbara, 2018

Características sociodemográficas	Total (n=10)	
	n	%
Sexo		
Femenino	7	70%
Masculino	3	30%
Escolaridad		
Secundaria incompleta	3	30%
Técnico o diplomado	1	10%
Universidad completa/incompleta	6	60%
Rango etario		
Entre 20 y 25 años	2	20%
Entre 26 y 30 años	2	20%
Entre 31 y 35 años	3	30%
Mayores de 36 años	3	30%
Ocupación		
Asalariado	7	70%
Negocio propio	1	10%
Estudiante		
Religión	2	20%
Católica	5	50%
Evangélica	5	50%
Años de residencia en la zona		
Entre 10 y 15 años	2	20%
Más de 20 años	8	80%

Fuente: Elaboración propia, 2018

Enfermedades más comunes en la población estudiada en el plan piloto Zetillal de Santa Bárbara, 2018

Enfermedades	Total (n=10)	
	n	%
Gastritis/colitis	1	10%
Otros	1	10%

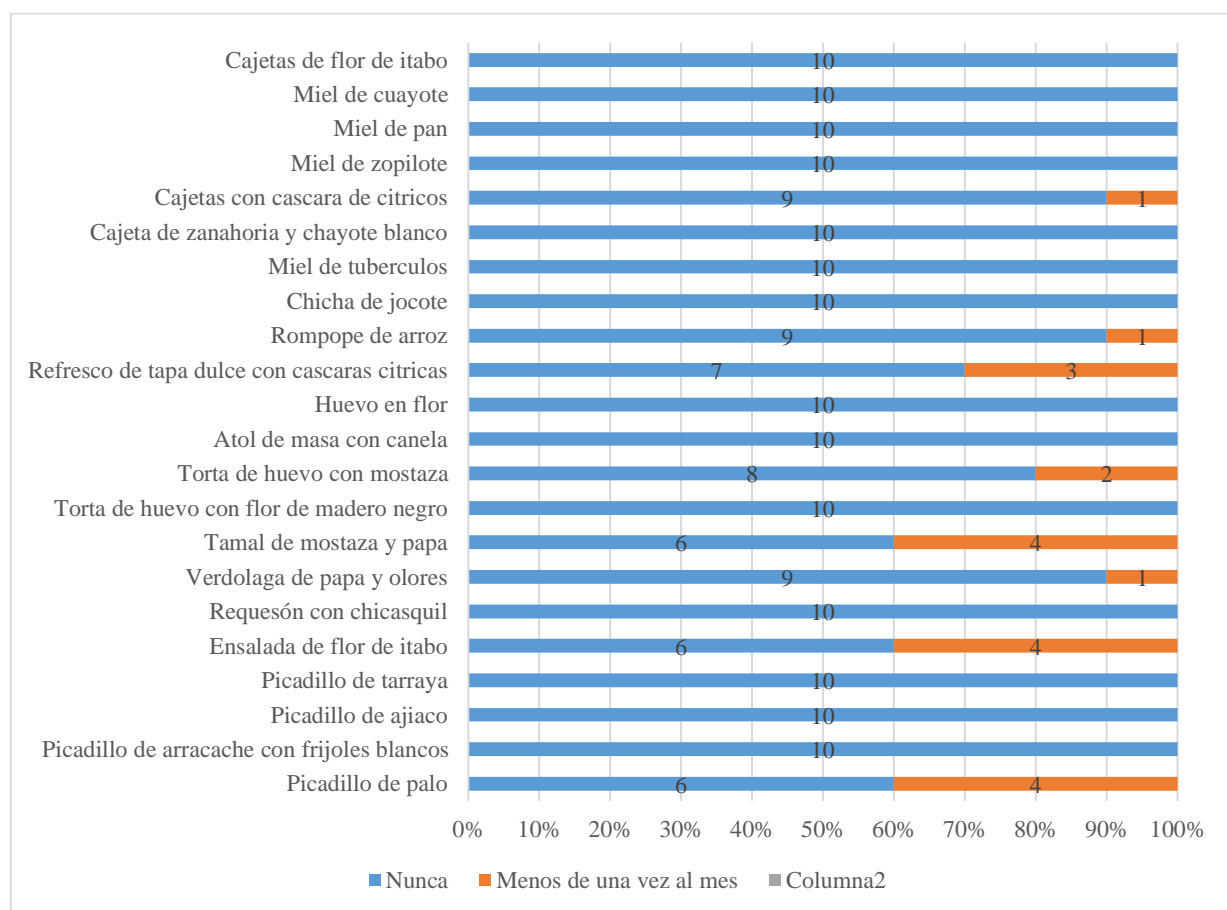
Fuente: Elaboración propia, 2018

Edad y persona que transmite las tradiciones de los habitantes de Zetillal de Santa Bárbara, 2018.

Transmisión de tradiciones	Total (n=95)	
	n	n
Edad en que aprende a preparar los alimentos		
Antes de los 16 años	8	80%
Después de los 16 años	2	20%
Persona que trasmite la tradición		
Madre, padre o abuelos	9	90%
Autodidacta	1	10%

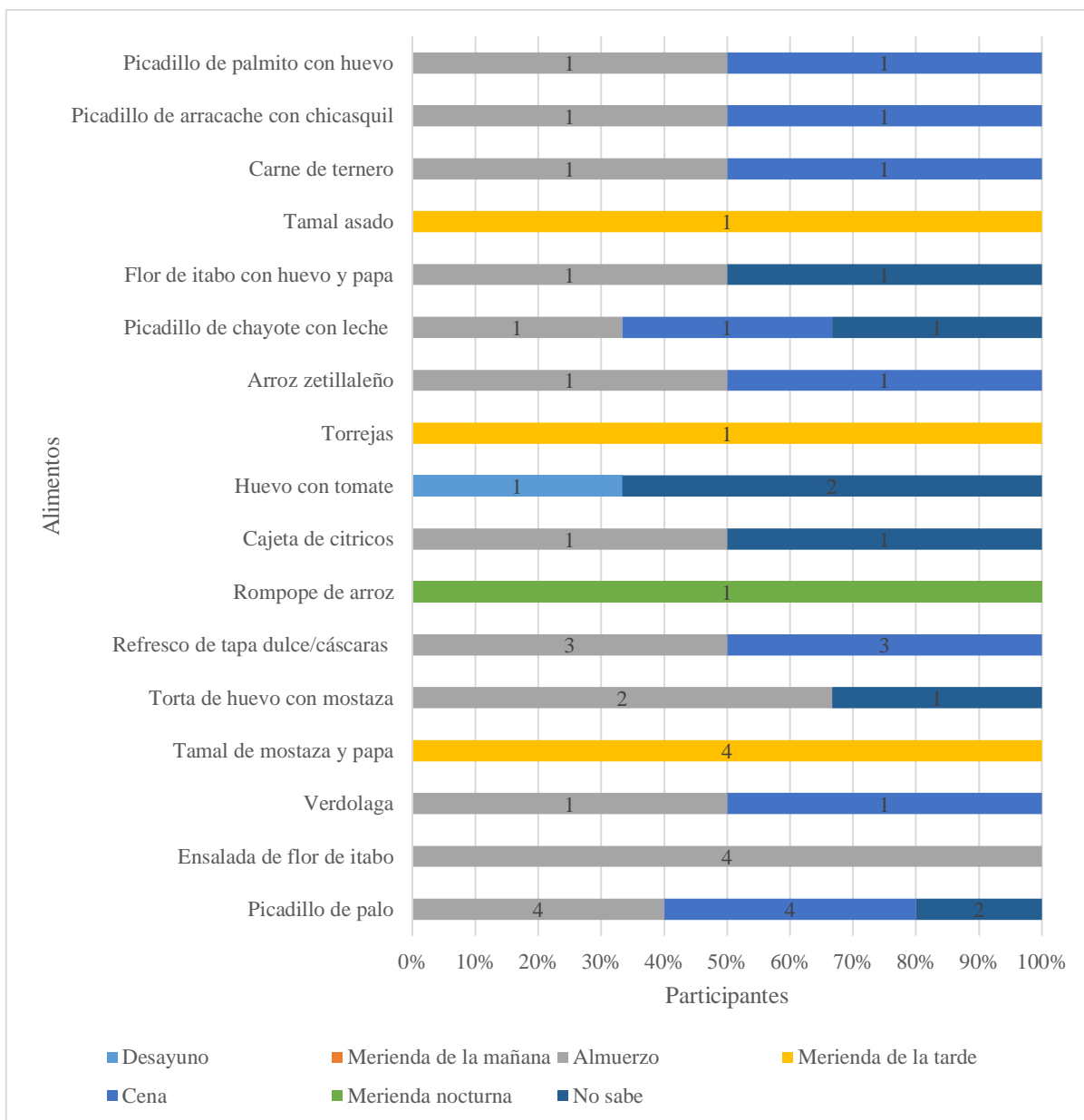
Fuente: Elaboración propia, 2018.

Frecuencia de consumo de alimentos tradicionales de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara.



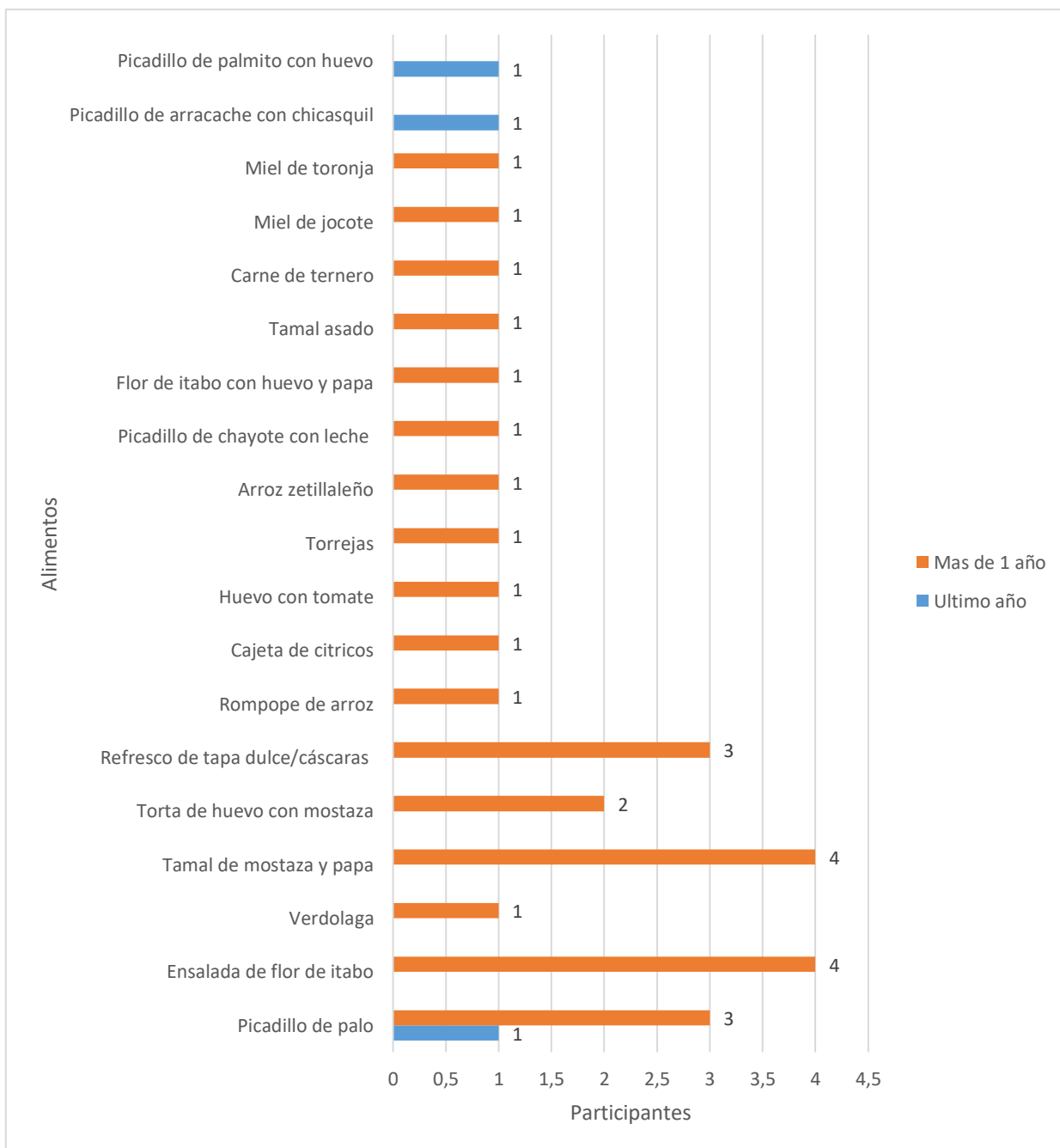
Fuente: Elaboración propia, 2018.

Tiempo de comida donde acostumbra a consumir los alimentos tradicionales de los habitantes de Zetillal de Santa Bárbara.



Fuente: Elaboración propia (2018)

Última vez de consumo de los alimentos tradiciones de los habitantes de San Juan de Santa Bárbara.



Fuente: Elaboración propia, 2018

Anexo 3. Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo María Alejandra Sánchez Vindas, cédula de identidad número 402160092, en condición de egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjuicio, declaro bajo la fe de juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura titulado “Cultura alimentaria de la población del distrito de San Juan de Santa Bárbara, en Heredia 2018” es una obra original y para su realización se ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 octubre de 1982 y sus reformas, publicadas en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982, especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancias, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el día catorce de mayo del año dos mil dieciocho.

Alejandra Sánchez V.

María Alejandra Sánchez Vindas

Cédula 402160092

Anexo 4. Carta de aprobación del tutor

San José, 18 de mayo de 2018

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **María Alejandra Sánchez Vindas**, cédula de identidad número 4 0216 0092, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "CULTURA ALIMENTARIA DE LA POBLACIÓN DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE SANTA BÁRBARA, HEREDIA, 2018", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por la postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	17
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		97

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



Víctor Rodríguez Arias
Cédula identidad N: 1 470 539
Carné Colegio Nutricionistas N: 426-10.

Anexo 5. Carta de aprobación del lector**CARTA DEL LECTOR**

13 de junio de 2018

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

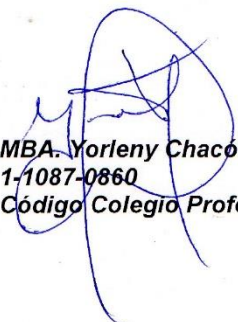
Estimado señores:

La estudiante Sanchez Vindas María Alejandra, cédula de identidad número 402160092, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis "Cultura alimentaria de la población del distrito de San Juan de Santa Bárbara, en Heredia, 2018", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

- En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,



MBA. Yorlenny Chacón Sandí
1-1087-0860
Código Colegio Profesional 251-10

Anexo 6. Carta de aprobación del Filólogo

CARTA DEL FILÓLOGO

San José, 27 de junio del 2018

Señores
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

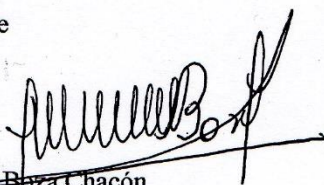
Estimados señores:

La estudiante María Alejandra Sánchez Vindas, cédula número 402160092 me ha presentado para efectos de corrección de estilo, el trabajo de investigación denominado "CULTURA ALIMENTARIA DE LA POBLACIÓN DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE SANTA BÁRBARA, EN HEREDIA, 2018" el cual ha elaborado para optar por el grado académico de LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.

He revisado, de acuerdo con los lineamientos de la corrección de estilo señalados por la Universidad, los aspectos de estructura gramatical, acentuación, ortografía, puntuación y los vicios de dicción que se traducen al escrito y he verificado que se han realizado todas las correcciones indicadas en el documento.

Por consiguiente, doy fe que este trabajo se encuentra listo para ser presentado oficialmente a la Universidad.

Atentamente



Prof. Mario Boza Chacón
Filólogo. Cédula 103580444
Carné Colegio de Licenciados y
Profesores Número 5034