

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**CULTURA ALIMENTARIA EN LAS
FAMILIAS DE SAN PABLO DE BARVA DE
HEREDIA, 2017**

HAZEL ARROYO ROJAS

Tutor

Dr. VÍCTOR RODRÍGUEZ ARIAS

2018

TABLA DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	9
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.1.1 Antecedentes de la cultura alimentaria	10
1.1.2 Delimitación del problema	16
1.1.3 Justificación	16
1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
1.2.1 Objetivo general	17
1.2.2 Objetivos específicos	18
1.3 ALCANCES Y LIMITACIONES	18
1.3.1 Alcances de la investigación	18
1.3.2 Limitaciones de la investigación	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20

2.1 CONTEXTO TEORICO-CONCEPTUAL	21
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	34
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	35
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	35
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETO DE ESTUDIO	36
Área de estudio	36
3.3.1 Población	37
3.3.2 Muestra.....	37
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	38
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	39
3.4.1 Validez de un instrumento	39
3.4.2 Confiabilidad	39
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	40
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	41
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO)	45
4.1.1 Contexto socio-demográfico de los participantes de la investigación (entrevista).....	47
4.1.2 Contexto socio-demográfico de los participantes de la investigación (encuesta)	49
4.1.3 Frecuencia de consumo de alimentos tradicionales	55
4.1.4 Características relacionadas con la preparación de alimentos tradicionales	64

4.1.5 Características relacionadas con las tradiciones alimentarias	65
4.1.6 Análisis bivariado de los resultados	69
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	71
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	81
6.1 CONCLUSIONES	82
6.2 RECOMENDACIONES	84
BIBLIOGRAFÍA	85
ANEXOS	96
Anexo N1	97
Anexo N2	103
DECLARACIÓN JURADA	107
CARTA APROBACIÓN TUTOR	108
CARTA APROBACIÓN LECTOR	109

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N1.....	37
Tabla N2.....	37
Tabla N3.....	40
Tabla N4.....	47
Tabla N5.....	53
Tabla N6.....	56
Tabla N7.....	68

DEDICATORIA

Con todo mi amor y cariño dedico esta investigación a mi esposo y a mi madre, quienes fueron las personas más sacrificadas a lo largo de la carrera universitaria.

AGRADECIMIENTO

Primeramente agradezco a Dios por toda la sabiduría brindada, por iluminarme, guiarme en todo este proceso y hacerme ver que sí lo podría lograr. A todos los que hicieron posible esta meta, mi esposo quien siempre estuvo motivándome para que continuara, mi madre a quien casi no podía visitar porque tenía que estudiar, a mi jefe quien siempre me brindó la oportunidad para que estudiara independientemente del horario al que tuviera que asistir a lecciones.

A todos los profesores que durante cinco años de carrera universitaria contribuyeron en mi formación académica, a mi tutor quien fue un gran guía en esta investigación, a las señoras que me colaboraron con las entrevistas y a todas las personas que permitieron que esta investigación se llevara a cabo.

De todo corazón MUCHAS GRACIAS

RESUMEN

Introducción: la alimentación es parte fundamental del ser humano de cualquier sociedad, el surgimiento de otras culturas y el desarrollo tecnológico han evolucionado e incidido en lo que se consume en la actualidad, afectando las costumbres, hábitos y tradiciones alimentarias y de esta manera adquiriendo otras culturas alimentarias.

Objetivo: analizar la cultura alimentaria de las familias de San Pablo de Barva de Heredia durante el tercer cuatrimestre del 2017.

Metodología: estudio descriptivo en el cual se realizaron dos entrevistas con personas nativas del distrito para obtener los alimentos tradicionales, posteriormente se realizaron encuestas a 92 familias para investigar sobre los alimentos tradicionales previamente seleccionados.

Resultados: se evidencia poco conocimiento de los alimentos tradicionales, aunado a la falta de tiempo que existe para elaborarlos.

Discusión: se analizan las investigaciones que se han elaborado sobre cultura alimentaria con la finalidad de obtener información y saber cuáles han sido los resultados.

Conclusiones: el poco conocimiento que existe sobre las tradiciones alimentarias en las nuevas generaciones, genera que muchos de los alimentos que fueron creados por los antepasados se estén perdiendo y estén adoptando otras culturas en donde prevalece los alimentos ya preparados.

Palabras claves: alimentación, cultura alimentaria, hábitos, costumbres, tradiciones alimentarias.

SUMMARY

Introduction: food is part of the fundamental human being of any society, the emergence of other cultures and technological development have evolved and influenced what is consumed today, affecting habits, eating habits and traditions and thus acquiring other food cultures.

Objective: to analyze the food culture of the families of San Pablo de Barva de Heredia during the third quarter of 2017.

Methodology: a descriptive study in which two interviews were conducted with native people of the district to obtain traditional foods. Subsequently, 92 families were surveyed to investigate traditional foods previously selected.

Results: there is little knowledge of traditional foods, coupled with the lack of time to produce them.

Discussion: the investigations that have been elaborated on food culture are analyzed in order to obtain information and know what the results have been.

Conclusions: the little knowledge that exists about the alimentary traditions in the new generations, causes that many of the foods that were created by the ancestors are being lost and they are adopting other cultures where prevailed foods already prepared.

Keywords: food, food culture, habits, customs, food traditions.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En este apartado se presentan tres secciones, en la primera se describe los antecedentes de la cultura alimentaria en los hogares de San Pablo de Barva de Heredia, 2017, en la segunda sección se presentan las estrategias o planes que brindan una idea sobre la magnitud del problema y en la tercera sección la justificación de la investigación.

1.1.1 Antecedentes de la cultura alimentaria

La alimentación es el primer aprendizaje al que se enfrenta el ser humano, además está estrechamente relacionada con la evolución del hombre. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para poder sobrevivir. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presenta. El tipo de alimentos que los seres humanos han tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, esto porque estaba en la obligación de consumir aquellos a los que tenían más acceso (FAO, 2017).

La cultura alimentaria es importante porque la cocina forma parte del patrimonio cultural de los pueblos, además fortalece la identidad o sentido de pertenencia, permite preservar la identidad, la cual lo hace diferente de los demás pueblos.

Sedó Masís (2017) señala que la alimentación reúne prácticas, representaciones, conocimientos y habilidades que a su vez están relacionadas con espacios físicos y un simbolismo cultural. El consumo de alimentos y los procesos sociales y culturales, son los que contribuyen a la constitución de identidades colectivas.

La cultura alimentaria de población española se encuentra dentro del marco de la Dieta Mediterránea, sin embargo; los españoles han modificado notablemente en los últimos 40 años, alejándose del modelo tradicional, por lo que se deben diseñar estrategias que fomenten la alimentación saludable, que permitan la recuperación de las características tradicionales de la Dieta Mediterránea con la ayuda de las nuevas tecnologías de producción, conservación, comercialización y distribución de alimentos. Todo ello sin olvidar el componente de placer de los alimentos, que se considera clave para mantener o recuperar los hábitos alimentarios (Varela Moreiras , 2017).

Los horarios de comidas en España muestran una organización alimentaria basada en tres tiempos de comida principales (desayuno, almuerzo y cena) y dos secundarias, tentempié y la merienda. Se dice que el 92% de las personas comen en casa al medio día y un 95% en la cena, lo que indica que no se han “americanizado” (Díaz Méndez, 2017).

La alimentación ha mostrado rasgos de convergencia en las etapas de desarrollo post-industrial en las sociedades modernas. Se ha observado una importante heterogeneidad interna en el consumo alimentario debida a factores económicos, culturales y sociales. Así, los recursos socioeconómicos de los individuos, la posición social y otras características sociodemográficas como el sexo, la edad y el tipo de hogar constituyen factores determinantes a la hora de explicar las desigualdades en el consumo entre los grupos sociales ((Bush Lawrence, 2017).

En un estudio realizado en Corea para investigar los factores que afectan la adaptación dietética de las mujeres inmigrantes en las familias multiculturales, se determinó que cuanto más tiempo tenían de vivir en Corea, más era su arraigo a los productos que se producían en

esa ciudad, además; la edad era un factor determinante para la elección de alimentos, ya que entre más edad tenían, más era su apego a los alimentos coreanos (Sook Lee, 2017).

Un estudio realizado en Buenos Aires sostiene que la alta sociedad experimentó un cambio cultural profundo y vertiginoso entre 1880 y 1910, que afectó los estilos de vida (aficiones, consumos, pasatiempos) de sus élites, en el sentido de su europeización. Las comidas, las formas de vestir, la arquitectura, los gustos musicales, entre otras manifestaciones sociales de ese grupo, revelan esa europeización, la búsqueda de incorporar modos de las élites del Viejo Mundo. En materia de gastronomía se produjo un “vuelco europeo en las comidas” y un refinamiento cosmopolita que conjugó el qué comer y el cómo hacerlo (Remedi, 2017).

Entre los factores determinantes de las prácticas alimentarias están los ingresos económicos, generalmente condicionantes del acceso a una alimentación apropiada y suficiente. Un asunto relacionado con las inequidades que se viven en esta región latinoamericana, donde el 10% de la población ostenta el 70% de los recursos, y la pobreza está extendida hasta tal punto que el 20% de las personas vive con menos de dos dólares al día, lo que propicia las dificultades que atraviesan las poblaciones en relación con acceso a la comida (Arboleda & Villa Alcaraz, 2016).

La comunidad indígena de Venezuela se ha visto forzada a disminuir la cantidad de alimentos en su dieta y a incluir productos exógenos a su alimentación como: la harina de maíz (63.1%), arroz (63.1%), leche de vaca (44.6%), queso (83.1%), plátano (67.7%), aceite de maíz (77.4%), margarina (94.4%), azúcar 34.4%), cubitos "condimento comercial" 37.4%, pasta (54.4%), pollo (64.6%), huevo (50.8%), pescado (37.9%), carne de res (55.9%), jamón de cerdo (28.7%), caraotas (47.2%), arvejas (45.1%) y yuca (56.9%). altos en energía y bajos

en vitaminas y minerales, a consecuencia de la aculturación alimentaria (Villalobos, García, & Bravo, 2016).

Actualmente existe una pérdida de cultura alimentaria y una baja educación sobre una alimentación nutritiva y más natural, lo que ha resultado en la proliferación y consumo de comidas poco nutritivas "comida chatarra". No es gratuito entonces que México se ubique en el segundo lugar entre los países con problemas crónicos de obesidad, la cual se ha incrementado de manera exponencial en los últimos 20 años (Leyva Trinidad & Pérez Vázquez, 2015).

En Tampa Florida en el año 2014 se realizó un estudio sobre la "comida e identidad: estudios de alimentos, identidad cultural y personal", se determinó que culturalmente hablando se define quién es la persona por medio de lo que come, además se llegó a la conclusión de que la cultura no es heredada, es algo que se aprende, que las elecciones de los alimentos se ven influenciadas por el comportamiento de los grupos étnicos o religiosos. También se concluyó que "comer es una reafirmación de identidad cultural" debido a que muchas personas relacionan los alimentos a la cultura, a su infancia (Almerico, 2014).

En el año 2013 se realizó un estudio sobre la influencia de la aculturación en las comidas entre los principales grupos étnicos (malayo, chino e indio) y alimentos aceptables comunes, se llegó a la conclusión de que tanto la educación como la interacción social y los medios de comunicación son parte de la aculturación, ya que proporcionan información para que las familias se introduzcan a otros patrones alimenticios. Según los encuestados, la lectura de libros, revistas y periódicos permite el intercambio de algunos de los alimentos étnicos que ellos utilizan por otro (Ishak, Salehuddin, & Othman, 2013).

Un estudio realizado en las sociedades occidentales modernas señala que existe asociaciones con el género y alimentos específicos, por ejemplo; la carne roja en abundante porción y el alcohol se relaciona con la masculinidad, mientras que las frutas, verduras, lácteos y derivados se asocian con la feminidad (Arganini, sabba, & Comitato, 2012).

La globalización ha afectado no sólo a la estructura y composición de las comidas, a las formas de aprovisionamiento y tipo de productos consumidos, a las maneras de conservarlos y cocinarlos, sino a los horarios y frecuencias de las comidas, a los presupuestos invertidos, a las normas de mesa o a los trabajos y valores asociados a las prácticas alimentarias; todo esto constituye un nuevo orden alimentario (Cavalli Sforza, 2010).

La alimentación es el resultado de la interacción entre necesidades y conductas; por esa razón se produjo una penetración de nuevos alimentos en la dieta de los pobladores autóctonos del territorio venezolano pero también los europeos incorporaron nuevos rubros a su dieta. Sin embargo, los alimentos de los conquistadores siempre fueron vistos con supremacía sobre los comestibles indígenas y originaron todo un cambio alimentario en el régimen criollo. Posterior a la conquista, las distintas olas de inmigrantes aportaron aspectos particulares que contribuyeron al incremento de la variedad gastronómica y a la diversidad en los hábitos de consumo del venezolano. Las modificaciones en el ámbito alimentario afectaron el régimen en términos de producción y consumo. En este sentido, las inmigraciones constituyeron vasos comunicantes que fomentaron los cambios alimentarios (Calanche Morales, 2009).

En una encuesta realizada a 47 personas integradas por 10 promotores, 10 agricultores, 10 consumidores y 17 personas que asistieron a los grupos focales, se les consultó sobre los ingredientes que forman parte de Cocina Tradicional Costarricense, los distintos grupos informantes manifestaron que consumen con mayor frecuencia el chayote, arroz, frijoles, flor

de itabo, arracache, ayote, maíz, raíz de chayote, culantro y apio, además; dentro de las preparaciones destacaron picadillo, gallo pinto, olla de carne y tamales (Aguilar Zúñiga, Arias Molina, Rojas Villalobos, & Solano Marchini , 2015).

En un conversatorio realizado en Costa Rica titulado “la cocina tradicional como patrimonio cultural de Costa Rica: retos para su conservación y revitalización” se mencionó que en un estudio realizado por estudiantes que realizaban TCU en la Universidad de Costa Rica, se determinó que de 21 países de América Latina ocho, en donde se incluye a Costa Rica, no trabajan el tema de la legislación sobre la comida tradicional. En Costa Rica se necesita una ley que tenga bases que incluyan la declaración de patrimonio (Salas Murillo, 2015).

En una investigación en proceso realizada por estudiantes de la Universidad de Costa Rica, se determinó que los costarricenses han cambiado los hábitos alimenticios en los últimos años. El estudio indica que se debe a una crisis alimentaria y nutricional que se vive en el país. La investigación determinó que el 94% de las personas encuestadas considera que en Costa Rica se han cambiado los hábitos alimenticios debido a factores económicos, además de los cambios en los patrones de la alimentación a nivel mundial (Madrigal, 2014).

En una encuesta realizada a 800 personas vía teléfono, residentes del territorio nacional indicaron que en un lapso de 10 años, el 94% de los de los costarricenses considera que la población ha cambiado sus hábitos de alimentación y ha tenido que venir haciendo ajustes en su alimentación principalmente por factores económicos, sin dejar de lado que los patrones de alimentación también se han visto influenciados por elementos de la cultura global (Instituto de estudios sociales en la población, 2010).

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se realizó con personas jóvenes, adultos y adultos mayores de ambos sexos, los cuales viven en San Pablo de Barva de Heredia. Dicha investigación se llevó a cabo con ciudadanos que posean escolaridad primaria, secundaria y universitaria, nivel socioeconómico bajo, medio y medio alto. La investigación se efectuó entre los años 2017-2018.

1.1.3 Justificación

La cultura alimentaria como parte de un conjunto de valores, costumbres y creencias llega a ser fundamental en tiempos donde no se quiere preservar la identidad. La importancia de la cultura alimentaria es precisamente, conservar y apoyar las iniciativas culturales, las que definen la identidad de un pueblo, la que lo hace diferente del resto del mundo.

El tema de cultura alimentaria se debe estudiar porque existen condiciones sociales, políticas y económicas de una sociedad que determinan las posibilidades reales de acceso a los alimentos, no solo en términos de disponibilidad, sino también socioculturales (Bertrán, 2013).

La alimentación actualmente es un tema de mucho interés para diferentes campos de la ciencia, ya que aparte de constituir una necesidad fisiológica, está asociado con el estado físico y mental, de ahí la importancia de estudiar la cultura alimentaria. La forma en la que las personas se alimentan, los productos que se consumen y la manera en la que se cocinan tienen mucha relación con recursos con los que se cuenta en la localidad, además de tener amplia relación con las prácticas culturales.

Indagar sobre cultura alimentaria trae beneficios no solo a la ciencia, sino también a las personas que serán parte de la muestra seleccionada, ya que se conocerá cuáles son sus hábitos, costumbres y tradiciones alimentarias, en caso de no ser los correctos, se buscará la manera de reinsertarlos al pueblo nuevamente.

La elección de investigar sobre cultura alimentaria se da para conocer qué tan arraigados se encuentran las personas con la cultura de su pueblo, además de incorporar tradiciones alimentarias que se han perdido.

REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Con base en la información recopilada para este capítulo y con el enfoque que se quiere demostrar en la investigación, se presenta el problema de la investigación:

¿Cómo es la cultura alimentaria de las familias de San Pablo de Barva de Heredia, 2017?

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el siguiente apartado se presenta el objetivo general de la investigación, así como los objetivos específicos que le proceden.

1.2.1 Objetivo general

Analizar la cultura alimentaria de las familias de San Pablo de Barva de Heredia durante el III cuatrimestre, 2017.

1.2.2 Objetivos específicos

- Caracterizar sociodemográficamente los hogares de San Pablo de Barva de Heredia.
- Identificar la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales que tienen los hogares de San Pablo de Barva de Heredia.
- Describir características relacionadas con la preparación de los alimentos tradicionales en San Pablo.
- Establecer las tradiciones alimentarias de las familias de San Pablo de Barva de Heredia.

1.3 ALCANCES Y LIMITACIONES

En este apartado se mencionan cuáles son los alcances de la investigación realizada, así como las limitaciones a las cuales se tuvo que enfrentar para obtener la información necesaria.

1.3.1 Alcances de la investigación

Este estudio proporciona a la comunidad de San Pablo de Barva y al país conocimientos acerca de la cultura alimentaria, ya que a través de un cuestionario los participantes indican qué tan familiarizados están con los alimentos o preparaciones que se consumían en años anteriores.

También, puede servir de insumo para el conocimiento de hábitos, costumbres y tradiciones alimentarias y de esta manera promover la inclusión de las preparaciones tradicionales a las nuevas generaciones.

El estudio se expone para campo profesional del nutricionista, pero también puede servir para otros profesionales de la salud y la educación como referencia informativa.

1.3.2 Limitaciones de la investigación

Una limitante inicial en este estudio fue la búsqueda de las ocho personas nativas de San Pablo para la entrevista, ya que no se contaba con listado de personas, sin embargo; se continuó con la búsqueda y se lograron realizar.

Con la aplicación del plan piloto hubo personas que negaron su colaboración y recomendaron realizar la investigación en una zona rural, donde si quisieran ayudar.

En el momento de aplicar el instrumento, se dieron algunos comentarios de personas que no querían colaborar, porque externaban que no tenían tiempo suficiente para completarlo, además; indicaban que generalmente no consumían preparaciones tradicionales, sin embargo; se logró contactar personas que quisieran ayudar y se logró completar la muestra.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

En esta sección se presenta el contexto teórico, relacionado con cultura alimentaria.

2.1.1. Concepto de cultura

La cultura es ese todo complejo que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres y cualesquiera otros hábitos y capacidades adquiridos por el hombre en cuanto miembro de una sociedad (Acero, 2014).

De esta definición se puede determinar que la cultura identifica grupos de personas que surgen de sus vivencias, que es la manera en la que los humanos desarrollan la vida y contribuyen al mundo o al menos donde habitan.

2.1.2. Concepto de cultura alimentaria

La cultura alimentaria se refiere al conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de un grupo social determinado (López Espinoza & Magaña González , 2014).

Cultura alimentaria permite revalorar al alimento como un elemento de funcionalidad o disfunción que establece la sociedad, contribuye a la armonía entre algunos grupos e individuos, además de que representa valores, costumbres y tradiciones, y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que en sus diversidades y características representa unidad, tradición, status, distinción, en ciertos casos conlleva una carga de significados espirituales o de éxito al ser considerado un elemento de transferencia de actitudes, sentimientos negativos o positivos con los demás (Acero, 2014).

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 influenciados por la cultura. Por modos de alimentarse (cultura alimentaria) se entiende a los hábitos y costumbres alimentarias 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 (Pérez, 2011).

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 & Pérez, 2015).

La cultura es la totalidad compleja que incluye conocimientos, creencias, arte, ley, costumbre y cualquier otra capacidad y hábitos adquiridos por el ser humano como miembro de una sociedad. Por tanto, el término cultura tiene una relación directa con los hábitos, comportamientos y costumbres que existen y se construyen en la vida social dentro de una comunidad, la cual se ha ido transformando de acuerdo con las necesidades del ser humano (Leyva & Pérez, 2015).

2.1.3 Factores que intervienen en la cultura alimentaria

A continuación se describen todos aquellos factores que intervienen en la cultura alimentaria.

2.1.3.1 Factores culturales

La cultura se define como el estilo de vida propio de un grupo de personas, casi siempre de la misma nacionalidad o procedentes de una localidad determinada. Las creencias y hábitos alimentarios de una cultura se van transmitiendo de una generación a otra por instituciones como la familia, escuela e iglesia. Uno de los factores culturales que más orientan las creencias y hábitos alimentarios lo constituye la tradición, la cual está básicamente determinada por las experiencias que han sido beneficiosas para el grupo y que son inculcadas a los niños desde pequeños. Otro de los factores que determinan los hábitos lo constituyen los tabúes. Cierta creencia limita el uso de alimentos considerados como prohibidos (Jiménez, 2013).

2.1.3.2 Factores económicos

El alza del costo de la vida ha hecho sentir el impacto en las comunidades y los hábitos de las familias en el nivel mundial. La diferencia entre pobres y ricos es aún cada vez más, ya que para los pobres las limitaciones para adquirir comida es cada vez mayor (Jiménez, 2013).

2.1.3.3 Factores sociales

Los seres humanos pertenecen a diferentes grupos sociales, por lo cual no puede prescindirse del efecto que tenga la conducta colectiva sobre sus creencias y hábitos alimenticios. El prestigio social es también uno de los factores sociales que determinan las creencias y hábitos alimentarios, pues existen algunos alimentos que gozan de significado social (Jiménez, 2013).

2.1.3.4 Factores religiosos

La alimentación se ve condicionada por muchas creencias religiosas. Las restricciones impuestas por la religión influyen en los hábitos alimentarios de muchos pueblos, por ejemplo; la religión católica limita el consumo de carnes rojas durante el tiempo de cuaresma (Jiménez, 2013).

2.1.3.5 Factores educativos

El nivel educativo ha influenciado el patrón alimentario el cual se ha observado que varía según el grado de escolaridad de las personas y familias. Así lo muestran algunos estudios realizados sobre el tema, en diferentes partes del mundo. No han sido únicamente los patrones alimentarios que cambian según la escolaridad, sino que también el horario de las comidas, los métodos de preparación, almacenamiento y otros de alguna u otra manera han variado (Jiménez, 2013).

2.1.3.6 Factores psicológicos

Las creencias y hábitos alimentarios son parte importante de la conducta humana. Por ello es que durante los últimos años se le ha dado un mayor énfasis a la alimentación y nutrición desde el punto de vista psicólogosocial. La alimentación no se reduce exclusivamente al campo puramente fisiológico sino también comprende el campo psicológico social. Los factores psicológicos son muy importantes en cualquier modificación que pretenda hacerse de las creencias y hábitos alimentarios, ya que son tantos los factores que intervienen en la adquisición de ellos, que resultaría difícil el poder cambiarlo (Jiménez, 2013).

2.1.4 Importancia de la cultura alimentaria

La cultura alimentaria se puede ver sometida a variaciones, como resultado de los procesos de construcción social y los cambios en los patrones de alimentación a lo largo de la historia. Por sí misma, la alimentación es una manifestación cultural, forma parte del patrimonio cultural intangible y engloba aspectos sociales, territoriales, religiosos y económicos, además, las contribuciones que tanto la cultura como las tradiciones alimentarias dan a los pueblos, son de rescatar, ya que proporcionan bienestar humano, debido a que en la mayoría de los casos los alimentos tradicionales muchas veces son de mayor valor nutritivo y aporte vitamínico (Sedó Masís, 2016).

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 (Montoya, 2012).

2.1.5 Definición de aculturación

La aculturación es el proceso por el cual el contacto entre grupos culturales diferentes lleva a la adquisición de nuevos patrones culturales por parte de uno, o los dos grupos, con la adopción de parte o toda la cultura del otro grupo (Pérez, 2011).

Por lo anterior, la aculturación tiene que ver con la asimilación de nuevos patrones conductuales de la alimentación en donde se modifica la cultura que ya existe y se cambia

por otra. El proceso de aculturación puede traer cambios negativos a la comunidad, ya que se asimilan otras costumbres, patrones o hábitos y por ende se puede dar la pérdida de identidades.

La llegada de nuevos grupos étnicos a la sociedad, consecuencia del proceso migratorio, se constata como un hecho actual y de futuro. Los inmigrantes constituyen un colectivo que merece una atención especial dado el contexto sociocultural y económico en el que se desenvuelven. El estrés de adaptación y asimilación de una nueva cultura los convierte en una población de riesgo frente a determinados problemas alimentarios y nutricionales. El proceso de aculturación sigue unos procesos que son asimilados de una forma continua y en ocasiones fluida, moviéndose entre lo tradicional y las nuevas costumbres adoptadas. Los hábitos alimentarios son unos de los aspectos culturales que más se resisten a cambiar en el proceso de aculturación ya que el inmigrante tiende a conservar su tradición alimentaria como forma de identidad cultural. Los estudios demuestran que la inclusión de un nuevo alimento en la dieta habitual no sigue un proceso lineal, es decir, la dieta tradicional no es sustituida por la de la nueva cultura; sino que el consumo de nuevos alimentos sucede de manera independiente de los hábitos alimentarios tradicionales (Ngo de la Cruz, 2012).

2.1.6 Identidad cultural

El concepto de identidad cultural encierra un sentido de pertenencia a un grupo social con el cual se comparten rasgos culturales, como costumbres, valores y creencias. La identidad no es un concepto fijo, sino que se recrea individual y colectivamente y se alimenta de forma continua de la influencia exterior. De acuerdo con estudios antropológicos y sociológicos, la identidad surge por diferenciación y como reafirmación frente al otro. Aunque el concepto de identidad trascienda las fronteras (como en el caso de los emigrantes), el origen de este

concepto se encuentra con frecuencia vinculado a un territorio. “La identidad cultural de un pueblo viene definida históricamente a través de múltiples aspectos en los que se plasma su cultura, como la lengua, instrumento de comunicación entre los miembros de una comunidad, las relaciones sociales, ritos y ceremonias propias, o los comportamientos colectivos, esto es, los sistemas de valores y creencias. Un rasgo propio de estos elementos de identidad cultural es su carácter inmaterial y anónimo, pues son producto de la colectividad (Molano, 2013).

Las identidades culturales alimentarias se desarrollan en espacios de dimensiones variables. Las comparaciones entre naciones pueden atestiguar interesantes variaciones de gustos. Por ejemplo, los franceses, comen con más facilidad que los alemanes carnes cuyo aspecto evoca el origen animal, como los mariscos o el vacuno poco hecho. La construcción de una identidad cultural alimentaria, ya sea de un grupo o de una nación entera, procede de las evoluciones de las prácticas alimentarias y de los discursos gastronómicos y culinarios; un corpus alimentario y su representación son el fruto de una historia compleja, hecha de influencias, de introducciones o de abandonos de productos, de procesos de difusión, de fluctuaciones en la estructura de la comensalidad, de cambios de imagen de un manjar y de el que lo come (Duhart, 2012).

2.1.7 Identidad cultural costarricense

La población del país está constituida por indígenas del Golfo de Nicoya que conforman Guanacaste, una parte de la costa de Puntarenas y otras etnias en el resto del territorio. Además de una diversidad de colonos españoles en la época de la conquista y de inmigrantes negros procedentes de Jamaica en un principio. De tal manera, la identidad nacional puede entenderse como esa relación con la nación a la que se pertenece, ya sea por haber nacido en

su territorio, identificarse con sus costumbres y tradiciones o por formar parte de una comunidad (Chávez, 2015).

Todos los pueblos de Costa Rica, ya sean rurales o urbanos, presentan en mayor o menor grado un complejo mosaico de elementos culturales provenientes de distintas tradiciones, regiones geográficas, edades y géneros. En todos ellos, se construye una identidad cultural específica que se relaciona con el gran mosaico de identidad nacional, y en los cuales se aportan elementos autóctonos que permiten a los sujetos afirmar que existe algún grado de identidad local (Pacheco, 2013).

La identidad que fue proporcionada por los indígenas se fundamentó en una vida de trabajo de la tierra, unión y desarrollo familiar, sin embargo; se puede decir que Costa Rica asume varias identidades culturales, las cuales son los indígenas y la llegada de los extranjeros. Después de la llegada de los españoles y toda la influencia cultural que esto significó para los costarricense de la época, se dispara una constante modificación a la identidad cultural, tal es el caso de situaciones tan cotidianas como la forma en que se visten, hablan, comen son ya alteradas y se adoptan como parte de la cultura costarricense (Solano, 2012).

A partir de la década de los ochenta se reconoció políticamente a las múltiples raíces étnicas y culturales de la sociedad costarricense. En vez de dar primacía a los aportes culturales europeos, en los nuevos conceptos de identidad nacional costarricense, las influencias autóctonas, asiáticas y africanas son igualmente tomadas en consideración, y la imagen de la sociedad culturalmente homogénea es reemplazada por la de una sociedad diversa, aun igualitaria, se está incluyendo a los actores sociales y culturales anteriormente excluidos y que acepta la heterogeneidad cultural y regional de la nación (Marín, 2015).

2.1.8 Definición de costumbres y tradiciones alimentarias

Las costumbres alimentarias son hábitos, es decir son acciones que se realizan muchas veces tomando en cuenta su entorno social. Las costumbres alimentarias determinan el comportamiento que tiene toda la comunidad y que la hace diferente a las demás. Generalmente las costumbres se transmiten de una generación a otra y con el pasar de los tiempos llegan a convertirse en tradición (Anderson HG, 2012).

Por lo anterior, se puede decir que tradiciones alimentarias son aquellas pautas o procedimientos de convivencia en una comunidad, son parte del patrimonio de la humanidad, ya que han contribuido con las identidades de los pueblos.

2.1.9 Definición de los hábitos alimentarios

Según los autores (López Espinoza & Magaña González , 2014) los hábitos alimentarios son un comportamiento o conducta constituido por acciones o respuestas relativamente similares que pueden ser aprendidas o innatas. Tiene que ser gradual, se va adquiriendo con el paso de los años por medio de una práctica repetida. Los hábitos alimentarios son patrones en cuanto al consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando progresivamente, siempre relacionado con los gustos y preferencias de cada individuo. La formación de hábitos alimentarios se da en edades tempranas, por esta razón es importante enseñar a los más pequeños de los hogares a consumir aquellos alimentos con alto valor nutritivo, propiciando siempre un buen estado de salud.

2.1.10 Componentes de los hábitos alimentarios

El proceso de formación de hábitos alimentarios se basa en la construcción de rutinas en las cuales es importante que las personas tengan en cuenta aspectos como: definir cuáles son los

hábitos que se aprenderán, cómo, cuándo y dónde practicarlos, estructurar los pasos o secuencias por seguir para la adecuada implementación y práctica constante, dar a conocer la importancia y la práctica oportuna. En los hábitos alimentarios influyen factores sociodemográficos, culturales, religiosos, económicos y educacionales, que van a determinar las costumbres alimentarias propias de cada zona o país. En referencia a la inmigración, el hecho de vivir en un país con una cultura diferente, implica cambios importantes referentes al entorno social, a los factores económicos, al tiempo que se dispone para cocinar y a la disponibilidad de alimentos utilizados comúnmente en la dieta, todos esos cambios pueden afectar directamente en la alimentación (González Solanella, 2011).

2.1.11 Frecuencia de consumo de alimentos

Las frecuencias de consumo de alimentos son una versión más avanzada para evaluar los gustos y preferencias de la ciudadanía, así como su dieta habitual preguntando con qué frecuencia y qué cantidad se consume de una relación seleccionada de alimentos o bien de grupos de alimentos específicos incluidos en una lista en un periodo de tiempo de referencia. Se trata de un método originalmente diseñado para proporcionar información descriptiva cualitativa sobre patrones de consumo alimentario y posteriormente evolucionó para poder obtener información sobre nutrientes especificando también el tamaño de la ración de consumo usual. La frecuencia de consumo puede centrarse en la ingesta de nutrientes específicos (Pérez, 2015).

Cuando se está investigando la cultura alimentaria de alguna región, las frecuencias de consumo son de gran importancia, ya que permiten determinar en qué tanto se están ingiriendo los alimentos en la comunidad, qué tan conocidos son, así como establecer si los

alimentos tradicionales de años anteriores son consumidos por las nuevas generaciones, o bien si son usados por las personas que los consumían en años pasados.

2.1.12 Orígenes de la cocina nacional costarricense

La cocina criolla costarricense se ha constituido con el aporte de tres influencias principales: la aborígena, la española y la africana. Dentro de los principales aportes de la cocina indígena se encuentran el tamal, la papa, el maíz, la yuca y el elote. Los españoles introdujeron la carne de vaca y el trigo, por lo que se empezó a crear una cocina mestiza (Ross, 2014).

La influencia indígena en el arte culinario costarricense ha sido profundo y duradero, lo que permite un primer elemento para comprender la inmediata identificación con la cocina mexicana, la similitud con las cocinas criollas de Guatemala, Honduras, así como los nexos con Panamá, Colombia, Ecuador y en menor medida con otros países suramericanos (Ross, 2014).

La densidad de los bosques era mucho mayor en la actualidad y la abundancia de plantas y animales les permitía contar con muchos alimentos a su disposición. Además, el desarrollo agrícola era considerable, lo que se puede ejemplificar diciendo que solo del frijol se conocían al menos diecisiete tipos diferentes. Existía una completa gama de relaciones entre las diversas sociedades nativas de la América indígena y los bienes materiales iban de un territorio a otro. La posición geográfica de Costa Rica la sitúa en la parte más angosta de la cintura de América, así como la existencia de bahías naturales en la costa pacífica, por lo tanto, la hicieron partícipe de los intercambios de materiales e ideas entre las culturas norteamericanas y sudamericanas de ambas partes del continente, fueran por mar o por tierra. Por

esta razón confluyeron elementos culturales que provenían de muchos pueblos, que eran adoptados al ambiente natural de Costa Rica y a sus propias características (Ross, 2014).

Con la llegada de los españoles se dio una lucha con los indígenas para despojarlos del maíz, pero paralelamente, los ibéricos hacían su aporte a la alimentación de la provincia. Poco a poco los conquistadores fueron aportando al universo alimentario local diversas especies como melón, pepinos, hierbabuena, menta, berenjenas, apio, lechugas, fresas, durazno, entre otros (Ross, 2014).

2.1.13 La cocina típica costarricense

Como parte del proceso sociohistórico de 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. Las mismas permanecen vigentes sea porque se conservan en la memoria colectiva o porque también muchas familias aun las viven en su cotidianidad (Sedó Masís, 2016).

Sedó Masís 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 las personas 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 (Sedó Masís, 2016). Además, en este artículo se menciona como en el ámbito doméstico la preparación de la comida antiguamente era de dominio femenino, y aún lo sigue siendo aunque con una mayor participación de los varones.

La herencia de nuestros ancestros en cuanto a la forma en que se produce y se preparan las diferentes comidas, tienen un vínculo, por lo tanto; es importante consumir lo propio, no solo lo que se cultiva, sino lo que da el entorno natural (Dumani, 2015).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación se basa en el enfoque cualitativo debido a que explora los fenómenos en profundidad, lo que permite analizar la cultura alimentaria de los hogares de San Pablo de Barva de Heredia.

Se utiliza este enfoque cualitativo debido a que usa la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010).

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El proceso de investigación que se llevó a cabo es de tipo descriptivo debido a que se recolecta la información sobre la cultura alimentaria y tradiciones alimentarias, mediante dos entrevistas y una encuesta, posteriormente se clasifican y organizan los datos para un análisis, seguidamente se presenta en cuadros y gráficos y finalmente se muestran las conclusiones y resultados de la investigación.

Para obtener información sobre los alimentos tradicionales del Distrito de San Pablo de Barva fue necesaria la realización de dos entrevistas con personas nativas. La primera entrevista se realizó con 10 personas, todas mujeres y adultas mayores, esa entrevista se realizó el 6 de diciembre del 2017 a las 2:00 pm y finalizó a las 4:00 pm, en la casa de una de las señoras participantes. Para dar inicio se les explicó el motivo por el cual se hacía esa reunión grupal, además de indicarles que cada una iba a ser nombrada con letra y número, es decir; no iban a ser llamadas por su nombre, por lo tanto; se enumeraron de la A1 a la A10. Una vez explicadas las reglas, la investigadora preguntó por alimentos tradicionales del Distrito

propiamente, cada una de las señoras decía alimentos, mientras que otras apoyaban u otras no opinaban, la investigadora realizaba anotaciones, hacía preguntas, además de estar grabando la reunión. De esa manera se trabajó a lo largo de dos horas, hasta que se consideró que no había más alimentos o las señoras no recordaban el nombre de más preparaciones tradicionales, una vez finalizado se procedió a tomar un café.

La segunda reunión grupal se llevó a cabo el 13 de diciembre en la casa de una de las señoras participantes, dio inicio a las 2:00 pm y finalizó a las 3:30 pm, para esa entrevista se contó con la participación de 8 señoras, 2 no pudieron asistir dado que tenían cita médica. Ese día se leyó todo lo que se había anotado y grabado en la primera sesión, conforme iba leyendo, las señoras indicaban que si estaba bien, una vez que se finalizó con la lectura se les consultó si había algo incorrecto, o sí había que hacer modificaciones y las señoras coincidieron en que la lista de alimentos tradicionales estaba correcta.

A partir de esas dos entrevistas se obtuvo un listado de 13 alimentos tradicionales originarios de San Pablo de Barva, estos alimentos o preparaciones son los que se van a incluir en el instrumento de la investigación, el cual se va aplicar a familias que viven en San Pablo desde niños o nativos y de esta manera analizar la cultura alimentaria.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETO DE ESTUDIO

Área de estudio. La investigación se lleva a cabo en el distrito de San Pablo, este se encuentra en el cantón de Barva, en la provincia de Heredia, posee un área de 6,81 km² cuenta con pueblos bajo los nombres de Barrio del Cementerio, El Ibis, Alto del Abra y Buena Vista (Unidad de Planificación Municipalidad de Barva, 2014).

3.3.1 Población: la población de San Pablo está conformada por 8 319 habitantes y 2292 hogares.

3.3.2 Muestra: el tamaño de la muestra se calculó con la fórmula para muestra finita, tomando en cuenta una población de 2292 hogares, por lo tanto, la muestra es de 92 hogares, tal y como se muestra en la siguiente fórmula:

- n: muestra
- N: población
- Z: 1,96: 95% confiabilidad
- P: 0,5
- Q: 0,5
- d: margen de error permisible

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

$$n: \frac{2292(1,96)^2 * (0,5) * (0,5)}{(0,1)^2(8319-1) + (1,96)^2 * (0,5) * (0,5)}$$

n: 92 hogares

La muestra seleccionada es no probabilística, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, si no de las causas relacionadas con las características de la investigación (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010).

Las personas se seleccionan al azar conforme con la disponibilidad que tengan de participar en el estudio.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N1

Criterios de inclusión y exclusión de personas que participan en la entrevista

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Personas nativas de San Pablo de Barva	Pobladores de San Pablo de Barva extranjeras
Personas que se encuentren en buen estado cognitivo	Personas que no se encuentren con capacidad física y mental para realizar la entrevista
Personas que estén dispuestos a colaborar en la entrevista para conocer los alimentos tradicionales de la región	

Fuente: elaboración propia, 2017

Tabla N2

Criterios de inclusión y exclusión de personas que participan en la encuesta

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Pobladores que vivan desde niños en San Pablo de Barva	Pobladores de San Pablo de Barva extranjeras
Ambos sexos	Personas que no se encuentren con capacidad física y mental para realizar la encuesta
Personas que estén dispuestos a ser encuestados para analizar la cultura alimentaria	

Fuente: elaboración propia, 2017

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

En este apartado se quiere dar a conocer el instrumento utilizado para la recolección de datos y de esta manera analizar la cultura alimentaria.

El instrumento empleado para recolectar los datos consta de cuatro partes, primeramente se construye una hoja de registro socio-demográfico que permite llevar una estadística de las características importantes que constituye a la muestra que se desea estudiar, los datos se registran de forma que tenga un orden secuencial para garantizar la obtención adecuada. Seguidamente se construye la segunda parte, orientada a identificar la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales de cada sujeto. La tercera parte, tiene el objetivo de describir las características relacionadas a la preparación de alimentos tradicionales, desinfección de utensilios, lavado de manos, uso de agua potable u otra fuente, lavado de frutas y vegetales, así como la técnica de almacenamiento de los alimentos preparados. Por último, la cuarta parte del instrumento pretende establecer cuáles son las tradiciones alimentarias de las familias de San Pablo de Barva.

3.4.1 Validez de un instrumento

En cuanto a la validez del instrumento, fue validado en el plan piloto, con una población diferente a la de la muestra, con adultos sanos, sin ninguna patología específica.

3.4.2 Confiabilidad

Es un instrumento adecuado, debido a que en el plan piloto se pudo corroborar que realizó su función de la manera prevista.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación tiene un diseño no experimental, ya que los estudios que se realizan no tienen manipulación deliberada de las variables, además que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010). Dentro de este diseño se incluye el transversal, ya que se recolectan los datos en un solo momento de análisis.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Objetivo general: Analizar la cultura alimentaria de las familias de San Pablo de Barva de Heredia durante el II cuatrimestre, 2017.

Tabla N3

Operacionalización de variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
Caracterizar sociodemográficamente los hogares de San Pablo de Barva de Heredia.	Características sociodemográficas	Análisis de las comunidades humanas a partir de la estadística.	Realizar encuestas	Género	Femenino/masculino	Cuestionario
				Edad	Años	
				Escolaridad	Primaria, Secundaria, Técnico, Universitaria.	
				Ocupación	Ama de casa, asalariado, negocio propio, agricultor	
				Religión	Católica, evangélica.	
				Lugar de nacimiento	Provincia, cantón, distrito	
Años de residencia en la comunidad	1-5 años 6-10 años 11-15 años Toda la vida					

Continúa

Continuación tabla N°3

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
Identificar la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales que tienen los hogares de San Pablo de Barva de Heredia.	Frecuencia de consumo	Lista cerrada de alimentos sobre la que solicita frecuencia diaria, semanal o mensual de consumo de diferentes grupos de alimentos		Frecuencia de consumo	Nunca 1-3 veces al mes 1 vez por semana 2-4 veces por semana 5-6 veces por semana 1 vez al día 2-3 veces al día	Cuestionario
				Tiempo de comida	Desayuno, merienda, almuerzo, merienda, cena, colación nocturna	Cuestionario
				Tiempo de consumo de alimentos última vez	En los últimos tres días, en la última semana, en los últimos quince días, en el último mes, en el último año, hace más de un año, no recuerda haberlo consumido.	Cuestionario

Continúa

Continuación tabla N°3

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
					Cualquier época, verano, invierno, no sabe.	Cuestionario
				Frecuencia de consumo según la época del año.	Cualquier época, verano, invierno, no sabe.	Cuestionario
				Frecuencia de consumo según su razón.	Costo económico, disponibilidad de ingredientes, a la gente no les gustan, no saben cómo prepararlos, no sabe	Cuestionario
Describir características relacionadas con la preparación de los alimentos tradicionales	Preparación de alimentos tradicionales	Hábito o herencia de elaborar alimentos que se han mantenido de generación en generación	Realizar encuestas	Edad en la que se inicia la preparación de alimentos	Antes de cumplir 16 años, de los 16 en adelante, otro	Cuestionario
				Persona que enseñó a cocinar	Madre, padre, abuelos, tíos, otros familiares, aprendió por sí misma, otro	Cuestionario

Continúa

Continuación tabla N°3

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
				Características de preparación de alimentos.	Desinfección de utensilios, lavado de manos, agua potable o de otra fuente, lavado de frutas y vegetales, técnica de almacenamiento	Cuestionario
Establecer las tradiciones alimentarias de las familias de San Pablo de Barva de Heredia	Tradiciones alimentarias	Conjunto heredado de rasgos y categorías de individuos y sociedades adscriben expresiones, creencias y conductas alimentarias.	Realizar encuestas	Grupo poblacional al que va dirigido los alimentos	Adulto, hombre, mujer, niño, lactante, cualquier edad, adultos mayores, enfermo convaleciente, deportista, otros.	Cuestionario
				Ocasiones en las que suelen consumir alimentos tradicionales	No hay ocasión especial, en cualquier celebración, embarazo, bautismo, primera comunión, compromiso matrimonial, bodas, aniversarios/cumpleaños, velas/novenarios/rezos, fiestas patronales, navidad, año nuevo, semana santa, otras fiestas religiosas	Cuestionario

Fuente: elaboración propia, 2017

3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO)

El plan piloto se realizó a 10 pobladores residentes en la Urbanización El Ibis, ubicada en San Pablo de Barva, se trabajó con una población homogénea a la de esta investigación. Al instrumento únicamente se le realizaron cambios de redacción.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se muestran los resultados obtenidos de las entrevistas y del instrumento aplicado en la recolección de los datos con el objetivo de darle una interpretación y resaltar datos relevantes.

4.1.1 Contexto socio-demográfico de los participantes de la investigación (entrevista)

Parte fundamental de una investigación es conocer los aspectos socio-demográficos de las personas que han sido parte de la entrevista y que han participado en la investigación. A continuación se muestran los resultados obtenidos:

Para la realización de las entrevistas, se contó con la participación de un 100% (n=10) del sexo femenino.

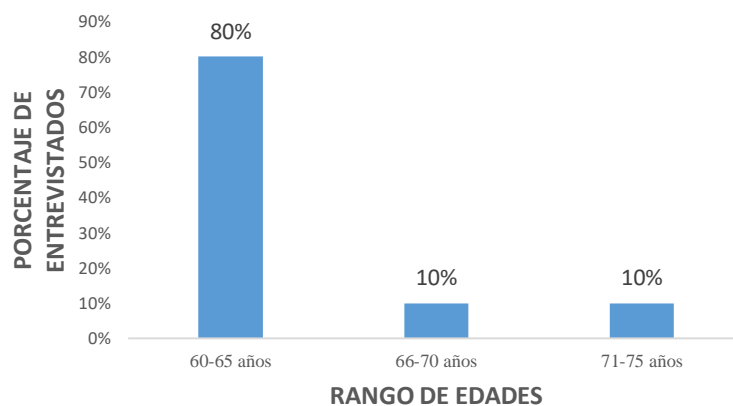


Figura N°1 Edad en años cumplidos de las personas entrevistadas, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Tal y como se observa en la figura anterior el 80% (n=8) de las personas entrevistadas tienen edades que van de los 60 a 65 años, mientras que un 10% (n=1) se encuentran entre los 66-77 años y 71-75 años, respectivamente.

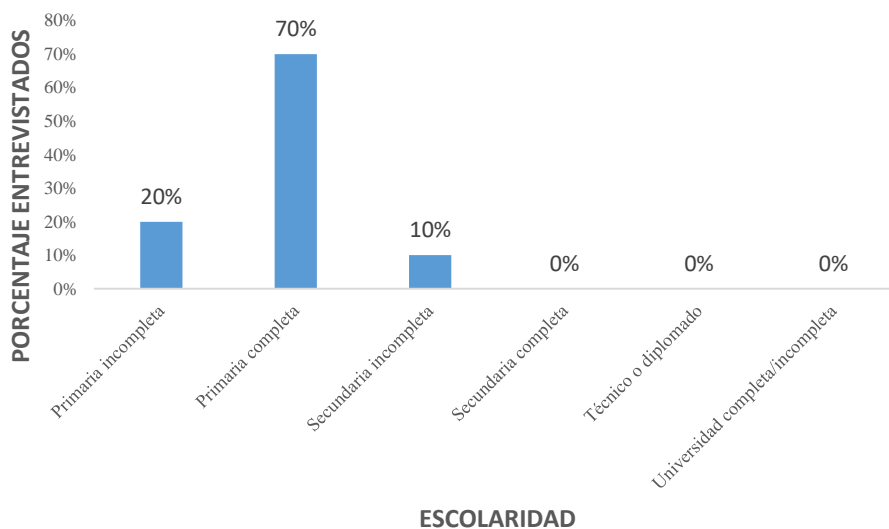


Figura N°2 Escolaridad de las personas entrevistadas, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura anterior se aprecia que el 70% (n=7) de las señoras entrevistadas tienen primaria completa, mientras que un 20% (n=2) no concluyó sus estudios de primaria.

Tabla N°4

Nombre de alimentos obtenidos mediante entrevistas

Número del alimento	Nombre del alimento
1.	Guineo negro
2.	Tortas de guineo
3.	Angú de guineo
4.	Tortas de ñampí
5.	Requesón
6.	Picadillo de chicasquil
7.	Tortas de arroz
8.	Cosposas
9.	Picadillo de raíz de chayote
10.	Picadillo de mostaza con papa
11.	Picadillo de berros
12.	Bebida de cáscaras de piña y tapa de dulce
13.	Bebida de vinagre de guineo

Fuente: elaboración propia, 2018.

En la tabla anterior se puede observar el listado de alimentos que se obtuvieron en las entrevistas realizadas, es importante mencionar que todos son preparaciones o platillos tradicionales del Distrito de San Pablo de Barva.

4.1.2 Contexto socio-demográfico de los participantes de la investigación (encuesta)

Parte fundamental de una investigación es conocer los aspectos socio-demográficos de las personas que han sido parte de la encuesta y que han participado en la investigación. A continuación se muestran los resultados obtenidos:

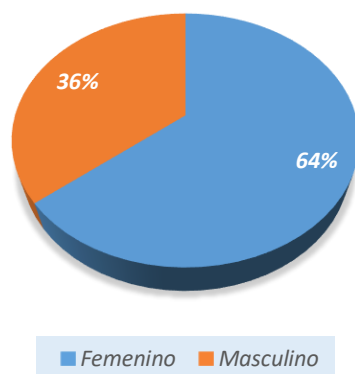


Figura N°3 Sexo de las personas encuestadas en San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°3 se observa la distribución de la muestra según el sexo, teniendo una mayoría de participación el género femenino con 64% (n=59), mientras que el género masculino tuvo una participación del 36 % (n=33).

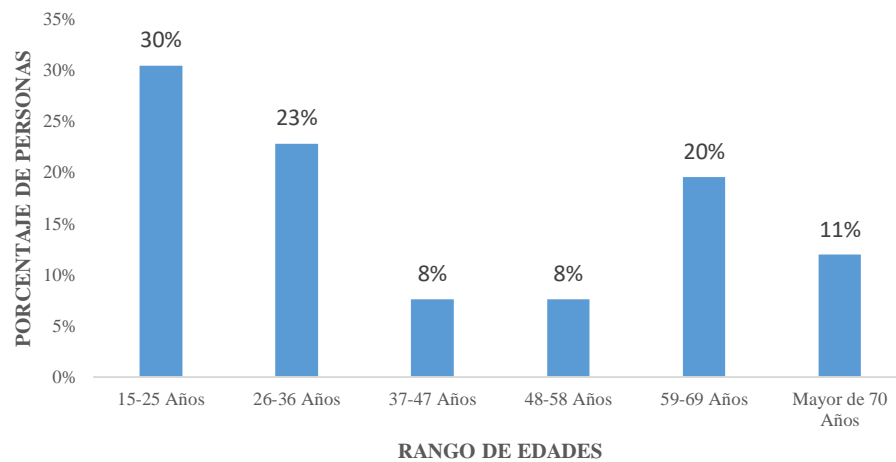


Figura N°4 Edad en años cumplidos de las personas encuestadas en San Pablo de Barva, 2018.

Fuente: Elaboración propia, 2018

Como se muestra en la figura anterior la participación de los encuestados según el rango de edad, los datos indican que hubo una mayor participación de personas con edades entre los 26 y 36 años.

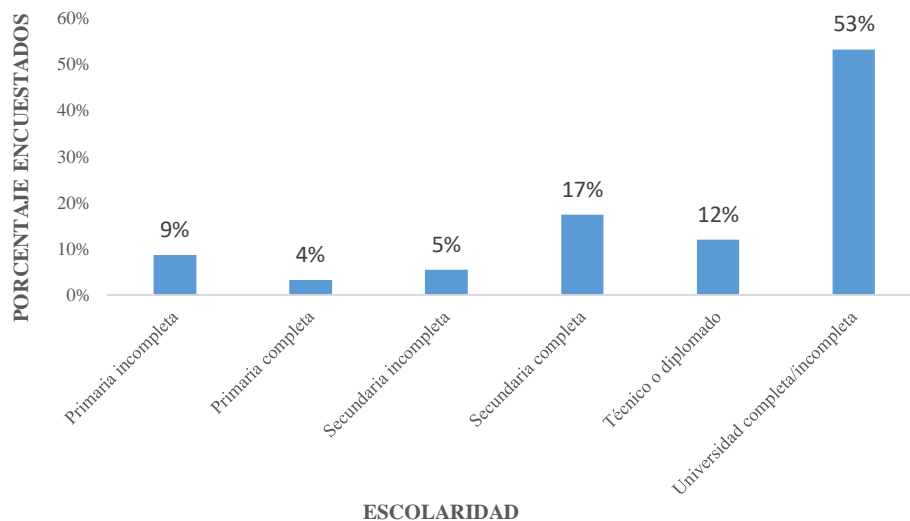


Figura N°5 Escolaridad de las personas encuestadas en San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°5 se puede observar la escolaridad de las personas que han sido encuestadas, un 53% (n=49) indica tener estudios universitarios, o al menos estar en la universidad, mientras que un 17% (n=16) señala tener estudios técnicos, mientras que el resto de la población tienen estudios primarios y secundarios, tanto incompletos como completos.

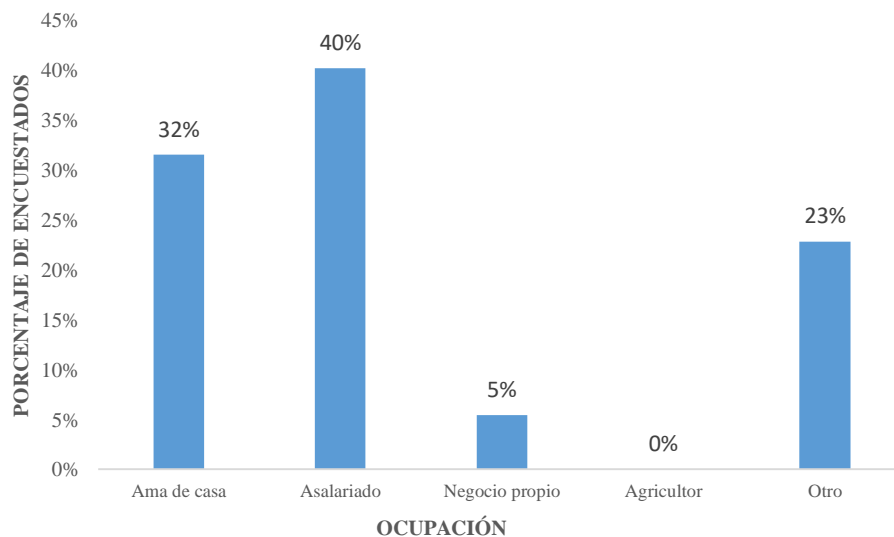


Figura N°6 Ocupación de las personas encuestadas en San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

Tal y como se observa en la figura anterior, el 40% (n=37) de las personas encuestadas son asalariadas, seguido de un 32% (n=31) las cuales son amas de casa.

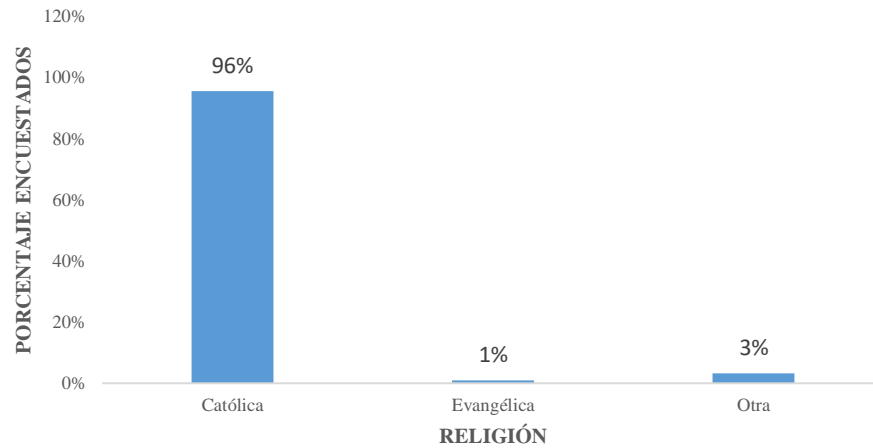


Figura N°7 Religión de las personas encuestadas en San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura anterior se puede observar que el 96% (n=88) de las personas encuestadas profesan la fe católica, mientras que el restante dicen acudir a iglesias evangélicas u otras religiones.

Tabla N5

Lugar de nacimiento de las personas encuestadas en San Pablo de Barva

Lugar de nacimiento				
Provincia	Cantón	Distrito	Absoluto	%
San José	Pérez Zeledón	San Isidro del General	1	1
		Pejibaye	2	2
	Goicoechea	Guadalupe	3	3
		San Antonio	2	2
	Coronado	San Antonio	2	2
	Escazú	San Antonio	2	2
	Alajuela	Naranjo	San Juanillo	1
Cartago				
Heredia	Barva	San Pablo	50	55
		San José de la Montaña	20	23
	Central	Mercedes	7	7
	Central	Ulloa	2	2
Guanacaste				
Puntarenas	Aguirre	Quepos	1	1
Limón	Matina	Luzón	1	1

Fuente: elaboración propia, 2018.

En la tabla N°5 se puede observar que de todas las personas que fueron encuestadas, algunas nacieron en provincias distintas a la Heredia; como por ejemplo; San José, Alajuela, Puntarenas y Limón, sin embargo; el 55% (n=50) de la población encuestada nació en la provincia de Heredia y son personas que en la actualidad viven en San Pablo de Barva.

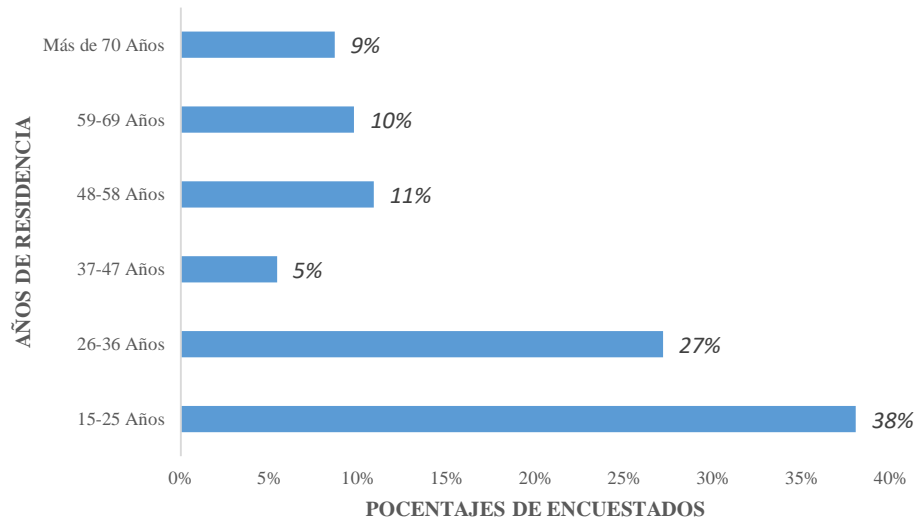


Figura N°8 Años de residencia en San Pablo de Barva de las personas, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°8 se puede apreciar que las personas que participaron en la encuesta tienen mayoritariamente entre 15 y 25 años de vivir en San Pablo, lo que corresponde a un 38% (n=35), mientras que un 27% (n=24), tienen edades comprendidas entre los 26 y 36 años de vivir en San Pablo y un 5% (n=5) edades entre los 37 y 47 años.

4.1.3 Frecuencia de consumo de alimentos tradicionales

En este apartado se presentan los datos con relación al consumo de alimentos tradicionales característicos de la población en estudio, los datos fueron extraídos mediante la aplicación de una frecuencia de consumo incluida en el instrumento.

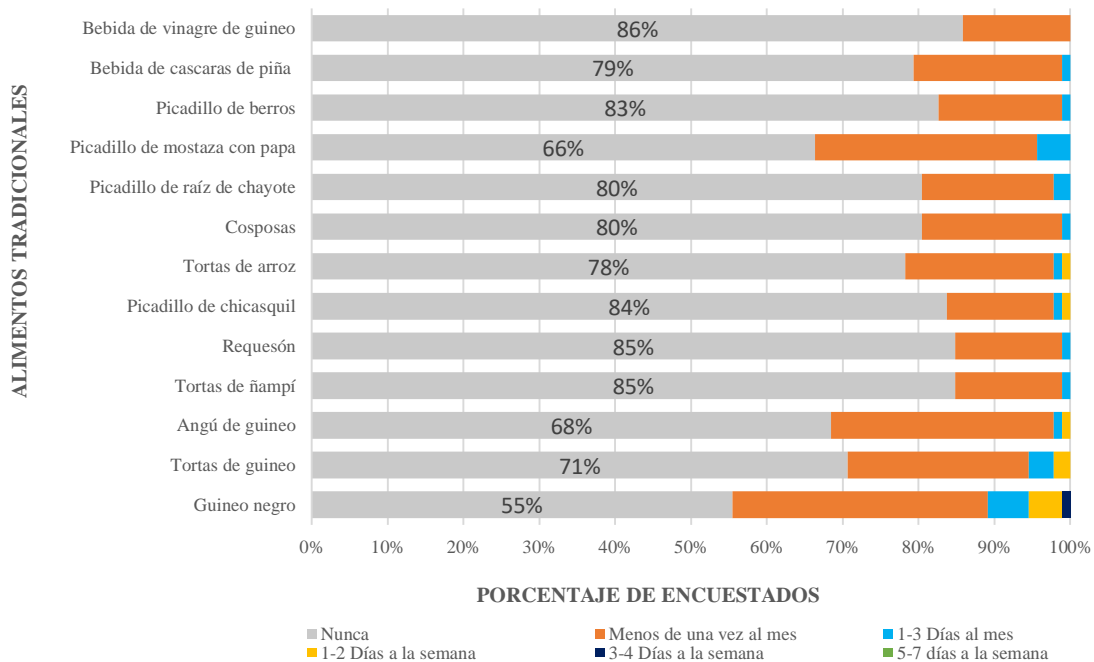


Figura N°9 Frecuencia de consumo de alimentos tradicionales según los encuestados de San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018

En el gráfico N°9 se puede observar cuál es la frecuencia de consumo de los alimentos tradicionales de San Pablo de Barva, dichos alimentos fueron seleccionados mediante dos entrevistas que se realizaron antes de iniciar la encuesta a la población con personas nativas de la comunidad en estudio.

Tal y como se observa en la figura anterior un 86% (n=79) de la población encuestada dice nunca haber consumido bebida con base de vinagre de guineo, seguidamente se puede observar que un 85% (n=78) de las personas encuestadas indican nunca haber consumido requesón y tortas de ñampí, un 84% (n=77) indica que nunca ha consumido picadillo de

chicasquil, mientras que un 83% (n=76) nunca ha consumido picadillo de berros, además en la figura N°10 se puede denotar que el alimento tradicional más consumido por las personas que participaron de la encuesta fue el guineo negro con un 34% (n=31) que lo consumen menos de una vez al mes, mientras que un 5% (n=5) indica consumirlo de uno a tres días al mes.

Tabla N°6

Consumo de otro alimento tradicional y la frecuencia de consumo

Consumo de otro alimento tradicional		Consumo de otro alimento tradicional y la frecuencia de consumo					
		Nombre del alimento	Frecuencia de consumo				
Sí	No		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
12	80	Olla de carne con tacacos	7	5	0	0	0

Fuente: elaboración propia, 2018

En la tabla N°6 se puede observar que del total de la muestra solamente un 13% (n=12) indica conocer otro alimento tradicional, el cual es la olla de carne con tacacos, mientras que el 87% (n=80) indicó no conocer otro alimento. Las personas que señalaron afirmativo al consumo de otro alimento, 7 indicaron que lo hacen menos de una vez al mes, mientras que solamente 5 personas lo consumen 1-3 veces al mes.

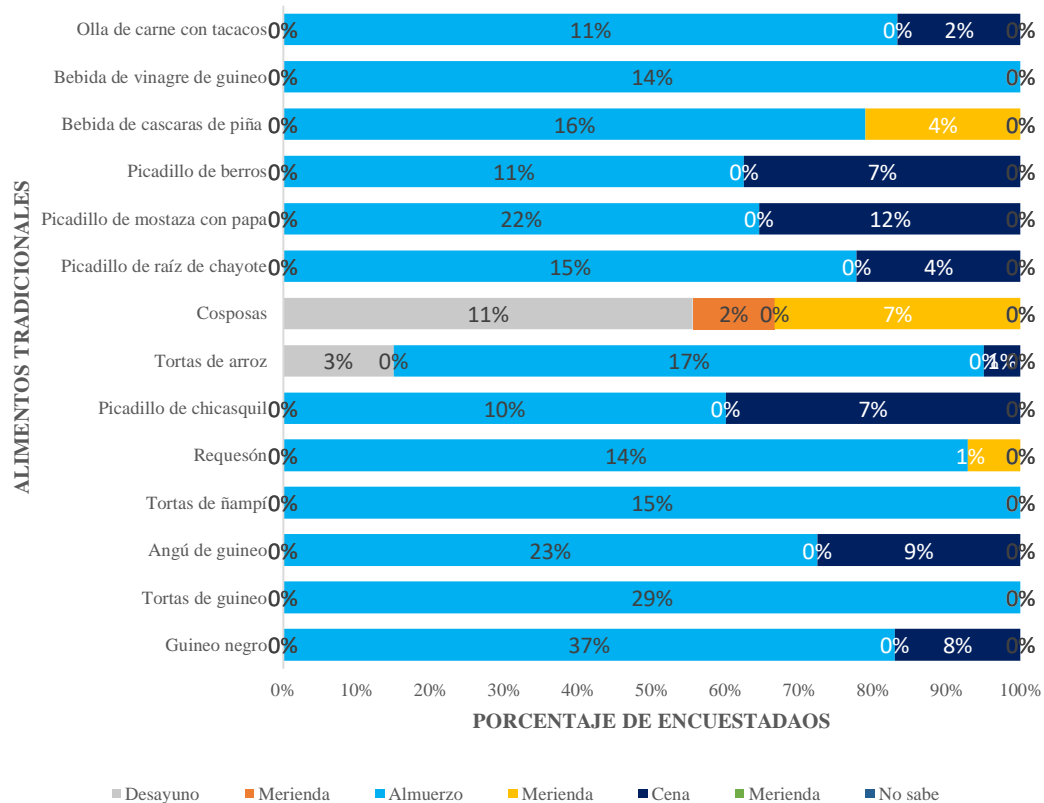


Figura N°10 Tiempos de comida en los que se consumen los alimentos tradicionales según los encuestados de San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°10 se puede apreciar que la mayoría de los encuestados prefieren las preparaciones tradicionales para consumirlas en el almuerzo, por ejemplo; el guineo negro es una de las preparaciones que más se consumen con un 37% (n=34), mientras que para cena solamente lo prefiere un 8% (n=7), seguidamente se aprecia que las tortas de guineo el 29% (n=27) en su totalidad las consumen para el almuerzo, el angú de guineo por su parte se consume un 23% (n=21) en el almuerzo y un 9% (n=) para la cena. Otras preparaciones las

utilizan para el desayuno, tal es el caso de las cosposas con un 11% (n=10) y las tortas de arroz con un 3% (n=3). Para el caso de la merienda de la tarde se encuentra las cosposas con un 7% (n=6), la bebida de cáscaras de piña con un 4% (n=4), mientras que solamente un 1% (n=1) señala consumir el requesón para la merienda de la tarde.

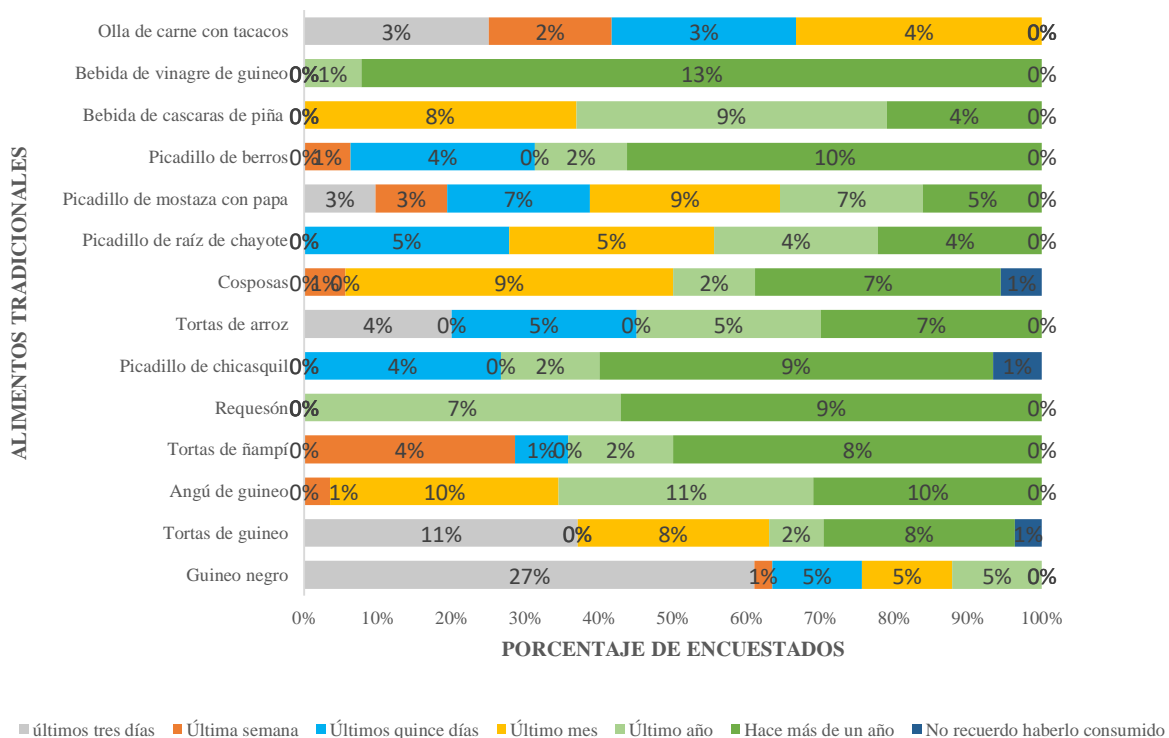


Figura N°11 Consumo de alimentos tradicionales por última vez según los encuestados de San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°11 se observa que el consumo de alimentos tradicionales no se da con mayor frecuencia, por ejemplo; el alimento tradicional que registra más frecuencia de consumo es el guineo negro, un 27% (n=25) indicó que lo había consumido en los últimos tres días, posterior a la encuesta, seguido de las tortas de guineo con un 11% (n=10) y las tortas de

arroz con un 4% (n=4). A partir de ahí se puede observar que el consumo del resto de los alimentos tradicionales no es muy frecuente. En el caso de la bebida de vinagre de guineo un 13% (n=12) indicó que lo había ingerido hace más de un año, mientras que un 1% (n=1) señaló haberlo ingerido en el último año.

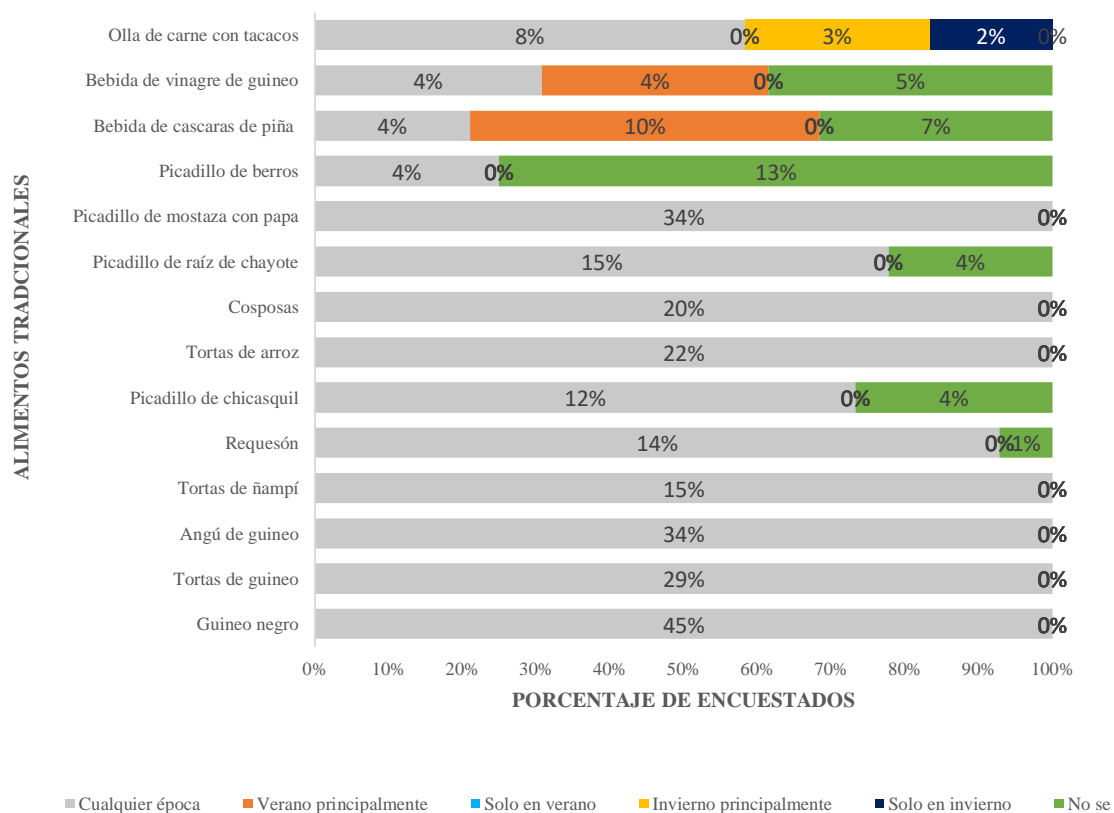


Figura N°12 Consumo de alimentos tradicionales de acuerdo con la época del año, según los encuestados de San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

De acuerdo con la figura N°12 se puede observar que la mayoría de los encuestados dicen consumir los alimentos tradicionales en cualquier época, algunas de las personas que fueron encuestadas dijeron no saber a cuál época van dirigidos los alimentos.

Sin embargo, se puede apreciar que el 10% (n=9) indicó que la bebida de cáscaras de piña se consume solamente en verano, mientras que un 4% (n=4) indicó que la bebida de vinagre de guineo es solamente para verano. En el caso de la olla de carne con tacacos un 3% (n=3) señaló que es principalmente para invierno, mientras que un 2% (n=2) indicó que solo en invierno.

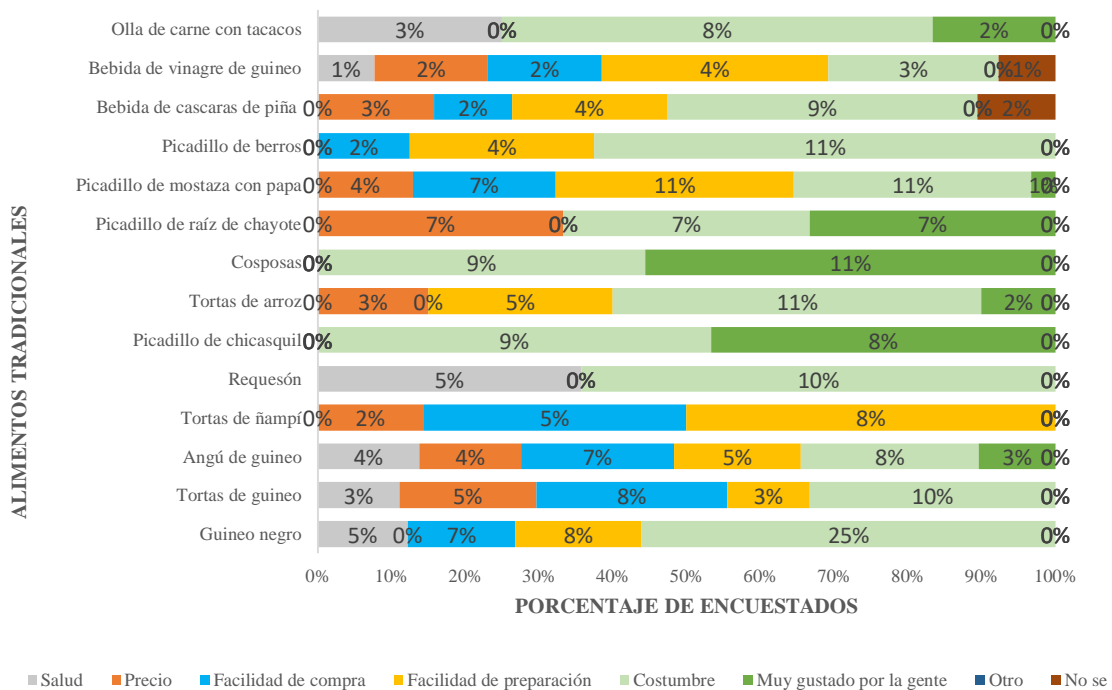


Figura N°13 Consumo de alimentos tradicionales de acuerdo con diferentes razones, según los encuestados de San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°13 se puede observar que existen múltiples razones por las cuales los encuestados consumen los alimentos tradicionales, por ejemplo; un 25% (=23) de la población investigada dicen consumir guineo negro por costumbre, el 11% (n=10) de los encuestados señalan que consumen picadillo de mostaza con papa por la facilidad de preparación, mientras que otro 11% (n=10) indican que consumen ese mismo picadillo por costumbre, el 11% (n=10) de los encuestados también señala que consumen el picadillo de berros por costumbre, también es importante resaltar que un 5% (n=5) señalan que consumen guineo negro por salud, por la misma razón un 3% (n=3) consume tortas de guineo y el angú de guineo 4% (n=4). Un 8% (n=7) indicó que consumen las tortas de guineo por facilidad de compra.

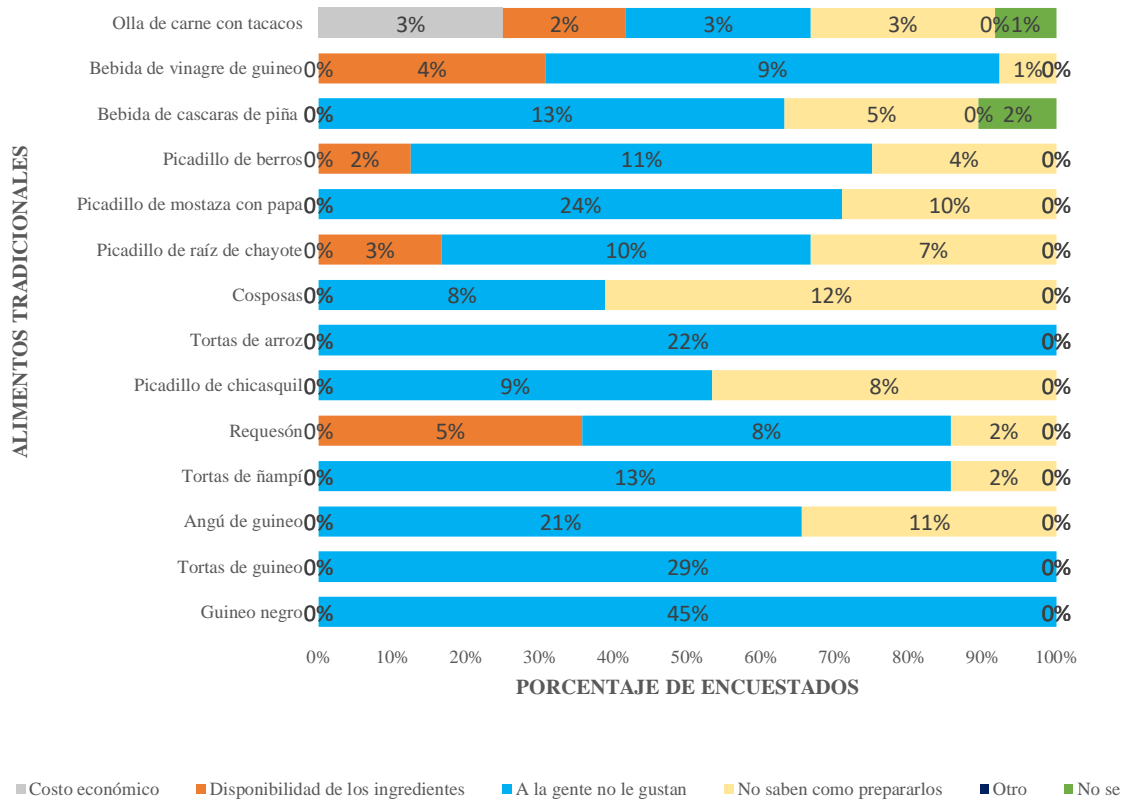


Figura N°14 Alimentos tradicionales no consumidos de acuerdo con diferentes razones, según los encuestados de San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

A la población en estudio se les consultó la razón por la cual no consumían alimentos tradicionales y las respuestas se evidencian en la figura N°14 en la cual la mayoría de los participantes señalaron que a las personas no les gustan los alimentos tradicionales aduciendo que requerían de mucho trabajo y que en la actualidad no hay tiempo. También algunos de los encuestados indicaban que no sabían prepararlos, como por ejemplo; las cosposas con un 12% (n=11), en el caso del requesón un 5% (n=5) señaló que no había disponibilidad de los ingredientes.

4.1.4 Características relacionadas con la preparación de alimentos tradicionales

En este apartado se presentan los datos con relación a las características que están relacionadas con la preparación de alimentos tradicionales de la población en estudio, los datos fueron extraídos mediante la aplicación del instrumento.

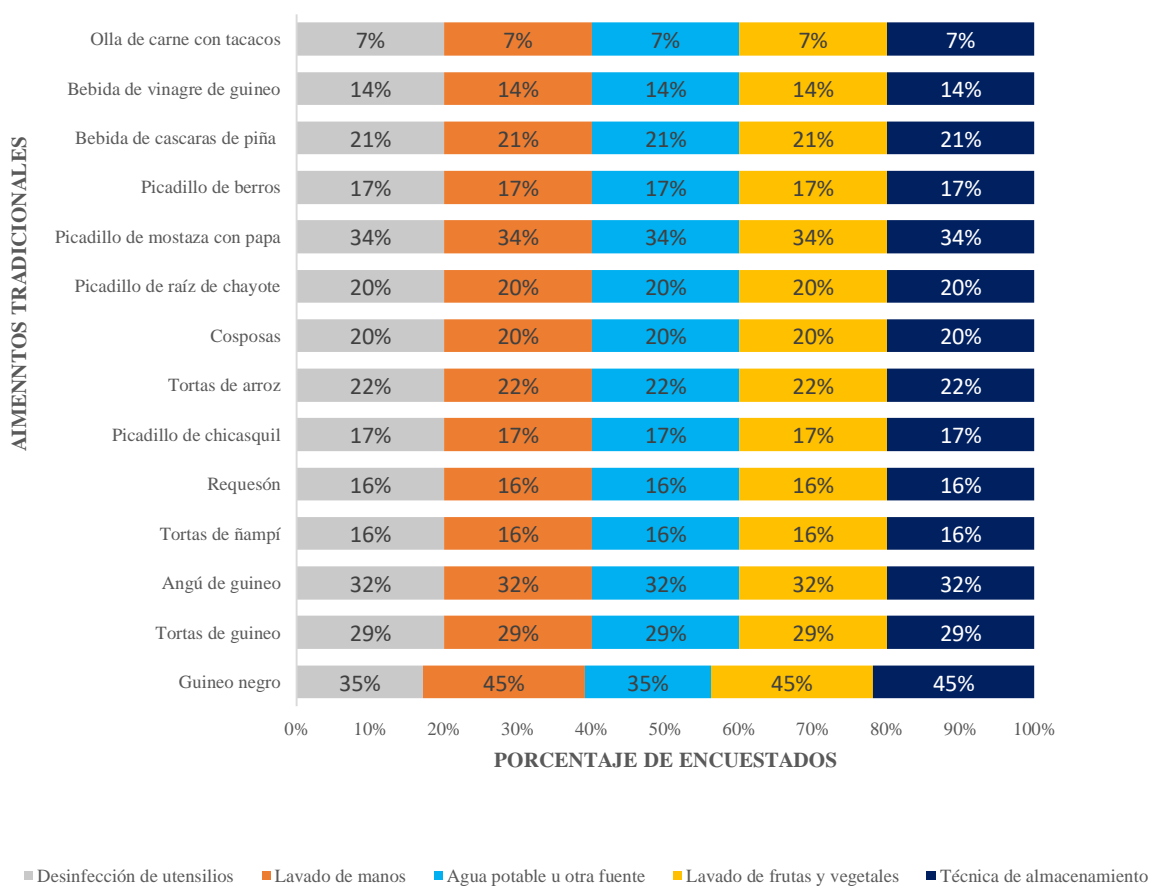


Figura N°15 Características relacionadas con la preparación de alimentos tradicionales según los encuestados de San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura anterior se observa que el 100% (n=92) de la población encuestada indica desinfectar los utensilios, lavarse las manos con agua y jabón, además utilizan agua potable, lavan las frutas y vegetales con agua, esponja y en caso de ser necesario utilizan detergente neutro para que queden mejor lavados, además cada vez que quede algún sobrante de la preparación, la almacenan en recipiente de vidrio o plástico y posteriormente la guardan en la refrigeradora.

4.1.5 Características relacionadas con las tradiciones alimentarias

En este apartado se presentan los datos con relación con las tradiciones alimentarias de la población en estudio, los datos fueron extraídos mediante la aplicación del instrumento.

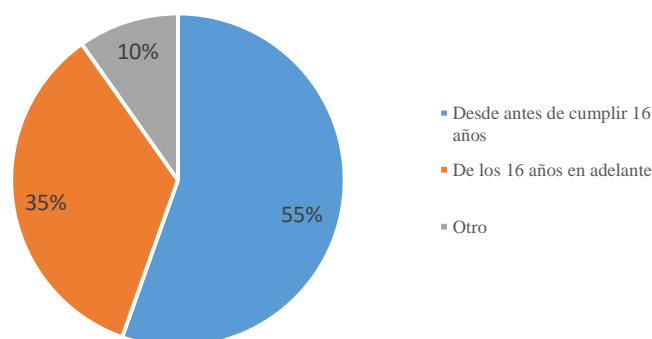


Figura N°16 Edades en las que iniciaron la preparación de alimentos según los encuestados de San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°16 se puede observar que la mayoría de los encuestados con 55% (n=52) indica que preparan alimentos desde los 16 años, mientras que un 35% (n=33) de los 16 años en adelante y el menor porcentaje indica que otro.

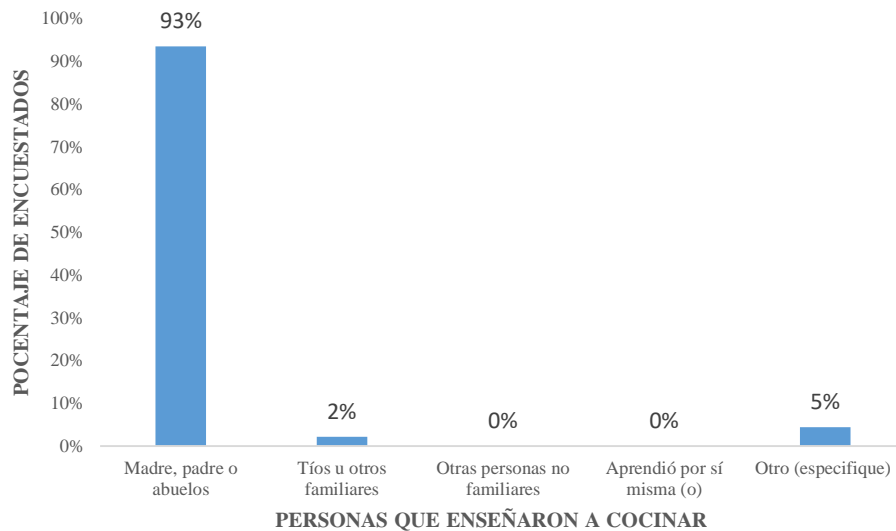


Figura N°17 Personas que enseñaron a cocinar según los encuestados de San Pablo de Barva, 2018.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura N°17 se puede apreciar con un 93% (n=85) que la persona encargada de enseñar a cocinar fue la madre, padres o abuelos, mientras que un 2% (n=2) indica que lo enseñaron a cocinar tíos, otras personas o familiares o aprendieron por sí misma, y un 5% (n=5) señalaron que fue la esposa o el esposo los que enseñaron a elaborar alimentos.

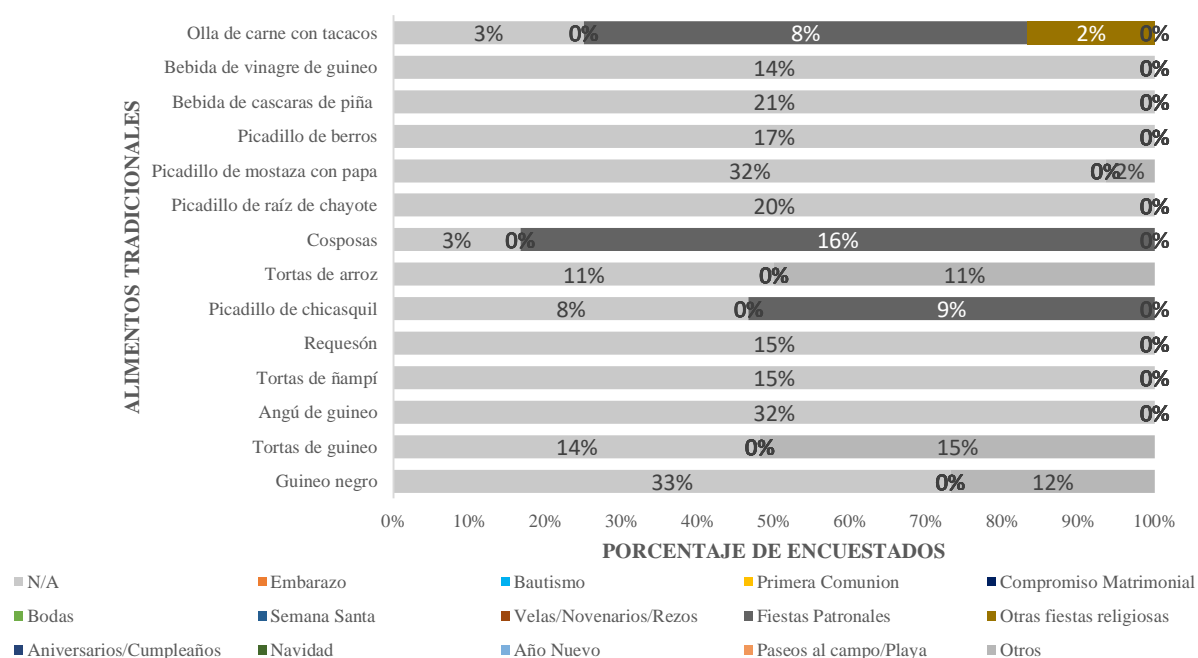


Figura N°18 Situaciones en las que acostumbra consumir los alimentos tradicionales según los encuestados de San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura anterior se puede observar que la mayoría de las personas encuestadas indican que no hay alguna fecha o situación especial para consumir los alimentos tradicionales, a excepción de las cosposas que el 16% (n=15) indica tener un mayor consumo en las fiestas patronales, así como el picadillo de chicasquil con un 9% (n=8) y la olla de carne con tacacos con un 8% (n=7).

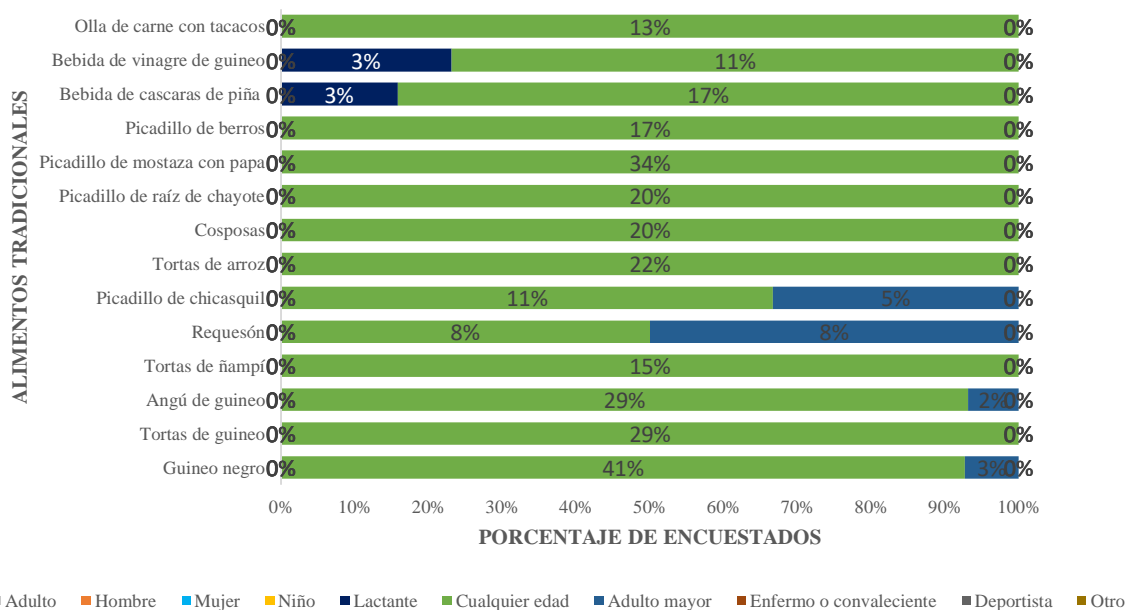


Figura N°19 Alimentos tradicionales dirigidos a los diferentes grupos poblacionales según los encuestados de San Pablo de Barva, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.

En la figura anterior se puede apreciar que la mayoría de las personas encuestadas opinan que los alimentos tradicionales van dirigidos a cualquier edad, a excepción de algunos casos como por ejemplo; el requesón un 8% (n=7) señala que este alimento está dirigido para el adulto mayor, de igual manera ocurre con el picadillo de chicasquil, el cual un 5% (n=5) opina que también es para los adultos mayores.

4.1.6 Análisis bivariado de los resultados

El siguiente análisis de los resultados obtenidos se basa en el cruce de variables (bivariado), a partir de la información brindada en el análisis anterior (univariado).

Tabla N°7

Relación de consumo de alimentos tradicionales con respecto del lugar de nacimiento, rango etario, personas que enseñaron a cocinar y edad en la que aprendieron a cocinar

Tradición	Sí consume (n=50)		No consume (n=42)		Valor p	Relación
	n	%	N	%		
Natividad						
Nativo	31	62	19	45,2	0,02	Menor consumo en personas no nativas
No nativo	19	38	23	54,8		
Rango etario						
15-25 años	10	20	18	42,9	0,08	No existe relación
26-36 años	8	16	14	33,3		
37-47 años	4	8	4	9,5		
48-58 años	7	14	1	2,4		
59-69 años	13	26	5	11,9		
Mayor de 70 años	8	16	0	0,0		
Persona que enseñó a cocinar						
Madre, padre o abuelos	47	94	38	90,5	0,03	Menor consumo por enseñanza de otras personas
Tíos u otros familiares	2	4	0	0,0		
Otro (especifique)	1	2	4	9,5		
Edad que aprendió a cocinar						
Antes de cumplir 16 años	33	66	22	52,4	0,01	Mayor consumo en personas que aprendieron a cocinar antes de los 16
Después de los 16 años	16	32	17	40,5		
Otro	1	2	3	7,1		

Fuente: elaboración propia, 2018

Con base en la tabla anterior se puede observar que existe un menor consumo de alimentos tradicionales en personas que no son nativas, es decir; que no nacieron en San Pablo de Barva, además se evidencia que no existe relación con la edad y el consumo de alimentos tradicionales.

En cuanto a las personas que enseñaron a cocinar, hay un menor consumo de alimentos tradicionales cuando los que enseñaron fueron otras personas, como por ejemplo; la esposa, o alguna amistad.

Por su parte, se puede observar que hay un mayor consumo de alimentos tradicionales en aquellas personas que aprendieron a cocinar antes de los 16 años.

**CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS**

La investigación tiene dos etapas, en la primera etapa se realizan dos entrevistas con personas nativas del Distrito de San Pablo de Barva, para este caso las asistentes fueron todas mujeres, un 80% con edades entre los 60 y 65 años, además un 70% indicaba tener primaria completa.

La segunda etapa consta de la realización de las encuestas, la cual tuvo una muestra total de 92 personas, se distribuye en 64% participantes del sexo femenino y 34% del sexo masculino, en San Pablo de Barva de Heredia existe un total de 8319 habitantes de los cuales el 51% son mujeres, teniendo la mayoría de participación personas con edades entre 26 y 36 años. Por lo tanto, se puede determinar que la población encuestada es adulta joven.

Para el año 2013 la fuerza laboral femenina costarricense estaba compuesta por el 38,1%, mientras que el restante es ocupado por los hombres (Encuesta continua de empleo, 2014). Se evidencia que a pesar de que las mujeres se esfuerzan por tener una profesión y muchas veces sacar adelante la familia, esto no es suficiente ya que en el plano laboral son desplazadas independientemente los estudios que se tengan. En este caso se puede ver reflejado que la mayoría de las personas encuestadas han sido del sexo femenino, pero también que más del 50% se prepara académicamente o ya tienen estudios universitarios.

En cuanto al lugar de trabajo según la (ENAHO 2013), el 84,8% de los hogares tiene al menos una persona que aporta ingresos al hogar por su trabajo, donde 71,7% de los hogares tienen ingresos que provienen de trabajo asalariado en tanto el 30,4% tiene ingresos de trabajo autónomo.

Por otra parte, en una encuesta realizada por el Centro de Investigación y Estudios Políticos (CIEP) de la Universidad de Costa Rica en el año 2013 encontró que un 69,71% de la población encuestada profesa la fe católica (CIEP, 2013).

En cuanto a los nacimientos, para el año 2014 en el Distrito de San Pablo hubo 99 nacimientos de los cuales 57 fueron hombres y 42 mujeres (INEC, 2014). En Costa Rica conforme pasa el tiempo hay menos nacimientos y en muchos de los casos se da por la incorporación de las mujeres al ámbito laboral o simplemente porque el ser madre no es una prioridad para ellas, ya que prefieren tener una carrera universitaria antes que tener un hijo.

En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos o preparaciones tradicionales, se sabe que las frecuencias de consumo son una versión más avanzada para evaluar los gustos y preferencias de la ciudadanía, así como su dieta habitual al preguntar con qué frecuencia y qué cantidad se consume de una relación seleccionada de alimentos o bien de grupos de alimentos específicos incluidos en una lista en un periodo de tiempo de referencia (Pérez, 2015). En este caso se evidencia poca preferencia de los alimentos tradicionales por parte de las personas que estuvieron en la muestra seleccionada, muchos de ellos indicaban que actualmente no consumen preparaciones tradicionales, ya que trabajan y no hay tiempo suficiente para llegar a elaborar los alimentos, además que son productos que en la actualidad no se utilizan, porque las nuevas generaciones no las conocen probablemente porque no hay un apego a las tradiciones alimentarias del pasado.

No se puede culpar a quién piense que las tradiciones son cosa del pasado, hay quienes piensan que el mundo civilizado no necesita de tradiciones, que son características de zonas rurales o de países atrasados. Esos pensamientos son un resultado de muchas décadas en que, a través de diferentes mecanismos como la publicidad, personas y corporaciones hacen creer que la tecnología y su magnificencia superaron las viejas prácticas de los antepasados y que reproducirlas no tiene sentido en este mundo (Ministerio de Salud, 2012).

En cuanto a preparaciones tradicionales, la olla de carne es uno de los platillos tradicionales de Costa Rica, esta consiste en la combinación de varias verduras, cocidas en caldo con carne de costilla o posta de res (Álvarez, 2013). Lo que la hace diferente de las demás ollas de carnes son los tacacos que se agregan, este es el único alimento endémico de Costa Rica, aporta vitaminas, minerales y fibra. En la actualidad la olla de carne se puede decir que es muy conocida, sin embargo; las nuevas generaciones no conocen los tacacos debido a los cambios en las costumbres alimentarias de la población (Cerdas, 2017).

Al retomar la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales, este se puede dar en cualquier tiempo de comida, predominando para esta investigación el consumo en el almuerzo, precisamente porque los alimentos seleccionados son aptos para ser consumidos en ese horario.

La alimentación es una parte fundamental de la cultura de cualquier sociedad, la relación con los recursos naturales comestibles y el desarrollo tecnológico han ido evolucionando e incidiendo en lo que se come, en cómo se obtienen los alimentos y hasta en cómo se preparan. La manera en la que estos aspectos se han ido transformando no es ajena a los cambios que ha sufrido la división internacional del trabajo, el desarrollo de nuevos mercados y el avance de la industria alimentaria que ha hecho posible la aparición de nuevos alimentos y nuevas formas de conservación, producción y preparación de productos alimenticios industriales. La transformación también se expresa en los tiempos de consumo, los horarios de las comidas, en dónde se come y en compañía de quién o con quiénes se hace (Meléndez, 2012).

Las tradiciones, cualesquiera que sean, son precisamente la reproducción de prácticas que tienen un pasado y que le han sido útiles al grupo al que se pertenece actualmente. No hubieran llegado a la actualidad si no fueran útiles. Es posible, sin embargo, que por el

desarrollo de las culturas haya tradiciones que hoy no tengan sentido, pero por alguna razón se conservan (Ministerio de Salud, 2012).

En cuanto al consumo de alimentos según la época del año, Costa Rica es un país tropical con temperaturas anuales entre los 22°C y 27°C, debido a su proximidad con el Ecuador Costa Rica no tiene cuatro estaciones definidas, sino que está dividida en época seca y época lluviosa, sin embargo; se puede decir que hay alimentos que no se encuentran durante todo el año ya que tienen tiempos definidos para la cosecha, como por ejemplo el tacaco su mayor producción se da en los meses de agosto a diciembre pudiendo extenderse hasta marzo, la raíz de chayote su producción se da en los meses de febrero y abril, por lo tanto; es importante aprovechar los alimentos tradicionales cuando están en su producción sin importar cuál sea la estación (Cerdas, 2017).

Con respecto de las razones de consumo de alimentos tradicionales, son muy variadas, predominando la “costumbre”, lo más importante es que las recetas de platillos tradicionales no debe quedarse en recetarios polvorientos. Es necesario motivar, principalmente a las nuevas generaciones, para que atesoren los conocimientos y habilidades necesarias para conservar y revitalizar la cocina tradicional (Sedó, 2015).

Las razones por las que las nuevas generaciones no consumen alimentos tradicionales se debe, a que la alimentación, a la que nuestros ancestros dedicaban gran parte del tiempo, dado que era necesario buscar los productos alimentarios, producirlos, cocinarlos, enseñar a otros a procesarlos y se disfrutaba el consumo en grupo, en la actualidad muestra grandes variantes. Se presenta el agravante que otras actividades compiten con el tiempo dedicado a la alimentación, con lo cual 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 (Sedó, 2015).

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. La marginación de las dietas tradicionales representa un alto riesgo no solo para la salud, sino para la cultura alimentaria y la seguridad alimentaria y nutricional de las poblaciones. Existe el riesgo de perder el conocimiento acumulado a lo largo de la historia sobre el aprovechamiento de los recursos alimentarios disponibles, lo cual induce a una menor variedad en la dieta y creatividad para utilizar lo disponible (Sedó, 2015).

Con respecto de la inocuidad de los alimentos, todas las personas tienen derecho a que los alimentos que consumen sean inocuos. Es decir que no contengan agentes físicos, químicos o biológicos en niveles o de naturaleza tal, que pongan en peligro su salud. De esta manera se concibe la inocuidad como un atributo fundamental de la calidad (Tafur, 2010).

Los alimentos podrán ser inocuos en la medida que se establezcan controles a lo largo de la cadena alimentaria; es decir, desde que el producto es cosechado en el campo, hasta que llega a la mesa de la población consumidora (INA, 2015).

Con respecto de la de elaboración de alimentos, la mayoría de las personas que indicaron cocinar antes de los 16 años señalaban que debían hacerlo ya que sus padres laboraban y muchas veces llegaban a sus hogares y no había comida preparada.

La alimentación es uno de los factores que con más intensidad condiciona no sólo el bienestar físico, sino la salud, el rendimiento y la productividad de la persona, contribuyendo al desarrollo y futura mejora de las colectividades es por ello que una buena alimentación es la clave para tener un excelente desempeño de las actividades que se realizan diariamente, resaltándose que a la hora de realizar la compra y la elaboración, estos deben ser ricos en proteínas, vitaminas y minerales que aportan nutrientes para tener una vida más longeva (León, 2017).

Dentro de las diversas actividades en el hogar se encuentra la preparación de alimentos, la cual es fundamental para la sobrevivencia diaria de los integrantes de una familia. El papel de las mujeres en la preparación de alimentos no sólo implica la realización de la actividad, sino el proceso que hay detrás de ésta. Es decir, el proceso existe desde quién administra el gasto familiar, qué comida decide preparar, cómo, cuándo y para quién la prepara. Aparentemente el hacer la comida diaria no pareciera tener mayores complicaciones, sin embargo cuando se piensa en términos del proceso anterior, se denota que las decisiones sobre lo que se come en el hogar puede tener implicaciones importantes sobre la salud física de sus integrantes, pues cuando una madre de familia ofrece a sus hijos alimentos ricos en grasas y azúcares, aunado a la no ejercitación física, se tiende a alterar su peso corporal, deteriorando progresivamente su salud, provocando sobrepeso y obesidad (Cabello, 2011).

La creación de productos especialmente en el sector de alimentos requiere de una inversión en investigación para conocer los gustos y preferencias de los consumidores, que va de la mano con la psicología del consumidor, sociología y antropología, ciencias que son indispensables para estudiar el comportamiento y los nuevos hábitos de los consumidores que van cambiando en el transcurso del tiempo, debido a que los productos cada vez tienen

un ciclo de vida más corto. En principio es importante reconocer que un alimento saludable es comprendido como aquel tipo de alimento que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, acompañado de una completa y equilibrada alimentación. Actualmente se vive un cambio de mentalidad en lo respectivo a la forma como las personas se alimentan, primero por razones culturales y otra por estilos de vida adquiridos desde muy jóvenes (León, 2017)

En cuanto al consumo de alimentos tradicionales en alguna fecha especial, sobresalen las fiestas patronales, estas son celebraciones anuales que se realizan en las comunidades con la finalidad de celebrarle al santo al cual está adscrito la parroquia y precisamente es en estas fiestas donde se procura y se dan a conocer los platillos tradicionales del pueblo. Las tradiciones religiosas, la clase social, el ingreso, las restricciones y prohibiciones alimenticias son elementos característicos de cada cultura. Las transformaciones sociales introdujeron nuevos hábitos y consecuentemente nuevas identidades que pasaron a formar parte de lo cotidiano, generando nuevas necesidades que surgieron como consecuencia de los cambios económicos, sociales y tecnológicos (Nunes dos Santo, 2010).

La antropología ve la fiesta patronal como un fenómeno cultural; es decir como la expresión y manifestación de organizarse en sociedad y reproducir las condiciones ideológicas de un grupo humano. Es un rito que se enmarca dentro de lo que se puede llamar herramientas simbólicas de construcción colectiva. Las actividades religiosas comunes pueden contribuir al reforzamiento de la diferenciación económica y son de hecho, empleadas por determinados grupos para determinar su influencia poder o recursos (Meléndez, 2012).

Por lo anterior; es importante que la inclusión de los platillos tradicionales a las fiestas patronales y de esta manera las nuevas generaciones los pueden conocer.

Las frecuencias de consumo de alimentos son una versión más avanzada para evaluar los gustos y preferencias de la ciudadanía, así como su dieta habitual preguntando con qué frecuencia y qué cantidad se consume de una relación seleccionada de alimentos o bien de grupos de alimentos específicos incluidos en una lista en un periodo de tiempo de referencia (Pérez, 2015). Sí los alimentos no tienen un consumo usual, estos pueden ser olvidados y sustituidos por otros, que es lo se evidencia que está pasando en este caso, donde los alimentos tradicionales no suelen tener mayor consumo.

Las costumbres alimentarias son hábitos, es decir son acciones que se realizan muchas veces tomando en cuenta su entorno social. Las costumbres alimentarias determinan el comportamiento que tiene toda la comunidad y que la hace diferente a las demás. Generalmente las costumbres se transmiten de una generación a otra y con el pasar de los tiempos llegan a convertirse en tradición (Anderson HG, 2012).

En cuanto al consumo de alimentos tradicionales y las personas nativas se puede decir está relacionada con el modo de vida del ser humano y dice mucho sobre la educación y la cultura de las personas. Muestra la riqueza o la pobreza de un pueblo, su abundancia o escasez. La manera cómo se come, lo qué se come, dónde se come y cómo se siente quién come con relación a la comida, son todos elementos relacionados con la identidad cultural. Las restricciones y prohibiciones alimenticias de los diferentes pueblos son detalles característicos de cada cultura (Nunes dos Santos, 2010).

La mayoría de los hábitos alimentarios del adulto son costumbres que se han formado muchos años antes, motivo por el que son difíciles de cambiar. Está demostrado que aunque se produzcan cambios en las actitudes e intenciones no por ello se cambian. Los conceptos de independencia y autonomía personal inexorablemente están unidos al de actividades de la vida diaria. Pero los hábitos alimentarios no son inmutables ya que son también esquemas de comportamiento modificables, abiertos al cambio a través de todas las potencialidades que ofrece la vida cotidiana (Nunes dos Santos, 2010).

(Hidalgo y Güemes, 2012), señalan que los hábitos y costumbres que se adquieren a edades tempranas son de gran importancia para el futuro, ya que a medida que van creciendo se pueden ir corrigiendo e inculcando nuevos valores.

Por su parte, el nivel de conocimiento en cuanto a la preparación de alimentos, así como la nutrición es un importante determinante de las costumbres y los hábitos alimentarios tanto a nivel individual como familiar; cuanto mayor sea la formación del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios, sin embargo a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante (Arauz, 2013).

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

En cuanto a la cultura alimentaria en las familias de San Pablo de Barva se puede determinar que existe poco conocimiento, esto debido a que muy pocas personas indicaron conocer los alimentos tradicionales del pueblo en el que viven, aunado a que no conocían otros alimentos diferentes a los proporcionados por la investigadora. De las pocas personas que consumen alimentos tradicionales se puede establecer que la gran mayoría prefiere consumirlo en el almuerzo, coinciden en que los alimentos tradicionales van dirigidos a personas de cualquier edad y son para consumo en cualquier época. Ante la interrogante del porqué las personas no consumen alimentos tradicionales, se puede establecer que “a la gente no le gusta” por esa razón no son consumidos. En cuanto a la relación que existe entre personas nativas y no nativas con respecto del consumo de alimentos tradicionales, se determinó que las no nativas tienen un menor consumo.

Las diferentes características sociodemográficas que influyeron en este estudio estuvo conformado, por 10 personas todas del sexo femenino y nativas de San Pablo de Barva, ellas fueron partícipes de las entrevistas. Seguidamente se encuestaron a 92 personas de las cuales 59 eran del sexo femenino y 33 masculino, la mayoría se encuentra entre 15 y 25 años de edad, predominan las personas con estudios universitarios completos e incompletos, asalariados y profesan la fe católica.

La frecuencia de consumo de alimentos tradicionales que se da en San Pablo de Barva es muy poca, por ejemplo; dentro de los alimentos que registran mayor consumo se encuentran el guineo negro y las tortas de guineo y se consumen menos de una vez al mes.

La preparación de alimentos se hace bajo normas establecidas de inocuidad, ya que se determinó que el 100% de la población encuestada desinfecta los utensilios antes de iniciar con la preparación de alimentos, se lavan las manos con abundante agua y jabón, utilizan agua potable, la cual es suministrada por la Municipalidad de Barva, lavan las frutas y vegetales con agua y detergente neutro, además de almacenar los sobrantes de comida en recipientes de plástico o de vidrio y posteriormente guardarlo en la refrigeradora.

En cuanto a las tradiciones alimentarias muy pocas personas utilizan los alimentos tradicionales para festividades, sin embargo; sobresalen las fiestas patronales como la principal ocasión para su consumo. Además, se establece que existe relación de un mayor consumo de alimentos tradicionales en aquellas personas que aprendieron a cocinar antes de los 16 años, de igual manera sucede con las personas que fueron enseñadas por madre, padre, tíos o abuelos, se determinó que en efecto, estas personas tienen un mayor consumo de alimentos tradicionales.

6.2 RECOMENDACIONES

- Realizar futuras investigaciones en donde se analice la cultura alimentaria y su impacto en el estado nutricional, además de la cultura alimentaria y su relación con las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Ampliar la investigación geográficamente, de tal manera que se realicen estudios de cultura alimentaria en zonas rurales y urbanas del país.
- Realizar investigaciones de cultura alimentaria y su impacto en las personas adolescentes.
- Investigar la conducta alimentaria y los procesos de adquisición de la cultura alimentaria.

BIBLIOGRAFÍA

Aceró. M. (2014). *Cultura alimentaria y su influencia en el estado nutricional del cantón de Cañar*. Recuperado de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/7660/1/34T00379.pdf>

Aguilar Zúñiga, P., Arias Molina, M., Rojas Villalobos, A., & Solano Marchini, M. (11 de Agosto de 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*. Obtenido de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/2837>

Arauz. G. *Relación entre conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en el desayuno*. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7499/8.29.001112.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Almerico, G. (2014). Food and identity: Food studies, cultural, and personal identity. *Journal of International Business and Cultural Studies Volume 8*.

Álvarez. M.Y. (2013). *Cocina tradicional costarricense 4 Alajuela y Heredia*. Ministerio de Cultura y Juventud. Centro de investigación y del patrimonio cultural. Instituto costarricense de turismo.

Anderson, HG. (2012). Desarrollo de la conducta alimentaria y sus interacciones. Obtenido

de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-

75182002000300002

Arboleda, M. L., & Villa Alcaraz, P. (2016). *Preferencias alimentarias en los hogares de Medellín, Colombia.* Obtenido de

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-

12902016000300750&lng=en&tlng=en

Arganini, C., sabba, A., & Comitato, R. (2012). *Gender Differences in Food Choice and Dietary Intake in Modern Western Societies.* Obtenido de

<https://cdn.intechopen.com/pdfs-wm/36935.pdf>

Bertrán, M. (2013). *Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural en México.* Recuperado de

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122517300164>

Bush Lawrence, E. (2017). *Contemporary Food Trends in the Homogenization of Food Expenditure in.* Obtenido de

<http://docserver.ingentaconnect.com/deliver/connect/cis/02105233/v139n1/s2.pdf?e>

xpires=1505182546&id=91381279&titleid=72010582&accname=Guest+User&checksum=C932EDA60A2AD9FA96A52322445D432B

Cabello, M. (2011). *Percepción de las madres de niños con obesidad sobre los hábitos*

alimenticios y sus responsabilidades en la alimentación de los hijos. Recuperado de

<http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2011/spn111c.pdf>

Calanche Morales, J. (2009). *Influencias culturales en el régimen alimentario venezolano*.

Obtenido de

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=28a9bfd4-62db-4817-9b8c-615730c4a5c1%40sessionmgr103>

Cavalli Sforza, L. (2010). *La evolución de la cultura*. Obtenido de

<http://www.euskonews.com/0470zbk/gaia47001es.html>

Cerdas. m. (2017). *Caracterización poscosecha de frutos de tacaco (sechium edule) en*

cartago, costa rica. Recuperado de

<http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/73111/CARACTERIZACION%20DE%20FRUTOS%20DE%20TACACO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chévez. M. (2015). *La idea de identidad nacional costarricense*. Recuperado de

<https://semanariouniversidad.com/opinion/la-idea-de-identidad-nacional-costarricense/>

CIEP. (2013) *Costarricenses son mayoritariamente católicos y conservadores*. Recuperado

de La nación. (2014).

<https://www.nacion.com/el-pais/cifra-de-catolicos-continua-a-la-baja-en-costarica/TSQ2KV65X5AFTBAUK7WQ5XAJEI/story/>

CONARROZ. (2014). *Informe estadístico*. Recuperado de

https://www.conarroz.com/UserFiles/File/INFORME_ANUAL_ESTADISTICO_2014-2015.pdf

Cortés. C. (2011). *Diseño de planta y elaboración de dulce de guineo para su comercialización en la provincia de Pichincha cantón de Quito*. Recuperado de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/754/1/UDLA-EC-TIAG-2011-05.pdf>

Cruz. Villegas. R. (2013). *Estudios científicos relacionados a la raíz tuberizada de chayote*. Universidad autónoma del Estado de Hidalgo. Instituto de Ciencias agropecuarios. Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icap/n5/r1.html>

Díaz Méndez, C. (2016). *Estabilidad y cambios en los hábitos alimentarios españoles*. Obtenido de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&sid=28a9bfd4-62db-4817-9b8c-615730c4a5c1%40sessionmgr103>

Duhart. F. (2012). *Gaceta antropológica*. Recuperado de http://www.ugr.es/~pwlac/G18_15Frederic_Duhart.html

Dumana. E. (2015). *Importancia de las comidas tradicionales*. Recuperado de <http://www.ucr-rescato-en-conversatorio-la-importancia-de-las-comidas-tradicionales/nacionales/>

ENAH0. (2013). *Resumen de encuesta nacional de hogares*. Recuperado de <http://www.inec.go.cr/documento/enaho-2013-resumen-encuesta-nacional-de-hogares-resultados-generales>

- Encuesta continua de empleo. (2014). *Empleo en Costa Rica*. Recuperado de <http://www.inec.go.cr/encuestas/encuesta-continua-de-empleo>
- FAO. (2012). *Glosario de términos*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- FAO. (2017). *La alimentación*. Obtenido de <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/es/>
- Fundación Española de Nutrición. (2013). *Mostaza*. Recuperado de <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/mostaza.pdf>
- Fernández. I. (2013). *Elaboración del requesón*. Fundación Española de Nutrición. Madrid España.
- González A. Romano. (2012). *La alimentación tradicional costarricense*. Recuperado 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-Solanellas, M., Romagosa Pérez-Portabella, A., Zabaleta-del-Olmo, E., Grau-Carod, M., Casellas-Montagut, C., Lancho-Lancho, S., Moreno-Feliu, R., & Pérez-Portabella, M.^a C.. (2011). Prevalence of food habits and nutritional status in adult population served in primary care. *Nutrición Hospitalaria*, 26(2), 337-344. Recuperado en 26 de enero de 2018, de

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000200015&lng=es&tlng=en.

Guías Alimentarias para Costa Rica. (2011). Recuperado de

https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES.

Hidalgo, M., & Güemes, M. (2011). *Nutrición del preescolar, escolar y adolescente*.

Pediatría Integral, 15(4), 351-368. Recuperado de <http://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2012/03/Pediatria-Integral-XV4.pdf#page=52>

Instituto de estudios sociales en la población. (2010). *Seguridad Alimentaria y Nutricional*.

Obtenido de http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/7235/Aportes_7.pdf?sequence=1

Instituto Nacional de Aprendizaje. (2015). *Curso de manipulación de alimentos*. Recuperado

de http://www.ina.ac.cr/curso_manipulacion_alimentos/folleto_manipulacion_2015.pdf

Instituto nacional de estadística y censo. (2013). *Encuesta nacional de hogares*. Recuperado

- de <http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documetos-biblioteca-virtual/reece-i-t-2017.pdf>
- INEC. (2014). *Nacimientos*. Recuperado de <http://www.inec.go.cr/poblacion/nacimientos>
- Ishak, N., Salehuddin, M., & Othman, Z. (2013). Influence of Acculturation on Foodways among Ethnic Groups and Common Acceptable Food . *ScienceDirect*.
- Jiménez. R. (2013). *Diferencias Entre Hábitos, Practicas y Costumbres Alimentarias*. *Red Peruana de Alimentación y Nutrición*. Recuperado de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/7660>
- La nación. (2014). *La mujeres en el mercado laboral costarricense*. Recuperado de <https://www.nacion.com/opinion/foros/las-mujeres-en-el-mercado-laboral-costarricense/65AROLJTZVBRFLPMR63DYJAX2E/story/>
- Leyva Trinidad, D., & Pérez Vázquez , A. (2015). *Pérdidas de las raíces culinarias por la transformación de la cultura alimentaria*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342015000400016&lng=en&tlng=en
- León. L. (2017). *Hábitos, estilos de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables*. Recuperado de <http://repository.usta.edu.co/handle/11634/2514>
- López Espinoza, A., & Magaña González , C. (2014). *Hábitos alimentarios*. México: Mc Graw Hill.
- Marín. J. (2015). *Los discursos de la cocina nacional costarricense*. Recuperado de

file:///C:/Downloads/Discursos%20de%20la%20cocina%20CR%20y%20Guanacaste.pdf

Madrigal, R. (20 de Julio de 2014). El 94% de los ticos cree que el país ha cambiado sus hábitos alimenticios. *CRHOY*.

Meléndez torres, Juana María y Canez de la fuente, Gloria María. (2012). *La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. Estud. soc* [online]. vol.17, n.spe, pp.181-204. ISSN 0188-4557.

Ministerio de Salud. (2012). La alimentación tradicional costarricense. Recuperado 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>

Molano. L. (2013). Identidad cultural, un concepto que evoluciona. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/675/67500705/>

Montoya. F. (2012). *Tradiciones alimentarias: bienestar de las personas y del ambiente*. Recuperado de file:///C:/Downloads/Tradiciones%20alimentarias%20CR.pdf

Ngo de la Cruz. (2012). *Alimentación en otras culturas y dietas no convencionales*. Recuperado de: http://cursaepap.exlibrisediciones.com/files/49-128-fichero/9%C2%BA%20Curso_Alimentaci%C3%B3n%20en%20otras%20culturas.pdf

Nunes dos Santos. (2010). *Somos lo que comemos. Identidad cultural, hábitos alimenticios*

- y turismo. Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v16n2/v16n2a06.pdf>
- Pacheco, D. (2013). *La identidad costarricense*. Recuperado de <file:///Downloads/Dialnet-LaIdentidadCostarricenseAnteLosDilemasDeLaMigracio-4796244.pdf>
- Pérez, Carme. (2015). *Métodos de frecuencia de consumo*. Revista Española de Nutrición Comunitaria. Recuperado de: c.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1FFQ.pdf
- Pincioli, M. (2012). *Proteínas de arroz propiedades estructurales y funcionales*. Centro de investigación y desarrollo en tecnología de alimentos. Universidad La Plata, Buenos Aires Argentina
- Real Academia Española. (2017). *Real Academia Española*. Obtenido de <http://dle.rae.es/?w=diccionario>
- Redrobán, K. (2012). Comprobación del efecto cicatrizante de los extractos hidroalcohólicos de berro. Recuperado de <http://dspace.esoch.edu.ec/bitstream/123456789/2021/1/56T00316.pdf>
- Remedi, F. (2017). *Modernidad alimentaria y afrancesamiento*. Córdoba, Argentina. Obtenido de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=15&sid=28a9bfd4-62db-4817-9b8c-615730c4a5c1%40sessionmgr103>
- Rivera, M. (2010). *Hábitos alimentarios*. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662006000300005&script=sci_arttext&tlng=en

Ross, Marjorie. (2014). *Entre el comal y la olla*. Fundamentos de gastronomía costarricense.

San José Costa Rica. EUNED.

Salas Murillo, O. (18 de Mayo de 2015). Comidas tradicionales brillan por su sabor y aporte a la historia. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2015/05/18/comidas-tradicionales-brillan-por-su-sabor-y-aporte-a-la-historia.html>.

Sedó Masís, P. (2017). *Cultura alimentaria*. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/26211>

Sedó Masís, P. (2016). *Sabores y aromas de la mesa tica en semana santa*. Obtenido de <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/15688/Tradiciones%20en%20%20Semana%20Santa%20Costa%20Rica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Solano, J. (2012). *Cambio Cultural en Costa Rica. La Creación y la Transformación de la Identidad Nacional Costarricense*. <http://www.equipo critica.org>

Sook Lee, J. (2017). *The Factors for Korean Dietary Life Adaptation of Female*. Obtenido de http://ocean.kisti.re.kr/download/volume/kfn/SPOOBG/2012/v41n6/SPOOBG_2012_v41n6_807.pdf

Tafur, Mc. (2010). *La inocuidad de los alimentos y el comercio internacional*. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-06902009000300009&script=sci_arttext&tlng=en

Unidad de Planificación Municipalidad de Barva. (2014). *Plan de desarrollo humano local de Barva*. Obtenido de http://munibarva.go.cr/documentos/Planes%20Anuales%20Operativos/PLAN_DE_DESARROLLO_HUMANO_LOCAL.pdf

Varela Moreiras , G. (2007). *Valoración de la dieta española de acuerdo al panel de consumo de alimentos*. Obtenido de <http://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/1212010585.pdf>

Vargas Aguilar, P. (2012). *Harinas y almidones de yuca, ñame, camote y ñampí: propiedades funcionales y posibles aplicaciones en la industria alimentaria*. Escuela de tecnología de alimentos de la Universidad de Costa Rica.

Villalobos, D., García, D., & Bravo, A. (2016). *Aculturación alimentaria del pueblo indígena Añú de la Laguna Sinamaica, Venezuela*. Obtenido de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=24&sid=28a9bfd4-62db-4817-9b8c-615730c4a5c1%40sessionmgr103&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbG12ZQ%3d%3d#AN=120724613&db=lth>

ANEXOS

Anexo N1

La presente encuesta tiene como objetivo conocer los 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 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): _____

5. Religión
 Católica
 Evangélica
 Otra

6. Lugar de nacimiento
Provincia: _____
Cantón: _____
Distrito: _____

7. Años de residencia en San Pablo de Barva: _____

8. ¿Desde cuándo prepara alimentos?
 Desde antes de cumplir 16 años
 De los 16 años en adelante
 Otro: (especifique) _____

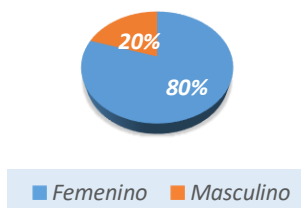
9. ¿Quién le enseñó a cocinar?
 Madre, padre o abuelos
 Tíos u otros familiares
 Otras personas no familiares
 Aprendió por sí misma (o)
 Otro (especifique) _____
10. Padece usted de alguna de las siguientes enfermedades
 Hipertensión arterial
 Diabetes mellitus
 Problemas articulares
 Gastritis/colitis
 Alergias/asma
 Migrañas
 Otras
11. Frecuencia de consumo de alimentos tradicionales que se consumen actualmente

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. Guineo negro						
2. Tortas de guineo						
3. Angú de guineo						
4. Tortas de ñampí						
5. Requesón						
6. Picadillo de chicasquil						
7. Tortas de arroz						
8. Cosposas						
9. Picadillo de raíz de chayote						
10. Picadillo de mostaza con papa						
11. Picadillo de berros						
12. Bebida de cáscaras de piña y tapa de dulce						
13. Bebida de vinagre de guineo						

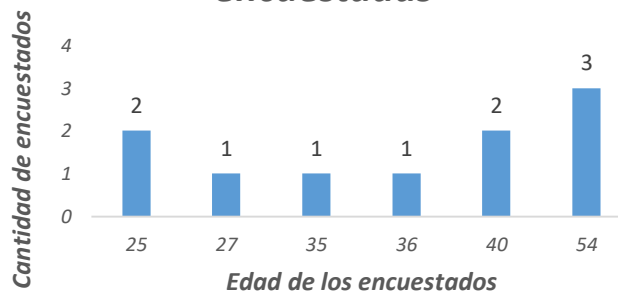
12. ¿Hay algún otro alimento tradicional de San Pablo de Barva que todavía se consuma de manera regular y que no haya sido mencionado en la anterior lista de alimentos?
 SÍ_____ (pasar a pregunta 13)
 NO_____ (pasar a pregunta 14)

Anexo N2

Sexo



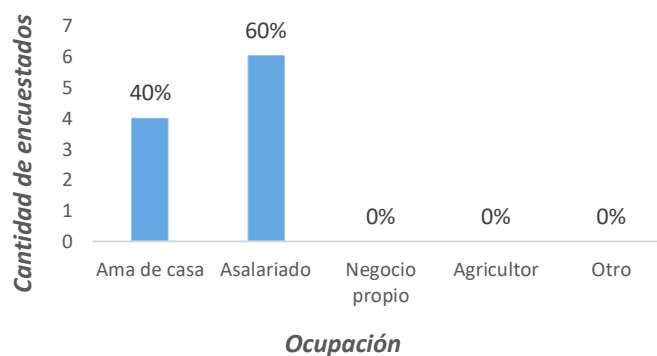
Edad de las personas encuestadas



Escolaridad de los encuestados



Ocupación según encuestados

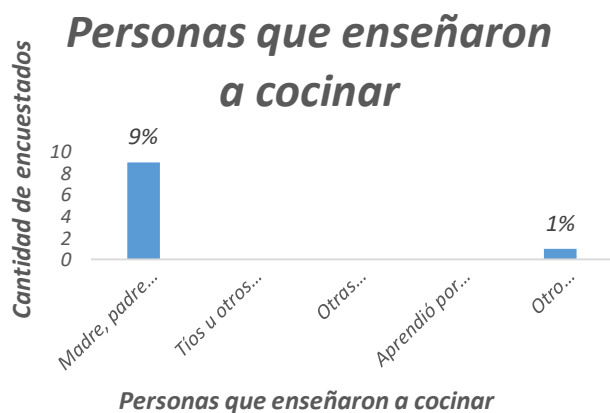
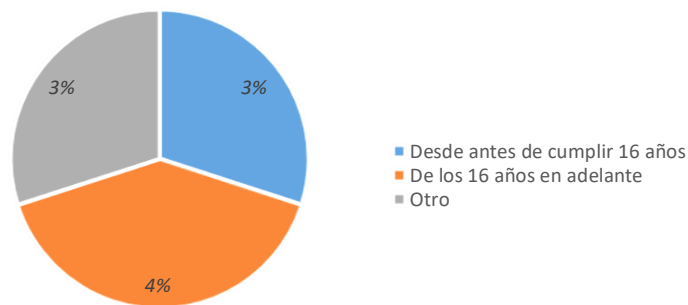


Religión según encuestados

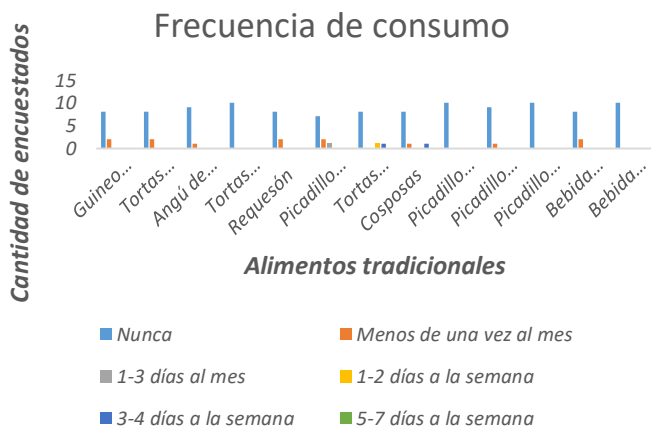


Lugar de nacimiento

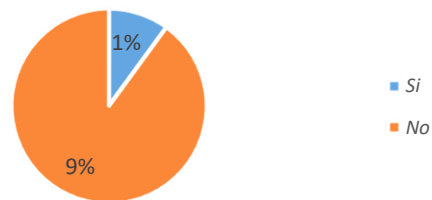
Provincia	Cantón	Distrito	Absoluto	%
San José	Pérez Zeledón	San Isidro del General	1	0,1
		Pejibaye	2	0,2
	Goicoechea	Guadalupe	1	0,1
Alajuela	Barva	San Pablo	5	0,5
Cartago				
Heredia				
Guanacaste				
Puntarenas				
Limón	Matina	Luzón	1	0,1



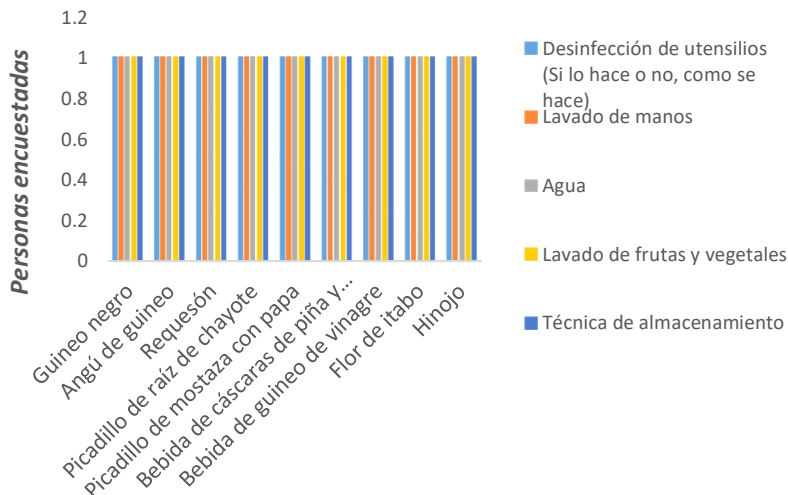
Enfermedades según los encuestados



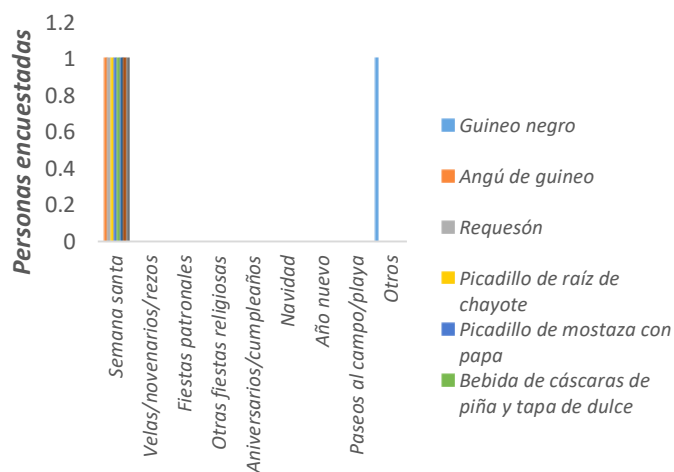
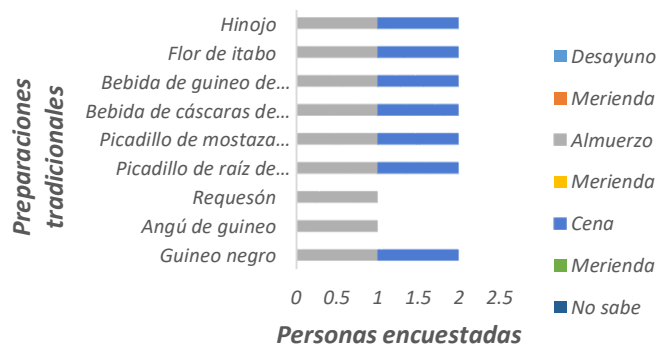
Existencia de algún otro alimento tradicional



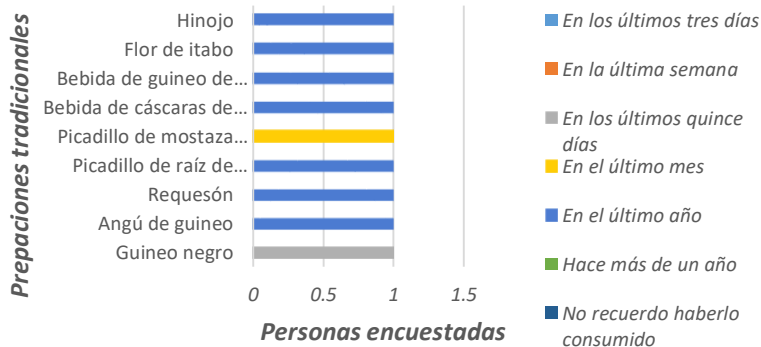
Frecuencia de consumo de otros alimentos...

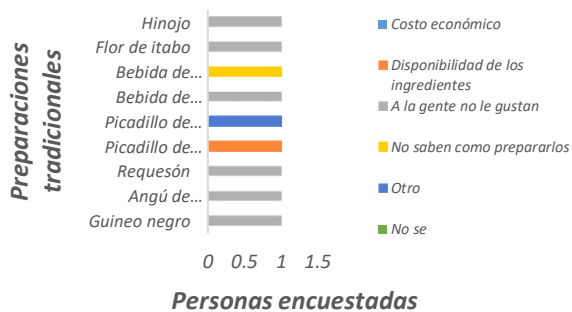
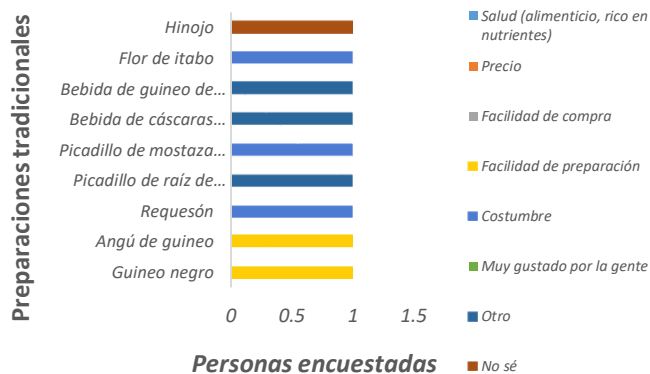
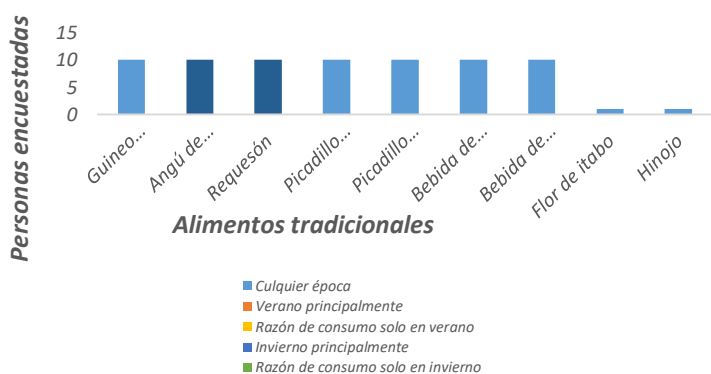
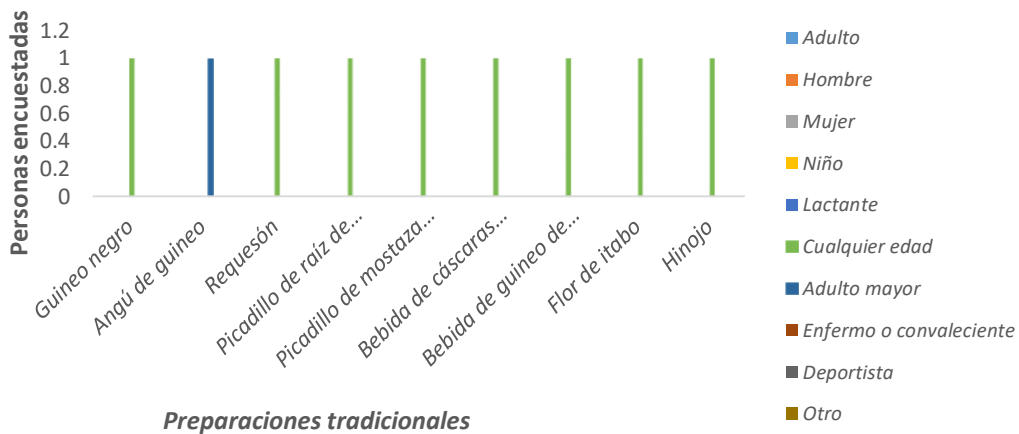


Preparaciones tradicionales



Festividades

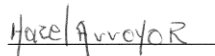




DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Hazel Arroyo Rojas, cédula de identidad número 701420727, 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 en las familias de San Pablo de Barva de Heredia, 2017” 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 10 de mayo del año dos mil dieciocho.


Hazel Arroyo Rojas
Cédula 701420727

CARTA APROBACIÓN TUTOR

San José, 10 de mayo de 2018

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **Hazel Arroyo Rojas**, cédula de identidad número 7 0142 0727, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "CULTURA ALIMENTARIA EN LAS FAMILIAS DE SAN PABLO DE BARVA DE HEREDIA, 2017", 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%	18
	TOTAL		95

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.

CARTA APROBACIÓN LECTOR

CARTA DEL LECTOR

San José, 29 de mayo 2018

MBA. Yorlery Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:


La estudiante Hazel Arroyo Rojas, cédula de identidad número 7-0142-0727, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su tesis, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de lectora, he verificado que cumple con los requisitos de este proceso de lectura 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 el postulante, se obtiene la siguiente calificación: 95 puntos

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

Atentamente,


Dra. Sonia Espinoza Delgado
Cédula identidad 11177317
Carné Colegio Profesional 1335-13

Dra. Sonia Espinoza Delgado
 **NUTRICIONISTA**
CPM 1335-13

CARTA APROBACIÓN FILÓLOGO

CARTA DEL FILÓLOGO

San José, 3 de junio del 2018

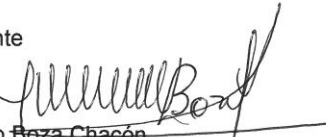
Señores
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN
Estimados señores:

La estudiante Hazel Arroyo Rojas, cédula número 7-0142-0727 me ha presentado para efectos de corrección de estilo, el trabajo de investigación denominado "CULTURA ALIMENTARIA EN LAS FAMILIAS DE SAN PABLO DE BARVA DE HEREDIA, 2017." 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