

**UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN**

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

**CULTURA ALIMENTARIA
RELACIONADA CON LOS HáBITOS
ALIMENTARIOS DE LOS POBLADORES
DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ DE LA
MONTAÑA EN LA PROVINCIA DE
HEREDIA 2018.**

ANA CATALINA RIVERA HERNÁNDEZ

Junio, 2018

Dedicatoria

Dedico este trabajo de graduación a mi familia, que siempre me apoyado he inspirado para seguir adelante.

Agradecimiento especial a mi tutora Marcela Brenes por su tiempo y apoyo profesional de calidad, durante las tutorías recibidas.

TABLA DE CONTENIDO

Tabla de contenido

<u>Dedicatoria</u>	2
<u>ÍNDICE DE TABLAS</u>	6
<u>ÍNDICE DE FIGURAS</u>	6
<u>Resumen</u>	8
<u>Abstract</u>	9
<u>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</u>	11
<u>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</u>	12
<u>1.1.1. Antecedentes del problema</u>	12
<u>1.1.2. Delimitación del problema</u>	18
<u>1.1.3. Justificación</u>	18
<u>1.2. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN</u>	19
<u>1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</u>	19
<u>1.3.1. Objetivo general</u>	19
<u>1.3.2. Objetivos específicos</u>	19
<u>1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN</u>	20
<u>1.4.1. Alcances</u>	20
<u>1.4.2. Limitaciones</u>	21
<u>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</u>	22
<u>2.1. EL CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL</u>	23
<u>2.1.1. Cultura alimentaria</u>	23
<u>2.1.1.2. Cambios en la cultura alimentaria</u>	23
<u>2.1.1.3. Factores que influyen en la cultura alimentaria</u>	24
<u>2.1.2. Hábitos alimentarios</u>	26
<u>2.1.2.1. Definición de los hábitos alimentarios</u>	26
<u>2.1.2.2. Preparación y consumo de alimentos</u>	26
<u>2.1.2.3. Identidad social y hábitos alimentarios</u>	27
<u>2.1.3. Calidad de la dieta</u>	28
<u>2.1.3.1. Acceso de los alimentos</u>	28
<u>2.1.3.2. Dieta y relación con enfermedades crónicas</u>	29
<u>2.1.4. Tradición alimentaria</u>	29
<u>2.1.4.1. Importancia de la tradición alimentaria</u>	29
<u>2.1.4.2. Tradición alimentaria nutrición y salud</u>	30
<u>2.1.4.3. Revitalización de las tradiciones culinarias en las comunidades</u>	31
<u>2.2. Distrito de San José de la Montaña Heredia</u>	31

<u>2.2.1. Características sociodemográficas de los pobladores de San José de Montaña Heredia</u>	31
<u>2.2.2. Ubicación geográfica y topográfica.</u>	32
<u>CAPÍTULO III: MARCO METOLÓGICO</u>	33
<u>3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN</u>	34
<u>3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN</u>	34
<u>3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO</u>	34
<u>3.3.1. Población</u>	35
<u>3.3.2. Muestra</u>	35
<u>3.3.3. Criterios de inclusión y exclusión</u>	36
<u>3.4. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN</u>	36
<u>3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</u>	36
<u>3.7 METODOLOGÍA DE RECOLECCIÓN DE DATOS EN LA COMUNIDAD PARA ELABORACIÓN DE ENCUESTA</u>	39
<u>3.8 METODOLOGÍA PARA LA APLICACIÓN DE LA PRUEBA PILOTO.</u>	41
<u>CAPÍTULO IV RESULTADOS</u>	42
<u>4.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO E INTERPRETACIÓN DE DATOS</u>	43
<u>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS</u>	67
<u>5.1. Discusión</u>	68
<u>5.1.1. Características sociodemográficas</u>	68
<u>5.1.2. Perfil de salud según los encuestados</u>	70
<u>5.1.3. Quehacer culinario y edad de inicio de preparación de alimentos</u>	70
<u>5.1.4. Acceso</u>	70
<u>5.1.5. Platillos tradicionales principales</u>	70
<u>5.1.6. Bebidas</u>	73
<u>5.1.7. Postres</u>	74
<u>5.1.8. Comida tradicional durante fechas festivas.</u>	74
<u>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENTACIONES</u>	78
<u>6.1. Conclusiones</u>	79
<u>6.2. Recomendaciones</u>	82
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	84
<u>ANEXOS</u>	94
<u>Anexo 1. Listado de participantes</u>	95
<u>Anexo 2. Encuesta aplicada</u>	97
<u>Anexo 3. Registro fotográfico de conversatorios con adultos mayores.</u>	105
<u>Anexo 3. Recetas de comidas tradicionales aportadas por adultos mayores</u>	109

INDICE DE TABLAS

<u>Tabla N.º 1. Criterios de inclusión y exclusión</u>	36
<u>Tabla N.º 2. Operacionalización de las variables</u>	36
<u>Tabla N.º 3. Resultados por número de participantes obtenidos del conversatorio en su primera sesión realizado a adultos mayores pertenecientes al distrito de San José en la provincia de Heredia.</u>	63
<u>Tabla N.º 4. Resultados por número de participantes, obtenidos del conversatorio en su segunda sesión, realizado a adultos mayores pertenecientes al distrito de San José en la provincia de Heredia.</u>	64
<u>Tabla N.º 5. Relación entre el género y la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales.</u>	65
<u>Tabla N.º 6. Relación entre la edad y la frecuencia de mayor y menor consumo de alimentos tradicionales</u>	65

INDICE DE FIGURAS

<u>Figura N.º 1. Género según encuestados, 2018. Fuente: Elaboración propia</u>	43
<u>Figura N.º 2. Rango de edades de los encuestados, 2018. Fuente: Elaboración propia</u>	43
<u>Figura N.º 3. Escolaridad de los encuestados, 2018. Fuente: Elaboración propia</u>	44
<u>Figura N.º 4. Ocupación de los encuestados, 2018. Fuente: Elaboración propia</u>	45
<u>Figura N.º 5. Creencia religiosa de los encuestados, 2018. Fuente: Elaboración propia</u>	45
<u>Figura N.º 6. Principales padecimientos de los encuestados, 2018. Fuente: elaboración propia.</u>	46
<u>Figura N.º 7. Edad donde se inició a preparar alimentos, 2018. Fuente: elaboración propia.</u>	46
<u>Figura N.º 8. Disponibilidad de adquisición de ingredientes necesarios para la preparación de alimentos en San José de la Montaña, 2018. Fuente: elaboración propia</u>	47
<u>Figura N.º 9. Consolidada frecuencia de consumo, platillo principal. Fuente: elaboración propia.</u>	48
<u>Figura N.º 10. Frecuencia de consumo bebidas, 2018. Fuente: elaboración propia</u>	48
<u>Figura N.º 11. Bebidas más consumidas a la hora del desayuno, 2018. Fuente: elaboración propia</u>	49
<u>Figura N.º 12. Comparación de bebidas de consumo mayoritario, 2018. Fuente: elaboración propia.</u>	49
<u>Figura N.º 13. Frecuencia de consumo de postres tradicionales, 2018. Fuente elaboración propia</u>	50
<u>Figura N.º 14. Costumbre como razón principal del consumo de platillos tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia</u>	50
<u>Figura N.º 15. Costumbre como razón principal del consumo de bebidas tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia.</u>	51
<u>Figura N.º 16. Costumbre como razón principal del consumo de postres tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia.</u>	51
<u>Figura N.º 17. Facilidad de preparación como razón principal del consumo de platillos tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia.</u>	52
<u>Figura N.º 18. Alimento muy gustado como razón principal del consumo de platillos tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia.</u>	52
<u>Figura N.º 19. Precio como razón del consumo de comidas tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia.</u>	53

<u>Figura N° 20. Salud como razón de consumo de comidas tradicionales, 2018 Fuente: Elaboración propia.....</u>	54
<u>Figura N° 21. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre más consumidos por salud, 2018. Fuente: Elaboración propia.....</u>	54
<u>Figura N° 22. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre más consumidos por que son muy gustados, 2018. Fuente: Elaboración propia.....</u>	55
<u>Figura N.° 23. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre más consumidos por facilidad de preparación, 2018. Fuente: elaboración propia.</u>	55
<u>Figura N.° 24. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre (a la gente no le gustan), 2018. Fuente: Elaboración propia.....</u>	56
<u>Figura N.° 25. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postres no consumidos por su costo económico, 2018 Fuente: Elaboración propia.....</u>	57
<u>Figura N.° 26. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre menos consumidos debido a la disponibilidad de ingredientes, 2018. Fuente: Elaboración propia.....</u>	57
<u>Figura N.° 27. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre no consumido debido a que no saben cómo prepararlos, 2018 Fuente: Elaboración propia.</u>	58
<u>Figura N.° 28. Alimentos tradicionales mayormente consumidos durante Navidad, 2018 Fuente: Elaboración propia.....</u>	58
<u>Figura N.° 29. Alimentos tradicionales menos consumidos durante Navidad, 2018. Fuente: Elaboración propia.....</u>	59
<u>Figura N.° 30. Principales alimentos tradicionales consumidos durante Semana Santa, 2018 Fuente: Elaboración propia.....</u>	59
<u>Figura N.° 31. Alimentos tradicionales menos consumidos durante Semana Santa, 2018. Fuente: elaboración propia.</u>	60
<u>Figura N.° 32. Alimentos tradicionales más consumidos durante el día del santo patrón de la comunidad, San José, 2018. Fuente: Elaboración propia.</u>	60
<u>Figura N.° 33. Alimentos menos consumidos, en el día de san José 2018.Fuente: Elaboración propia.....</u>	61
<u>Figura N.° 34. Alimentos consumidos en todas las festividades, 2018. Fuente: Elaboración propia.....</u>	61
<u>Figura N.° 35. Consolidado de frecuencia de consumo, plato principal, bebida y postre, 2018.....</u>	62

Resumen

La presente investigación genera la información pertinente para analizar la cultura alimentaria y su relación con los hábitos alimentarios que tienen los pobladores de la comunidad de San José de la Montaña en la provincia de Heredia.

Objetivo General: Analizar la cultura alimentaria relacionada con los hábitos alimenticios que muestran los pobladores del distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia en el 2018.

Metodología: Para la presente investigación se consultaron fuentes bibliográficas para la elaboración del marco teórico y antecedentes; durante una segunda etapa se realizaron dos conversatorios con adultos mayores de la comunidad para poder determinar cuáles alimentos, divididos en tres categorías (plato principal, bebida y postre) representaban a su parecer las comidas tradicionales de la zona, así como también se les consultó acerca de los platillos tradicionales en fechas festivas (Navidad, Semana Santa y día de Santo Patrono).

Una vez obtenidos los datos, se elaboró la encuesta para la aplicación de la prueba piloto y posteriormente se realizó el trabajo de campo en la comunidad.

Conclusiones: Se pudo constatar que no existe dependencia entre la edad y la frecuencia de consumo, sin embargo, a mayor edad existe una variación en el consumo de alimentos tradicionales.

Los platillos principales de mayor consumo son el casado y la olla de carne, las bebidas de mayor consumo son el café, el agua dulce y el fresco de cas; en cuanto a los postres, los más gustados son la cajeta de leche pinito y de coco; en fechas festivas como la Navidad, el tamal de cerdo es el alimento más consumido; para Semana Santa

es la miel de chiverre y para el día de San José, el picadillo de arracache y los prestiños encabezan los platillos más gustados.

En general, la población refirió tener un acceso y disponibilidad de ingredientes para la elaboración y consumo de platillos tradicionales.

Abstract

This research aims to generate relevant information to analyze the food culture and its relationship with the eating habits of the inhabitants of the community of San José de la Montaña in the province of Heredia.

General Objective: Analyze the food culture related to the eating habits shown by the inhabitants of the District of San José de la Montaña in the province of Heredia in 2018.

Methodology: For the present investigation bibliographical sources were consulted for the elaboration of the theoretical framework and antecedents, during a second stage two conversations were carried out with older adults of the community to be able to determine which foods, divided into three categories (main dish, drink and dessert) represented in their opinion the traditional foods of the area, as well as they were consulted about the traditional dishes on festive dates (Christmas, Easter and patron saint's day).

Once these data were obtained, the survey was developed for the application of the pilot test and later the field work was carried out in the community.

Conclusions: It was found that there is no dependence between age and frequency of consumption, however at older age there is a variation in the consumption of traditional foods.

The main dishes of greatest consumption are the married and the pot of meat, the consumer drinks are coffee, fresh water and fresh casseroles, as for desserts the most

liked are the cajeta de leche pinito and coconut, in festive dates such as Christmas the pork tamale is the most consumed food, for Easter is the honey of chiverre and for the day of San José the picadillo de arracache head the most liked dishes.

In general, the population reported access and availability of ingredients for the preparation and consumption of traditional dishes.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el primer capítulo de esta investigación, se hace una descripción de los antecedentes del problema planteado a nivel nacional e internacional, se presenta la justificación y delimitación del problema de investigación y se describen los objetivos de la investigación.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1. Antecedentes del problema

La relación existente entre cultura y alimentación ha sido tema de investigación a nivel mundial. Esta relación ha generado un gran interés debido a que comer es un hecho social total, que moviliza tres dimensiones psicológica, fisiológica y social (Duarth ,2002).

El estudio de la comida y la alimentación tiene una larga historia antropológica, sus primeros estudios formales anteceden al año 1980, por los investigadores Garrick Mallery y William Robertson (Mintz et al, 2012).

Uno de los campos de investigación de la cultura alimentaria ampliamente desarrollados desde hace mucho tiempo, no solo en Latinoamérica sino a nivel mundial, es el uso de los remedios médicos naturales alternos producidos tradicionalmente en las zonas, que se utilizan comúnmente debido a la falta de acceso a un seguro de salud de servicios.

En México sobre este tema se realizó un estudio que investiga las causas y efectos de la ingestión de *Thasus gigas* (insecto) en la diabetes tipo II y su uso en el tratamiento médico en la población de Actopan, Hidalgo (Monroy et al, 2014).

El estudio de las civilizaciones más antiguas como la cultura maya, ha permitido según estudios realizados, establecer la relación entre la talla pequeña, característica de este grupo étnico nativo americano y las características dietéticas de los mismos; este tipo de relaciones brindan una de las tantas dimensiones del estudio de la cultura alimentaria (Ascorra et al, 2013).

Los sistemas alimentarios tradicionales ofrecen un vínculo clave entre las variables social y económica de los pequeños agricultores y la seguridad alimentaria y nutricional sostenible de las poblaciones mundiales. (Jhons et al, 2012).

Estudios observacionales a nivel internacional han descrito y explorado cómo los cambios en el ambiente local, las situaciones de cosecha y las especies de alimentos tradicionales disponibles tienen un impacto en comportamiento alimentario de los poblados (Guyot et al ,2006).

Se ha determinado con respecto a lo anteriormente descrito que la población rural ingiere más legumbres que la población urbana, debido a restricciones geográficas que limitan los intercambios y favorecen el consumo de alimentos producidos localmente (Leterme et al, 2007).

En el contexto global latinoamericano los bienes materiales principalmente alimentos, que vinieron de Europa a raíz del descubrimiento, tuvieron influencia positiva sobre toda la población; pero los que más se beneficiaron fueron las clases medias y privilegiadas, en tanto que la población indígena tuvo escaso acceso a dichos bienes. Mientras los grupos sociales que ocupan actualmente los lugares ventajosos, tienen hoy una alimentación principalmente de origen europeo, las clases desposeídas afincadas en su tierra tradicional, mantienen todavía hoy una alimentación basada únicamente en productos autóctonos americanos (maíz, frijoles, papas, etc.). Las proporciones varían según los países: así en Guatemala el 52% de las calorías

consumidas son de origen americano; en México, el 45%; en Perú, Brasil, Colombia y Venezuela el 25% y en Cuba y Argentina, apenas 20% (Bengoa ,2001).

Si bien la naturaleza del fenómeno alimentario es de condición múltiple, y su abordaje puede verse desde enfoques diversos, la antropología podría llegar a ofrecer una visión integral del fenómeno ya que reconoce los tratamientos científico nutricionales, políticos y económicos específicos y autónomos y propone un estudio interrelacionado de dichas facetas para acceder a conocer la naturaleza del fenómeno y sus implicaciones. (Carrasco, 2007).

En las últimas dos décadas, ha habido un creciente interés mundial en lo culinario como fenómeno cultural. Esto se manifiesta de muy diversas maneras. Por ejemplo, en la Universidad de Oxford en Inglaterra en una de las casas de estudio más renombradas del mundo, tienen lugar simposios anuales de especialistas en las cocinas antiguas de Grecia y Roma, en la cocina medieval, en las cocinas regionales modernas de los distintos países del planeta. (Ross, 2007).

En España, son numerosos los trabajos que, hechos desde las ciencias experimentales, sociales o humanas, han generado un conocimiento híper especializado, de las dimensiones nutricionales, psicológicas o económicas de las preferencias y aversiones alimentarias, del consumo de alimentos o de la obesidad, por poner algunos ejemplos. (Arnaiz, 2010).

A nivel de la región centroamericana, el INCAP y otras instituciones han desarrollado estudios sobre el comportamiento alimentario de los países de la región.

En Centroamérica hay una rica diversidad cultural que nutre las diferentes tradiciones y cultura alimentaria de nuestros países por ejemplo en Guatemala hay una gran influencia de la cultura maya con la española y esto se ve reflejado en los gustos y preferencias alimentarias de sus pobladores.

En Costa Rica, Universidades estatales como la Universidad de Costa Rica han contribuido desde diferentes unidades académicas al estudio de las tradiciones alimentarias, con enfoques desde Agricultura, Antropología, Historia y desde la Escuela de Nutrición, se ha desarrollado el proyecto Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica, donde se fusionaron cocina y patrimonio para fortalecer el saber y preservar la raíz culinaria, diversa. Asimismo, se fortaleció las experiencias intergeneracionales e interdisciplinarias. (García, 2007).

En la investigación de la cultura alimentaria de Costa Rica existen aportes importantes en este tema como el desarrollado por la señora Marjorie Ross que muestra en su obra una radiografía de las tradiciones culinarias costarricenses realizando un viaje por las diferentes zonas del país y sus costumbrismos. (Ross, 2007).

Los hábitos y las prácticas alimentarias tienden a sufrir lentas modificaciones cuando las condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales de la familia permanecen constantes a través del tiempo. Sin embargo, en las últimas décadas se han producido cambios drásticos, particularmente en los hogares urbanos, por una multiplicidad de factores que han influido en los estilos de vida y en los patrones de consumo alimentario de la población.

El análisis de estos últimos es de gran utilidad tanto para la planificación y vigilancia alimentario-nutricional como para establecer las guías alimentarias, compatibilizando los aspectos de la producción con los del consumo, en términos de alimentos y nutrientes.

De esta manera se podrán elaborar políticas y estrategias de seguridad alimentaria, en correspondencia con los recursos naturales del país y las pautas culturales, destinadas por un lado para aumentar el consumo de energía, proteínas y micronutrientes en los sectores de bajos ingresos, y por otro, para mejorar los hábitos

alimentarios y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación. (Entrena, 2008).

Las tradiciones, cualesquiera que sean, son precisamente la reproducción de prácticas que anteceden desde el pasado y que le han sido útiles al grupo perteneciente, está claro que no hubieran llegado a tiempos actuales estas prácticas si no fueran útiles. (González ,2012).

Es posible, sin embargo, que por el desarrollo de las culturas haya tradiciones que hoy no tengan sentido, pero por alguna razón estas se conservan y es precisamente este punto en el que se deben investigar las razones del porqué a pesar del tiempo y el paso de las generaciones se conservan.

Los cambios demográficos y económicos han implicado transformaciones en los patrones de consumo de los países del mundo. Esto se puede caracterizar a grandes rasgos como el paso desde una alimentación basada en comidas y platos preparados con alimentos sin procesar o mínimamente procesados, a una basada de forma creciente en productos ultra procesados, ricos en azúcares libres, grasas no saludables y sal, lo que los convierte en un factor de riesgo para el desarrollo de obesidad y otras ENT vinculadas a la alimentación (OPS, 2015).

Según la OPS (2015), el hecho de que el actual patrón alimentario cuente con una gran proporción de productos ultra procesados, conlleva varios problemas para la salud humana, así como importantes riesgos sociales y ambientales: tienen un alto contenido calórico y bajo valor nutricional; están hechos para ser sabrosos, generadores de hábito y casi adictivos, por lo que interfieren en la capacidad de controlar la ingesta alimentaria; comúnmente son producidos a bajo costo gracias a las economías de escala, amplios canales de distribución y a la publicidad; y suelen desplazar a las dietas tradicionales, y erosionando con ello el tejido social y cultural de los países.

Según un estudio realizado por la Universidad de Costa Rica la población a nivel nacional está experimentando problemas de sobre peso y obesidad por la adopción de hábitos alimentarios foráneos y esta problemática se ve reflejada en la Encuesta Nacional de Salud 2008 -2009 (Rojas, 2015).

La definición precisa de una dieta saludable es un tema en debate y su elaboración dependerá de las características sociales y culturales de cada comunidad; existe el consenso de que debe contener una combinación balanceada de macronutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas; y micronutrientes esenciales, como vitaminas y minerales (ONU /OPS, 2017).

La investigación de la cultura alimentaria se desarrolla en el marco de la inquietud por el conocimiento de las tradiciones de un país, región o pueblo e implica varias disciplinas de estudio, dentro de las que se encuentran la antropología, la sociología y la nutrición.

La contribución de los sistemas alimentarios en la nutrición y en particular en el establecimiento de dietas saludables es muy importante. Sin la existencia de una oferta variada y accesible de alimentos de distinta especie, será imposible para los países la promoción de cambios en los patrones de consumo que permitan el establecimiento de dietas saludables; y sin estos cambios, la presencia de malnutrición en todas sus formas seguirá siendo una realidad difícil de superar.

La situación actual muestra cómo, a pesar de los aumentos en la calidad y la diversidad de las exportaciones agropecuarias, el abastecimiento doméstico aún presenta una diversidad y una calidad limitadas, especialmente en lo referente a las dietas de los sectores más vulnerables (ONU /OPS, 2017).

1.1.2. Delimitación del problema

La presente investigación se realizará con los pobladores del distrito de San José de la Montaña del cantón de Barva en la provincia de Heredia en el 2018, se entrevistará a personas de diferente sexo, con más de 10 años de residir en el cantón y mayores de 18 años con escolaridad variada, con el fin de identificar la cultura alimentaria relacionada con los hábitos alimentarios.

1.1.3. Justificación

La investigación de la cultura alimentaria profundiza acerca las raíces de los hábitos, gustos y tradiciones, así como las modificaciones que se presentan en estas variables a lo largo del tiempo y cómo estas podrían impactar potencialmente de manera positiva o negativa a una población.

El desarrollo de la investigación de la cultura alimentaria permitirá analizar la cultura alimentaria relacionada con los hábitos alimenticios que se estén desarrollando en la población en estudio.

Costa Rica, en las últimas décadas, ha recibido una gran influencia de países de occidente y como consecuencia se han experimentado cambios en el comportamiento alimentario de la población; uno de los cambios que destaca al costarricense de antaño con el actual es el aumento considerable de consumo de grasas en la dieta que se deriva de la proliferación de comidas rápidas tanto de cadenas internacionales como negocios locales (Arce, 2012).

No solo la influencia de otras culturas producto de la globalización genera cambios en la cultura alimentaria sino factores como la ecología y la economía tienen una destacada importancia en los hábitos alimentarios y en el desarrollo de la cultura y la identidad (Carrasco, 2007).

El desarrollo de la presente investigación permitirá describir específicamente en el distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia, cual es la cultura alimentaria de los pobladores de esta región y como se relaciona esta con sus hábitos alimentarios, acceso a los alimentos, así como una caracterización del perfil demográfico de esta zona.

La información recopilada servirá para desarrollar el presente trabajo y podría eventualmente servir como material de consulta en futuros proyectos de intervención nutricional, educación nutricional o propiamente en el campo de la investigación de la cultura alimentaria, ya que su desarrollo genera un bagaje de conocimiento con aplicación multifactorial, es decir, si se conoce el comportamiento de la población se sabrá cómo intervenir y generar recomendaciones oportunas.

1.2. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la cultura alimentaria relacionada con los hábitos alimenticios que muestran los pobladores del distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia en el 2018?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Analizar la cultura alimentaria relacionada con los hábitos alimenticios que muestran los pobladores del distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia en el 2018.

1.3.2. Objetivos específicos

- Describir los principales rasgos sociodemográficos de los habitantes del distrito de San José de la Montaña, Provincia de Heredia en el 2018.

- Identificar los principales hábitos alimentarios de los pobladores del distrito de San José de la Montaña Provincia de Heredia en el 2018.
- Describir los platillos más tradicionales que se preparan durante las fechas festivas de los pobladores del distrito de San José de la Montaña en el 2018.
- Establecer la relación que existe entre la elaboración y consumo de platillos tradicionales y hábitos alimentarios de los pobladores del distrito de San José de la Montaña en el 2018.

En este apartado se describe la importancia y trascendencia del estudio, así como las circunstancias o condiciones que originaron las limitaciones que surgieron en el proceso investigativo.

1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Alcances

La investigación acerca de la cultura alimentaria y la relación de esta con los hábitos alimentarios de los pobladores del distrito de San José de la Montaña, del cantón de Barva, provincia de Heredia, era inexistente hasta el momento.

Derivado del proceso de investigación se pudo establecer la vigencia en la actualidad de platillos tradicionales y cuál ha sido el papel de la persona adulta mayor en la transmisión de estos conocimientos.

Gracias a los datos recolectados se pudo esbozar un perfil socio demográfico de la comunidad y la relación de estas personas con el quehacer culinario.

La información recopilada sirvió para establecer cómo existe una relación entre topografía, condiciones climáticas y la elaboración de las comidas.

Se pudo constatar en esta investigación cómo se vivifican y reflejan las celebraciones tradicionales como la Navidad, Semana Santa y día del Santo Patrón de la comunidad, a través de la gastronomía.

1.4.2. Limitaciones

Al inicio del proceso en la etapa de recolección de información para elaborar la encuesta hubo dificultades para coordinar las fechas en los cuales se llevarían a cabo los conversatorios con el grupo de adultos mayores.

Durante los conversatorios hubo un poco de problema para generar las instrucciones y debió ser explicado varias veces con diversas interrupciones por parte de los mismos participantes, aunque al final se logró el objetivo debido a la buena disposición e interés de los adultos mayores.

Durante el trabajo de campo en la aplicación de encuestas a la comunidad, algunas personas presentaban apuro por contestar las encuestas o no eran tan receptivos.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

En el apartado teórico de este capítulo se contemplan los conceptos utilizados en su desarrollo, lo cual es indispensable para su mejor investigación.

2.1. EL CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1.1. Cultura alimentaria

2.1.1.1. Definición de cultura alimentaria

Conceptualizar cultura alimentaria implica establecer la relación existente entre la cultura y la alimentación. El acto de comer es un hecho social de gran relevancia que es observable principalmente desde tres grandes dimensiones: psicológica, fisiológica y social.

Cultura es la totalidad compleja que incluye conocimientos, creencias, arte, ley, costumbres y cualquier otra capacidad y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad (Sedo, 2015).

Por su parte alimentación es entendida en su sentido más amplio, como un conjunto de representaciones, discursos y prácticas en relación con la producción, los intercambios comerciales y no comerciales, la distribución, la preparación y el consumo de productos alimenticios (Suremain y Kats, 2009).

Se podría decir entonces que cultura alimentaria es una compleja trama que vincula multiplicidad de factores relacionados con la identidad de las familias, pueblos, naciones y la alimentación.

2.1.1.2. Cambios en la cultura alimentaria

Se define cambio, como la acción o el efecto de permutar, dejar una cosa y sustituir por otra (DRA ,2014).

En la cultura alimentaria el proceso de cambio es permanente y se define como el conjunto de procesos e interacciones que han modificado la identidad cultural culinaria de un país o región a lo largo del tiempo.

Si al acercarse a la actualidad de cómo se alimenta la gente en su quehacer cotidiano, ningún analista podrá obviar la dimensión social de la comida. Los vertiginosos cambios sociales acontecidos recientemente en el comportamiento alimentario a lo largo de la modernización de la sociedad han puesto de manifiesto la creación de una cultura alimentaria propia y paralela a la construcción del mundo moderno (Porrás, 2008).

La cultura alimentaria va de la mano con las transformaciones que va sufriendo la sociedad y estas van gestando nuevas formas de identidad cultural.

2.1.1.3. Factores que influyen en la cultura alimentaria

- **Globalización**

La globalización es un proceso dinámico producido por la sociedad cuyo núcleo es tecnológico y económico.

Varios factores han influido en el proceso de globalización: la liberación de la política comercial, la desregulación de los mercados de manufacturas y la integración de los mercados financieros, así como diversos procesos de integración y regionalización (Bodemer, 1998).

Globalización y cultura alimentaria se encuentran ligados ya que el mercado global ha venido a desplazar los productos locales y con ello, los hábitos alimenticios en muchas comunidades (Leiva y Vázquez, 2015).

El proceso de globalización genera una creciente comunicación y dependencia entre los distintos países del mundo uniendo sus mercados, sociedades y culturas, por medio de una serie de transformaciones sociales, económicas y políticas.

- **Migración**

No existen sociedades sin cultura, como tampoco sociedades sin migración; cultura y migración son procesos sociales profundamente humanos radicados en su esencia misma, de relación necesaria y continua a toda movilidad humana la acompaña su cultura. (Sanz y Valenzuela ,2016).

Los movimientos migratorios son parte del proceso de globalización, el rápido incremento de las migraciones ha producido cambios en la alimentación, originando una adaptación de la alimentación, debido a la mezcla de la cultura gastronómica con las del nuevo espacio, reflejando un grado de integración social del inmigrante en su nuevo contexto (Leiva y Vázquez 2015).

- **Disponibilidad de alimentos**

La existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o de importaciones. (FAO, 2009).

En la cumbre mundial de alimentación celebrada en el año 1996, se establece que existe seguridad alimentaria y nutricional “cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana. (Chacón ,2014).

Según lo anteriormente dicho la disponibilidad de los alimentos es uno de los pilares de la seguridad alimentaria.

2.1.2. Hábitos alimentarios

2.1.2.1. Definición de los hábitos alimentarios

Hábito puede ser definido como el modo de actuar adquirido por la frecuente práctica de un acto, se puede decir entonces que los hábitos alimentarios son los alimentos que consumimos con mayor frecuencia, considerando las circunstancias en que se hacen, cómo se hacen, dónde se realizan, cuándo y con quién. (González, 2011).

Cabe mencionar que dentro del conjunto de hábitos no solo se encuentra la selección de los alimentos y las circunstancias de consumo de los mismos, sino también la higiene, la conservación, preparación y la distribución de los alimentos al interior de la familia. (González, 2011).

Los hábitos alimentarios son influenciados por la tradición, disponibilidad de alimentos, ingresos y conocimientos adquiridos, generando un comportamiento muy especial en las comunidades y grupos familiares en relación con el consumo de ellos.

2.1.2.2. Preparación y consumo de alimentos

- **Preparación**

En todas las culturas se muestran preferencias por algunos tipos de alimentos y su respectiva forma de prepararlos.

Las preferencias en los rituales de elaboración de alimentos se asocian tanto a la influencia cultural de un país o pueblo como a las propias que nacen al interior de los

hogares; podría decirse que cada familia posee su micro cultura que se fusiona o permea de la macro cultura del país o región.

El tema de preparación de los alimentos no solo está relacionado con las prácticas costumbristas de cada región en cuanto a elaboración, sino también con la inocuidad alimentaria que es un tema primordial en la preparación de alimentos.

La higiene personal y colectiva, la limpieza y desinfección del utillaje culinario, el velar por las distintas áreas de elaboración y manipulación de alimentos, la revisión de las superficies de contacto con los alimentos; las manos del manipulador; el control, tratamiento y prevención de las plagas y vectores asegura el principio de inocuidad alimentaria (Lorenzo y Cardona 2015).

- **Consumo de alimentos**

El consumo de los alimentos consiste en la forma o capacidad de los hogares de seleccionar, almacenar, preparar e ingerir los mismos. Su consumo está íntimamente relacionado con las costumbres, conocimientos, preferencias culturales, prácticas de alimentación y las creencias en los hogares, los patrones de consumo de la población latinoamericana dependen fundamentalmente de la situación socioeconómica y nivel educativo (González, 2011).

2.1.2.3. Identidad social y hábitos alimentarios

Las investigaciones y teorizaciones sobre la significación social de la comida (su valor político, económico, identitario) han sido un campo prioritario de la reflexión etnográfica en América Latina. La comida contribuye de manera destacada a construir identidades de clase, de género, de generación y étnico-nacionales.

La comida contribuye a integrar socialmente, pero también diferencia y distingue, la comida tiene un valor social que crea una identidad social. (López et al, 2016).

2.1.3. Calidad de la dieta

2.1.3.1. Acceso de los alimentos

El acceso a los alimentos, se refiere principalmente a la capacidad de las personas para comprar los alimentos disponibles, es considerado la principal causa en los cuadros de inseguridad alimentaria y nutricional de la mayoría de los países en desarrollo. (Figueroa, 2005)

Su medición puede realizarse a través de diferentes instrumentos, siendo la canasta básica de alimentos, asociada principalmente a datos de pobreza, uno de los más utilizados en América Latina. (Porrás, 2014)

La carencia de acceso a los alimentos, puede ser económica (pobreza, altos precios de los alimentos, alta de créditos) y física (deficientes carreteras e infraestructura de mercado).

La inaccesibilidad física es producto de las limitaciones, debido a los sistemas inadecuados de comercialización y distribución influenciado por producción dispersa, mal estado de las carreteras y de los medios de transporte y de información sobre mercados y sus precios que provoca el difícil acceso oportuno y periódico a los mercados.(Porrás, 2014)

Medición de la accesibilidad a los alimentos

El conocimiento y análisis del acceso real a los alimentos que poseen los diferentes sectores de la población permiten determinar grupos más o menos vulnerables, precisar niveles de desnutrición y conocer sus causas para orientar acciones concretas.

La periodicidad de los índices de accesibilidad depende de las fuentes de datos que existan en cada país. Si la información está disponible, estos índices pueden ser

elaborados a intervalos relativamente cortos para determinados grupos que, se sospecha puedan estar en riesgo de inseguridad alimentaria. (Porras, 2014)

2.1.3.2 Dieta y relación con enfermedades crónicas

La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella. La investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre alimentación y el riesgo para desarrollar estas enfermedades crónicas caracterizadas por una elevada morbimortalidad. (Calañas y Bellido 2006).

La dieta y la nutrición son muy importantes para promover y mantener la buena salud a lo largo de toda la vida. Está bien establecida la relación de la dieta con el padecimiento de enfermedades no transmisibles crónicas OMS/FAO ,2002).

2.1.4. Tradición alimentaria

2.1.4.1. Importancia de la tradición alimentaria

Comprender y entender las relaciones que tienen los sujetos con los alimentos a lo largo del tiempo tiene una importancia significativa para la funcionalidad de las estructuras sociales. (Moreno ,2003).

Las tradiciones son conocimiento vivo y existente. Un conjunto de ideas relacionadas que han permanecido a lo largo de los años. Se considera que son dinámicas pues con el paso del tiempo éstas van cambiando, aunque en algunos casos, la atención se centra en mantenerlas exactamente cómo son.

La razón por la que las tradiciones son importantes es que transmiten valores compartidos, historias y objetivos de una generación a otra. Ellas motivan a las sociedades a crear y compartir una identidad colectiva, que a su vez sirve para dar forma a las identidades individuales.

2.1.4.2. Tradición alimentaria nutrición y salud

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". (Leiva y Vazquez2015).

El desdén de las raíces y cultura alimentaria ha hecho que se releguen cultivos nativos tradicionales y se consuma una mayor cantidad de productos industrializados que contienen sustancias poco nutritivas y dañinas para la salud.

La alimentación constituye una necesidad fisiológica y se asocia con el estado de salud física y mental, y es un proceso central en la estructuración o desestructuración del orden económico y social (Gracia, 1996).

En la actualidad, el tema de la nutrición ha pasado a ser uno de los temas de mayor importancia en todos los países.

Los problemas de malnutrición, se presentan principalmente en niños de edad temprana, añadiéndole problemas nutricionales y sanitarios provocados por las dietas excesivas, desequilibradas y estilos de vida inadecuados. Todos estos problemas no son específicos de los sectores más pobres del país, actualmente, la malnutrición se está difundiendo en todos los estratos. (Leiva y Vázquez, 2015).

En la actualidad la malnutrición tiene una gran preponderancia debido a los malos hábitos de la población adquiridos principalmente por la pérdida de las tradiciones culturales.

2.1.4.3. Revitalización de las tradiciones culinarias en las comunidades

En la actualidad se piensa que las tradiciones son cosa del pasado, 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 el mundo.

(Gonzalez, 2012)

La revitalización de las tradiciones culinarias, permite volver a las prácticas saludables en la alimentación cotidiana de los hogares, ya que la tecnología aplicada en la producción de alimentos, la creciente apertura de mercados y el consumo sin freno influyen directamente en las costumbres de la población mundial, especialmente en cuanto a la alimentación, “se ha determinado una tendencia en reducir el tiempo dedicado a la preparación de alimentos, con mayor uso de productos industrializados listos para comer o la compra de alimentos preparados, con lo cual la práctica de cocinar está quedando marginada. (Sedo, 2015),

Estas malas prácticas van en detrimento de la salud de la población no solo costarricense sino a nivel mundial, de allí la importancia de la revitalización de la tradición culinaria.

2.2. Distrito de San José de la Montaña Heredia

2.2.1. Características socio demográficas de los pobladores de San José de la Montaña Heredia

San José de la montaña de Heredia tiene una población total de 3959 habitantes de los cuales 2025 son hombres y 1939 mujeres. (INEC, 2011).

El distrito de San José de la montaña presenta una notable especialización en el sector primario de la economía, donde la agricultura y la ganadería de leche tienen un peso dominante. Destaca la existencia de actividades turísticas, principalmente en las partes más altas como Sacramento y Cipresal, donde se cuenta con cabañas y restaurantes, a las que se asocia una demanda de mano de obra, que diversifica un poco la estructura distrital, aparte de contar con el atractivo del Volcán Barva. (Municipalidad de Barva, 2014)

El distrito cuenta con un 67,6% de población urbana y 32,40% de población rural.

En cuanto a la ocupación de sus pobladores un 70% se dedican al sector terciario (servicios), un 16% al sector secundario, y un 12% al sector primario (agricultura).

San José de la montaña es el segundo distrito del cantón de Barva con mayor desempleo.

La jefatura de hogar es un 70 % masculina y un 20% femenina. (Municipalidad de Barva, 2014).

2.2.2. Ubicación geográfica y topográfica.

Barva es el cantón número 2 de la provincia de Heredia. Se encuentra ubicado a 3 km al norte de la ciudad de Heredia. Posee un área de 53.80 km² y se encuentra dividido en 6 distritos, uno de estos es San José de la Montaña.

San José de la Montaña tiene una altitud de 1530 metros sobre el nivel del mar, latitud: 10.055, longitud: -84.1146.(Municipalidad de Barva, 2014).

Este distrito está compuesto por los poblados de Gallito, Cipresal, Higuero, Guacalillo, Meseta, Montaña, Isla, Paso Llano, Plan de Birri, Porrosati, Roblealto, Sacramento y San Miguel. (Municipalidad de Barva, 2014).

CAPÍTULO III: MARCO METOLÓGICO

En este capítulo se desarrolla y define el tipo de enfoque y diseño de investigación que se realiza, así como unidad de análisis, objeto de estudio y los instrumentos que se utilizarán para la recolección de información, con el fin de realizar una síntesis metodológica de estos aspectos.

3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Esta es una investigación de enfoque mixto, es decir, cuantitativo y cualitativo donde se busca describir la cultura alimentaria y la relación de esta con los hábitos alimentarios de los pobladores del distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo correlacional, ya que relaciona la cultura alimentaria del distrito de San José de la Montaña en Heredia con sus hábitos alimentarios y acceso de los alimentos de los pobladores.

La presente investigación además es un estudio de tipo descriptivo ya que no se va a intervenir ni a realizar ningún experimento en la población.

Se consultarán fuentes secundarias y se obtendrá información por medio de una entrevista a los sujetos investigados para luego así obtener conclusiones y desarrollar el presente estudio.

3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

El distrito de San José de la Montaña se ubica en el cantón de Barva en la provincia de Heredia, es uno de los distritos más turísticos del cantón al ser una zona rural montañosa, su principal actividad económica es el cultivo de café, flores y el desarrollo turístico, se analizará a los pobladores de esta zona.

3.3.1. Población

Personas de diferente sexo, mayores de edad que residan en el distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia, la totalidad de pobladores es de 3959 habitantes (INEC, 2011).

3.3.2. Muestra

La muestra se determina con el número de habitantes según datos del INEC en el año 2011, utilizando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Por lo cual entiéndase por n= tamaño de la muestra, N = tamaño de la población, Z= factor de confiabilidad que es de 95%, lo cual representa un (1.96), (p) y (q), que son (0,5) y (d) = al margen de error permisible lo cual es de (0,1).

$$n = \frac{3959 * 1,96 * 0,5 * (0,5)}{0,1^2 * 3959 - 1 + 1,96^2 * 0,5 * (0,5)}$$

$$n = \frac{3959 * 3,84 * 0,5 * (0,5)}{(0,01) * 3958 + (3,84) * 0,5 * (0,5)}$$

$$n = \frac{3801}{41,54}$$

$$n = 94$$

El tamaño de la muestra por utilizar es de 95 habitantes del distrito, los cuales se seleccionarán de manera aleatoria, visitando hogares del distrito receptivos a participar en la investigación.

3.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N. ° 1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Pobladores del distrito de San José de la Montaña en Heredia, con al menos 10 años de residir en la zona mayores de edad	Menores de edad Personas con menos de 10 años de residir en la zona.

Fuente: Elaboración propia ,2017.

3.4. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La recolección de la información se hará por medio de encuesta aplicada y también se llevará a cabo una recolección de información de fuentes secundarias.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Se realiza un estudio transversal, donde se toman datos por medio de encuestas, para determinar la cultura alimentaria, hábitos alimentarios y relación de estos con la elaboración y consumo de platillos tradicionales de los pobladores.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla N. ° 2. Operacionalización de las variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Describir los principales rasgos sociodemográficos de los habitantes del Distrito de San José de la Montaña en el 2018		Estudio de las características de la población ,en cuanto a sexo ,edad y otros determinantes económicos y sociales	A través de técnica de encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario, siendo los encuestados los pobladores	Sexo Edad Nivel educativo	Masculino Femenino 18 a 24 25 a 34 35 a 44 45 a 54 55 a 64 Mayor de 65 Nulo Primaria	Encuesta aplicada por medio de un cuestionario.

<p>Identificar los principales hábitos alimentarios de los pobladores del Distrito de San José de la montaña Provincia de Heredia en el 2018.</p>		<p>,proporcionando así la información necesaria para el estudio real de una población (Livi,2007a)</p> <p>Conjunto de hábitos adquiridos a lo largo de la vida, que condicionan como los grupos o individuos elaboran y consumen los alimentos con influencia de la disponibilidad y acceso de los mismos que se tenga en una determinada zona o región influirá en esta elección determinante como el nivel educativo, grupo étnico</p>	<p>del Distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia.</p> <p>A través de técnica de encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario, siendo los encuestados los pobladores del Distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia.</p>	<p>Ocupación</p> <p>Religión</p> <p>Padecimientos de salud comunes, de la población.</p> <p>Frecuencia de consumo</p> <p>Tiempos de comida en las que se acostumbra consumir las comidas tradicionales</p>	<p>completa Primaria incompleta. Secundaria Completa. Secundaria incompleta. Nivel técnico Universitario</p> <p>Ama de casa Asalariado Negocio propio Agricultor Otro</p> <p>Católica Evangélica Otra</p> <p>Hipertensión arterial Diabetes mellitus Alergias Migraña/Asma</p> <p>Nunca consume Menos de 1 vez al mes De 1 a 3 días al mes De 1 a 2 días a la semana De 3 a 4 días a la semana De 5 a 7 días a la semana</p> <p>Desayuno Merienda mañana Almuerzo Merienda de la tarde Cena</p>	<p>Encuesta aplicada por medio de un cuestionario.</p>
---	--	--	---	--	---	--

<p>Describir los platillos más tradicionales que se prepararan durante las fechas festivas de los pobladores del distrito de San José de la Montana en el 2018.</p>		<p>etc. (Entrena , 2008).</p> <p>Las preparaciones tradicionales o platillos tradicionales, son un conjunto de costumbres, prácticas, y saberes culinarios que son transmitidos de generación en generación y que forman parte de la cultura de una comunidad. (Aranda , 2001)</p>	<p>A través de técnica de encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario, siendo los encuestados los pobladores del Distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia.</p>	<p>Época u ocasión festiva de consumo</p>	<p>Navidad Semana Santa Santo patrono</p> <p>Verano Invierno Bautismo Primera comunión Aniversario/cumpleaños Velas/novenarios/rezos</p>	<p>Encuesta aplicada por medio de un cuestionario.</p>
<p>Establecer la relación que existe entre la elaboración y consumo de platillos tradicionales y hábitos alimentarios de los pobladores del distrito de San José de la Montana en el 2018</p>			<p>A través de técnica de encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario, siendo los encuestados los pobladores del Distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia.</p>	<p>Acceso y disponibilidad de alimentos</p> <p>Conocimiento acerca de elaboración de comidas tradicionales</p> <p>Elaboración de platillos tradicionales</p> <p>Percepción del consumidor hacia el alimento</p>	<p>Costo de económico</p> <p>Disponibilidad de los ingredientes en el distrito</p> <p>Conocimiento en la elaboración de recetas tradicionales</p> <p>Desconocimiento en la elaboración de recetas tradicionales</p> <p>Facilidad de preparación</p> <p>Dificultad de preparación</p> <p>Percepción de gusto hacia el alimento</p> <p>Percepción de disgusto hacia el alimento</p>	<p>Encuesta aplicada por medio de un cuestionario.</p>

Fuente: Elaboración propia

3.7 METODOLOGÍA DE RECOLECCIÓN DE DATOS EN LA COMUNIDAD PARA ELABORACIÓN DE ENCUESTA

Tema: Cultura alimentaria del distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia.

Facilitadora: Estudiante de Licenciatura en Nutrición, Ana Catalina Rivera Hernández.

Locación: Salón parroquial del distrito de San José de la Montaña Heredia.

Participantes: Grupo compuesto por 18 personas adultas mayores todas con más de 10 años de residir en el distrito. (Ver lista de asistencia en hoja de anexos)

Justificación: Debido a que la investigación es de tipo cualitativo se realizó una convocatoria con el fin de obtener información primaria para elaborar las encuestas que se aplicaran luego a la comunidad.

Numero de sesiones: 2

Descripción de las sesiones:

Primera sesión: El tema de investigación que se desarrolló en el conversatorio fue: alimentos tradicionales de la zona (plato principal, bebida y postre)

Segunda sesión: El tema de investigación que se desarrolló en el conversatorio fue: preparaciones culinarias en fechas festivas (Semana Santa, Navidad, Día del Santo Patrono de la zona), además se realizó una comprobación de la información recopilada en la primera sesión.

A continuación, se presentan la descripción metodológica por sesión:

Primera sesión

Metodología:

1- Se colocó a los participantes en semicírculo, conforme hacían el ingreso al salón se les asignaba un código numérico que será su identificación participativa y a la vez indicaba su ubicación en la mesa.

2- Una vez ubicados y con el código numérico asignado se procede a preguntar en orden y a cada participante sobre cuáles son los platillos o preparaciones que ellos consideran son los tradicionales de la zona, este cuestionamiento se hace en tres categorías diferentes: plato fuerte, bebida y postre, posteriormente la facilitadora escribe en papel grafo frente a los participantes los aportes de cada uno, colocando al inicio de cada aporte el código correspondiente asignado.

3- Se pide a los participantes que voluntariamente aporten una receta de su conocimiento y práctica culinaria.

Segunda sesión

Metodología:

1- Se colocó a los participantes en diferentes mesas, conforme hacían el ingreso al salón se les asignaba un código numérico que será su identificación participativa y a la vez indicaba su ubicación en la mesa.

2- Una vez ubicados y con el código numérico asignado se procede a preguntar en orden y a cada participante sobre cuáles son los platillos o preparaciones que ellos consideran son los tradicionales de la zona en fechas festivas, este cuestionamiento se hace en tres categorías diferentes: Semana Santa, Navidad y Santo Patrón de la zona, posteriormente la facilitadora escribe en papel grafo frente a los participantes los aportes de cada uno, colocando al inicio de cada aporte el código correspondiente asignado.

3.8 METODOLOGIA PARA LA APLICACIÓN DE LA PRUEBA PILOTO.

Una vez recabada la información preliminar obtenida de los conservatorios realizados a los adultos mayores de la comunidad del distrito de San José de la Montaña acerca de los alimentos tradicionales de la zona, se procedió a la aplicación del plan piloto en una comunidad ajena a la de estudio (San Pedro de Barva) a 10 personas, mayores de edad y de diferente sexo, mayoritariamente asalariados dos refieren ser amas de casa, los encuestados son todos de religión católica y con edades superiores a los 36 años.

Cabe destacar del desarrollo de la prueba piloto que el casado y la olla de carne gozan de mucha popularidad ya que son muy gustados, se consumen con bastante frecuencia y además son considerados como saludables y fáciles de preparar; en cuanto a las bebidas el café es la de mayor consumo y está presente en diferentes tiempos de comida principalmente desayuno y merienda de la tarde.

En cuanto a las razones de consumo de alimentos tradicionales, la mayoría de los encuestados expresaron que los consumen por ser más saludables que otros alimentos y en cuanto a las razones de no consumo de los alimentos está la disponibilidad de ingredientes y que no son algunos por no ser tan gustados como la sopa de mondongo.

CAPÍTULO IV RESULTADOS

En este capítulo, siguiendo los objetivos presentes en esta investigación se analizarán e interpretarán los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento de investigación.

4.1 ANALISIS CUANTITATIVO E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Se realizó una encuesta a los pobladores del distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia.

La muestra la conforman 95 habitantes del distrito de San José de la Montaña en Heredia, con más de 10 años de vivir en esta zona y mayores de edad.

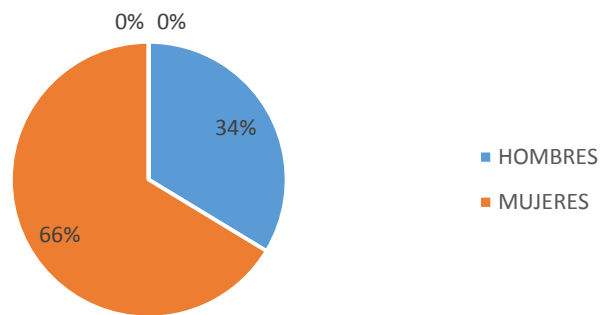


Figura N° 1. Género según encuestados, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 1, muestra la distribución según género en aplicación de la encuesta a los pobladores del distrito de San José de la Montaña, de los encuestados 65 son mujeres y 33 hombres.

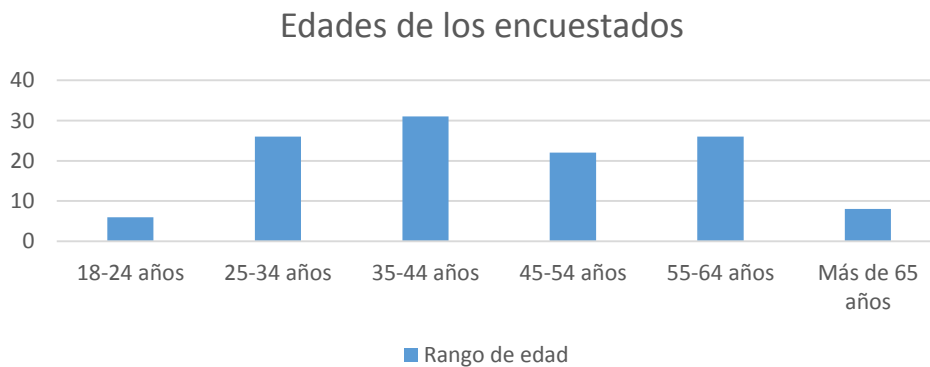


Figura N°2. Rango de edades de los encuestados, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra las edades de las personas encuestadas, 6 personas se encuentran en edades entre 18-24 años, 26 personas con edades entre 25-34 años, 31 entre 35-44 años, 11 entre 45-54 años, 16 entre 55-64 años y 8 de 65 o más.

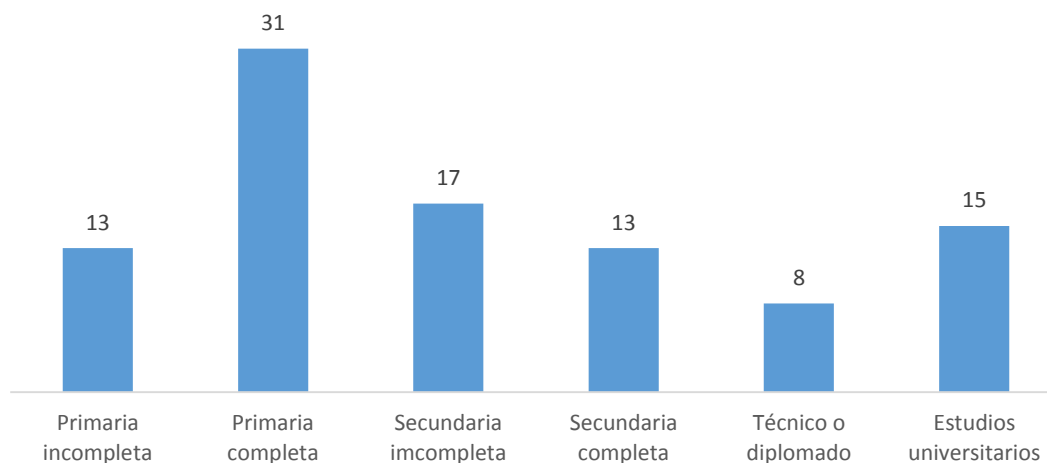


Figura N° 2. Escolaridad de los encuestados, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 3 muestra que de las 98 personas encuestadas, 31 personas completaron la educación primaria, un segundo grupo conformado por 17 personas tienen estudios secundarios incompletos, seguido por el tercer grupo conformado por 15 encuestados, que poseen estudios universitarios, la minoría de los encuestados expresaron tener estudios incompletos a nivel de educación primaria 13 personas, estudios completos de educación secundaria 13 personas y por último el grupo más pequeño de encuestados conformado por 8 personas afirmaron tener una formación a nivel técnica o con categoría de diplomado.

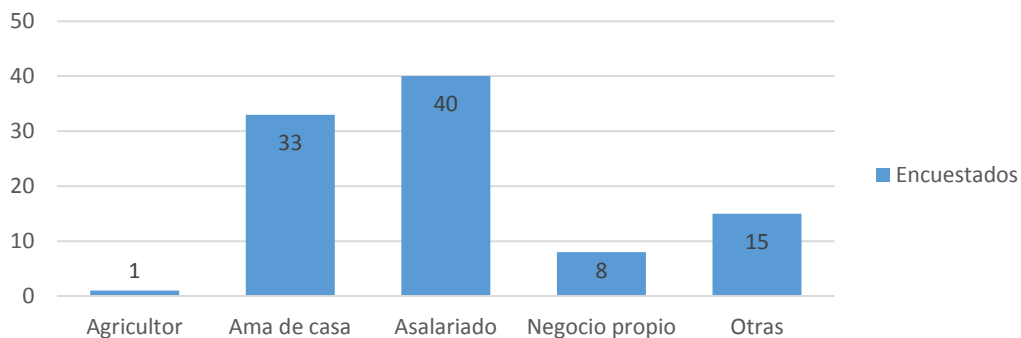


Figura N.º 3. Ocupación de los encuestados, 2018. Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la ocupación de los encuestados, la figura 4 muestra que la mayoría de estos, 40 personas son asalariadas, seguido del grupo de amas de casa 33 entrevistadas, 8 personas poseen una fuente de ingresos proveniente de un negocio propio, 15 personas se dedican a actividades varias y por último solo un encuestado manifestó dedicarse a la agricultura.

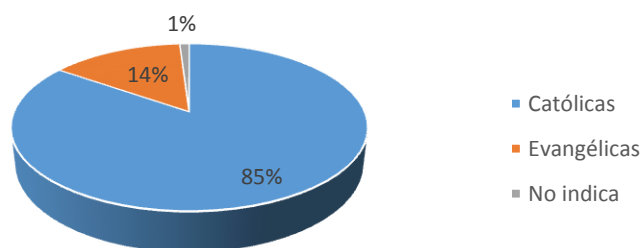


Figura N.º 4. Creencia religiosa de los encuestados, 2018. Fuente: elaboración propia.

La Figura anterior hace referencia a la religión de los encuestados que es mayoritariamente católica un 85% un 14% expresa pertenecer a otra religión y solo un 1% no indica sus creencias religiosas.



Figura N° 5. Principales padecimientos de los encuestados, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 6 muestra los resultados de la consulta realizada a la población entrevistada acerca de su estado de salud, el 51 % de la población manifiesta no padecer ninguna enfermedad, un 17% padece de hipertensión, un 12% padece de colitis y gastritis, un 5% de diabetes, los últimos dos padecimientos que menor porcentaje representan para alergias con un 4% y problemas articulares 1%

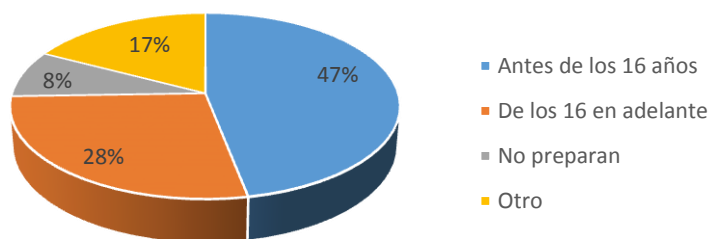


Figura N° 6. Edad donde se inició a preparar alimentos, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 7 muestra la edad de inicio de preparación de los alimentos, un 47% de las personas encuestadas cocinan desde antes de los 16 años, un 28% de los 16 en adelante,

el 8% no preparan alimentos el resto no indica o manifiesta que otro, pero no lo especifican este último grupo representa un 17%.

Sobre este mismo tema se consultó a los encuestados que de cuál familiar o persona aprendieron a cocinar, 6 manifiestan que aprendieron por mismos a cocinar, 74 indican que madre, padre o abuelos les enseñaron, 9 no saben cocinar, 1 indica que otro familiar, 3 que otra persona y una de ellas la esposa.

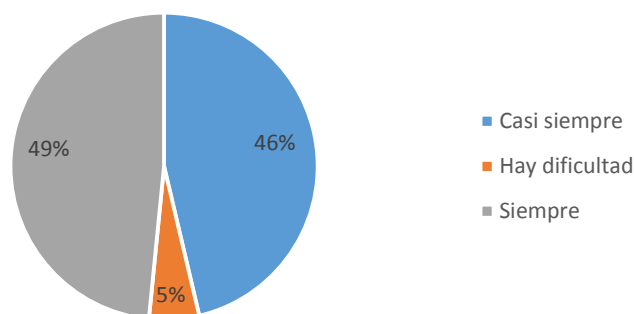


Figura N° 7. Disponibilidad de adquisición de ingredientes necesarios para la preparación de alimentos en San José de la Montaña, 2018. Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la disponibilidad que tienen los pobladores de adquirir los ingredientes en la zona para la preparación de los alimentos, la figura 8 nos muestra que la mayoría de los encuestados que representan un 49% dijeron siempre encontrar lo necesario, un 44% expresan casi siempre encontrar lo necesario y solo para el 5% de la población representa una dificultad de adquisición de ingredientes en la zona. De los encuestados 4 personas dijeron hacer sus compras San José de la montaña y Barva, 92 personas en san José de la Montaña, Barva y Heredia, 2 personas dejaron sin responder a esta pregunta.

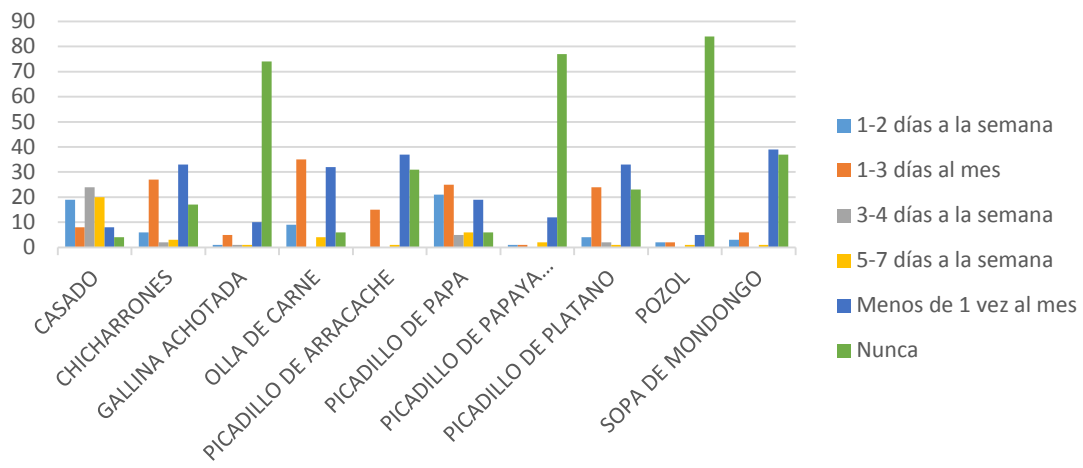


Figura N.º 8. Consolidada frecuencia de consumo, platillo principal. Fuente: elaboración propia.

En la figura 9 se muestra un consolidado de las frecuencias de consumo de diez platillos principales, consumidos en el distrito de San José de la Montaña, en esta grafica se puede observar como el casado, es el platillo de mayor consumo semanal, de tres a cuatro veces por semana, en el caso de la olla de carne y el picadillo de papa se repite por la mayoría de los encuestados la afirmación de que su consumo mensual oscila entre una a tres veces al mes, para los platillos como el picadillo de arracache, picadillo de plátano, sopa de mondongo y chicharrones la mayor concordancia se da en que estos platillos son consumidos menos de una vez al mes, por otra parte los platillos que generaron la mayor respuesta de no ser consumidos nunca son el pozol, la gallina achotada y el picadillo de papaya verde.

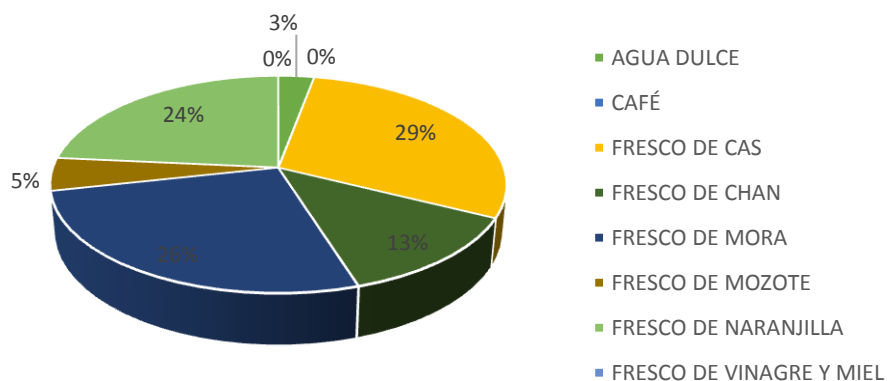


Figura N.º 9. Frecuencia de consumo bebidas, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 10 presenta una frecuencia de consumo con respecto a las bebidas que mayormente se consumen en el distrito de San José de la Montaña, el fresco de cas es la bebida de mayor consumo, seguida por el fresco de mora y el fresco de naranjilla, su consumo ese mayormente durante el almuerzo y/o cena.

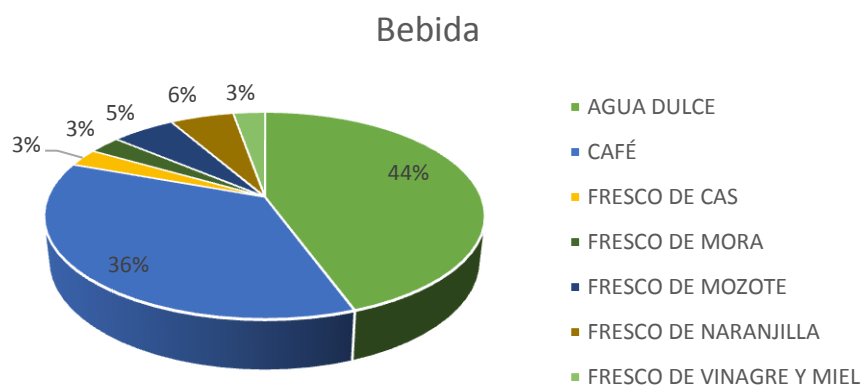


Figura N.º 10. Bebidas más consumidas a la hora del desayuno, 2018. Fuente: elaboración propia.

Con respecto a las bebidas consumidas a la hora del desayuno, la figura 11 muestra que la bebida de mayor consumo es el agua dulce un 44% seguido por el café un 36%, el resto de preferencias por bebidas en este tiempo de comida son refrescos naturales que representan porcentajes menores.

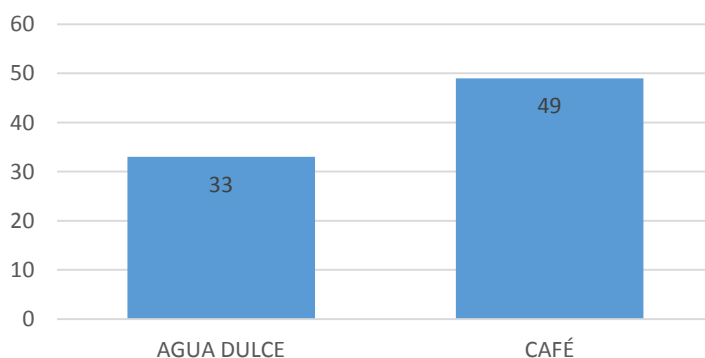


Figura N° 11. Comparación de bebidas de consumo mayoritario, durante la merienda de la tarde 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra cómo la bebida que más se consume durante la merienda tarde es el café seguido por el agua dulce.

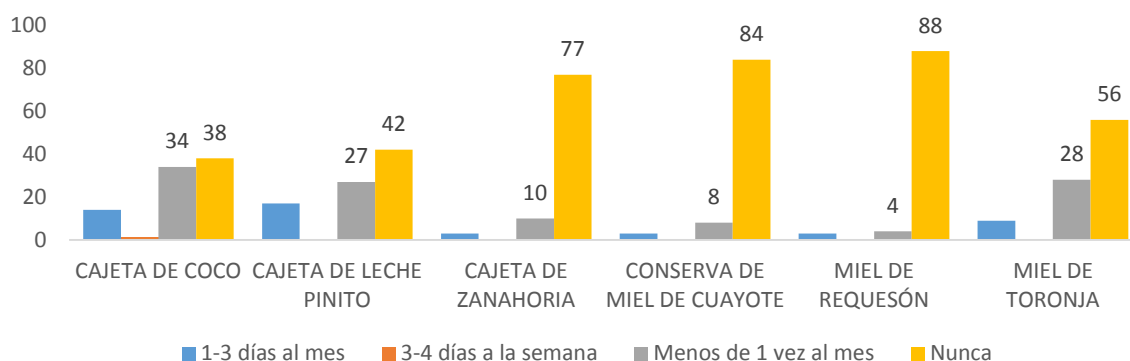


Figura N° 12. Frecuencia de consumo de postres tradicionales, 2018. Fuente elaboración propia.

Como lo muestra la figura 13, en lo que respecta a los postres, el más popular en el distrito es la cajeta de leche pinito y la cajeta de coco, que se consume al menos de 1 a 3 veces al mes, postres como la miel de toronja y la cajeta de zanahoria registran mayormente consumos de menos de una vez al mes, por su parte los más mencionados como nunca consumidos son la miel de requesón y la conserva de cuayote.

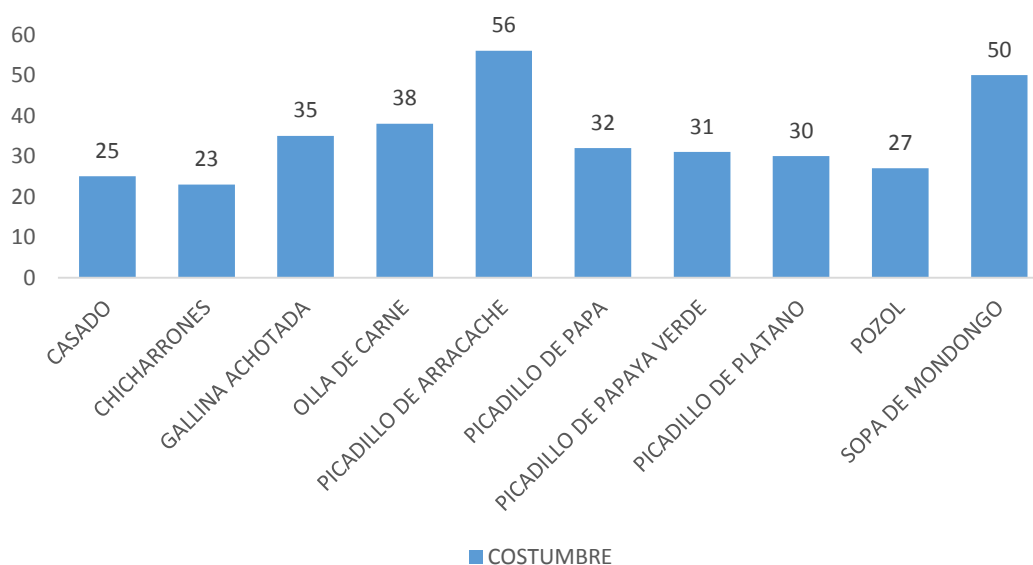


Figura N° 13. Costumbre como razón principal del consumo de platillos tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 14, muestra cómo una de las razones por las que son consumidos algunos platillos es por ser costumbre de los entrevistados, destacando en este grupo la sopa de mondongo y el picadillo de arracache.

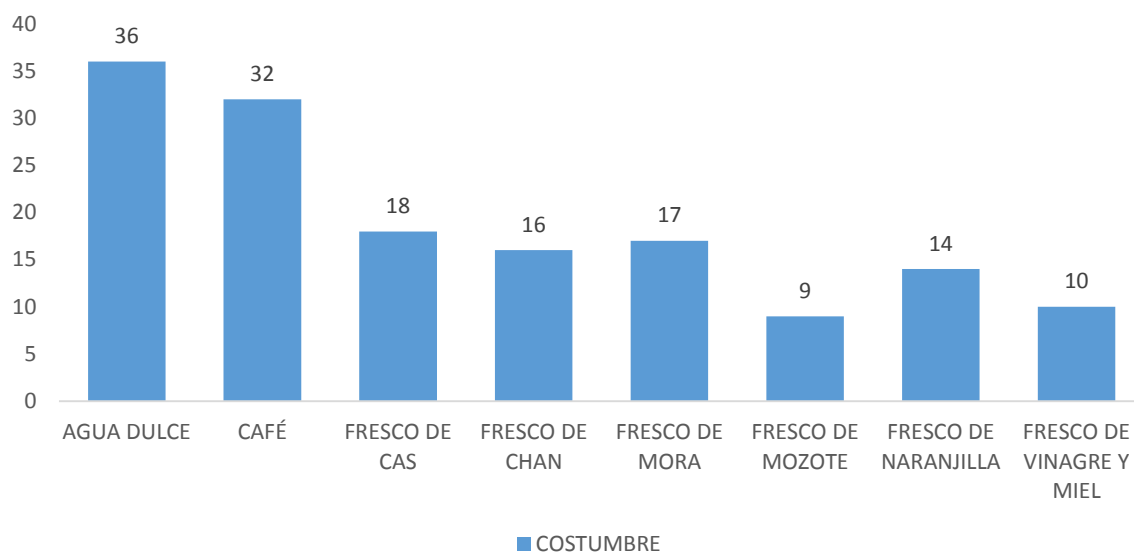


Figura N° 14. Costumbre como razón principal del consumo de bebidas tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia.

En la figura anterior se muestra cómo la bebida que más se consume por costumbre en el distrito es el agua dulce, el café en segundo lugar y tercer lugar es para el fresco de cas.

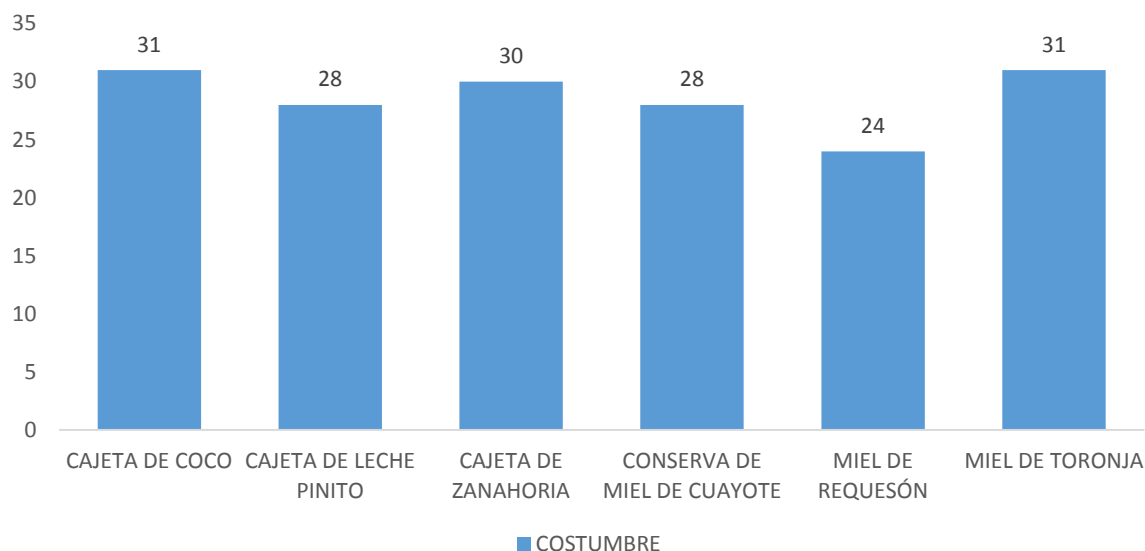


Figura N° 15. Costumbre como razón principal del consumo de postres tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 16 muestra, que en cuanto a las razones de consumo de postres tradicionales los postres que son consumidos mayormente por costumbre son la cajeta de zanahoria, cajeta de coco y miel de toronja.

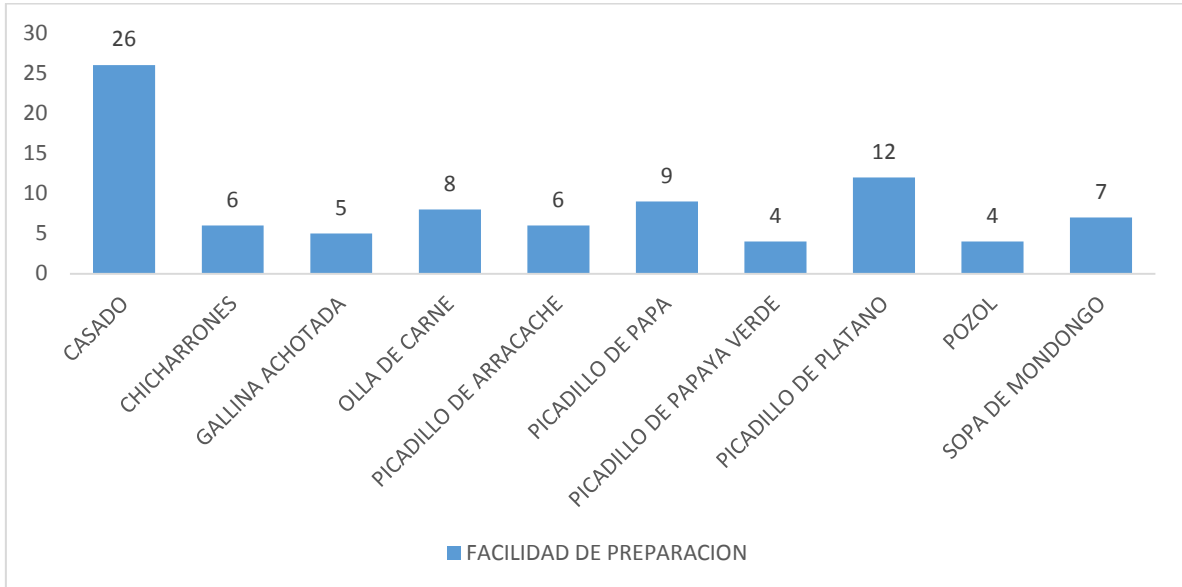


Figura N° 16. Facilidad de preparación como razón principal del consumo de platillos tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia.

Al señalar la facilidad de preparación como una razón de consumo la figura 17 muestra cómo el platillo que más obtuvo esta consideración por parte de los encuestados fue el casado, seguido del picadillo de plátano y en tercer lugar la olla de carne.

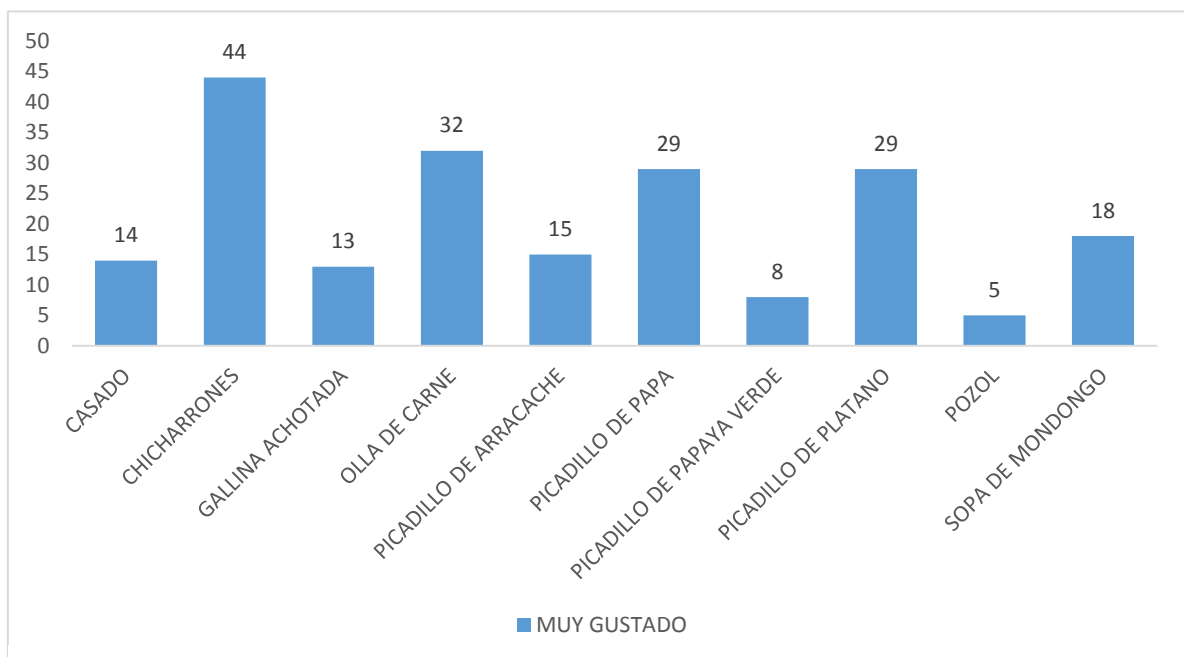


Figura N° 17. Alimento muy gustado como razón principal del consumo de platillos tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia.

Al consultar si el platillo es muy gustado y que, si por esta razón era consumido, la figura 18 muestra que mayormente el platillo que más obtuvo esta consideración por parte de los encuestados fue el casado, seguido del picadillo de plátano y en tercer lugar la olla de carne.

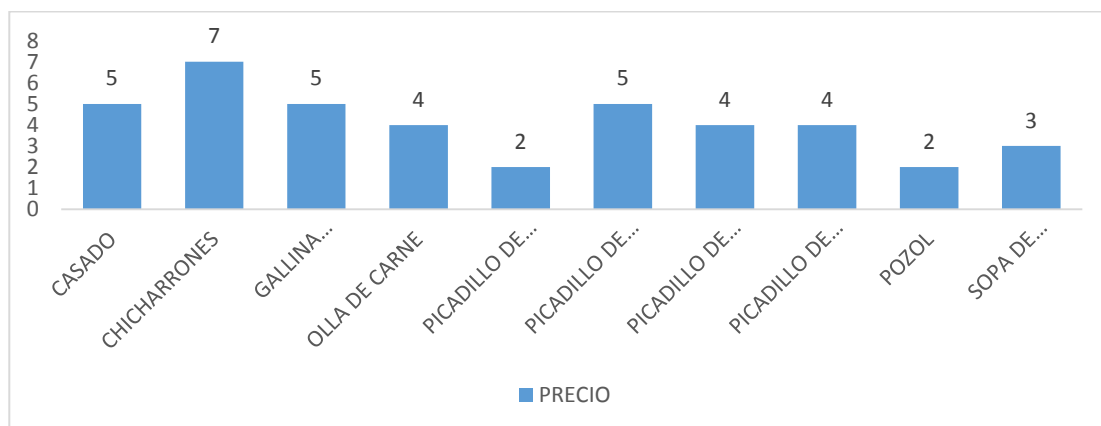


Figura N° 18. Precio como razón del consumo de comidas tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 19 muestra en cuanto a la variedad de precio como una razón de consumo, los chicharrones generaron la mayor respuesta de que son consumidos por su precio seguido del casado y el picadillo de papa.

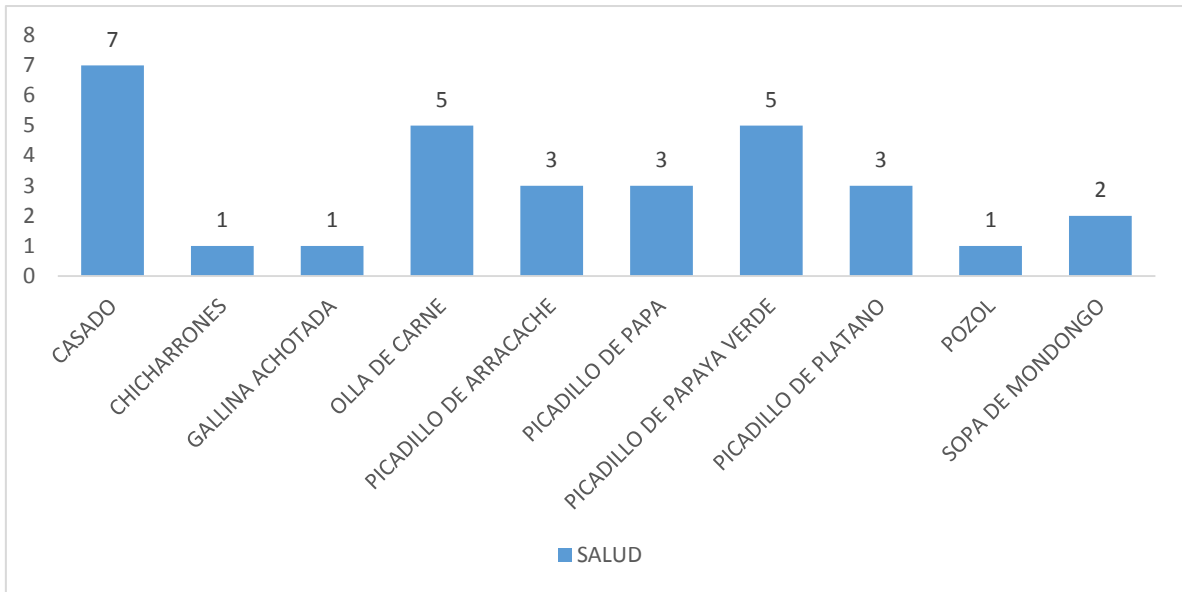


Figura N° 19. Salud como razón de consumo de comidas tradicionales, 2018. Fuente: elaboración propia.

Al consultar a los encuestados, cual platillo era más consumido por la razón de ser saludable, como nos muestra la figura 20, en primer lugar, los pobladores del distrito señalaron que el casado, seguido de la olla de carne y el picadillo de papaya verde en tercer lugar.

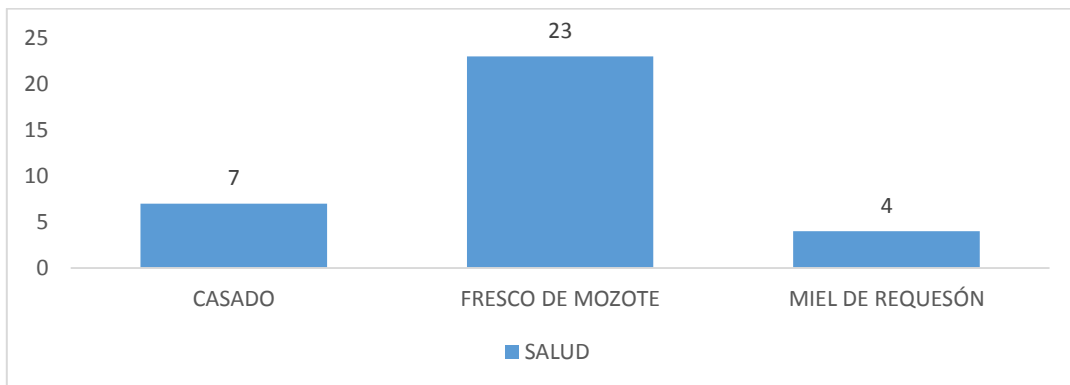


Figura N° 20. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre más consumidos por salud, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 21 compara tres alimentos que, en su categoría, (platillo principal, bebida y postre) obtuvieron la mayor percepción de los encuestados de ser alimentos saludables, de los tres alimentos comparados el fresco de mozote obtuvo la mayor valoración de ser un alimento saludable.

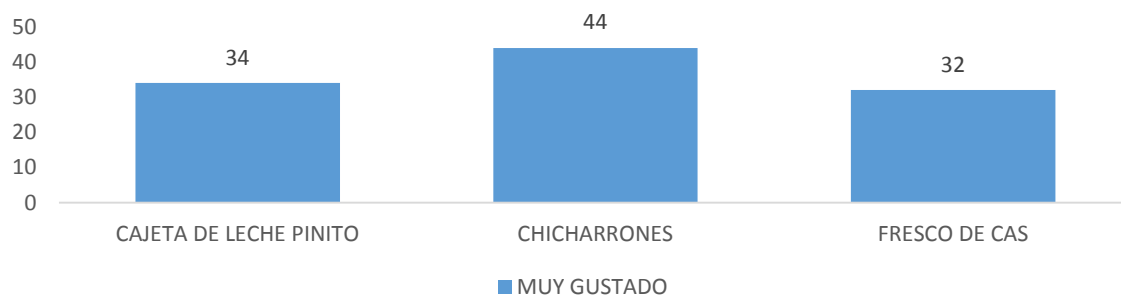


Figura N° 21. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre más consumidos por que son muy gustados, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 22, consolida las tres categorías de alimentos tradicionales, platillo principal bebida y postre, los entrevistados, señalaron a cada alimento de estos, como alimentos consumidos por ser los más gustados, los chicharrones como platillo principal obtuvieron la valoración más alta, seguido de la cajeta de leche pinito en la categoría de postres y en tercer lugar en la categoría de bebida el fresco de cas.

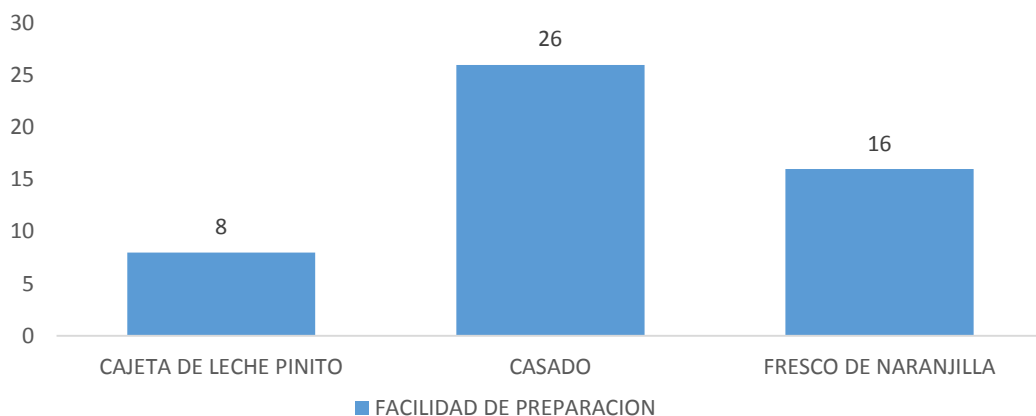


Figura N° 22. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre más consumidos por facilidad de preparación, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 23, consolida las tres categorías de alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre, los entrevistados señalaron a cada alimento de estos, como alimentos consumidos por ser fáciles de preparar, el casado como platillo principal obtuvo la valoración más alta, seguido del fresco de naranjilla en la categoría de bebidas y en tercer lugar en la categoría de postres la cajeta de leche pinito.

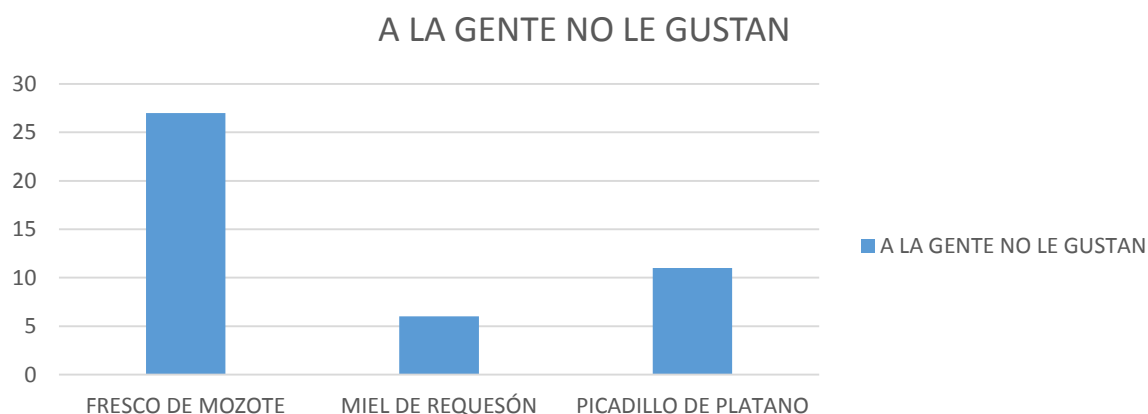


Figura N° 23. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre (a la gente no le gustan), 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 24, consolida las tres categorías de alimentos tradicionales: platillo principal, bebida y postre, los entrevistados, señalaron a cada alimento de estos, como alimentos no muy consumidos porque la gente no le gustan, el fresco de mozote como bebida obtuvo la valoración más alta, seguido del picadillo de plátano en la categoría de platillo principal y en tercer lugar en la categoría de postres la miel de requesón.

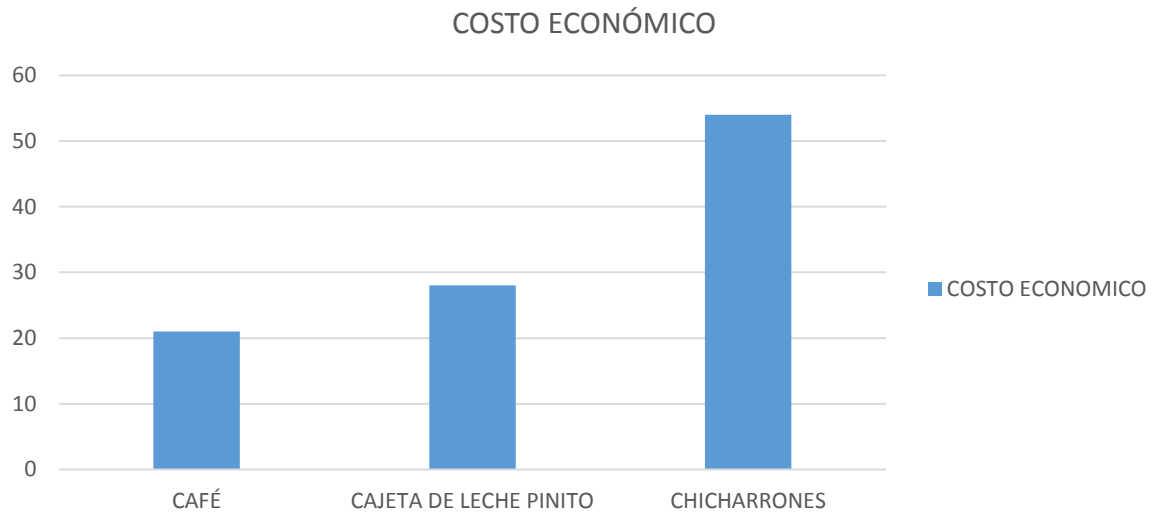


Figura N° 24. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postres no consumidos por su costo económico, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 25 muestra que en cuanto al costo de los platillos tradicionales y de ser esta una razón para no consumirlos, se encuentra en el grupo de los platillos principales a los chicharrones como un platillo que se percibe costoso, en las bebidas al café y en los postres a la cajeta de leche pinito.

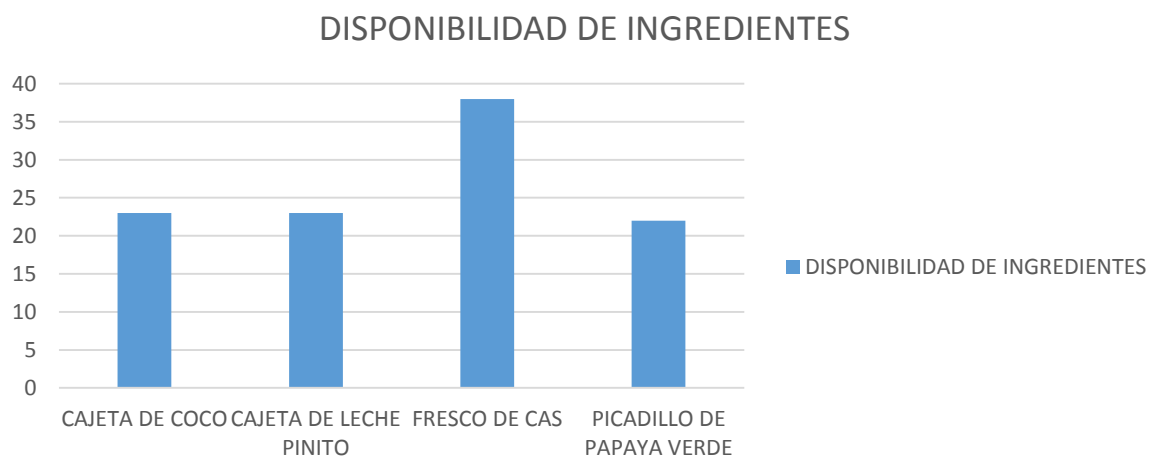


Figura N° 25. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre menos consumidos debido a la disponibilidad de ingredientes, 2018. Fuente: elaboración propia

La figura 26 muestra la opinión de los encuestados los alimentos tradicionales menos consumidos por no haber tanta disponibilidad de ingredientes son el fresco de

cas, en primer lugar, seguido de las cajetas de coco y pinito y el picadillo de papaya verde.

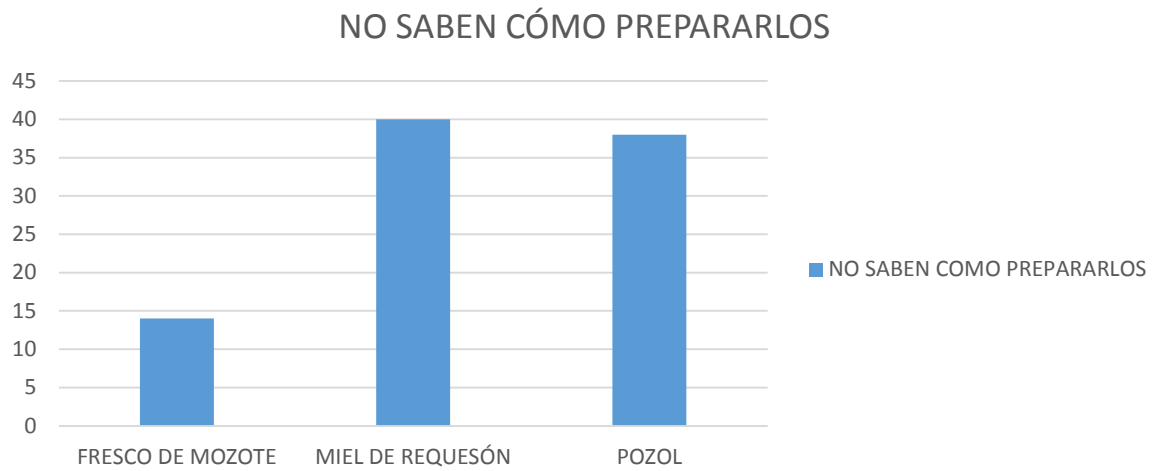


Figura N° 26. Alimentos tradicionales platillo principal, bebida y postre no consumido debido a que no saben cómo prepararlos, 2018.Fuente: elaboración propia.

En la figura 27, se muestran los tres alimentos tradicionales menos consumidos, porque los habitantes del distrito no saben cómo prepararlos, encabeza en este grupo la miel de requesón seguido del pozol y en tercer lugar fresco de mozote.

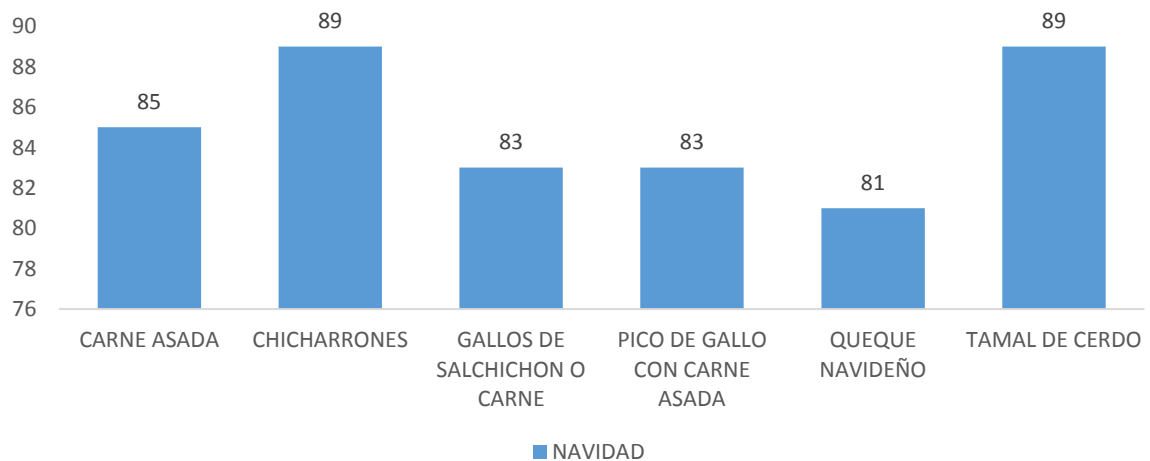


Figura N° 27. Alimentos tradicionales mayormente consumidos durante Navidad, 2018.Fuente: elaboración propia

La figura 28 muestra cómo durante la Navidad hay tres alimentos de consumo predominantes: el tamal de cerdo en primer lugar, en segundo lugar los chicharrones y en tercer lugar la carne asada.

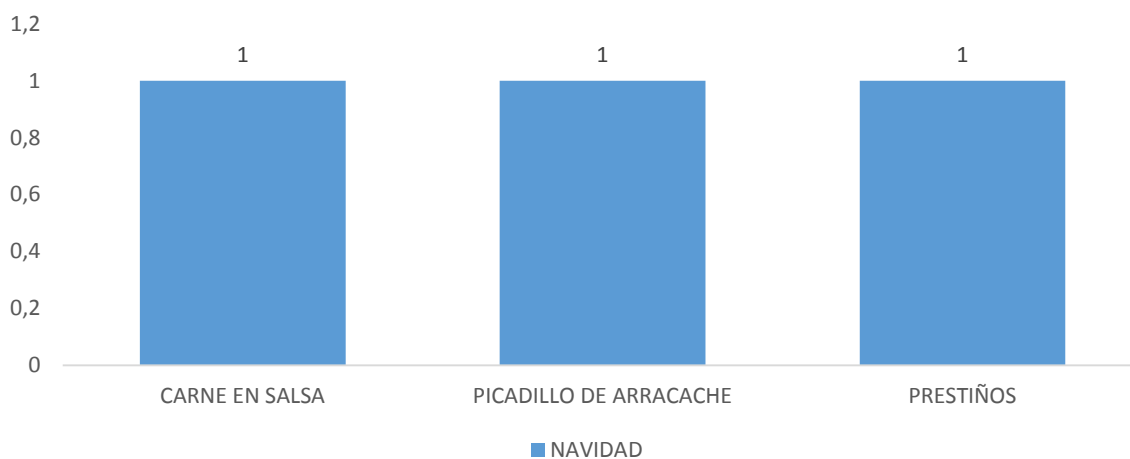


Figura N° 28. Alimentos tradicionales menos consumidos durante Navidad, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 29, muestra los alimentos tradicionales de menor consumo durante la Navidad, sobresalen para esta fecha la carne en salsa, los prestiños y el picadillo de arracache.

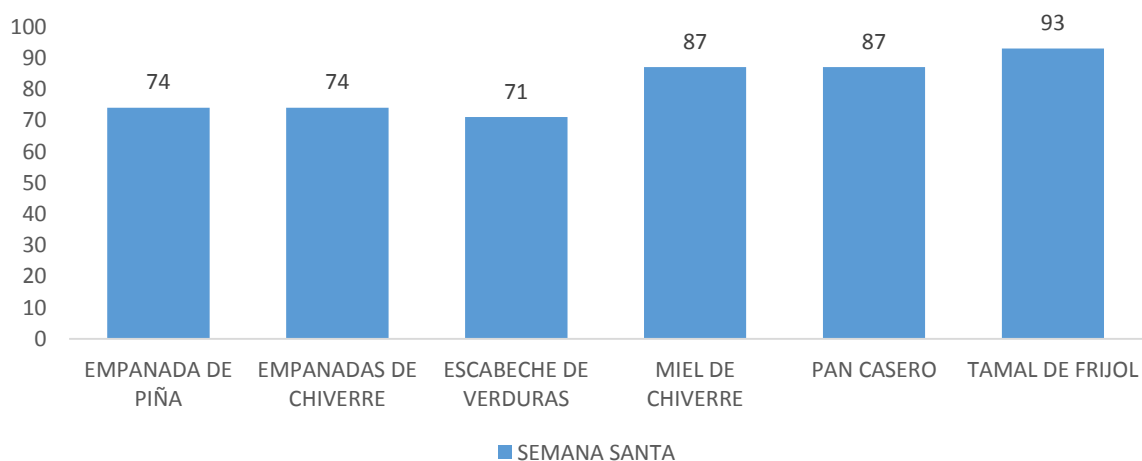


Figura N° 29. Principales alimentos tradicionales consumidos durante Semana Santa, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra el comportamiento de consumo durante la Semana Santa de alimentos tradicionales, encabeza la lista en cuanto a alimentos de mayor consumo el tamal de frijol, en segundo lugar, el pan casero y en tercer lugar la miel de chiverre.

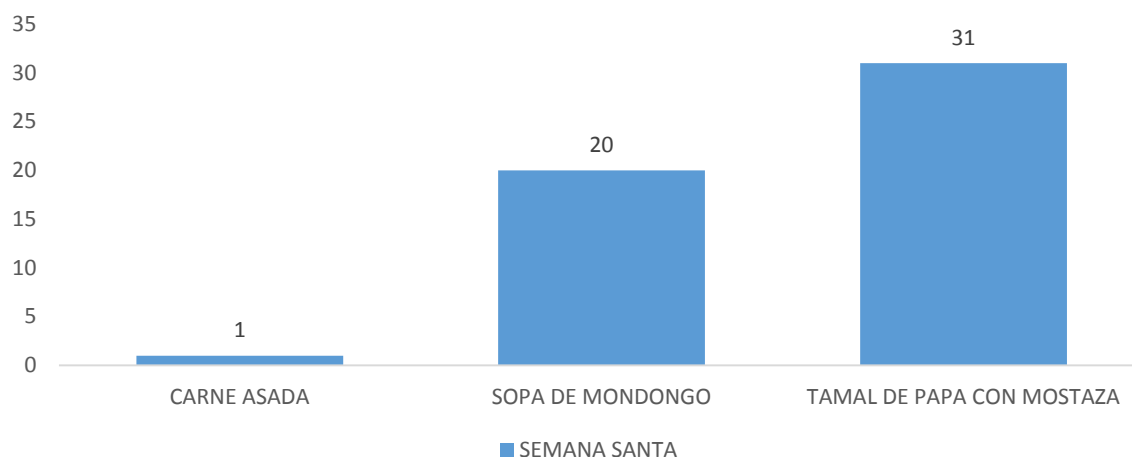


Figura N° 30. Alimentos tradicionales menos consumidos durante Semana Santa, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 31 muestra los alimentos que según los encuestados son de menor consumo durante la Semana Santa, el alimento de menor consumo es el tamal de papa con mostaza, en segundo lugar, la sopa de mondongo y en tercer lugar la carne asada.

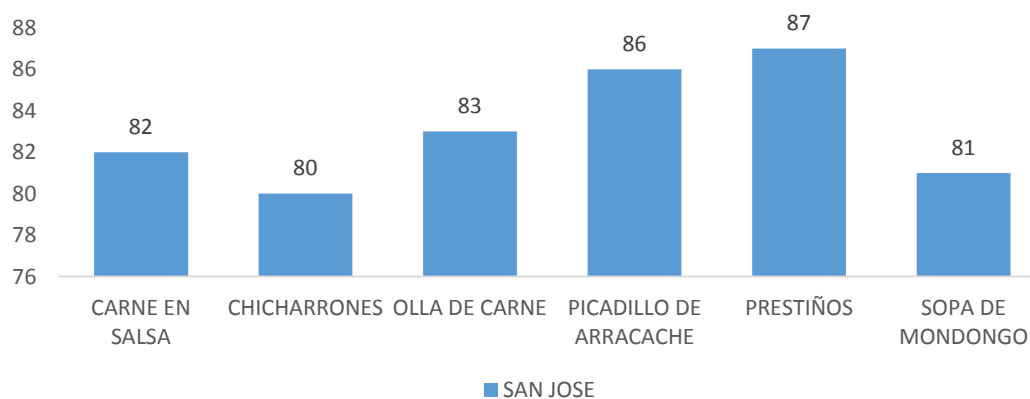


Figura N° 31. Alimentos tradicionales más consumidos durante el día del santo patrón de la comunidad, San José, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 32 ilustra cuáles son los alimentos de mayor consumo durante el día del Santo Patrón de la comunidad día de San José, los prestiños ocupan para este día festivo la posición de mayor importancia, seguido del picadillo de arracache y en tercer lugar la olla de carne.

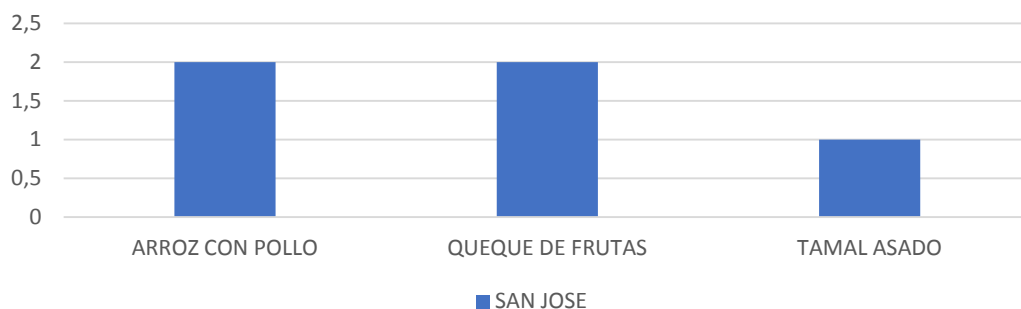


Figura N° 32. Alimentos menos consumidos, en el día de san José 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior muestra los tres alimentos menos consumidos durante la Semana Santa el arroz con pollo, el queque navideño y el tamal asado son los alimentos menos consumidos según los entrevistados durante esta festividad.

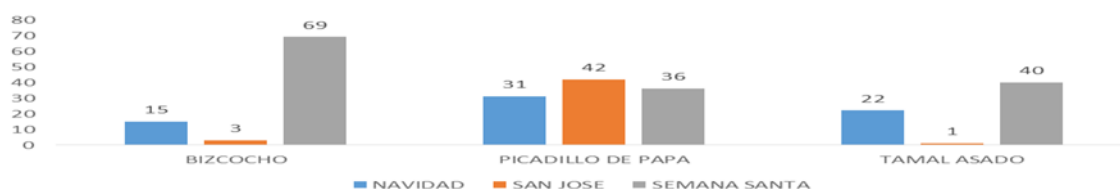


Figura N° 33. Alimentos consumidos en todas las festividades, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura anterior ilustra tres alimentos que se encuentran presentes en todas las festividades (Navidad, Semana Santa y día de San José), el bizcocho y el tamal asado son alimentos que, aunque tengan presencia en todas las festividades tienen una mayor fuerza de consumo durante la Semana Santa, por su parte el picadillo de papa tiene su mayor consumo durante el día de San José.

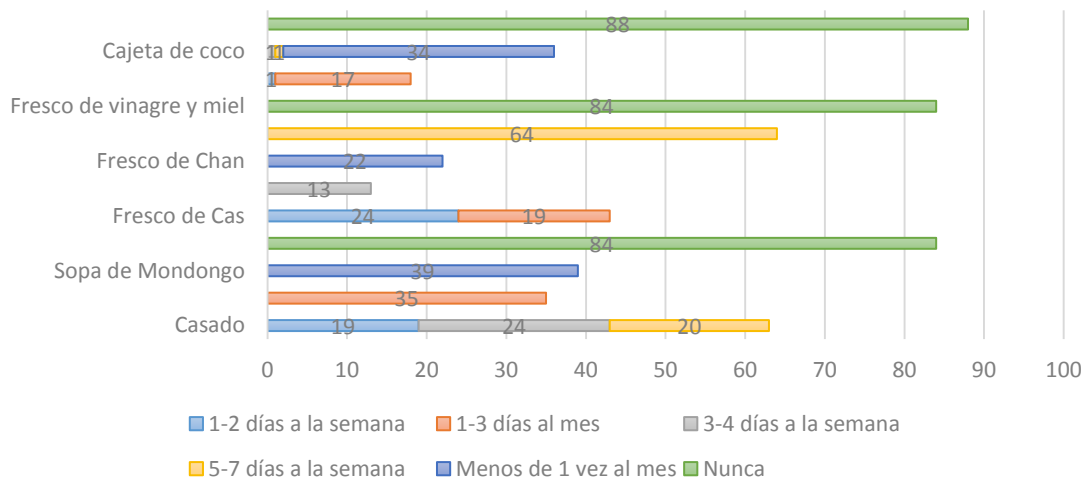


Figura N° 34. Consolidado de frecuencia de consumo, plato principal, bebida y postre, 2018. Fuente: elaboración propia.

La figura 34, es una gráfica variada que combina hábitos alimentarios representados por una frecuencia de consumo y alimentos tradicionales que se preparan y consumen en la comunidad, representados por las tres categorías en estudio, platillo principal, bebida y postre.

En la frecuencia de consumo de uno a dos días a la semana el casado, la cajeta de leche pinito y el fresco de cas, son los que tienen una mayor representatividad; en la categoría de uno a tres veces al mes la olla de carne, el fresco de cas nuevamente y la cajeta de leche pinito son los más relevantes de este grupo; en la categoría de 3 a 4 días por semana el casado nuevamente lidera como alimento muy consumido seguido del fresco de mora y la cajeta de coco; en la frecuencia de 5 a 7 días a la semana se encuentran como alimentos más sobresalientes al casado, al café y a la cajeta de coco, en la categoría de alimentos de menos de una vez al mes de consumo, se encuentran la sopa de mondongo el fresco de chan y la cajeta de coco; por último de los alimentos nunca consumidos se encuentra la miel de requesón en la categoría postres, fresco de vinagre en la categoría de bebidas, y pozol como platillo principal.

Pregunta abierta: Al consultar a los encuestados si conocen de algún alimento que sea de tradicional la elaboración en bodas, bautizos, primeras comuniones u otras actividades familiares, la mayoría no contesta la pregunta y a los que responden esta pregunta abierta se repite en la mayoría de los casos el arroz con pollo como el platillo que se encuentra presente en estas actividades.

Tabla N° 3. Resultados por número de participantes obtenidos del conversatorio en su primera sesión realizado a adultos mayores pertenecientes al distrito de San José en la provincia de Heredia.

Código del participante	Plato fuerte que considera tradicional	Bebida que considera tradicional	Postre que considera tradicional
01	Tortillas con queso	Agua dulce	Cajeta coco
02	Picadillo de arracache, sopa de mondongo.	Fresco Sirope	Cajeta de leche pinito
03	Casado de arroz, frijoles y macarrones.	Fresco de Chan	Plátano con queso
05	Picadillo de plátano	Fresco de cebada	Cajeta de zanahoria
06	Torta de yuca	Fresco de avena	Cajeta de leche pinito
07	Olla de carne, sopa de verduras	Fresco de papaya	Gelatina con helados
08	Sopa de mondongo y gallo pinto	Fresco de chan	Cajeta con leche
09	Gallina achotada	Fresco de vinagres de guineo y miel	Miel de requesón
10	Picadillo de papa	Fresco de mora	Miel de toronja
11	Picadillo de papaya verde	Fresco de mozote, fresco de naranjilla.	Miel de toronja
12	Picadillo de papa con tiquiqueña	Fresco de mora	Flan
13	Tamal de cerdo con lomo relleno	Fresco de cas	Flan con frutas
14	Picadillo de papaya verde con carne de cerdo	Fresco de mora	Conserva de miel de cuayote
15	Picadillo de arracache	Fresco de cas	Tres leches
16	Pollo asado al horno	Fresco de mora	Postre de chocolate
17	Sopa de pollo con verduras	Fresco de piña	Arroz con leche
18	Picadillo de plátano, sopa de ayote, picadillo de arracache	Fresco de tamarindo	Gelatina

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3. Se reúne la información recopilada durante la sesión número uno del conversatorio realizado a adultos mayores de la comunidad, se describe por código de participante, cuáles platillos postres y bebidas tradicionales, fueron propuestas como tradicionales por cada uno.

Tabla N. ° 4. Resultados por número de participantes, obtenidos del conversatorio en su segunda sesión, realizado a adultos mayores pertenecientes al distrito de San José en la provincia de Heredia.

Código del participante	Preparación culinaria que considera tradicional en semana santa	Preparación culinaria que considera tradicional en navidad	Preparación culinaria que considera tradicional para el día del santo patrón
01	Ensalada de palmito	Carne asada	Sopa de mondongo
02	Miel de chiverre	Tamal de cerdo	Picadillo de papa
03	Miel de chiverre tamal de frijol, pan casero	Tamal del cerdo	Olla de carne
04	Empanada de piña, empanada de coco, empanada de chiverre	Tamal de cerdo	Arroz con carne
05	Empanada de chiverre	Pozol	Picadillo de papa
06	Pan casero	Arroz con pollo	Carne en salsa
07	Escabeche de verduras	Gallos salchichón, carne, de picadillos	Picadillo de arracache
08	Tamal de frijol	Chicharrones	Lomo relleno
09	Empanada de chiverre	Tamal de cerdo	Chicharrones
10	Arroz con calamares	Pico de gallo con carne asada	Sopa de mondongo
11	Tamal de papa	Pavo	
12	Escabeche de plátano verde, encurtido verduras y vegetales	Queque de frutas	Cajetas de coco
13	Tamal mudo, bizcocho, tamal asado	Tamal de cerdo	Empanadas de piña
14	Empanadas de chiverre	Tamal de cerdo	Elotes, prestiños
15	Picadillo de papa	Tamal asado	Picadillo de arracache
16	Tamal de papa con mostaza	Tamal de cerdo	Picadillo de arracache
17	Sopa de bacalao	Bizcocho	Picadillo de arracache
18	Tamal de frijol	Queque navideño	Empanada de chiverre
19	Sopa de mondongo	Tamal de cerdo	Picadillo de papa
20	Empanada de chiverre	Costilla al horno	Picadillo de papa
21	Arroz con palmito	Tamal de cerdo	Prestiños
22	Empanada de chiverre	Tamal de cerdo	Lomo relleno
23	Empanada de papa con mostaza, chumino,	Picadillo de papa	Frito de cerdo
24	Flor de itabo con papa	Tamal de cerdo	Pan casero.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 4, se reúne la información recopilada durante la sesión número dos del conversatorio realizado a adultos mayores de la comunidad en esta tabla se describe por código de participantes cuáles alimentos fueron propuestos como tradicionales durante fechas festivas (Semana Santa, Navidad y día de Santo Patrono).

Relación entre variables

Los siguientes cuadros permiten demostrar si existe relación de independencia entre el género, la edad y la frecuencia de consumo de platillos tradicionales en la población de San José de la Montaña.

Tabla N° 5. Relación entre el género y la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales

FRECUENCIA	FEMENINO	MASCULINO	CHI CUADRADO	VALOR CRITICO
1-2 días a la semana	95	55	0,11	1,658
1-3 días al mes	190	80	0,11	1,708
3-4 días a la semana	62	27	0,37	3,488
5-7 días a la semana	130	81	0,49	4,250
Menos de 1 vez al mes	248	161	0,63	5,378
Nunca	677	355	1,00	19,844

Fuente: Elaboración propia.

Como se puede observar en el cuadro anterior se comprueba la hipótesis alterna, donde indica que existe dependencia y relación entre las variables de frecuencia y el género.

Tabla N° 6. Relación entre la edad y la frecuencia de mayor y menor consumo de alimentos tradicionales

EDAD	MAYOR FREC	MENOR FREC	CHI CUADRADO	VALOR CRITICO
15-24	20	17	0,00	0,15
25-34	15	20	0,00	0,29
35-44	30	22	0,01	0,54
45-54	15	13	0,09	1,56
55-64	10	15	0,24	2,63
65-AD	5	13	0,56	4,79

Fuente: Elaboración propia

En este caso se puede observar que el grado de relación entre las variables es menor por lo que se comprueba la hipótesis nula, indicando que no existe dependencia entre la edad y la frecuencia de consumo, sin embargo, a mayor edad existe una variación en el consumo.

Por tanto, para obtener el valor de chi cuadro se obtuvo de:

$$X^2 \text{ calc} = \sum \frac{(\underbrace{f_o}_{\text{}} - \underbrace{f_e}_{\text{}})^2}{f_e}$$

f_e

Dónde:

f_o : Frecuencia del valor observado

f_e : Frecuencia del valor esperado

Con un grado de confiabilidad del 95%.

El valor crítico corresponde al valor de chi cuadrado por el grado de libertad

H_0 : Hipótesis nula

- No hay relación de dependencia entre las variables

H_1 : Hipótesis alterna

- Son dependientes las variables

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este apartado se presentan la discusión de los resultados obtenidos, según los objetivos de la investigación.

5.1. Discusión

5.1.1. Características sociodemográficas

Antropológicamente cultura y alimentación ha sido un tema bastante documentado por la gran cantidad de dimensiones que abarca, el abordaje de toda esta investigación debe abarcar integralmente todas las variables que sincretizan el fenómeno de la alimentación y su relación con la cultura. (Duarth, 2002)

Históricamente las principales influencias gastronómicas de Costa Rica, tienen su origen en la comida prehispánica y española, (Ross, 2007) sin dejar de lado la huella que han dejado a su paso las corrientes migratorias que han aportado a la cultura gastronómica una tónica pluricultural, que no solo ha permeado la sazón de las comidas, sino también los hábitos, gustos y preferencias de los habitantes del país. (Sanz y Valenzuela, 2016)

Cultura alimentaria y su investigación en las comunidades, implica empaparse del contexto microeconómico, producción local, acceso físico y económico, así como también del contexto macroeconómico que repercute en la dinámica poblacional, mercados internacionales, políticas macroeconómicas, migraciones, entre otras. (Leiva y Vázquez, 2015)

La presente investigación se desarrolla en un distrito del Valle Central, en la provincia de Heredia, San José de la Montaña, una zona montañosa con recursos naturales que han dado cabida al turismo, a la explotación agrícola y el ganado lechero, debido a la idoneidad de su clima.

De su población se puede decir que por ser esta una zona retirada y aunque en la actualidad y desde años atrás existe un servicio de transporte que atiende las necesidades de la comunidad, .se mantuvo por mucho tiempo el hecho de que las familias que se desarrollaron en esta zona se asentaron y conservaron muchos años su domicilio en la comunidad ; se puede decir entonces que San José de la Montaña es de las comunidades costarricenses que albergan grupos familiares de asentamiento continuo en la zona, pero también cabe destacar que por la belleza del lugar, también existen asentamientos de familias extranjeras principalmente europeos que han hecho de esta comunidad sus hogares .

La comunidad de San José de la Montaña, cuenta con acceso a la educación general básica y secundaria, la presente investigación determinó que la mayoría de los encuestados tienen la educación general básica concluida, no sucede lo mismo con la educación secundaria donde existe un mayor número de personas que no concluyeron este nivel educativo, aunque también existe un porcentaje nada despreciable, con estudios secundarios concluidos, así como también personas con estudios técnicos y a nivel universitario.

Los encuestados son predominantemente de religión católica, para efectos de esta investigación, este punto es importante debido a que el catolicismo celebra días de Santo Patrono en las comunidades y se presume entonces que gran parte de los encuestados aportaron a la investigación las nociones que tienen de la gastronomía de esa festividad.

En cuanto a la ocupación de sus habitantes, predominan los asalariados y las amas de casa muy pocos de los encuestados se dedican al emprendedurismo o poseen un negocio propio.

5.1.2. Perfil de salud según los encuestados

En cuanto a la percepción o conocimiento que tienen los pobladores acerca de sus padecimientos, la mayoría expresó contar con buena salud, aunque la hipertensión y la gastritis ocupan el segundo y tercer lugar en importancia.

5.1.3. Quehacer culinario y edad de inicio de preparación de alimentos

El primer contacto o a la edad de inicio de preparación de los alimentos, de los encuestados es mayoritariamente antes de los 16 años, posiblemente porque en este tipo de comunidades rurales, los miembros de la familia se involucran en las tareas del hogar a temprana edad debido a que son familias numerosas, los hijos más grandes colaboran en las labores domésticas de forma solidaria con sus progenitores, esta idea es reforzada por el hecho de que la mayoría de los encuestados indican que madre o padre les enseñó a cocinar.

5.1.4. Acceso

El distrito de San José la de Montaña cuenta con una serie de establecimientos que satisfacen la demanda básica de ingredientes para la preparación de comidas tradicionales, en cuanto a la disponibilidad que tienen los pobladores de adquirir los ingredientes en la zona, la mayoría de los encuestados un 49% dijeron siempre encontrar lo necesario, únicamente para el 5% de la población representa una dificultad de adquisición de ingredientes en la zona.

Debido a la cercanía del cantón central Barveño, los pobladores complementan las adquisiciones de víveres en zonas aledañas, pero no porque en el distrito exista carencia de productos básicos.

5.1.5. Platos tradicionales principales

El primer análisis de hábitos y consumo de alimentos tradicionales en la zona, se refleja en la frecuencia de consumo realizada acerca de platos principales

considerados como tradicionales, el casado encabeza la lista en cuanto a consumo semanal, este es más frecuente que otros platillos.

El picadillo de papa y la olla de carne, también reportan consumos frecuentes semanales, esto podría explicarse por qué aparte de ser el casado un platillo muy tradicional de la gastronomía del Valle Central (Ross ,2007), sus ingredientes se encuentran a disposición en la zona, incluso producidos ahí mismo, como es el caso de algunos tubérculos con los que se elaboran los picadillos y vegetales para la elaboración de los acompañamientos que tradicionalmente se incluyen en el casado.(Leterme et al 2007).

El casado también fue considerado junto con el picadillo de papaya verde y la olla de carne como un alimento saludable y que además la preparación del casado en comparación a otras elaboraciones es más sencilla, comparándolo por ejemplo con el picadillo de papaya verde, que como anteriormente se mencionó, aunque es considerado saludable, no es tan frecuente su consumo debido a su elaboración.

En el caso del picadillo de papa este es el protagonista de los tradicionales turnos muy visitados en la zona, de hecho, es uno de los platillos más elogiados y buscados en la comunidad por los visitantes, por ser esta una preparación tradicional y de ingredientes sencillos y disponibles en la zona; no es de extrañar que su consumo sea también regular entre semana.

Las condiciones climáticas de la zona, las temperaturas regularmente de templadas a bajas (Municipalidad de Barva, 2017) favorecen el consumo de preparaciones calientes, como lo es la olla de carne.

En estas zonas existen familias que cocinan a pesar de tener energía eléctrica disponible en sus hogares con leña, ya que hay mucho desecho de madera de café

disponible y esta es utilizada para preparar comida, ya que según los pobladores de la zona aporta un sabor inigualable al caldo.

Por otra parte el caso de los alimentos que los pobladores refieren con mucha frecuencia nunca consumirlos, en primer lugar está el pozol; posiblemente este alimento no sea muy consumido en esta zona debido a que no es tradicional del Valle Central, el origen culinario del pozol está arraigado con las influencias mesoamericanas de países como México y en Costa Rica su consumo podría ser más frecuente por esta razón en la zona norte, específicamente en la provincia Guanacaste.(Ross, 2007).

El picadillo de papaya verde, es considerado como un platillo de elaboración especial, es decir su preparación generalmente esta relegada a las abuelas o personas mayores que han tenido conocimiento desde tiempos pasados del aprovechamiento de este fruto en etapas previas a la maduración, no sucede así lo mismo con las nuevas generaciones o con el grueso de la población que considera o le es más familiar el uso culinario de la papaya como fruto maduro.

En cuanto a la gallina achotada se puede decir que la disponibilidad de los ingredientes ha mermado la preparación de este platillo, debido a que se prepara con gallina criolla y no de la criada comercialmente, aunque San José de la Montaña es una zona rural existe una disminución de la crianza de animales a nivel doméstico, según refieren las mismas personas consultadas “ ya cuesta ver gallinas en las casas “además la dificultad que implica la matanza, el desplume y la limpieza del animal para ser consumido, juega un factor en contra para la elaboración de este platillo.

En el grupo de los alimentos considerados por los pobladores como poco saludables están los chicharrones, la gallina achotada y el pozol, esto evidencia que los pobladores entrevistados de esta comunidad tienen una correcta identificación de las comidas de alto valor calórico proveniente de las grasas, aunque este conocimiento no

necesariamente frene su consumo, tal es caso específicamente de los chicharrones que son muy apetecidos y su consumo mensual es de importancia.

5.1.6. Bebidas

Las bebidas que más son consumidas por los pobladores del distrito son el agua dulce, el café y el fresco de cas, según el consolidado de frecuencia de consumo de bebidas más populares en la zona.

El agua dulce y el café ocupan el protagonismo de bebidas preferidas durante el desayuno y la merienda de la tarde respectivamente esto posiblemente debido a que en esos momentos del día las temperaturas del distrito son más bajas y por esto más apetecidas por los pobladores, así como también porque en Costa Rica tradicionalmente esas bebidas son muy consumidas en esos tiempos de comida (Ross, 2007).

Cabe destacar que el café fue señalado como una bebida de elevado costo económico esto refleja la percepción de los pobladores del elevado costo al que se ha venido sometiendo productos esenciales de la canasta básica costarricense como es el café.

En el caso del fresco de cas el fruto para su elaboración se da muy bien en la zona, este se cultiva de manera silvestre o informal, muchas veces potenciado por la polinización de colonias de insectos que existen en el lugar (León, 2000), esta bebida fue señalada en la encuesta como muy gustada por los pobladores y también que es afectado su consumo por la disponibilidad de ingredientes, esta última mención no se refiere claramente al cultivo si no a que el cas por ser una fruta estacional no está disponible todo el año.

No pasa lo mismo en cuanto a disponibilidad con el fresco de naranjilla que la cosecha de este fruto para la elaboración es más estable a lo largo del año (Geilfus, 1994), además su preparación es más fácil porque se basa en la extracción del jugo que

se puede hacer de manera manual, mientras el fresco de cas lleva un proceso más elaborado, generalmente hervido, licuado y colado.

El fresco de mozote fue considerado como un alimento no gustado por la gente, debido a que este es utilizado mayormente como bebida medicinal y su sabor no es agradable a la mayoría de paladares, además el conocimiento de su preparación se encuentra en los pobladores de mayor edad y la transmisión de este conocimiento se ha ido disipando en el tiempo, se creía antiguamente que el mozote tenía propiedades refrescantes y digestivas (Gonzales ,2010).

5.1.7. Postres

En cuanto al grupo de los postres, la cajeta de leche pinito como un postre tradicional muy gustado y de fácil preparación, y de gran disponibilidad debido a que sus ingredientes se encuentran en cualquier expendio comercial, no sucede así lo mismo con la miel de toronja que se elabora con mayor dificultad debido a que la toronja no es de cultivo tan común en la actualidad , pero sin embargo, en la comunidad aún se consigue este fruto y se elabora esta preparación mayormente para turnos y otras festividades.

Otro postre que representa un reto en la elaboración, es la miel de requesón que es preparada mayormente por los pobladores que se dedican a la actividad lechera, por esto es que su preparación no es tan común, ni familiar a la mayoría de la población, además fue señalado este postre como uno de los menos gustados por su sabor, es decir que su palatividad al gusto no es de común denominador para la mayoría de los encuestados en la comunidad.

5.1.8. Comida tradicional durante fechas festivas.

Durante la Navidad en el distrito de San José de la Montaña, el mayor consumo de platillos tradicionales lo encabeza el tamal de cerdo como es tradicional en todo el

país,(García, 2007)el consumo de chicharrones también es importante en la zona debido a la gran disponibilidad de esta carne en estas fechas festivas, además que es muy gustado por los pobladores, así como también el consumo de carne asada y de salchichón tipo “gallo”, es encontrado muy conveniente para su consumo por sus pobladores, durante las celebraciones navideñas y de fin de año.

Los alimentos menos consumidos durante la Navidad según los pobladores son la carne en salsa, el picadillo de arracache y los prestiños, ya que estos alimentos son propios o más consumidos durante otras celebraciones como se verá más adelante en el análisis de otras festividades.

Durante la Semana Santa los alimentos de mayor consumo son el tamal de frijol, el pan casero y la miel de chiverre, en el caso del consumo alto de tamal de frijol se debe a que este tipo de comunidades rurales de corte aun conservador y de mayoritariamente feligreses católicos, aun se respeta la idea de que durante la Semana Santa el consumo de carne se restringe, (Sedo,2014) entonces el tamal de frijol es una versión que alterna al tradicional tamal de cerdo que incluye carne, por esta razón es que el tamal de frijol se convierte en un platillo muy consumido durante la Semana Mayor.

En cuanto al elevado consumo de pan casero, se puede decir que además de ser un alimento muy consumido tradicionalmente en estas fechas, en zonas frías hay tradición de elaboración de panes, por ejemplo, en Santa María de Dota es muy tradicional la elaboración de panes y rosquillas (García, 2007), esta zona tiene una clima y topografía similar a San José de la Montaña y también acá se conserva de familia en familia el legado de la elaboración de bollerías y bizcochos tradicionales.

En cuanto a la miel del chiverre se puede decir que su consumo elevado durante la Semana Santa no se circunscribe únicamente al distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia, sino a todo el país, debido a que en estas fechas la cosecha de

este fruto y su comercialización es abundante (Schumacher ,2008) ,en lo que si presenta tal vez una diferenciación es que en estas comunidades se conservan tradiciones de preparación casera, como el asado a la leña del chiverre y el secado en manta, mientras que en otros sitios del país más urbanos ya el producto se consigue enfrascado y listo para comer.

De los alimentos de menos consumo durante la Semana Santa están la carne asada y el mondongo, por tratarse de cárnicos y viseras que no son compatibles con las tradiciones religiosas de las fechas.

En el caso del tamal de mostaza su consumo no es el de antaño, ya que su elaboración, aunque no está tan complicada, no goza de la popularidad del tamal de frijol, por ser esta última elaboración más sencilla y porque el tamal de mostaza no ha sido tan generacionalmente difundido, es un platillo más conocido entre la población adulta mayor.

En las festividades del Santo Patrón de la comunidad, los alimentos como la carne en salsa son muy gustados y servidos tipo gallo, los prestiños que figuran entre las golosinas de turno y el famoso picadillo de arracache y papa, muy buscado en las celebraciones patronales, que se festejan en la comunidad y que tienen una gran afluencia local y de comunidades vecinas y lejanas.

Es posible comparar estos turnos con actividades que se relazan en otras comunidades del país como la feria del tamal en Aserrí, donde no solo llegan los vecinos de la comunidad, sino que su fama se ha extendido a lo largo del país y mantienen una constante y nutrida asistencia.

Los alimentos de menor consumo en estas fechas son el arroz con pollo, queque con frutas tipo navideño y el tamal asado, ya que estos alimentos, aunque se preparan en la zona no son de preparación tan común en los turnos al menos en el área de puestos de

comidas, aunque sí se pueden conseguir con facilidad en la comunidad como por ejemplo el tamal asado de muy popular distribución de los lecheros de la zona y es de consumo más popular durante la Semana Santa.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENTACIONES

Los resultados que se obtuvieron de la aplicación de cada uno de los instrumentos de investigación facilitaron la elaboración de las conclusiones que se presentan a continuación.

6.1. Conclusiones

La mayoría de las personas entrevistadas son de sexo femenino, la edad predominante de los encuestados oscila entre los 35 y 44 años de edad, mayoritariamente estas personas tienen la educación general básica concluida y se ocupan como amas de casa o son personas asalariadas, la creencia religiosa predominante en esta población es el catolicismo.

Los principales padecimientos de este grupo de personas entrevistadas son la hipertensión y la gastritis, aunque la mayoría de los entrevistados refieren tener un buen estado de salud.

La edad de inicio de preparación de los alimentos que la mayoría de las personas expresa es a los 16 años de edad y su conocimiento culinario fue principalmente transmitida por los padres o abuelos.

El distrito de San José de la Montaña tiene una buena disponibilidad de ingredientes para la elaboración de comidas tradicionales, cuenta con lugares de abastecimiento y producción de algunos alimentos en la comunidad.

El platillo principal de mayor consumo semanal es el casado, los otros dos platillos de importante consumo semanal son la olla de carne y el picadillo de papa, en el lado opuesto se encuentran los platillos principales menos consumidos por la población, que son el picadillo de papaya verde, el pozol y la gallina achotada.

Las bebidas que mayormente son consumidas por la población son el café, el agua dulce y el fresco de cas, la bebida más consumida durante el desayuno es el agua dulce y en la merienda de la tarde el café.

Los postres tradicionales mayormente consumidos son la cajeta de leche pinito y la cajeta de coco, por otro lado, los postres que gozan de la menor popularidad en la población son la miel de requesón y la conserva de ayote.

En cuanto a la variable costumbre, como razón principal de consumo fueron muy señalados por los encuestados platillos principales como el picadillo de arracache y la sopa de mondongo, el café y el agua dulce en lo que respecta a bebidas y en el grupo de los postres la miel de toronja y la cajeta de coco.

Al referir la facilidad de preparación como una razón de consumo, el casado obtuvo la mayor consideración de ser un alimento fácil de preparar.

Los chicharrones fueron señalados por las personas encuestadas, como un platillo consumido por ser muy gustado a pesar de ser percibido como costoso, otros alimentos también consumidos por la razón de ser muy gustados son la cajeta de leche pinito y el fresco de cas que a pesar de ser muy gustado la mayoría de las personas lo señalaron como poco disponible en cuanto a ingredientes.

Los alimentos que obtuvieron la mayor precepción de consumo por la razón de ser saludables, son el casado en cuanto a platillos principales, en bebidas el fresco de mozote y en la categoría de postres la miel de requesón.

En la categoría de platillos muy consumidos por ser fáciles de preparar según los lugareños se encuentra el casado y el fresco de naranjilla.

Los alimentos poco consumidos por ser para la mayoría de los entrevistados desconocida su preparación son la miel de requesón, el pozol y el fresco de mozote.

En la época navideña los alimentos mayormente consumidos son el tamal de cerdo tradicional, los chicharrones y la carne asada, y los menos consumidos son la carne en salsa el picadillo de arracache y los prestiños.

Durante la Semana Santa encabezan la lista de alimentos más consumidos, el tamal de frijol, el pan casero y la miel de chiverre y los menos consumidos el tamal de mostaza, la sopa de mondongo y la carne asada.

En las festividades dedicadas al Santo Patrono, son mayormente consumidos alimentos tradicionales como los prestiños, el picadillo de arracache y la olla de carne, y los menos consumidos son el queque con frutas, el tamal asado y el arroz con pollo.

En celebraciones como bodas, quince años, bautizos, primera comunión y otras celebraciones, el platillo que más mencionan los entrevistados como más frecuente es el arroz con pollo.

Según el análisis del chi cuadrado, se pudo observar cómo se comprueba la hipótesis alterna, donde indica que existe dependencia y relación entre las variables de frecuencia y el género, además se pudo verificar que el grado de relación entre las variables es menor por lo que se comprueba la hipótesis nula indicando que no existe dependencia entre la edad y la frecuencia de consumo, sin embargo, a mayor edad existe una variación en el consumo.

A continuación, se presentan las recomendaciones derivadas de la conclusión del proceso de investigación

6.2. Recomendaciones

Presentar los resultados una vez concluida la investigación y realizar una actividad de agradecimiento al grupo de adultos mayores y a otras personas de la comunidad que prestaron su desinteresada colaboración, para recabar como lo describe la metodología la información preliminar que posteriormente se utilizó en la elaboración del instrumento.

Coordinar la entrega de una copia de la investigación a la municipalidad de Barva, ya que esta institución no cuenta con información acerca de cultura alimentaria del distrito de San José de la Montaña y este aporte podría servir para futuras investigaciones.

Es de suma importancia aplicar técnicas avanzadas de elaboración de instrumentos de investigación, debido a que una estructura que no se adapte a la investigación genera problemas a la hora de elaborar matrices, que servirán de base para la generación de resultados y gráficos que deberán ilustrar correctamente los hallazgos de la investigación.

Al abordar temas de cultura y propiamente de cultura alimentaria se deben abarcar en el proceso de investigación no solo lo concerniente al tema de alimentación, sino es importante echar mano a otras disciplinas como la sociología y la antropología ya que el aporte de estas disciplinas facilitará el proceso de elaboración de conclusiones y generan una dimensión más integral de la temática en estudio.

Al aplicar las encuestas como parte del trabajo de campo, se deben manejar técnicas de intervención y guías de ejecución, para que se pueda sacar el mayor

provecho de la información recabada y así evitar sesgos y generación de vicios a la hora de la aplicación, labor que es crucial y determinante en el éxito de la investigación.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

- Aranda, A. (2001). Comer cultura, estudios de cultura alimentaria. Córdoba, España: --
Recuperado el 28 de agosto del 2017 https://books.google.es/books?id=E-m3ABQzdsC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Arce, G. (2012). La alimentación tradicional costarricense, propuestas para su revitalización. San José, Costa Rica: Recuperado el 28 de agosto del 2017 de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/material-educativo/tradiciones-alimentarias-y-alimentos-sub-utilizados/2503-la-alimentacion-tradicional-costarricense-propuestas-para-su-revitalizacion/file>
- Armaiz, M. (2010). Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. España: Recuperado el 24 de agosto del 2017 de: <http://www.scielo.br/pdf/physis/v20n2/a03v20n2.pdf>.
- Azcorra, H., Wilson, H., Bogin, B., Varela, M., Vázquez, A., Dickinson F., (2013). Dietetic characteristics of a sample of Mayan dual burden households in Merida, Yucatan, Recuperado el 5 de septiembre del 2017 de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25362820>.
- Bengoa, J. (2001). La contribución de América Latina en la alimentación y nutrición mundial. Venezuela: Recuperado el 28 de agosto del 2017 de: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522001000200008
- Bodemer K. (1998). La globalización un concepto y sus problemas. Hamburgo. Rev. Nueva sociedad. Recuperado el 23 de enero del 2018 de: <http://biblioteca.ues.edu.sv/revistas/10701666N156-6.pdf>

Calañas AJ., Bellido D, (2006) Bases científicas de una alimentación saludable. Revista de ciencias médicas Universidad de Navarra España. Recuperado el 23 de enero del 2018 de:

http://www.usfx.bo/nueva/vicerrectorado/citas/SALUD_10/Medicina/58.pdf

Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado el 23 de enero del 2018 de: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-08-01-cap-17-calidad-dieta.pdf+> }

Carrasco, N. (2007). Desarrollos de la antropología de la alimentación en América Latina: hacia el estudio de los problemas alimentarios contemporáneos. México: Recuperado el 24 de agosto del 2017 de:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572007000200003.

Chacón K, (2014). Vigésimo primer informe estado de la nación en desarrollo humano sostenible. Programa estado de la nación. Recuperado el 23 de enero del 2018 de:

https://estadonacion.or.cr/files/biblioteca_virtual/021/ambiente/Chacon_Araya_Seguridad_alimentaria.pdf

Chapetón, M. (2011). Diálogos sobre la alimentación del menor de dos años: estudio de caso con población indígena y personal de salud en Leticia, Amazonas, Colombia. Recuperado el 5 de septiembre del 2017 de:

<http://revistas.unam.mx/index.php/eab/article/view/42785>.

Duarth, F. (2002). Comedo ergo sum. Reflections about the alimentary cultural identity. Recuperado el 5 de septiembre del 2017 de:

http://www.ugr.es/~pwlac/G18_15Frederic_Duhart.pdf
<http://www.ugr.es/~pwlac/G18>

Entrena, F. (2008). Globalización, identidad social y hábitos alimentarios. San José, Costa Rica: Recuperado el 24 de agosto del 2017 de: <http://www.redalyc.org/pdf/153/15312718003.pdf>.

Figuroa, D. (2005). Acceso a los alimentos como factor determinante de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil, San José Costa Rica: Recuperado el 23 de enero del 2018 de: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292005000200009

Fox B, Cameron A, (2004). Ciencia de los alimentos nutrición y salud. Editorial Limusa. México.

García, G. (2007). UCR preserva tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica. San José, Costa Rica: Recuperado el 16 de agosto del 2017 de: [dehttps://accionsocial.ucr.ac.cr/noticias/ucr-preserva-tradiciones-alimentarias-cocina-patrimonial-costa-rica](https://accionsocial.ucr.ac.cr/noticias/ucr-preserva-tradiciones-alimentarias-cocina-patrimonial-costa-rica).

Geilfus F. (1994) El árbol al servicio del agricultor. Manual de Agroforestería para el Desarrollo Rural. Enda-caribe/CATIE, Turrialba, Costa Rica. Vol. 2: Guía de Especies. pp.

Gil A., Martínez E., Olsa J., (2015). Indicadores de evaluación de la calidad de la dieta. Rev Esp Nutr Comunitaria. Recuperado el 5 diciembre del 2017 de: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR.%20COMUN.%20SUPL.%201-2015%20_Calidad%20dieta.pdf

Gil, A. (2010). Tratado de Nutrición tomo II. España: Editorial Panamericana.

Gómez, F. (2011). Nutrición, Alimentación y Cultura. México: Recuperado el 24 de agosto del 2017

de:<http://www.revistasjdc.com/main/index.php/ccient/article/view/77>

González M, (2011). Evaluación del estado nutricional, Ediciones Universidad del Bio.

González, R. (2012). La alimentación tradicional costarricense propuestas para su revitalización, Ministerio de Salud de Costa Rica. San José Costa Rica :

Recuperado el 16 de agosto del 2017 de:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/material-educativo/tradiciones-alimentarias-y-alimentos-sub-utilizados/2503-la-alimentacion-tradicional-costarricense-propuestas-para-su-revitalizacion/file>.

[González](#), W., [Jiménez](#), A., [Madrigal](#), G., [Muñoz](#), L., Fringilla , E. (2008) .Development and Validation of Measure of Household Food Insecurity in Urban Costa Rica Confirms Proposed Generic Questionnaire . Recuperado el 5 de septiembre del 2017 de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18287371>.

Gracia, A. M. (1996). Paradojas de la alimentación contemporánea. Icaria editorial.

Instituto Catalá antropología. Barcelona. Recuperado el 23 de enero del 2018 de: <https://granbusdownlinkde.firebaseio.com/8474262976.pdf>

Gracia, M. (2007). Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. Cuernavaca, México: Recuperado el 24 de agosto del 2017 de:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S003636342007000300009&script=sci_arttext

[Guyot](#), M., [Dickson](#), C., [Paci](#), C., [Furgal](#) ,CH. (2006).Local observations of climate change and impacts on traditional food security in two northern Aboriginal

communities. Recuperado el 5 de septiembre del 2017

de:<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3402/ijch.v65i5.18135>

INEC (2011). Estadísticas Vitales. Recuperado el 2 de febrero del 2018 de:

http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/poblacion/matrimonios_y_divorcios/publicaciones/replancev2011-01.pdf

INEC. (2011). Censo nacional año 2011, San José Costa Rica: Recuperado el 28 de

agosto del 2017 de:<http://www.inec.go.cr/censos/censos-2011>

Johns, T., Powell., Mandeep., Eyzaguirre P., (2013). Agricultural biodiversity as a link

between traditional food systems and contemporary development, social

integrity and ecological health' Recuperado el 5 de septiembre del 2017

de:<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jsfa.6351/full>

Kuhnian , H. (1995).Benefits and risks of traditional food for Indigenous Peoples: focus

on dietary intakes of Arctic men. Recuperado el 5 de septiembre del 2017

de:<http://www.nrcresearchpress.com/doi/abs/10.1139/y95-102#.WbgIZPPyjMw>.

Leiva D., Vázquez A., (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en

la cultura alimentaria. Revista Mexicana de ciencias agrícolas. Recuperado el 23

de enero del 2018 de:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342015000400016)

[09342015000400016](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342015000400016)

León J.(2000) Botánica de los cultivos tropicales. Editorial Agroamérica, IICA, San José, Costa Rica. pp.235.

Leterme , P ., [Muñoz](#) , C. (2007). Factors influencing pulse consumption in Latin

America. Recuperado el 5 de septiembre del 2017

de:<https://doi.org/10.1079/BJN/https://www.cambridge.org/core/journals/british->

journal-of-nutrition/article/factors-influencing-pulse-consumption-in-latin-america/19654260354C8C17D85FA36159401D2A.

Livi, M. (2007). *Introducción a la Demografía*. Barcelona España: Editorial Ariel S.A

López J., Juárez M., Medina H. (2016). Usos y significados contemporáneos de la comida desde la antropología de la alimentación en América y España. *Revista dialectología y tradiciones populares*. Recuperado el 23 de enero del 2018 de: <http://rdtp.revistas.csic.es/index.php/rdtp/article/view/517/518>.

López J., Mariano L., Medina X, (2016). Usos y significados contemporáneos de la comida desde la antropología de la alimentación en América y España. *Revista dialectología y tradiciones populares*. Recuperado el 23 de enero del 2018 de; [https://www.google.com/search?q=\).+Usos+y+significados+contempor%C3%A1neos+de+la+comida+desde+la+antropolog%C3%ADa+de+la+alimentaci%C3%B3n+en+Am%C3%A9rica+y+Espa%C3%B1a&rlz=1C1TSNT_enCR745CR745&oq=\).+Usos+y+significados+contempor%C3%A1neos+de+la+comida+desde+la+antropolog%C3%ADa+de+la+alimentaci%C3%B3n+en+Am%C3%A9rica+y+Espa%C3%B1a&aqs=chrome..69i57.8657j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=).+Usos+y+significados+contempor%C3%A1neos+de+la+comida+desde+la+antropolog%C3%ADa+de+la+alimentaci%C3%B3n+en+Am%C3%A9rica+y+Espa%C3%B1a&rlz=1C1TSNT_enCR745CR745&oq=).+Usos+y+significados+contempor%C3%A1neos+de+la+comida+desde+la+antropolog%C3%ADa+de+la+alimentaci%C3%B3n+en+Am%C3%A9rica+y+Espa%C3%B1a&aqs=chrome..69i57.8657j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8).

Lorenzo T, Cardona M, (2015). Las buenas prácticas de manipulación de alimentos en el hospital. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*. Recuperado el 2 de febrero del 2018 de: <http://www.revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/92>

Mataiax, J. (2005). *Nutrición y alimentación Humana*, Barcelona, España. Ed. Océano.

Mc Donald, M. (2017). *Food culture in Central America*. Recuperado el 5 de septiembre del 2017 de: <http://www.abc-clio.com/ABC-CLIOGreenwood/product.aspx?pc=B3602C>

Mintz , S., Du Bois, C. (2012). The Anthropologie of Food and Eating. Recuperado el 5 de septiembre del 2017

de:http://tucnak.fsv.cuni.cz/~hajek/ski/kolokvium/projekty2007/cista_strava_spravna_strava/Mintz%20et%20al%20%282

Mona N. (2014). Los discursos de la cocina nacional costarricense y la reubicación cultural de Guanacaste. UCR. Recuperado el 23 de enero del 2018 de:

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/dialogos/article/view/14588/19435>.

[Monroy , N., Valdez, E., Amador,M., García,G., De la O Arciniega, M.](#) (2014). Is

Ingestion of *Thasus Gigas* (Xamues) an Alimentary Culture or an Auxiliary Treatment for Type II Diabetes? Recuperado el 5 diciembre del 2017 de:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4202408/> 2014 Jun 4; 11(4):131-5.

Montoya, F. (2011). Tradiciones alimentarias en Costa Rica diversidad biocultural en peligro de extinción. San José Costa Rica: Recuperado el 24 de agosto del 2017

de:http://www.academia.edu/5804900/Montoya_2011_Tradiciones_Alimentarias_en_Costa_Rica_Diversidad_Bio-Cultural_en_peligro_de_extinci%C3%B3n.

Moreno, D. (2003). Cultura alimentaria, Revista de salud pública y nutrición, Nuevo León México: Recuperado el 24 de agosto del 2017

de:<http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2003/spn033g.pdf>.

Municipalidad de Barva. (2014) PLAN DE DESARROLLO HUMANOLocal DE BARVA Recuperado el 2 de febrero del 2018 de:

http://munibarva.go.cr/documentos/Planes%20Anuales%20Operativos/PLAN_DE_DESARROLLO_HUMANO_LOCAL.pdf

OMS/FAO. (2002). Consulta mixta de Expertos en Régimen Alimentario, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas Ginebra: Recuperado

de:<http://www.fao.org/3/a-ac911s.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Organización Panamericana de la Salud. (2017). América Latina y Caribe panorama de la seguridad alimentaria y nutricional: Recuperado el 28 de agosto

del 2017 de:<http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf>

Porras A. (2014). Las condiciones de acceso a los alimentos en la población de menores ingresos en Costa Rica, 2006-2011. Universidad Nacional, Costa Rica

Recuperado el 23 de enero del 2018

de:<http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/perspectivasrurales/article/view/6065/6165>

Rojas, M. (20015). UCR Cuestiono cambios en los patrones de alimentación de costarricenses. San José Costa Rica: Recuperado el 25 de agosto del 2017

de:<https://accionesocial.ucr.ac.cr/noticias/ucr-cuestiono-cambios-patrones-alimentacion-costarricenses>

Rojas, M. (2008). El gallo pinto arte culinario costarricense. San José Costa Rica:

Recuperado el 24 de agosto del 2017

de:file:///C:/Users/Toshiba%20User/Downloads/10051-14378-1-SM%20(2).pdf.

Roos , M. (2007). Entre el comal y la olla fundamentos de gastronomía costarricense, San José Costa Rica: EUNED.

Sanz J. (2008). Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España. Madrid. Nutrición Hospitalaria.

Recuperado el 23 de enero del 2018 de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000800002

Sanz N., Valenzuela J. (2016). Migración y cultura. México. Unesco. Recuperado el 23 de enero del 2018 de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002477/247760s.pdf>

Sedo, P. (2015). Un acercamiento patrimonial la cocina patrimonial costarricense, San José Costa Rica: UCR. Recuperado el 23 de enero del 2018 de:

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/24736>

Suremain Ch. , Katz E. (2009). Modelos sociales y recomposiciones sociales en América Latina, antropology of food. Recuperado el 23 de enero del 2018 de:

<http://journals.openedition.org/aof/6432?gathStatIcon=true>.

ANEXOS

Anexo 1. Listado de participantes

Tabla 5.Listado de participantes por sesión conversatorio con adultos mayores de la comunidad

Participantes sesión 1		Participantes sesión 2	
1-	Elizabeth Vindas González	1-	Maria Rosa Ugalde Madrigal
2-	Ofelia Sánchez Arroyo	2-	Blanca Iris Gamboa Calco
3-	Mireya Carballo	3-	Flora Gamboa Porras
4-	Gabriela Álvarez Paniagua	4-	Carmen Alvarado Rivas
5-	María Paniagua Miranda	5-	Vilma Gamboa Calvo
6-	Marielos Soto Segura	6-	Mirella Carballo Chávez
7-	Teresita Hernández	7-	Ana Gloria Carvajal
8-	Emilce Chávez	8-	Emilce Chávez
9-	M. de los ángeles Ramírez Arias	9-	Maria Cecilia Cambronero Chávez
10-	Santos Olmedo Camacho	10-	Maria Rosa Araya
11-	Ana Gloria Carvajal Murillo	11-	Elizabeth Vindas
12-	Irma Anchía Salazar	12-	Eraisa Chávez Zarate
13-	Lidiette Argüello	13-	Gladis Rojas Vargas
14-	María Ugalde	14-	Flor M. Carvajal
15-	Carmen Alvarado	15-	Adelia Vargas
16-	Flora Gómez Porras	16-	Maria de los Ángeles Ramírez
17-	Víctor Espinosa Calderón	17-	Victor Hugo Espinoza
18-	Flora Gómez Porras	18-	Santos del Carmen Olmedo
		19-	Ofelia Sánchez
		20-	Socorro Soto
		21-	Ana Soto
		22-	Gabriela Álvarez Paniagua
		23-	Lidiette Argüello

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2. Encuesta aplicada

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

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

1. Sexo:
 Femenino
 Masculino
2. Edad:
Años cumplidos: _____
3. Escolaridad
 Primaria incompleta
 Primaria completa
 Secundaria incompleta
 Secundaria completa
 Técnico o diplomado
 Universidad completa/incompleta
4. Ocupación:
 Ama de casa
 Asalariado
 Negocio propio
 Agricultor
 Otro (especificar): _____
4. Religión
 Católica
 Evangélica
 Otra
5. Lugar de nacimiento
Provincia: _____
Cantón: _____
Distrito: _____
6. Años de residencia en esta comunidad: _____
7. ¿Desde cuándo prepara alimentos?
 Desde antes de cumplir 16 años
 De los 16 años en adelante
 No preparo alimentos
 Otro: (especifique) _____

8. ¿Quién le enseñó a cocinar?
- Madre, padre o abuelos
 - Tíos u otros familiares
 - Otras personas no familiares
 - Aprendió por sí misma (o)
 - No se cocinar
 - Otro (especifique) _____
9. Padece usted de alguna de las siguientes enfermedades
- Hipertensión arterial
 - Diabetes mellitus
 - Problemas articulares
 - Gastritis/colitis
 - Alergias/asma
 - Migrañas
 -
10. Considera ud que en San José de la Montana se pueden adquirir los ingredientes necesarios para la preparación de alimentos tradicionales
- Siempre
 - Casi Siempre
 - Hay dificultad para encontrar lo necesario
11. ¿Dónde realiza las comprar de su diario?
- Únicamente en San José de montaña
 - San José de la montaña y Barva
 - San José de la montaña, Barva y Heredia

13. Marque con una X cual es la razón por la que ud considera que los alimentos tradicionales son consumidos principalmente en su comunidad. (Si dentro de los alimentos que a continuación se presentan Ud. considera que falta alguno puede anotarlo al final del cuadro)

ALIMENTO Platillo principal	Salud	Precio	Facilidad de compra o adquisición	Facilidad de preparación	Costumbre	Muy gustado	No se
Casado							
Picadillo de arracache							
Sopa de mondongo							
Picadillo de Plátano							
Olla de carne							
Picadillo de papa							
Picadillo de papaya verde							
Gallina achotada							
Pozol							
Chicharrones							
ALIMENTO Bebida Tradicional	Salud	Precio	Facilidad de compra o adquisición	Facilidad de preparación	Costumbre	Muy gustado por la gente	No se
Café							
Agua Dulce							
Fresco de Chan							
Fresco de vinagre y miel							
Fresco de mozote							
Fresco de naranjilla							
Fresco de cas							
Fresco de mora							
Café							
ALIMENTO Postre Tradicional	Salud	Precio	Facilidad de compra o adquisición	Facilidad de preparación	Costumbre	Muy gustado por la gente	No se
Cajeta de coco							
Cajeta de leche pinito							
Cajeta de zanahoria							
Miel de requesón							
Miel de toronja							
Conserva de miel de cuayote							

14. Marque con una X cuales considera ud que son las razones por las cuales los alimentos tradicionales no son tan consumidos hoy como en el pasado. (Si dentro de los alimentos que a continuación se presentan Ud. considera que falta alguno puede anotararlo al final del cuadro)

ALIMENTO Platillo principal	Costo econó mico	Disponibili d de los ingredientes	A la gente no le gustan	No saben cómo prepararlos	No se
Casado					
Picadillo de arracache					
Sopa de mondongo					
Picadillo de Plátano					
Olla de carne					
Picadillo de papa					
Picadillo de papaya verde					
Gallina achotada					
Pozol					
Chicharrones					
ALIMENTO Bebida Tradicional	Costo econó mico	Disponibili d de los ingredientes	A la gente no le gustan	No saben cómo prepararlos	No se
Café					
Agua Dulce					
Fresco de Sirope					
Fresco de Chan					
Fresco de vinagre y miel					
Fresco de mozote					
Fresco de naranjilla					
Fresco de cas					
Fresco de mora					
Café					
Alimento Postre Tradicional	Costo	Disponibili d de los ingredientes	A la gente no le gustan	No saben cómo prepararlos	No se
Cajeta de coco					
Cajeta de leche pinito					
Cajeta de zanahoria					
Miel de requesón					
Miel de toronja					
Conserva de miel de cuayote					

15. A continuación se presentan una serie de alimentos tradicionales divididos en tres grupos marque con una x cuál de los alimentos considera que son los tradicionales en las fechas festivas de su comunidad: Día de San José, semana santa y navidad. (Si dentro de los alimentos que a continuación se presentan Ud. considera que falta alguno puede mencionarlo al final del cuadro)

Preparación culinaria que considera tradicional en Semana santa	Marque con X la preparación que considera tradicional para Semana santa	Preparación culinaria que considera tradicional en Navidad	Marque con X la preparación que considera tradicional para navidad	Preparación culinaria que considera tradicional para el día de San José	Marque con X la preparación que considera tradicional para el día de San José
Ensalada de palmito		Carne asada		Sopa de mondongo	
Miel de chiverre		Tamal del cerdo		Picadillo de papa	
Tamal de frijol		Pozol		Olla de carne	
Pan casero		Arroz con pollo		Arroz con carne	
Empanada de piña		Gallos salchichón, carne.		Carne en salsa	
Empanada de coco		Chicharrones		Picadillo de arracache	
Escabeche de verduras		Pico de gallo con carne asada		Lomo relleno	
Tamal de frijol		Pavo al homo		Chicharrones	
Arroz con calamares		Tamal asado		Cajetas de coco	
Tamal de papa		Bizcocho		Empanadas de piña	
Escabeche de plátano verde		Queque navideño		Elotes	
Encurtido verduras y vegetales		Costilla al horno		Empanada de chiverre	
Tamal mudo		Picadillo de papa		Prestiños	
Bizcocho				Frito de cerdo	
Tamal asado				Pan casero.	
Empanadas de chiverre					
Picadillo de papa					
Tamal de papa con mostaza					
Sopa de bacalao					
Sopa de mondongo					
Arroz con palmito					
Empanada de papa con mostaza y chumino					
Flor de itabo con papa					

15. Anote en este espacio si Ud. tiene conocimiento de alguna comida tradicional que sea costumbre preparar en bodas, bautizos, cumpleaños, velas o otras actividades, también si conoce alguna comida que sea de especial prepara ración en invierno o verano en su comunidad (Si no tiene conocimiento anote NO SE)

Anexo 3. Registro fotográfico de conversatorios con adultos mayores.











Anexo 3. Recetas de comidas tradicionales aportadas por adultos mayores

Una Gloria Carrizosa Huicho.

nº 13-

2 del 2- 2018

recetas de Quínoa telef. 2266-07-25

- ① angu de quínoa se plean y cocinan en un poco.
se le pone olives al gusto y se le pone leche al gusto
o crema dulce todo al gusto.
- ② Tomalita de quínoa se hace un pure con olives.
al gusto como cevolla chile dulce y eulautro
se hace un estilo de pure y se rellena con carne
molida aregladita y se envuelve en hoja de quínoa
- ③ yo pelo quínoa y cocino aparte para cuando
hago sopa o olla de carne para acompañar.
- ④ ceviche de quínoa
se plean los quínoas se cocinan no mucho.
que apenas se cocine y se reserve en el frío con
y se pica. luego se pica cevolla, chile dulce
y eulautro que se pone a cocinar en limón.
o vinagre opcional una yin.
revolver y meter al refri. se acompaña con
fritillitas tostadas con mayonesa y salsa
de tomate se le puede agregar chile
el quínoa es muy nutritivo picante
o tabore

Docena Seta 2

Bizcocho de maíz

Ingredientes

12 raciones

1. **1 kg** queso rallado o más (preferible que se derrita), separar una taza del queso
2. **1 o 2 bolsas** natilla depende del tamaño de la bolsa
3. **2 litros** leche agria
4. Sal (la necesaria)
5. **1 barra** mantequilla con o sin sal (125 gr)
6. **1 taza** masa corriente para tortillas en mi país (maseca, masa rica)
7. **1/2 paquete** masa extrafina de maíz
8. maíz cascado molido o comprar masa de maíz en el molino

Pasos

1. **Masa**
Hacer una masa como para tortillas con las 2 masas, la sal, la taza del queso rallado y la mantequilla. Agregar poco a poco la leche agria hasta formar una masa suavcita.
2. **Relleno**
Agregar la natilla poco a poco a el queso en una taza si el queso no es salado se puede agregar un poquito debe quedar una especie de pasta pero más aguada al relleno este se aplicara sobre y dentro del bizcocho.
3. **Elaboración**
Hacer una bolita de masa y aplastarla un poquito en la mano.
4. **Aplicar un poquito sobre la tortillita y colocar ese lado sobre un plástico para hacer tortillas.**
5. **Extender un poquito más la tortillita y colocar otro poco del relleno luego cerrar como una empanadita.**
6. **Cocción**
Pre calentar el horno alto. Hornear a fuego alto hasta que estén doraditos por abajo y dorarlos por arriba.
7. **Y listo a disfrutar algo delicioso...**

Tamal de elote

INGREDIENTES:

- 15 elotes tiernos.
- 1 vaso grande de leche.
- 4 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 y 1/2 tazas de harina.
- 4 huevos separados (claras y yemas).
- 1 barra de margarina.
- 1/4 cucharadita de sal.
- 1 taza de azúcar.
- 1/4 de kilo de queso rallado.
- 1 tarro de leche condensada.

PREPARACIÓN:

Licuar los elotes junto con la leche y poner en un recipiente grande. Batir las claras a punto de nieve y apartar. A los elotes licuados se agregan la leche condensada, las yemas y se mezcla bien y luego las claras batidas, la harina poco a poco y finalmente la margarina derretida, el azúcar, la sal y el queso. En un molde cuadrado o en el de su preferencia llevar al horno a 300° F por 45 minutos, aproximadamente. Ideal para comer con un cafecito.

Picadillo De Papa con carne**Ingredientes:**

- 2 kilos de papas
- 1 Cebolla grande
- 1 Chile dulce grande
- ¼ de carne para mechar o cecina flaca
- 3 Ajos medianos
- 1 Rollito de culantro
- 1 Consomé de Pollo
- 1 Cucharada de Lizano
- 1 Cucharada de Salsa China
- 1 ½ Cucharadita de mantequilla dos pinos

Preparación

Se pone a cocinar las papas con 3 litros de agua y 1 pisca de sal y una cucharadita de aceite. Una vez cocidas, se pelan y se pican en cuadritos finos.

La carne se cocina un día antes con los olores al gusto y se pica en trocitos (finos, gruesos, o en tiritas)

Aparte, en la sartén a fuego medio, poner a sofreír la cebolla, el chile, con 1 ½ cucharadita de mantequilla y aceite cuando está a medio sofreír, agregar 2 ajos triturados, mover constantemente para que no se quemen y agreguen la carne y tapar, estar dando vuelta de vez en cuando. Cuando vemos q ya está casi cocinada le agregamos la salsa Lizano y salsa china junto con el consomé.

En un cuenco más grande se pone aceite con achote al gusto, las papas picadas junto con la carne y se mezcla en forma envolvente hasta obtener un rico picadillo, poner culantro picado finamente al final para dar un colorido más sabroso al picadillo; servir bien caliente con tortillas caseras, para el almuerzo o un cafecito a su elección.

Receta elaborada por:

Lidieth Bettey Argüello Ocampo.

Ced:40 083 0733

Adulto mayor, San José De La Montaña.

2018

Picadillo de Papa.

Ingredientes

- 5 papas
- $\frac{1}{4}$ de chile dulce
- $\frac{1}{4}$ de cebolla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de achiote
- 100 gramos de carne ~~morsa~~ tuquetina
- $\frac{1}{4}$ de rollo de comantro
- 1 cucharadita de manteca
- 3 cucharadas de caldo de res

Preparación

- 1- Lave las papas, córtelas en abdos y manténgalas en agua.
- 2- Corte la cebolla y el chile en daditos y pique el comantro. Reserve por separado.
- 3- En una cazuela, caliente la manteca con achiote. Sofría el ajo, la cebolla y el chile dulce. Incorpore la carne, mezcle y deje freír por unos 5 minutos. Agregue las papas junto con el fondo oscuro. Mezcle y deje cocinar. Sazone, agregue el comantro. Tape y retire del fuego.

23-2-2018.

recetas de cocina P/penona Santa

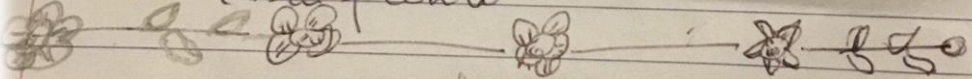
miel de chivire

- 1 chivire grande.
- 1 litro de dulce.
- 1 Paq. de canela.
- 1 Paq. de clavo de olor.
- 1 hoja de liigo.
- 1 coco rallado.

Preparación de la receta

se pela el chivire se al agua de la cocina si es de leña o al horno.

se le saca la semilla y se le saca todo se maja y se pone a cocinar luego se cocina y se le agregan todos los ingredientes hasta que este en su punto



ayeta de coco.

- 1 lata de condensada
 - 1 taza de azúcar
 - 2 cocos rallados
 - canela. clavo dor.
- Preparación.
se pone todo frito en una olla hasta que este en su punto.

CARTA DEL TUTOR

San José, 25 de Mayo de 2018

**Señores
Comisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana**

Estimado señor:

El estudiante Ana Catalina Rivera Hernández, cédula de identidad número 110900945, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "CULTURA ALIMENTARIA RELACIONADA CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS POBLADORES DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ DE LA MONTAÑA PROVINCIA DE HEREDIA, 2018" el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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 el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	19
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		99

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

Atentamente,

Marcela Brenes Morales
Cédula de identidad N: 3 0414 0665
CPN: 1030-12



DECLARACIÓN JURADA

Yo Ana Catalina Rivera Hernandez, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 110900945 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente aprehendido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de LICENCIATURA EN NUTRICION, juro solemnemente que mi trabajo de Investigación titulado: CULTURA ALIMENTARIA RELACIONADA CON LOS HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS POBLADORES DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ DE LA MONTAÑA EN LA PROVINCIA DE HEREDIA 2018, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. 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 sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 25 días del mes de

Mayo del año dos mil 2018

Ana Catalina Rivera H

Firma del estudiante

Cédula 110900945

Puriscal, 4 de julio de 2018

Señores

Universidad Hispanoamericana.
Carrera de Nutrición

Distinguidos señores:

Doy fe de que en esta fecha he leído y realizado corrección de estilo del documento:
**CULTURA ALIMENTARIA RELACIONADA CON LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS DE LOS POBLADORES DEL DISTRITO DE SAN
JOSÉ DE LA MONTAÑA EN LA PROVINCIA DE HEREDIA 2018.**

Realizado por ANA CATALINA RIVERA HERNÁNDEZ

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



Lic. Anabelle Durán Vargas

Cédula 1-572-662

Código N° 17156

CARTA DEL LECTOR

02 de julio de 2018

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimado señores:

La estudiante Rivera Hernández Ana Catalina, cédula de identidad número 110900945, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis "Cultura alimentaria relacionada con los hábitos alimentarios de los pobladores del distrito de San José de la Montaña en la provincia de Heredia 2018.", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,



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

