

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN**

*Tesis para optar por el grado académico de  
Licenciatura*

**CULTURA ALIMENTARIA EN ADULTOS DE  
40 A 80 AÑOS DE LA VIRGEN DE  
SARAPIQUÍ EN COSTA RICA DURANTE EL  
PERÍODO FEBRERO-MARZO DEL 2018**

**Natalia Segura Carvajal**

2018

# ÍNDICE DE CONTENIDO

|  |     |
|--|-----|
| <b>DEDICATORIA</b> .....   | v   |
| <b>AGRADECIMIENTO</b> .....  | v   |
| <b>RESUMEN</b> .....   | vi  |
| <b>SUMMARY</b> .....   | vii |
| <b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....                             | 1   |
| <b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....                   | 2   |
| <b>1.1.1 Antecedentes del problema</b> .....                                   | 2   |
| <b>1.1.2 Delimitación del problema</b> .....                                   | 10  |
| <b>1.1.3 Justificación</b> .....   | 10  |
| <b>1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....  | 12  |
| <b>1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....                                 | 13  |
| <b>1.3.1 Objetivo General</b> .....  | 13  |
| <b>1.3.2 Objetivos Específicos</b> .....                                       | 13  |
| <b>1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES</b> .....                                       | 14  |
| <b>1.4.1 Alcances de la investigación</b> .....                                | 14  |
| <b>1.4.2 Limitaciones de la investigación</b> .....                            | 15  |
| <b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....  | 2   |
| <b>2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL</b> .....                                   | 17  |
| <b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b> .....                                  | 39  |
| <b>3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN</b> .....                                      | 40  |
| <b>3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> .....   | 40  |
| <b>3.3.1 Área de estudio</b> .....   | 40  |
| <b>3.3.2 Población</b> .....   | 41  |
| <b>3.3.3 Muestra</b> .....   | 42  |
| <b>3.3.4 Criterios de Inclusión y Exclusión de la unidad de análisis</b> ..... | 42  |
| <b>3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN</b> .....            | 43  |
| <b>3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....                                    | 43  |
| <b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS</b> .....                           | 48  |
| <b>4.1 DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN</b> .....                                   | 49  |
| <b>4.1.2 Condición Sociodemográfica (encuesta)</b> .....                       | 51  |
| <b>4.1.3 Tradición Alimentaria (entrevista y encuestas)</b> .....              | 56  |

|   |            |
|---|------------|
| 4.1.4 Inocuidad en la preparación de alimentos .....  | 63         |
| 4.1.5 Frecuencia de Consumo de Alimentos Tradicionales .....  | 66         |
| 4.1.6 Motivos de Consumo Actual y de la Disminución del Consumo de Alimentos Tradicionales .....    | 73         |
| 4.1.7 Relación de características sociales y frecuencia de consumo de alimentos tradicionales ..... | 75         |
| <b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....</b>                                   | <b>76</b>  |
| <b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>  | <b>91</b>  |
| 6.1 Conclusiones .....  | 92         |
| 6.2 Recomendaciones .....   | 93         |
| <b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>   | <b>95</b>  |
| <b>ANEXOS .....</b>   | <b>102</b> |
| ANEXO No. 1 Instrumento.....  | 103        |
| ANEXO No. 2 Matriz de análisis sobre artículos científicos.....                                     | 110        |
| ANEXO No. 3 Declaración Jurada.....   | 113        |
| ANEXO No. 4 Carta de aprobación del tutor .....   | 114        |
| ANEXO No. 5 Carta de aprobación del lector .....  | 115        |
| ANEXO No. 6 Carta de aprobación del filólogo .....  | 116        |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|   |    |
|---|----|
| Figura N. 1 Distribución según género de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica, en el período enero a marzo 2018 ..... | 49 |
| Figura N. 2 Condición laboral de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018 .....          | 50 |
| Figura N. 3 Distribución etaria de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica, en el período enero a marzo 2018 .....       | 50 |
| Figura N. 4 Distribución por género de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica, en el período enero a marzo 2018 .....   | 51 |
| Figura N. 5 Grado de escolaridad de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica, en el período enero a marzo 2018 .....      | 52 |
| Figura N. 6 Religión que profesa una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica, en el período enero a marzo 2018 .....         | 53 |
| Figura N. 7 Condición laboral de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018 .....          | 53 |

|   |    |
|---|----|
| Figura N. 8 Distribución etaria de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018 .....  | 54 |
| Figura N. 9 Antecedentes Patológicos Personales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....   | 55 |
| Figura N. 10 Años de residencia en la comunidad de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....   | 56 |
| Figura N. 11 Edad de inicio de preparación de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                       | 57 |
| Figura N. 12 Persona que transmite la preparación de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                | 58 |
| Figura N. 13 Estacionalidad de consumo de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                           | 59 |
| Figura N. 14 Grupo poblacional meta de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                              | 60 |
| Figura N. 15 Tiempos de comida en que se consumen alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                   | 61 |
| Figura N. 16 Situaciones en las que se acostumbra a consumir alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....        | 62 |
| Figura N. 17 Práctica de desinfección de utensilios de cocina de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018 .....                              | 63 |
| Figura N. 18 Práctica de lavado de manos previo a la preparación de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018..... | 64 |
| Figura N. 19 Tipo de agua utilizada en la preparación de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....            | 64 |
| Figura N. 20 Técnica de lavado de frutas y vegetales para alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....           | 65 |
| Figura N. 21 Técnicas de almacenamiento de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                          | 66 |
| Figura N. 22 Frecuencia de consumo de fresco de piña con arroz de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                              | 66 |
| Figura N. 23 Frecuencia de consumo de volteado de piña de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                                      | 67 |
| Figura N. 24 Frecuencia de consumo de escabeche de guineo de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018 .....                                  | 68 |

|   |    |
|---|----|
| Figura N. 25 Frecuencia de consumo de pastel de yuca de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                      | 68 |
| Figura N. 26 Frecuencia de consumo de tortas de yuca de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                      | 69 |
| Figura N. 27 Frecuencia de consumo de picadillo de raíz de papaya de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....         | 69 |
| Figura N. 28 Frecuencia de consumo de jalea de papaya de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                     | 70 |
| Figura N. 29 Consumo reciente de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                  | 71 |
| Figura N. 30 Consumo de otros alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....                     | 72 |
| Figura N. 31 Frecuencia de consumo de otros alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....       | 72 |
| Figura N. 32 Motivos del consumo actual de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018.....        | 73 |
| Figura N. 33 Motivos de disminución de consumo de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018..... | 74 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| Tabla N. 1 Aporte de las cocinas española, prehispánica y negra a la cocina criolla costarricense  | 22 |
| Tabla N. 2 Platillos y bebidas tradicionales de la región de Heredia y de La Virgen de Sarapiquí.  | 36 |
| Tabla N. 3 Operacionalización de variables de estudio .....  | 44 |
| Tabla N. 4 Alimentos tradicionales de la comunidad de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica según población adulta entrevistada en el período enero a marzo de 2018.....  | 57 |
| Tabla N. 5 Relación estadística de características sociales y frecuencia de consumo de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018..... | 75 |

## **DEDICATORIA**

Dedico mi tesis a mis padres Pilar Carvajal Lépiz, Julio Segura Aguilar y a mi hermano Giovanni Segura Carvajal por siempre apoyarme incondicionalmente y nunca dudar de mí.

## **AGRADECIMIENTO**

Le agradezco primeramente a Dios por permitirme llegar a cumplir este sueño de terminar mis estudios, a mis padres, hermano y demás familiares que fueron fundamentales para llegar hasta aquí, a mi hija quien es mi mayor motivación.

También quiero agradecer a todos los profesores que me ayudaron a formarme profesionalmente, principalmente a mi tutora Marcela Brenes por toda la ayuda y apoyo brindado durante el proceso de tesis.

Agradezco también a cada una de mis compañeras y amigas, por todo el apoyo que nos hemos dado en este camino que nos ha unido por una misma meta.

## RESUMEN

**Introducción.** El estudio de la cultura alimentaria debe hacerse desde el punto vista antropológico y nutricional abarcando tanto la relación del individuo con los alimentos, los sentimientos involucrados en su consumo y su relación con otras tradiciones de las comunidades, como el efecto de su consumo en la salud. Costa Rica al igual que otros países latinoamericanos ha experimentado un cambio de la alimentación tradicional reemplazando las preparaciones y productos tradicionales por un patrón occidental, adoptando a la vez la carga epidemiológica de países occidentales.

**Objetivo General.** Determinar la cultura alimentaria en adultos de 40-80 años de la Virgen de Sarapiquí en Costa Rica durante el período febrero-marzo del 2018.

**Metodología.** Los sujetos que proveen la información de la tradición alimentaria en La Virgen de Sarapiquí son adultos mayores de 40 años que son residentes de la comunidad de larga data; inicialmente se determinan los alimentos tradicionales mediante entrevista grupal de miembros de la comunidad, y se utiliza un instrumento validado para determinar características sociodemográficas, frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales, la transmisión intergeneracional de recetas y técnicas culinarias.

**Resultados.** En general en la muestra predomina el género femenino, siendo las mujeres las únicas que refieren conocimiento de cocina, así mismo la gran mayoría de ellas refieren el traspaso de la tradición culinaria de parte de su madre, padre o abuelos. La muestra refiere un consumo moderado de preparaciones tradicionales, predomina el consumo mensual o semanal para algunos platillos, por lo que dichas preparaciones no tienen una participación significativa de manera diaria. Entre las razones de por qué persiste el consumo de preparaciones tradicionales la costumbre resalta como motivo principal y entre las razones para la disminución del consumo se encuentra como principal el desconocimiento de la preparación de los platillos.

**Discusión.** La poca participación en la dieta diaria de preparaciones tradicionales es llamativo pues ninguno de los productos depende en sí de una estación, celebración o está destinada a un grupo poblacional en particular, por lo que se esperaría un consumo más frecuente al encontrado. Además, al ser el desconocimiento de la forma de prepararlos la razón principal en la disminución del consumo y la costumbre la primera razón de la persistencia del consumo. La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en una muestra tan pequeña puede ser resultado del cambio en el patrón alimentario de tradicional a occidental, pues la carga epidemiológica presente se encuentra en dicha cultura.

**Conclusiones.** Se puede concluir que la comunidad de La Virgen de Sarapiquí se encuentra en necesidad de fortalecer y revitalizar la cocina tradicional para preservar la cultura alimentaria.

**Palabras claves.** Cultura alimentaria, tradición alimentaria, gastronomía costarricense

## SUMMARY

**Introduction:** The study of food culture should be done from the anthropological and nutritional point of view covering both the relationship of the individual with food, the feelings involved in their consumption and their relationship with other traditions of the communities, as the effect of their consumption on health. Costa Rica, like other Latin American countries, has undergone a change of traditional diet, replacing traditional preparations and products with a Western pattern, while adopting the epidemiological burden of Western countries.

**General Objective:** Determine the food culture in adults aged 40-80 years of the Virgen de Sarapiquí in Costa Rica during the period February-March 2018.

**Methodology:** The subjects that provide information on the food tradition in La Virgen de Sarapiquí are adults over 40 who have long-standing community residents; Initially, traditional foods are determined through a focal group of community members, and a validated instrument is used to determine sociodemographic characteristics, the frequency of consumption of traditional preparations, the intergenerational transmission of recipes and culinary techniques.

**Results:** In general, the female gender predominates, with women being the only ones who refer knowledge of cooking, likewise the clear majority of them refer to the transfer of culinary tradition on the part of their mother, father or grandparents. The sample refers to a moderate consumption of traditional preparations, the monthly or weekly consumption predominates for some dishes, so these preparations do not have a significant participation daily. Among the reasons why the consumption of traditional preparations persists, the custom stands out as the main reason and among the reasons for the decrease in consumption is the lack of knowledge of the preparation of the dishes.

**Discussion:** The low participation in the daily diet of traditional preparations is striking because none of the products depends on a season, celebration or is intended for a particular population group, so we would expect a more frequent consumption to the one found. In addition, being the ignorance of the way to prepare them the main reason in the decrease of consumption and custom the first reason for the persistence of consumption. The high prevalence of chronic noncommunicable diseases in such a small sample may be the result of a change in the traditional to western food pattern, since the present epidemiological burden is that culture.

**Conclusions:** It can be concluded that the community of La Virgen de Sarapiquí needs strengthening and revitalizing traditional cuisine to preserve the food culture.

**Key words:** Food culture, food tradition, Costa Rican gastronomy.

# **CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

En este apartado se muestran los antecedentes del problema, la descripción del problema, la situación que presenta debilidad o deficiencia y justificación de la investigación.

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Los siguientes apartados se enfocan en plantear el problema de la investigación a partir de los antecedentes tanto nacional como de la región, así como los límites del estudio y los motivos que justifican la importancia para llevarlo a cabo.

### **1.1.1 Antecedentes del problema**

Los alimentos más consumidos, preferidos, y las preparaciones denominadas típicas dictan lo que es aceptable y esperado para el consumo. De esta manera tenemos que, si en una región predomina el consumo de arroz y frijoles, como en Costa Rica, el individuo que nace en esa región comerá desde niño arroz y frijoles. (Williams, Crockett, Harrison, & Thomas, 2012)

La disponibilidad de alimentos depende de la producción local, las importaciones y la distribución de alimentos en el país es decir que los alimentos disponibles lleguen a las comunidades. Esto último puede verse limitado debido a fallas de la infraestructura vial y acceso a las comunidades más remotas. Así las poblaciones más lejanas a las áreas de producción dependen de la distribución de los alimentos cultivados o importados, lo cual determina una menor incursión de alimentos e incluso preparaciones de otras regiones y países. (Traill, Mazzocchi, & Shankar, 2014)

La disponibilidad de alimentos en una comunidad influye directamente en las preparaciones que se consumen, los productos cultivados en un área son los más utilizados y son parte de la tradición culinaria. La incursión de ingredientes de otras regiones provoca cambios en el patrón alimentario de una región, incluso llegando a desplazar las preparaciones tradicionales de una comunidad.

Por lo que se puede inferir que mientras más rural y más se consuma la producción local mejor reflejará la cultura alimentaria del país en dicha región. Las personas que viven en comunidades en las que la infraestructura o geografía no permita la llegada de alimentos de otras regiones o donde solo lleguen algunos tipos de alimentos ven limitadas sus opciones lo cual afectará, ya sea de manera positiva o negativa su estado nutricional. (FAO, 2018)

La cultura alimentaria en la época moderna se ha visto afectada al entrar en un momento de transición esto debido a que la época actual se caracteriza porque la mayoría de las personas tienen gran cantidad de actividades que les consumen la mayor parte de su tiempo, por lo cual se tiende a buscar toda alternativa que ahorre tiempo para lograr llevar a cabo todas las actividades planeadas. (Baker & Friel, 2014)

Una de las actividades que más sufre de este ahorro de tiempo es la preparación y el tiempo destinado a la ingesta de alimentos. Se buscan las opciones en las que la preparación sea más rápida y se destina poco tiempo a consumir los alimentos. Volviéndose muy popular las comidas rápidas, dejándose de lado preparaciones nutritivas por conllevar mayor tiempo de preparación aun cuando este tiempo sea solo perceptual y no real. (FAO, 2018)

Algunos platillos y bebidas tradicionales suelen requerir una cantidad considerable de tiempo para su preparación, además no suelen ser parte del menú en restaurantes de comida

rápida ni comercializarse en franquicias de ese tipo. Factores que disminuyen su consumo regular en una población que busca ahorrar tiempo en el consumo de alimentos.

El comer con prisa lleva problemas gástricos y digestivos, así como a una mayor ingesta de alimentos y calorías pues el cerebro no tiene el tiempo necesario de procesar la señal de llenura. Así las personas terminan consumiendo una cantidad de comida mayor al necesario, con alto valor calórico para provocar saciedad y en menor cantidad de tiempos de comida lo cual también enlentece el metabolismo. (Ezzahra Housni, Magaña González, Macías Macías, Aguilera Cervantes, & Bracamontes del Toro, 2016)

Durante los siglos XIX y XX, distintos fenómenos como la urbanización, la industrialización, el paso de una economía de subsistencia a una de mercado, el ingreso de las mujeres al mundo laboral, el mejoramiento del nivel de vida y de la educación, entre otros transformaron considerablemente los modos de vida de las poblaciones, incluyendo sus prácticas alimenticias. La industrialización modificó, por ejemplo, las maneras de transformar los alimentos, pues la fabricación artesanal de estos realizada por campesinos o amas de casa para el autoconsumo fue remplazada por una producción de tipo industrial con fines de comercialización. (Cossio, 2016) (Fernández-Alvira, y otros, 2014)

Los avances tecnológicos implicaron la producción de alimentos en gran escala, al ampliar así la brecha entre el productor y el consumidor, ya que bajo este modelo primaba la necesidad de vender una considerable cantidad de artículos al sacrificar ese contacto directo. Dentro de este nuevo contexto se requería una nueva manera de comunicación, que en este caso estuvo representada por la publicidad, es decir, por ese tipo discurso encargado de agenciar el vínculo entre la marca y sus atributos. La publicidad es una fórmula de comunicación propia de las sociedades capitalistas, que está basada en la magnificación de

un producto o servicio con el fin de que un determinado público lo obtenga, por esto se ha visto influenciado un cambio en lo que es la cultura alimentaria. (Cossio, 2016)

La publicidad de un producto depende de un interés en atraer a determinada población o público meta, los alimentos en los que se suele invertir en publicidad por lo general son los que se comercializan en gran escala. Los alimentos tradicionales de un país o región en particular no suelen publicitarse para su consumo, estos se dan a conocer de manera tradicional, es decir de generación a generación, en el seno de la familia. Este modelo ha afectado en particular a las nuevas generaciones, las influencias del mercadeo han moldeado sus preferencias alimentarias al desplazar a los alimentos tradicionales.

En relación con la alimentación, si bien las costumbres y hábitos se adquieren en el ámbito familiar, su evolución se ve afectada por los cambios que ocurren en el contexto social, durante las últimas décadas, diversos fenómenos socioculturales, económicos y demográficos han introducido cambios en los patrones de alimentación y se han expresado en un nuevo perfil de salud enfermedad con un incremento notable de enfermedades crónico-degenerativas (Ibarra Sanchez, Viveros Ibara, Gonzales Bernal, & Hernandez Guerrero, 2016)

Dentro del grupo de enfermedades no transmisibles destacan las enfermedades cardiovasculares (ECV), el cáncer y la diabetes, patologías prevenibles relacionadas con estilos de vida no saludables como tabaquismo, alimentación no saludable, inactividad física y consumo excesivo de alcohol. (Ministerio de Salud de Chile, 2015)

Con respecto de los cambios en la disponibilidad alimentaria de los países de Latinoamérica se muestra que la disponibilidad de energía calórica ha aumentado en todos

los países excepto Cuba. La misma tendencia ascendente se observa en la proporción de calorías totales obtenidas de la grasa. El porcentaje de calorías obtenidas de la grasa ahora exceden el 20%. Se puede observar que una proporción significativa de la población de varios países consume una dieta con más que el máximo recomendado de 30% de calorías de la grasa. (Uauy & Monteiro, 2004)

El consumo per cápita de aceite vegetal ha aumentado hasta en un 300% en la mayoría de los países de la región. Al mismo tiempo, el consumo de azúcar refinada se ha casi duplicado en algunos países. (Uauy & Monteiro, 2004)

En países de la región asiática se observa una transición nutricional con un aumento en los casos de obesidad y sobrepeso, dicha transición ha ido de la mano con una transición alimentaria en la cual se observa un aumento en el consumo de alimentos y bebidas procesadas. (Monteiro, Moubarac, Cannon, & Popkin, 2013) (Baker & Friel, 2014) Estudios en otros países han demostrado que la cultura alimentaria puede moderar los efectos de los determinantes ambientales en el creciente aumento de las tasas de obesidad global. (Okane, 2016)

Un estudio estadístico elaborado por profesionales de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) en agosto del 2009 reveló que un 50% de las familias en Costa Rica realizó cambios en su alimentación y la gran mayoría de los encuestados (87%) afirmó que dichos cambios son negativos. (Murillo, 2010)

Según la encuesta, que forma parte de los Foros de Discusión en Seguridad Alimentaria y Nutricional que lleva a cabo el Programa de Posgrado en Nutrición Humana, los costarricenses ahora compran menos alimentos, de menor calidad, más baratos y hasta

siembran algunos de ellos para ahorrar. Además, indica que los costarricenses perciben ahora un consumo mayor de comidas rápidas, debido a un recorte en la disponibilidad de tiempo para comer, las comidas tienen muchos químicos y que el costo de la vida no permite alimentarse adecuadamente. (Murillo, 2010)

La encuesta, que fue presentada por la M.Sc. Irma Sandoval y el Dr. Luis Fernando Fernández miembros de grupo responsable del proyecto, se aplicó en el contexto de una apertura comercial y crisis energética, aderezada con el deterioro tanto del recurso natural como del ambiental. (Murillo, 2010)

Según la Encuesta Nacional de Nutrición, Costa Rica 2008-2009, se puede observar cómo ha aumentado en comparación a la encuesta del año 1982 el sobrepeso y la obesidad, dado que en ese año el sobrepeso y la obesidad en mujeres de 45 a 59 años era de un 55,6%, mientras que para el 2008-2009 en mujeres de 45 a 64 años ya era de un 77,3%, mientras que la población delgados en el año 1982 era de un 10,8% este ha disminuido para el año 2008-2009 a un 0,6%, en el caso de los hombres ha pasado lo mismo el sobrepeso y obesidad en el año 1982 el sobrepeso y obesidad era de un 22,1% en edades de 20 a 59 años y para el 2008-2009 ha aumentado a un 62,4% en edades de 20 a 64 años, mientras que la población delgados en el año 1982 era de un 22% este ha disminuido para el año 2008-2009 a un 2,2%. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2009)

En el 2011 en la Encuesta Nacional de Hogares se aplicó un módulo de consumo valorado en 8830 hogares con representatividad laboral, por zona y regiones de planificación.

Se observa que para el año 2001, los grupos de alimentos más consumidos según la cantidad de gramos por persona corresponden a los vegetales, la leche y arroz, tanto en el

nivel nacional como por zona; mientras que los quesos, huevos, grasas y frijoles aparecen como menos consumidos. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2014)

Los resultados del consumo per cápita, muestra que el consumo de vegetales es muy elevado, lo que tendría que ser evaluado nuevamente ya que la población en general no tiene el hábito de consumir tantos vegetales diarios según la Encuesta de Factores de Riesgo realizada en el 2008. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2014)

Según la encuesta de Factores de Riesgo realizada en el 2008 por la CCSS, solo un 22% de la población costarricense consume tres porciones de vegetales y frutas al día, siendo lo recomendado 5 al día. En el nivel nacional para el 2011 se observa una marcada tendencia en los patrones de consumo de pollo, carne de res y pescado en menor cantidad, puede reflejarse por motivos que van desde la disponibilidad, el acceso y el precio hasta las preferencias del consumidor. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2014)

En cuanto a las grasas es importante destacar como para el año 2001 el mayor consumo de este grupo, corresponde al aceite vegetal lo que refleja como la educación nutricional y la promoción de buenos hábitos alimentarios propuestos por las instituciones de salud pueden cambiar favorablemente el consumo de un país; en encuestas anteriores se maximizaba el consumo de manteca, la que tras años de esfuerzo en promoción de hábitos, paso a ser el segundo lugar, seguido por la margarina y la mantequilla. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2014)

El éxito de la educación nutricional en la mejora de hábitos de alimentación de una población abre la ventana de la posibilidad para revitalizar el consumo de preparaciones

tradicionales y disminuir el desplazamiento de la cultura alimentaria por preparaciones foráneas.

La cultura alimentaria determina en gran medida el tipo de alimentos que consume una población, son las costumbres de un país o región que incluyen los hábitos alimentarios, los alimentos de mayor consumo y las preparaciones más comunes. La cultura alimentaria difiere en cada país y entre regiones dentro del mismo debido a la producción local de los y las tradiciones culinarias establecidas por los primeros pobladores de la región. Así cuando un individuo nace y se desarrolla en un lugar, lo hace dentro de una cultura ya establecida y toma las costumbres del lugar. (Marín Rodríguez, 2008)

La cultura alimentaria no asegura que lo que se consuma sea de alto valor nutricional o se prepare de manera que aporte de manera positiva al estado nutricional del individuo. Esta cultura también está influenciada por tendencias de mercado y globalización, así los niños que nacieron en una generación anterior pueden no tener la misma costumbre de alimentación debido a la incursión de alimentos y preparaciones de otros países. Por ejemplo, para los niños de la generación actual preparaciones típicas de la gastronomía costarricense compiten con preparaciones de origen extranjero como la hamburguesa, pizza, entre otras. Mientras que personas que nacieron en generaciones anteriores crecieron con la cultura gastronómica costarricense típica, con poca o ninguna influencia de alimentos como los mencionados anteriormente. Todo lo cual cambia el estado nutricional de la población como se demuestra en los cambios en el estado nutricional en las encuestas nacionales de nutrición. (Marín Rodríguez, 2008)

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La muestra está constituida por 95 sujetos de estudio mayores de 39 años, tanto hombres como mujeres, la condición laboral, aunque es un mayor porcentaje de hombres los que trabajan la cantidad de mujeres ha ido en aumento, siendo la mayor actividad laboral realizada la agricultura y ganadería, la investigación comprende el período de abril a mayo del 2018 y se realizará la investigación en el distrito de La Virgen del cantón de Sarapiquí de la Provincia de Heredia.

### **1.1.3 Justificación**

Los alimentos tradicionales de la cultura costarricense son sanos, particularmente al compararlos con recetas de la cultura alimentaria occidental que han aumentado su participación en la dieta de la población, pero se sigue comiendo en grandes cantidades como si se trabajara en el campo lo cual ya no es necesario, por lo que hay que disminuir las cantidades. (González Arce, 2008)

En Costa Rica se está tomando los hábitos alimentarios de Occidente lo cual ha repercutido en la salud de los costarricenses, ya que esta alimentación cuenta con un alto contenido de grasas saturadas. Por ende, es importante retomar las tradiciones propias de la zona. (Arce,2012) Los cambios en la cultura alimentaria del país han tenido un efecto sobre el estado nutricional de la población, según la Encuesta Nacional de Nutrición de Costa Rica 2008-2009 en comparación a la del año 1982 ha aumentado el sobrepeso y la obesidad, mientras que la delgadez ha disminuido, asociado a estos cambios se encuentra un aumento de enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Lo anterior es motivo del renovado interés en revitalizar la cultura alimentaria del país, para lograrlo es necesario conocerla a fondo, las preparaciones que la conforman, cómo se transmite, los motivos de su popularidad o la disminución de su consumo. Así como el aporte nutricional verdadero de las preparaciones tradicionales como una forma de aumentar el interés en su consumo.

El aparente desarrollo económico, así como la importación de patrones de alimentación contribuyen a modificar los hábitos alimentarios de la población. El presente trabajo tiene como propósito describir la cultura alimentaria o transición alimentaria en un área rural de Costa Rica. (Baker & Friel, 2014)

Se puede observar que han aumentado el número de franquicias alimentarias y de comidas rápidas, así como el cambio de los alimentos que se consumen, se dice que antes se consumía más frijoles que arroz, mientras que hoy en día se consume más el arroz que los frijoles, todos estos cambios influyen en un aumento de sobrepeso y obesidad y una pérdida de la cultura alimentaria. (River, Barquera, Gonzáles-Cossío, Olaiz, & Sepúlveda, 2014)

Con lo antes descrito se reafirma que los hábitos y prácticas alimentarias sufren modificaciones ya sea para mejorar o lo contrario. Estas modificaciones pueden ser por condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales que prevalecen a través del tiempo. Sin embargo, en las últimas décadas se han producido grandes cambios, en especial en zonas urbanas, esto por factores que han influido en estilo de vida y patrones alimentarios. Es útil analizar esto para planificar y vigilar la nutrición de la zona, para compaginar los aspectos de alimentos y nutrientes.

La alimentación es uno de los actos cotidianos con mayor riqueza para leer cambios culturales, gracias a ello es posible hallar los diferentes factores que influyen en el hábito alimentario, entendido, no solo como un comportamiento ritual o rutinario, sino también como un escenario de clasificación, simbolización y proyección de las circunstancias por las que están pasando las personas. (Álvarez, 2016)

La forma en que se comercializa y logra la incursión y aceptación de alimentos de otras culturas puede ser de utilidad en la revitalización de la cultura alimentaria del país.

El tópico en estudio puede aportar conocimiento de lo que es favorable y desfavorable de la cultura alimentaria, pudiendo identificar las malas costumbres y así poder abordar el tema desde la educación nutricional, al buscar ciudadanos más sanos. (Martínez, 2011)

## **1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL. PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN**

Se han producido importantes cambios socioeconómicos que han repercutido en el consumo de alimentos tradicionales en Costa Rica, observándose un cambio hacia el patrón alimentario occidental y por ende adoptando la carga epidemiológica de dicha cultura. (RÍOS, 2000)

La afección de dicho cambio en el patrón alimentario ha tenido un efecto negativo en el estado nutricional de la población. El estado nutricional puede arrojar el grado de bienestar o malestar de un individuo, al condicionar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en mayor grado en la población. (Gil Hernandez, 2010)

De esta relación entre estado nutricional y cultura alimentaria surge la pregunta:

¿Cuál es la cultura alimentaria en adultos de 40-80 años de la Virgen de Sarapiquí en Costa Rica durante el período febrero-marzo 2018?

Dicha interrogante plantea todo el objetivo de esta investigación, el conocer la cultura alimentaria con todos sus factores es el primer paso para lograr iniciativas que promuevan dicha cultura, Al asegurar su permanencia y traspaso intergeneracional.

### **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

A continuación, se hace mención de los objetivos de la investigación, los cuales delimitan las variables en que se descompone el tema de investigación y la manera en que se recaba la información de cada variable.

#### **1.3.1 Objetivo General**

Determinar la cultura alimentaria en adultos de 40-80 años de la Virgen de Sarapiquí en Costa Rica durante el período febrero-marzo del 2018.

#### **1.3.2 Objetivos Específicos**

1. Caracterizar la condición sociodemográfica de los participantes en el estudio mediante encuesta de factores sociodemográficos del Instituto Nacional de Estadística de Costa Rica.
2. Describir la tradición alimentaria de los pobladores de La Virgen de Sarapiquí, mediante encuesta de tradiciones relacionadas con la alimentación de la comunidad.
3. Determinar las técnicas de inocuidad alimentaria utilizadas en la preparación de alimentos tradicionales de La Virgen de Sarapiquí mediante encuesta especializada.

4. Evaluar el consumo de preparaciones tradicionales de la comunidad en estudio mediante encuesta de frecuencia de consumo de alimentos tradicionales.
5. Caracterizar el cambio alimentario de la Virgen de Sarapiquí al utilizar una encuesta formulada especialmente para la evaluación de dicha variable.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

Los alcances y limitaciones del estudio describen acontecimientos no esperados al plantear la investigación, los alcances constituyen aportes y las limitaciones obstáculos en el proceso de recolección de datos que influyen en los resultados del estudio.

### **1.4.1 Alcances de la investigación**

Los alcances que se desarrollan al realizar la investigación sobre la cultura alimentaria de la comunidad de La Virgen de Sarapiquí en el campo de la nutrición, de la investigación y la población son los siguientes:

El campo de la nutrición se beneficia del aporte en el conocimiento de las preparaciones tradicionales de una comunidad rural, de la cual de otra forma sería desconocida. Es decir, esta investigación logra un acercamiento en el conocimiento de hábitos y costumbres de la alimentación de la población. Lo cual es un punto de partida para preservar tradiciones alimentarias benéficas a la salud contraria a patrones de alimentación occidentales acompañados de su carga epidemiológica.

En el campo de la investigación el uso de instrumentos que permiten medir variables de manera fiable y válida constituye un aporte para una posterior recolección de datos tanto en esta como en otras comunidades en el área de la cultura alimentaria.

La población en general se beneficia al dar a conocer su cultura alimentaria, el cambio que ha sufrido y las razones de este. Esta información es un punto de partida para la preservación y difusión de la cultura alimentaria la cual es parte de la identidad cultural y merece ser preservada como tal.

Debido a los hallazgos de esta investigación se afirma la necesidad de la educación para la preservación de la cultura alimentaria no sólo de un área en particular sino del país, así como de una mayor inversión en la investigación de la composición de la cultura alimentaria de cada región del país.

#### **1.4.2 Limitaciones de la investigación**

No hubo limitaciones al objeto de estudio de la presente investigación en términos de contexto cultural. Los participantes se presentaron anuentes en todo momento respecto de proveer información personal y respecto de la cultura alimentaria, incluye la entrevista grupal en que se determinan inicialmente las preparaciones tradicionales por incluir en el instrumento para la posterior recolección de datos.

Los participantes adultos mayores proveyeron la información al utilizar el instrumento en forma de entrevista personalizada para facilitar el proceso de recolección de datos, tomando en cuenta limitantes propias de la edad como dificultad para leer letra relativamente pequeña y el cansancio de contestar un cuestionario de extensión considerable como el utilizado en la investigación. No hubo defunciones entre los momentos del contacto inicial de reclutamiento y la aplicación de los instrumentos.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## **2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

El siguiente apartado hace una relación de contexto teórico y conceptual con el fin de familiarizarse con la problemática en estudio, las variables y el impacto de la investigación en la población de estudio.

### **2.1.1 Concepto de Cultura Alimentaria**

La cultura alimentaria se describe como el patrón alimentario cotidiano, las preparaciones en momentos festivos, las formas de acceso, producción, intercambio, regalo y conservación de los alimentos.

Engloba a los modelos alimentarios y nutricionales que forman parte de la herencia cultural de todos los grupos de personas y pueblos. El concepto también se refiere a las formas de cultivar, cosechar y preparar los alimentos y a los ritos o celebraciones asociados. (FAO, 2018)

La alimentación está relacionada con el modo de vida del ser humano y dice mucho sobre la educación y la cultura de las personas. Muestra la riqueza o la pobreza de un pueblo, su abundancia o escasez. El inicio de las civilizaciones está íntimamente relacionado con la obtención de los alimentos: su cultivo, preparación, ritual y costumbres; además del placer de comer. (González Arce, Hábitos Alimenticios Indios Talamanqueños, 2005)

El gusto y las preferencias son formados culturalmente y controlados socialmente. Es decir, los hábitos culinarios son influenciados por factores como la clase social, la etnicidad, la religión, la edad, la educación, la salud, y el ambiente social, por lo tanto, se puede afirmar

que el gusto es formado socialmente y no individualmente, e influye el comportamiento de consumo como expresión de la clase social a la que se pertenece. (González Arce, 2005)

La manera cómo se come, lo qué se come, dónde se come y cómo se siente quien come con relación a la comida, son todos elementos relacionados con la identidad cultural. Las restricciones y prohibiciones alimenticias de los diferentes pueblos son detalles característicos de cada cultura. Se consideran "exquisitos" los hábitos alimenticios de otras personas, quienes a su vez ven de la misma forma los propios. Las tradiciones de origen religioso también influyen en el hábito de alimentarse, siendo algunos alimentos considerados como tabú durante las festividades religiosas como por ejemplo el consumo de carne durante la semana santa o en general para los hindúes quienes consideran a la vaca como un animal sagrado, asimismo algunas preparaciones tradicionales se consumen en torno a festividades religiosas. (Gómez Correa, 2016)

### **Antropología Nutricional**

La antropología de la alimentación tiene relación directa con la nutrición y la investigación biomédica, relación que se entiende como necesaria, pues la salud humana en gran medida está condicionada por aquello que es ingerido. Sin embargo, más allá de modelos deterministas de la relación alimentación-salud, que pueden en cierto momento limitar la comprensión de un fenómeno alimentario en particular, se pueden construir otros modelos que operando de manera más próxima a lo que se observa en las poblaciones humanas, en éstos muchos factores tanto culturales como sociales y biológicos intervienen simultáneamente. En la alimentación entran en juego diversos factores además del médico-

nutricional, pues la alimentación no es exclusivamente un fenómeno biológico, nutricional, o médico, sino más bien es un fenómeno social, psicológico, económico, simbólico, religioso y cultural. (Restrepo M, Morales G, Ramírez G, López L, & Varela L, 2006)

Nutrirse es un acto fisiológico, alimentarse es además un acto social y cultural, actividades en las cuales se presentan relaciones complementarias, pero también disociadas. En la relación que se crea entre las poblaciones humanas y su alimentación surgen costumbres alimentarias que se vuelven características propias de dichas poblaciones y que se convierten en una tradición cultural, ya que son un conjunto de conocimientos legados de una generación a las siguientes, pero que están expuestos, además, a la modificación en el correr del tiempo por influencias externas.

Sin embargo, las costumbres alimentarias propias de las poblaciones se resisten a los cambios manteniéndose lo que se conoce como la “cocina cultural”, término que se utiliza para describir el conjunto de prácticas relacionadas con la alimentación culturalmente elaboradas y transmitidas. (Restrepo M, Morales G, Ramírez G, López L, & Varela L, 2006)

Como lo han señalado ampliamente los antropólogos, la comida es un tema cultural y político por excelencia. Lo se consume y cómo se consume son el resultado de procesos de selección y transformación de plantas, animales y sustancias que se consideran culturalmente comestibles y a los cuales se otorga valor social y sentido simbólico. La variabilidad alimentaria es expresión de la diversidad, la creatividad y el cambio cultural en el tiempo y el espacio. La comida es además un medio de comunicación, de constitución de vínculos afectivos y de identificación y diferenciación social. (Leyva Trinidad & Pérez Vázquez, 2015)

La dimensión política de la comida se refiere tanto a los aspectos del poder implicados en la regulación de los procesos agroalimentarios y culinarios como a la gastro política de la vida cotidiana. Alude al papel del estado y al del mercado frente a las políticas de producción, distribución, comercio y consumo, y a su influencia en las dietas y la situación nutricional de la población. Debe considerarse asimismo a las contradicciones y conflictos económicos, políticos y morales por el acceso y control de la comida, así como a los acomodamientos, resistencias y alternativas a la hegemonía del sistema alimentario moderno. En cada caso, sin embargo, las políticas y las tendencias alimentarias y nutricionales se sustentan en las ideologías, representaciones y prácticas culturales que se desarrollan en torno a la comida. (Medina, Aguilar, & Fornons, 2015)

Son las mujeres en general y concretamente las ancianas, las que preparan y enseñan las recetas tradicionales, que dedican el tiempo necesario para prepararlas con productos naturales y artesanales, son las encargadas de conservar lo auténtico el conjunto de sabores y experiencias que son transmitidas de generación en generación. Los niños aprenden de los adultos y los adultos de los ancianos, de lo que oyen, de lo que leen, de lo que ven y experimentan por sí mismos en la convivencia cotidiana, de esta manera se van heredando las tradiciones en especial las gastronómicas. (Ayuso Peraza & Castillo León, 2017)

Mediante la transmisión de sus costumbres y tradiciones, un grupo social intenta asegurar que las generaciones jóvenes den continuidad a los conocimientos, valores e intereses que los distinguen como grupo y los hace diferentes a otros, sin embargo, estas tradiciones y costumbres cambian con el paso del tiempo, como resultado de las nuevas experiencias y conocimientos de la sociedad, a causa de sus necesidades de adaptación a la naturaleza y

por la influencia de otros grupos sociales con los que establece contacto. (Ayuso Peraza & Castillo León, 2017)

### **2.1.2 Gastronomía Costarricense: Cocina Patrimonial**

La gastronomía típica se está afirmando cada vez más como un patrimonio fundamental para el desarrollo turístico. Conocer y degustar la cocina local se considera una experiencia cultural y sensorial. En la gastronomía se identifica un vehículo de la identidad y la autenticidad de un territorio. (Di Clemente, Hernández Mogollón, & López-Guzmán, 2014)

Cuando se habla de gastronomía, de hecho, no se entiende únicamente el conjunto de alimentos o platos típicos de una localidad, sino que se abarca un concepto mucho más amplio que incluye las costumbres alimentarias, las tradiciones, los procesos, las personas y los estilos de vida que se definen alrededor de la misma. (Di Clemente, Hernández Mogollón, & López-Guzmán, 2014)

#### **Influencias de otras gastronomías**

En la formación de la gastronomía costarricense confluyen tres principales gastronomías, las cocinas aborígenas o indígenas, cocina española y cocina africana, por lo que se puede decir que la gastronomía del país es una cocina mestiza, propia de las diferentes regiones del país e íntimamente relacionada con la producción agrícola de cada zona como se aprecia en los platillos más tradicionales como la olla de carne, un platillo criollo costarricense, que se presenta como una síntesis de la amalgama de lo indígena y lo español. (González Arce, 2012)

El gallo pinto, otra preparación costarricense por excelencia se considera una muestra de la personalidad mestiza de la gastronomía costarricense donde los indígenas o aborígenes aportan los frijoles, los españoles el arroz y la preparación es de origen africano. Adicionalmente existe influencia de la cocina italiana y francesa, algunos productos de dichos orígenes han sido adoptados como propias por el pueblo costarricense como la pasta indispensable en los típicos “casados”. (Sedó Masis, Un Acercamiento a la Esencia de la Cocina Patrimonial de Costa Rica, 2015)

A continuación, se presenta un cuadro con los aportes de las cocinas española, prehispánica y negra a la cocina criolla costarricense:

Tabla N. 1 Aporte de las cocinas española, prehispánica y negra a la cocina criolla costarricense

| Cocina Prehispánica  | Cocina Española  | Cocina Negra  |
|--|--|---|
| Diversidad de plantas cultivadas y animales. Desarrollo agrícola considerable, pesca y caza  | Especies, frutas. Ingreso de ganado vacuno, caballar, porcino y aves.  | Uso de cucharas de madera y el hábito de cocinar al “gusto” agregando una pizca de este y otro condimento.  |
| Importancia del maíz en los pueblos prehispánicos, mitos y creencias, así como su dieta. Diversidad de usos culinarios con base de maíz. | Platillos como albóndigas, guisos y picadillos. Uso del azafrán para dar color a los alimentos.  | Métodos de cocción, preferiblemente fritos o cocinados a fuego lento por largo tiempo; uso de productos nativos y nombres dados para denominar recetas o productos. |
| Uso de achiote para dar color a los platillos.   | Aporte de sopas, especialmente la olla de carne conocida en España como “olla podrida”.  | Uso del aceite de palma para freír los alimentos y dar color rojizo a los alimentos.  |
| Uso de condimentos naturales y aceites extraídos de palmas aceiteras, de felinos y otros mamíferos.                                      | Cereales: cebada, centeno y trigo. Variedad de panes. Caña de azúcar traída por los conquistadores, aparece la tapa dulce, los alfajores y los dulces y las jaleas de fruta y conservas. | Gallo pinto preparado con las técnicas empleadas por las cocineras negras con frijoles utilizados en la cocina aborígen y arroz traído por los españoles.           |

| Cocina Prehispánica  | Cocina Española  | Cocina Negra   |
|--|--|--|
| Bebidas: chicha de maíz, pejibaye y frutas. Consumo de chocolate en jícaras. | Influencia de cocina andaluz: prestiños, cachitos, pastelitos, “tosteles”, dulce de higos, membrillos, yemitas, cocadas, suspiros, melindres y zapotillos. | Uso del plátano, guineos y bananos así como sus variedades como acompañamiento. Técnica de preparación de sopas entre las que destaca el mondongo. |
| Uso de hojas para envolver los alimentos en la cocción y darles sabor.       |  | Uso de hojas verdes en ensaladas y otros platillos. Variedad de dulces donde destacan los preparados con coco.                                     |

Fuente: modificado de (Hernández Barquero, 2007)

La cocina del Valle Central se desarrolla a partir de las costumbres alimenticias de las familias cartaginesas y sus raíces coloniales y las cocinas de las provincias de San José, Alajuela y Heredia. Las fiestas constituyen un aspecto clave para la construcción histórica de la gastronomía pues conjugan música, baile, moda y comida. En la cocina del Valle Central resaltan los guisos de verduras en trocitos mezcladas con carne o picadillos, de arracache, chayote, sazón con frijoles blancos (representativo de Grecia), y el de papa con frijoles blancos (representativo de Atenas). (Hernández Barquero, 2007)

El casado como plato popular y criollo del país está compuesto por platillos significativos de la mezcla mestiza al incluir arroz proveniente de España, frijoles aborígenes de la región, pasta proveniente de Italia y otros alimentos. (Sedó Masis, Un Acercamiento a la Esencia de la Cocina Patrimonial de Costa Rica, 2015)

La cocina del Valle Central obtiene su particularidad actual de parte de sus raíces coloniales de Cartago y de las provincias de San José, Alajuela y Heredia del siglo XIX. De las raíces coloniales se destacan los seis tiempos de comida regidos por las horas luz, iniciando entre cuatro y cinco de la mañana y finalizando entre siete y ocho de la noche. El uso del fogón o

tinamaste colocado sobre tres piedras. El consumo de bebidas a lo largo del día como la aguadulce, el tibio el chocolate o mistela. Una variedad de sopas como la olla de carne, sopa de leche, sopa de tortillas, sopa de albóndigas, sopa de bizcochos, sopa de queso, sopa de pan y la sopa de fideos. Variedad de panes de harina de trigo, así como rosquillas, bizcocho, prestiños, hojaldras y quesadillas. (Sedó Masis, Un Acercamiento a la Esencia de la Cocina Patrimonial de Costa Rica, 2015)

En la cocina de las provincias de San José, Alajuela y Heredia su herencia del siglo XIX destaca el uso de la caña de azúcar y sus derivados como componente básico de la dieta colonial, asimismo la miel y la panela eran los edulcorantes de la época. El tasajo o carne desecada al sol con sal como técnica de conservación de carne. El consumo de leche y sus derivados. En los viajes de veraneo se preparaban alimentos con antelación como el tamal asado, bizcochos, pasteles, lomos rellenos, pan, tosteles, tortas de maíz, empanadas y arepas. La dulcería donde sobresalen las cajetas, las melcochas de dulce servidas en hojas de limón o de naranja. De las festividades destaca la celebración de fin de año con platillos como el chompipe relleno. Variedad de guisos como el arracache el de chayote y el de maíz tierno y los postres como la jericaya, la mazamorra y el tiste. (Hernández Barquero, 2007)

Al llegar el siglo XX se introducen cambios como la oferta de productos varios como ser el champán, el bacalao, sardinas, encurtidos, confites, avena, rábanos, frijoles a la criolla, fricasé de pollo, macarrones a la napolitana, queso de chanco trufado entre otros. (Hernández Barquero, 2007)

## **Historia de la gastronomía**

La historia de la alimentación costarricense y su gastronomía debe considerarse Costa Rica como parte de Centroamérica la cual es un corredor biológico entre dos bloques continentales, América del Norte y América del Sur, lo que significa en términos alimentarios que en Centroamérica se encuentran fronteras para especies animales y vegetales que son comunes al norte o al sur. Costa Rica también es una frontera cultural entre dos grandes e influyentes grupos humanos, pues representa la frontera sur de Mesoamérica y la frontera norte de Suramérica culturalmente hablando.

Dicha confluencia de paso biológico y de paso cultural hace de esta región y este país en particular un laboratorio alimentario rico en variedad tanto de ingredientes como de técnicas culinarias. La diversidad geográfica en una pequeña área, dos mares, ríos, montañas enriquece la práctica alimentaria y también le confiere sus particularidades propias, pues no es lo mismo la alimentación costera que la del centro del país, ni lo mismo la alimentación en la región del trópico húmedo que del trópico seco. (Hernández Barquero, 2007)

En el pasado los cacicazgos procuraron dominar territorio que se extendían desde las costas hasta el centro, aumentando así la riqueza alimentaria mediante la diseminación de especies animales y vegetales entre regiones.

La fauna era abundante, incluyendo los peces comestibles que se encontraban en todos los ríos del país. El maíz era una semilla omnipresente, con utilización diferente según predominaba la influencia de Mesoamérica o Suramérica. En el ámbito alimentario (no espiritual) el maíz era primordial en la Costa Rica mesoamericana (Guanacaste) y junto con

la yuca lo era también en el Atlántico. La milpa original, es decir la tríada maíz-frijol-ayote, es hoy ampliamente reconocida por sus bondades nutricionales, agronómicas y ambientales, y engrosa desde 2010 la lista del Patrimonio Inmaterial Mundial de la Humanidad (la cocina tradicional mexicana). La milpa es un ejemplo de diversidad alimentaria, pues de su sola producción derivan al menos una docena de formas diferentes de preparar cada uno. (Hernández Barquero, 2007)

La forma de preparación de los alimentos por excelencia era el hervido en agua con sal, sancocho. El asado de las carnes y su secado, como técnica de conservación proveyeron un sabor diferente a las carnes. Envolver alimentos en hojas de diferentes plantas para su cocción impregna el alimento del aroma y sabores de aquellas. Todo esto caracterizó a la gastronomía costarricense prehispánica. (Sedó Masis, Un Acercamiento a la Esencia de la Cocina Patrimonial de Costa Rica, 2015)

La gastronomía costarricense experimentó un cambio tras la llegada de los españoles a las costas de América, en 1502 Colón llega a tierras costarricenses al marcar el inicio del intercambio de alimentos entre continentes. Los europeos en alta mar contaban con una variedad de alimentos limitada en su despensa, por lo que para sobrevivir en sus recorridos de ida y venida entre España y el recién descubierto continente necesitaban abastecerse de alimentos que pudieran cumplir con las exigencias de almacenamiento, apariencia y sabor. (Sedó Masis, Un Acercamiento a la Esencia de la Cocina Patrimonial de Costa Rica, 2015)

Durante la época del descubrimiento, conquista y colonia, los europeos traían semillas conocidas, las cuales intentarían producir en el nuevo continente, lo cual lograron con algunas especies, pero no con otras. Así como llevaron semillas nuevas para intentar cosecharlas en el antiguo continente. Por lo que ambas partes indígenas y europeos tomaron

del otro lo que les era bueno, pero con seguridad los europeos adoptaron alimentos y prácticas agrícolas en mayor cantidad, pues la indígena contaba con la autoridad que daba el ser indígena en su medio tropical. Si la alimentación costarricense es de clara base indígena, independientemente de si se pertenece a los pueblos originarios, es porque la transmisión del conocimiento indígena agroalimentario se dio a través de las décadas, de los siglos.

A finales del siglo XIX se citan hortalizas foráneas sembradas en territorio costarricense y es de suponer que llegaron entre los bienes personales de los europeos. Los europeos en la época de la conquista solían estar acompañados de esclavos negros, los cuales dejaron una huella no solo genética sino en la cultura alimentaria del país. La población negra llegó en mayor cantidad proveniente de Jamaica, para la construcción del ferrocarril que unía el centro del país con la región del Atlántico. África, las Antillas y Costa Rica es la ruta seguida por muchos alimentos, de la mano de la población negra. Otras poblaciones migrantes realizaron aportes a la gastronomía costarricenses, con todas las adaptaciones que impone la existencia previa de una base alimentaria criolla. Debido a lo anterior puede decirse que la etnodiversidad del país está plasmada en su diversidad alimentaria. (González Arce, 2005)

Costa Rica al igual que las demás culturas americanas compartieron con el resto del mundo alimentos vegetales y animales que se convirtieron en parte de la cultura gastronómica mundial. Siendo los más representativos el maíz, el cacao, el chompipe (pavo), el tomate y el chile. Cabe destacar un alimento indígena, autóctono costarricense, endémico, existente y consumido solo en Costa Rica: el tacaco (*Sechium tacaco*). (González Arce, 2005)

Una de las preparaciones características de la alimentación mesoamericana es la tortilla, quizás la principal forma de uso del maíz en la zona. Diversidad de tamaños, diámetro y formas de comerla, formas de procesar el maíz hasta llegar a las tortillas, la tortilla es “el” alimento de los pueblos mesoamericanos. Su contenido nutricional, enriquecido con calcio en el proceso de nixtamalizar el maíz con cal o ceniza garantizaba en la población un abastecimiento nutricional considerable, el cual lamentablemente se ha perdido en el proceso de industrializar la tortilla quitándole tanto su sabor particular y original como el aporte de calcio a la dieta. (Sedó Masis, Un Acercamiento a la Esencia de la Cocina Patrimonial de Costa Rica, 2015)

### **Seguridad alimentaria**

La gastronomía de un país se basa en los alimentos producidos en el país, los cuales deberían ser por ende más accesibles y aceptados por la población. Puede decirse que el consumo de preparaciones tradicionales está íntimamente ligado con la seguridad alimentaria, en los últimos años se han realizado intervenciones cuyo objetivo es el reavivamiento del consumo de preparaciones tradicionales en los comedores escolares con el objetivo de inculcar en las nuevas generaciones el consumo de los productos locales. (Camberos Castro, 2000)

Se entiende como seguridad alimentaria y nutricional, el “Estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social, a los alimentos que necesitan, en calidad y cantidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo.” Los ámbitos fundamentales que determinan la seguridad alimentaria y

nutricional son la disponibilidad, el acceso, el consumo y la utilización biológica. (Camberos Castro, 2000)

La disponibilidad se refiere a la cantidad y calidad de los alimentos que la población tiene disponibles para su consumo a escala local, regional o nacional. A su vez, está determinada por la producción de alimentos tanto en el ámbito local como nacional y también de aquellos que procedan de otros países. La producción de alimentos es para autoconsumo y la comercialización. Para ello, se requieren tierras cultivables y políticas agropecuarias de acceso a los insumos como semillas y fertilizantes, mano de obra, capacitación, entre otras. También resultan determinantes los métodos de almacenamiento, la infraestructura vial, los sistemas de comercialización y los factores ambientales, incluye los fenómenos naturales. (Oseguera Parra, 2004)

La disponibilidad de alimentos es el factor independiente, afectado por la volatilidad de precios, la especulación, la utilización de los recursos naturales, la disponibilidad de tierras, el acceso al agua, el uso alternativo de los alimentos como materia prima, el cambio climático y las relaciones comerciales. (Oseguera Parra, 2004)

Las alternativas de producción, la agricultura familiar, el aumento de la productividad, la agroindustria y la distribución de los alimentos forman parte de la estrategia de disponibilidad, que consiste en la producción para satisfacer la demanda interna, el control de los precios de alimentos básicos y el acceso a grupos vulnerables con problemas de hambre y mal nutrición. (Camberos Castro, 2000)

El acceso es la capacidad de la población para adquirir los alimentos (comprar o producir) suficientes y variados para cubrir sus necesidades nutricionales este depende del precio, la disponibilidad, el poder adquisitivo, y el autoconsumo de alimentos. (Oseguera Parra, 2004)

El consumo está condicionado por la producción de alimentos en el hogar, el nivel de ingresos, el tamaño de la familia, la distribución intrafamiliar de los alimentos, la educación nutricional, los conocimientos en la selección, la preparación y la cocción, según las costumbres y tradiciones del lugar, el efecto de la publicidad (positivo o negativo) y medios de comunicación en la selección de alimentos para su consumo. Podría decirse que el consumo de preparaciones tradicionales por lo general más accesible a la población mejora este aspecto de la seguridad alimentaria. (Camberos Castro, 2000)

La utilización biológica se define como la utilización que hace el organismo de los nutrientes obtenidos de los alimentos, la cual depende tanto del alimento (composición química y combinación con otros alimentos), como del estado nutricional y de salud de las personas que puede afectar la absorción y la bio-disponibilidad de nutrientes de la dieta. Está condicionada por la cobertura y uso de servicios de salud, saneamiento ambiental, programas de fortificación de alimentos y alimentación complementaria, entre otras. (Oseguera Parra, 2004)

### **Producción de alimentos en Costa Rica**

La producción de alimentos de un país determina en gran medida las bases de su gastronomía, los primeros pobladores de la región basaban sus alimentos en cultivos como

el maíz y el frijol con el correr del tiempo y la llegada de personas de otros continentes y regiones fueron incorporando otros ingredientes, la mayoría de los cuales se comenzaron a cultivar en el país. Sin embargo, en la actualidad la mayoría de los granos básicos que se consumen en el país provienen de importaciones pues la producción interna no abastece en la totalidad el consumo nacional. (González Arce, 2012)

En general puede decirse que un sistema alimentario es la forma en que los hombres se organizan en el espacio y en el tiempo para obtener y consumir sus alimentos, esta definición engloba sin duda al consumidor, pero también al conjunto de los actores de la cadena alimentaria, no de la finca a la mesa, sino más bien de la semilla vegetal o animal a las moléculas provenientes de unidades de tratamiento de desechos. El sistema alimentario comprende el sector de agro-abastecimiento, los agricultores, los artesanos y los industriales de lo agroalimentario, las industrias de empaquetado, de reciclaje, de equipamientos, los comerciantes, los transportistas, los servicios de alimentación, los servicios financieros y de comunicación, el dispositivo de innovación, la formación y los organismos públicos competentes en materia de política agrícola y alimentaria. (Rastoin, 2016)

Los sistemas alimentarios presentes en el mundo son numerosos y heterogéneos. Sin embargo, se observa desde hace algunas décadas el desarrollo hegemónico de un sistema agroindustrial de producción y consumo en masa, especializado, concentrado, globalizado, estructurado por grandes firmas industriales y comerciales. Este modelo, sí ha contribuido eficazmente a la reducción del costo de los alimentos y a la mejora de su calidad bacteriológica y a su acceso, también genera una importante cuota de externalidades

negativas, que incitan a innovar para construir un sistema alimentario más sostenible. (Rastoin, 2016)

Así, la comunidad científica propició el surgimiento del concepto de “sistema alimentario territorializado” (SAT) al relacionar los conceptos de territorio y de cadena agroalimentaria, e integrar un doble objetivo de responsabilidad social (de productores y consumidores, es decir, de una ética alimentaria) y de desarrollo sostenible. Este nuevo sistema alimentario – que parte de la constatación del fracaso de los sistemas actuales- se inscribe en una visión dinámica de progreso. Se trata de una concepción constructivista, normativa y participativa. (González Arce, 2012)

En Costa Rica algunos productores han adoptado este nuevo sistema de producción y distribución de alimentos particularmente en lo que respecta a los granos básicos. Esto se observa en la presentación del Plan Nacional de Alimentos el cual se caracteriza con un sustantivo presupuesto en el área social, con el fin de vincular e integrar una política de producción agrícola con el fortalecimiento de la red social, al promover una mejora en el ingreso de los más necesitados e incrementar su misión de agente de movilización social. Dicho plan se formula en pleno de una crisis manifestada por los altos precios de los alimentos básicos. Como una iniciativa a mediano y largo plazo, incluye una inversión en la producción y distribución de semillas actividad ligada al fortalecimiento de la investigación agrícola y las acciones y recursos asignados en este campo. (Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria, 2008)

La producción y distribución de alimentos también requiere de una adecuada infraestructura, lo cual se contempla en el Plan Nacional de Alimentos como una

renovación de las plantas del Consejo Nacional de la Producción como en la implementación de un programa de modernización de las Ferias del Agricultor.

La producción local de alimentos en Costa Rica se caracteriza por una variedad de productos lo cual es posible gracias a sus fértiles tierras volcánicas y diversidad de microclimas que brindan una amplia gama de oportunidades de producción. Razón por la que Costa Rica ha hecho de la agroindustria una parte importante de su economía desde principios del Siglo XIX. El café, banano, cacao y piña siguen siendo jugando un papel importante en la producción sin embargo esta se ha diversificado. Se exportan actualmente más de 350 diferentes productos agrícolas y alimentos procesados a más de 130 destinos en el mundo incluye mercados demandantes y dinámicos como Alemania, Italia, Francia, Holanda, Estados Unidos, China y Japón. Además, en el país se albergan 9 de las 40 compañías más grandes en el nivel global dedicadas al procesamiento de alimentos incluye Kraft, Cargill, Mondelez, Unilever, Bimbo, Chiquita y Dole. (Coalición Costarricense de Iniciativas de Desarrollo, 2017)

Costa Rica se posiciona como uno de los mayores suplidores de productos agrícolas de alta calidad en el nivel mundial. Desde productos tradicionales como café, piña, cacao, melón, tubérculos y mini vegetales, incluye los cultivos más exóticos y de alta tendencia como aloe vera, guanábana, mangostán y rambután. Esta producción de materia prima se lleva a eslabones superiores de la cadena de valor para exportar jaleas, frutas caramelizadas, harina de tubérculos (libre de gluten), salsas, condimentos, concentrados y jugos de frutas, purés, fruta congelada o deshidratada y productos lácteos. (Coalición Costarricense de Iniciativas de Desarrollo, 2017)

Además, Costa Rica ha evolucionado en la cadena de valor con agricultura orgánica, producción en ambientes controlados, productos “verdes” y la aplicación de comercio justo y biotecnología a la agricultura. Más de 7500 hectáreas están certificadas para el cultivo orgánico de productos como banano, piña, arroz, jengibre, vegetales varios, *aloe vera*, cacao y vainilla. Los principales destinos de exportación para estos productos incluyen Holanda, Francia, Alemania, Bélgica y Reino Unido. (Coalición Costarricense de Iniciativas de Desarrollo, 2017)

En términos de exportaciones e ingresos los productos frescos entre 2009 y 2015 pasaron de US\$1,410 millones a US\$1,945 millones un crecimiento de 38%, el café, té y otras especies crecieron un 54% en el mismo período al pasar de US\$204 millones a US\$ 314 millones; el sector alimentario creció un 57% al pasar de US\$945 millones a US\$1,489 millones el mayor crecimiento en este período fue para el ganado y pesca de un 94% pasando de US\$172 millones a US\$335 millones. (Coalición Costarricense de Iniciativas de Desarrollo, 2017)

### **Bases de la Gastronomía Costarricense**

Puede decirse que las bases o los ingredientes principales de la gastronomía costarricense son los granos. Destacan como elementos básicos de la dieta diaria el arroz y los frijoles y en menor medida el maíz. Presentes en los dos platillos más representativos de la gastronomía costarricense como ser el gallo pinto y el casado. Según las diferentes regiones del país los alimentos producidos en dichas regiones se convierten en parte de la dieta diaria de sus habitantes, por ejemplo, los pescados y mariscos en la cocina puntarenense entre otras. (Sedó Masis, Un Acercamiento a la Esencia de la Cocina Patrimonial de Costa Rica, 2015)

## **Preparaciones Culinarias y Bebidas Típicas de la gastronomía costarricense**

La cocina patrimonial de Costa Rica es una manifestación de interculturalidad, la herencia culinaria ha afrontado un cambio negativo en las últimas décadas dejando de lado la dieta tradicional con un impacto en la salud de la población costarricense. Razón por la que existe en la actualidad un interés por conservar las tradiciones alimentarias. (González Arce, 2012)

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

En el país se pueden mencionar como platillos tradicionales el gallo pinto, el casado, los tamales, la aguadulce y los refrescos de frutas, entre otros. Si bien la gastronomía de un país tiene platillos característicos en general, cada región se presenta con platillos y bebidas desarrollados a partir de tradiciones regionales y la producción local de ingredientes. A continuación, se describen preparaciones y bebidas típicas de la región de Heredia, así como de la localidad de la Virgen de Sarapiquí es esta última el área donde se realiza el presente estudio. <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ver tabla en la página siguiente

Tabla N. 2

## Platillos y bebidas tradicionales de la región de Heredia y de La Virgen de Sarapiquí

| ORIGEN/REGIÓN | PLATILLO                                  | INGREDIENTE PRINCIPAL          | TÉCNICA CULINARIA  |
|---------------|---|--------------------------------|--------------------|
| Heredia       | Angú                                      | Guineo verde                   | Sancochado         |
| Heredia       | Arracache                                 | Arracache                      | Hervido            |
| Heredia       | Arroz Guacho                              | Arroz y pollo                  | Varias             |
| Heredia       | Chancletas                                | Chayote                        | Sancocho y fritura |
| Heredia       | Ensalada De Guineo                        | Guineo verde                   | Sancochado         |
| Heredia       | Gallina Casera                            | Gallina                        | Horneado           |
| Heredia       | Guiso De Chayote, Elote Y Quelites        | Chayote                        | Sancochado         |
| Heredia       | Pastel De Papa Con Carne Molida           | Papa                           | Varias             |
| Heredia       | Lomo Relleno                              | Cerdo                          | Horneado           |
| Heredia       | Perol De Patio, Botica De La Abuela       | Yuca, chayote, ayote           | Varios             |
| Heredia       | Picadillo De Chayote Sazón Con Salchichón | Chayote y salchichón           | Sancochado         |
| Heredia       | Picadillo De Chicasquil                   | Chicasquil                     | Varias             |
| Heredia       | Picadillo De Papa                         | Papa                           | Varias             |
| Heredia       | Picadillo de rábanos                      | Rábanos                        | Varias             |
| Heredia       | Sopa De Mondongo                          | Mondongo                       | Hervido            |
| Heredia       | Tamales De Mostaza                        | Mostaza                        | Hervido            |
| Heredia       | Tortas De Guineo                          | Guineo                         | Fritura            |
| Heredia       | Tortas De Yuca                            | Yuca                           | Fritura            |
| Heredia       | Agua dulce                                | Dulce de tapa                  | Hervido            |
| Heredia       | Agua fresca de naranja agria con dulce    | Naranja agria y dulce          | Licuado            |
| Heredia       | Fresco de camote                          | Camote                         | Licuado            |
| Heredia       | Fresco de granadilla                      | Granadilla                     | Licuado            |
| Heredia       | Fresco de maíz pujagua                    | Maíz                           | Licuado            |
| Heredia       | Fresco de mozote                          | Mozote                         | Licuado            |
| Heredia       | Fresco de ñampí                           | Ñampí                          | Licuado            |
| Heredia       | Guaro de caña arreglado                   | Guaro de caña                  | Licuado            |
| Heredia       | Leche de burra                            | Guaro de caña y sirope de coco | Licuado            |
| Heredia       | Ponche casero                             | Leche, guaro, vitamaíz         | Hervido            |
| Heredia       | Rompopo casero                            | Leche, ron, huevo              | Hervido            |

Fuente: elaboración propia.

### **2.1.4 Cocina Moderna**

La cocina moderna se caracteriza por una sofisticación de las técnicas culinarias al innovar en la forma de utilizar los ingredientes para su presentación a los comensales. La globalización de la industria alimentaria ha facilitado la introducción de ingredientes en lugares donde no se producen al diversificar la cocina en el nivel mundial. Costa Rica no está exenta de todos estos cambios, al introducir ingredientes foráneos, pero también innovando en el uso y presentación de productos nacionales. (Di Clemente, Hernández Mogollón, & López-Guzmán, 2014)

Asimismo, se han popularizado las cadenas y franquicias de restaurantes llevando preparaciones tradicionales de un país a otro. El caso más destacado es el de la comida rápida, la cual ha tenido un crecimiento acelerado en el nivel mundial, es un caso muy controvertido por ser sus preparaciones indiscutiblemente poco saludables, por lo que se les acusa de contribuir al aumento de los índices de obesidad y sobrepeso, así como el desplazar el consumo de las preparaciones tradicionales de los países. (Housin y otros, 2016)

### **Influencias actuales en la cultura alimentaria del país**

La mesa ha sido tradicionalmente un centro de convivencia familiar; sin embargo, en la actualidad se viven cambios y transformaciones que modifican las costumbres y hábitos alimenticios. El nuevo papel asumido por la mujer fuera del hogar ha contribuido a crear una cultura alimenticia, que se apoya en nuevos alimentos, horarios, comidas etiquetadas como “fast food,” alimentos procesados y de tipo “light”, productos naturales y

complementos alimenticios que atentan contra las costumbres culinarias de antaño y las relaciones familiares. A este panorama se debe agregar la carencia de algunos productos e ingredientes y a la pobreza extrema sostenida en que viven muchos de los pobladores en las zonas rurales, lo que ha incidido en el desuso del arte culinario de los pueblos. (Ezzahra Housni, Magaña González, Macías Macías, Aguilera Cervantes, & Bracamontes del Toro, 2016)

El efecto de homogeneizar las culturas como consecuencia de la globalización conduce a que la población, en particular los jóvenes, reproduzcan comportamientos y actitudes de las sociedades más desarrolladas, minimizando u obviando, en la mayoría de los casos, los asuntos de carácter nacional. El impacto de esta transformación conduce a restarle importancia a la individualidad y a la pérdida de la identidad cultural de nuestros pueblos. Frente a la desvalorización de lo nacional, es pertinente, en este sentido, tomar conciencia del pasado histórico y rescatar nuestras raíces. (González Arce, 2012)

## **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

El presente capítulo describe la metodología planteada en el diseño y concepción de la investigación, conceptualiza sus variables, describe el instrumento y describe la recolección de datos que darán respuesta a la pregunta de la investigación.

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

Estudio de enfoque cuantitativo, donde se recolecta información cuantitativa respecto de la cultura alimentaria de los habitantes de La Virgen de Sarapiquí.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Estudio de corte transversal porque se estudiarán las variables en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo y descriptiva porque se hará uso de estadísticas para evaluar los resultados del estudio y su relevancia en la investigación.

### **3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

Este apartado describe el área donde se realiza el estudio, su población, así como el método de selección de la muestra y las características de los sujetos que participan en el estudio.

#### **3.3.1 Área de estudio**

La población se encuentra en un área rural de la provincia de Heredia, lo cual incide en la disponibilidad y acceso de alimentos, debido por una parte a limitantes en el ingreso económico y por otra a la dificultad de distribución de alimentos de otras regiones del país. Por lo cual la mayoría de la población consume únicamente alimentos de la producción local.

Las personas que residen en ella tienen un bajo recurso económico bien por trabajos de poca remuneración, informales o en algunos casos desempleo. El consumo de los alimentos se podría ver afectado por las elecciones de los alimentos por ingerir, esto si se toma en cuenta que en estudios en el nivel internacional se relaciona el nivel educativo de la población con la elección de alimentos. El área de estudio se caracteriza por una variedad de nivel educativo en los pobladores, que oscila entre bajo y medio en su mayoría. Siguiendo la tendencia observada en el XX informe del estado de la nación según el cual la media de educación del costarricense es de noveno año. (Programa Estado de la Nación, 2014)

El citado nivel educativo y el acceso a la educación nutricional, así como las limitaciones en el ingreso económico y acceso a servicios básicos también pone en entredicho la inocuidad en la preparación de los alimentos.

La comunidad donde se realiza el estudio es el distrito de La Virgen de Sarapiquí en la provincia de Heredia. Los recursos económicos y el nivel educativo de sus pobladores son variados, con tendencia a ser bajos. La mayoría de sus pobladores se dedican a la agricultura local.

### **3.3.2 Población**

El universo son los adultos del área rural de Costa Rica, según los estudios en cultura alimentaria la población adulta es un mejor referente de la gastronomía del país por recibir menor influencia de preparaciones y alimentos de otros países. El tamaño de la población es de 8715 personas. La población está conformada por adultos de 40 a 80 años que residen en el distrito de La Virgen de Sarapiquí y son originarios de Costa Rica. (INEC, 2015)

### 3.3.3 Muestra

La muestra para el estudio corresponde a adultos que oscilan entre 40-80 años que vivan en la Virgen de Sarapiquí.

El tipo de muestra de esta investigación es probabilística, lo que implica que todos los elementos de la investigación tienen la misma posibilidad de ser escogidos por medio de una selección aleatoria.

#### 3.3.3.1 Tamaño de la muestra

Está constituida por 95 sujetos en edad adulta.

La muestra es probabilística porque la población en total se obtiene a través de un cálculo de muestra con un margen de error permitido de 0,1% y una confiabilidad del 95%.

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

$$n = \frac{8715x(1,96)^2x(0,5)x(0,5)}{(0,1)^2x(120-1) + (1,96)^2x(0,5)x(0,5)}$$

$$n = 95$$

### 3.3.4 Criterios de Inclusión y Exclusión de la unidad de análisis

#### 3.3.4.1 Criterios de Inclusión

- Los participantes residen o son originarios de La Virgen de Sarapiquí en Heredia.
- Son mayores de 40 años.

#### 3.3.4.2 Criterios de exclusión

- No tienen deterioro cognitivo.
- No tienen alergias o intolerancias alimentarias que modifican su dieta en uno o más grupos de alimentos.

### **3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

En esta investigación se utiliza la técnica de entrevista, la cual se emplea al iniciar con una introducción adecuada donde se utiliza un lenguaje de fácil comprensión para los encuestados y con una etapa de confianza, que permite aumentar la confiabilidad del dato y disminuye sesgos en el análisis respectivo y brinda el tiempo suficiente para la recolección.

#### **3.4.1 Instrumento**

Se administra una encuesta a los residentes de la Virgen de Sarapiquí que desearon participar, estos cuestionarios comprenden una serie de preguntas oportunas, ordenadas, coherentes, expresadas en un lenguaje sencillo y comprendido por el sujeto de estudio que los realiza. Se realizan tres cuestionarios para la recolección de datos, el primero de características sociodemográficas fue elaborado por la investigadora a cargo, el segundo es una frecuencia de consumo corta que incluye alimentos tradicionales de la comunidad, la tercera parte es una encuesta sobre cultura alimentaria que incluya preguntas sobre motivos de consumo de alimentos tradicionales y ocasiones especiales en que suelen consumirse.

### **3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño que se utiliza es el diseño no experimental, descriptivo, porque se observa el fenómeno en su contexto natural, sin manipular ninguna variable y observarlas o medirlas en su estado natural y también de corte transversal porque se estudian las variables simultáneamente en determinado momento, haciendo un corte en el tiempo.

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

*Tabla N. 3 Operacionalización de variables de estudio*

| <b>Objetivo específico</b>  | <b>Variable</b>            | <b>Definición conceptual</b>   | <b>Definición operacional</b>             | <b>Dimensión</b>   | <b>Indicadores</b>   | <b>Instrumentos</b>                    |
|---|----------------------------|--|---|--|--|--|
| <b>Caracterizar la condición sociodemográfica de los participantes en el estudio mediante encuesta de factores sociodemográficos del Instituto Nacional de Estadística de Costa Rica.</b> | Condición Sociodemográfica | Estudio estadístico de las características sociales de una población, que puede incluir la distribución por sexo, edad, escolaridad, acceso a servicios básicos, condición laboral etc.  | Encuesta de condiciones sociodemográficas | Edad   | Años cumplidos   | Encuesta Sociodemográfica              |
|   |                            |  |   | Escolaridad  | Escolaridad en nivel completado  |  |
|   |                            |  |   | Estado civil   | Soltero<br>Casado<br>Unión Libre<br>Divorciado<br>Viudo  |  |
|   |                            |  |   |  |  |  |
| <b>Describir la tradición alimentaria de los pobladores de La Virgen de Sarapiquí, mediante encuesta de tradiciones relacionadas con la alimentación de la comunidad.</b>                 | Tradición alimentaria      | Los hábitos alimentarios de un determinado grupo poblacional condicionados por factores, como la posibilidad de disponer de un determinado alimento en una zona geográfica concreta que facilita que se instaure una tradición en su consumo, así como condicionantes religiosos y culturales que determinan en gran manera el consumo de un alimento e incluso cuándo va a ser consumido. | Encuesta de tradiciones alimentarias.     | Conocimiento culinario.  | Quién enseña a cocinar.<br><br>Edad de inicio en la práctica culinaria.                              | Encuestas de tradiciones alimentarias. |
|   |                            |  |   | Grupo poblacional meta de los alimentos tradicionales.         | Embarazada<br>Lactante<br>Niño<br>Adulto<br>Hombre<br>Mujer<br>Adulto mayor<br>Deportista<br>Enfermo |  |
|   |                            |  |   | Estacionalidad y hábito de consumo de alimentos tradicionales. | Verano<br>Invierno<br>Cualquier época<br><br>Tiempo de comida en que se consume.                     |  |

| Objetivo específico   | Variable               | Definición conceptual   | Definición operacional   | Dimensión  | Indicadores  | Instrumentos  |
|---|------------------------|---|--|--|--|---|
| <b>Describir las técnicas de inocuidad alimentaria utilizadas en la preparación de alimentos tradicionales de La Virgen de Sarapiquí mediante encuesta especializada.</b> | Inocuidad alimentaria. | Acciones encaminadas a garantizar la máxima seguridad posible de los alimentos.   | Producción y almacenamiento de productos alimentarios para el consumo humano.  | Desinfección de utensilios de cocina.<br><br>Lavado de manos.<br><br>Lavado de frutas y vegetales<br><br>Agua utilizada en la preparación de alimentos.<br><br>Técnicas de almacenamiento de alimentos preparados. | Desinfectante.<br><br>Jabón y agua potable.<br><br>Agua potable.<br><br>Agua no potable.<br><br>Refrigeración.<br><br>Almacenamiento al vacío.<br><br>Ninguna técnica en particular. | Encuesta de hábitos en inocuidad alimentaria.                     |
| <b>Evaluar el consumo de preparaciones tradicionales de la comunidad en estudio mediante encuesta de frecuencia de consumo de alimentos tradicionales.</b>                | Consumo alimentario    | Patrón de alimentación de los participantes del estudio, que comprende la frecuencia de consumo de alimentos clasificados como tradicionales por miembros de la comunidad.                            | Lista de alimentos tradicionales para frecuencia de consumo.   | Tradición alimentaria.   | Alimentos tradicionales: fresco de piña con arroz, volteado de piña, escabeche de guineo, pastel de yuca, tortas de yuca, picadillo de raíz de palo de papaya, jalea de papaya.      | Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos tradicionales. |
| <b>Describir el cambio alimentario de la Virgen de Sarapiquí utilizando una encuesta formulada especialmente para la evaluación de dicha variable.</b>                    | Cambio alimentario     | Cambios en el patrón alimentario de una población que están típicamente motivados por avances tecnológicos, preocupaciones por la salud y el peligro de la sostenibilidad alimentaria que intensifica | Motivación para el consumo o la disminución del consumo de preparaciones alimentarias tradicionales de la comunidad. | Motivos de consumo actual de preparaciones alimentarias típicas.   | Salud<br>Facilidad de preparación<br>Facilidad de compra o adquisición<br>Precio<br>Gusto<br>Costumbre<br>Otro<br>Lo desconoce   |   |

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual   | Definición operacional | Dimensión  | Indicadores  | Instrumentos |
|---------------------|----------|---|------------------------|--|--|--------------|
|                     |          | la productividad, entre otros. Modificando la tradición alimentaria de una comunidad o incluso un país. |                        | Motivos para la disminución del consumo de preparaciones alimentarias típicas. | No es gustado<br>Disponibilidad de ingredientes<br>Desconocen la forma de preparación<br>Costo económico<br>Otro<br>Lo desconoce |              |

Fuente: elaboración propia.

### 3.7 PLAN PILOTO

Se reúnen miembros de la comunidad de la Virgen de Sarapiquí que cumplen con las características de los sujetos de estudio planteados para la investigación. A las personas de la entrevista grupal se reúne en dos ocasiones con sujetos diferentes para adquirir información más variada y completa. Se realiza una entrevista semiestructurada con libertad de respuestas y discusión entre los participantes, en la que se indagan los platillos y bebidas tradicionales de la zona.

Los participantes comentan que estas preparaciones tienen como ingrediente principal los productos que se producen en el área, como la yuca, la piña y el plátano verde. Respecto a la piña comentan su uso tanto en bebidas como postres, entre las bebidas mencionan el fresco de piña y fresco de piña con arroz y como postre el volteado de piña y la jalea. La yuca se consume en forma de pastel de yuca, enyucados, yuca frita y tortas de yuca. El plátano verde se utiliza más frecuentemente en la preparación de escabeche.

Asimismo, mencionan preparaciones de consumo frecuente como la tortilla palmeada, el refresco de chan, la olla de carne, la cecina (quiquiteña), las preparaciones con gallina casera, la jalea y el picadillo de papaya. Por otro lado, mencionan preparaciones que son típicas de la gastronomía y cultura alimentaria del país como el gallo pinto, picadillos variados, los tamales y el café.

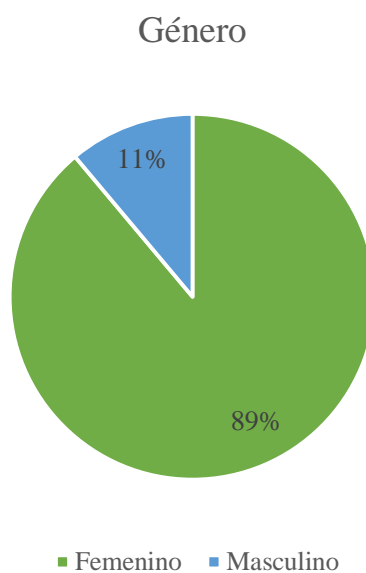
Posterior a esta reunión de entrevista grupal se prepara el instrumento que incluye los alimentos referidos como tradicionales dentro de la comunidad de La Virgen de Sarapiquí en específico, excluyendo preparaciones que refieren ser tradicionales de un área más grande o incluso que los sujetos reconocen como tradicionales del país en general. La prueba piloto se lleva a cabo con 10 miembros de una comunidad que cumplen con los requisitos de inclusión de la muestra, el instrumento se administra en forma de entrevista.

## **CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

## 4.1 DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

A continuación, se presentan los resultados de la recolección de datos según los objetivos específicos de la investigación y se analizan conforme la literatura existente del tema.

### 4.1.1 Condición Sociodemográfica (entrevista de primer contacto con la comunidad)

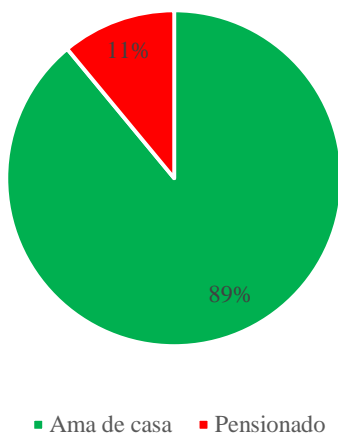


*Figura N. 1 Distribución según género de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica, en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia.

Predomina el género femenino entre los participantes de la encuesta inicial, hasta el 89% de los participantes.

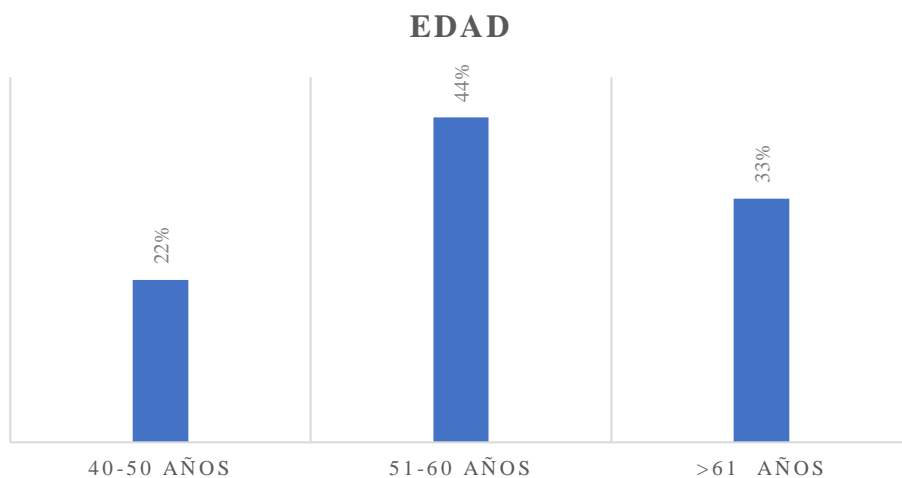
### Condición laboral



*Figura N. 2 Condición laboral de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

El 89% de la población entrevistada es ama de casa, esto corresponde con la distribución por género femenino, siendo el único participante masculino además el único que reporta ser pensionado.



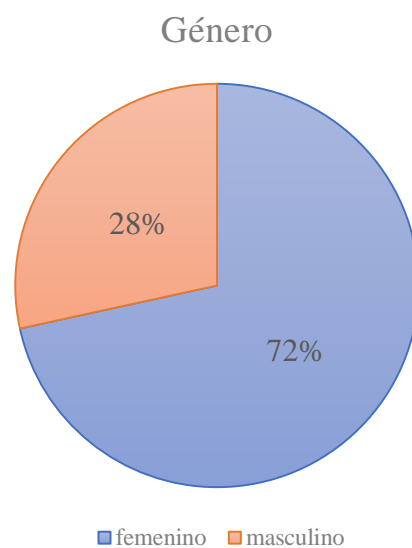
*Figura N. 3 Distribución etaria de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica, en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

Los participantes en la entrevista tienen una edad promedio de 51-60 años representados por el 44%, seguidos de los adultos mayores de 61 años y una pequeña participación de menores de 50 años que representan el 22%.

#### 4.1.2 Condición Sociodemográfica (encuesta)

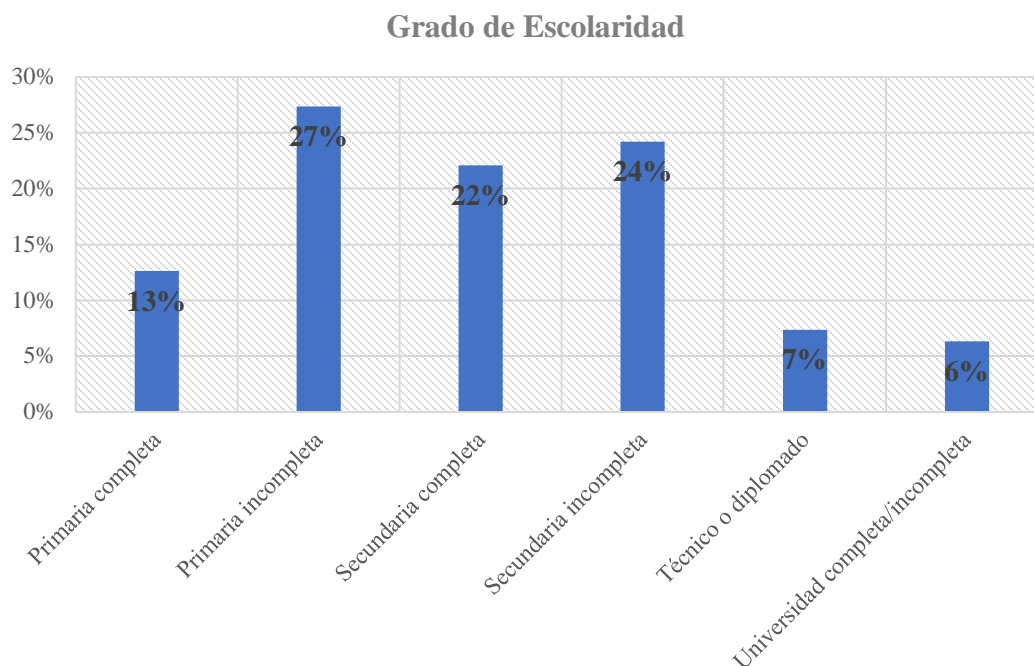
En cuanto a las características sociodemográficas de la muestra se observa lo siguiente:



*Figura N. 4 Distribución por género de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica, en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

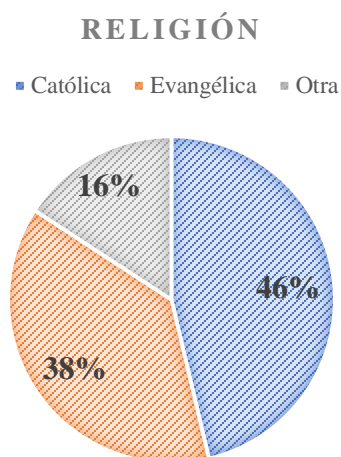
Se observa un predominio del género femenino en esta muestra, que representan hasta el 72% de la misma.



*Figura N. 5 Grado de escolaridad de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica, en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

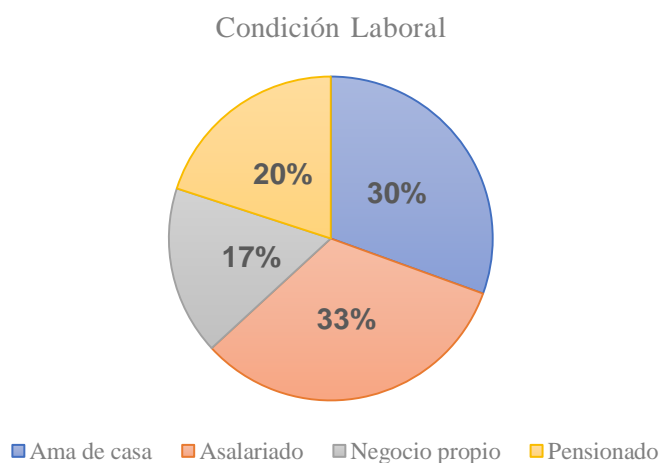
El grado de escolaridad que predomina es el de primaria incompleta (27%), seguido de secundaria incompleta (24%) y secundaria completa (22%). También se observa una cantidad significativa de primaria completa. Con esto se concluye que los individuos de la muestra tienen una deficiencia educativa debido a una deserción del estudio incluso antes de terminar la primaria, sumado a no iniciar la educación secundaria o desertar en esta etapa. Una pequeña parte de la muestra obtuvo estudios técnicos o diplomados y universitarios, sumando entre ambos sólo el 13% de la muestra.



*Figura N. 6 Religión que profesa una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica, en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

La religión predominante es la católica representando casi la mitad de la muestra, seguido de un 38% por la religión evangélica y por último con un porcentaje significativo del 16% profesan otras religiones.

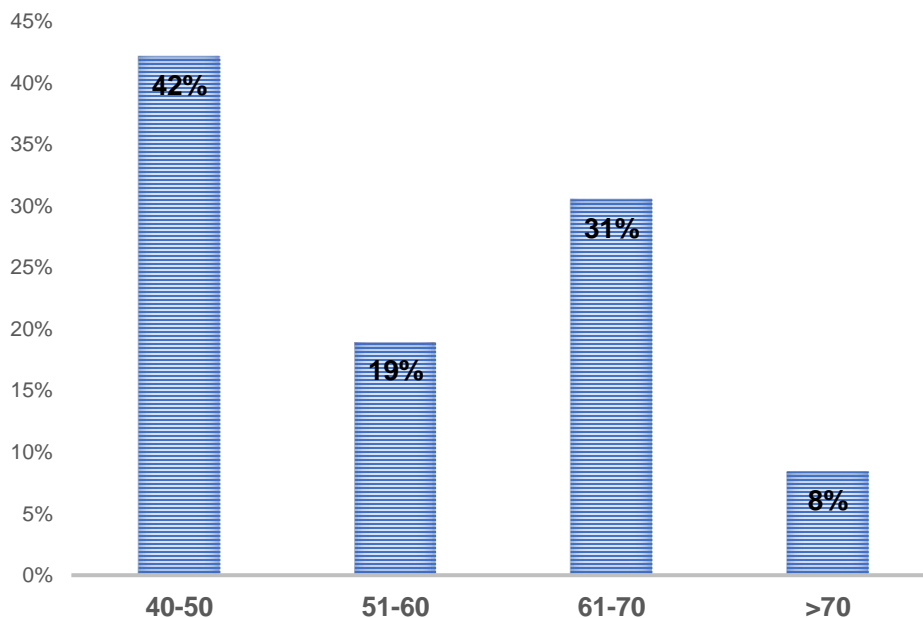


*Figura N. 7 Condición laboral de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

El 33% de la muestra se encuentra en condición de asalariado y 17% reporta un negocio propio como fuente de ingresos por lo que la mitad de los individuos de la muestra cuenta

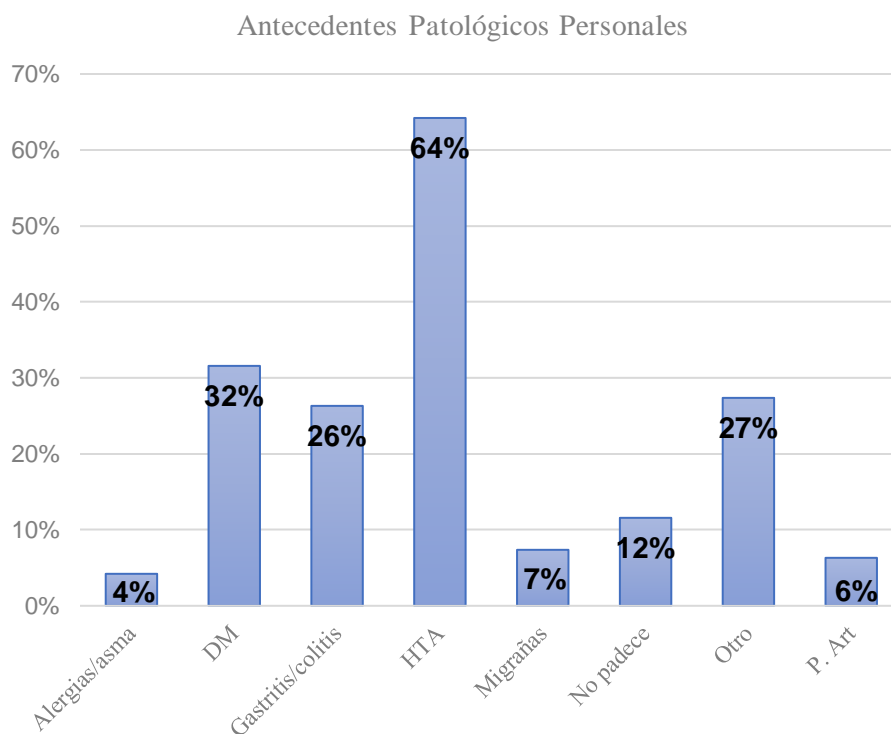
con un trabajo que le genera ingresos. La otra mitad reporta ser ama de casa en un 30% y pensionados en un 20%, lo cual es acorde con las edades de los adultos de la muestra, en su mayoría adultos mayores.



*Figura N. 8 Distribución etaria de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

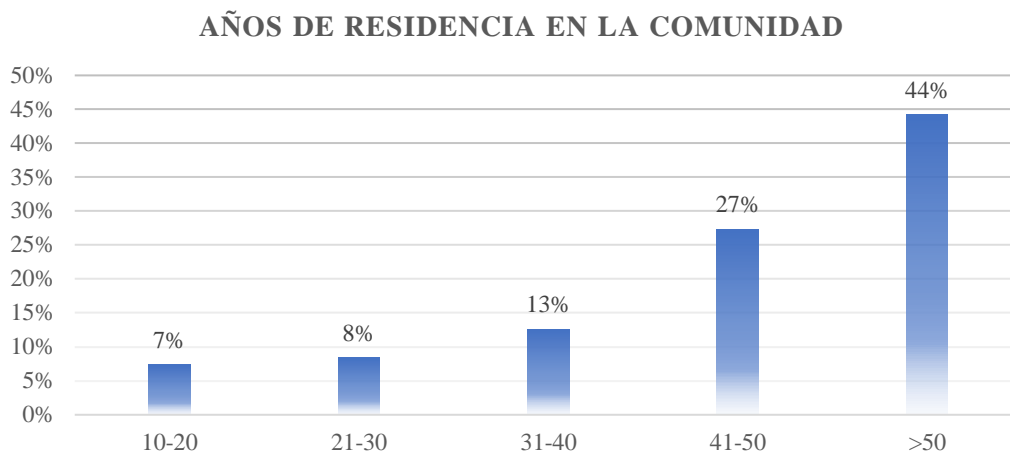
La mayoría de los participantes (42%) tiene entre 40 y 50 años, seguido de un 31% que tiene de 61 a 70 años y el 19% con edades entre los 51-60 años, una pequeña parte de la muestra tiene más de 70 años. Al situar a más de la mitad de la muestra en edad adulta avanzada incluye adulto mayor, lo cual fue un criterio de inclusión para el estudio, por considerarse esta población adulta como mejor fuente de información respecto de tradiciones alimentarias de la comunidad.



*Figura N. 9 Antecedentes Patológicos Personales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

Más de la mitad de los adultos de la muestra reportan padecer de hipertensión arterial (64%), la segunda enfermedad crónica en ocurrencia es la diabetes mellitus con un 32%, seguido de otros padecimientos no especificados y la gastritis/colitis con 26%, la menor representación la tienen la migraña, los problemas articulares y el alergias o asma. Un 12% afirma no padecer enfermedades crónicas de ningún tipo.



*Figura N. 10 Años de residencia en la comunidad de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

La mayoría de la muestra tiene más de 50 años de vivir en la comunidad (44%) seguido del rango de entre 41 a 50 años por el 27% y el 13% tiene entre 30 y 40 años de residir en La Virgen de Sarapiquí, lo cual aumenta la fiabilidad de conocer las tradiciones alimentarias del área y haber estado expuesto a las mismas durante una buena parte de su vida, al mejorar su calidad como fuente de información para este estudio.

#### **4.1.3 Tradición Alimentaria (entrevista y encuestas)**

En cuanto a la tradición alimentaria en primera instancia se determina mediante entrevista cuáles son los alimentos tradicionales de la comunidad, los cuales se incluyen dentro del instrumento que se aplica posteriormente a la muestra de estudio. En este apartado se detallan cuáles son los alimentos considerados tradicionales para posteriormente investigar mediante encuesta la proporción de la muestra que prepara alimentos, a qué edad inicia y quién o quiénes le transmiten la tradición culinaria, así como el grupo poblacional al que se dirigen las preparaciones tradicionales, el tiempo de comida en que suelen consumirse las

mismas y sí existe una estacionalidad que influye en el consumo de alimentos tradicionales en la comunidad de La Virgen de Sarapiquí. Los resultados fueron los siguientes:

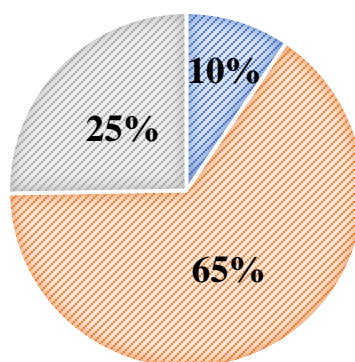
| Número del alimento tradicional | Nombre del alimento tradicional     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1                               | Fresco de piña con arroz            |
| 2                               | Volteado de piña                    |
| 3                               | Escabeche de guineo                 |
| 4                               | Pastel de yuca                      |
| 5                               | Tortas de yuca                      |
| 6                               | Picadillo de raíz de palo de papaya |
| 7                               | Jalea de papaya                     |

Fuente: elaboración propia

*Tabla N. 4 Alimentos tradicionales de la comunidad de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica según población adulta entrevistada en el período enero a marzo de 2018*

#### EDAD DE INICIO DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

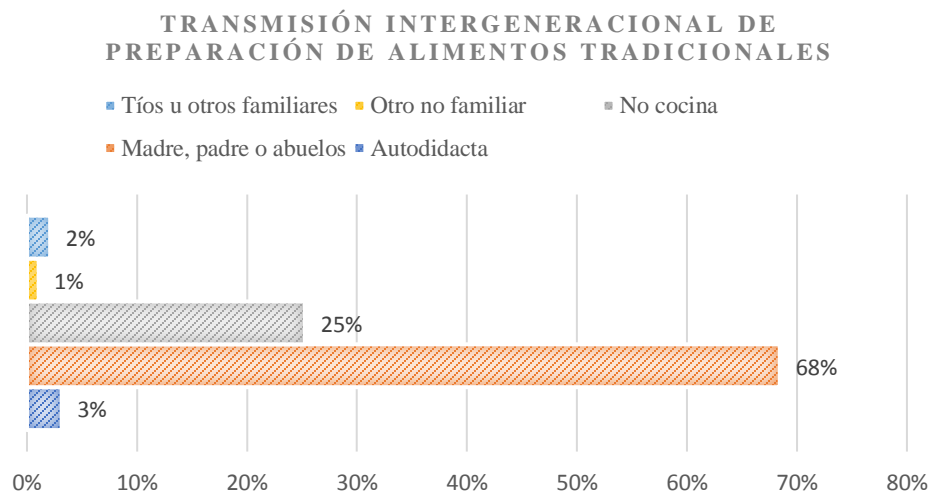
■ A partir de los 16 años ■ Antes de los 16 años ■ No prepara



*Figura N. 11 Edad de inicio de preparación de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

Más de la mitad de la muestra inicia la preparación de alimentos antes de los 16 años (65%) y El 10% inicia en la preparación de alimentos a partir de los 16 años, por lo que es una población que inicia en su tradición culinaria a temprana edad al arraigar la cultura alimentaria en sus primeros años de vida, al sentar las bases para llevar la tradición a lo largo de la vida. El 25% de la muestra reporta no participar de la preparación de los alimentos, en el transcurso de la investigación se observó que la gran mayoría de los que responden de esta forma son del género masculino.

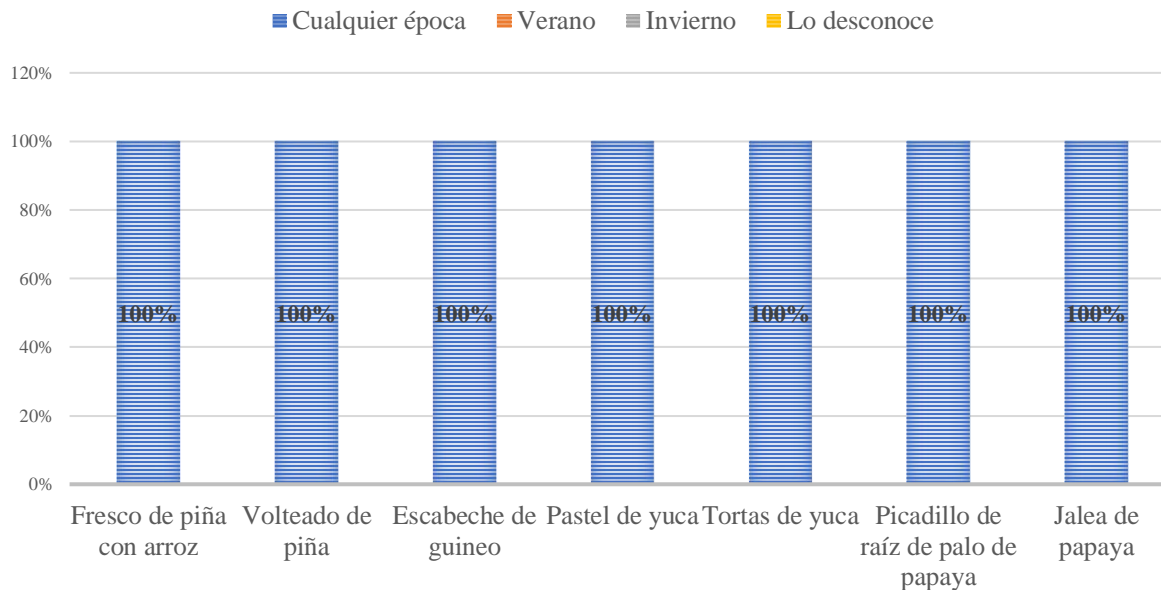


*Figura N. 12 Persona que transmite la preparación de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

Se observa en la figura que la mayoría de los que si cocina lo aprendieron de su madre, padre o abuelos (69%) el resto lo aprende de tíos u otros familiares, seguido del autodidacta y de otros individuos no familiares.

### ESTACIONALIDAD DE CONSUMO DE ALIMENTOS TRADICIONALES

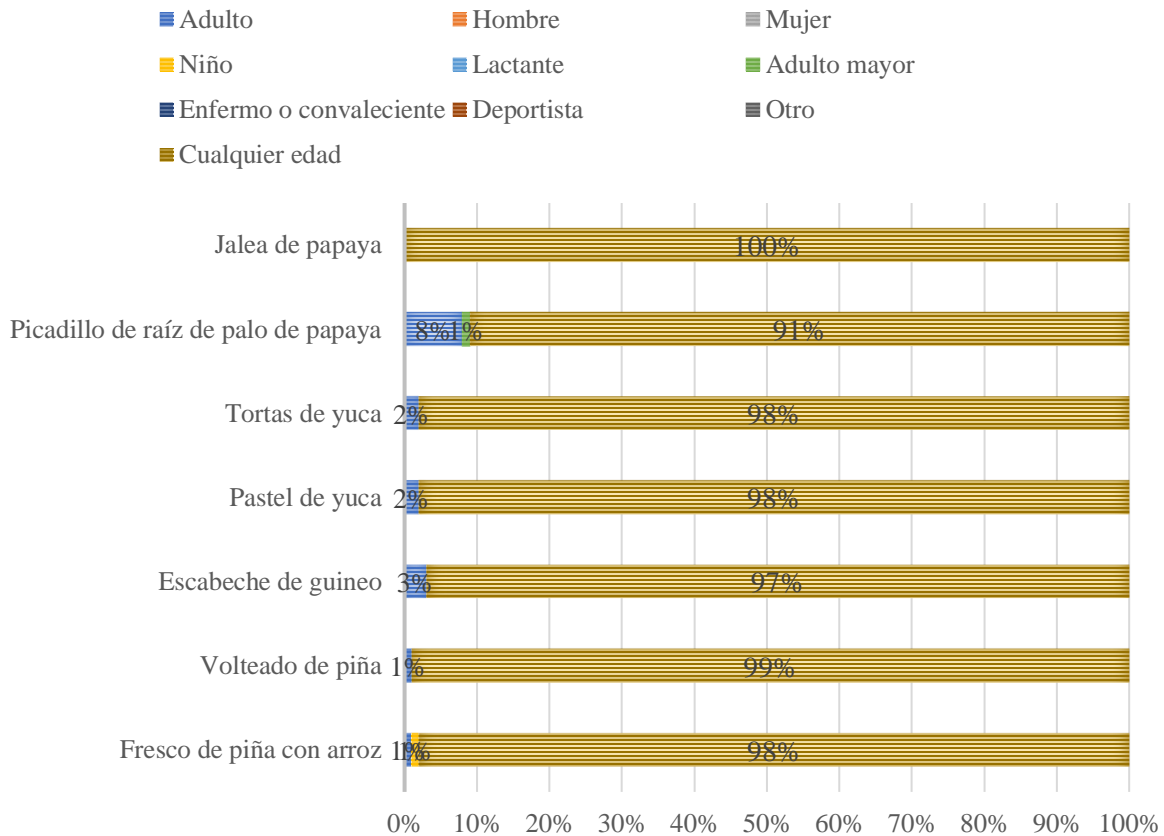


*Figura N. 13 Estacionalidad de consumo de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

Ninguna de las preparaciones tradicionales de la comunidad se reporta como dependiente de una estacionalidad climática anual. Es decir, estos productos se encuentran en cualquier época del año.

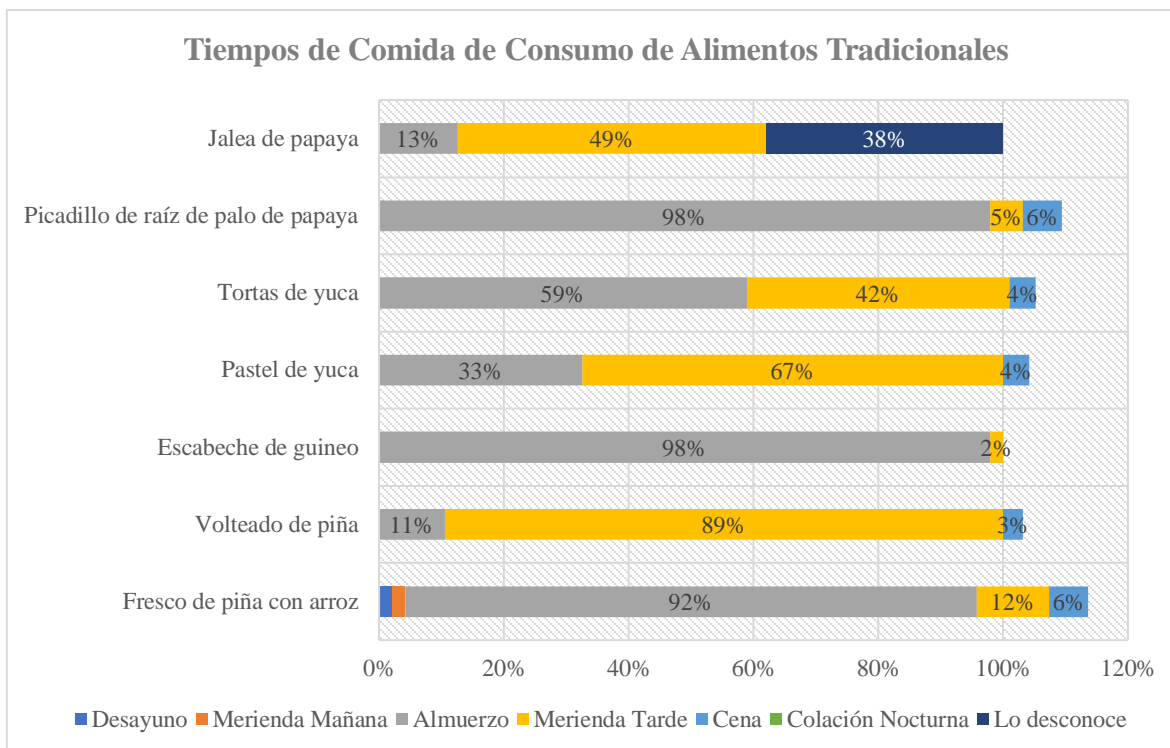
### GRUPO POBLACIONAL



*Figura N. 14 Grupo poblacional meta de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

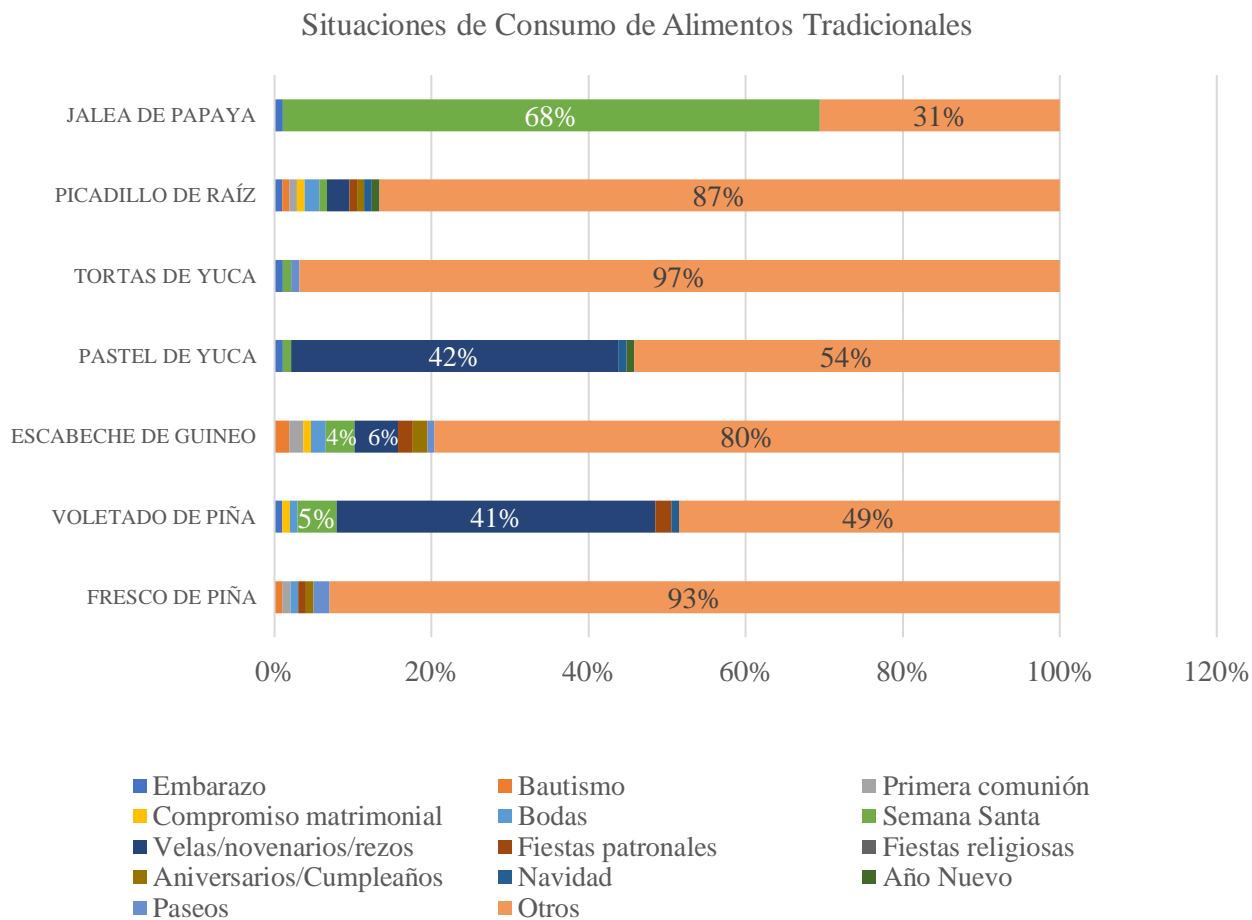
La gran mayoría de las preparaciones tradicionales están dirigidas a cualquier etapa de la vida, es decir los alimentos tradicionales se dirigen a la comunidad en general y no se reservan sólo para algunos individuos, basado en características como la edad, enfermedades u otros. Los pocos alimentos que reportan una muy pequeña preferencia pueden deberse a que estos platillos son preferidos por este grupo poblacional como el picadillo de raíz de papaya, las tortas y pastel de yuca, escabeche de guineo, el volteado y el fresco de piña pueden ser más atractivos a un paladar adulto o adulto mayor que a un niño.



*Figura N. 15 Tiempos de comida en que se consumen alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

En general se observa que preparaciones como el picadillo de raíz de papaya, el escabeche de guineo, el fresco de piña y las tortas de yuca se prefieren en el almuerzo. El volteado de piña, pastel de yuca, jalea de papaya y tortas de yuca se prefiere consumirlas en la merienda de la tarde. Algunos participantes reportan inclusión de estas preparaciones en otros tiempos de comida, como la cena y la colación nocturna o desconocen del todo en qué momento son preferidos, al representar una pequeña cantidad de la muestra. Los alimentos tradicionales de esta comunidad no se incluyen como parte del desayuno en general.



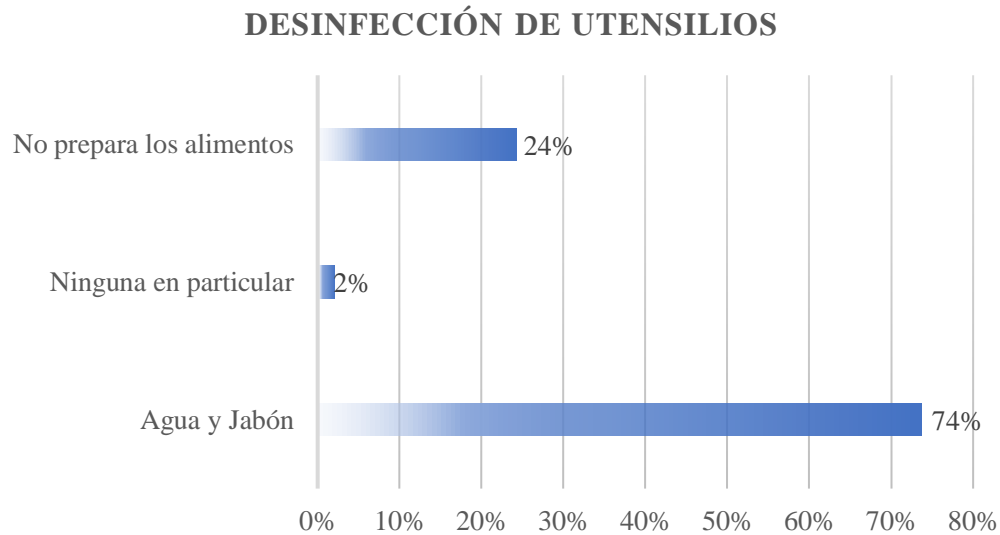
*Figura N. 16 Situaciones en las que se acostumbra a consumir alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

Las situaciones de consumo más marcadas son “otras” para la mayoría de las preparaciones tradicionales en esta comunidad, es decir para la mayoría de los productos tradicionales no se reconoce una situación de consumo preferida o común. Las demás situaciones de consumo sólo se reconocen entre 1% y 2%. Entre los alimentos donde sí se destacan situaciones particulares de consumo se encuentran la jalea de papaya que se sitúa como típica de consumo en la Semana Santa, el volteado de piña y el pastel de yuca son de consumo común en las velas o novenarios de la comunidad.

#### 4.1.4 Inocuidad en la preparación de alimentos

Las prácticas de inocuidad en la preparación de alimentos tradicionales son parte de la tradición de una comunidad, en este aspecto se observa lo siguiente:

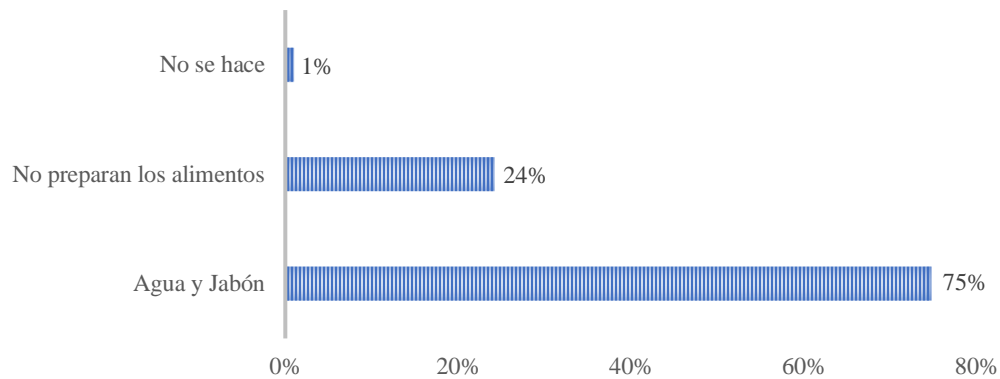


*Figura N. 17 Práctica de desinfección de utensilios de cocina de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

La gran mayoría de los participantes reportan el uso de agua y jabón para la desinfección de utensilios de cocina para la preparación de alimentos tradicionales de la comunidad, seguido de los que no preparan los alimentos y una pequeña parte de los que sí no reportan no realizar ninguna desinfección en particular.

### LAVADO DE MANOS

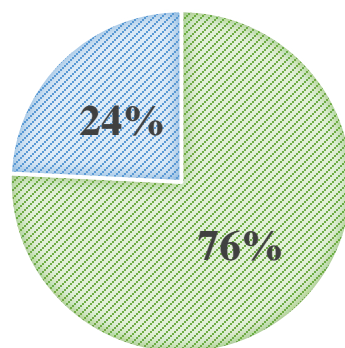


*Figura N. 18 Práctica de lavado de manos previo a la preparación de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

La mayoría de los individuos reportan lavarse las manos antes de la preparación de alimentos, al utilizar agua potable y jabón (75%) y un 1% que dicen no lavarse las manos a menos que sea necesario, es decir si consideran que están sucias por algún motivo en particular. El resto lo conforman individuos que no preparan los alimentos.

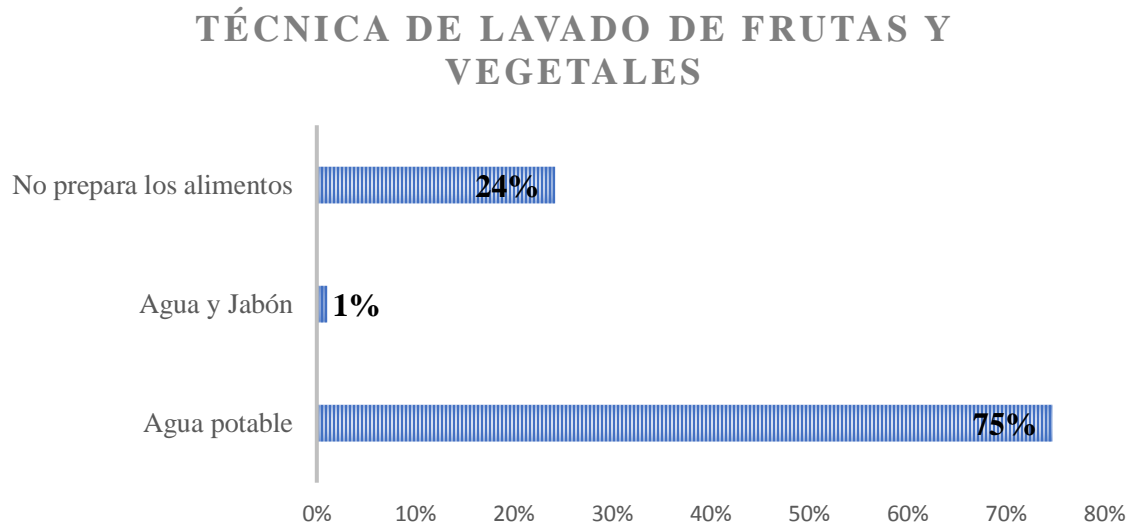
■ Agua potable ■ No prepara los alimentos



*Figura N. 19 Tipo de agua utilizada en la preparación de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

De los participantes en el estudio que preparan los alimentos tradicionales la totalidad de ellos utiliza agua potable, sin ningún tratamiento en particular, en la preparación de alimentos.



*Figura N. 20 Técnica de lavado de frutas y vegetales para alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

Para el lavado de frutas y vegetales que son parte de los alimentos tradicionales de la comunidad, aquellos que los preparan utilizan únicamente agua potable (75%) y una muy pequeña parte agrega jabón en el lavado (1%).

### TÉCNICAS DE ALMACENAMIENTO

■ Ninguna en particular ■ No prepara los alimentos ■ Refrigeración

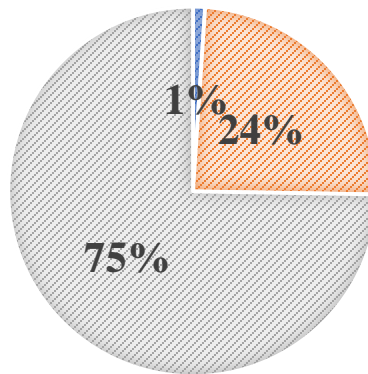


Figura N. 21 Técnicas de almacenamiento de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018

Fuente: elaboración propia

La técnica de almacenamiento de las preparaciones tradicionales de La Virgen de Sarapiquí es la refrigeración (75%) y una pequeña cantidad de individuos dice que ninguna particular (1%).

#### 4.1.5 Frecuencia de Consumo de Alimentos Tradicionales

##### FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRESCO DE PIÑA CON ARROZ

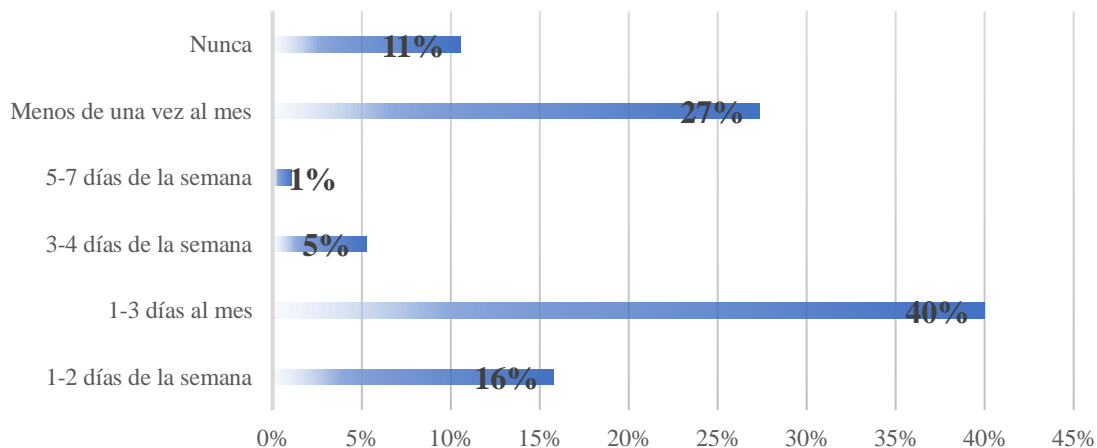
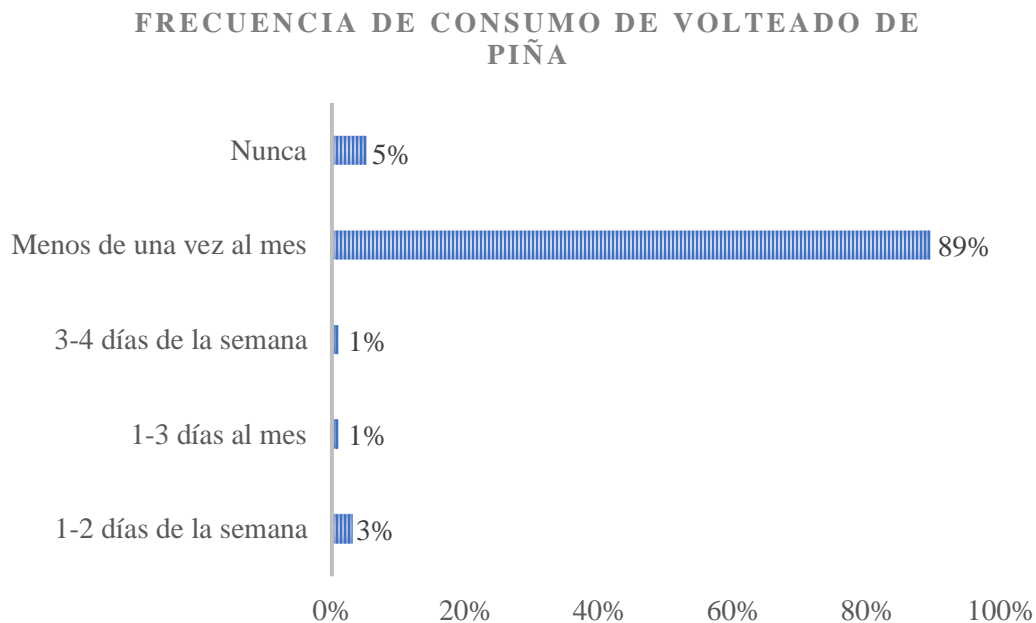


Figura N. 22 Frecuencia de consumo de fresco de piña con arroz de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018

Fuente: elaboración propia

El fresco de piña con arroz se consume en esta muestra con mayor frecuencia de 1-3 días al mes (40%), seguida de 1 a 2 días de la semana (16%) y una pequeña parte (5%) lo consume con mayor frecuencia de 3 a 4 días de la semana. Menos de una vez al mes y nunca suman el 38%. Sólo el 21% de la muestra reporta un consumo semanal, el resto se agrupa en el consumo mensual o menor a este.

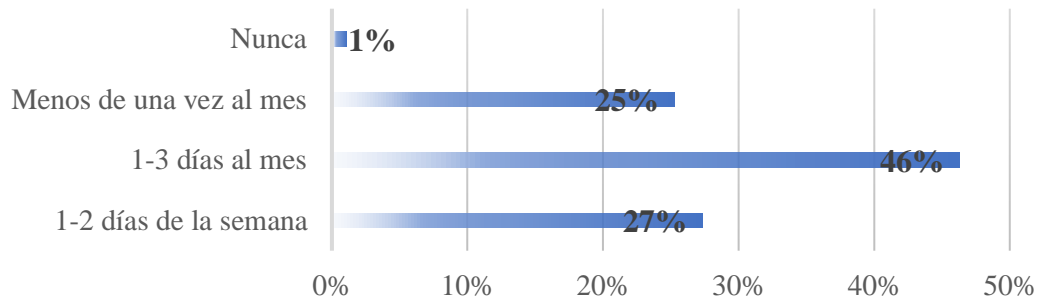


*Figura N. 23 Frecuencia de consumo de volteado de piña de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

El consumo de volteado de piña no es muy frecuente, la mayoría de la muestra (89%) dice consumirlo menos de una vez al mes. Y sólo el 4% lo consume de manera semanal.

### FRECUENCIA DE CONSUMO DE ESCABECHE DE GUINEO

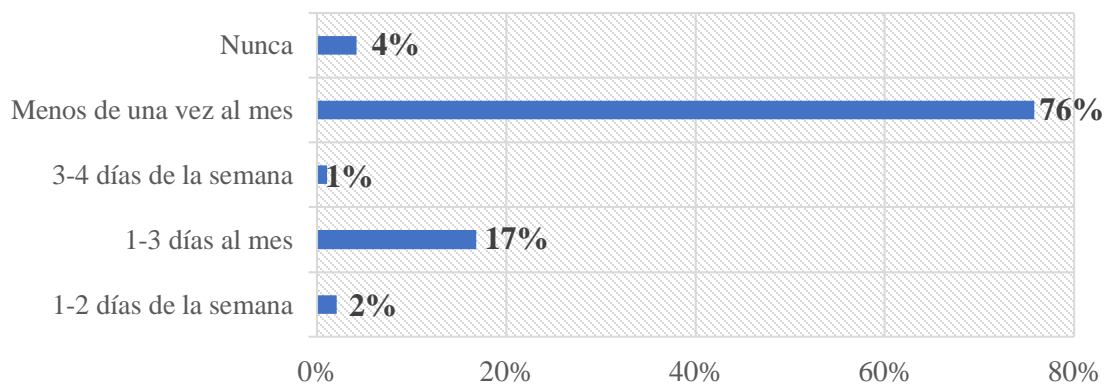


*Figura N. 24 Frecuencia de consumo de escabeche de guineo de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

El escabeche de guineo se consume con frecuencia en la muestra al menos el 46% lo consume varias veces al mes y el resto de manera semanal (27%), la menor parte de la muestra lo consume menos de una vez al mes (25%) o nunca (1%).

### Frecuencia de consumo de Pastel de Yuca

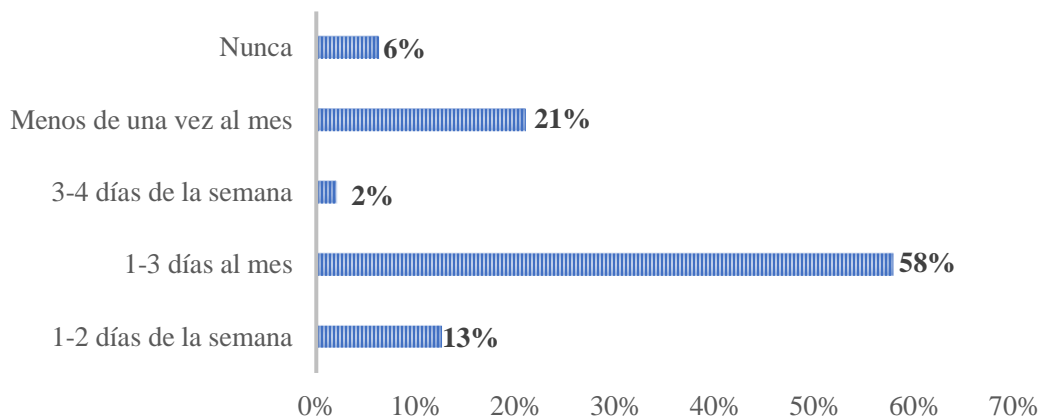


*Figura N. 25 Frecuencia de consumo de pastel de yuca de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

El consumo de pastel de yuca se sitúa en menor al mensual por la mayoría de la muestra (76%), seguido del consumo mensual (17%) y una pequeña cantidad lo consume de manera semanal (3%).

### FRECUENCIA DE CONSUMO DE TORTAS DE YUCA

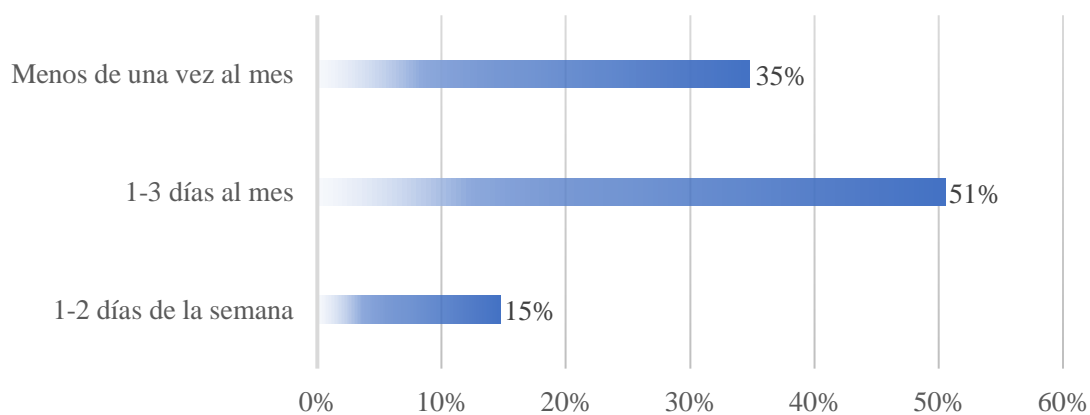


*Figura N. 26 Frecuencia de consumo de tortas de yuca de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

Un poco más de la mitad de la muestra consume las tortas de yuca de 1 a 3 veces al mes (58%), de 1 a 2 veces a la semana (13%) y 3 a 4 veces de la semana (2%). Quienes tienen un menor consumo lo reportan de menos de una vez al mes (21%) o nunca (6%). Por lo que para esta preparación el consumo es frecuente para la mayoría de los individuos.

### FRECUENCIA DE CONSUMO DE PICADILLO DE RAÍZ DE PAPAYA

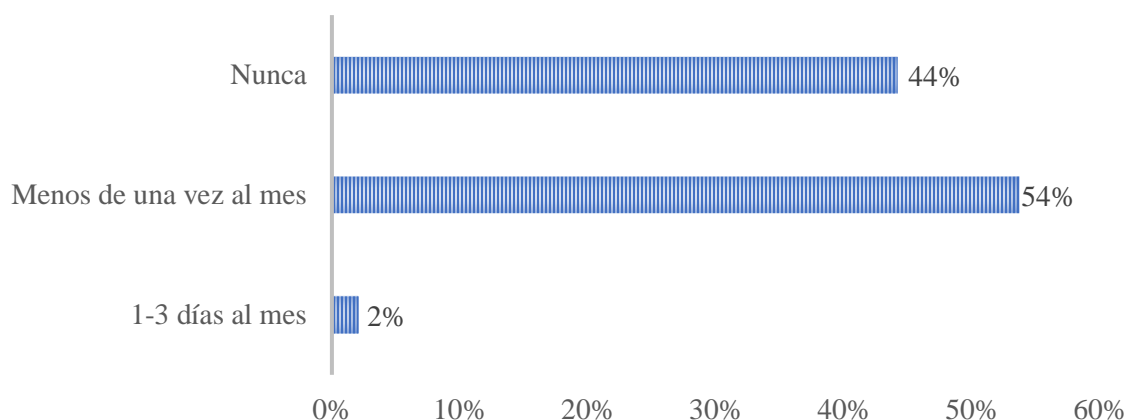


*Figura N. 27 Frecuencia de consumo de picadillo de raíz de papaya de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

Los individuos de la muestra reportan un consumo poco frecuente de picadillo de raíz de papaya siendo mayormente mensual (51%) seguido por un 35% que lo hacen menos de una vez al mes y una pequeña parte lo consume de manera semanal de 1 a 2 veces solamente.

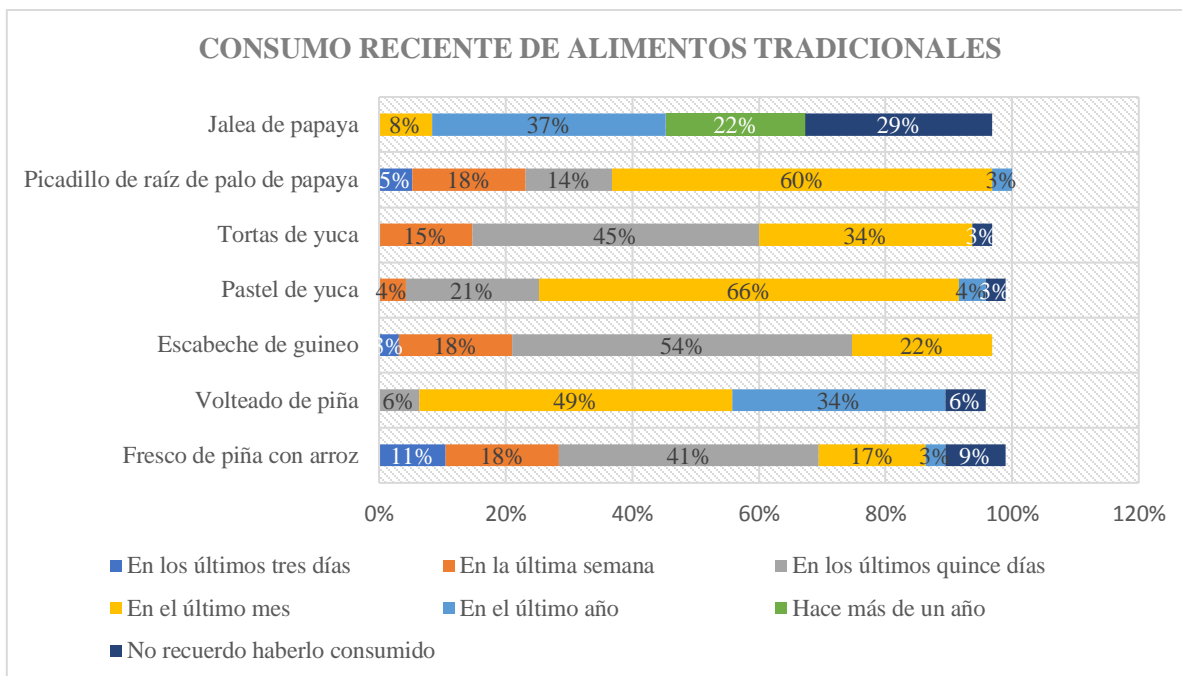
#### FRECUENCIA DE CONSUMO DE JALEA DE PAPAYA



*Figura N. 28 Frecuencia de consumo de jalea de papaya de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

El consumo de jalea de papaya se sitúa en menor a mensual y nunca para la gran mayoría de la muestra y únicamente el 2% consumo de 1 a 3 veces al mes. Por lo que esta preparación tradicional es poco consumida por los individuos de la muestra.

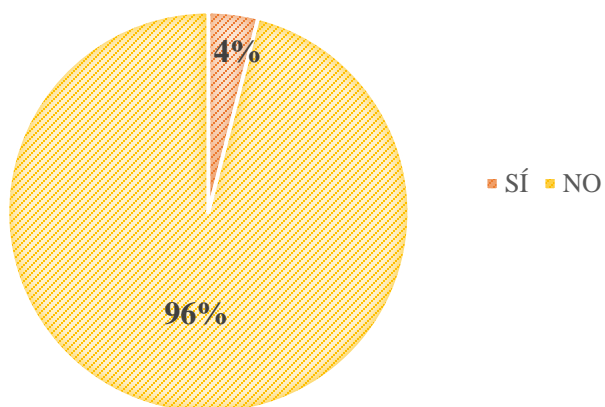


*Figura N. 29 Consumo reciente de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

Al indagar en el consumo reciente de los alimentos tradicionales de la comunidad, el consumo hace tres días se reporta en el caso de fresco de piña con arroz, escabeche de guineo y picadillo de raíz de papaya por unos pocos individuos de la muestra. En la última semana el fresco de piña, escabeche, picadillo y tortas también por una pequeña parte de la muestra. En los últimos quince días el escabeche de guineo, fresco de piña con arroz, tortas de yuca por una parte significativa de la muestra. En el último mes, el pastel de yuca fue el de mayor consumo, seguidos del picadillo de raíz, el volteado de piña y las tortas de yuca. La jalea de papaya es la que menos se ha consumido recientemente, el consumo se sitúa en hace más de un mes, en el último año, hace más de un año y algunos no recuerdan haberlo consumido.

### CONSUMO DE OTROS ALIMENTOS TRADICIONALES

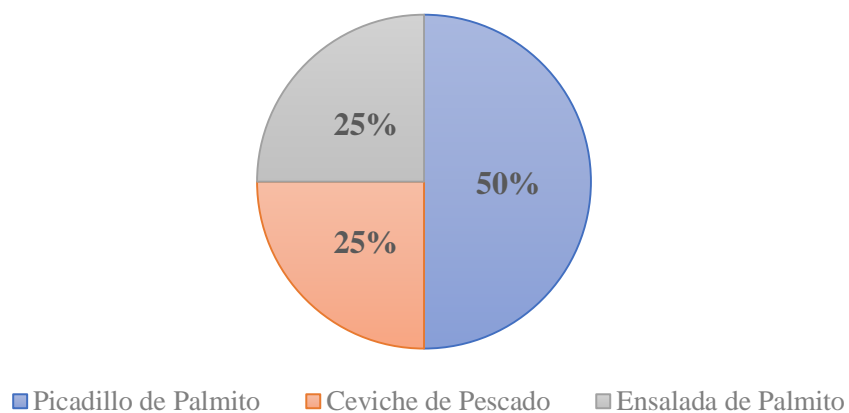


*Figura N. 30 Consumo de otros alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

Sólo el 4% reporta consumir otros alimentos tradicionales que no se mencionaban en el instrumento.

### Frecuencia de Consumo de Otros Alimentos Tradicionales



*Figura N. 31 Frecuencia de consumo de otros alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

De los otros platillos mencionados como tradicionales, se consumen de 1 a 3 veces por semana el 50% de los individuos el picadillo de palmito, el 25% consumen ceviche y ensalada de palmito en la misma frecuencia.

#### 4.1.6 Motivos de Consumo Actual y de la Disminución del Consumo de Alimentos Tradicionales

Se indaga cuáles son las razones que motivan al consumo actual y a la disminución del consumo de los alimentos tradicionales en la comunidad, los resultados son los siguientes:

##### RAZON DEL CONSUMO ACTUAL

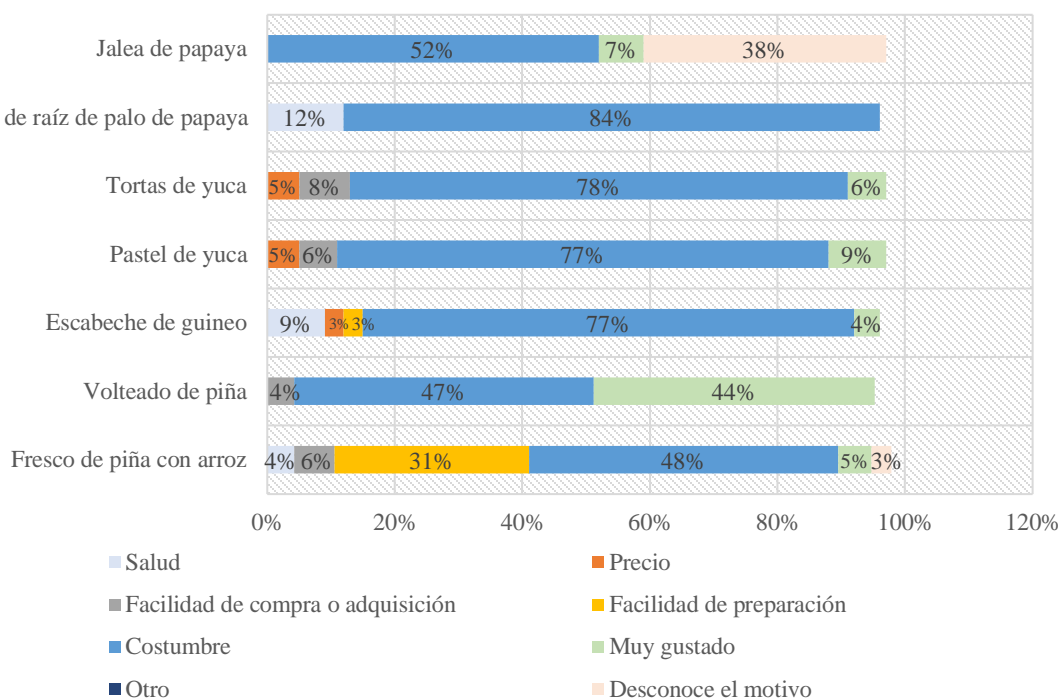


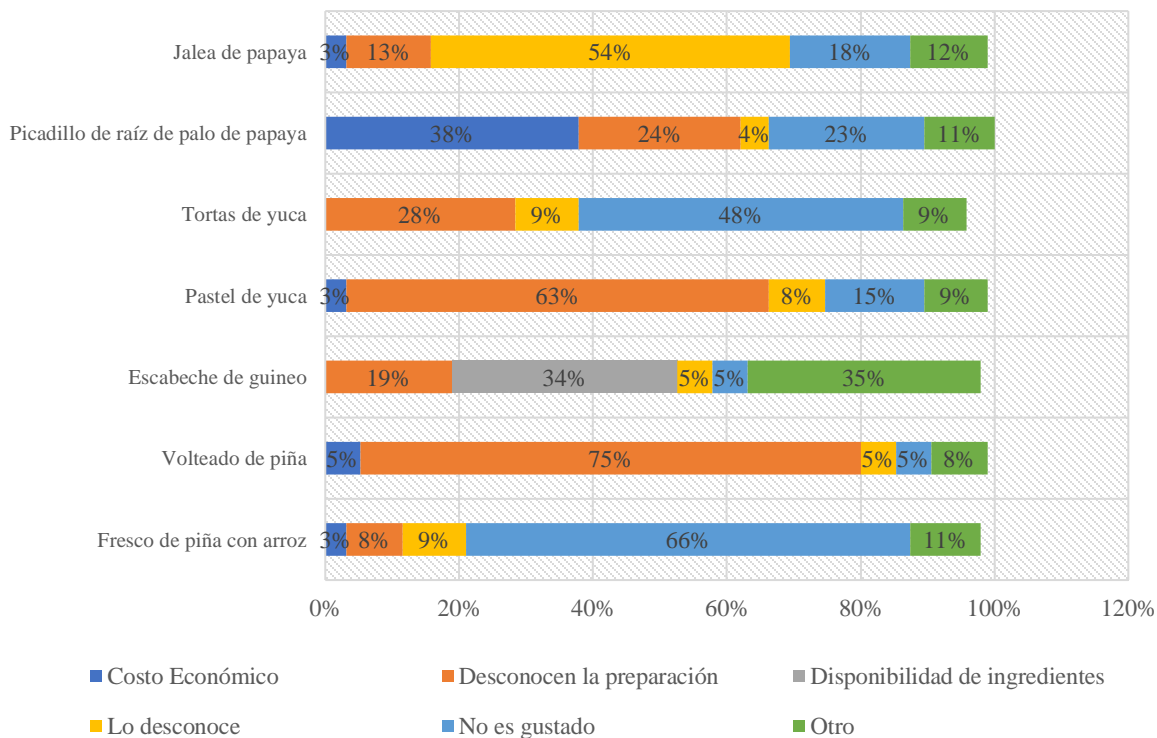
Figura N. 32 Motivos del consumo actual de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018

Fuente: elaboración propia

El motivo que mayormente influye en el consumo actual de alimentos tradicionales en la comunidad es la costumbre, es decir se consumen porque son parte de la cultura del área.

En el caso del fresco de piña la facilidad de preparación también influye en el consumo actual del mismo. También es notable que la jalea de papaya es una preparación que se desconoce la motivación de la población de La Virgen de Sarapiquí en su consumo.

### RAZONES DE LA DISMINUCIÓN EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS TRADICIONALES



*Figura N. 33 Motivos de disminución de consumo de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

Las razones que han motivado la disminución del consumo de preparaciones tradicionales en la comunidad más relevantes son el gusto de los pobladores y un desconocimiento en la forma de preparación de los alimentos. El costo económico es notable en el caso del picadillo de raíz de papaya, como un motivo para la disminución del consumo, pues el ingrediente principal es de alto costo. La disponibilidad de ingredientes parece afectar notablemente al escabeche de guineo. El pastel de yuca y el volteado de piña son

particularmente afectados por el no conocer la manera de prepararlo. El fresco de piña es afectado mayormente por el gusto de la población y más de la mitad de la muestra desconoce los motivos por los que ha disminuido el consumo de jalea de papaya.

#### 4.1.7 Relación de características sociales y frecuencia de consumo de alimentos tradicionales

| Característica Social      | Frecuencia de Consumo de alimentos tradicionales |               |                             |
|----------------------------|--|---------------|-----------------------------|
|                            | Valor de Chi cuadrado                            | Valor crítico | Dependencia entre variables |
| <b>Edad</b>                | 0.0397188  | 2.3732077     | No dependientes             |
| <b>Religión</b>            | 0.6943228  | 2.3883137     | No dependientes             |
| <b>Lugar de Nacimiento</b> | 0.0413462  | 2.2554851     | No dependientes             |

*Tabla N. 5 Relación estadística de características sociales y frecuencia de consumo de alimentos tradicionales de una población adulta de La Virgen de Sarapiquí, Costa Rica en el período enero a marzo 2018*

Fuente: elaboración propia

La relación de las variables sociales con la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales muestra una no dependencia entre sí. Las tres variables sociales analizadas tienen un valor de Chi cuadrado menor al valor F crítico lo cual indica la aceptación de la hipótesis nula que establece la independencia entre las variables, al indicar que la frecuencia en que la muestra consume alimentos tradicionales no depende de los factores sociales estudiados.

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

A continuación, se discuten e interpretan los resultados obtenidos en la investigación en contraste con la literatura científica validada en el tema de cultura alimentaria.

### **5.1 Discusión e Interpretación de Resultados**

El estudio de la cultura alimentaria se plantea como un desafío antropológico de hace muchos años, la mayoría de los estudios relacionados con los alimentos tienen un enfoque de nutrición, en la que los alimentos se descomponen en sus nutrientes y el efecto de estos en el organismo. Sin embargo, para la cultura alimentaria se requiere otro enfoque uno antropológico donde se estudia la relación del individuo con los alimentos, los sentimientos involucrados en su consumo al ser cercanos al hogar y a otras tradiciones de las comunidades. (Aguilar Piña, 2014)

La descripción de la cultura alimentaria de un

a comunidad no se circunscribe a los platillos y bebidas y su receta, sino a todas las prácticas involucradas en torno a ellos, la obtención de los ingredientes, el cultivo y caza de estos su manipulación y las técnicas de preparación, el almacenamiento, la forma de consumirlo incluye el momento, la compañía y el lugar donde elige consumirse. La cocina costarricense y sus hábitos constituyen todo un sistema cultural involucrando la religiosidad, rituales y tradiciones de siglos atrás que permanecen de cierta forma hasta el día de hoy. (González Arce, 2012)

Lo anterior forma parte de los objetivos planteados en la presente investigación, la descripción de la cultura alimentaria de la comunidad de La Virgen de Sarapiquí se discute a fondo en los siguientes apartados, al iniciar con la caracterización sociodemográfica y su relación con la cultura alimentaria, prosiguiendo con la conformación de la tradición

alimentaria de la muestra y el cambio alimentario que ha experimentado esta población. Todo esto relacionándose con la literatura existente respecto de la cultura alimentaria tanto de Costa Rica como del mundo.

Todos los aspectos de la cultura alimentaria son afectados por características particulares de los individuos secundarios al ambiente en que se desarrollan, es decir su comunidad. En este aspecto se requiere un estudio amplio del individuo, desde sus características sociodemográficas hasta su relación con las preparaciones alimentarias, a fin de conocer el ambiente cultural y su efecto sobre las personas de la comunidad. (Iturriaga, 2017) (Denegri-coria, y otros, 2016)

La caracterización sociodemográfica de la muestra provee una visión de la comunidad en que se desenvuelven los individuos de La Virgen de Sarapiquí y su cultura. En esta comunidad predomina el género femenino y la religión católica con una inclusión considerable de la religión evangélica, lo cual se relaciona con la cultura alimentaria al ser la mujer quien suele transmitir la tradición alimentaria a la siguiente generación y por ser algunas preparaciones alimentarias asociadas a festividades religiosas. (Sedó Masis, 2016)

Según la Encuesta Nacional de Hogares 2013, en el área rural para la población entre 15 y 64 años prevalecían en orden la primaria completa, seguida de la secundaria incompleta, la primaria completa y la secundaria incompleta, siendo la educación superior de pregrado y grado poco significativas. Patrón que se observa en la muestra de estudio donde la deficiencia educativa en los individuos de mayor edad se contempla en un predominio de primaria incompleta y una cantidad significativa de sujetos con primaria completa y una muy pequeña cantidad con estudios completos de secundaria, técnicos, diplomados y universitarios. (INEC, 2013)

Según Arraigada, 2007 las familias latinoamericanas urbanas han experimentado un cambio en su composición y distribución de tareas al aumentar la inclusión femenina en el campo laboral de 45.8 a 58.1 entre 1990 y 2005, una de las consecuencias más notables es el cambio en la concepción tradicional de la familia nuclear en la que la madre se desempeña como ama de casa a tiempo completo y el padre como único proveedor del sustento económico del hogar. Proceso que se ha visto particularmente en México y los países centroamericanos. (Arraigada, 2007)

La condición laboral de la muestra es variada la mitad tiene un ingreso económico secundario a un trabajo como asalariado o como negocio propio. Mientras la otra mitad es ama de casa o se encuentra pensionado. Por lo que los adultos más jóvenes, según criterios de esta investigación, de la comunidad son activos en el área económica; los adultos mayores principalmente mujeres se dedican al hogar y los varones se encuentran pensionados. Siguiendo un patrón cultural esperado para la generación que participa en el estudio que creció con una estructura familiar tradicional. (Arraigada, 2007)

La distribución de la población por edad ha presentado cambios importantes al evidenciar el avance de la transición demográfica donde sobresale un mayor porcentaje de población adulta mayor, según los indicadores provinciales del 2012. Para los fines de este estudio uno de los criterios de inclusión es tener una edad mayor a los 40 años debido a una mayor exposición a las tradiciones alimentarias de la zona, de los sujetos participantes predominan aquellos entre los 40 y 50 años seguidos de los mayores de 50 hasta los 70 y sólo una pequeña cantidad tiene más de 70 años; por lo que en esta muestra se observa una cantidad considerable de adulto mayor, indicando el apego a la transición demográfica que enfrenta el país en la actualidad. (INEC, 2012) (Denegri-coria, y otros, 2016)

Según los indicadores cantonales de Sarapiquí del 2016, la distribución porcentual de defunciones según grupos de carga de enfermedad ha experimentado un aumento en enfermedades no transmisibles de 57,6 en 1999 a 76,3 en 2013. Esto es congruente con los antecedentes patológicos personales encontrados en la investigación y con lo esperado para la edad promedio de la muestra, pues es una etapa de la vida en que suele manifestarse enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial y diabetes mellitus, las cuales predominan en la muestra y donde sólo una cantidad pequeña de los sujetos afirma no padecer enfermedades crónicas de ningún tipo. (INEC, 2015) (Shariful Islam, y otros, 2014)

El tiempo de residir en la comunidad también es un factor importante en cuanto a la exposición a las tradiciones alimentarias de la comunidad, todas las personas de la muestra tienen más de 30 años de residir en La Virgen de Sarapiquí por lo que están familiarizadas con las tradiciones culturales y alimentarias. Aumentando la fiabilidad de la información recolectada en cuanto a las mismas. (Denegri-coria, y otros, 2016)

La tradición alimentaria se compone de aspectos como la forma de preparar los alimentos y como se transmiten tanto las recetas como las técnicas de preparación de los alimentos, así como a qué edad inicia y quién o quiénes le transmiten la tradición culinaria, el grupo poblacional al que se dirigen las preparaciones tradicionales, el tiempo de comida en que suelen consumirse las mismas y sí existe una estacionalidad que influye en el consumo de alimentos tradicionales en la comunidad.

En cuanto a las tradiciones alimentarias, Costa Rica se asemeja a otros países latinoamericanos en la transmisión intergeneracional de los aspectos culinarios, siendo la mujer quién tiene mayor participación en dicha transmisión. La muestra en estudio sigue

una pauta vista en otros países latinos, casi esperada para la generación que participa, una generación en la cual el papel de la mujer en la cocina y la tradición familiar es vital para la transmisión a sus hijas. La casi totalidad de los individuos que no cocinan ni aprendieron a cocinar son del género masculino. Las mujeres aprendieron a cocinar antes de los 16 años en su mayoría y el resto lo aprendieron en la adolescencia a partir de los 16 años. Esto podría definir un arraigo a la cultura alimentaria de la región que las seguiría de por vida. Y a dichas mujeres les principalmente enseñaron su madre, padre o abuelos. (Denegri-coria, y otros, 2016)

Uno de los aspectos por considerar en la tradición alimentaria es la obtención de los ingredientes de las preparaciones típicas. Pues empezando por ahí, sí el ingrediente principal es difícil de conseguir, esto podría explicar una disminución en el consumo. Los ingredientes pueden escasear por condiciones climatológicas, algunos productos son típicos de una estación del año y condicionan un aumento en el consumo de las preparaciones tradicionales que los incluyen. En el caso de la comunidad de La Virgen de Sarapiquí, no se reconoce una estacionalidad de consumo, es decir que los ingredientes para los platillos y bebidas típicas están disponibles todo el año, por lo que se pueden consumir en cualquier época del año. Y apuntando a la búsqueda de otras razones que motivan la disminución del consumo. (Renard, 2016) (Vitrolles, 2011)

Algunas preparaciones tradicionales son preferidas por ciertos grupos poblacionales dentro de una comunidad, los individuos de mayor edad pueden preferirlos por un mayor tiempo de exposición por ser alimentos con los que crecieron, que les fueron dados desde niños y aprecian como familiares, cercanos al hogar. En La Virgen de Sarapiquí en general no se observa una preferencia de consumo o meta según etapa de la vida, más bien las

preparaciones tradicionales parecen estar destinadas y ser consumidas en cualquier etapa de la vida. (Aguilar Piña, 2014)

El momento del día en que se elige consumir las preparaciones típicas también es dictado por la tradición, en este respecto en la comunidad de La Virgen de Sarapiquí preparaciones como el picadillo de raíz de papaya, el escabeche de guineo, el fresco de piña y las tortas de yuca se prefieren en el almuerzo. Mientras que el volteado de piña, pastel de yuca, jalea de papaya y tortas de yuca se prefiere consumirlas en la merienda de la tarde. Algunos habitantes incluyen estas preparaciones en otros tiempos de comida, como la cena y la colación nocturna o desconocen del todo en qué momento son preferidos, quizás porque dentro de la cultura comunitaria no le dan importancia al momento tanto como al consumirlos en general. (Hernández Barquero, 2007)

Algunas preparaciones son reservadas para ocasiones especiales como una tradición que acompaña dicha ocasión, como la rosca de reyes que se consume en el día de reyes en México, otras son parte de la vida diaria como las tortillas de maíz en ese mismo país. En La Virgen de Sarapiquí para la mayoría de los productos tradicionales no se reconoce una situación de consumo preferida o común, por lo que se debería poder encontrar estos productos en cualquier momento del año y no sólo en ocasiones o celebraciones de la comunidad, por lo que el consumo debería ser frecuente.

Sin embargo, hay algunos alimentos tradicionales que sí bien pueden consumirse en todo el año y no se circunscriben a una celebración en particular, experimentan un aumento de consumo o son una preparación que no puede faltar en dicha ocasión como ser, en esta comunidad, la jalea de papaya que se sitúa como típica de consumo en la Semana Santa, el

volteado de piña y el pastel de yuca que son de consumo común en las velas o novenarios de la comunidad.

Costa Rica como otras naciones latinoamericanas con fuerte tradición católica, arraigada desde el siglo XVI con la llegada de los primeros conquistadores, presentan una propuesta gastronómica particular en la Semana Santa, velas y novenarios, cabe mencionar el auge en el consumo del chiverre, el bacalao seco y salado, los productos dulces, los panes y repostería variada y la disminución de consumo de carnes rojas durante la Semana Mayor. (Sedó Masis, 2016) (Benciolini, 2014)

La manera de manipular los alimentos en la preparación también forma parte de la cultura, como el escupir maíz cocido para preparar la chicha en el Bolivia como se hacía tradicionalmente, práctica que se ha discontinuado por obvias razones de inocuidad y comercialización. En esta investigación y por la naturaleza de las preparaciones tradicionales se estudian aspectos de la inocuidad en la preparación de los alimentos como parte de la seguridad alimentaria de una comunidad. En La Virgen de Sarapiquí, las personas que preparan alimentos utilizan el agua potable y el jabón como métodos de desinfección tanto de utensilios como manos y frutas y verduras involucradas en las recetas, asimismo usan agua potable en los alimentos. (LÓPEZ-ARBOLEDA, RAMÍREZ-CASTRILLÓN, & MAMBUSCAY-MENA, 2010)

En la antigüedad las técnicas como el salado de carnes y pescado o las conservas de frutas tenían un fin no sólo gastronómico, sino que servían para prolongar la duración de un producto, este fin se convierte en secundario en muchas comunidades al aparecer la refrigeradora. Convirtiéndose el salado en una técnica culinaria más que de preservación de alimentos, en las preparaciones en particular de esta comunidad la jalea de papaya es un

ejemplo de conserva que permite alargar la vida útil de dicha fruta y aún dicha preparación tradicional hoy día se somete a la refrigeración para su preservación o almacenamiento al igual que las demás recetas tradicionales en La Virgen de Sarapiquí. (Sedó Masis, 2016)

Los alimentos considerados tradicionales en La Virgen de Sarapiquí no se asocian en general con ocasiones especiales o estaciones climáticas por lo que se esperaría que su consumo fuese frecuente, al no contar con dichas limitaciones. Algunas preparaciones son más consumidas que otras, por lo que es de interés estudiar otras razones para el bajo consumo de preparaciones consideradas tradicionales, propias de la comunidad y no sujetas a ocasiones especiales o condiciones climáticas. Así como las razones por las que persiste su consumo en la actualidad. En esta muestra los alimentos tradicionales que más se consumen figuran con mayor frecuencia de manera mensual seguido del consumo semanal, en general en esta muestra los alimentos tradicionales no tienen un papel importante en la dieta diaria de la comunidad.

A fin de cotejar el consumo reciente y por ende la participación en la dieta de los alimentos tradicionales en los individuos de la comunidad, este análisis confirma las preparaciones más consumidas, así como que son consumidas en mayor proporción de manera mensual o semanal. Cabe resaltar que una de las preparaciones que menos se consume es además una de las pocas que se asocian con una ocasión especial. Por lo que en general esta comunidad no tiene mayor participación de su dieta diaria las preparaciones tradicionales, incluso para otras preparaciones tradicionales que no se incluían en el instrumento, en las que se les dio libertad de mencionar platillos; la cantidad de personas que añadieron preparaciones tradicionales y la frecuencia en que las consumían no fue significativa.

Lo que aumenta el interés de determinar por qué los alimentos tradicionales aún se consumen y por qué ha disminuido su consumo en la comunidad, en otras palabras, describir el cambio en la cultura alimentaria. Actualmente Costa Rica ha implementado programas para revitalizar la cocina tradicional y fortalecer su cultura alimentaria, por lo que dicho conocimiento supone un aporte fundamental en las estrategias para los objetivos de los programas antes mencionados. (Montoya Greenheck, 2010)

Entre las razones más mencionadas por las que los habitantes de La Virgen de Sarapiquí siguen consumiendo alimentos tradicionales está la costumbre, esto es significativo en el sentido que se reconocen dichos alimentos como parte de la cultura intergeneracional en la alimentación. Sólo un alimento tradicional se considera que se consume por su facilidad de preparación. El desconocimiento del por qué se sigue consumiendo el mismo alimento que se asocia a una ocasión especial, podría considerarse una muestra de cómo un alimento se consume por la mera razón de ser parte de una tradición, es decir que la comunidad lo sigue consumiendo por ser una tradición que les inculca la generación anterior y no necesariamente porque les gusta mucho. (Denegri-coria, y otros, 2016)

La transición del patrón de alimentación de lo cultural y autóctono hacia lo occidental se observa en varios países, como México, Brasil y Chile, lo cual tiene consecuencias tanto en la cultura como en la salud de la población. En dichos países se ha asociado dicho cambio en la alimentación con aumento de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión y la diabetes mellitus, por lo que estudiar las razones por las que ha disminuido el consumo de preparaciones tradicionales es de interés para prevenir dichos efectos en la salud de la población. (River, Barquera, Gonzáles-Cossío, Olaiz, & Sepúlveda, 2014)

Entre los motivos más relevantes se encuentran el gusto de los pobladores, así como el desconocimiento de la receta y forma de prepararlos. El costo económico es notable en una de las preparaciones, pues el ingrediente principal es de alto costo (raíz de palo de papaya), así como la disponibilidad de ingredientes (escabeche de guineo) que afecta a otra de las preparaciones tradicionales.

Las tradiciones alimentarias sufren transformaciones a largo del tiempo conforme se añaden nuevos ingredientes o se suprime otros por falta de estos. Actualmente, se experimenta una ideología que pregona el progreso social a partir del abandono de las prácticas tradicionales para adoptar lo nuevo, científico, industrial, tecnológico, urbano e incluso comercial hasta lograr imponerse y convertir lo local, tradicional y rural en valores no deseados, incluyendo la alimentación tradicional. (Montoya Greenheck, 2010)

Según (González, Romano 2008) en su investigación titulada De flores, brotes y palmitos: alimentos olvidados, llama la atención el desconocimiento de hortalizas ahora subexplotadas en su mayoría nativas de las tierras costarricenses que fueron en tiempos precolombinos alimentos favoritos y que perduraron hasta hace poco en la historia del país. En la comunidad de La Virgen de Sarapiquí una de las preparaciones tradicionales tiene como ingrediente principal una hortaliza subexplotada, de alto costo económico, dicho platillo ve afectado su consumo regular por esta razón según los pobladores. Otra de las preparaciones a pesar de ser consumida con mayor frecuencia que las demás en investigación ha visto disminuido su consumo según la población por la falta de disponibilidad de ingredientes los cuales no se producen en el área, sino que depende de la comercialización de otras partes del país.

González Arce, 2008 refiere que el desconocimiento de las hortalizas subexplotadas antes tiene que ver con el rango social, los cambios medio ambientales y la academia. Sugiere que las hortalizas tradicionales o nativas adquirieron un estatus inferior al introducirse variedades exóticas provenientes de otros países o continentes, las cuales adquirieron un estatus mayor que la que tenían sus equivalentes nativos, las cuales simplemente se recolectaban del campo o de los solares. Estas nuevas especies tenían un valor monetario por lo que se convirtieron en un símbolo de estatus y por ende las hortalizas nativas se convirtieron en alimentos para los pobres e indios. (González Arce, 2008)

Los cambios medioambientales se han estudiado en otros países como factor involucrado en el discontinuo de las tradiciones alimentarias. Comunidades aborígenes en Canadá han observado como los cambios en climáticos afectan la cosecha de alimentos tradicionales, asimismo las nuevas especies y los cambios migratorios en las especies tienen el potencial de afectar el consumo de alimentos tradicionales. Estos cambios medioambientales hacen necesario un compromiso mayor a la preservación de la cultura alimentaria, asegurando primeramente la disponibilidad de los ingredientes tradicionales, mediante cambios en los mecanismos de cosecha que se adapten a los cambios citados medioambientales. (Guyot, Dickson, Paci, Furgal, & Chan, 2006) (Lynn, y otros, 2013)

Una alta proporción de los participantes refiere desconocer por qué se ha disminuido el consumo de preparaciones tradicionales en la comunidad, en este aspecto podría citarse el hecho de que en la actualidad se contribuye a la subutilización de productos autóctonos de otras maneras. Como ser el hecho de que profesionales de nutrición y otras ciencias de la salud no las conocen, por tener su formación académica un enfoque urbano, además que no se ha estudiado el aporte nutricional de las mismas. Por lo que su promoción de consumo a

la población es deficiente al no contar con evidencia que lo sustente, más que la tradición ancestral que dicta los beneficios de su consumo.

Un estudio realizado en 2009 en Nigeria tuvo como objetivo el análisis nutricional de tres hortalizas subutilizadas que una vez formaron parte considerable de la dieta nigeriana en diversas preparaciones. En dicho análisis de composición nutricional se concluye que las hortalizas en cuestión están potencialmente dotadas de elementos nutrientes esenciales necesarios para el mantenimiento de la buena salud. (Nnamani, 2009)

Esta aseveración ya era parte de la tradición intergeneracional, es decir sus beneficios a la salud eran de conocimiento popular por la transmisión de dicha creencia de las generaciones anteriores. Estos hallazgos enriquecen la tradición oral al proveer evidencia científica cuantitativa de los contenidos nutricionales de alimentos tradicionales ahora subutilizados, renovando el interés en su consumo.

Se ha indagado los motivos que ellos consideran han influido en la disminución aparente del consumo de estas preparaciones en la comunidad, así como las razones por las que dichas preparaciones siguen siendo consumidas en la actualidad. Sin embargo, una de las inquietudes al plantear el presente estudio fue el de determinar la relación de las características de los individuos, como la edad, la religión y el lugar de nacimiento, con la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales.

Ya se ha establecido en esta discusión que la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales no es significativa en la dieta diaria en la población de estudio. Se analiza a continuación utilizando métodos de relación estadísticos las características sociales de los sujetos de estudio con la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales, la hipótesis

sugiere que dichas variables son dependientes entre sí, hipótesis que es descartada estadísticamente. Es decir, la edad, la religión y el lugar de nacimiento de la muestra no influyen en la frecuencia en que consumen alimentos tradicionales.

Respecto a la edad en la muestra se incluyen únicamente individuos en adultez media y tardía, el añadir adultos jóvenes podría dar mayor heterogeneidad y cambiar estos resultados. Pues estos últimos que suelen conformar la población económicamente activa y con un estilo de vida más ajetreado son quienes ven afectado su consumo alimentario debido a la etapa de la vida en que se encuentran, estudios en países como México señalan que la falta de tiempo para cocinar conlleva a la búsqueda de alimentos de conveniencia, entre los cuales no suelen figurar las preparaciones tradicionales. (Espejel Blanco, Camarena Gómez, & Sandoval Godoy, 2014)

Las preparaciones tradicionales, como se ha discutido anteriormente, suelen asociarse a tradiciones culturales de origen religioso. Lo cual es observable en un aumento de la presencia de alimentos tradicionales en épocas o fechas relacionadas con fiestas de origen religioso como la Semana Santa, patrón que se observa no solo en la comunidad de La Virgen de Sarapiquí, en el caso de la jalea de papaya, sino en otros países de la región. (Benciolini, 2014)

Si bien algunos alimentos se colocan en la cultura de una región o país a través de la religiosidad con el pasar del tiempo su presencia se convierte en tradición para toda la población indistintamente de la religión que practiquen, la simple presencia y oferta de los platillos influye en la adopción de sus sabores por parte de los pobladores. Lo anterior se observa en este estudio donde según las relaciones estadísticas la religión que profesan no

influye en la frecuencia en que se consumen los alimentos tradicionales de la comunidad. (Sedó Masis, 2016)

Al plantear la investigación, tanto el origen como el tiempo de vivir en la comunidad se plantean como características de interés para el estudio. La cultura alimentaria se desarrolla de manera regional, así se puede ver que dentro de un mismo país existen diversidad de preparaciones consideradas tradicionales según las comunidades. Lo que enriquece y aumenta la complejidad de la cultura alimentaria. Es aceptado que los hábitos de alimentación dependen en gran medida del lugar donde nace un individuo, sin embargo, debido a las migraciones tanto dentro como fuera del lugar de origen es de interés conocer como esto afecta las elecciones que realiza en su alimentación. (Espejel Blanco, Camarena Gómez, & Sandoval Godoy, 2014)

Se podría esperar que el individuo migrante tenga diferentes hábitos de alimentación que los pobladores autóctonos de la comunidad, debido a la familiaridad que los alimentos proveen al sujeto. Los resultados de esta investigación sugieren que el lugar de nacimiento no influye en la frecuencia en que consume alimentos tradicionales de la comunidad.

Esto podría interpretarse de varias maneras, por una parte, los que nacieron en otras comunidades tienen mucho o la mayoría de su vida de residir en La Virgen de Sarapiquí por lo que la prolongada exposición a la tradición alimentaria podría influir en la adopción de las preparaciones culinarias tradicionales. Por otro lado, la mayoría de la muestra es oriunda de La Virgen de Sarapiquí y aun así tienen un bajo consumo de alimentos tradicionales, por lo que en general puede decirse que ya sea que nacieron en la comunidad o no existen otros factores que condicionan el bajo consumo de estos alimentos.

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

El presente capítulo presenta las conclusiones generadas según los objetivos de la investigación y los resultados encontrados. También incluyen recomendaciones pertinentes a la preservación o revitalización de la cultura alimentaria en la comunidad que participa en el estudio.

## **6.1 Conclusiones**

Los habitantes de La Virgen de Sarapiquí dan a conocer su cultura alimentaria a través de preparaciones tradicionales, reconocidas como tales y cuyo consumo y preparación se aprende de manera intergeneracional dentro de la comunidad. Dichas preparaciones contienen ingredientes que se cultivan en la comunidad, no solamente en los cultivos de producción sino en las casas. Por lo que en lo que atañe a la adquisición de ingredientes para los platillos tradicionales, la comunidad se caracteriza por tener disponibilidad aún desde el hogar. Asimismo, la comunidad de La Virgen de Sarapiquí muestra arraigo a su cultura alimentaria, la cual han recibido como una tradición intergeneracional, siguiendo patrones de consumo y particularidades de dicha tradición.

Las características sociodemográficas son las esperadas según indicadores cantonales y provinciales de la región publicados por el Instituto Nacional de Estadísticas de Costa Rica para el grupo etario de los sujetos de estudio, las cuales afectan su relación con la cultura alimentaria.

Las preparaciones tradicionales de La Virgen de Sarapiquí en general no muestran riesgos de contaminación alimentaria al no llevar pasos de alto riesgo en la manipulación de los ingredientes ni en su almacenamiento, a la vez que sus pobladores refieren prácticas higiénicas en la manipulación de utensilios y alimentos en la preparación de platillos tradicionales.

Los residentes de La Virgen de Sarapiquí tienen un consumo moderado de las preparaciones tradicionales, no forman una parte significativa de la dieta diaria, lo cual es un reflejo de la necesidad de revitalizar las tradiciones alimentarias como en otras partes del país y de otras naciones que observan esta misma tendencia en su cultura alimentaria.

Los participantes reconocen un cambio en la alimentación de la comunidad en el que existe una disminución en el consumo de preparaciones tradicionales, así como un reconocimiento de que la mayoría de dichas preparaciones aún se consumen meramente por ser parte de la cultura.

No existe una relación significativa entre características de los individuos como son edad, religión y lugar de nacimiento con la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales en la comunidad.

## **6.2 Recomendaciones**

- Documentar las recetas originales de las preparaciones tradicionales mediante la elaboración de recetarios bajo la dirección de las mujeres de la comunidad que han recibido la instrucción de la generación anterior, para la educación de la nueva generación en cuanto a la forma de preparar dichos platillos o bebidas.
- Investigar de manera científica la composición nutricional y los beneficios de la salud en los platillos tradicionales versus alimentos que los han desplazado del patrón alimentario occidental.
- Analizar estrategias para comercializar las recetas tradicionales en otras regiones fuera de la comunidad como un atractivo turístico gastronómico, en especial

productos en conserva que pueden distribuirse bajo el sello de receta auténtica de La Virgen de Sarapiquí en mercados artesanales u otros.

- Investigar el conocimiento y aceptación de los niños de la comunidad de los platillos tradicionales con el fin de plantear una estrategia educativa efectiva que incluya todos los eslabones que los acompañan como son la obtención de los ingredientes principales en los huertos escolares, elaboración de los platillos en talleres participativos con adultas mayores miembros de la comunidad, almacenamiento y consumo como parte del menú en el comedor escolar. Con el fin de preservar la cultura alimentaria en la siguiente generación.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Aguilar Piña, P. (2014). Culture and feeding. Essential aspects to a comprehensive perspective about human feeding. *Anales de Antropología*, 48(1), 11-31. doi:[https://doi.org/10.1016/S0185-1225\(14\)70487-4](https://doi.org/10.1016/S0185-1225(14)70487-4)
2. Álvarez, D. C. (2016). Modificación de hábitos alimentarios en casos de movilidad social de familias estrato 3 de Medellín. *Revista CES Salud Pública*, 49.
3. Arraigada, I. (2007). Familias latinoamericanas: cambiantes, diversas y desiguales. *Papeles de población*, 13(53), 9-22. Recuperado el 4 de Abril de 2018, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-74252007000300002&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252007000300002&lng=es&tlng=es).
4. Ayuso Peraza, G., & Castillo León, M. T. (2017). Globalization and nostalgia. Changes in the diet of Yucatecan families. *Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo*, 27(50), 16-32. doi:<http://dx.doi.org/10.24836/es.v27i50.479>
5. Baker, P., & Friel, S. (2014). Processed foods and the nutrition transition: evidence from Asia. *Obesity Reviews*, 15(7), 564-577. doi:10.1111/obr.12174
6. Benciolini, M. (2014). Noches de trabajo y días de fiesta. Intercambios de comida en dos rituales coras (México). *Anthropology of food*, 9(2), 1-63. Recuperado el 5 de Abril de 2018, de <https://journals.openedition.org/aof/7612>
7. Camberos Castro, M. (2000). La seguridad alimentaria de México en el año 2030. *Ciencia Ergo Sum*, 7(1), 145-200. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10401706>
8. Coalición Costarricense de Iniciativas de Desarrollo. (2017). *Coalición Costarricense de Iniciativas de Desarrollo*. Recuperado el 26 de Noviembre de 2017, de Coalición Costarricense de Iniciativas de Desarrollo: <http://www.cinde.org/es/sectores/industria-alimentaria>
9. Cossio, L. A. (2016). La publicidad alimentaria como factor de cambio en las prácticas alimentarias en la ciudad de Medellín, 1950-1970. *Historia y Sociedad* (31), 49-74. doi:10.15446/hys.n31.55227
10. Denegri-coria, M., Knabe-Álvarez, Y., Sepúlveda-Maldonado, J., Orellana, L., Olga, R., vivallo, O., & schnettler-Morales, B. (2016). SOCIALIZATION AND INTERGENERATIONAL TRANSMISSION OF FOOD CONSUMPTION PATTERNS: THEIR IMPACT ON CULTURAL FOOD-RELATED IDENTITY IN URBAN WOMEN MAPUCHE FROM CHILE. *Ra Ximhai*, 12(4), 57-70. Recuperado el 2 de Abril de 2018, de <http://www.redalyc.org/html/461/46146927004/>
11. Di Clemente, E., Hernández Mogollón, J. M., & López-Guzmán, T. (2014). La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. *SCRIBD*, 18(9), 817-833. Recuperado el 22 de Noviembre de 2017, de <https://es.scribd.com/document/343997828/Dialnet-LaGastronomiaComoPatrimonioCulturalYMotorDelDesarr-5385975-pdf>

12. Espejel Blanco, J. E., Camarena Gómez, D. M., & Sandoval Godoy, S. A. (2014). Alimentos tradicionales en Sonora, México: factores que influyen en su consumo. *Innovar Journal*, 24(53), 127-139. Recuperado el 16 de Mayo de 2018, de <http://www.redalyc.org/pdf/818/81831420010.pdf>
13. Ezzahra Housni, F., Magaña González, C. R., Macías Macías, A., Aguilera Cervantes, V. G., & Bracamontes del Toro, H. (3 de Septiembre de 2016). La Antropología Nutricional y el Estudio de la Dieta. *Revista SAN*, 17(3), 87-93. Recuperado el 11 de Agosto de 2017, de [https://www.researchgate.net/profile/Fatima\\_Ezzahra\\_Housni/publication/308961768\\_LA\\_ANTROPOLOGIA\\_NUTRICIONAL\\_Y\\_EL\\_ESTUDIO\\_DE\\_LA\\_DIETA/links/57fa85ac08ae8da3ce5bcb33.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Fatima_Ezzahra_Housni/publication/308961768_LA_ANTROPOLOGIA_NUTRICIONAL_Y_EL_ESTUDIO_DE_LA_DIETA/links/57fa85ac08ae8da3ce5bcb33.pdf)
14. FAO. (2018). *www.fao.org*. Recuperado el 26 de Noviembre de 2016, de [www.fao.org](http://www.fao.org): <http://www.fao.org/school-food/es/>
15. Fernández-Alvira, J., Bammann, K., Pala, V., Krogh, V., Barba, G., & al., e. (2014). Country-specific dietary patterns and associations with socioeconomic status in European children: the IDEFICS study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 68(7), 811-21. doi:<http://dx.doi.org/10.1038/ejcn.2014.78>
16. Gil Hernandez, A. (2010). *Tratado de nutrición*. Editorial Medica Panamericana. Recuperado el 10 de setiembre de 2017
17. Gómez Correa, M. M. (2016). Cambios y permanencias de la cultura alimentaria de la población afrodescendiente migrante del Chocó en Medellín. *Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Nacional de Colombia*, 2(18), 217-232. Recuperado el 14 de Noviembre de 2017, de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/58587>
18. González Arce, R. (2005). *Hábitos Alimenticios Indios Talamancaños*. San José: SIBDI-UCR. Recuperado el 30 de Noviembre de 2017, de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/899>
19. González Arce, R. (2008). De flores, brotes y palmitos: alimentos olvidados. *Agronomía Costarricense*, 32(2), 183-192. Recuperado el 8 de Abril de 2018, de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/agrocost/article/view/6766/6453>
20. González Arce, R. (2012). *La Alimentación costarricense: propuestas para su revitalización*. San José: FIODM. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/material-educativo/tradiciones-alimentarias-y-alimentos-sub-utilizados/2503-la-alimentacion-tradicional-costarricense-propuestas-para-su-revitalizacion/file>
21. Guyot, M., Dickson, C., Paci, C., Furgal, C., & Chan, H. (2006). Local observations of climate change and impacts on traditional food security in two northern Aboriginal communities. *International Journal of Circumpolar Health*, 65(5), 403-415. Recuperado el 8 de Abril de 2018, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17319085>

22. Hernández Barquero, M. (2007). *Entre el comal y la olla: fundamentos de la Gastronomía Costarricense*. San José: UNED. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de <http://repositorio.uned.ac.cr/reuned/bitstream/120809/348/1/GE5155%20Fundamentos%20de%20Gastronom%C3%ADa%20Costarricense%20-%202007%20-%20Turismo.pdf>
23. Ibarra Sanchez, L. S., Viveros Ibara, L. S., Gonzales Bernal, V., & Hernandez Guerrero, F. (2016). Transición Alimentaria en México. *Razón y Palabra*, 20(3), 166-182. Recuperado el 9 de setiembre de 2017, de <http://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/697/715>
24. INCAP. (2006). Manual de Instrumentos de Evaluación Dietética. *Publicaciones INCAP*. Recuperado el 11 de Agosto de 2017
25. INEC. (2012). *X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda: Indicadores Provinciales*. San José: Hermanos Segura. Recuperado el 3 de Abril de 2018, de [http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/inec\\_institucional/estadisticas/resultados/reoblaccenso2011-05.pdf.pdf](http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/estadisticas/resultados/reoblaccenso2011-05.pdf.pdf)
26. INEC. (2013). *Encuesta Nacional de Hogares Julio 2013: Resultados Generales*. San José: INEC. Recuperado el 3 de Abril de 2018, de <http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/empleo/publicaciones/reenaho2013-01.pdf>
27. INEC. (2015). *Indicadores Demográficos Cantonales. 2013*. San José: Instituto Nacional de Estadística y Censos. Recuperado el 4 de Abril de 2018, de [http://www.inec.go.cr/wwwisis/documentos/INEC/Indicadores\\_Demograficos\\_Cantonales/Indicadores\\_Demograficos\\_Cantonales\\_2013.pdf](http://www.inec.go.cr/wwwisis/documentos/INEC/Indicadores_Demograficos_Cantonales/Indicadores_Demograficos_Cantonales_2013.pdf)
28. Iturriaga, J. N. (2017). La identidad alimentaria mexicana como fenómeno cultural. *Archipiélago*, 14(56), 47-49. Recuperado el 2 de Abril de 2018, de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/archipelago/article/view/19941/18932>
29. Leyva Trinidad, D. A., & Pérez Vázquez, A. (2015). Loss of culinary roots due to the transforming of food culture. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 6(4), 867-881. Recuperado el 16 de Noviembre de 2017, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-09342015000400016&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342015000400016&lng=es&nrm=iso)
30. LÓPEZ-ARBOLEDA, W. A., RAMÍREZ-CASTRILLÓN, M., & MAMBUSCAY-MENA, L. A. (2010). Diversidad de levaduras asociadas a chichas tradicionales de Colombia. *Revista Colombiana de Biotecnología*, 12(2), 176-186. Recuperado el 8 de Abril de 2018, de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/biotecnologia/article/view/18560/38211>
31. Lynn, K., Daigle, J., Hoffman, J., Lake, F., Michelle, N., Ranco, D., . . . Williams, P. (2013). The impacts of climate change on tribal traditional foods. *Climatic Change*, 120(3), 545-556. Recuperado el 8 de Abril de 2018, de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10584-013-0736-1>

32. Marín Rodríguez, Z. R. (2008). *Elementos de Nutrición Humana*. San Jose: Editorial EUNED. Recuperado el 11 de Agosto de 2017
33. Martínez, A. M. (2011). La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 13.
34. Medina, F. X., Aguilar, A., & Fornons, D. (2015). Alimentación, cultura y economía social. Los efectos de la crisis socioeconómica en la alimentación en Cataluña. *Sociedade e Cultura*, 18(1), 55-64. Recuperado el 18 de Noviembre de 2017, de <http://www.redalyc.org/pdf/703/70344885006>
35. Ministerio de Salud de Chile. (2015). *Ministerio de Salud de Chile*. Recuperado el 9 de setiembre de 2017, de Ministerio de Salud de Chile: <http://www.minsal.cl/enfermedades-no-transmisibles/>
36. Ministerio de Salud de Costa Rica. (2009). *Encuesta Nacional de Nutrición de Costa Rica 2008-2009*. San José: Ministerio de Salud. Recuperado el 9 de setiembre de 2017, de [http://www.paho.org/cor/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222](http://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222)
37. Ministerio de Salud de Costa Rica. (2014). *Análisis de Situación de Salud Costa Rica*. San José: Ministerio de Salud. Recuperado el 9 de setiembre de 2017, de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/analisis-de-situacion-de-salud/2618-analisis-de-situacion-de-salud-en-costa-rica/file>
38. Monteiro, C., Moubarac, J., Cannon, G., & Popkin, B. (2013). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, 14(S2), 21-28. doi:10.1111/obr.12107
39. Montoya Greenheck, F. (2010). Tradiciones alimentarias. *Cuadernos de antropología*, 20(1). Recuperado el 7 de Abril de 2018, de <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/antropologia/article/view/2002>
40. Murillo, O. S. (2010). Encuesta revela cambios en hábitos alimentarios de los ticos. *UCR*, 1-2. Obtenido de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2010/04/27/encuesta-revela-cambios-en-habitos-alimentarios-de-los-ticos.html>
41. Nnamani, C. (2009). Assessment of nutritional values of three underutilized indigenous leafy vegetables of Ebonyi State, Nigeria. *African Journal of Biotechnology*, 8(9), 2321-2324. Recuperado el 8 de Abril de 2018, de [https://www.researchgate.net/publication/262725209\\_Assessment\\_of\\_nutritional\\_values\\_of\\_three\\_underutilized\\_indigenous\\_leafy\\_vegetables\\_of\\_Ebonyi\\_State\\_Nigeria](https://www.researchgate.net/publication/262725209_Assessment_of_nutritional_values_of_three_underutilized_indigenous_leafy_vegetables_of_Ebonyi_State_Nigeria)
42. Okane, G. (2016). A moveable feast: Contemporary relational food cultures emerging from local networks. *Appetite*, 105, 218-231. doi:10.1016/j.appet.2016.05.010

43. Oseguera Parra, D. (2004). Comidas Peligrosas: la percepción social de la (in)seguridad alimentaria. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, X(19), 31-51. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31601903>
44. Programa Estado de la Nación. (2014). *XX Informe del Estado de la Nación*. San José. Recuperado el 11 de Agosto de 2017, de <http://www.estadonacion.or.cr>
45. Rastoin, J.-L. (2016). Los Sistemas Alimentarios Territorializados: Desafíos y Estrategia de Desarrollo. *Journal Resolis*, 10(1), 4-8. Recuperado el 26 de Noviembre de 2017, de [http://www.resolis.org/upload/journal/article/document/115\\_20160624\\_article\\_jlr.pdf](http://www.resolis.org/upload/journal/article/document/115_20160624_article_jlr.pdf)
46. Renard, M.-C. (2016). Cultural heritage and food identity: The pre-Hispanic salt of Zapotitlán Salinas, Mexico. *Culture and History Digital Journal*, 5(1). Recuperado el 4 de Abril de 2018, de <http://cultureandhistory.revistas.csic.es/index.php/cultureandhistory/article/view/91/315>
47. Restrepo M, S. L., Morales G, R. M., Ramírez G, M. C., López L, M. V., & Varela L, L. E. (2006). LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ADULTO MAYOR Y SU RELACIÓN CON LOS PROCESOS PROTECTORES Y DETERIORANTES EN SALUD. *Revista Chilena de Nutrición*, 33(3), 500-510. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182006000500006>
48. River, J., Barquera, S., González-Cossío, T., Olaiz, G., & Sepúlveda, J. (2014). Nutrition transition in Mexico and in other Latin American countries. *Nutrition Reviews*, 26(7), 149-157. Recuperado el 7 de Abril de 2018, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15387482>
49. Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria. (2008). *Plan Nacional de Alimentos Costa Rica: oportunidad para la agricultura nacional*. San José: SEPSA. Recuperado el 26 de Noviembre de 2017, de <http://www.infoagro.go.cr/MarcoInstitucional/Documents/PNA.pdf>
50. Sedó Masis, P. (2015). Un Acercamiento a la Esencia de la Cocina Patrimonial de Costa Rica. *Revista Herencia*, 28(2), 81-92. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/24736>
51. Sedó Masis, P. (2016). Sabores y aromas de la mesa tica en la Semana Santa Serie: Tradiciones alimentarias de la población costarricense. *Repositorio Kérwá*, 1-20. Recuperado el 7 de Abril de 2018, de <http://hdl.handle.net/10669/15688>
52. Shariful Islam, S. M., Dannemman Purnat, T., Nguyen Thi, A. P., Mwingira, U., Schacht, K., & Froschl, G. (2014). Non- Communicable Diseases (NCDs) in developing countries: a symposium report. *Global Health*, 10(81), 10-16. doi:<https://dx.doi.org/10.1186%2Fs12992-014-0081-9>

53. Traill, B. W., Mazzocchi, M., & Shankar, B. (2014). Importance of government policies and other influences in transforming global diets. *Nutrition Reviews*, 72(9), 591-604. doi:10.1111/nure.12134
54. Uauy, R., & Monteiro, C. A. (2004). The challenge of improving food and nutrition in Latin America. *Food and Nutrition Bulletin*, 25(2), 175-183. doi:10.1177/156482650402500211
55. Vitrolles, D. (2011). When geographical indication conflicts with food heritage protection. *Anthropology of food*, 1-32. Recuperado el 4 de Abril de 2018, de <https://journals.openedition.org/aof/6809>
56. Williams, J., Crockett, D., Harrison, R. L., & Thomas, K. D. (2012). The role of food culture and marketing activity in health disparities. *Preventive Medicine*, 55(5), 382-386. doi:10.1016/j.ypmed.2011.12.021

## **ANEXOS**

## ANEXO No. 1 Instrumento

La presente encuesta tiene como objetivo conocer los hábitos alimentarios tradicionales por parte de las nuevas generaciones de la comunidad en estudio "La Virgen de Sarapiquí", para la estimación de su vigencia e impacto en la alimentación actual de sus habitantes

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

1. Sexo:  
 Femenino  
 Masculino
2. Edad:  
Años cumplidos: \_\_\_\_
3. Escolaridad  
 Primaria incompleta  
 Primaria completa  
 Secundaria incompleta  
 Secundaria completa  
 Técnico o diplomado  
 Universidad completa/incompleta
4. Ocupación:  
 Ama de casa  
 Asalariado  
 Negocio propio  
 Agricultor  
 Otro (especificar): \_\_\_\_\_
5. Religión  
 Católica  
 Evangélica  
 Otra
6. Lugar de nacimiento  
Provincia: \_\_\_\_\_  
Cantón: \_\_\_\_\_  
Distrito: \_\_\_\_\_
7. Años de residencia en esta comunidad: \_\_\_\_\_
8. ¿Desde cuándo prepara alimentos?  
 Desde antes de cumplir 16 años  
 De los 16 años en adelante  
 Otro: (especifique) \_\_\_\_\_
9. ¿Quién le enseñó a cocinar?  
 Madre, padre o abuelos  
 Tíos u otros familiares  
 Otras personas no familiares  
 Aprendió por sí misma (o)  
 Otro (especifique) \_\_\_\_\_

10. Padece usted de alguna de las siguientes enfermedades

- ( ) Hipertensión arterial  
 ( ) Diabetes mellitus  
 ( ) Problemas articulares  
 ( ) Gastritis/colitis  
 ( ) Alergias/asma  
 ( ) Migrañas  
 ( ) Otras

11. Frecuencia de consumo de alimentos tradicionales que se consumen actualmente

| ALIMENTO                              | Nunca | Menos de una vez al mes | 1-3 días al mes | 1-2 días a la semana | 3-4 días a la semana | 5-7 días a la semana |
|---------------------------------------|-------|-------------------------|-----------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| • Fresco de piña con arroz            |       |                         |                 |                      |                      |                      |
| • Volteado de piña                    |       |                         |                 |                      |                      |                      |
| • Escabeche de guineo                 |       |                         |                 |                      |                      |                      |
| • Pastel de yuca                      |       |                         |                 |                      |                      |                      |
| • Tortas de yuca                      |       |                         |                 |                      |                      |                      |
| • Picadillo de raíz de palo de papaya |       |                         |                 |                      |                      |                      |
| • Jalea de papaya                     |       |                         |                 |                      |                      |                      |

12. ¿Hay algún otro alimento tradicional de La Virgen de Sarapiquí que todavía se consuma de manera regular y que no haya sido mencionado en la anterior lista de alimentos?

- ( ) SÍ\_\_\_\_ (pasar a pregunta 13)  
 ( ) NO\_\_\_\_ (pasar a pregunta 14)

13. ¿Cuál o cuáles otros alimentos tradicionales y con qué frecuencia son consumidos con regularidad en La Virgen de Sarapiquí?

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

14. A continuación, por favor explique las siguientes características relacionadas con la preparación de los siguientes alimentos tradicionales (Anotar los alimentos que indicó que consume actualmente)

| <b>ALIMENTO</b>                       | <b>Desinfección<br/>utensilios</b><br><i>(si se hace o no y<br/>cómo se hace)</i> | <b>Lavado de<br/>manos</b><br><i>(si se hace o no y<br/>en qué parte del<br/>proceso se lleva<br/>a cabo)</i> | <b>Agua</b><br><i>(se elabora con<br/>agua potable o de<br/>otra fuente y si se<br/>le da algún<br/>tratamiento al<br/>agua)</i> | <b>Lavado de frutas<br/>y vegetales</b><br><i>(si se lleva o no a<br/>cabo y en qué<br/>forma se hace)</i> | <b>Técnica de<br/>almacenamiento</b><br><i>(como se guarda el<br/>alimento una vez<br/>preparado)</i> |
|---------------------------------------|---|---|--|--|---|
| • Fresco de piña con arroz            |   |   |  |  |   |
| • Volteado de piña                    |   |   |  |  |   |
| • Escabeche de guineo                 |   |   |  |  |   |
| • Pastel de yuca                      |   |   |  |  |   |
| • Tortas de yuca                      |   |   |  |  |   |
| • Picadillo de raíz de palo de papaya |   |   |  |  |   |
| • Jalea de papaya                     |   |   |  |  |   |

15. En qué momento del día (o tiempo de comida) se acostumbran incluir las preparaciones tradicionales consumidas actualmente. (Anotar los alimentos que indicó que consume actualmente)

| <b>Alimentos</b>                      | <b>Desayuno</b> | <b>Merienda</b> | <b>Almuerzo</b> | <b>Merienda</b> | <b>Cena</b> | <b>Merienda</b> | <b>No sabe</b> |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|-----------------|----------------|
| • Fresco de piña con arroz            |                 |                 |                 |                 |             |                 |                |
| • Volteado de piña                    |                 |                 |                 |                 |             |                 |                |
| • Escabeche de guineo                 |                 |                 |                 |                 |             |                 |                |
| • Pastel de yuca                      |                 |                 |                 |                 |             |                 |                |
| • Tortas de yuca                      |                 |                 |                 |                 |             |                 |                |
| • Picadillo de raíz de palo de papaya |                 |                 |                 |                 |             |                 |                |
| • Jalea de papaya                     |                 |                 |                 |                 |             |                 |                |



17. Hace cuánto tiempo consumió por última vez los siguientes alimentos. (Anotar los alimentos que indicó que consume actualmente)

| ALIMENTO                              | En los últimos tres días | En la última semana | En los últimos quince días | En el último mes | En el último año | Hace más de un año | No recuerdo haberlo consumido |
|---------------------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------------|------------------|------------------|--------------------|-------------------------------|
| • Fresco de piña con arroz            |                          |                     |                            |                  |                  |                    |                               |
| • Volteado de piña                    |                          |                     |                            |                  |                  |                    |                               |
| • Escabeche de guineo                 |                          |                     |                            |                  |                  |                    |                               |
| • Pastel de yuca                      |                          |                     |                            |                  |                  |                    |                               |
| • Tortas de yuca                      |                          |                     |                            |                  |                  |                    |                               |
| • Picadillo de raíz de palo de papaya |                          |                     |                            |                  |                  |                    |                               |
| • Jalea de papaya                     |                          |                     |                            |                  |                  |                    |                               |

18. Los alimentos tradicionales consumidos en La Virgen de Sarapiquí son principalmente dirigidos a cuál grupo poblacional (Anotar los alimentos que indicó que consume actualmente)

| ALIMENTO                              | Adulto | Hombre | Mujer | Niño | Lactante | Cualquier edad | Adulto mayor | Enfermo o convaleciente | Deportista | Otros (especifique) |
|---------------------------------------|--------|--------|-------|------|----------|----------------|--------------|-------------------------|------------|---------------------|
| • Fresco de piña con arroz            |        |        |       |      |          |                |              |                         |            |                     |
| • Volteado de piña                    |        |        |       |      |          |                |              |                         |            |                     |
| • Escabeche de guineo                 |        |        |       |      |          |                |              |                         |            |                     |
| • Pastel de yuca                      |        |        |       |      |          |                |              |                         |            |                     |
| • Tortas de yuca                      |        |        |       |      |          |                |              |                         |            |                     |
| • Picadillo de raíz de palo de papaya |        |        |       |      |          |                |              |                         |            |                     |
| • Jalea de papaya                     |        |        |       |      |          |                |              |                         |            |                     |

19. Los alimentos tradicionales consumidos en La Virgen de Sarapiquí son principalmente consumidos en qué época del año (Anotar los alimentos que indicó que consume actualmente)

| ALIMENTO                              | Cualquier época | Verano principalmente | Razón de consumo solo en verano | Invierno principalmente | Razón de consumo solo en invierno | No sé |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------|
| • Fresco de piña con arroz            |                 |                       |                                 |                         |                                   |       |
| • Volteado de piña                    |                 |                       |                                 |                         |                                   |       |
| • Escabeche de guineo                 |                 |                       |                                 |                         |                                   |       |
| • Pastel de yuca                      |                 |                       |                                 |                         |                                   |       |
| • Tortas de yuca                      |                 |                       |                                 |                         |                                   |       |
| • Picadillo de raíz de palo de papaya |                 |                       |                                 |                         |                                   |       |
| • Jalea de papaya                     |                 |                       |                                 |                         |                                   |       |

20. Los alimentos tradicionales consumidos en La Virgen de Sarapiquí son principalmente consumidos por la siguiente razón (Anotar los alimentos que indicó que consume actualmente)

| ALIMENTO                              | Salud (alimenticio, rico en nutrientes, etc) | Precio | Facilidad de compra o adquisición | Facilidad de preparación | Costumbre | Muy gustado por la gente | Otro | No se |
|---------------------------------------|--|--------|-----------------------------------|--------------------------|-----------|--------------------------|------|-------|
| • Fresco de piña con arroz            |  |        |                                   |                          |           |                          |      |       |
| • Volteado de piña                    |  |        |                                   |                          |           |                          |      |       |
| • Escabeche de guineo                 |  |        |                                   |                          |           |                          |      |       |
| • Pastel de yuca                      |  |        |                                   |                          |           |                          |      |       |
| • Tortas de yuca                      |  |        |                                   |                          |           |                          |      |       |
| • Picadillo de raíz de palo de papaya |  |        |                                   |                          |           |                          |      |       |
| • Jalea de papaya                     |  |        |                                   |                          |           |                          |      |       |

21. Los alimentos tradicionales consumidos en La Virgen de Sarapiquí no son consumidos tanto hoy como anteriormente por las siguientes razones (Anotar los alimentos que indicó que consume actualmente)

| <b>ALIMENTO</b>                       | <b>Costo económico</b> | <b>Disponibilidad de los ingredientes</b> | <b>A la gente no le gustan</b> | <b>No saben cómo prepararlos</b> | <b>Otro</b> | <b>No sé</b> |
|---------------------------------------|------------------------|---|--------------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|
| • Fresco de piña con arroz            |                        |   |                                |                                  |             |              |
| • Volteado de piña                    |                        |   |                                |                                  |             |              |
| • Escabeche de guineo                 |                        |   |                                |                                  |             |              |
| • Pastel de yuca                      |                        |   |                                |                                  |             |              |
| • Tortas de yuca                      |                        |   |                                |                                  |             |              |
| • Picadillo de raíz de palo de papaya |                        |   |                                |                                  |             |              |
| • Jalea de papaya                     |                        |   |                                |                                  |             |              |

22. ¿Conoce la receta para preparar los alimentos tradicionales consumidos en La Virgen de Sarapiquí? Si conoce alguna receta puede indicarla en la hoja adjunta.

¡Muchas gracias por su participación!

## ANEXO No. 2 Matriz de análisis sobre artículos científicos

| CULTURA ALIMENTARIA |      |                |  |   |   |  |
|---------------------|------|----------------|--|---|---|--|
| #                   | Año  | País           | Autor  | Revista   | Nombre de Investigación   | Herramienta  |
| 1                   | 2012 | Costa Rica     | González Arce, Romano  | Tradiciones alimentarias  | La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización  | Hoja de trabajo especializada  |
| 2                   | 2010 | Estados Unidos | De Filippo C, Cavalieri D, Di Paola M, Ramazzotti M, Poullet JB, Massart S, Collini S, Pieraccini G, Lionetti P.   | Proceedings of the National Academy of sciences of the United States of America | Impact of diet in shaping gut microbiota revealed by a comparative study in children from Europe and rural Africa           | Caracterización de hábitos dietéticos  |
| 3                   | 2014 | Costa Rica     | González Arce, Romano  | Revista Ciencias Sociales   | Tradición alimentaria en la Talamanca Indígena  | Recolección y conformación del patrón alimentario- Cuestionario tipo abierta |
| 4                   | 2014 | España         | Di Clemente, Elide; Hernández Mogollón, José Manuel; López-Guzmán, Tomás   | Revista TEJUELO. Didactic of Language and Literature                            | La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. Un análisis DAFO para Extremadura                 | Matriz DAFO  |
| 5                   | 2014 | España         | Di Clemente, Elide; Hernández Mogollón, José Manuel; López-Guzmán, Tomás   | Wine Economics and Policy   | Culinary tourists in the Spanish region of Extremadura, Spain   | Cuestionario   |
| 6                   | 2015 | México         | Illescas Nájera, Idalia; Acosta Cervantes, María del Carmen; Sánchez Roveló, María; Mateu Armand, María Virginia del Socorro; Garcimarrero Espino, Ali Alejandra | Revista electrónica de medicina, salud y sociedad                               | Calidad de dieta y Cultura Alimentaria de niños de 5° año de primaria en una comunidad rural del estado de Veracruz, México | Cuestionario de frecuencia de consumo, entrevistas cara a cara y observación |
| 7                   | 2006 | Chile          | Restrepo, Sandra; Morales, Rosa María; Ramírez, Martha; López, Victoria; Varela, Luz   | Revista Chilena de Nutrición  | Nutritional habits in senior adults and its relationship with protective or deteriorating effects in health                 | Encuesta   |
| 8                   | 1998 | Colombia       | Gallego, Maryorie  | Revista Agroalimentaria   | El modelo alimentario en la zona rural de Medellín, Colombia  | Escala de Valoración   |
| 9                   | 2016 | Colombia       | Gómez Correa, María Mercedes   | Facultad de Ciencias Humanas Universidad Nacional de Colombia                   | Cambios y permanencias de la cultura alimentaria de la población afrodescendiente migrante del Chocó en Medellín            | Entrevista estructurada, observación, diario de campo                        |
| 10                  | 2015 | México         | Leyva Trinidad, Doris Arianna; Pérez Vázquez, Arturo   | Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas  | Loss of culinary roots due to the transforming of food culture.   | Revisión bibliográfica y estadística de patrones de consumo en el país       |

|    |      |                |   |   |   |   |
|----|------|----------------|---|---|---|---|
| 11 | 2015 | España         | Medina, F.<br>Xavier; Aguilar,<br>Alicia; Fornons,<br>David   | Revista de Ciencias<br>Sociales Sociedade<br>e Cultura  | Alimentación, cultura y economía<br>social. Los efectos de la crisis<br>socioeconómica en la<br>alimentación en Cataluña<br>(España)  | Entrevista  |
| 12 | 2016 | Colombia       | Arboleda<br>Montoya, Luz<br>Marina; Villa<br>Alcaraz, Paula<br>Andrea   | Saúde e Sociedade   | Food preferences in the homes of<br>Medellin city, Colombia   | Cuestionario<br>abierto   |
| 13 | 2017 | México         | Ayuso Peraza,<br>Giselle; Castillo<br>León, María<br>Teresita   | Revista de<br>Alimentación<br>Contemporánea y<br>Desarrollo Regional  | Globalization and nostalgia.<br>Changes in the diet of Yucatecan<br>families  | Entrevista abierta<br>y Observación<br>directa  |
| 14 | 2016 | Bolivia        | Herrera-Miller,<br>Karina   | Revista Razón y<br>Palabra  | Coloniality Food Symbolic<br>Transformations in the<br>Consumption of Quinoa in<br>Bolivia  | Revisión<br>bibliográfica   |
| 15 | 2016 | Chile          | Denegri - Coria,<br>Marianela,<br>Knabe - Álvarez,<br>Yessica,<br>Sepúlveda -<br>Maldonado,<br>José, Orellana,<br>Ligia, Ruiz,<br>Olga, Vivallo,<br>Oscar,<br>Schnettler -<br>Morales, Berta, | Ra Ximhai   | SOCIALIZATION AND<br>INTERGENERATIONAL<br>TRANSMISSION OF FOOD<br>CONSUMPTION PATTERNS:<br>THEIR IMPACT ON<br>CULTURAL FOOD-RELATED<br>IDENTITY IN URBAN<br>WOMEN MAPUCHE FROM<br>CHILE | Grupos focales y<br>entrevistas<br>individuales,<br>método de<br>evaluación de<br>nivel<br>socioeconómico<br>ESOMAR |
| 16 | 2008 | Cuba           | Folch, Christine  | Latin American<br>Research Review   | Fine Dining: Race in<br>Prerevolution Cuban Cookbooks   | Revisión<br>bibliográfica   |
| 17 | 2016 | México         | Ibarra-Sánchez,<br>Lidia Susana;<br>Viveros-Ibarra,<br>Lidia Susana;<br>González-Bernal,<br>Víctor;<br>Hernández-<br>Guerrero, Felipe   | Razón y Palabra   | Mexico Food Transition  | Revisión<br>bibliográfica   |
| 18 | 2000 | Chile          | Vio, F; Albala,<br>C.   | Public Health<br>Nutrition  | Nutrition policy in the Chilean<br>transition   | Revisión<br>estadística   |
| 19 | 2002 | Australia      | Turrell, G;<br>Hewitt, B;<br>Patterson, C;<br>Oldenburg, B;<br>Gould, T   | Journal of Human<br>Nutrition and<br>Dietetics: the<br>official journal of<br>the British Dietetic<br>Association | Socioeconomic differences in<br>food purchasing behavior and<br>suggested implications for diet-<br>related health promotion  | Entrevista cara a<br>cara   |
| 20 | 2004 | México         | Rivera, JA;<br>Barquera, S;<br>González-<br>Cossío, T; Olaiz,<br>G; Sepúlveda, J  | Nutrition Reviews   | Nutrition transition in Mexico and<br>in other Latin American countries   | Revisión de<br>encuestas de<br>nutrición  |
| 21 | 2009 | Estados Unidos | Popkin, BM  | Nestle Nutrition<br>Insitute: pediatric<br>programme  | Global changes in diet and<br>activity patterns as drivers of the<br>nutrition transition   | Revisión<br>bibliográfica   |
| 22 | 2002 | Estados Unidos | Popkin, BM  | Public Health<br>Nutrition  | The shift in stages of the nutrition<br>transition in the developing world<br>differs from past experiences   | Revisión de<br>encuestas de<br>nutrición  |
| 23 | 2003 | Inglaterra     | Haddad,<br>Lawrence   | Development Policy<br>Review  | Redirecting the Diet Transition:<br>What Can Food Policy Do?  | Análisis de<br>tendencia de<br>consumo  |
| 24 | 2016 | México         | Ranard, Marie-<br>Christine;<br>Thóme Ortiz,<br>Humberto  | Culture & History<br>Digital Journal  | Cultural heritage and food<br>identity: The pre-Hispanic salt of<br>Zapotitlán Salinas, Mexico  | Método<br>etnográfico   |
| 25 | 2013 | Estados Unidos | Timothy, Dallen<br>J  | Journal of Heritage<br>Tourism  | Understanding heritage cuisines<br>and tourism: identity, image,<br>authenticity, and change  | Revisión de<br>artículos  |

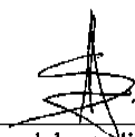
|    |      |                  |                                      |  |   |  |
|----|------|------------------|--------------------------------------|--|---|--|
| 26 | 2013 | Francia          | Bessiere, Jacinthe; Tibere, Laurence | Journal of the Science of Food and Agriculture | Traditional food and tourism: French tourist experience and food heritage in rural spaces   | Entrevista cara a cara   |
| 27 | 2011 | Brasil           | Vitrolles, Delphine                  | Anthropolgy of food                            | When geographical indication conflicts with food heritage protection<br>The case of Serrano cheese from Rio Grande do Sul, Brazil | Entrevista semi-estructurada, Observación, análisis de documentos técnicos, literatura científica y reportes institucionales. Análisis comparativo de datos de entrevistas del uso y tipo de recursos locales. |
| 28 | 2013 | Perú             | Matta, Raúl                          | Anthropolgy of food                            | Valuing Native Eating: The Modern Roots of Peruvian Food Heritage   | Revisión bibliográfica, Observación etnográfica en restaurantes y entrevistas.   |
| 29 | 2011 | Francia          | Chabrol, Didier; Muchnik, Jose       | Anthropolgy of food                            | Consumer skills contribute to maintaining and diffusing heritage food products  | Observación etnográfica  |
| 30 | 2016 | México           | Zelda Littaye, Alexandra             | Geoforum                                       | The multifunctionality of heritage food: The example of pinole, a Mexican sweet   | Entrevista cara a cara   |
| 31 | 2015 | Japón            | Kim, Sangkyun; Iwashita, Chieko      | Tourism Recreatin Research                     | Cooking identity and food tourism: the case of Japanese udon noodles  | Entrevista cara a cara   |
| 32 | 2014 | Inglaterra-Corea | Kim, Yeong Gug; Eves, Anita          | Journal of Hospitality & Tourism Research      | Measurement Equivalence Of An Instrument Measuring Motivation To Consume Local Food   | Validación de instrumento  |

Fuente: elaboración propia.

## ANEXO No. 3 Declaración Jurada

### DECLARACIÓN JURADA

Yo Natalia Segura Carvajal , mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-1517-0110 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido 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 NUTRICIÓN, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: “CULTURA ALIMENTARIA EN ADULTOS DE 40 A 80 AÑOS DE LA VIRGEN DE SARAPIQUI EN COSTA RICA DURANTE EL PERÍODO FEBRERO-MARZO DEL 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 23 días del mes de abril del año dos mil dieciocho.



Firma del estudiante  
Cédula 1-1517-0110

## ANEXO No. 4 Carta de aprobación del tutor

### CARTA DEL TUTOR

San José, 23 de abril de 2018

**Señores**  
**Comisión Revisión de Tesis**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimado señor:

El estudiante Natalia Segura Carvajal, cédula de identidad número 115170110, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "CULTURA ALIMENTARIA EN ADULTOS DE 40 A 80 AÑOS DE LA VIRGEN DE SARAPIQUI EN COSTA RICA DURANTE EL PERÍODO FEBRERO-MARZO DEL 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.

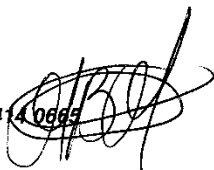
De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

|    |   |     |     |
|----|---|-----|-----|
| a) | ORIGINAL DEL TEMA   | 10% | 10  |
| b) | CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES  | 20% | 20  |
| 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 TEÓRICO  | 20% | 20  |
|    | TOTAL   |     | 100 |

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

Atentamente,

**Marcela Brenes Morales**  
**Cédula de identidad N: 3 0414 0865**  
**CPN: 1030-12**



## ANEXO No. 5 Carta de aprobación del lector

San José, 23 de mayo de 2018

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

S.D.

Estimados Señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado en forma detallada el documento bajo el formato Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la estudiante **Natalia Segura Carvajal**, cédula de identidad 1 1517 0110, titulado "CULTURA ALIMENTARIA EN ADULTOS DE 40 A 80 AÑOS DE LA VIRGEN DE SARAPIQUI EN COSTA RICA DURANTE EL PERÍODO FEBRERO-MARZO DEL 2018".

El documento cuenta con las características y condiciones de una modalidad de graduación, razón por la cual lo doy por aprobado, dando el visto bueno para continuar con las siguientes fases

Atentamente



Lector

Dr. Víctor Rodríguez Arias

Nutricionista

## ANEXO No. 6 Carta de aprobación del filólogo

116

### ANEXO No. 6 Carta de aprobación del filólogo

San José, 29 de mayo del 2018

Señores  
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CARRERA DE NUTRICIÓN

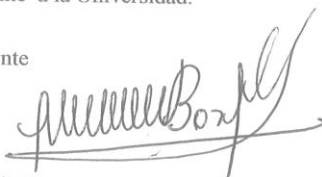
Estimados señores:

La estudiante Natalia Segura Carvajal, cédula número 1-1517-0110 me ha presentado para efectos de corrección de estilo, el trabajo de investigación denominado "CULTURA ALIMENTARIA EN ADULTOS DE 40 A 80 AÑOS DE LA VIRGEN DE SARAPIQUÍ EN COSTA RICA DURANTE EL PERÍODO FEBRERO-MARZO DEL 2018." el cual ha elaborado para optar por el grado académico de LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.

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

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

Atentamente



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