

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN**

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

**CULTURA ALIMENTARIA EN HOGARES  
DE CONCEPCIÓN, CANTÓN LA UNIÓN  
DE LA PROVINCIA DE CARTAGO, COSTA  
RICA, DURANTE EL AÑO 2017**

**KIMBERLY GAMBOA OROZCO**

**2017**

# TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	8
AGRADECIMIENTOS.....	8
RESUMEN .....	9
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	11
1.1    PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	12
1.1.1    Antecedentes del problema de la cultura alimentaria .....	12
1.1.2    Delimitación del problema .....	18
1.1.3    Justificación.....	18
1.2    REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
1.3    OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
1.3.1    Objetivo general .....	20
1.3.2    Objetivos específicos.....	20
1.4    ALCANCES Y LIMITACIONES .....	21
1.4.1    Alcances de la investigación .....	21
1.4.2    Limitaciones de la investigación .....	21
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO .....	22
2.1    CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....	36

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	37
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	37
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	37
3.3.1 Población.....	37
3.3.2 Muestra .....	37
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión .....	39
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	40
3.4.1 Validez del cuestionario.....	41
3.4.2 Confiabilidad .....	41
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	42
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS).....	47
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....	48
Características sociodemográficas .....	49
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS.....	79
RESULTADOS .....	79
5.1 Discusión e interpretación de resultados .....	80
5.1.1 Características sociodemográficas de los residentes de Concepción .....	80
5.1.2 Tradiciones alimentarias .....	84
5.1.3 Hábitos de consumo y de preparación de alimentos tradicionales .....	88

	4
5.1.4 Relaciones entre variables.....	94
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>97</b>
6.1 CONCLUSIONES .....	98
6.2 RECOMENDACIONES .....	100
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>101</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>116</b>

## **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla N°1 Alimentos más consumidos en Costa Rica según nivel de ingreso monetario per cápita .....	17
Tabla N°2 Criterios de inclusión y exclusión de la muestra para entrevistas grupales .....	39
Tabla N°3 Criterios de inclusión y exclusión de la muestra para encuestas .....	40
Tabla N°4 Operacionalización de variables .....	42
Tabla N°5 Situaciones en que se consumen alimentos tradicionales según las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018 .....	57
Tabla N°6 Grupo poblacional al cual van dirigidos los alimentos tradicionales según las personas encuestadas, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	58
Tabla N°7 Época del año en que se consumen los alimentos tradicionales según las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	59

Tabla N°8 Razón de consumo de alimentos tradicionales según las personas habitantes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018 .....	60
Tabla N°9 Razón de disminución en el consumo de alimentos tradicionales según las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	61
Tabla N°10 Consumo de alimentos tradicionales por parte de las personas habitantes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	65
Tabla N°11 Momento del día en que se consumen alimentos tradicionales según las personas habitantes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018 .....	67
Tabla N°12 Última vez que consumió alimentos tradicionales según las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018 .....	68
Tabla N°13 Relación entre la edad y el conocimiento de la receta, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	76

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura N°1 Distribución por sexo de las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	49
Figura N°2 Distribución por grupos de edad de las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	50
Figura N°3 Distribución por nivel de escolaridad de los habitantes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	51

Figura N°4 Distribución por ocupación de las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	52
Figura N°5 Distribución por religión de las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	53
Figura N°6 Distribución por cantón de nacimiento de las personas que habitan en la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	54
Figura N°7 Distribución por años de residencia en la comunidad de los habitantes, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	55
Figura N°8 Distribución según las enfermedades que padecen las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	56
Figura N°9 Distribución según el conocimiento de las recetas para preparar alimentos tradicionales, Concepción de la Unión de Cartago, 2018 .....	62
Figura N°10 Distribución de acuerdo a la edad desde la cual preparan alimentos las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	63
Figura N°11 Distribución según la persona que le enseñó a cocinar a las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018 .....	64
Figura N°12 Respuestas de las personas residentes de la comunidad sobre el proceso de desinfección de utensilios, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	69
Figura N°13 Respuestas de los habitantes de la comunidad sobre el lavado de manos en la preparación de alimentos tradicionales, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	70
Figura N°14 Respuestas de las personas residentes de la comunidad sobre el lavado de frutas y vegetales, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	71

Figura N°15 Respuestas de las personas encuestadas sobre el almacenamiento de alimentos tradicionales, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. ....	72
Figura N°16 Relación entre el puntaje de frecuencia de consumo de alimentos tradicionales y la edad de las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018.....	73
Figura N°17 Relación entre el puntaje de frecuencia de consumo de alimentos tradicionales y los años que tienen las personas residentes de vivir en su comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018 .....	75
Figura N°18 Relación entre el puntaje de frecuencia de consumo de alimentos tradicionales y la persona que le enseñó a cocinar a los habitantes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018 .....	77

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar mi trabajo de tesis a la persona más importante en mi vida, mi inspiración y motivación para cada día ser mejor, mi mamá, la señora Maritza Orozco Coto; quien siempre me ha apoyado y creído en mí, gracias a su amor, trabajo duro y esfuerzo he podido concluir mis estudios y convertirme en la mujer que soy.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mis padres por el apoyo financiero, esfuerzo y sacrificios que realizaron para permitirme estudiar y lograr alcanzar uno de mis sueños; en especial agradezco a mi mamá, que estuvo conmigo durante todo el proceso y durante toda mi vida, gracias por consentirme cuando tenía que estudiar, definitivamente sin todo ese amor y apoyo no lo hubiese logrado.

Una persona muy importante en mi vida, Dennis Peña, gracias por ayudarme siempre, por motivarme y creer en mi incluso cuando yo no lo hacía y por acompañarme y escucharme durante este lindo y cansado proceso.

A mis profesores y compañeros, quienes me enseñaron y compartieron conmigo durante esta hermosa etapa.

A cada uno de los y las habitantes de Concepción que participaron y colaboraron con su valiosa información para la recolección de datos, sin ellos esta investigación no hubiese sido posible.

Un agradecimiento muy importante para mí tutor, don Víctor Rodríguez Arias, gracias por los conocimientos brindados durante la carrera, por el apoyo, paciencia y por ser mi guía

durante el proceso de tesis, de igual manera a mi lector gracias por el tiempo y dedicación, por la ayuda brindada para poder finalizar esta investigación.

## RESUMEN

**Introducción.** Las costumbres y tradiciones alimentarias se están modificando por la globalización con el resto del mundo, especialmente en las personas más jóvenes. En la actualidad muchas de las tradiciones han sido sustituidas por tradiciones extranjeras, sustituyendo platillos tradicionales. **Objetivo.** Determinar la cultura alimentaria en hogares de Concepción, cantón La Unión de la provincia de Cartago, Costa Rica, durante el año 2017. **Metodología.** Diseño no experimental y transversal, consta de dos etapas, en la primera etapa se realizan dos entrevistas grupales con ocho personas nativas de la comunidad, para recolectar datos sobre alimentos tradicionales de la zona. En la segunda etapa se realizan encuestas a 94 hogares, donde se aplica un cuestionario con una sección de datos sociodemográficos y otra sobre alimentos tradicionales, incluyendo frecuencia, conocimiento de las recetas, razones de consumo y disminución, épocas y ocasiones en las que se consumen los alimentos recolectados en la primera etapa. **Resultados.** En la comunidad se observa un mayor consumo de picadillo de chayote sazón prensado, arroz con leche con naranja y picadillo de arracache con chile picante, mientras que el resto de los alimentos tiene un consumo muy bajo. La mayoría de la población desconoce las recetas para preparar los platillos tradicionales y se encuentra una relación positiva entre edades avanzadas y el conocimiento de las recetas y consumo de alimentos tradicionales. **Discusión.** Los platillos tradicionales se han dejado de preparar en los hogares costarricenses, en la actualidad las personas tienen mayor dependencia de consumir alimentos preparados, esto contribuye a la pérdida de la cocina, por lo que existe un riesgo de perder el conocimiento sobre recetas tradicionales. Otro factor por considerar es el alto costo de los ingredientes para elaborar una preparación tradicional al provocar limitación en las familias para elaborarlo. **Conclusión.** En la cultura alimentaria de Concepción se encuentran alimentos típicos costarricenses, con leves modificaciones de ingredientes y formas de preparación particulares de la región. Los cambios en los estilos de vida y los patrones de alimentación de la comunidad afectan la preservación; se determina poco apego a la cultura desde el punto de vista alimentario por parte de las personas, en especial las de

menor edad, se encuentra evidencia clara de la pérdida del conocimiento sobre alimentos tradicionales y su consumo, con el paso del tiempo. **Palabras clave.** cultura alimentaria, costumbres, tradiciones.

## SUMMARY

**Introduction:** Food customs and traditions are being modified by globalization with the rest of the world, especially in younger people. At present, many traditions have been replaced by foreign traditions, replacing traditional dishes. **Objective:** Determine the food culture in homes of Concepción, La Unión canton of the province of Cartago, Costa Rica, during the year 2017. **Methodology:** Non-experimental and transversal design, consists of two stages, in the first, two group interviews with eight native people of the community, to collect data on traditional foods of the area. In the second stage, surveys are carried out to 94 households, a questionnaire with a section of sociodemographic data and traditional foods is applied, including frequency, knowledge of the recipes, reasons for consumption and decrease, times and occasions in which they are consumed. **Results:** Higher consumption predominates of picadillo de chayote sazón prensado, arroz con leche con naranja y picadillo de arracache con chile picante, while the rest of foods has a very low consumption. The majority of the population doesn't know the recipes to prepare traditional dishes and there is a positive relationship between advanced ages and the knowledge of recipes and consumption of traditional foods. **Discussion:** The preparation of traditional dishes has decreased in Costa Rican homes, nowadays people are more dependent on consuming prepared foods, this contributes to the loss of cooking, so there is a risk of losing knowledge about traditional recipes. Another factor to consider is the high cost of the ingredients to prepare a traditional foods causing limitations. **Conclusion:** In the food culture of Concepción there are typical Costa Rican foods, with slight modifications of ingredients and particular ways of preparation of the region. Changes in lifestyles and community feeding patterns affect preservation; a loss of food culture is determined, especially among the younger age group. There's a clear evidence of loss of knowledge about traditional foods and their consumption over time. **Keywords:** food culture, customs, traditions.

# **CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

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

En el siguiente apartado se detallarán los antecedentes del problema de la cultura alimentaria, tanto en el nivel internacional como nacional, tomando en cuenta estudios realizados con temática relacionada con la cultura alimentaria de los seres humanos; además se delimitará el problema y seguidamente una justificación de la investigación.

### **1.1.1 Antecedentes del problema de la cultura alimentaria**

El cambio en los hábitos alimentarios de la población se ha convertido en un asunto de gran importancia en la actualidad, principalmente por dos motivos, en primer lugar la relación entre la transformación de los hábitos alimentarios y el deterioro de salud; en segundo lugar, la pérdida de hábitos que representan una cultura alimentaria propia de cada sociedad, esto puede verse afectado por la predisposición hacia una alimentación cada vez más homogénea y universal propiciada por la globalización económica (Díaz Méndez, 2016).

El mestizaje alimentario, originado por la conquista española del territorio americano, se desarrollaron cambios en la cultura alimentaria de los indígenas y españoles, los últimos introdujeron alimentos a América como la harina de trigo, la miel de abeja, la caña de azúcar, arroz y leguminosas, entre ellas los garbanzos y lentejas. Otros alimentos que aportaron los españoles fue la cecina, carne deshidratada, pescados, quesos, grasa de cerdo y aceite de oliva (Baza, 2013).

Un estudio realizado en India muestra la evolución de los hábitos alimentarios de la población urbana, especialmente de los jóvenes. El patrón de alimentación en el estudio indica que hay un cambio considerable de los alimentos tradicionales por comida rápida;

además observan un mayor consumo de alimentos procesados, listos para consumir y jugos de frutas envasados (Ramesh Chandran, 2016).

La dieta de los indígenas se basaba en alimentos de la naturaleza, de la cual no se excedían por respeto de sus creencias y cuidado de los recursos naturales. Cultivaban maíz, plantas medicinales, papa, yuca, otros tubérculos; cazaban animales como algunas especies de aves, conejillos de indias y pescado; siempre manteniendo armonía con la naturaleza. Los hombres estaban encargados de preparar el terreno, la cosecha y el comercio de los productos, mientras que las mujeres trabajaban en la siembra, la caza y preparación de alimentos (Baza, 2013).

En los años sesenta, el patrón alimentario de la población del sur de Europa era típico de la dieta mediterránea tradicional; sin embargo, las dietas han ido cambiando. El análisis de frecuencia de consumo de alimentos reflejó las frutas y verduras como parte del patrón dietético principal en la mayoría de las regiones mediterráneas. La isla de Creta tuvo mayor consumo de comida rápida y dulces, y Malta menor consumo de pescado y hortalizas (Tourlouki; Matalas; Bountziouka; Tyrovolas; Zeimbekis; Gotsis; Tsiligianni; Protopapa; Protopapas; Metallinos; Lionis; Piscopo; Polychronopoulos & Panagiotakos, 2013).

La alimentación del ser humano condiciona el estado nutricional, el estado de salud o enfermedad. El aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida, han generado un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, se consumen más alimentos hipercalóricos, grasas saturadas, grasas trans, azúcares, y sal o sodio; además, hay muchas personas que no acostumbran consumir

suficientes frutas, vegetales y otras fuentes de fibra dietética, como los cereales integrales (OMS, 2015).

Un estudio realizado en Italia reveló que el uso de nueva tecnología puede estimular la evolución de los alimentos tradicionales, pero también puede representar una barrera para las partes interesadas locales. Además, el estudio demostró que los valores específicos de promoción de la salud rara vez se percibían como un carácter fundamental. La inclusión de los sistemas alimentarios tradicionales en las cadenas de suministro de alimentos requiere una recuperación de la conciencia de los consumidores sobre la apreciación de la calidad de los alimentos tradicionales (D'Antuono, 2013).

En Alaska se realizó un estudio, donde se aplicó un recordatorio de 24 horas en mujeres, este demostró que los alimentos tradicionales, como el pescado aún son consumidos; sin embargo, la mayor cantidad de calorías provienen de refrescos y gaseosas azucaradas. Esto implica un cambio en los hábitos de alimentación de las mujeres bajo estudio en Yup'ic (Sharma; Mead; Simeon; Ferguson & Kolahdooz, 2013).

En la antigüedad existían numerosas tribus regionales con dietas, costumbres y lenguajes distintos en América, pero muchos de los alimentos se extendieron entre las regiones debido a rutas comerciales bien organizadas que fueron facilitadas en parte por un lenguaje común de señas; dentro de los alimentos consumidos en América del Norte se encontraban varios tipos de bayas como arándanos, bayas de saúco, aronias, frambuesas negras, moras, y arándanos. Los alimentos animales eran también una parte importante de la dieta (Park; Hongu & Daily III, 2016).

La comida tradicional de México como por ejemplo las tortillas de maíz, los alimentos con chile picante, los productos fritos como tostadas y tacos, la población de Sonora en México existe otro tipo de alimentos por lo que hay mucha diversidad en la cultura alimentaria. Sin embargo, en la actualidad diversos factores como la falta de tiempo en entornos urbanos, dificultad para desplazarse y adquirir diversas materias primas necesarias y el tiempo de la elaboración de los platillos, condicionan el consumo y la preparación exclusiva de comidas tradicionales (Sandoval Godoy & Camarena Gómez, 2012).

Los seres humanos en lugar de maximizar la diversidad de las opciones para proporcionar alimentos nutritivos y suficientes para todos; prefieren la expansión del monocultivo, el uso indiscriminado de semillas transgénicas. Además, los sistemas tradicionales de producción de los pueblos indígenas, sus sistemas de conocimiento relacionados con la preservación de la diversidad genética, la gestión territorial y los agricultores familiares que proporcionan alimentos al 80% de la población mundial, se enfrentan a una amenaza (FAO, 2014).

Un estudio estadístico elaborado por profesionales en nutrición de la Universidad de Costa Rica en agosto del 2009 demostró cambios existentes en los hábitos alimentarios de los costarricenses, indican que un 50% de las familias realizó cambios en su alimentación y un 87% de los participantes del estudio afirmó que dichos cambios son negativos (Sandoval & Fernández, 2010).

Elementos propios de la identidad cultural costarricense han ido cambiando con el paso de los años, por ejemplo, en Costa Rica predomina la religión católica y en la época navideña se rinde tributo al nacimiento del Niño Dios. En la mayor parte de las casas se decora un espacio para la elaboración del portal o pasito y se preparan platillos propios de la época y

se culmina con el rezo al Niño. Ahora muchas de las tradiciones han sido sustituidas por tradiciones foráneas y se preparan nuevos platillos sustituyendo los tradicionales (Salazar Arce, 2016).

Resultados de una encuesta estadística revelan que en la actualidad los costarricenses siguen identificándose con las comidas, tradiciones y celebraciones nacionales, en especial el gallo pinto. Sin embargo, las costumbres se están modificando por la globalización con el resto del mundo, especialmente en las personas más jóvenes (Laurito Torres y Li Lin, 2015).

Costa Rica y las culturas americanas compartieron con el resto del mundo alimentos que son parte de la cultura gastronómica mundial, algunos como el maíz, el cacao, el chompipe, el tomate y el chile; es importante resaltar el tacaco, ya que es un alimento indígena, nativo costarricense, que es consumido solo en Costa Rica (González Arce, 2012).

El maíz era primordial en la región mesoamericana (actualmente Guanacaste), y la yuca en el Atlántico; así como la milpa, la triada maíz-frijol-ayote, actualmente se conocen sus propiedades nutricionales, agronómicas y ambientales. La técnica de cocción de los alimentos que prevalecía era el hervido en agua con sal, conocido popularmente como sancocho, las carnes se preparaban asadas y se secaban como técnica de conservación; además era común envolver alimentos en hojas de diferentes plantas para su cocción, esto brindaba al alimento el aroma y sabor propio de las hojas (González Arce, 2012).

En la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH 2013) muestran los alimentos más consumidos en Costa Rica según los ingresos y gastos de los hogares. Se

puede observar la falta de alimentos tradicionales dentro del consumo de alimentos. Para un mejor entendimiento se presenta la información tabulada a continuación:

**Tabla N°1**  
**Alimentos más consumidos en Costa Rica según nivel de ingreso monetario per cápita**

<b>Bajos ingresos per cápita</b>	<b>Ingresos altos per cápita</b>
Arroz grano entero	Leche líquida
Huevos de gallina	Tomate
Pan baguette blanco	Huevos de gallina
Frijoles negros o rojos	Pan baguette blanco
Leche líquida	Papa, arroz blanco
Tomate	Bananos maduros
Consomé o cubitos	Chile dulce, cebolla, culantro castilla
Papa	Galletas
Pastas	Queso tierno blanco
Sal	Papaya
Cebolla y chile dulce	Pastas
Aceite de soya	Aguacate
Galletas	Atún en aceite
Harina y snacks de maíz	Zanahoria
Salchichón, carne molida	Manzana
Bistec o carne de res	Tortilla de maíz paquete
Culantro castilla	Lechuga
Mortadela	Carne molida de res
Salsa inglesa, pastas de tomate	Yogurt sabor frutas
Queso tierno blanco	Helados de leche
Harina de trigo	Margarina
Plátano maduro	Piña, plátano maduro
Manteca vegetal	Galletas dulces
Helados de leche	Chayote
Bananos maduros	Pastas de tomate
Salsa de tomate	Consomé o cubitos
Atún con vegetales	Apio fresco
Zanahoria, chayote	Papas tostadas
Mayonesa	Naranja dulce
Sopa de pollo o pescado deshidratada	Snacks de maíz
Pollo entero	Frijoles molidos en conserva
Ajo	Pepino, ajo
Tortillas de maíz paquete	Salsa de tomate
Leche en polvo	Filete de pechuga deshuesada
Cereal azucarado	Frijoles negros
Achiote	Sandía
Bistec, posta de cerdo o trocitos de cerdo	Aceite de soya

Fuente: Elaboración propia, 2018.

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La investigación se realiza con miembros de los hogares de Concepción, ubicado en el Cantón la Unión de la provincia de Cartago, con personas mayores de 40 años para la etapa de entrevistas y mayores a 25 años para la etapa de encuestas; el sexo, el nivel académico y socioeconómico no son específicos para este estudio. Además, la investigación abarca del mes de setiembre a diciembre del 2017.

### **1.1.3 Justificación**

Esta investigación se efectúa con el propósito de conocer la cultura alimentaria de los habitantes de Concepción, cantón La Unión, que determina el consumo de alimentos tradicionales, épocas de consumo y prácticas relacionadas con el consumo de alimentos tradicionales.

La cultura desde el ámbito alimentario requiere distinguir las tradiciones, los conocimientos, las creencias, valores, la identidad con un conjunto de actividades establecidas por los seres humanos, para obtener alimentos que posibilitan su subsistencia, englobando desde el abastecimiento, la producción, la distribución, el almacenamiento, la conservación y la preparación de los alimentos hasta su consumo, e incluyendo todos los aspectos simbólicos y materiales que acompañan las diferentes fases del proceso (Rodríguez Vázquez, 2012).

La importancia que conlleva estudiar el tema es evaluar si los diferentes factores culturales tales como los hábitos de consumo relacionados con alimentos tradicionales, entre ellos tiempos de comida, razones de consumo y tradiciones; así como el contexto sociodemográfico, influyen en el consumo de alimentos.

Datos obtenidos de un estudio realizado en Chile indican que la elección de los alimentos, su preparación y las porciones consumidas, influyen directamente en el estado nutricional de las personas, por eso es necesario conocer cuáles factores influyen en los hábitos alimentarios (Rodríguez, Palma, Romo, Escobar, Aragú, Espinoza, McMillan y Gálvez, 2013).

Otro ámbito importante es determinar cuáles cambios se pueden realizar para mejorar los hábitos alimentarios de la población bajo estudio. Según la evidencia científica, el consumo de alimentos en la zona urbana está siendo afectado por influencia de medios de comunicación, publicidad, disponibilidad, estos son aspectos paralelos a la cultura, en cuanto a costumbres y tradiciones (Montoya & Villa Alcaraz, 2016).

Con esta investigación resultarán beneficiados los hogares participantes en el estudio y pretende determinar la cultura alimentaria. Según Barrial Martínez & Barrial Martínez (2012) las prácticas alimentarias de cada persona se ven influenciadas por factores sociales, económicos y culturales que envuelven a la familia. Cada sociedad tiene un patrón alimentario, costumbres y tradiciones que se transmiten y se modifican durante su vida.

Este tema motiva al investigador ya que se han perdido las tradiciones y costumbres alimentarias propias de los costarricenses, además el estado nutricional de la población costarricense ha empeorado, así mismo la cultura alimentaria influye en el estado nutricional de la población en general y puede interferir con el estado de salud.

Datos recolectados en la Encuesta Nacional de Nutrición realizada en el 2009 y el primer Censo de Peso y talla en escolares 2016, muestran una situación negativa y un cambio alarmante en el estado nutricional de la población costarricense. Se evidencia que la tercera

parte de la población censada, 34% (118.078) de los niños y las niñas en edad escolar presentan exceso de peso. La obesidad es un factor predisponente de enfermedades crónicas no transmisibles; además es una de las causas principales de morbilidad, mortalidad y consulta en hospitales de la Caja Costarricense del Seguro Social (Ulate Castro, 2017).

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

¿Cómo es la cultura alimentaria en hogares de Concepción, cantón La Unión de la provincia de Cartago, Costa Rica, durante el año 2017?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Posteriormente se mencionan el objetivo general y una lista de objetivos específicos, estableciendo de esta manera lo que se pretende realizar durante el trabajo investigación.

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la cultura alimentaria en hogares de Concepción, cantón La Unión de la provincia de Cartago, Costa Rica, durante el año 2017.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Caracterizar sociodemográficamente a los hogares en estudio.
2. Conocer alimentos y recetas tradicionales de la comunidad bajo estudio.
3. Describir las tradiciones alimentarias de los hogares en estudio.
4. Conocer los hábitos de consumo y de preparación de alimentos tradicionales de la población en estudio.

5. Relacionar características sociodemográficas con el consumo y conocimiento de alimentos tradicionales de los hogares en estudio.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

Posteriormente se presentan los hallazgos e imprevistos que surgen durante la presente investigación.

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

Uno de los hallazgos relevantes es la prevalencia aún existente de mujeres que se encargan de la alimentación de los hogares, por esta razón el conocimiento y consumo de alimentos tradicionales del hogar, depende en gran medida de las mujeres, ya que son las encargadas de la preparación y selección de los alimentos en su mayoría.

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

Una de las principales limitaciones es la falta de tiempo de los residentes de Concepción, debido a esto muchos y muchas se niegan a participar en la investigación y se genera indisposición para contestar lo solicitado.

Por otra parte, la recolección de datos se realizó en época de elecciones presidenciales, por esta razón muchas personas asumen que la encuesta es relacionada con este tema y se negaban rechazando de inmediato la encuesta, afirmando que están cansados de encuestas políticas; esto sin permitir ni dar tiempo a la investigadora para explicar el motivo y fines de la investigación.

La última limitación es la invasión de la privacidad que sienten los habitantes de Concepción, al ver a una persona llamando a la puerta se genera cierta desconfianza y muchos prefieren no abrir la puerta, o simplemente negarse a participar.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

## 2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación, se presenta el contenido teórico de la investigación, incluyendo definiciones y contextos relacionados con la cultura alimentaria.

### 2.1.1 Definición de cultura

El antropólogo Edward B. Tylor, definió la cultura como "el complejo total que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, la costumbre, y cualquier otra capacidad o hábito adquirido por el hombre como miembro de la sociedad". La cultura caracteriza a las sociedades humanas, ésta no se hereda biológicamente, se trasfiere por medio del lenguaje y se aprende; además, se adquiere siendo miembro de un grupo social (Bozzoli de Wille, s.f)

La cultura humana es histórica ya que tiene continuidad y asimila tradiciones, la misma sufre cambios, va evolucionando; la cultura es adquirida por el hombre como miembro de una sociedad y los sistemas culturales caracterizan a cada pueblo (Bozzoli de Wille, s.f).

La cultura conforma y conserva elementos propios y estables para diferenciar a las sociedades, a la misma vez se automodifica o se transforma con el paso del tiempo. Todos los seres humanos tienen derecho a la cultura, no es solo el derecho a un contexto cultural al que pertenece, es el derecho de cada individuo a sentir que forma parte y que es aceptado por el grupo o subgrupo social en el que vive (Núñez Moya, 2014).

El término cultura se refiere las características del estilo de vida de una sociedad, tomando en cuenta la producción de alimentos, las costumbres, las preferencias alimentarias, el arte, la arquitectura, el sistema educativo, las creencias y valores, el arte y la literatura; por tanto,

la cultura representa la totalidad de comportamientos y productos humanos, verbales y no verbales, materiales e inmateriales (Scert Kerala, 2014).

#### 2.1.1.2 Cultura alimentaria

Según Contreras Hernández & Gracia Arnáis (2005) antropológicamente la cultura alimentaria se define como un conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas y aprendidas, que están asociadas a la alimentación y son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura.

La cultura alimentaria está relacionada con el dialecto y la biología humana, con las fuerzas económicas políticas y el entorno físico. Debido a esto los alimentos y el tipo de alimentación forman una parte importante de la identidad de cada persona y de cada región. Las preferencias alimentarias y los patrones dietéticos revelan aspectos de la identidad cultural, así como del estado social y económico (Cary, 2017).

#### 2.1.1.3 Características de la cultura alimentaria

El rol de la alimentación se ha modificado a lo largo de la historia, inicialmente el ser humano consumía alimentos solamente para satisfacer las necesidades biológicas del organismo; sin embargo, con el paso del tiempo se ha ido transformando y aspectos como gustos, la religión, el estatus social, el placer y la interacción con la sociedad son elementos claves en el desarrollo de la cultura alimentaria (Vilaplana I Batalla, 2011).

La cultura establece regularidad y especificidad, la cultura alimentaria de cada persona es predecible según sus patrones culturales como por ejemplo recursos tecnológicos,

organización social, actividades, familia, horarios de trabajo o estudio, profesión, relaciones personales y responsabilidades, entre otros factores (Cary, 2017).

### 2.1.2 Diversidad geográfica y alimentación

Costa Rica cuenta con 51.100 Km.<sup>2</sup> de superficie terrestre y 589.000 Km.<sup>2</sup> de mar territorial, debido a su posición geográfica en el trópico, se considera uno de los países que contiene mayor biodiversidad en el nivel mundial. Sus dos costas y su sistema montañoso proporcionan microclimas (Instituto Nacional de Biodiversidad, s.f).

La diversidad geográfica en un país tan pequeño como Costa Rica enriquece las prácticas alimentarias y también le da sus propias características debido a la variedad climática, por ejemplo, la alimentación costera es distinta a la de la ciudad y las prácticas alimentarias de la región del trópico húmedo varían en la región de trópico seco (González Arce, 2012).

#### 2.1.2.1 Aculturación

La aculturación se define como un proceso por el cual las actitudes, valores, creencias y comportamientos de una cultura son adoptados por una persona o grupos de personas con otra cultura; con frecuencia la aculturación se ha observado como un proceso multidimensional, recíproco y dinámico (Allen et al., 2014)

La aculturación es un proceso multidireccional de intercambio cultural, es un acontecimiento grupal que se genera cuando existe contacto continuo entre sociedades con orígenes culturales diferentes. Como resultado del contacto de primera mano entre grupos de personas que tienen culturas diferentes, se generan cambios en los patrones culturales de

uno o ambos grupos; además estos cambios pueden suceder sin la aceptación de un grupo cultural en la sociedad en general (Guarnaccia & Hausmann Stabile, 2016).

En América Latina, la forma más típica de aculturación ha sido el mestizaje, un acontecimiento muy complejo y extremadamente violento; hubo mestizaje biológico, producto de la mezcla entre europeos, negros africanos y en menor medida asiáticos. Se produce una filtración cultural a través de los patrones de familia que impuso la evangelización y los ideales de grandes familias predominantes de los colonizadores españoles (Pérez Brignoli, 2017).

Los autores Allen; et al (2014) mencionan que el aprendizaje de la cultura es parte del proceso de aculturación y se puede describir en tres niveles: el primer nivel incluye el aprendizaje y olvido de los hechos que establecen parte de la propia historia o tradición cultural y cambios en el consumo de alimentos y medios, se considera superficial porque dependen de la disponibilidad. El siguiente es un nivel intermedio, incluye comportamientos básicos para la vida social, por ejemplo, la preferencia por la etnia, vecinos, amigos y medios de comunicación en su entorno; el último nivel se refiere a la adquisición de normas y valores.

#### 2.1.2.2 Consecuencias de la aculturación en la salud pública

La aculturación puede asociarse con la adopción de conductas menos saludables, por ejemplo, cuando un grupo cultural comienza a seguir una dieta occidental, baja en frutas, vegetales y con un contenido elevado de grasas saturadas su salud se va a ver afectada. Una mayor aculturación se asocia con dietas más pobres en nutrientes y con mayor densidad calórica (Allen et al., 2014).

### 2.1.2.3 Identidad cultural

En el año 1995 se redactó para la Unesco la declaración de Fiburgo, un proyecto de derechos humanos en relación con los derechos culturales, en su artículo 2, inciso b se declara lo siguiente: "La expresión identidad cultural debe entenderse como el conjunto de referencias culturales por el cual una persona, individual o colectivamente, se define, se constituye, comunica y entiende ser reconocida en su dignidad" (Madrigal, 2014).

De acuerdo con el trabajo de Altez (2016), la identidad cultural hace referencia a diversas construcciones que producen grupos de personas, comunidades, habitantes de diferentes regiones, naciones, ciudades. Estas construcciones se concretan como representaciones sociales que se van forjando y modificando con el paso de los años, con eventos sociales e históricos, de esta manera se entiende que las identidades culturales no se pierden, se transforman.

Según el trabajo de Conabio, el autor López Austin (2013) afirma lo siguiente: "La identidad se trata, en el fondo, de una expresión más de las clasificaciones. En ella juegan como opuestos complementarios el nosotros y el otros. Es una construcción cultural, que se refiere a colectividades sociales que pretenden distinguirse del resto de las colectividades".

### 2.1.2.3 Características de la identidad cultural costarricense

Los pueblos en Costa Rica, sin importar si son rurales o urbanos, poseen un complejo de elementos culturales derivados de distintas tradiciones, regiones geográficas, género y edad. En cada región se construye una identidad cultural específica que se relaciona con la identidad nacional; se aportan elementos autóctonos dependiendo del sector, esto permite afirmar que existe un tipo de identidad local (Pacheco Hernández, 2013).

Los dos rasgos principales de la identidad de los pueblos son el idioma nativo y las características de la manera de alimentarse. La selección de alimentos, la razón de consumo, la forma de consumo, el lugar y los sentimientos relacionados con los alimentos son elementos de la identidad cultural alimentaria (Barros, 2013).

Existe la diversidad cultural, en una región puede definirse desde dos circunstancias distintas: la multiculturalidad, se refiere a una convivencia de diversas culturas en un lugar, esto puede generar discriminación e imposición de una cultura sobre otra; mientras que la interculturalidad hace referencia a negociación e intercambio de cultura, de igual manera pueden existir conflictos. Un ejemplo de multiculturalidad son las tradiciones indígenas o afrocaribeñas, en las cuales existe discriminación por convivir con otra cultura. (Pacheco Hernández, 2013).

### 2.1.3. Tradiciones

El autor Arevalo (s.f), define las tradiciones indicando lo siguiente: “Son el resultado de un proceso evolutivo inacabado con dos polos dialécticamente vinculados: la continuidad recreada y el cambio. La idea de tradición remite al pasado, pero también a un presente vivo. Lo que del pasado queda en el presente eso es la tradición. La tradición sería, entonces, la permanencia del pasado vivo en el presente”.

El mismo autor (s.f) refiere que las tradiciones no se adquieren genéticamente; se transfieren socialmente y son procedentes de un proceso de elección cultural, las tradiciones son la parte de la cultura seleccionada en el tiempo y utilizada en el presente.

#### 2.1.3.1 Tradiciones y costumbres alimentarias

Para entender el significado de tradiciones alimentarias los autores Amilien & Hegnes (2013) señalan que las tradiciones se basan en dos ejes primordiales: el tiempo y el conocimiento, estos tienen una conexión con la cultura; además el concepto de comida tradicional se utiliza para preservar los valores históricos, así como para renovar el sentido de identidad.

#### 2.1.3.2 Origen de la gastronomía costarricense

El desarrollo de la cocina fue un suceso que cambió la historia de la alimentación, el control del fuego y la cocina ampliaron la gama de alimentos disponibles, este fue un evento esencial para la evolución de la dieta humana; además se considera otro elemento fundamental para la evolución de la alimentación, la transición a la agricultura como modo principal de subsistencia (Armelagos, 2014).

La cocina es un código cultural complejo que contiene una serie de instrucciones por ejemplo la mezcla de ingredientes, el tipo de preparación y cocción, así como la forma y la ocasión correcta para consumirla. Al obtener la uniformidad del sabor, este conjunto de reglas hace que la cocina transmita sentimientos de pertenencia (Nikolić, 2015).

Costa Rica se encuentra en una región que beneficia la alimentación, sus suelos cuentan con gran diversidad de flora y fauna, estas características geográficas hacen que posea una amplia gama de alimentos; al ser un puente entre el norte y el sur de América facilitaba ser partícipes de intercambios materiales e ideas entre las culturas de ambas partes del continente. Cuando los españoles llegaron al territorio costarricense se encontraron alimentos desconocidos en su país, por ejemplo: maíz, cacao, achiote, papa, zapallo, ayote,

chayote, variedad de chiles, tomate, yuca, aguacate, anona, piña, papaya, guanábana, entre otros (Ross, 2001).

La cocina costarricense ha sido conformada por el aporte de tres influencias muy importantes: la aborigen, la española y la africana; el resultado de esta mezcla que define la cultura alimentaria es una cocina mestiza, que ya no es indígena, africana ni española, sino la unión de alimentos precolombinos, con alimentos europeos y la creatividad africana (Ross, 2001).

#### 2.1.4 Comidas típicas y recetas tradicionales costarricenses

Según Nikolić (2015) la cocina nacional costarricense es perteneciente al contexto cultural mesoamericano, algunas recetas ejemplares de la cocina criolla costarricense son: el gallo pinto, la olla de carne, los tamales, las chorreadas, el arroz con leche, los picadillos y las tortillas. La mayoría de estas comidas son evidencia de la influencia cultural alimentaria que comparte Costa Rica con las demás cocinas del territorio centroamericano; sin embargo, a pesar de las similitudes que comparten las cocinas, presentan distintas características en el tipo de preparación y las combinaciones de ingredientes y por ello son típicas del país.

##### 2.1.4.1 Valor cultural de las tradiciones y costumbres

La doctora Sedó Masís (2016) afirma lo siguiente: “La gastronomía costarricense se caracteriza por ser una manifestación de interculturalidad. Esta combina estratégicamente la herencia de saberes y prácticas asociadas con la producción, selección, preparación, conservación y consumo de alimentos, que reflejan el valor cultural y nutricional”.

### 2.1.5 Globalización

Existen diversas definiciones de globalización, la Comisión Europea la define como el proceso por el cual mercados y productos en diversos países se vuelven cada vez más codependientes debido al intercambio de bienes y servicios, de flujos de capital (cantidad de dinero invertido en un país por personas o empresas extranjeras) y tecnología (Baran,2016).

Los procesos de globalización en la industria alimentaria se consideran una fuerza económica, un proceso en el cual se perciben cambios biológicos, sociales e ideológicos. La globalización resulta en poderosas corporaciones de distintos lugares del mundo, que distribuyen sus productos en nuevos mercados. Además, induce transformaciones de patrones dietéticos, se cambia de una dieta cultivada localmente con alimentos mínimamente refinados, a una dieta moderna que incluye alimentos procesados con menor calidad nutricional (Bogin., et al, 2014).

#### 2.1.5.1 Globalización en Costa Rica

En la década de 1960 comenzó la televisión en Costa Rica, a pesar del que el acceso al televisor era limitado en sus inicios, se expandió durante los años 70 y 80, esto facilitó la transmisión de programas europeos y latinoamericanos, después se apoderó la cultura popular estadounidense con caricaturas, series, películas, anuncios; a esto se le une la música en inglés con una influencia en la población joven urbana (Molina-Jiménez, 2015).

El predominio de la cultura estadounidense en Costa Rica se profundizó después de la crisis de los años ochenta, con el cierre de salas cinematográficas que transmitían películas europeas y latinoamericanas y fueron monopolizados por empresas americanas; además el

acceso a VHS se expande y el mercado de alquiler de videos distribuye películas de Hollywood; sin embargo, la globalización cultural bajo la influencia estadounidense se fortaleció con la televisión por cable y el acceso a Internet en el año 2000 (Molina-Jiménez, 2015).

#### 2.1.5.2 Influencia de la globalización en la alimentación

En un mercado globalizado, los artículos de menor costo generalmente son más calóricos y altos en grasa, además se excluye la importancia de preparaciones antiguas y tradicionales de alimentos. Los productos globales reemplazan a las recetas o preparaciones regionales, modificando la forma en que las familias seleccionan, preparan y consumen los alimentos (Fisberg, 2017).

Ayuso Peraza & Castillo León (2017), mencionan que la gastronomía es un componente característico de cada región, ésta puede ser transformada por nuevas propuestas en nivel global. Actualmente, se importa una gran variedad de productos alimenticios, muchos de estos pasan por una serie de procesos de producción que pueden disminuir el valor nutricional. Sin embargo, el aumento poblacional genera un mayor requerimiento de alimentos, debido a esto, la afectación de los suelos es cada vez mayor, lo cual puede generar consecuencias en aquellos lugares que carecen agua o tierra fértil y dependen de la importación de alimentos.

#### 2.1.5.3 Influencia de recetas y alimentos de origen occidental

El mercadeo de alimentos es un factor ambiental y contextual que influye en las conductas alimentarias de las personas alrededor del mundo, es considerado un problema de salud pública en el nivel mundial. Un factor importante para la comercialización de alimentos,

son los medios de comunicación utilizados para promocionar alimentos, aumentando el conocimiento y el deseo de consumir productos alimentarios extranjeros específicos (Ng et al., 2014).

#### 2.1.6 Hábitos de consumo

Según la FAO (s.f), los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres que condicionan la forma en que los seres humanos como individuos o grupos seleccionan, compran, preparan y consumen los alimentos. Los hábitos se ven influenciados por la disponibilidad alimentaria, el acceso a los alimentos, el nivel de educación y conocimiento sobre los mismos.

Los hábitos alimentarios y estilos de vida se adquieren durante los primeros años de edad y permanecen a lo largo de la vida, de esta manera influyen en las prácticas alimentarias que poseen en la edad adulta (Zambrano, Colina, Valero, Herrera, & Valero, 2013)

En la mayoría de países los factores sociales y culturales tienen una gran influencia sobre la alimentación de las personas, sus hábitos de preparación, sobre las prácticas y preferencias alimentarias; además los seres humanos tienen sus preferencias, aversiones y creencias respecto a los alimentos. Los hábitos alimentarios difieren mucho con respecto a los alimentos de origen animal que se prefieren, gustan y consumen en cada región, depende de lo que es apropiado e inapropiado en su cultura (Latham, s.f).

##### 2.1.6.3 Disponibilidad de alimentos

La disponibilidad alimentaria hace referencia a la cantidad y calidad de alimentos que la población tiene disponibles para su consumo a escala local, regional o nacional. Está

determinada por la producción de alimentos tanto en el nivel local como nacional y también por alimentos importados; a su vez se ve afectada por los cambios de precios, la utilización de los recursos naturales, la disponibilidad de tierras para siembra, el acceso al agua potable, el cambio climático y los asuntos comerciales (Ministerio de Salud, 2011).

Según datos del Perfil Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, la disponibilidad de alimentos se refiere al abastecimiento, provisión o existencia de alimentos, esto quiere decir que está relacionado con la oferta de alimentos, la producción, la infraestructura, los insumos y cadenas alimentarias (FAO & ALADI, 2015).

#### 2.1.7 Acceso a los alimentos

El Ministerio de Salud de Costa Rica (2011) define el acceso como: “la capacidad de la población para adquirir los alimentos (comprar o producir) suficientes y variados para cubrir sus necesidades nutricionales, depende del precio, la disponibilidad, el poder adquisitivo, y el autoconsumo de alimentos”.

#### 2.1.8 Creencias y religiones

En Costa Rica predomina la religión católica, la Cuaresma es un período litúrgico que abarca cerca de 40 días, establecido por la Iglesia Católica como tiempo de penitencia y de renovación, con prácticas de ayuno y abstinencia. La religión indica abstenerse de consumir carnes rojas y aves durante el Miércoles de Ceniza y todos los viernes durante la época cuaresmal y así como ayunar en ciertos días ya que este representa renuncia para compartir los alimentos, la práctica de abstinencia refleja la oportunidad de brindar alimento a quien padece hambre (Sedó Masis, 2016).

Las religiones ruegan a sus dioses por alimento y expresan gratitud por el mismo. Los alimentos tienen dimensiones diversas, en la Eucaristía existe un significado místico del pan y el vino en la carne y la sangre de Jesús (Raman, 2014)

En la mayoría de las tradiciones religiosas se realiza una oración antes y después de cada comida, además uno de los principios religiosos es resistir las tentaciones, incluyendo la comida que también brinda placer físico; este principio indica que se debe comer lo necesario sin excederse, no beber ni comer en exceso ya que se considera pecado (Raman, 2014).

#### 2.1.8.1 Características de las creencias religiosas y la alimentación

La religión se expresa con manifestaciones culturales en el contexto festivo y familiar, donde la comida tiene un lugar importante. En Costa Rica, se otorga valor a la alimentación en Semana Santa y desde la antigüedad se establecieron prácticas alimentarias, que con el paso del tiempo se convirtieron tradiciones alimentarias en el nivel familiar y comunitario (Sedó Masis, 2016).

El mismo autor menciona preparaciones características en época de Semana Santa, algunas de ellas son las mieles, encurtidos, arroz con leche, chiverre, picadillos con base de hojas, flores amargas y palmito, tamales rellenos con frijol, picadillo de mostaza o papa, rosquillas y bizcocho son algunas de las recetas que han sido heredadas por generaciones.

## **CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

El enfoque de la presente investigación es mixto, ya que se obtienen datos de tipo cuantitativo y cualitativo; la evaluación de los hábitos de consumo de alimentos tradicionales incluye un enfoque de tipo mixto, en la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales y otros indicadores de tipo cualitativo.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El estudio es de tipo descriptivo, debido a que se describen datos sobre la cultura alimentaria, observados en los hogares de Concepción, La Unión de la provincia de Cartago.

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

Las unidades de análisis del estudio son los hogares de Concepción, cantón La Unión de la provincia de Cartago.

El área de estudio es una comunidad urbana que cuenta con supermercados, pulperías, banco, centros comerciales, colegios públicos y privados.

#### **3.3.1 Población**

El área de estudio cuenta con una población de 4577 viviendas según datos obtenidos por el INEC en el V Censo de vivienda durante el año 2011.

#### **3.3.2 Muestra**

La selección de la muestra se realiza de forma no probabilística, debido a que la recolección de datos consta de dos etapas, la primera se realiza tomando en cuenta solo a personas nativas de la comunidad, la segunda etapa se realiza con personas que tengan más de diez

años de habitar en la comunidad. Por esta razón no todos los hogares tienen la misma probabilidad de participar en el estudio.

Para la determinación del tamaño de la muestra para realizar las encuestas se utiliza la siguiente fórmula:

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

$$n = \frac{4577 (1,96)^2 (0,5) (0,5)}{(0,1)^2 (4577-1) + (1,96)^2 (0,5) (0,5)}$$

n= 94 hogares.

En donde:

N corresponde a la población, la cuál es de 4577 hogares.

n es la muestra.

Z es el factor de confiabilidad, el cuál es 1,96 ya que corresponde a un 95% de confianza.

P es igual a 0,5.

Q equivale a 1-P= 0,5

d es el margen de error permisible, en este estudio es igual a 0,1.

### 3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se presentan los criterios de inclusión y exclusión de las muestras, dividido en criterios para realizar la primera parte de la recolección de datos, conformado por dos entrevistas y la segunda etapa de la recolección que consta de encuestas realizadas en hogares de la comunidad bajo estudio.

**Tabla N°2**

#### **Criterios de inclusión y exclusión de la muestra para entrevistas grupales**

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
Personas nativas de la comunidad.	Personas nativas de la comunidad que habiten en otro distrito.
Personas mayores de 40 años	Personas mayores de 40 años con patologías que les dificulte la asistencia a la entrevista grupal.
Personas con conocimiento sobre alimentos y cocina tradicional de la comunidad.	Personas con algún trastorno mental que no tengan la capacidad de contestar con certeza.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Tabla N°3

**Criterios de inclusión y exclusión de la muestra para encuestas**

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
Habitantes de la comunidad por más de 10 años	Habitantes de la comunidad por menos de 10 años y extranjeros
Personas que entiendan y acepten participar en la investigación. Ambos sexos	Personas con algún trastorno mental que no tengan la capacidad de contestar con certeza.

Fuente: Elaboración propia, 2017.

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

La recolección de la información consta de dos etapas, para iniciar el proceso de investigación se llevará a cabo una entrevista grupal, incluye ocho personas nativas de la comunidad. En ella se incluirán preguntas respecto de alimentos y bebidas tradicionales propias de Concepción, métodos de preparación, fechas de consumo de los alimentos tradicionales mencionados.

Para concluir la primera etapa, se realizará una segunda entrevista grupal con el mismo grupo de personas, para corroborar los datos recolectados en la primera entrevista y finiquitar la recolección de información necesaria.

En la segunda etapa se realizará un cuestionario que incluya preguntas respecto a datos sociodemográficos tales como edad, sexo, escolaridad, religión, ocupación, lugar de

nacimiento, años de residencia en la comunidad. También se incluirán preguntas con relación en los alimentos tradicionales mencionados en las entrevistas, tales como la preparación, tipos de alimentos que se consumen en la comunidad y con qué frecuencia, el tipo de celebraciones, fechas, época del año en las que se consumen; además el grupo poblacional al que se dirigen y los tiempos de comida en que se consumen.

Se incluirán preguntas acerca de los motivos por los cuales se consumen los alimentos y el motivo por el cuál no se consumen con tanta frecuencia como en el pasado. Por último, se adjunta una hoja en caso de que la persona conoce alguna receta tradicional de la comunidad, la pueda dar a conocer.

#### **3.4.1 Validez del cuestionario**

La validez del instrumento se determina mediante un plan piloto, aplicado en una población muy similar a la del estudio.

#### **3.4.2 Confiabilidad**

Se da confiabilidad al estudio mediante la ejecución de un plan piloto, en una población con características similares a las del estudio.

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

La investigación tiene un diseño no experimental y transversal, ya que se observa el fenómeno en su contexto natural, midiendo y observando las variables sin manipularlas; al obtener los datos en un único momento.

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

El objetivo general de la investigación es determinar la cultura alimentaria en hogares de Concepción, cantón La Unión de la provincia de Cartago, Costa Rica, durante el año 2017.

**Tabla N°4**

#### Operacionalización de variables

<b>Objetivo específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
Describir las características sociodemográficas de los hogares en estudio.	Características sociodemográficas	Son el conjunto de características biológicas, socioculturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando las que puedan ser medibles	Encuestas	Género	Femenino/masculino	Cuestionario
				Edad	Años cumplidos	
				Escolaridad	Primaria incompleta, Primaria completa Secundaria completa Secundaria incompleta Técnico o diplomado Universidad completa/incompleta	
				Ocupación	Ama de casa asalariado, negocio propio, agricultor	

Continúa

<b>Objetivo específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
				Religión	Católica, evangélica	
				Lugar de nacimiento	Provincia, cantón, distrito	
				Años de habitar en Concepción	10-15 años, 16-20 años 21-25 años, 26-30 años 31-35 años, toda la vida	
Conocer alimentos y recetas tradicionales de la comunidad bajo estudio	Alimentos y recetas tradicionales	Son un conjunto de ingredientes y preparaciones que se consumen en el contexto cotidiano y festivo, con los cuales las personas se sienten identificadas	Entrevistas grupales y encuestas	Platillos típicos de Concepción	Recetas familiares, postres, desayunos, almuerzos, y cenas tradicionales	
				Bebidas	Bebidas tradicionales y su método de endulzarlas y prepararlas	Cuestionarios
				Técnicas de preparación	Cocina de leña, cocina eléctrica, envuelto en hojas de plátano	
Describir las tradiciones alimentarias de los hogares en estudio.	Tradiciones alimentarias	Se trata de aquellas costumbres y manifestaciones alimentarias que cada	Entrevistas grupales y encuestas	Situaciones de consumo	No hay ocasión especial, en cualquier celebración embarazo, bautismo, primera comunión, compromiso matrimonial, bodas,	

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual sociedad mantiene como legado cultural.	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
					aniversarios/cumpleaños, velas/novenarios/rezos. fiestas patronale navidad, año nuevo, semana santa, otras fiestas religiosas	Continúa
				Época de consumo	Verano, invierno	
				Grupo poblacional al que van dirigidos los alimentos	Adulto, hombre, mujer, niño, lactante, cualquier edad, adultos mayores, enfermo o convaleciente, deportista, otro	
				Razones de consumo	Por salud, precio, facilidad de compra o adquisición, facilidad de preparación, costumbre, muy gustado, otro	Cuestionarios
				Razones de disminución de consumo	Costo económico, disponibilidad de ingredientes, no son gustados por la gente, no saben cómo prepararlos, otro	
				Conocimiento		

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
				de recetas tradicionales	Sí No	Continúa
Conocer los hábitos de consumo de alimentos tradicionales de la población en estudio.	Hábitos de consumo	Son pautas de comportamiento o alimentario; son referencia de lo que es correcto e incorrecto respecto de su manipulación y consumo	Encuestas	Frecuencia de consumo de alimentos tradicionales	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	Frecuencia de consumo de alimentos tradicionales
				Características de preparación de alimentos tradicionales	Desinfección, lavado de manos, tipo de agua que se utiliza, lavado de frutas y vegetales y técnicas de almacenamiento	
				Tiempo de comida en que se consumen los alimentos	Desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde, cena, colación nocturna	Cuestionario
				Último consumo	En los últimos tres días, en la última semana, en los últimos quince días, en el último mes, en el último año, hace más de un año, no recuerda	

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
					haberlo consumido	
				Edad en la que se inicia la preparación de alimentos	Antes de cumplir 16 años, de los 16 años en adelante, otro	Cuestionario
			Persona que enseñó a cocinar		Madre, padre, abuelos, tíos, otros familiares, aprendió por sí misma, otro	

Fuente: Elaboración propia, 2017.

### **3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)**

La prueba piloto se ejecutó el día 28 de diciembre del año 2017 en el distrito Tres Ríos, cantón La Unión de la provincia de Cartago con un total de 10 personas, cada persona cumplió con los criterios de inclusión. Con la realización de los cuestionarios se determina que los encuestados entienden de manera adecuada las preguntas del instrumento.

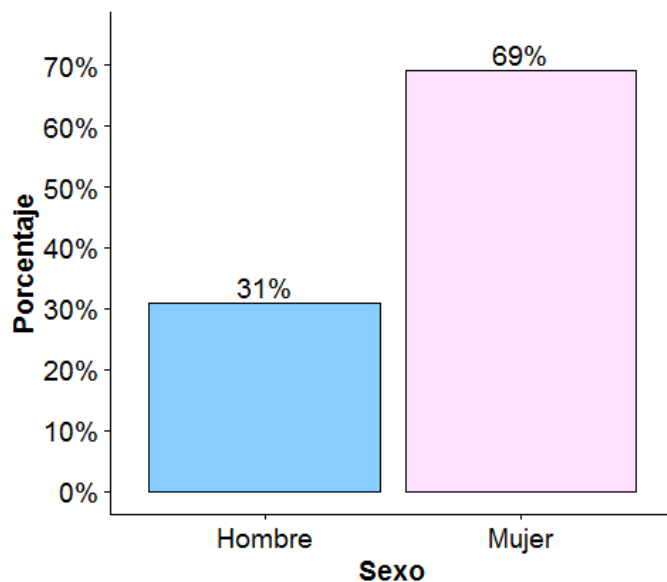
Para el investigador hubo problema al realizar la encuesta en la pregunta número 14 donde se debía enlistar todos los alimentos tradicionales recolectados en la entrevista grupal, sin embargo, cada persona mencionó los mismos procesos para cada alimento tradicional que consume. Como solución se propone preguntar por los procesos de desinfección, lavado de manos, uso de agua, lavado de frutas y vegetales y técnica de almacenamiento de los alimentos tradicionales que consumen en general, sin enlistarlos.

En la pregunta número 16 el investigador tuvo dificultad por falta de espacio en la tabla para enlistar las preparaciones que los encuestados consumen y como solución se pretende modificar la tabla de manera más sencilla para completar lo solicitado.

## **CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

### Características sociodemográficas

Como parte importante del análisis, se examinan las principales características sociodemográficas de la muestra de los habitantes de Concepción. Lo anterior, con el objetivo de contextualizar los resultados de las posteriores secciones y así tener en mente dichas características en el momento de generalizar los resultados a la totalidad de la población de interés. Adicionalmente, se reconocen las principales patologías que presenta la población.

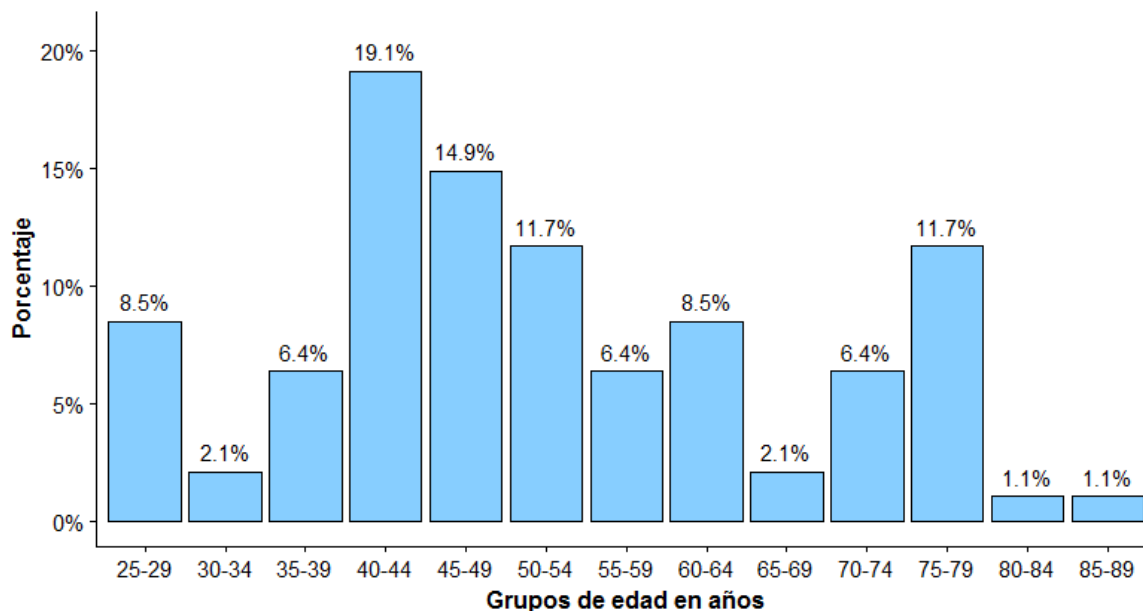


*Figura N°1 Distribución por sexo de las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

Para el análisis se encuestaron 94 personas y se les consultó una serie de preguntas asociadas al consumo y conocimiento sobre la preparación de alimentos tradicionales. Se dio énfasis a 13 alimentos o recetas tradicionales: mazamorra, chagüite, picadillo de chayote sazón prensado, gallina entera achiotada envuelta en hojas de plátano con tortillas, arroz con leche con naranja, sopa de jarrete con mondongo, picadillo de arracache con chile

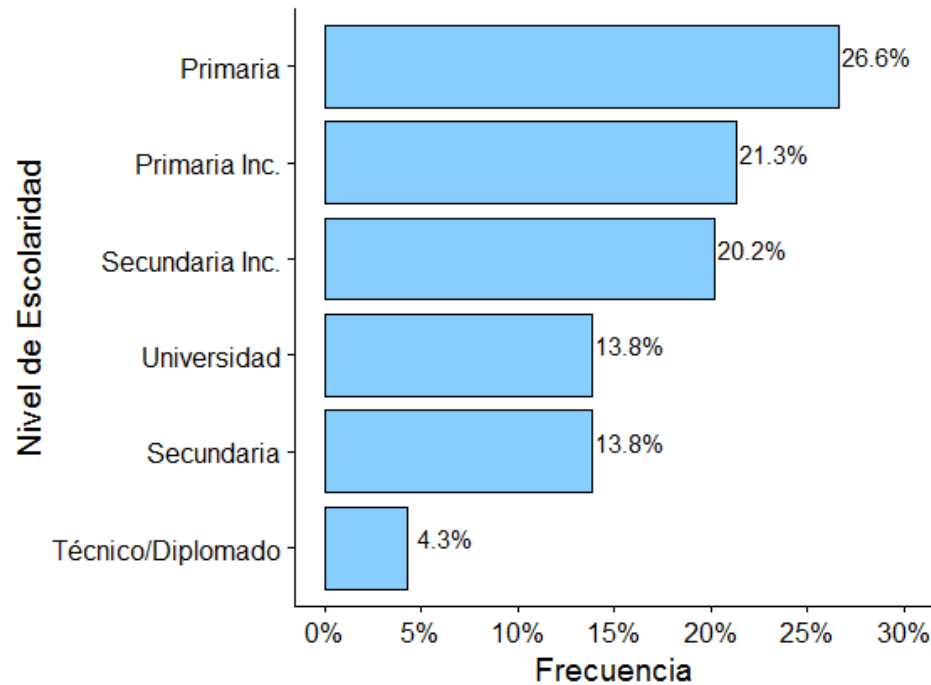
picante, chicasquil envuelto en huevo, picadillo de chicasquil con huevo picado, chicha, miel de plátano maduro, caramelos de chiverre y atol de masa.

La Figura N°1 muestra la distribución de la muestra de personas de acuerdo con el sexo. Se observa que la gran mayoría corresponden a mujeres (69%).



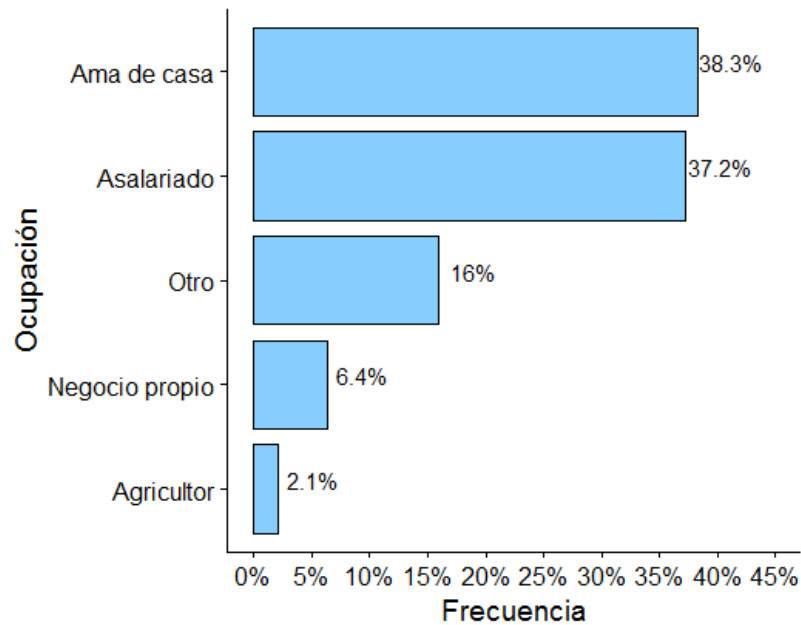
*Figura N°2 Distribución por grupos de edad de las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

Por su parte, la Figura N°2 presenta la distribución de la muestra de acuerdo con los grupos de edad quinquenales. El estudio se realizó en personas adultas con edades entre los 25 y 87 años. La edad promedio de la muestra corresponde a 52.3 años. En la figura se muestra que las principales concentraciones de edades se encuentran en los grupos de edades entre 40-44 años (19.1%), seguido del grupo entre 45-49 años (14.9%) y el grupo de edades entre 50-54 años (11.7%).



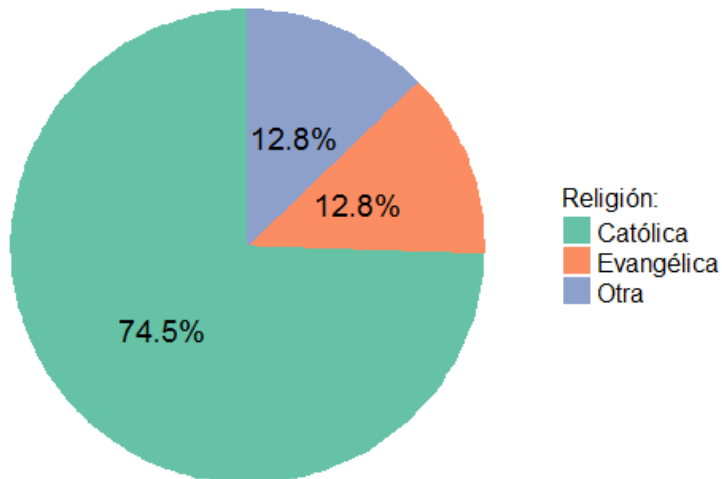
*Figura N°3 Distribución por nivel de escolaridad de los habitantes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

Por su parte, la Figura N°3 muestra la distribución de la muestra de acuerdo con el nivel de escolaridad de los habitantes de la comunidad. De forma general se observa que la mayoría de las personas tienen niveles bajos de educación. Se tiene que el 68.1% de todas las personas obtuvieron como máximo secundaria incompleta, solo el 13.8% completó la secundaria y un mismo porcentaje de personas obtuvo un grado universitario.



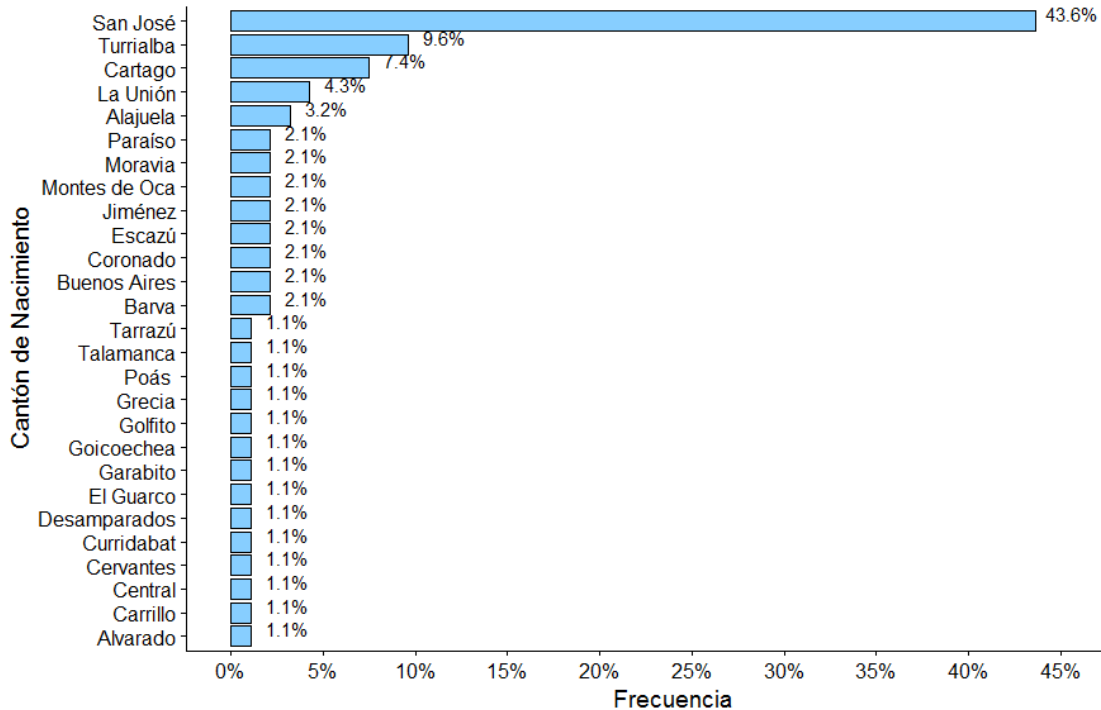
*Figura N°4 Distribución por ocupación de las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

La Figura N°4 presenta la distribución de la muestra de acuerdo con la ocupación de las personas residentes de Concepción. La mayoría son amas de casa (38.3%), seguidas de las personas asalariadas (37.2%) y de las personas con alguna otra ocupación (16.0%). En la minoría se encuentran las personas que mantienen un negocio propio o que se dedican a labores en el campo de la agricultura.



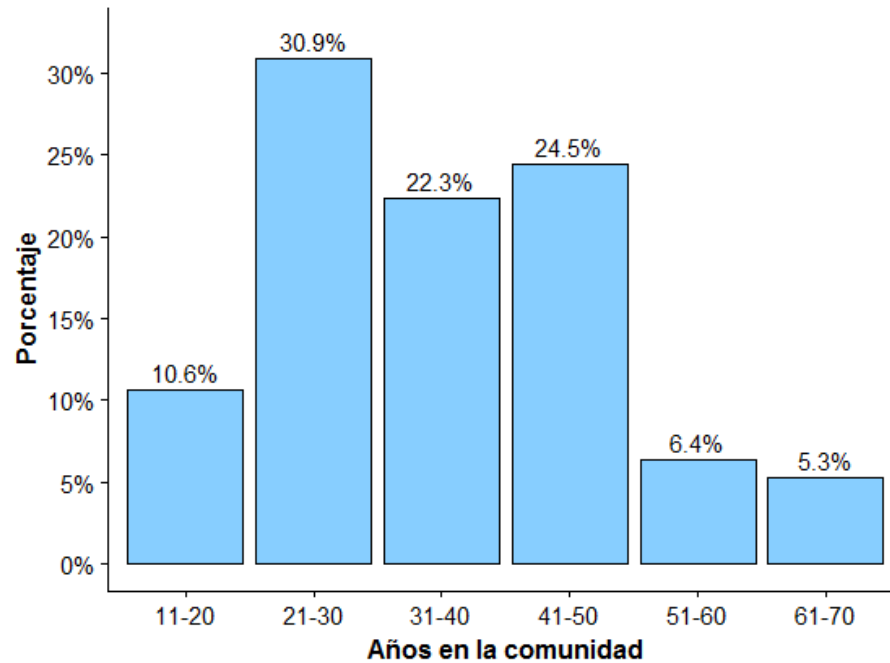
*Figura N°5 Distribución por religión de las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

Asimismo, la Figura N°5 presenta la distribución de la muestra de acuerdo con la religión de los habitantes de la comunidad. La gran mayoría corresponden a personas católicas (74.5%), seguidas de las personas evangélicas (12.8%) o que profesan alguna otra religión (12.8%).



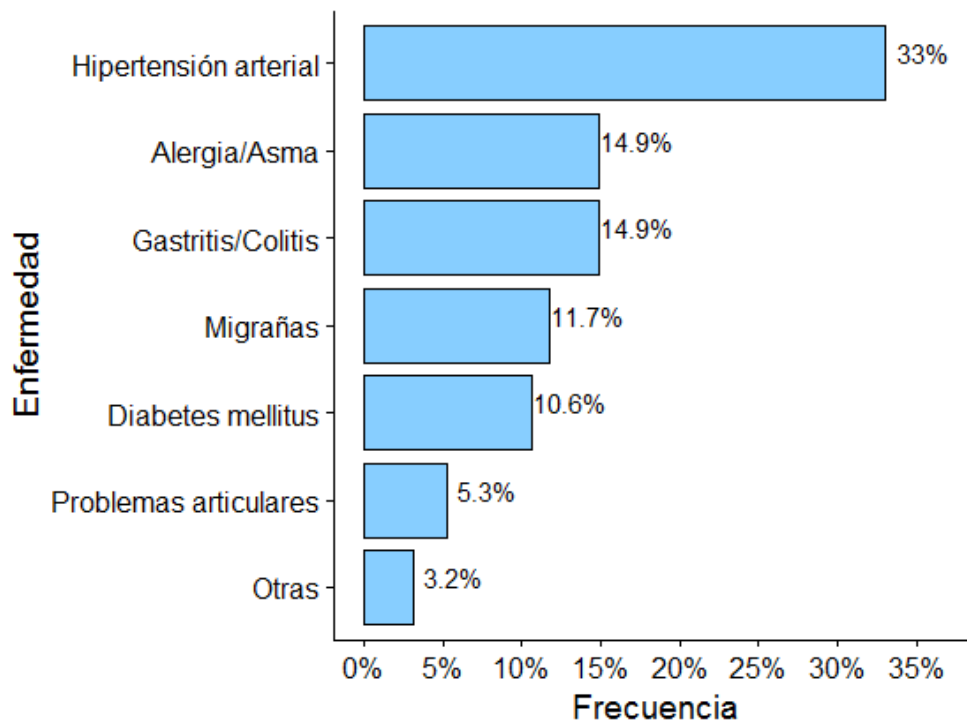
*Figura N°6 Distribución por cantón de nacimiento de las personas que habitan en la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

En cuanto al cantón de nacimiento de las personas encuestadas, la Figura N°6 presenta la distribución de la muestra según el cantón que respondieron los individuos. La gran mayoría de personas afirmó haber nacido en el cantón central de San José (43.6%), seguidos de las personas nacidas en Turrialba (9.6%) y de las personas que nacieron en Cartago (7.4%).



*Figura N°7 Distribución por años de residencia en la comunidad de los habitantes, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

Respecto de la permanencia en la comunidad, la Figura N°7 muestra la distribución de las personas residentes de acuerdo con la cantidad de años que llevan viviendo en la comunidad. Se observa que la mayoría de las personas han vivido en la comunidad entre 21 y 50 años, que es donde se acumulan los principales porcentajes. La persona entrevistada con menor cantidad de años tiene 12 años de vivir en la comunidad, mientras que la persona con mayor cantidad de años tiene 70 años de vivir en la comunidad.



*Figura N°8 Distribución según las enfermedades que padecen las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

Finalmente, la Figura N°8 muestra las enfermedades o padecimientos más comunes en la muestra bajo estudio. Se observa que en general los padecimientos más frecuentes son la hipertensión arterial, las alergias y asma, la gastritis o colitis, las migrañas y la diabetes.

### **Tradiciones alimentarias**

Otra variable importante bajo estudio, son las tradiciones alimentarias de la población respecto de los alimentos y platillos tradicionales de la comunidad bajo estudio, para esto se toma en cuenta las situaciones especiales de consumo, la época, el grupo poblacional al que se dirigen los trece alimentos tradicionales, razón y disminución de consumo, así como el conocimiento de las recetas.

*Tabla N°5*  
*Situaciones en que se consumen alimentos tradicionales según las personas*  
*residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018*

Alimento tradicional	No hay ocasión especial	Cualquier celebración	Embarazo	Bautismo	Primera comunión	Compromiso matrimonial	Bodas	Aniversarios/ cumpleaños	Velas/Novenas/Rezos	Fiestas patronales	Navidad	Año nuevo	Semana Santa	Cantidad de Respuestas
Picadillo de chayote sazón prensado	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	2
Arroz con leche con naranja	4.3%	33.3%	0.0%	0.0%	2.9%	0.0%	0.0%	2.9%	14.5%	2.9%	5.8%	0.0%	33.3%	69
Picadillo de arracache con chile picante	10.7%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	26.8%	16.1%	12.5%	1.8%	0.0%	3.6%	56
Sopa de jarrete con mondongo	93.2%	4.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.3%	0.0%	0.0%	0.0%	44
Miel de plátano maduro	66.7%	7.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.7%	0.0%	0.0%	0.0%	22.2%	27
Caramelos de chiverre	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	85.7%	7
Atol de masa	75.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4
Picadillo de chicasquil con huevo picado	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	6
Chicha	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	12.5%	25.0%	50.0%	0.0%	0.0%	12.5%	0.0%	8
Mazamorra	75.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	4
Chicasquil envuelto en huevo	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Por su parte, la Tabla N°5 muestra las situaciones en que es más frecuente el consumo de las preparaciones tradicionales. En general, se observan porcentajes de respuestas importantes en las columnas: no hay ocasión especial, los alimentos que sobresalen son la sopa de jarrete con mondongo, la miel de plátano maduro, atol de masa, picadillo de chicasquil con huevo, la mazamorra y el chicasquil envuelto en huevo. Lo que afirma que en muchos casos los alimentos tradicionales no se asocian a situaciones específicas en la vida diaria de las personas. Sin embargo, sí hay alimentos específicos asociados a las velas/novenarios/rezos el picadillo de chayote sazón y la chicha; en Semana Santa sobresale el arroz con leche, los caramelos de chiverre, el picadillo de arracache con chile picante es más consumido en fiestas de aniversario/cumpleaños y cualquier tipo de celebración.

*Tabla N°6*  
*Grupo poblacional al cual van dirigidos los alimentos tradicionales según los habitantes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018*

<b>Alimento tradicional</b>	<b>Adulto</b>	<b>Hombre</b>	<b>Mujer</b>	<b>Niño</b>	<b>Lactante</b>	<b>Cualquier edad</b>	<b>Adulto mayor</b>	<b>Enfermo o convaleciente</b>	<b>Deportista</b>	<b>Otro</b>	<b>Cantidad de Respuestas</b>
Picadillo de chayote sazón prensado	6.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	93.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	66
Arroz con leche con naranja	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	51
Picadillo de arracache con chile picante	36.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	64.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50
Sopa de jarrete con mondongo	34.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	65.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	43
Miel de plátano maduro	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	24
Caramelos de chiverre	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	8
Atol de masa	25.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	25.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4
Picadillo de chicasquil con huevo picado	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	80.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5
Chicha	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4
Mazamorra	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	3
Chicasquil envuelto en huevo	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Por su parte, la Tabla N°6 muestra cuáles son los grupos poblaciones a los que se dirige cada alimento tradicional. En general se observa que según la opinión de las personas la

mayoría de los alimentos pueden ser consumidos por individuos de cualquier edad, con excepción de la chicha y la mazamorra que son especialmente dirigidos para los adultos.

*Tabla N°7*  
*Época del año en que se consumen los alimentos tradicionales según las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018*

<b>Alimento tradicional</b>	<b>Cualquier época</b>	<b>Verano principalmente</b>	<b>Razón de consumo solo en verano</b>	<b>Invierno principalmente</b>	<b>Razón de consumo solo en invierno</b>	<b>No Sabe</b>	<b>Cantidad de Respuestas</b>
Picadillo de chayote sazón prensado	98.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.5%	66
Arroz con leche con naranja	98.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.9%	52
Picadillo de arracache con chile picante	91.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	8.2%	49
Sopa de jarrete con mondongo	97.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.4%	42
Miel de plátano maduro	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	25
Caramelos de chiverre	88.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	11.1%	9
Atol de masa	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3
Picadillo de chicasquil con huevo picado	80.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	5
Chicha	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4
Mazamorra	66.7%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	3
Chicasquil envuelto en huevo	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1

Algo similar sucede con la Tabla N°7, la cual muestra cuáles son las épocas especiales para el consumo de cada alimento tradicional. La mayoría de las personas indica que los alimentos tradicionales bajo estudio se pueden consumir sin ninguna restricción en cualquier época del año a excepción de la mazamorra donde se observa que el 33% prefiere consumirlo en invierno principalmente.

*Tabla N°8*  
*Razón de consumo de alimentos tradicionales según las personas habitantes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018*

<b>Alimento tradicional</b>	<b>Salud</b>	<b>Precio</b>	<b>Facilidad de compra</b>	<b>Facilidad de preparación</b>	<b>Costumbre</b>	<b>Muy gustado por la gente</b>	<b>Otro</b>	<b>No Sabe</b>	<b>Cantidad de Respuestas</b>
Picadillo de chayote sazón prensado	54.5%	24.2%	7.6%	0.0%	6.1%	7.6%	0.0%	0.0%	66
Arroz con leche con naranja	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	70.6%	29.4%	0.0%	0.0%	51
Picadillo de arracache con chile picante	10.2%	0.0%	0.0%	0.0%	83.7%	6.1%	0.0%	0.0%	49
Sopa de jarrete con mondongo	51.2%	0.0%	2.3%	0.0%	27.9%	18.6%	0.0%	0.0%	43
Miel de plátano maduro	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	64.0%	36.0%	0.0%	0.0%	25
Caramelos de chiverre	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	87.5%	12.5%	0.0%	0.0%	8
Atol de masa	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	25.0%	0.0%	0.0%	4
Picadillo de chicasquil con huevo picado	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	60.0%	0.0%	0.0%	20.0%	5
Chicha	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4
Mazamorra	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3
Chicasquil envuelto en huevo	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1

Fuente: Elaboración propia, 2018.

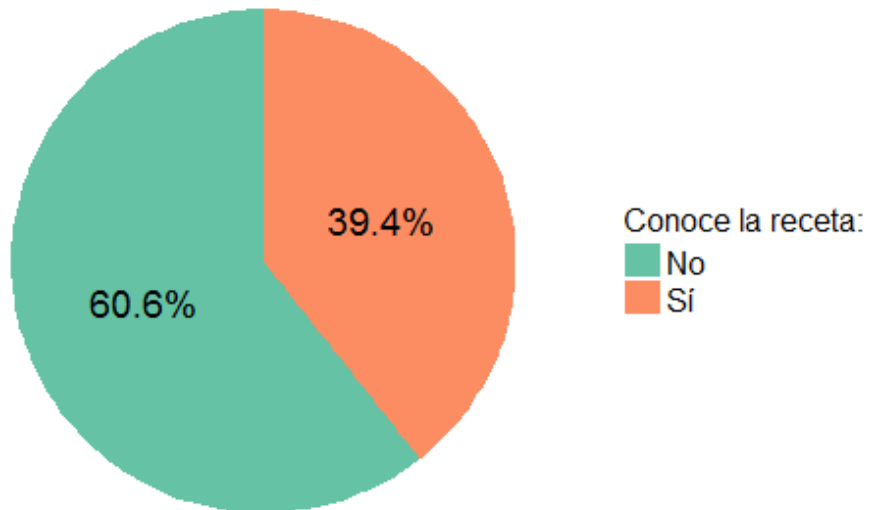
Respecto a las razones de consumo, la Tabla N°8 contiene las principales razones para consumir las preparaciones tradicionales según las personas que habitan en Concepción. Por razones de salud sobresalen alimentos como el picadillo de chayote, la sopa de jarrete con mondongo y el chicasquil envuelto en huevo, alimentos relacionados con la costumbre se observa el arroz con leche, los tres picadillos, la miel de plátano maduro, los caramelos de chiverre, el atol de masa, la chicha y la mazamorra y el gusto que tienen las personas por preparaciones como el arroz con leche con naranja, miel de plátano maduro y el atol de masa.

*Tabla N°9*  
*Razón de disminución en el consumo de alimentos tradicionales según las personas*  
*residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018*

<b>Alimento tradicional</b>	<b>Costo económico</b>	<b>Disponibilidad de los ingredientes</b>	<b>A la gente no le gustan</b>	<b>No saben como prepararlos</b>	<b>Otro</b>	<b>No Sabe</b>	<b>Cantidad de Respuestas</b>
Picadillo de chayote sazón prensado	4.5%	0.0%	56.1%	24.2%	9.1%	6.1%	66
Arroz con leche con naranja	43.1%	0.0%	2.0%	43.1%	5.9%	5.9%	51
Picadillo de arracache con chile picante	44.9%	10.2%	4.1%	28.6%	8.2%	4.1%	49
Sopa de jarrete con mondongo	30.2%	0.0%	23.3%	39.5%	2.3%	4.7%	43
Miel de plátano maduro	12.5%	0.0%	4.2%	54.2%	8.3%	20.8%	24
Caramelos de chiverre	12.5%	0.0%	0.0%	75.0%	12.5%	0.0%	8
Atol de masa	40.0%	0.0%	40.0%	20.0%	0.0%	0.0%	5
Picadillo de chिकासquil con huevo picado	0.0%	80.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	5
Chicha	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	4
Mazamorra	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	3
Chिकासquil envuelto en huevo	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Finalmente, la Tabla N°9 presenta las principales razones por las cuales las personas han disminuido el consumo de las preparaciones tradicionales en cada uno de los alimentos de interés. De manera general sobresalen algunas razones, entre ellas: el hecho de que las personas ya no saben cómo preparar los alimentos como la miel de plátano, la sopa de jarrete, los caramelos de chiverre, la mazamorra y la chicha, la disminución en el gusto de las personas por el picadillo de chayote, el atol de masa y la chicha y el aumento en los costos económicos para la preparación del picadillo de arracache, el arroz con leche y el atol de masa.

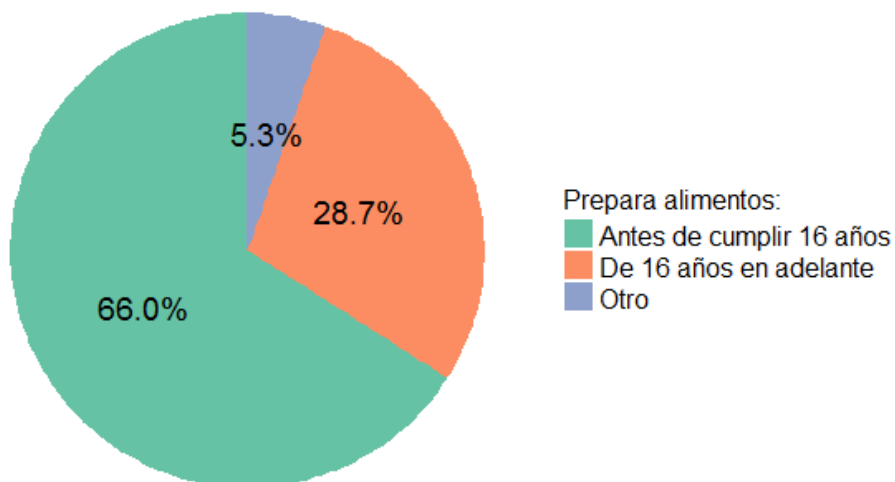


*Figura N°9 Distribución según el conocimiento de las recetas para preparar alimentos tradicionales, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

En la Figura N°9, donde se observa que, al consultar a las personas sobre el conocimiento de las recetas para elaborar alimentos tradicionales, la gran mayoría de personas reconoció que no conocen la receta y por tanto la forma de preparar los alimentos tradicionales de interés.

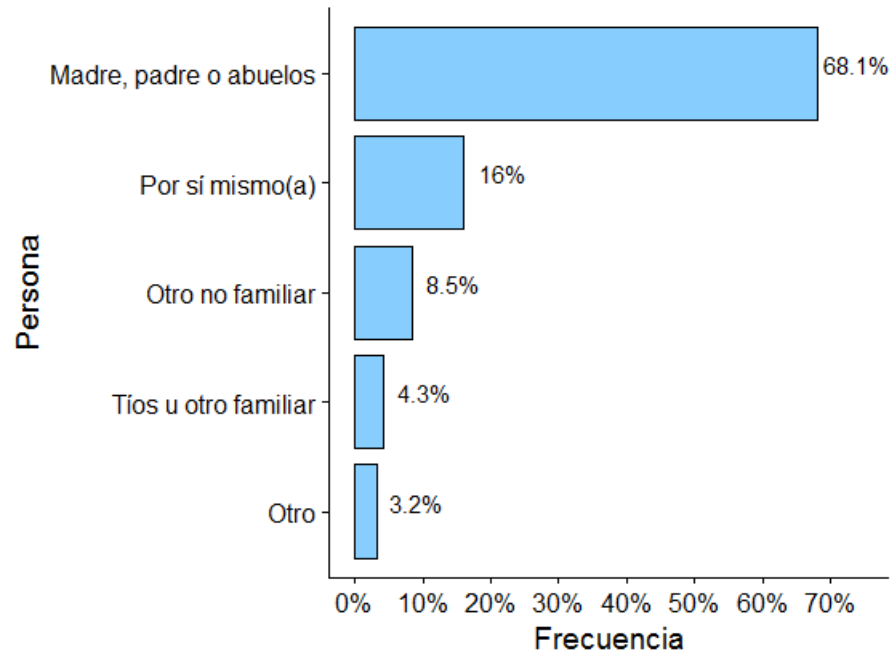
### **Hábitos de consumo y de preparación de alimentos tradicionales**

Los hábitos de consumo son una variable fundamental para el conocimiento de la cultura alimentaria de una región, en esta sección se muestran los resultados referentes a los hábitos de los residentes de la comunidad de Concepción.



*Figura N°10 Distribución de acuerdo con la edad desde la cual preparan alimentos las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

En la Figura N°10 se observa que un 66% de las personas afirma que preparan alimentos por su cuenta desde antes de los 16 años de edad, un 28.7% inició a preparar alimentos después de los 16 años de edad y un 5.3% inició en alguna otra edad.



*Figura N°11 Distribución según la persona que le enseñó a cocinar a las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

Se observa en la figura N°11 que la gran mayoría de personas (68.1%) afirma que fue alguno de sus padres o abuelos quien les enseñó a cocinar, solamente un 16% indica haber aprendido por sí mismo y porcentajes menores de individuos aprendieron de otros familiares o no familiares.

*Tabla N°10*  
*Consumo de alimentos tradicionales por parte de las personas habitantes*  
*de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018*

<b>Alimento tradicional</b>	<b>Nunca</b>	<b>Menos de una vez al mes</b>	<b>1-3 días al mes</b>	<b>1-2 días a la semana</b>	<b>3-4 días a la semana</b>	<b>5-7 días a la semana</b>	<b>Puntaje frecuencia de consumo</b>
Picadillo de chayote sazón prensado	30.9%	22.3%	31.9%	13.8%	1.1%	0.0%	10.0
Arroz con leche con naranja	45.7%	47.9%	6.4%	0.0%	0.0%	0.0%	4.6
Picadillo de arracache con chile picante	48.9%	46.8%	4.3%	0.0%	0.0%	0.0%	4.2
Sopa de jarrete con mondongo	54.3%	41.5%	4.3%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8
Miel de plátano maduro	72.3%	23.4%	3.2%	1.1%	0.0%	0.0%	2.5
Caramelos de chiverre	91.5%	8.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.6
Atol de masa	95.7%	3.2%	1.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.5
Picadillo de chicasquil con huevo picado	94.7%	5.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.4
Chicha	95.7%	4.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3
Mazamorra	96.8%	3.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.2
Gallina entera achiotada envuelta en hojas de plátano con tortillas	98.9%	0.0%	1.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.2
Chicasquil envuelto en huevo	98.9%	1.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.1
Chagüite	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0

Fuente: Elaboración propia, 2018.

La Tabla N°10 muestra los porcentajes de las distintas posibles respuestas para cada uno de los 13 alimentos de interés. Asimismo, se construye un puntaje de frecuencia de consumo que permite ordenar los alimentos del que se consume con mayor frecuencia al que se consume con menor frecuencia.

Se observa que los alimentos que se consumen en mayor frecuencia, según las respuestas de las personas residentes de Concepción son: el picadillo de chayote sazón prensado, el arroz con leche con naranja y el picadillo de arracache con chile picante. Mientras que los alimentos tradicionales que se elaboran y se consumen con menor frecuencia son: el chagüite, el chicasquil envuelto en huevo y la gallina entera achiotada envuelta en hojas de plátano con tortillas.

El puntaje de frecuencia de consumo mencionado se construye de la siguiente manera (Dodge, 2003):

- Se codifica la frecuencia de consumo disponible en el cuestionario aplicado con un número del 0 al 5. Donde cero corresponde a la menor frecuencia de consumo (nunca) y el 5 a la mayor frecuencia de consumo (5-7 días a la semana).
- Para cada uno de los 13 alimentos consultados, se suman los valores asignados a la frecuencia de consumo por cada una de las personas. Por ejemplo, si se supone que solo tres personas fueron consultadas, para el alimento 1 es posible observar la siguiente suma de códigos  $3+2+5=10$ . El número 10 corresponde a la suma total mencionada para el alimento 1.
- La suma total correspondiente a cada alimento, se re escala, restando a cada total, el valor mínimo observado dentro de todos los alimentos tradicionales y se divide entre la diferencia entre el valor máximo y mínimo observados dentro de todos los alimentos tradicionales. Seguido, se multiplica por 10 el resultado anterior para darle mayor interpretabilidad:

$$Puntaje = \frac{Suma\ total - Valor\ mínimo\ entre\ todos\ los\ alimentos}{Valor\ máximo - Valor\ mínimo\ entre\ todos\ los\ alimentos} * 10$$

Por ejemplo, para el alimento 1 anterior la suma total corresponde a 10, si se supone que dentro del grupo de alimentos de interés la menor suma total observada es 2 y la mayor suma total observada es de 15, el resultado escalado para el alimento 1 corresponde a:

$$Puntaje\ alimento\ 1 = \frac{10 - 2}{15 - 2} * 10 = 6.15$$

Los puntajes propuestos asignan a cada alimento un valor entre 0 y 10 según así sea la magnitud de la frecuencia en que se consumen. Mientras más cercano a 0 sea el puntaje obtenido por cada alimento, menor será su consumo relativo dentro del grupo de alimentos, en comparación con el resto de los alimentos tradicionales. Por el contrario, mientras más cercano a 10 sea el puntaje obtenido, mayor será su consumo relativo dentro del grupo de alimentos tradicionales. De esta manera es posible evidenciar y ordenar dentro del grupo de alimentos tradicionales cuáles son los alimentos que más se consumen en general.

*Tabla N°11*  
*Momento del día en que se consumen alimentos tradicionales según las personas habitantes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018*

<b>Alimento tradicional</b>	<b>Desayuno</b>	<b>Merienda Mañana</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Merienda Tarde</b>	<b>Cena</b>	<b>Merienda Nocturna</b>	<b>No Sabe</b>	<b>Cantidad de Respuestas</b>
Picadillo de chayote sazón prensado	0.0%	0.0%	53.8%	0.0%	46.2%	0.0%	0.0%	119
Arroz con leche con naranja	0.0%	8.9%	17.9%	71.4%	1.8%	0.0%	0.0%	56
Picadillo de arracache con chile picante	0.0%	0.0%	70.5%	11.5%	18.0%	0.0%	0.0%	61
Sopa de jarrete con mondongo	0.0%	0.0%	70.7%	0.0%	29.3%	0.0%	0.0%	58
Miel de plátano maduro	0.0%	3.7%	25.9%	63.0%	7.4%	0.0%	0.0%	27
Caramelos de chiverre	0.0%	0.0%	22.2%	55.6%	0.0%	0.0%	22.2%	9
Atol de masa	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	4
Picadillo de chicasquil con huevo picado	0.0%	0.0%	71.4%	0.0%	28.6%	0.0%	0.0%	7
Chicha	0.0%	0.0%	75.0%	0.0%	25.0%	0.0%	0.0%	4
Mazamorra	0.0%	0.0%	33.3%	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	3
Chicasquil envuelto en huevo	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	2

Fuente: Elaboración propia, 2018.

En primera instancia, la Tabla N°11 contiene los momentos del día en que es más común consumir las preparaciones tradicionales. Por ejemplo, se observa que para el alimento con mayor frecuencia de consumo (picadillo de chayote sazón prensado) los momentos del día

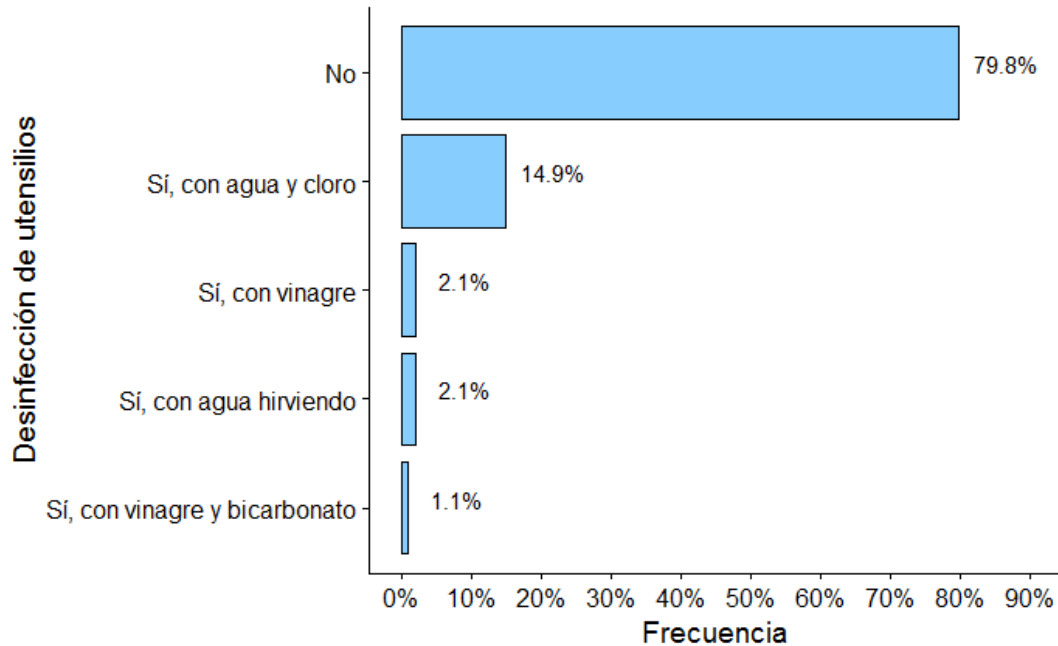
donde es más común su consumo corresponden al almuerzo y la cena. Se observa que en general, para todos los alimentos presentes, los principales momentos de consumo son el almuerzo, la merienda de la tarde (especialmente para los postres) y la cena.

*Tabla N°12  
Última vez que consumió alimentos tradicionales según las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018*

<b>Alimento tradicional</b>	<b>En los últimos tres días</b>	<b>En la última semana</b>	<b>En los últimos quince días</b>	<b>En el último mes</b>	<b>En el último año</b>	<b>Hace más de un año</b>	<b>No recuerdo haberlo consumido</b>	<b>Cantidad de Respuestas</b>
Picadillo de chayote sazón prensado	37.9%	39.4%	3.0%	12.1%	7.6%	0.0%	0.0%	66
Arroz con leche con naranja	3.8%	13.5%	15.4%	46.2%	13.5%	7.7%	0.0%	52
Picadillo de arracache con chile picante	2.0%	10.2%	2.0%	14.3%	63.3%	8.2%	0.0%	49
Sopa de jarrete con mondongo	2.4%	7.1%	14.3%	50.0%	23.8%	2.4%	0.0%	42
Miel de plátano maduro	8.0%	12.0%	16.0%	28.0%	28.0%	8.0%	0.0%	25
Caramelos de chiverre	0.0%	0.0%	0.0%	12.5%	0.0%	87.5%	0.0%	8
Atol de masa	0.0%	0.0%	50.0%	0.0%	25.0%	25.0%	0.0%	4
Picadillo de chicasquil con huevo picado	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	80.0%	0.0%	5
Chicha	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	25.0%	50.0%	0.0%	4
Mazamorra	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	66.7%	33.3%	0.0%	3
Chicasquil envuelto en huevo	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	1

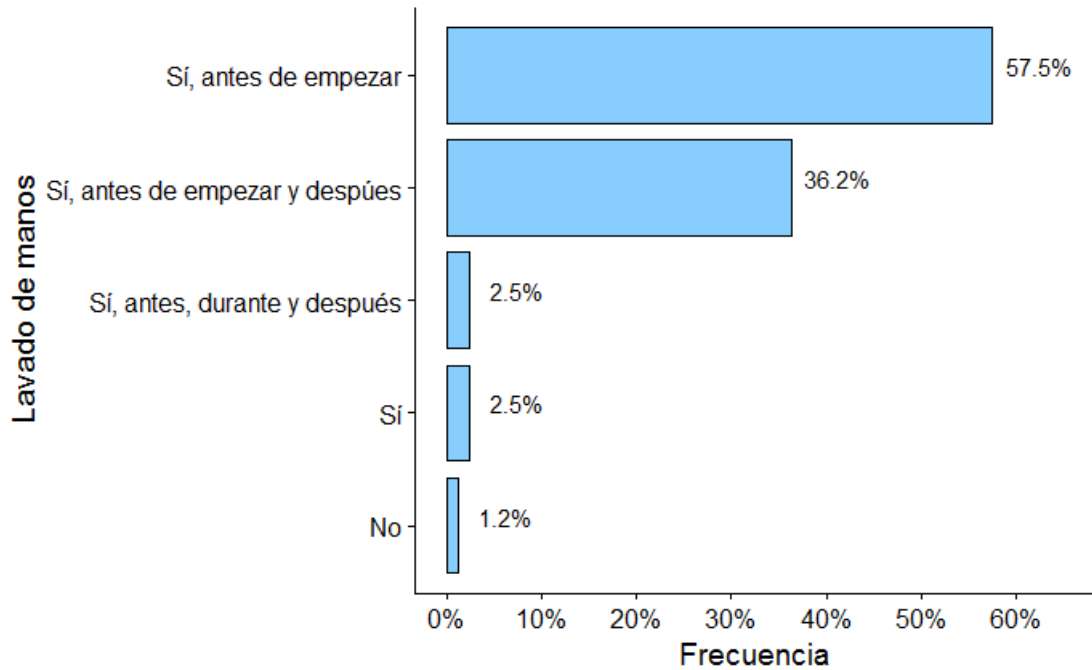
Fuente: Elaboración propia, 2018.

La Tabla N°12 contiene las respuestas asociadas a la última vez que las personas consumieron los distintos alimentos tradicionales. Se observa que los alimentos con menor porcentaje de respuestas bajo las columnas que implican un consumo más reciente (en los últimos tres días, en la última semana, etc.) son: el chicasquil envuelto en huevo, la mazamorra y la chicha. Mientras que los alimentos que se consumieron más recientemente son: el picadillo de chayote sazón prensado, el arroz con leche con naranja y el picadillo de arracache con chile picante.



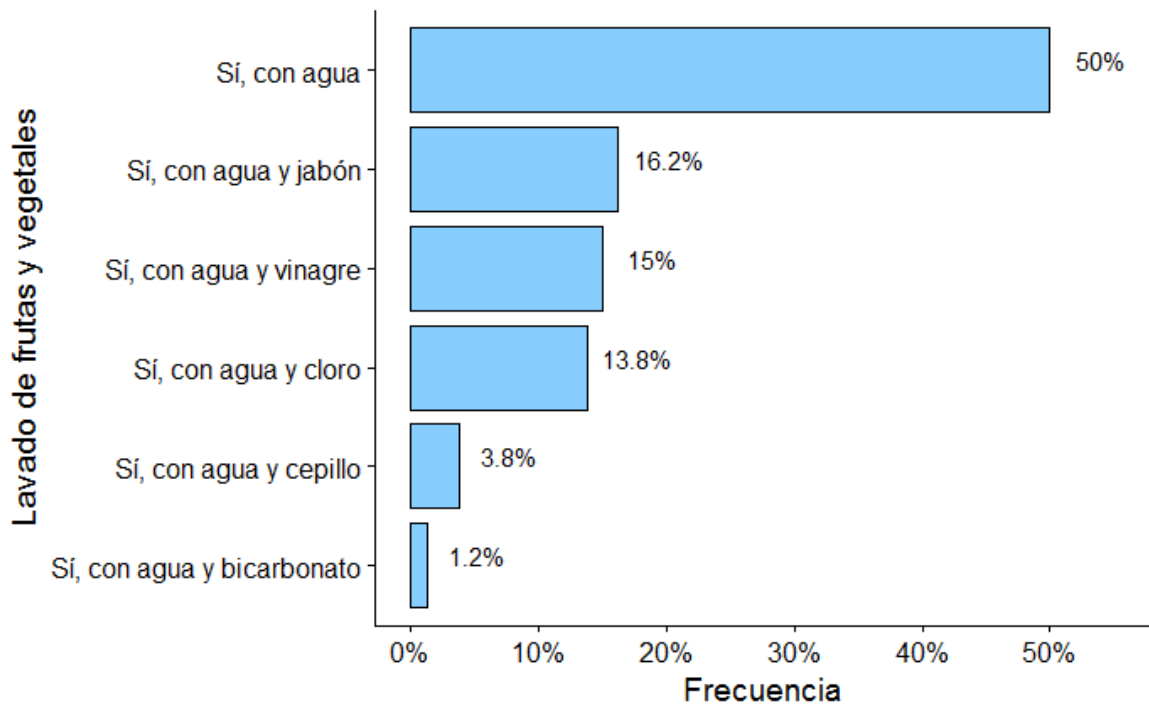
*Figura N°12 Respuestas de las personas residentes de la comunidad sobre el proceso de desinfección de utensilios, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

En primer lugar, la Figura N°12 contiene las respuestas asociadas a los métodos de desinfección de los utensilios de cocina que utilizan para la preparación de alimentos tradicionales. Se observa que la gran mayoría de personas (79.8%) no realiza esta práctica y que dentro de las personas que sí la realizan en general la mayoría desinfecta los utensilios con agua y cloro, desconociendo la cantidad de cloro utilizada.



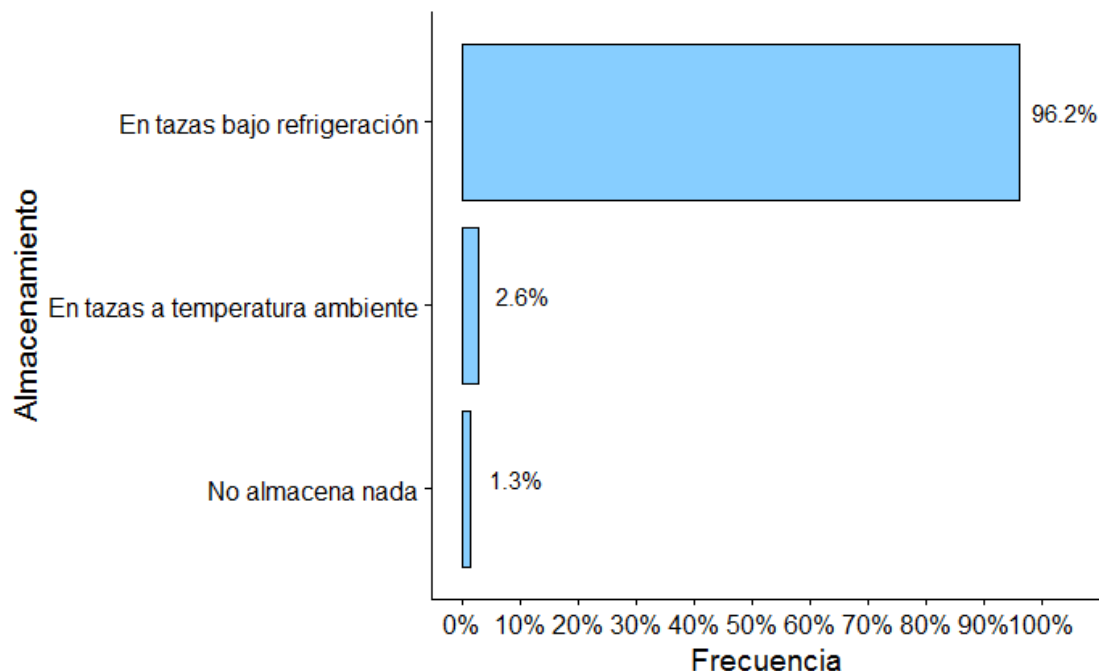
*Figura N°13 Respuestas de los habitantes de la comunidad sobre el lavado de manos en la preparación de alimentos tradicionales, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

Respecto del lavado de manos, la Figura N°13 muestra que en general esta sí es una práctica bien arraigada en las personas. Se observa que solo el 1.2% de los residentes respondió de manera negativa a esta pregunta. Además, es claro que en general las personas lavan sus manos antes de empezar la preparación de los alimentos. Es importante mencionar también que, la totalidad de la muestra utiliza agua potable para la elaboración de las recetas.



*Figura N°14 Respuestas de las personas residentes de la comunidad sobre el lavado de frutas y vegetales, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

De manera similar al lavado de manos, se encontró que el lavado de frutas y vegetales es una costumbre que se cumple en la totalidad de las personas. La Figura N°14 muestra los diferentes métodos que utilizan las personas para cumplir esta tarea. En general el lavado de la fruta incluye el agua como principal método (50%), seguido de agua con algún aditivo en especial jabón (16,2%), vinagre (15%) cloro (13,8%) y el menor porcentaje (1,2%) utiliza bicarbonato.



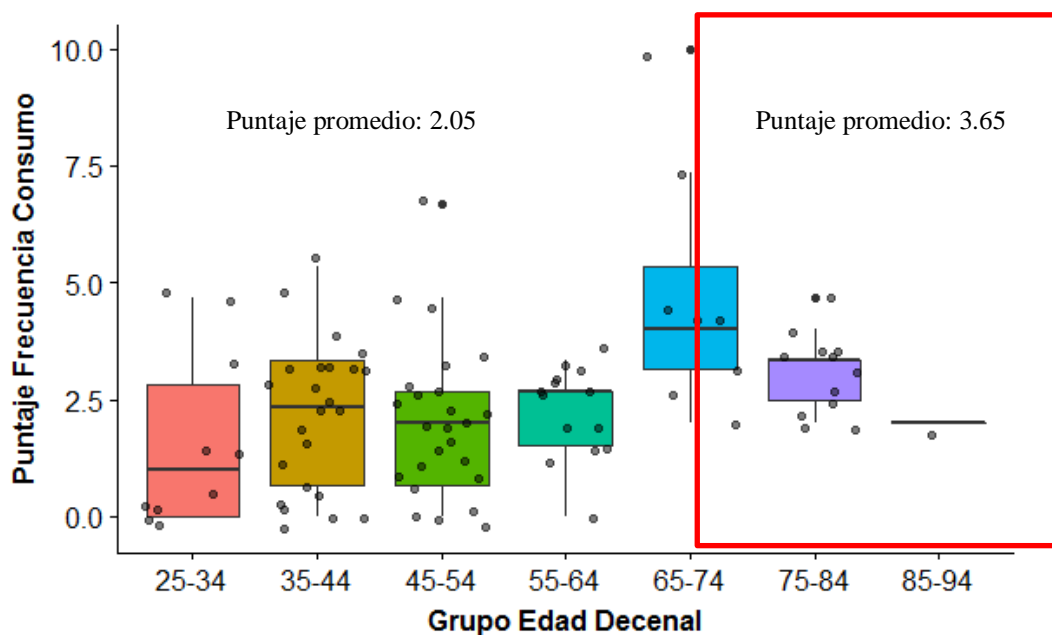
*Figura N°15 Respuestas de las personas encuestadas sobre el almacenamiento de alimentos tradicionales, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

En la Figura N°15 es posible observar las principales formas de almacenamiento de los alimentos tradicionales ya preparados. La gran mayoría de personas (96,2%) indicó que almacenan los alimentos en tazas (o algún otro utensilio equivalente) bajo constante refrigeración. En muy poca frecuencia (2,6%) se observó el mantenimiento de los alimentos a temperatura ambiente o los casos en que las preparaciones se realizan en poca cantidad y se consumen de inmediato, por lo que no es necesario el almacenamiento.

### **Relaciones entre variables**

Para elaborar ciertas relaciones entre variables de interés y la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales presente en los residentes de la comunidad, se construyó un puntaje

por personas de la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales. Lo anterior con el objetivo de tener una herramienta con la cual se puedan comparar los individuos entre sí (y de acuerdo con las variables de corte que interesan) respecto de la intensidad de la frecuencia de consumo de las preparaciones tradicionales.



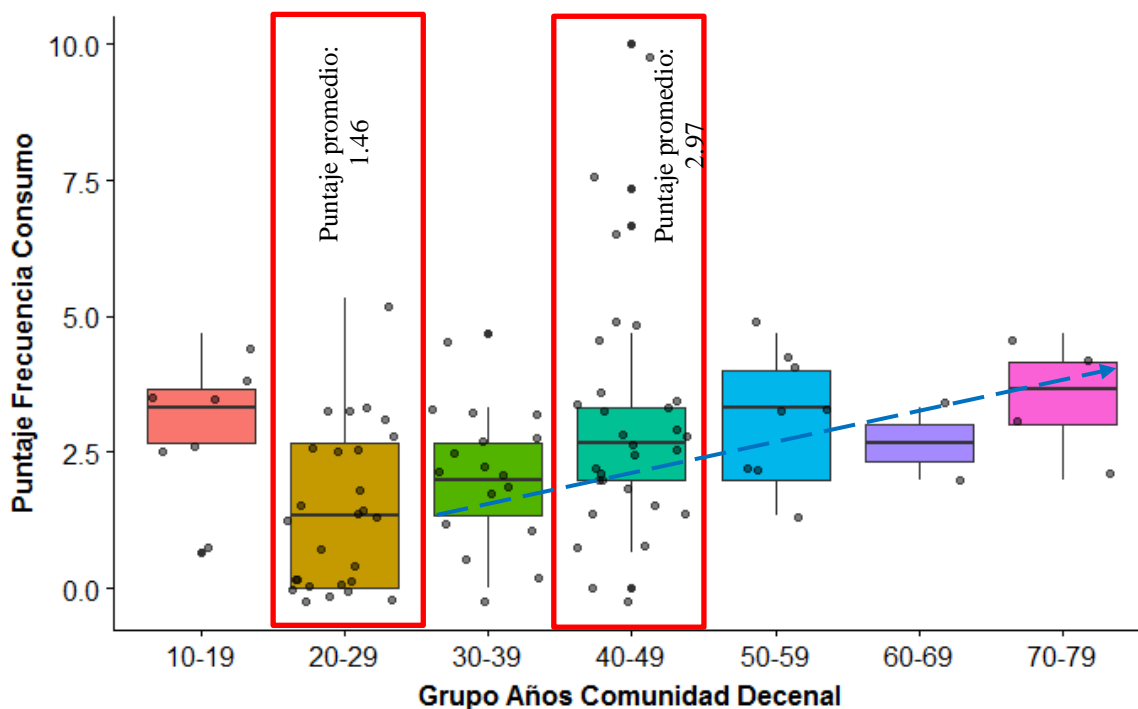
*Figura N°16 Relación entre el puntaje de frecuencia de consumo de alimentos tradicionales y la edad de las personas residentes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

La primera relación de interés corresponde a la comparación entre la edad de las personas y el puntaje de frecuencia de consumo que presentan. En este caso, lo que se busca es comparar si la edad de los individuos afecta el consumo de alimentos tradicionales. En ese sentido, la Figura N°16 compara los distintos puntajes de las personas de acuerdo con grupos decenales de edad (cada punto gris corresponde al puntaje de frecuencia de

consumo de una persona en particular). En cada uno de los grupos de edad existe un gráfico de caja que lo que muestra es cómo están distribuidos los puntajes de las personas dentro del mismo grupo de edad. Por ejemplo, para el grupo de edades comprendido entre 25-34 años, se observan puntajes mínimos cercanos a cero (personas que casi no consumen alimentos tradicionales) y puntajes máximos cercanos a 5. La amplitud de la caja representa la dispersión entre los puntajes para el grupo de edad específico. Si la caja de color es estrecha, indica que los puntajes dentro del grupo de edad de interés son muy similares entre sí, mientras que si la caja es amplia esto es indicativo de que los puntajes son relativamente distintos entre sí. La línea negra horizontal que cruza la caja corresponde al puntaje mediano, el cual en este caso podría interpretarse como el valor central o “promedio” de los puntajes.

De manera general, se observa claramente que el comportamiento de los puntajes es diferenciado entre dos grupos. Las personas que tienen 64 años o menos y las personas que tienen 65 años o más. Ya que es evidente que las cajas de grupos de años con edades mayores o iguales a 65 años se encuentran en general más arriba que el resto de cajas correspondientes a edades menores. Si se calcula el puntaje promedio para las personas con 65 años o más este corresponde a 3.65 mientras que el puntaje promedio para las personas con 64 años o menos es de 2.05.

Se evalúa formalmente esta diferencia aplicando una prueba ANOVA sobre la diferencia entre estos dos promedios y se encuentra que estadísticamente dichos promedios son distintos ( $F=15.67$ , Valor  $p=0.00$ ), al evidenciar que para la población de interés se espera que las personas con 65 años o más sean las personas que presenten un mayor consumo de alimentos tradicionales, en comparación con las personas bajo otros grupos de edad.



*Figura N°17 Relación entre el puntaje de frecuencia de consumo de alimentos tradicionales y los años que tienen las personas residentes de vivir en su comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

La Figura N°17 compara los puntajes de frecuencia de consumo según los grupos de años decenales que tienen las personas habitantes de Concepción de vivir en la misma comunidad. Esta comparación surge bajo el sentido de evidenciar si conforme mayor es la permanencia en la comunidad de residencia, mayor es el consumo de alimentos tradicionales. Si se observa con detalle, el grupo con un menor nivel general de consumo pareciera ser el grupo de años en la comunidad que va de 20-29 años y a partir de ahí se observa una leve tendencia de aumento en el nivel en favor de la idea de que conforme mayor sea la permanencia en la comunidad mayor el consumo de alimentos tradicionales.

Para abordar de manera formal las comparaciones anteriores, se procede a calcular la prueba ANOVA sobre la diferencia entre los promedios de todos los grupos y se encuentra que estadísticamente los promedios que son distintos entre sí corresponden a los grupos de años en la comunidad entre 20-29 y 40-49 años ( $F=2.80$ , Valor  $p=0.01$ ). El resto de los grupos no son estadísticamente diferentes del grupo de 40-49 años en la comunidad.

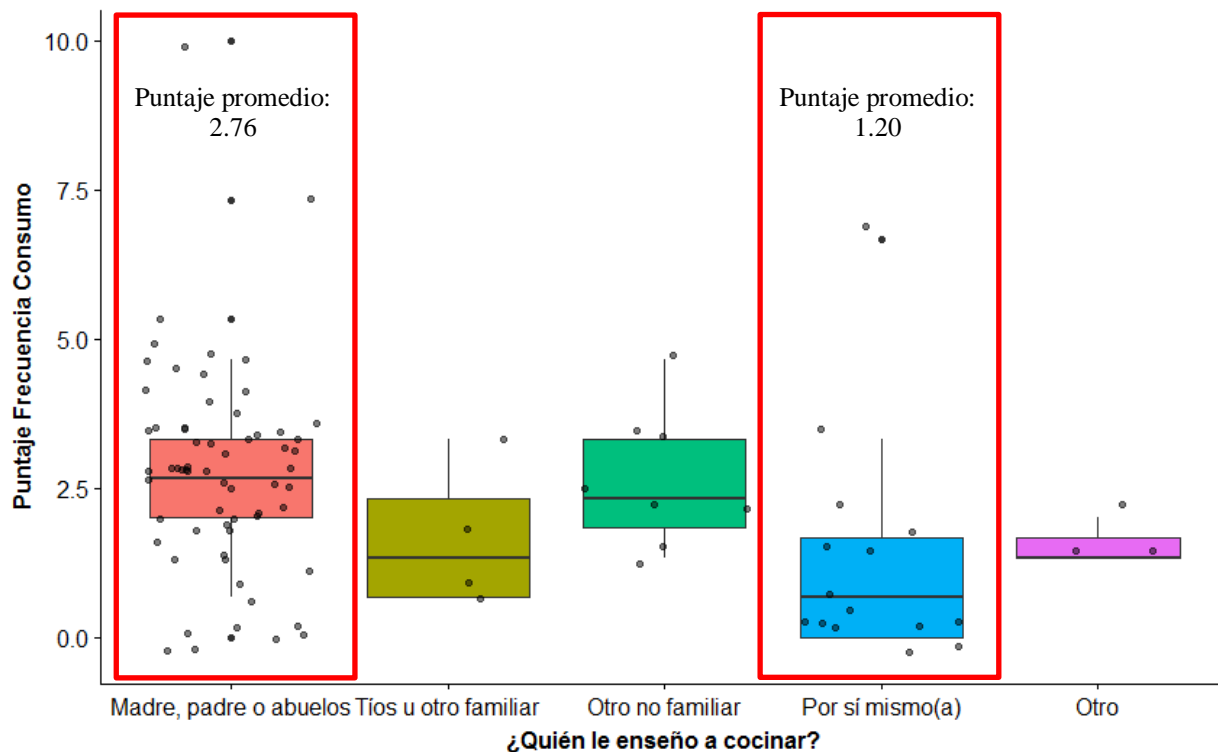
*Tabla N°13*  
*Relación entre la edad y el conocimiento de la receta,*  
*Concepción de la Unión de Cartago, 2018*

Grupo de edad	¿Conoce la receta?		Total
	No	Sí	
Menor 65 años	71%	29%	100%
65 años o más	24%	76%	100%

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Por otra parte, la Tabla N°13 relaciona los grupos de edades: menor a 65 años y 65 años o más, la idea es evidenciar si las personas con edades de 65 años o más son las que afirman en mayor medida conocer las recetas de las preparaciones tradicionales. Se observa que, dentro del grupo de personas con edades menores a 65 años, solo un 29% respondió afirmativamente a la pregunta. Mientras que dentro del grupo de personas con 65 años o más este porcentaje aumenta a un 76%.

Para abordar la comparación anterior se calcula la prueba de Independencia o Chi Cuadrado, que compara si la frecuencia en las respuestas a la pregunta ¿conoce la receta? son dependientes del factor edad. En este caso, se encuentra una relación o dependencia estadísticamente significativa ( $\text{Chi}=13.44$ ,  $\text{gl}=1$ , valor  $p=0.00$ ) al evidenciar que la edad de las personas explica de cierta forma el conocimiento sobre la preparación de alimentos tradicionales.



*Figura N°18 Relación entre el puntaje de frecuencia de consumo de alimentos tradicionales y la persona que le enseñó a cocinar a los habitantes de la comunidad, Concepción de la Unión de Cartago, 2018. Fuente: Elaboración propia, 2018.*

Finalmente, la Figura N°18 compara el comportamiento de los puntajes coherentes con los resultados anteriores, se observa que la mayor cantidad de puntajes se encuentran bajo el grupo: Madre, padre o abuelos. En este grupo se obtienen puntajes generalmente dentro del rango de 0 a 5 con un promedio de 2.76. El segundo grupo en importancia corresponde a: Por sí mismo(a) donde se observan especialmente puntajes entre el rango de 0 a 3 con un promedio de 1.20. El resto de grupos mantienen un nivel similar al de la caja de Madre, padre o abuelos. Si se observa con detalle, son específicamente los grupos Madre, padre o abuelos y Por sí mismo(a) los más disímiles entre sí.

Para abordar de manera formal las comparaciones anteriores, se procede a calcular la prueba ANOVA sobre la diferencia entre los promedios de todos los grupos y se encuentra que estadísticamente los promedios que son distintos entre sí corresponden a los grupos Madre, padre o abuelos y Por sí mismo(a) ( $F=3.05$ , Valor  $p=0.02$ ).

Esto quiere decir, que la evidencia estadística señala que la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales tiende a ser mayor cuando a la persona entrevistada le enseñó a cocinar su madre, padre o abuelos que cuando la persona aprendió a cocinar por sí misma. Esto puede estar asociado a la transmisión del conocimiento cultural en la cocina a través de los familiares más cercanos.

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

## **5.1 Discusión e interpretación de resultados**

A continuación, se presenta la discusión e interpretación de los resultados obtenidos en el proceso de investigación, esto con base en los objetivos específicos del estudio, con el fin de analizar su posible relación con investigaciones realizadas anteriormente.

### **5.1.1 Características sociodemográficas de los residentes de Concepción**

En primera instancia, la investigación consta de una muestra total de 94 personas, al analizar la distribución de la muestra según sexo, en la figura N°1 se observa que, del total de residentes de Concepción encuestados, predomina el sexo femenino con un 69% del total de la muestra, de esta manera se observa una notoria mayoría del sexo femenino sobre el masculino.

Lo anterior se relaciona con las cifras preliminares del Censo Nacional de Población y Vivienda, datos provenientes del INEC (2011) donde se encuentra que, de la totalidad de habitantes de Costa Rica, cifra correspondiente a 4.301712 habitantes, un total de 2.195524 son mujeres y 2.106188 son hombres, lo que equivale a un 51% al sexo femenino y un 49% al sexo masculino.

Respecto de la edad de la muestra bajo estudio, en la figura N°2 se observa que la mayor concentración de la población residente de la comunidad se encuentra en el rango de 40-44 años correspondiente a un 19.1%, seguido del grupo entre 45-49 años (14.9%); además el promedio de edad de la muestra corresponde a 52 años, teniendo en cuenta que la persona encuestada con menor edad corresponde a los 25 años y la persona mayor corresponde a los 87 años.

Lo anterior se relaciona con datos obtenidos por el MIDEPLAN y UNICEF (2015), donde mencionan que la población menor de 25 años, a partir del año 2007 ha presentado una tasa de disminución del -1,2% de la población; lo contrario sucede en el grupo de 25 a 64 años, presenta un aumento del 1,05% y para la población mayor a 65 años el aumento fue de 1,66%.

Otro dato relevante en el análisis sociodemográfico corresponde al nivel educativo, en la figura N°3 se observa que predomina el nivel académico de primaria completa y secundaria incompleta, y el menor porcentaje completó la secundaria, o tiene un nivel universitario.

Esto se relaciona con la información obtenida por el Instituto Nacional de Estadística y Censos, en la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH), enfocada en la asistencia a educación regular y nivel educativo de la población según zona y región de planificación, realizada en el mes de julio del año 2017, donde se encuentra que la mayoría de la población (942.600 habitantes costarricenses) tiene un grado académico de primaria completa, seguido de secundaria incompleta 854.155 personas. Sin embargo, datos encontrados en el mismo estudio difieren con los de la presente investigación, se observa entre los resultados obtenidos en las zonas urbanas, predomina el nivel académico de secundaria incompleta.

De acuerdo con la ocupación de la muestra del estudio, en la figura N°4 se observa la mayoría se dedica a las labores del hogar, seguido de asalariados. Tomando en cuenta que la mayoría de la muestra fue población femenina, se puede relacionar el sexo con la ocupación ya que en un estudio realizado por Quetulio-Navarra, Znidarsic, & Nieho (2017) se identifica que en la actualidad sigue rigiendo la norma generalizada del rol de las

mujeres como amas de casa y cuidadoras, además de otros roles, en comparación con los hombres.

“La descampesinización arrastra consigo la pérdida de una identidad basada en el arraigo a la tierra; el rompimiento del vínculo simbiótico entre la subsistencia y la fertilidad del suelo; el abandono de la práctica de selección, reproducción e intercambio de una rica diversidad de semillas; el desvanecimiento de conocimientos tradicionales de manejo ambiental el cual ha sido producto de generaciones de experimentación y adaptación al medio” (Montoya, 2010). Esto se relaciona con datos de la figura N°4, donde se observa el porcentaje mínimo se dedica a labores agrícolas.

Respecto de la religión, en la figura N°5 se observa el predominio de la religión católica en los hogares de Concepción, seguido de la práctica de la religión cristiana-evangélica. Esto se relaciona con los resultados de la encuesta de opinión realizada por el Centro de Investigación y Estudios Políticos de la Universidad de Costa Rica (2016), donde el 70,3% de las personas encuestadas, expresa que la religión es muy importante y de las personas que dicen ser religiosas, el 71,8% son católicos.

La religión católica tiene una gran influencia sobre la alimentación, en el estudio realizado por Menezes (2014) menciona que en los países en que el catolicismo es la religión principal, se incorporan banquetes en periodos específicos en fiestas y cenas que están relacionadas con santos; además las fiestas católicas no están limitadas a iglesias, éstas ocupan el interior de los hogares y las cocinas pasan a representar un espacio simbólico en el que se preparan los alimentos que serán consumidos en la celebración.

En toda religión y cultura se comparten alimentos, y por medio de la comida se crea una conexión con otros, con la familia y amigos y demás personas, con cada alimento se construye un vínculo: incluso cuando no se es creyente de la religión, siempre se encuentran momentos para compartir alimentos (Raman, 2014).

Respecto a la región de origen de los habitantes de Concepción, en la figura N°6 se observa que la mayoría de los residentes de Concepción provienen del cantón central de San José, seguido de Turrialba y otras localidades de Cartago.

En la investigación es importante conocer el origen de cada persona, ya que esto marca diferencia en las costumbres alimentarias de cada región, como en el caso del estudio realizado por Nunes dos Santos (2007) donde concluye que cada región manifiesta su identidad cultural-gastronómica, y dentro de un mismo estado (provincia) existe diferenciación de hábitos y costumbres por su localización geográfica, clima y recursos naturales disponibles.

La literatura menciona que todos los pueblos crean su propia cultura; ésta es ajustada a las condicionantes de la ubicación geográfica en que se desarrolla cada sociedad. Por esta razón no en todas las regiones de un país se consumen los mismos alimentos, ni se preparan de igual manera, y dependiendo de la región los alimentos poseen significados diferentes (Rodríguez Vázquez, 2012).

En la figura N°7 se muestra los años de residencia en Concepción que tiene cada habitante seleccionado para participar en el estudio, se observa que la mayoría tiene entre 21 y 50 años de habitar en la comunidad. Esto es muy importante para el estudio ya que el fin es conocer la cultura alimentaria de esta comunidad específica y según lo descrito por

Giménez (2005) la región puede considerarse como el área de distribución prácticas culturales específicas; como por ejemplo los modelos característicos de comportamiento social, la cocina regional, los trajes, las fiestas o celebraciones tradicionales y los rituales específicos de cada región. Por tanto, el tiempo que hayan pasado las personas en la comunidad es importante para la adopción de prácticas culturales.

Adicionalmente, se investigó sobre las principales patologías que están presentes en los residentes de Concepción, en la figura N°8 se observa que el 33% de las personas padece de hipertensión arterial y se observa que es la principal patología con el porcentaje más alto, seguido de alergias, gastritis, migrañas y diabetes mellitus tipo 2.

Los resultados se relacionan con los datos encontrados por Méndez-Chacón & Rosero-Bixby (2007) donde la prevalencia de hipertensión arterial asciende a 59% en la población adulta mayor costarricense.

También se observa relación con un estudio donde se encuentra que el 42,6% de la población adulta española, de edad mayor a 18 años es hipertensa y la hipertensión se asoció con padecimientos de diabetes y prediabetes (Menéndez et al., 2016)

### **5.1.2 Tradiciones alimentarias**

La alimentación siempre ha sido un eje central de las relaciones humanas: En Costa Rica expresiones como “la cena en familia, el cafecito en el trabajo, el gallito donde la abuela”, son frecuentes. Las tradiciones alimentarias incluyen la elaboración, formas de distribución y de consumo, en las cuales se encuentran importantes relaciones sociales de colaboración, intercambio y reciprocidad (Montoya, 2010).

En la tabla N°5 se observan las situaciones en que se consumen los alimentos tradicionales, para la mayoría de los alimentos se indica el consumo no tienen ocasión especial o se consumen en cualquier tipo de fiesta o celebración; sin embargo, algunas personas consideran alimentos específicos para Semana Santa y otras festividades.

Los datos obtenidos en la tabla N°5 se relacionan con un estudio realizado en el nivel nacional un trabajo realizado por la directora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, indica que, en la mayoría de las celebraciones o festividades familiares y comunitarias, la elaboración de comidas particulares forma parte de las celebraciones religiosas católicas, tales como la Semana Santa, Navidad, Santo Patrono, bautizos, matrimonios y funerales. Asimismo, sobresalen las fiestas conocidas popularmente como turnos, para la recaudación de fondos con interés social, en donde mujeres (en su mayoría adultas mayores) se reúnen para cocinar y vender alimentos (Sedó Masis, 2008).

Otro estudio realizado en Montenegro indica que la comida se ha convertido en una actividad cultural, asociada a muchas costumbres y rituales, además los alimentos tienen una función social de unir a las personas, a través de las formas de consumo de comidas y bebidas se pueden observar cambios sociales y culturales y las recetas de varios platillos de la cocina nacional sirven como una forma expresiva de cultura (Vujačić, & Kovačević, 2016).

Por otro lado, la información del Instituto Nacional de Estadística y Censos, sobre la asistencia de los costarricenses a fiestas patronales, turnos, topes; festivales, fiestas, carnavales y ferias refleja que el 55,6% de la población de 5 años y más asiste al menos, a un tipo de estas actividades al año.

Separado por sectores, el 57,3% de las personas habitantes de zona urbana asiste al menos a una de las actividades mencionadas anteriormente y en la zona rural el 51,0 %; de esto dividido por sexo, en los hombres representa el 56,9% y en las mujeres el 54,2% (INEC, 2016).

En la tabla N°6 se observa la opinión respecto del grupo poblacional al que van dirigidos los alimentos tradicionales, la mayoría considera que cualquier persona puede consumir dichos alimentos a excepción de la bebida alcohólica “chicha”. Esta información difiere con la información expuesta por la FAO, ya que refiere lo siguiente: “dentro de una sociedad puede haber costumbres alimentarias definidas en grupos de mujeres y niños, o mujeres embarazadas y niñas. En algunos casos las costumbres alimentarias tradicionales tienen que ver con un grupo de edad en particular” (Latham, 2002).

Información obtenida en un estudio realizado en Etiopía se relaciona con los datos anteriores, el estudio encontró una proporción considerable de adultos mayores, mujeres embarazadas y sus esposos todavía creen que algunos alimentos que no son perjudiciales para la salud de la embarazada o el bebé deberían evitarse durante el embarazo debido a que en su cultura se cree que si se consumen producirán efectos nocivos en el bebé (Zerfu, Umeta, & Baye, 2016).

Los alimentos tradicionales de Concepción no tienen época de consumo según los habitantes que participaron en el estudio. Una limitante encontrada fue el desconocimiento de las personas acerca de las épocas de producción de algunos alimentos como el arracache, las personas que indican consumirlo afirmaron que se puede consumir en cualquier época, sin conocer las fechas en que está disponible dicho alimento.

La información en la tabla N°7 descrita anteriormente, difiere con los hallazgos encontrados por Hussain, Zulfiqar, & Saboor (2014) donde se manifiesta una diferencia significativa de los alimentos en los hogares, la diversidad de la alimentación y la ingesta calórica a lo largo de los diferentes climas. En invierno según los resultados, la canasta alimentaria es más diversa. Sin embargo, Costa Rica al ser un país tropical la época lluviosa no presenta cambios tan drásticos en la temperatura, por lo que en Concepción se acostumbra el consumo de los mismos alimentos todo el año, dependiendo de su disponibilidad.

Según los resultados reflejados en la tabla N°8, las principales razones por las cuales los habitantes de Concepción consumen los alimentos tradicionales de su comunidad son salud, costumbre y gusto. Esto se relaciona con lo encontrado en un estudio donde se muestra que la identidad cultural es uno de los valores socioculturales que influyen en la elección de los alimentos (Cantarero, Espeitx, Lacruz, & Martín, 2013).

Un aspecto limitante por considerar es el hecho de las personas al conocer que están siendo encuestadas por una estudiante de Nutrición pueden sentirse presionadas o inseguras sobre sus respuestas y conocimientos del tema; esto puede interferir en la confiabilidad de la respuesta, como es el caso de la razón de consumo donde la mayoría asegura que los alimentos se consumen por salud.

Los platillos tradicionales se han dejado de preparar en los hogares costarricenses, en la actualidad las personas tienen mayor dependencia de consumir alimentos preparados, esto contribuye a la pérdida de la cocina, por lo que existe un riesgo de perder el conocimiento sobre recetas tradicionales. Otro factor por considerar es el alto costo de los ingredientes

para elaborar una preparación tradicional al provocar limitación en las familias para elaborarlo; y por último la clasificación de “comida de pobres”, “comida de pueblo”, “alimentos de abuelas”, “comida de polos” permite observar la idea despectiva que algunos tienen de ciertos platillos tradicionales (Sedó Masis, 2015).

Como se observa en la información descrita anteriormente, se puede establecer una relación estrecha respecto a la tabla N°9 acerca las razones de disminución del consumo de alimentos tradicionales donde se observa como personas ya no saben cómo preparar los alimentos tradicionales, no tienen el gusto por dichas preparaciones y el aumento en los costos económicos de los ingredientes para su preparación.

La figura N°9 resalta que la mayoría de las personas desconoce las recetas para preparar alimentos tradicionales, lo que refleja que el bajo consumo de algunos alimentos es por motivos de desconocimiento de las preparaciones. Esta información se relaciona con un estudio que se llevó a cabo en Ecuador, los resultados reflejan que la población de Bolívar tiene muy poco conocimiento sobre las preparaciones locales, así mismo esto se manifiesta en el desconocimiento de platillos típicos; además hay una variedad de platillos tradicionales que no se preparan en la actualidad, por desconocimiento (Aguilar Herrera & Guevara Aroca, 2017).

### **5.1.3 Hábitos de consumo y de preparación de alimentos tradicionales**

Para iniciar, los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida se aprenden y se incorporan a la personalidad durante los primeros años de vida, muchas veces se fortalecen y se mantienen incluso en la edad adulta (UNICEF, s.f).

En la figura N°10 se observa como la mayoría de las personas aprendió a cocinar antes de cumplir los 16 años de edad, por lo tanto según la información descrita anteriormente los hábitos de consumo y preparación de alimentos al ser aprendidos en edades menores, estos se mantienen durante la edad adulta. Lo cual influye en la cultura alimentaria que cada persona aporta a su hogar.

Se esperaría que las mujeres mayores, en comparación con las mujeres más jóvenes, y hombres jóvenes tendrían más probabilidades de ser responsables de las tareas domésticas, incluida la alimentación de la familia. Sin embargo, desde tiempos antiguos las madres, abuelas u otros familiares enseñan a cocinar a los niños (en especial a las niñas), para que así puedan realizar cualquier labor del hogar desde edades menores.

Relacionado con lo anterior, en la figura N°11 se observan datos sobre la persona encargada de enseñar a preparar alimentos, la mayoría indica haber aprendido de su madre, padre o abuelos. Esto se relaciona con datos de un estudio realizado en México donde se concluye que las madres tienen un papel fundamental en la preparación de alimentos y en el proceso de enseñanza, en el estudio se encuentra que el 70% de las personas refiere que los conocimientos culinarios los adquieren de la madre, el 20% de otros familiares y amigos y solo 10% de los casos de manera autónoma (Castillo Girón & Ayala Ramírez, 2012).

Además, se encuentra relación otro estudio realizado en California, donde las mujeres mexicoamericanas refieren que sus familiares influyen en sus conductas de preparación de alimentos, citando que sus madres, tías y abuelas preparaban comidas durante su infancia y así mismo les enseñaban; además mencionan que la observación fue un elemento fundamental para su proceso de aprendizaje (Smith, Dunton, Pinard, & Yaroch, 2016).

La tabla N°10 es muy importante para la presente investigación, es una frecuencia de consumo en la que se encuentran alimentos tradicionales de Concepción, los datos más relevantes que proyecta esta tabla son los alimentos más consumidos y los consumidos con menor frecuencia. El alimento más consumido en la actualidad es el picadillo de chayote (*Sechium edule*) sazón prensado, seguido del arroz con leche con naranja y el picadillo de arracache (*Arracacia xanthorrhiza*) con chile picante, mientras que los alimentos menos consumidos son el chagiüite, chicasquil (*Cnidoscylus acunitifolius*) y gallina achiotada con tortillas.

De igual manera la tabla N°12 refleja la última vez de consumo de los alimentos tradicionales, esta se relaciona con la tabla N°10, ya que los alimentos con un consumo más reciente son los alimentos más consumidos.

En relación con los alimentos menos consumidos, se encuentra datos arrojados por el proyecto en el que participaron el Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional y la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, donde los autores señalan que una gran variedad de alimentos, tales como raíces, tubérculos, arbustos, algunas frutas, semillas y ayote, chayote, chiverre entre otros del grupo de las cucurbitáceas no tienen un consumo frecuente a pesar de su disponibilidad en los mercados y zonas verdes de algunas comunidades (Solano Quirós; et al, 2014).

Datos de la Encuesta Nacional de Cultura realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2016), indican que los platillos de comida costarricense más reconocidos por la población son los diferentes tipos de picadillos (arracache, papa, chayote, papaya, chicasquil, entre otros), más nombrados en la zona urbana (16,2%) y por las mujeres

(18,1%). Esto se relaciona con el consumo más frecuente de picadillos de chayote y arracache con chile picante que tiene la población de Concepción, así mismo, a pesar de que existe el conocimiento del chicasquil este alimento se encuentra dentro de los menos consumidos en sus diferentes preparaciones.

Continuando con la información anterior, los participantes afirman que una de las razones por las cuales el chicasquil ha dejado de consumirse, es por la poca disponibilidad, esto se relaciona con la información encontrada por Gonzáles Arce (2012) donde relata que para un festival de cultura se quería preparar picadillo de chicasquil con papa, y tuvieron dificultades para conseguir chicasquil, incluso contactaron personas residentes de comunidades donde este alimento es muy común (Santa Ana, Mora, Puriscal y Turrubares) y no lo encontraron en estas comunidades.

Se observa una relación con los datos encontrados en un estudio realizado por la FAO (2012) en Guatemala, donde encuentran en las comunidades visitadas durante el estudio, cambios sobresalientes en la dieta y preparación de alimentos; estos cambios han sido causados por una menor disponibilidad de alimentos y a cambios en las preferencias y aversiones alimentarias.

Según la información presentada en la tabla N°11 el tiempo de comida en que más se consumen los alimentos tradicionales es en el almuerzo y cena. En el trabajo realizado por Gonzáles Arce (2012) indica que el consumo de alimentos tradicionales incluye el platillo como tal, pero también el momento del día, la compañía y el lugar para consumirlo. Esto se refuerza con la información presentada anteriormente por la tabla N°5 donde se indica la

ocasión de consumo, lo que puede dar una idea del lugar de consumo sin embargo no se la compañía.

Por otro lado, sobre manipulación de los alimentos tradicionales, en un estudio realizado por Ferreira Feniman & Conceição Araujo (2015) se menciona que la manipulación de alimentos sucede a partir de elecciones específicas, sumergidas en un sistema cultural y simbólico al cual cada individuo pertenece.

Los utensilios de cocina son rutas de contaminación cruzada, datos encontrados en la figura N°12 acerca de la desinfección de utensilios, refleja como la mayoría de los residentes de la comunidad no desinfecta estos utensilios. Lo encontrado en el estudio muestra relación con la información encontrada por Byrd-Bredbenner, Berning, Martin-Biggers, & Quick (2013) donde describen que la mayoría de los consumidores informan que lavan los utensilios de cocina después de usarlos, los datos de observación indican que la gran mayoría de los consumidores no lavan los utensilios de manera adecuada como para evitar la contaminación cruzada.

El lavado de manos es un factor fundamental para una manipulación correcta de alimentos, en la figura N°13 se observa como la gran mayoría se lava las manos con agua y jabón antibacterial antes de empezar las preparaciones, sin embargo, todos los participantes del estudio desconocen el tiempo adecuado y los pasos por seguir en el lavado de manos. En el estudio realizado por el autor mencionado anteriormente se encuentra una estrecha relación con lo encontrado en la investigación actual, refiere que la mayoría de los consumidores informan que se lavan las manos con jabón durante 20 segundos antes de preparar los

alimentos la mayor parte del tiempo (Byrd-Bredbenner, Berning, Martin-Biggers, & Quick, 2013).

Los autores Young & Waddell (2016) determinan que las influencias sociales y culturales son factores importantes que afectan las conductas de manipulación de alimentos. Además, indican que se relaciona el uso de cloro en alimentos desconociendo la cantidad adecuada, utilizándolo solo porque así lo aprendió.

Lo información redactada anteriormente se relaciona con lo encontrado y presentado en la figura N°14 donde la totalidad de personas que indican utilizar cloro u otro compuesto para lavar las frutas y vegetales desconoce la cantidad adecuada e incluso la cantidad que se agrega a los alimentos, al ignorar que puede ser perjudicial para la salud. Relacionado con el lavado de frutas y vegetales la mayoría indicó lavar los alimentos solo con agua.

La información correcta según datos de la FAO se requiere un lavado inicial para eliminar restos sólidos, seguido de una desinfección y finalizar con el enjuague; además el cepillado contribuye a un mejor trabajo. En las operaciones de lavado de productos vegetales se utilizan 100-200 ppm de cloro, con una exposición de 3-5 minutos para lograr una adecuada desinfección (López Camelo, 2003).

Para finalizar con la parte de manipulación de alimentos tradicionales, en la figura N°15 se observa como la mayoría indica almacenar los alimentos en recipientes bajo refrigeración. Esto se relaciona con el estudio mencionado anteriormente sobre la manipulación de alimentos, donde la mayoría de los consumidores, un 79% comunicaron que refrigeran los alimentos preparados y los dejan a temperatura ambiente no más de dos horas que es el

tiempo máximo recomendado (Byrd-Bredbenner, Berning, Martin-Biggers, & Quick, 2013).

#### **5.1.4 Relaciones entre variables**

La primera relación que por evaluar es la edad de los residentes de Concepción, que participaron en la investigación y la frecuencia de consumo de alimentos. Se observa una relación positiva entre las personas de mayor edad tienen un mayor consumo de alimentos tradicionales.

La información descrita anteriormente y presentada en la figura N°16 difiere con los datos revelados en el estudio realizado por Laryea, Akoto, Oduro, & Appaw (2016), donde indican que la actitud, el conocimiento y el consumo de alimentos tradicionales de los encuestados, no dependían de factores sociodemográficos, específicamente no dependen de la edad ni de la educación.

Por otro lado, si se encuentra una relación notoria con el estudio elaborado por Akande, Hendriks, Ruiters, & Kremers (2015) donde se observa que los adultos mayores consumen firmemente más alimentos tradicionales que las personas más jóvenes. También menciona que otros autores, incluidos Kuhnlein; et al (2009)., Johnson Down (2010) y Egeland (2011) en sus estudios revelaron que el consumo de alimentos tradicionales es mayor en las personas mayores de 65 años, y se observa una ingesta más baja en adultos y personas jóvenes.

Al observando los estudios mencionados anteriormente, sí existe relación entre la edad y el consumo de preparaciones tradicionales según datos encontrados en la mayoría de los estudios. Lo que se observa es que la población del estudio donde no se encontró relación

entre estas variables puede ser muy diferente ya que es en Ghala, África, donde las costumbres y cultura es muy distinta; mientras que los demás estudios han sido realizados en Canadá, de igual manera es una población completamente distinta, sin embargo, es parte del mismo continente.

Lo anterior se puede relacionar con la información reflejada en la tabla N°13, donde se observa una relación entre la edad y el conocimiento de recetas tradicionales, se evidencia que la edad es un factor de relevancia para el conocimiento y consumo de platillos tradicionales. Galloway, Johnson-Down, & Egeland (2015) indican que en su estudio la edad se asoció positivamente con los alimentos tradicionales.

Relacionado con la información presentada en la tabla N°13 la autora Gomes Moreira (2012) refiere en su estudio que el dominio de la cultura alimentaria es mayor en los adultos mayores, ya que ellos representan la memoria y la reserva de saberes.

Al relacionar la ingesta de alimentos por edad, el estudio reveló que los participantes mayores de 50 años consumen con mayor frecuencia alimentos tradicionales, por ende presentan mayor conocimiento de recetas y preparaciones tradicionales; mientras que los participantes más jóvenes, consumen alimentos tradicionales con poca frecuencia (Hopping B. N. et al., 2010).

La figura N°17 refleja la relación entre los años de residencia en la comunidad y la frecuencia de consumo de alimentos, se observa un leve aumento en el consumo de alimentos tradicionales en las personas que tienen más años de habitar en Concepción.

Una de las posibles razones por las cuales esto sucede, como se observa anteriormente en la relación edad y frecuencia de consumo, las personas con edades más avanzadas presentan

un mayor consumo de alimentos tradicionales, por ende, estas personas al ser mayores tienen más tiempo de habitar en Concepción y así mismo un mayor consumo de alimentos tradicionales.

En la figura N°18 se observa la evidente relación entre la persona responsable de la preparación de alimentos y la frecuencia de consumo de alimentos tradicionales, el resultado mostrado indica que adquirir los conocimientos culinarios de su madre, padre u abuelos lleva a un mayor consumo de platillos tradicionales respecto de las personas que aprendieron a cocinar por sí mismos; esto debido al desconocimiento de preparación de recetas tradicionales.

Los resultados de un estudio realizado en Tailandia muestran una relación importante respecto de los datos observados en la figura mencionada anteriormente, el estudio revela que los ingredientes, preparaciones y métodos de cocción, son conocimientos transferidos de las madres particularmente a sus hijas. También otras variables importantes por considerar son la observación, ayudar en las labores de la cocina desde niño y seguir instrucciones de las madres son en general las maneras fundamentales de transmisión del conocimiento alimentario, lo que influyó en sus prácticas de alimentos tradicionales (Nor; et al, 2012).

El mismo autor refiere lo siguiente: “Sin duda, los métodos mencionados son importantes para preservar los alimentos tradicionales que deben ser compartidos, transferidos, adaptados y practicados continuamente por generaciones”.

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

## 6.1 CONCLUSIONES

En la cultura alimentaria de Concepción se encuentran alimentos típicos costarricenses, con leves modificaciones de ingredientes y formas de preparación particulares de la región. Los cambios en los estilos de vida y los patrones de alimentación de la comunidad afectan la preservación; además es fundamental tener el conocimiento para elaborar las preparaciones y bebidas que forman parte de la cultura alimentaria, lo cual requiere necesariamente de la enseñanza que provenga específicamente de individuos de generaciones pasadas para continuar con el legado alimentario. Así mismo, se determina poco apego a la cultura desde el punto de vista alimentario por parte de las personas, en especial las de menor edad, se encuentra evidencia clara de la pérdida del conocimiento sobre alimentos tradicionales y su consumo, con el paso del tiempo.

Respecto de las características sociodemográficas, los habitantes de Concepción que cumplieron con los criterios de inclusión, en su mayoría mujeres, se encuentran en edades entre los 25 y 87 años, el nivel de educación predominante fue primaria completa; además la mayoría de las personas que participaron en la investigación se dedican a las labores del hogar, profesan la religión católica y han residido en la comunidad bajo estudio entre 21 y 50 años, nacidos en San José y Cartago principalmente.

Los alimentos y recetas tradicionales de Concepción determinados por las entrevistas grupales con grupos de 8 personas adultas mayores son: el picadillo de chayote sazón prensado, la gallina entera achiotada envuelta en hojas de plátano con tortillas encima, la sopa de jarrete con trozos de mondongo, picadillo de arracache con chile picante, chicasquil envuelto en huevo, picadillo de chicasquil con huevo picado como platos fuertes; además indican utilizar hojas de rábano en algunos picadillos.

Dentro de los postres tradicionales se encontró el arroz con leche con naranja agria, miel de plátano maduro, caramelos de chiverre, mazamorra; por otro lado, la chicha y el chagüite son bebidas alcohólicas para celebraciones como navidad, rezos del niño, bodas, además el atol de masa se recomendaba a personas embarazadas y enfermas; también se consume por gusto, pero se consideraba especial en esas ocasiones.

Como parte de las tradiciones alimentarias, las personas que residen en Concepción acostumbran a consumir las preparaciones tradicionales en cualquier fecha o celebración; alimentos específicos como el picadillo de chayote sazón prensado, el arroz con leche con naranja y el picadillo de arracache con chile picante si se relacionan con ocasiones como velas, novenarios, rezos y Semana Santa.

Los alimentos tradicionales se dirigen a cualquier grupo poblacional, a excepción de las bebidas alcohólicas y la mazamorra; además se consumen durante cualquier época del año y son consumidos por salud, costumbre y gusto principalmente y, por último, la principal razón de disminución de consumo es el desconocimiento de recetas tradicionales, la pérdida del gusto por dichos alimentos y aumentos en los costos económicos.

Respecto de los hábitos de preparación y consumo de alimentos tradicionales, en la mayoría de la población de Concepción, alguno de sus padres o abuelos les enseñó a preparar alimentos antes de los 16 años de edad. Los alimentos tradicionales que se mantienen dentro de la cultura alimentaria actual son el picadillo de chayote sazón prensado, el arroz con leche con naranja y el picadillo de arracache con chile picante, ya que se consumen con mayor frecuencia y más recientemente, consumidos en el almuerzo, merienda de la tarde y cena.

La edad de las personas es un factor positivo para el consumo y conocimiento de las recetas tradicionales, aprender a cocinar de su madre, padre o abuelos genera mayor conocimiento y consumo de preparaciones tradicionales y entre mayor es la permanencia en la comunidad, mayor es el consumo de dichas preparaciones.

## **6.2 RECOMENDACIONES**

- Incluir factores socioeconómicos en futuras investigaciones, con el fin de evaluar la influencia de aspectos económicos en el consumo de alimentos tradicionales.
- Realizar un estudio donde se incluyan adolescentes, no solo la alimentación del hogar como tal, valorar la cultura de adolescentes ya que al asistir a colegios y por la etapa de la vida, la alimentación se ve modificada.
- Indagar con mayor profundidad sobre alimentos tradicionales de la comunidad para incluirlos en la frecuencia de consumo.
- Investigar sobre el consumo de otros alimentos no tradicionales en la comunidad, para evaluar con cuales alimentos han sido sustituidos los tradicionales.
- Incluir factores para evaluar el estado nutricional y relacionarlo con la cultura alimentaria de la comunidad bajo estudio.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Herrera, J & Guevara Aroca, F. (2017). EL RESCATE DE UNA HISTORIA CULINARIA - GASTRONOMÍA TÍPICA BOLÍVAR ECUADOR. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. Acceso: 19 de marzo 2018. <http://www.eumed.net/rev/caribe/2017/04/bolivar.html>
- Akande, V. O., Hendriks, A. M., Ruiters, R. A. C., & Kremers, S. P. J. (2015). Determinants of dietary behavior and physical activity among Canadian Inuit: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1). Acceso: 20 de marzo 2018. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0252-y>
- Allen, J. D., Caspi, C., Yang, M., Leyva, B., Stoddard, A. M., Tamers, S., Sorensen, G. C. (2014). Pathways between acculturation and health behaviors among residents of low-income housing: The mediating role of social and contextual factors. *Social science & medicine* (1982), 123, 26-36. Acceso: 18 de enero 2018. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.10.034>
- Altez, Y. (2016). Hermenéutica y configuración histórica de identidades culturales. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 1. Acceso: 20 de febrero 2018. <http://201.195.87.22:2112/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=900f4dfb-62e3-4d2e-b2fc-3b07ea6e9793%40pdc-v-sessmgr01>
- Amilien, V., & Hegnes, A. W. (2013). The dimensions of 'traditional food' in reflexive modernity: Norway as a case study. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 93(14), 3455-3463. Acceso: 7 de febrero 2018. <https://doi.org/10.1002/jsfa.6318>

- Armelaos, G. J. (2014). Brain evolution, the determinates of food choice, and the omnivore's dilemma. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 54(10), 1330-1341. Acceso: 2 de enero 2018. <https://doi.org/10.1080/10408398.2011.635817>
- Ayuso Peraza, G., & Castillo León, M. T. (2017). Globalización y nostalgia. Cambios en la alimentación de familias yucatecas. *Estudios Sociales: Revista De Investigación Científica*, 27(50), 182-196. Acceso: 24 de noviembre 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.24836/es.v27i50.479>
- Baran, J. (2016). GLOBALIZATION PROCESSES IN POLISH FOOD INDUSTRY. En *Economic Science for Rural Development Conference Proceedings*. Polonia: Warsaw University of Life Science. Acceso: 9 de diciembre 2017. [http://lufb.ltu.lv/conference/economic\\_science\\_rural/2016/Latvia\\_ESRD\\_42\\_2016-200-206.pdf](http://lufb.ltu.lv/conference/economic_science_rural/2016/Latvia_ESRD_42_2016-200-206.pdf)
- Barrial Martínez, A. M., & Barrial Martínez, A. M. B. (2012). La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 13. Acceso: 18 de junio 2017. [http://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/red-icean/docs/Colombia;Iceanenla%20familia;EAN%20sociocultural%20para%20SANA;2012.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Colombia;Iceanenla%20familia;EAN%20sociocultural%20para%20SANA;2012.pdf)
- Bogin, B., Azcorra, H., Wilson, H. J., Vázquez-Vázquez, A., Avila-Escalante, M. L., Castillo-Burguete, M. T., ... Dickinson, F. (2014). Globalization and children's diets: The case of Maya of Mexico and Central America. *Anthropological Review*, 77(1), 11–32. Acceso: 9 de diciembre 2017. <https://doi.org/10.2478/anre-2014-0002>

- Bozzoli de Wille, M. (s.f). El concepto antropológico de la cultura. *Revista de Filosofía*. Universidad de Costa Rica. Acceso: 12 de enero 2018. <http://www.inif.ucr.ac.cr/recursos/docs/Revista%20de%20Filosof%C3%ADa%20UCR/Vol.%20III/No.%2010/Bozzoli.%20Maria%20Eugenia%20-%20El%20concepto%20antropologico%20de%20la%20cultura.pdf>
- Byrd-Bredbenner, C., Berning, J., Martin-Biggers, J., & Quick, V. (2013). Food Safety in Home Kitchens: A Synthesis of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(9), 4060-4085. Acceso: 18 de marzo 2018. <https://doi.org/10.3390/ijerph10094060>
- Cantarero, L., Espeitx, E., Gil Lacruz, M., & Martín, P. (2013). Human food preferences and cultural identity: The case of Aragón (Spain). *International Journal of Psychology*, 48(5), 881-890. Acceso: 15 de marzo 2018. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.692792>
- Cary, A. (2017). The Meaning of Dietary Diversity: Cultural Ideals and Food Insecurity in Nicaragua. *Electronic Thesis & Dissertation Center*. Acceso: 19 de noviembre 2017. <https://etd.ohiolink.edu/>
- Castillo Girón, V. M., & Ayala Ramírez, S. (2012). Hábitos alimentarios y abasto de alimentos en Ameca, Jalisco, México. *Espacio Abierto Cuaderno Venezolano de Sociología* Vol. 21 No. 3. Acceso: 18 de marzo 2018. <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=12223296003>
- Chandran, N. R. (2016). Food Habits and the Changing Social Scenario in the Urban Kerala. *Rajagiri Journal of Social Development*, 8(1), 57. Acceso: 1 de junio 2017.

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=cabb6da9-b416-4069-8274-96ab5a93f918%40sessionmgr104>

Conabio. (2013). Identidad a través de la cultura alimentaria. México. *Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad*. Acceso: 13 de enero 2018.  
<http://bioteca.biodiversidad.gob.mx/janium/Documentos/6822.pdf>

Contreras Hernández, J y Gracia Arnáis, M. (2005). Alimentación y Cultura, perspectivas antropológicas. 1<sup>ra</sup> Ed. España: Editorial Ariel.

D'Antuono, L. F. (2013). Traditional foods and food systems: a revision of concepts emerging from qualitative surveys on-site in the Black Sea area and Italy. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 93(14), 3443-3454. Acceso: 12 de agosto 2017. <https://doi.org/10.1002/jsfa.6354>

Daza, B. (2013). Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia. España: Universidad de Barcelona. Acceso: 9 de agosto 2017.  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=7&sid=33e8a261-e920-4075-a5f2-49d9b9c70559%40sessionmgr103&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=tdx.10803.127392&db=edstdx>

Díaz Méndez, C. (2016). Estabilidad y cambio en los hábitos alimentarios de los españoles/Stability and change in eating habits of Spanish people. *Acta Pediátrica Española*, 74(1), 29. Acceso: 2 de agosto 2017.  
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=7&sid=33e8a261-e920-4075-a5f2-49d9b9c70559%40sessionmgr103&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=tdx.10803.127392&db=edstdx49d9b9c70559%40sessionmgr103&>

bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=tdx.10803.127392  
&db=edstdx

- FAO. (2014). International Expert Seminar on Cultural Diversity, Food Systems and Traditional Livelihoods. Perú. Acceso: 13 de agosto 2017. <http://www.fao.org/americas/eventos/ver/en/c/243308/>
- FAO. (2011). Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos. 3<sup>ra</sup> Edición. Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) en Centroamérica. Acceso: 9 de diciembre 2017. <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
- FAO. (s.f). GLOSARIO DE TÉRMINOS. Acceso: 2 de enero 2018. <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- FAO. (2012). Cultura y prácticas alimentarias en Totonicapán. Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación, Ciudad de Guatemala. Acceso: 19 de marzo 2018. <http://www.fao.org/docrep/018/ar647s/ar647s.pdf>
- Ferreira Feniman, S., & Conceição Araujo, M. (2015). Comida E Cultura: Antropologia Da Alimentação Em Comunidades Rurais Do Paraná. *FOOD AND CULTURE: ANTHROPOLOGY OF FOOD IN RURAL COMMUNITIES OF PARANÁ.*, 12(1), 63-80. Acceso: 18 de enero 2018. <https://doi.org/10.5747/ch.2015.v12.n1.h188>
- Fisberg, M. (2017). NUTRITION GUIDANCE IN THE AGE OF GLOBALIZED MARKETS. *Annals Of Nutrition & Metabolism*, 71208. Acceso: 24 de noviembre 2017. doi:10.1159/000480486
- Galloway, T., Johnson-Down, L., & Egeland, G. M. (2015). Socioeconomic and Cultural Correlates of Diet Quality in the Canadian Arctic: Results from the 2007–2008 Inuit

- Health Survey. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 76(3), 117-125. Acceso: 20 de marzo 2018. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-006>
- GIMÉNEZ, G. (2005). Territorio e identidad. Breve introducción a la geografía cultural. Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, México. *Trayectorias*, vol. VII, núm. (17). Acceso: 20 de marzo 2018. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=60722197004>
- González-Arce, R. (2012). La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización. Costa Rica: Ministerio de salud de Costa Rica y FAO. Acceso: 3 de agosto 2017. <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>
- Guarnaccia, P. J., & Hausmann Stabile, C. (2016). Acculturation and Its Discontents: A Case for Bringing Anthropology Back into the Conversation. *Sociology and Anthropology*, 4(2), 114-124. Acceso: 17 de enero 2018. <https://doi.org/10.13189/sa.2016.040209>
- Hopping B. N., Erber E., Mead E., Sheehy T., Roache C., & Sharma S. (2010). Socioeconomic indicators and frequency of traditional food, junk food, and fruit and vegetable consumption amongst Inuit adults in the Canadian Arctic. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 23(s1), 51-58. Acceso: 20 de marzo 2018. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2010.01100.x>
- Hussain, A., Zulfqar, F., & Saboor, A. (2014). Changing food patterns across the seasons in rural Pakistan: analysis of food variety, dietary diversity and calorie intake.

*Ecology of Food and Nutrition*, 53(2), 119-141. Acceso: 15 de marzo 2018.

<https://doi.org/10.1080/03670244.2013.792076>

INEC. (2017). ENAHO. Asistencia a educación regular y nivel educativo de la población según zona y región de planificación, julio 2017. Costa Rica. Acceso: 13 de marzo 2018. <http://www.inec.go.cr/educacion>

INEC. (2016). Encuesta Nacional de Cultura 2016. San José, Costa Rica. Acceso: 17 de marzo 2018. <http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reenc2016-27092017.pdf>

Instituto Nacional de Biodiversidad. (s.f). Biodiversidad en Costa Rica. Acceso: 12 de enero 2018. [http://www.inbio.ac.cr/es/biod/bio\\_biodiver.htm](http://www.inbio.ac.cr/es/biod/bio_biodiver.htm)

Laryea, D., Akoto, E. Y., Oduro, I., & Appaw, W. O. (2016). Consumer perception of traditional foods in Ghana: A case-study in Kumasi and Sekondi. *Nutrition & Food Science*, 46(1), 96-107. Acceso: 20 de marzo 2018. <https://doi.org/10.1108/NFS-05-2015-0051>

Latham, M. (2002). NUTRICIÓN HUMANA EN EL MUNDO EN DESARROLLO. *Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29*. Acceso: 9 de febrero 2018. <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm>

Laurito Torres, F y Li Lin, T. (2015). Encuesta actualidades 2015. Costa Rica: Universidad de Costa Rica Escuela de Estadística curso Diseño y Ejecución De Encuestas. Acceso: 7 de setiembre 2017. <http://www.estadistica.ucr.ac.cr/contenido/noticias/ESTADISTICA%20ENCUESTA%20ACTUALIDADES%202015.pdf>

- López Camelo, A. (2003). Manual Para la Preparación y Venta de Frutas y Hortalizas. Del campo al mercado. Argentina. *BOLETÍN DE SERVICIOS AGRÍCOLAS DE LA FAO 151*. Acceso: 19 de marzo 2018.  
<http://www.fao.org/docrep/006/Y4893S/y4893s07.htm#bm07>
- Madrigal, E. (2014). El Derecho a la Cultura: historia y perspectivas de un ideal en construcción. *Revista Estudios*, (28), 105–120. Acceso: 19 de enero 2018.  
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/estudios/article/view/14769/14085>
- Menéndez, E., Delgado, E., Fernández-Vega, F., Prieto, M. A., Bordiú, E., Calle, A., ... Soriguer, F. (2016). Prevalencia, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial en España. Resultados del estudio Di@bet.es. *Revista Española de Cardiología*, 69(6), 572-578. Acceso: 14 de marzo 2018.  
<https://doi.org/10.1016/j.recesp.2015.11.036>
- Menezes, S. de S. M. (2014). Comida: identidade, tradição e cultura enraizada nas manifestações do catolicismo em Sergipe - DOI 10.5216/ag.v8i2.28124. *Ateliê Geográfico*, 8(2), 274-289. Acceso: 13 de marzo 2018.  
<https://doi.org/10.5216/ag.v8i2.28124>
- MIDEPLAN & UNICEF. (2015). Niñez y Adolescencia: prospectiva para ellas y ellos. Costa Rica. Acceso: 13 de marzo 2018.  
[https://documentos.mideplan.go.cr/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/f6b00987-a04e-4221-94c7-9b8c6db28b22/Ni%C3%B1ez\\_y\\_Adolescencia\\_Prospectiva\\_para\\_ellas\\_y\\_ellos.pdf?guest=true](https://documentos.mideplan.go.cr/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/f6b00987-a04e-4221-94c7-9b8c6db28b22/Ni%C3%B1ez_y_Adolescencia_Prospectiva_para_ellas_y_ellos.pdf?guest=true)

- Molina-Jiménez, I. (2015). *Identidad nacional y cambio cultural en Costa Rica durante la segunda mitad del siglo XX*. 3<sup>ra</sup> Ed. Costa Rica: Editorial UCR.
- Montoya, L. M. A., Alcaraz, P. A. V., Montoya, L. M. A., & Alcaraz, P. A. V. (2016). Food preferences in the homes of Medellin city, Colombia. *Saúde e Sociedade*, 25(3), 750-759. Acceso: 18 de junio 2017. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902016149242>
- Ng, S. H., Kelly, B., Se, C. H., Chinna, K., Sameeha, M. J., Krishnasamy, S & Karupaiah, T. (2014). Obesogenic television food advertising to children in Malaysia: sociocultural variations. *Global Health Action*, 7. <https://doi.org/10.3402/gha.v7.25169>
- Nikolić, M. (2015). Los discursos de la cocina nacional costarricense y la reubicación cultural de Guanacaste. *Diálogos Revista Electrónica*, 16(2), 3-26. Acceso: 22 de noviembre 2017. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/dialogos/article/view/14588/19435>
- Nor, N. M., Sharif, M. S. M., Zahari, M. S. M., Salleh, H. M., Isha, N., & Muhammad, R. (2012). The Transmission Modes of Malay Traditional Food Knowledge within Generations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 50, 79-88. Acceso: 20 de marzo 2018. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.08.017>

- Nunes, C. (2007). SOMOS LOS QUE COMEMOS Identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 9. Acceso: 14 de marzo 2018. <http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v16n2/v16n2a06.pdf>
- Núñez Moya, J. (2014). Un concepto antropológico de cultura aplicado a los jóvenes. *Revista Estudios*, (28), 138–150. Acceso: 18 de diciembre 2017. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/estudios/article/view/14771>
- OMS. (2015). Alimentación sana. Acceso: 8 de agosto 2017. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- Pacheco Hernández, D. (2013). La identidad costarricense ante los dilemas de la migración, diversidad cultural y desigualdad socioeconómica. *Reflexiones*, 92(2). *Universidad de Costa Rica*. Acceso: 18 de diciembre 2017. <http://www.redalyc.org/pdf/729/72927462002.pdf>
- Park, S., Hongu, N., & Daily, J. W. (2016). Native American foods: History, culture, and influence on modern diets. *Journal of Ethnic Foods*, 3(3), 171-177. Acceso: 12 de agosto 2017. <https://doi.org/10.1016/j.jef.2016.08.001>
- Pérez-Brignoli, H. (2017). Aculturación, transculturación, mestizaje: metáforas y espejos en la historiografía latinoamericana. *Cuadernos de Literatura*, 21(41), 96. Acceso: 18 de enero 2018. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.cl21-41.atmm>
- Quetulio-Navarra, M., Znidarsic, A., & Niehof, A. (2017). Gender perspective on the social networks of household heads and community leaders after involuntary resettlement. *Gender, Place & Culture*, 24(2), 225-246. Acceso: 13 de marzo 2018. <https://doi.org/10.1080/0966369X.2016.1277185>

- Raman, V. V. (2014). Food: its many aspects in science, religion, and culture. *Zygon®*, *Journal of Religion & Science* 49(4), 958–976. Acceso: 17 de diciembre 2017. DOI: 10.1111/zygo.12137
- Rodríguez R., F., Palma L., X., Romo B., Á., Escobar B., D., Aragón G., B., Espinoza O., L., ... Gálvez C., J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 447-455. Acceso: 30 de junio 2017. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>
- Rodríguez Vázquez, L. (2012). Prácticas, hábitos y conductas vs educación y cultura alimentarias. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 18(1), 39–52. Acceso: 30 de junio 2017. [http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/Nutr\\_1-2012\\_art%206.pdf](http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/Nutr_1-2012_art%206.pdf)
- Ross, M. (2001). *Entre el comal y la olla: fundamentos de gastronomía costarricense*. EUNED. Acceso: 20 de noviembre 2017. [https://books.google.co.cr/books?id=icY2kM6bn-gC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.cr/books?id=icY2kM6bn-gC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Salazar-Arce, P. (2016). Volvamos a practicar las tradiciones navideñas que evocan la identidad costarricense. Costa Rica: Comunicados de Cultura, Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del MCJ. Acceso: 8 de setiembre 2017. <http://presidencia.go.cr/comunicados/2016/12/volvamos-a-practicar-las-tradiciones-navidenas-que-evocan-la-identidad-costarricense/>

- Sandoval Godoy, S. A., & Gómez, D. M. C. (2012). Consumo de alimentos de la población sonorenses: tradición versus internacionalización. *Food consumption of the Sonoran population: tradition vs. internationalization.*, (2), 51-72. Acceso: 13 de agosto 2017. <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=dfbace22-f70b-4175-b5d5-9743ce337946%40sessionmgr120>
- Sandoval, I y Fernández, L. (2010). Foro: Los consumidores ante la crisis: situación actual y perspectivas. Costa Rica: Universidad de Costa Rica. Acceso: 13 de agosto 2017. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2010/04/27/encuesta-revela-cambios-en-habitos-alimentarios-de-los-ticos.html>
- Scert Kerala. (2014). Basics of social cultural Anthrology. India. Acceso: 17 de enero 2018. [http://www.scert.kerala.gov.in/images/2014/HSC-\\_Textbook/09\\_Anthropology-unit-02.pdf](http://www.scert.kerala.gov.in/images/2014/HSC-_Textbook/09_Anthropology-unit-02.pdf)
- Sedó Masís, P. (2016). Sabores y aromas de la mesa tica en la Semana Santa. Serie: Tradiciones alimentarias de la población costarricense. Costa Rica: Universidad de Costa Rica. Acceso 25 de noviembre 2017. <http://kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/15688/Tradiciones%20en%20%20Semana%20Santa%20Costa%20Rica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sedó Masis, P. (2008). EL RESCATE DE LAS COMIDAS Y TRADICIONES DE COSTA RICA: UNA EXPERIENCIA DE TRABAJO INTERGENERACIONAL, 16. *Red Latinoamericana de Gerontología*. Acceso: 14 de marzo 2018. [https://www.gerontologia.org/portal/information/manual/archivosConcurso2008/organizaciones/SEGUNDO\\_PREMIO\\_Categoria\\_Organizaciones\\_2008.pdf](https://www.gerontologia.org/portal/information/manual/archivosConcurso2008/organizaciones/SEGUNDO_PREMIO_Categoria_Organizaciones_2008.pdf)

- Sedó Masis, P. (2015). UN ACERCAMIENTO A LA ESENCIA DE LA COCINA PATRIMONIAL COSTARRICENSE. *Revista Herencia Vol. 28 (2.)* Acceso: 15 de marzo 2018. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/24736/24952>
- Schnel, M. (2014). Creencias y alimentación. En *Anales Venezolanos de Nutrición* (Vol. 27, pp. 88–95). Fundación Bengoa. Acceso: 15 de febrero 2018. <http://201.195.87.22:2112/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=6e7a12f3-9010-43b3-a7a5-f2936b24a4fb%40sessionmgr104>
- Sharma, S., Mead, E., Simeon, D., Ferguson, G., & Kolahdooz, F. (2015). Dietary adequacy among rural Yup'ik women in western Alaska. *Journal of the American College of Nutrition*, 34(1), 65-72. Acceso: 12 de agosto 2017. <https://doi.org/10.1080/07315724.2014.883292>
- Small, S. R., Bastin, S., & Clouthier, D. (2014). *Kosher Foods*. University of Kentucky College of Agriculture, Food and Environment. Acceso: 26 de diciembre 2017. <http://www2.ca.uky.edu/agcomm/pubs/FCS3/FCS3577/FCS3577.pdf>
- Smith, T. M., Dunton, G. F., Pinard, C. A., & Yaroch, A. L. (2016). Factors influencing food preparation behaviours: findings from focus groups with Mexican-American mothers in southern California. *Public Health Nutrition*, 19(05), 841-850. Acceso: 17 de enero 2018. <https://doi.org/10.1017/S1368980015001949>
- Solano Quirós, M., DeCarli, G., Cubero, C., Sedó Masis, P., Sánchez Montero, F & Araya Villalobos, L. (2014). “Fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional en la población costarricense mediante la puesta en valor de las prácticas alimentarias tradicionales de productos vegetales subutilizados y su innovación en la preparación

- y el consumo”. Programa Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional y Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. Acceso: 15 de marzo 2018. <http://www.museo.una.ac.cr/index.php/es/documentos/category/11-fees-consumo-vegetales-subutilizados?download=9:fees-consumo-vegetales-subutilizados>
- Ulate Castro, E. (2017). Pronunciamiento en relación con la salud y nutrición en Costa Rica, según los resultados del reciente Censo Escolar de Peso y Talla/2017. Costa Rica: Universidad de Costa Rica. Acceso: 9 de noviembre 2017. <https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2017/pronunciamiento-enu-censo-peso-y-talla-2016.pdf>
- UNED. (2018). Guía de Alimentación y Salud: La composición de los alimentos. *Facultad de Ciencias Nutrición y Dietética*. Acceso: 15 de febrero de 2018. [http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia\\_nutricion/composicion\\_alim.htm?ca=0n](http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia_nutricion/composicion_alim.htm?ca=0n)
- UNICEF. (s,f). FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. Venezuela. Acceso: 17 de marzo 2018. <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Vilaplana I Batalla, M. (2011). CULTURA ALIMENTARIA DEL FAST FOOD AL SLOW FOOD. Elsevier. *Offarm*. Acceso: 13 de febrero 2018. <http://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-cultura-alimentaria-del-fast-food-X0212047X11622815>

- Young, I., & Waddell, L. (2016). Barriers and Facilitators to Safe Food Handling among Consumers: A Systematic Review and Thematic Synthesis of Qualitative Research Studies. *PLoS ONE*, *11*(12). Acceso: 18 de marzo 2018. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0167695>
- Zambrano, R., Colina, J., Valero, Y., Herrera, H., & Valero, J. (2013). Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela. *Anales Venezolanos de Nutrición.*, *26*(2), 86-94. Acceso: 2 de enero 2018. <http://201.195.87.22:2116/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&sid=d895075a-61c1-4e77-b2ce-e65edd991800%40sessionmgr4010>
- Zerfu, T. A., Umeta, M., & Baye, K. (2016). Dietary habits, food taboos, and perceptions towards weight gain during pregnancy in Arsi, rural central Ethiopia: a qualitative cross-sectional study. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, *35*. Acceso: 15 de marzo 2018. <https://doi.org/10.1186/s41043-016-0059-8>

## **ANEXOS**

## Anexo 1 Figuras del plan piloto

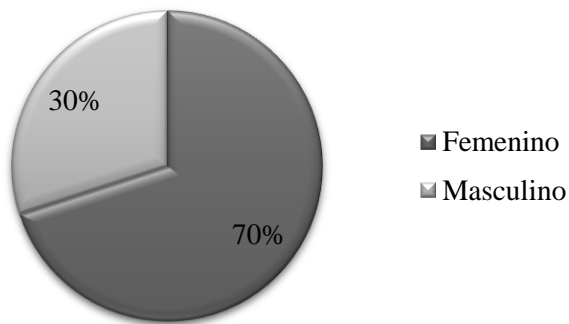


Figura N°1 Sexo de las personas residentes de Tres Ríos, 2017. Fuente: Elaboración propia, 2018.

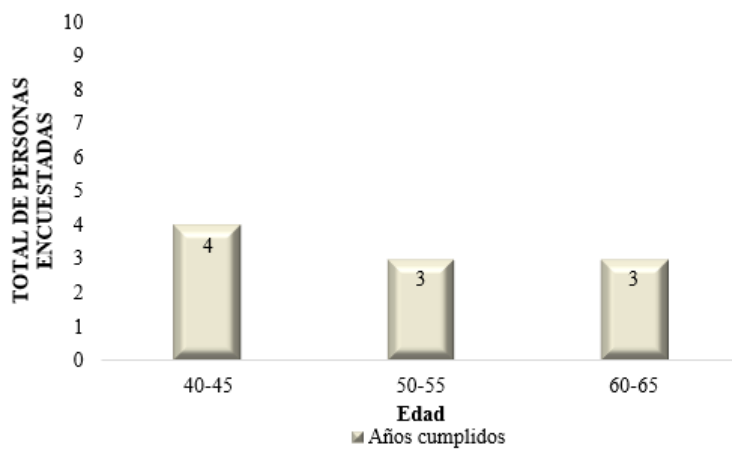


Figura N°2 Edad en años cumplidos de las personas habitantes de Tres Ríos, 2017. Fuente: Elaboración propia, 2018.

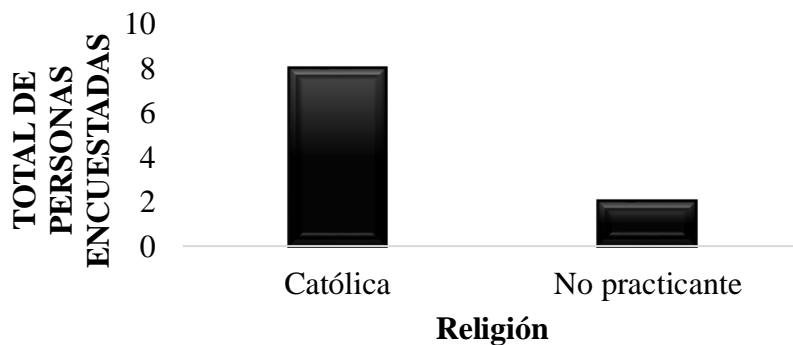


Figura N°5 Creencias religiosas de los habitantes de Tres Ríos, 2017. Fuente: Elaboración propia, 2018.

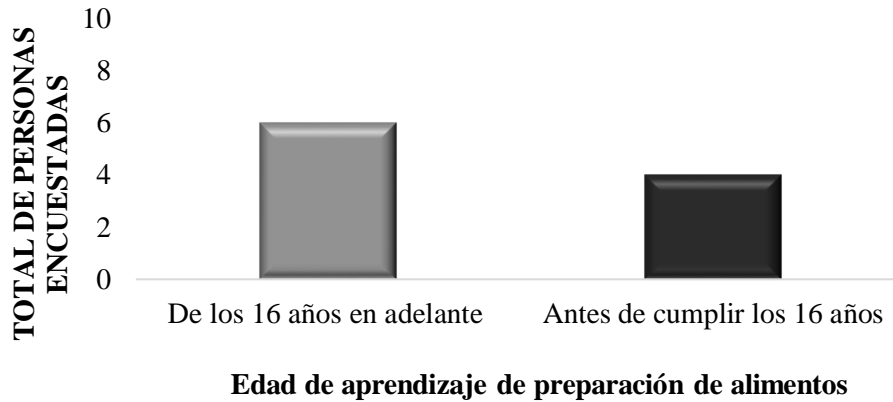


Figura N°8 Edad en que las personas residentes de Tres Ríos comenzaron a preparar alimentos, 2017. Fuente: Elaboración propia, 2018.

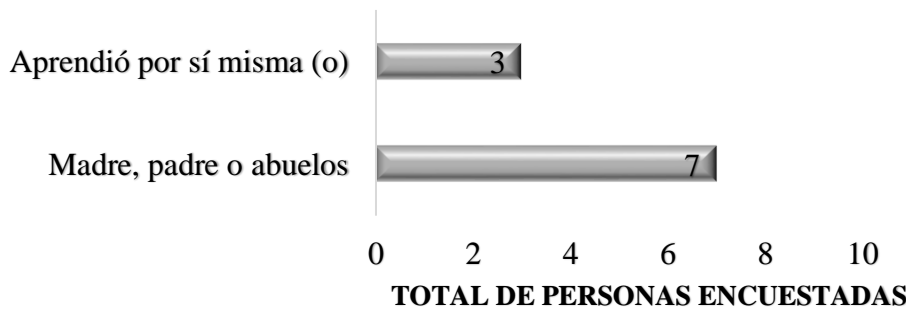


Figura N°9 Persona encargada de enseñar a cocinar a los residentes de Tres Ríos, 2017. Fuente: Elaboración propia, 2018.

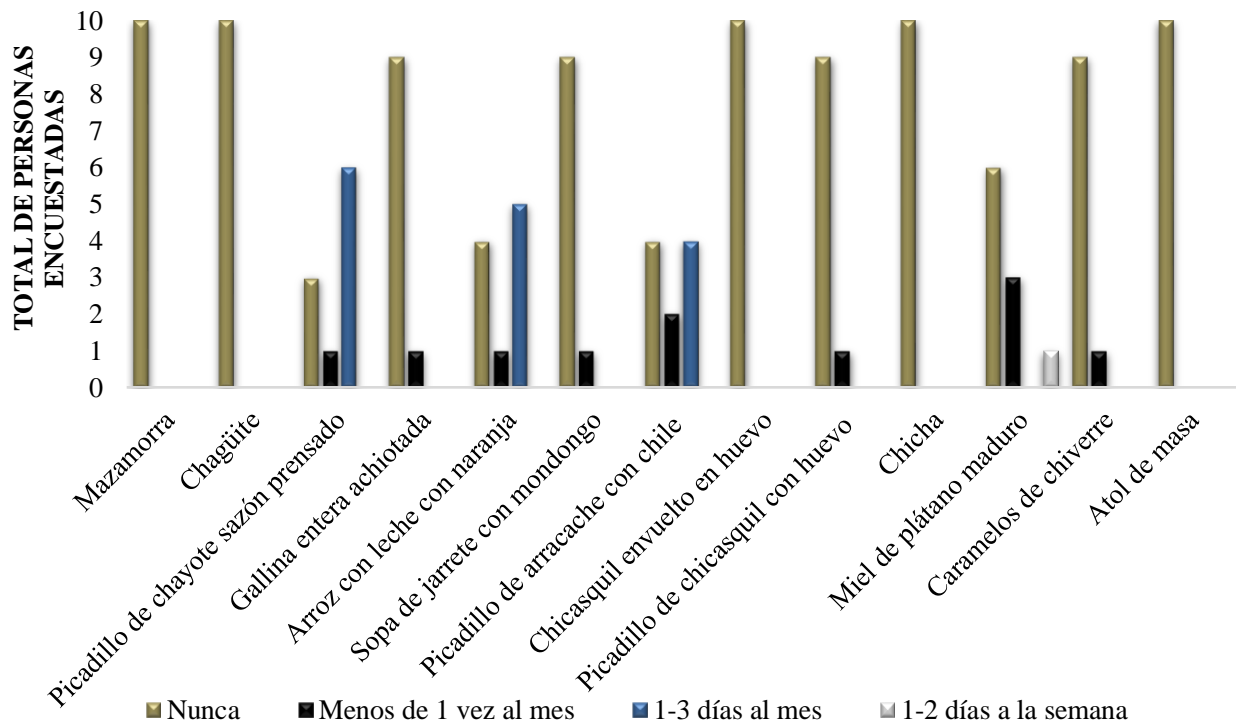


Figura N°11 Frecuencia de consumo de alimentos tradicionales de las personas encuestadas en Tres Ríos, 2017. Fuente: Elaboración propia, 2018

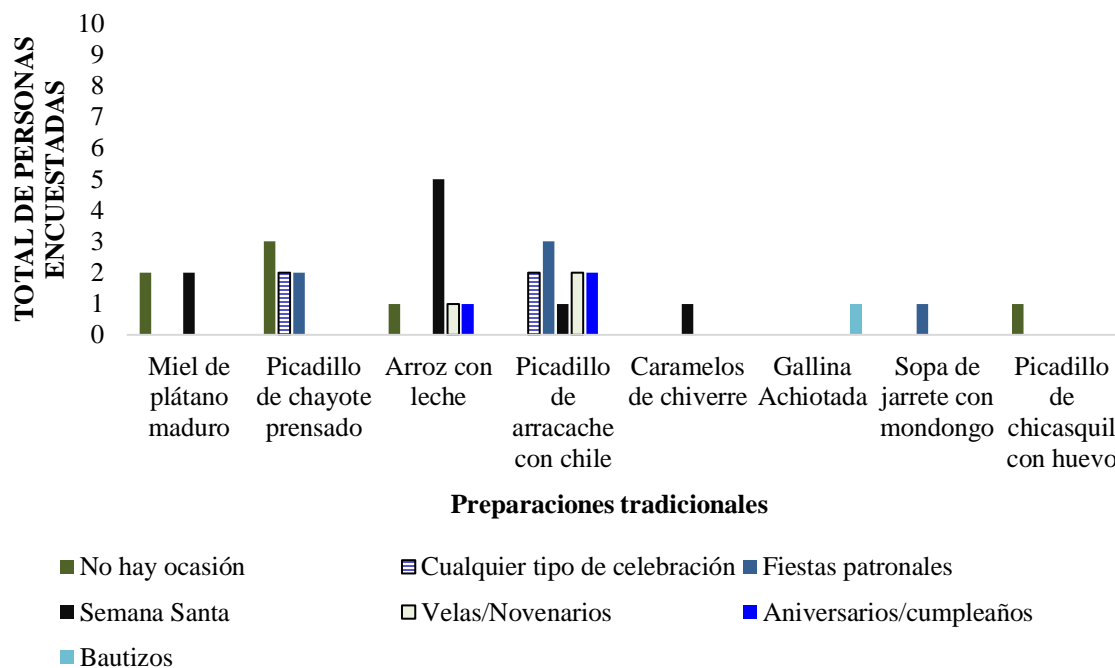


Figura N°19 Ocasión de consumo de las preparaciones tradicionales consumidas actualmente los encuestados en Tres Ríos, 2017. Fuente: Elaboración propia, 2018.

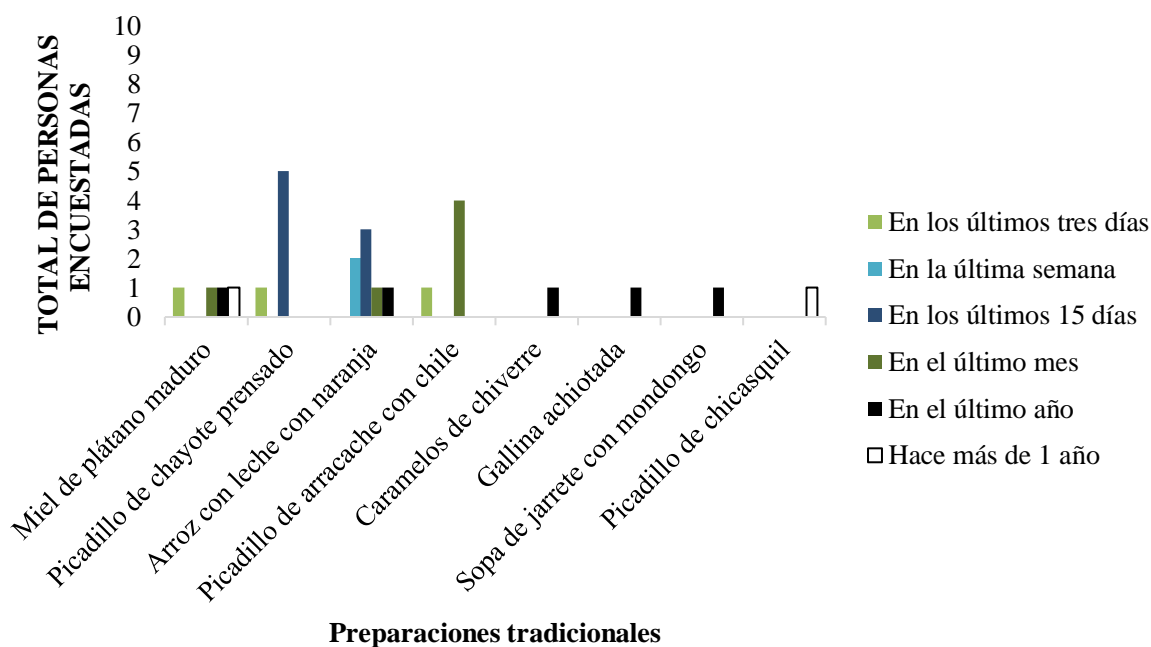


Figura N°20 Tiempo en que los encuestados en Tres Ríos, 2017 consumieron por última vez las preparaciones tradicionales. Fuente: Elaboración propia, 2018.

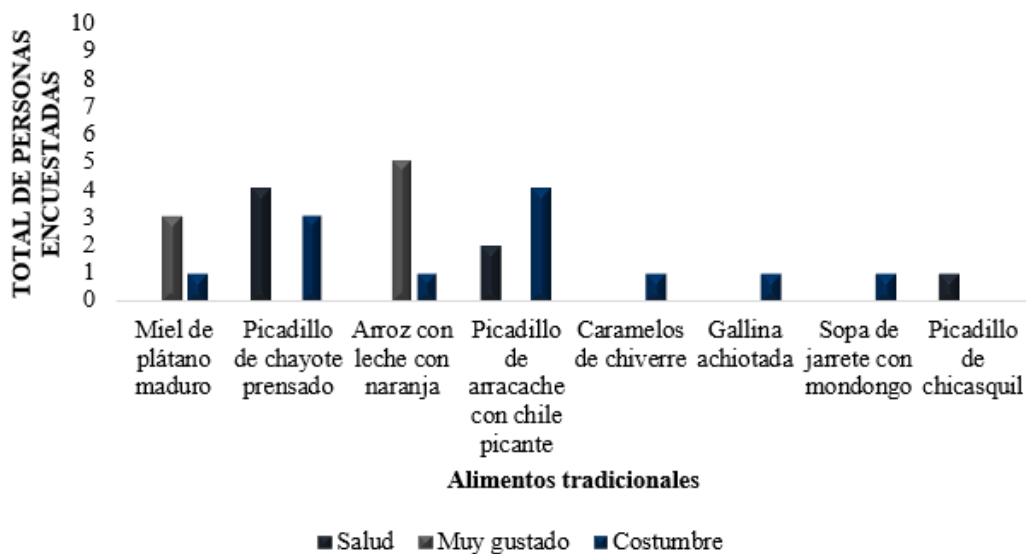


Figura N°24 Razón principal de consumo de alimentos tradicionales de las personas encuestadas en Tres Ríos, 2017. Fuente: Elaboración propia, 2018.

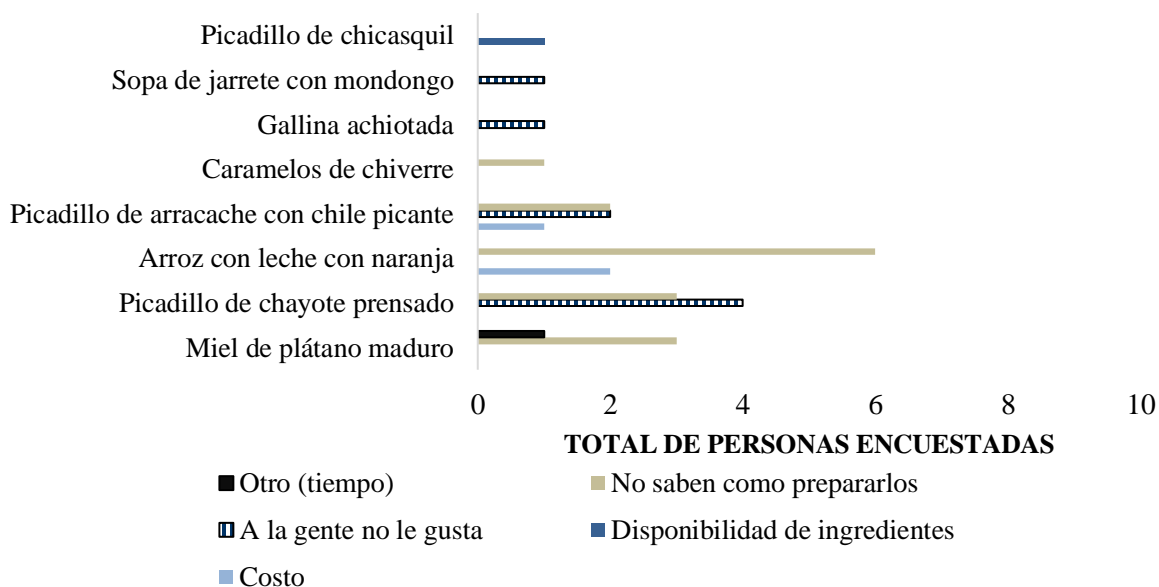


Figura N°25 Razones de disminución del consumo de alimentos tradicionales en comparación años pasados de los entrevistados en Tres Ríos, 2017. Fuente: Elaboración propia, 2018.

## Anexo 2 Instrumentos

### Cuestionario para entrevistas grupales (Guía)

1. ¿Cuáles platillos específicos se acostumbra a consumir para un almuerzo, cena de todos los días, algo tradicional de Concepción que se come?
2. ¿Cuáles bebidas se preparaban para acompañar las comidas, que sean tradición de Concepción?
3. ¿Postres que se preparaban y consumían?
4. ¿En fechas especiales como cumpleaños, bodas, bautizos, primeras comuniones que alimentos se consumían en estas épocas?
5. ¿En fechas festivas como Navidad y Semana Santa cuáles postres, bebidas y comidas se consumían?
6. Cómo endulzaban el café o frescos
7. ¿De qué forma se preparaba el café o aguadulce?
8. ¿En cuál época se preparaban los alimentos y si los consumía toda la familia o solo para adultos, embarazadas, niños?
9. ¿Había alguna preparación especial para la época lluviosa o verano?
10. ¿Si había una persona enferma en la familia que se le daba para comer?
11. ¿Algún ingrediente en particular o forma de preparar los tamales en Concepción?
12. ¿Por qué razones dejaron de comer o preparar estas comidas que me han mencionado?
13. ¿Por qué creen que los más jóvenes no las conocen o no las consumen?

### Instrumento para recolección de datos

**Universidad Hispanoamericana**  
**Escuela de Nutrición**  
**Estudiante: Kimberly Gamboa Orozco**

La presente encuesta tiene como objetivo confirmar el conocimiento sobre hábitos alimentarios tradicionales por parte de las nuevas generaciones de la comunidad en estudio, para la estimación de su vigencia e impacto en la alimentación actual de sus habitantes. Para realizar esta investigación no se aplica un consentimiento informado, ya que el estudio no es invasivo, se pretende conocer datos sobre la cultura alimentaria de la comunidad.

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

1. Sexo:
  - ( ) Femenino
  - ( ) Masculino
2. Edad en 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

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
Mazamorra						
Chagiüte						
Picadillo de chayote sazón prensado						
Gallina entera achiotada envuelta en hojas de plátano con tortillas.						
Arroz con leche con naranja						
Sopa de jarrete con mondongo						
Picadillo de arracache con chile picante						
Chicasquil envuelto en huevo						
Picadillo de chicasquil con huevo picado						
Chicha						
Miel de plátano maduro						
Caramelos de chiverre						
Atol de masa						

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

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

13. ¿Cuál o cuáles otros alimentos tradicionales y con qué frecuencia son consumidos con regularidad en esta comunidad?

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







20. Los alimentos tradicionales consumidos en su comunidad son principalmente consumidos por la siguiente razón (*enlistar los alimentos tradicionales que han mencionado que consumen 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

21. Los alimentos tradicionales consumidos en su comunidad no son consumidos tanto hoy como anteriormente por las siguientes razones (*enlistar los alimentos tradicionales que han mencionado que consumen actualmente*)

ALIMENTO	Costo económico	Disponibilidad de los ingredientes	A la gente no le gustan	No saben cómo prepararlo	Otro	No se

22. ¿Conoce la receta para preparar los alimentos tradicionales consumidos en su comunidad?  
 Sí  
 No

Muchas gracias por su participación

## Plantilla de alimentos tradicionales

*Esta plantilla se elabora previamente con los alimentos mencionados en las entrevistas como alimentos tradicionales y se agregan en el momento de realizar las encuestas aquellos alimentos que los encuestados mencionen como tradicionales (pregunta 13) de la comunidad y que no estén en esta lista*

NÚMERO	ALIMENTO
1	Mazamorra
2	Chagüite
3	Picadillo de chayote sazón prensado
4	Gallina entera achiotada envuelta en hojas de plátano con tortillas.
5	Arroz con leche con naranja
6	Sopa de jarrete con mondongo
7	Picadillo de arracache con chile picante
8	Chicasquil envuelto en huevo
9	Picadillo de chicasquil con huevo picado
10	Chicha
11	Miel de plátano maduro
12	Caramelos de chiverre
13	Atol de masa

## Recetas

Nombre del alimento (platillo):
Arroz con leche con naranja
Ingredientes: 1 lata de leche condensada 1 lata de evaporada 2 L de leche corriente 2 tazas de arroz crudo 1 taza de azúcar blanca ½ taza de leche pinito 1 L de agua 2 astillas grandes de canela Ralladura de una naranja agria 1 cda de vainilla blanca Pasas al gusto
Equipo y utensilios: 1 olla grande, tazas de medida, cocina eléctrica, cucharón.
Fuente de energía: electricidad o gas
Preparación: En una olla poner arroz a reventar con el agua y la canela, cuando ya está casi evaporada el agua, se añade el azúcar, agregar leche corriente, vainilla, canela. Dejar cocinar por 10 minutos más. Añadir la leche condensada, evaporada y pinito, bajar a fuego bajo y agregar las pasas y ralladura de naranja. Opcional echarle trozos de naranja agria. Mezclar constantemente hasta que se vea más seco o con la textura deseada.
Número de porciones: 10 porciones aproximadamente
Tamaño de la porción: ½ taza
Tiempo de preparación: 1 hora y media

Nombre del alimento (platillo):
Sopa de jarrete y mondongo
<b>Ingredientes:</b> 4 L de agua 1 kg de jarrete 1kg de mondongo 3 chayotes grandes picados en trozos 2 plátanos verdes grandes 1 kg de papas 3 elotes partidos a la mitad 1 kg de yuca 2 zanahorias 1 rollo de culantro castilla y coyote 1 rama de apio grande Cebolla y chile dulce al gusto 1 ajo Sal al gusto y si desea consomé
<b>Equipo y utensilios:</b> 1 olla grande, cocina, cucharón, cuchillo y tabla de picar.
<b>Fuente de energía:</b> electricidad pero queda mejor en leña.
<b>Preparación:</b> Lavar y picar el mondongo, lavar el jarrete. Poner en agua el jarrete, mondongo y los olores a calor alto para que se empiece a cocinar por unos 40 minutos aproximadamente. Mientras tanto lavar y picar las verduras. Cuando el mondongo se empieza a suavizar agregar el elote, dejar la olla tapada. Después de 15 minutos agregar el resto de verduras y dejar cocinar otros 20 minutos.
<b>Número de porciones:</b> 8 platos aproximadamente
<b>Tamaño de la porción:</b> 1 taza sopera (no especifica tamaño exacto)
<b>Tiempo de preparación:</b> 1 hora y 15 minutos

Nombre del alimento (platillo):
Miel de plátano maduro
<b>Ingredientes:</b> 3 plátanos bien maduros (que estén negros) ¼ taza de agua ½ tapa de dulce 2 astillas de canela o canela en polvo 3 clavos de olor
<b>Equipo y utensilios:</b> 1 olla, cocina, cucharón, cuchillo
<b>Fuente de energía:</b> electricidad
<b>Preparación:</b> Lavar y pelar los plátanos, partarlos en trozos Poner a calor medio la olla con el dulce y el agua, dejar derretir 5 minutos y añadir los plátanos, canela y clavo y dejar cocinar 15 a 20 minutos, muy importante que el calor este bajo para que no se queme el dulce. Retirar del calor cuando este una textura mielosa, dejar enfriar. Servir y comer.
<b>Número de porciones:</b> 4 o 5 porciones
<b>Tamaño de la porción:</b> (la desconoce)
<b>Tiempo de preparación:</b> 25 minutos

### Anexo 3 Declaración Jurada

#### DECLARACIÓN JURADA

Yo Kimberly Vanessa Gamboa Orozco, cédula de identidad número 1-1543-0045, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición titulado “Cultura alimentaria en hogares de Concepción, cantón La Unión de la provincia de Cartago, Costa Rica, durante el año 2017” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos 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; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de Aranjuez, San José, el 12 de abril del 2018.



Kimberly Vanessa Gamboa Orozco

## Anexo 4 Carta del tutor

San José, 12 de abril de 2018

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

Estimados señores:

La estudiante **Kimberly Gamboa Orozco**, cédula de identidad número 1 1543 0045, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "CULTURA ALIMENTARIA EN HOGARES DE CONCEPCIÓN, CANTÓN LA UNIÓN DE LA PROVINCIA DE CARTAGO, COSTA RICA, DURANTE EL AÑO 2017", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

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

De los resultados obtenidos por 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 TEORICO	20%	20
	TOTAL		100

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

Atentamente,



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

## Anexo 5 Carta del lector

### CARTA DEL LECTOR

San José, 7 de mayo 2018

**MBA. Yorleny Chacón Sandí**  
**Nutrición**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimada señora:

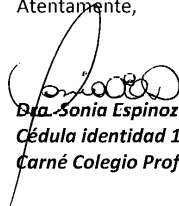
La estudiante Kimberly Gamboa Orozco, cédula de identidad número 1-1543-0045, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su tesis, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.


En mi calidad de lectora, he verificado que cumple con los requisitos de este proceso de lectura y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación: 100 puntos

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

Atentamente,

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

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

## Anexo 6 Carta del filólogo

136

### Anexo 6 Carta del filólogo

San José, 14 de mayo del 2018

Señores  
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CARRERA DE NUTRICIÓN

Estimados señores:

La estudiante Kimberly Gamboa Orozco, cédula número 1-1543-0045 me ha presentado para efectos de corrección de estilo, el trabajo de investigación denominado "CULTURA ALIMENTARIA EN HOGARES DE CONCEPCIÓN, CANTÓN LA UNIÓN DE LA PROVINCIA DE CARTAGO, COSTA RICA, DURANTE EL AÑO 2017." el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

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

Atentamente



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