

**UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN**

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

**ACCESIBILIDAD, DISPONIBILIDAD y
CULTURA ALIMENTARIA DE LOS
INDÍGENAS NGÄBE – BUGLÉ DE LAS
COMUNIDADES DE ZAVALA Y TANAGRA
DEL DISTRITO DE SIXAOLA, DURANTE EL
AÑO 2020.**

CLAUDIA CRINIGAN ARANGO

2020

DEDICATORIA

*A la tierra que habitamos,
para que nunca deje de ser nuestra.*

AGRADECIMIENTOS

A Thalia y todas las mujeres de la Asociación de Mujeres Ngäbe de Sixaola. Gracias por su continuo apoyo y solidaridad, que su lucha no sea en vano. A Karina, por toda la información, los contactos y el apoyo durante la realización de esta investigación. Por último, a las organizaciones sin fines de lucro Costa Rica Indígena, *Iron Kids of the World* y Sembrando Sonrisas, por su arduo trabajo con las poblaciones indígenas.

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS	4
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	8
ABSTRACT.....	10
<u>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</u>	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	14
1.1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	28
1.1.3 JUSTIFICACIÓN	29
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	30
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	30
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	30
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	31
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	31
1.4.1 ALCANCES DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
1.4.2 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	32
<u>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</u>	33
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	34
2.1.1 PUEBLOS INDÍGENAS: LA COMUNIDAD NGĀBE – BUGLÉ.....	34
2.1.2 DISPONIBILIDAD ALIMENTARIA	35
2.1.3 ACCESIBILIDAD ALIMENTARIA	36
2.1.4 CULTURA ALIMENTARIA	38
2.1.4 CULTURA ALIMENTARIA TRADICIONAL NGĀBE BUGLÉ: UN ACERCAMIENTO A LAS TRADICIONES ANCESTRALES	40
<u>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</u>	45
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	46
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	47
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	47
3.3.1 ÁREA DE ESTUDIO	47
3.3.2 POBLACIÓN	47
3.3.3 MUESTRA	47
3.3.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	48
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	49
3.4.1 VALIDEZ	49
3.4.2 CONFIABILIDAD	49

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	50
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	51

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS..... 56

4.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO.....	57
4.1.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	57
4.1.2 DISPONIBILIDAD ALIMENTARIA	66
4.1.3 ACCESIBILIDAD ALIMENTARIA	67
4.1.4 CULTURA ALIMENTARIA	72
4.2 ANÁLISIS CUALITATIVO	78
4.2.1 DISPONIBILIDAD ALIMENTARIA.....	78
4.2.2 CULTURA ALIMENTARIA	84

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS 88

5.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	89
5.2 DISPONIBILIDAD ALIMENTARIA.....	93
5.3 ACCESIBILIDAD ALIMENTARIA	96
5.4 CULTURA ALIMENTARIA	100

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 107

6.1 CONCLUSIONES.....	108
6.2 RECOMENDACIONES	111

BIBLIOGRAFÍA 112

ANEXOS..... 116

DECLARACIÓN JURADA.....	127
CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR.....	128
CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR	129

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Alimentos no perecederos incluidos en el beneficio de alimentos del MEP	27
Tabla N° 2. Alimentos perecederos incluidos en el beneficio de alimentos del MEP	28
Tabla N° 3. Animales de caza de la cultura alimentaria Ngábe tradicional.	43
Tabla N° 4. Criterios de inclusión y exclusión	48
Tabla N° 5. Operacionalización de variables	51

Tabla N° 6. Edad y sexo de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.....	57
Tabla N° 7. Nivel educativo más alto alcanzado por los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.	62
Tabla N° 8. Alimentos de cultivo disponibles para el autoconsumo más frecuentes de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020...	66
Tabla N° 9. Animales de cría disponibles para el autoconsumo más frecuentes de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020...	66
Tabla N° 10. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los miembros Ngäbe-Buglé entrevistados, Zavala y Tanagra, Talamanca, Sixaola, 2020.....	73
Tabla N° 11. Frecuencia de consumo de harinas, cereales y leguminosas de los miembros Ngäbe-Buglé entrevistados, Zavala y Tanagra, Talamanca, Sixaola, 2020.	74
Tabla N° 12. Frecuencia de consumo de fuentes de proteína de origen animal de los miembros Ngäbe-Buglé entrevistados, Zavala y Tanagra, Talamanca, Sixaola, 2020.....	75
Tabla N° 13. Frecuencia de consumo productos lácteos de los miembros Ngäbe-Buglé entrevistados, Zavala y Tanagra, Talamanca, Sixaola, 2020.....	76
Tabla N° 14. Frecuencia de consumo grasas de los miembros Ngäbe-Buglé entrevistados, Zavala y Tanagra, Talamanca, Sixaola, 2020.....	76
Tabla N° 15. Frecuencia de consumo de dulces y otros alimentos de bajo valor nutricional de los miembros Ngäbe-Buglé entrevistados, Zavala y Tanagra, Talamanca, 2020.....	77

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Distribución por comunidad de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.	58
Figura N° 2. Ingreso aproximado mensual del núcleo familiar por comunidad, de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.Fuente: Elaboración propia, 2020.	58

Figura N° 3. Cantidad de habitantes por vivienda y por comunidad de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.....	59
Figura N° 4. Cantidad de personas que aportan al ingreso económico por núcleo familiar de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.	60
Figura N° 5 . Cantidad de menores de edad que habitan por vivienda de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.....	61
Figura N° 6. Cantidad de menores de edad indígenas Ngäbe Buglé que estudian formalmente por hogar y por comunidad, de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.Fuente: Elaboración propia, 2020.....	61
Figura N° 7. Ocupación laboral actual por sexo de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.	63
Figura N° 8. Lugares de trabajo más comunes por sexo de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.....	64
Figura N° 9. Cantidad de personas por vivienda inscritas en la CCSS de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.....	65
Figura N° 10. Cantidad de dinero disponible para la compra de alimentos de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.....	67
Figura N° 11. Relación entre la cantidad dinero disponible para la compra de alimentos y la cantidad de personas por vivienda en las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia.....	68
Figura N° 12. Recepción de alimentos o beneficios económicos por parte de instituciones gubernamentales de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.	69

Figura N° 13. Recepción de donaciones a través de instituciones privadas, religiosas u ONGs de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.	70
Figura N° 14. Tenencia de cultivos para el autoconsumo de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.....	70
Figura N° 15. Tenencia de animales de cría para el autoconsumo de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.	71
Figura N° 16. Cantidad de tiempos de comida diarios realizados por los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.	72

RESUMEN

Introducción: La brecha socioeconómica, así como las condiciones de vulnerabilidad son conceptos que están intrínsecamente ligados a la población indígena y que no sólo se limitan a una desigualdad en cuanto a capacidad económica o a una diferenciación cultural, sino que abarca aspectos tan simples como la insatisfacción de las necesidades básicas, el precarismo de sus viviendas, el acceso limitado a empleos, servicios básicos, ayuda social y no por último, el acceso a servicios de salud y alimentos.

Objetivo general: Determinar la accesibilidad, disponibilidad y cultura alimentaria de los indígenas Ngäbe-Buglé de las comunidades de Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola, durante el año 2020.

Metodología: Se realizó una investigación de enfoque mixto, diseño no experimental de corte transversal. Se seleccionó una muestra de 96 personas identificadas como indígenas Ngäbe Buglé, habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, mayores de 18 años. Para la recolección de

datos se utilizó un cuestionario dividido en 3 partes: perfil sociodemográfico, disponibilidad y accesibilidad de alimentos y una frecuencia de consumo. Adicionalmente, se realizaron 2 entrevistas a 8 participantes que representaban miembros claves de la comunidad, sobre acceso y disponibilidad de alimentos y cultura alimentaria.

Resultados: El 74% de la población reportó un ingreso mensual menor a ¢150.000, en el 67% de los casos solo una persona contribuye al ingreso familiar, el 46% de las mujeres no poseen trabajos remunerados y los lugares de trabajo más comunes entre toda la población son las bananeras y plataneras de la zona. En términos de disponibilidad de alimentos, el 79% y el 74% de las comunidades de Tanagra y Zavala respectivamente, poseen cultivos y animales de cría, sin embargo, la limitada variabilidad de las opciones disponibles representa el mayor de los problemas. Así mismo, los ingresos salariales muestran ser insuficientes para un promedio de hasta 5,5 personas por vivienda, el 42% de los participantes indicaron recibir beneficios de alimentos por parte del MEP y 16% recibe beneficios alimentarios del CEN CINAI. Por último, la cultura alimentaria identificada es una alejada de las tradiciones ancestrales de su pueblo indígena y que se ha visto modificada por las constantes limitantes para perpetuación de estas tradiciones.

Discusión: Para el pueblo Ngäbe Buglé, la condición migratoria y su caracterización como pueblo transfronterizo, sumado a las condiciones perennes de vulnerabilidad, han permeado más allá de la condición legal e influenciado cambios importantes en su cultura alimentaria, la disponibilidad de alimentos y el acceso a ellos.

Conclusiones: El acercamiento a esta población y los análisis estadísticos realizados evidenciaron que, en términos de disponibilidad de alimentos, la falta de variedad que impide la satisfacción de las necesidades nutricionales de esta población, representa el mayor de los problemas. A su vez, el acceso económico es evidentemente insuficiente cuando el 74% de los hogares reciben un

ingreso menor a ₡150.000 y el promedio de habitantes por casa de habitación es de 5,5 personas, ingreso que sería suficiente únicamente para la compra de 3 canastas básicas, solo si el 100% se destinara a la compra de alimentos. Por último, la cultura alimentaria, lejos de caracterizarse por la preservación de tradiciones ancestrales, ha sido degradada casi en su totalidad por las variables antes mencionadas de disponibilidad y acceso, así como por la pérdida de la autonomía sobre los suelos en que habitan, limitándola a un patrón que responde a la necesidad de alimentación y no a la preservación de ritos y costumbres.

Palabras claves: disponibilidad, acceso, alimentos, cultura alimentaria, pueblos indígenas, Ngäbe Buglé.

ABSTRACT

Introduction: The socioeconomic gap, as well as the conditions of vulnerability, are concepts that are intrinsically linked to the indigenous population and that are not only limited to inequality in terms of economic capacity or cultural differentiation, but also include aspects as simple as dissatisfaction of basic needs, the precariousness of their homes, limited access to jobs, basic services, social assistance and not lastly, access to health services and food.

Objective: To determine the accessibility, availability and food culture of the Ngäbe-Buglé indigenous people of the Zavala and Tanagra communities of the Sixaola district, during the year 2020.

Methodology: A mixed approach research, non-experimental cross-sectional design was carried out. A sample of 96 people identified as indigenous Ngäbe Buglé, inhabitants of the Zavala and Tanagra communities, older than 18 years, was selected. For data collection, a questionnaire divided into 3 parts was used: sociodemographic profile, availability and accessibility of food and

a frequency of consumption. Additionally, 2 interviews were conducted with 8 participants who represented key members of the community, on access and availability of food and food culture.

Results: 74% of the population reported a monthly income less than ₡ 150,000, in 67% of cases only one person contributes to the family income, 46% of women do not have paid jobs and the most common workplaces among all the population are the banana and banana plantations of the area. In terms of food availability, 79% and 74% of the communities of Tanagra and Zavala, respectively, have crops and livestock, however, the limited variability of the available options represents the greatest problem. Likewise, salary income shows to be insufficient for an average of up to 5.5 people per household, 42% of the participants indicated receiving food benefits from the MEP and 16% receive food benefits from CEN CINAI. Finally, the identified food culture is one that is far from the ancestral traditions of its indigenous people and has been modified by the constant limitations for the perpetuation of these traditions.

Discussion: For the Ngäbe Buglé people, the migratory condition and its characterization as a transboundary people, added to the perennial conditions of vulnerability, have permeated beyond the legal condition and influenced important changes in their food culture, food availability and access to them.

Conclusions: The approach to this population and the statistical analyzes carried out showed that, in terms of food availability, the lack of variety that prevents the satisfaction of the nutritional needs of this population represents the greatest problem. At the same time, economic access is obviously insufficient when 74% of households receive an income of less than ₡ 150,000 and the average number of inhabitants per dwelling house is 5.5 people, an income that would be sufficient only for the purchase of 3 basic baskets, only if 100% went to the purchase of food. Finally, food culture, far from being characterized by the preservation of ancestral traditions, has been almost

entirely degraded by the aforementioned variables of availability and access, as well as by the loss of autonomy over the soils in which they inhabit, limiting it to a pattern that responds to the need for food and not to the preservation of rites and customs.

Keywords: availability, access, food, food culture, indigenous peoples, Ngäbe Buglé.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

Estudios realizados a partir de información censal estiman que aproximadamente hay entre 33 y 38 millones de indígenas, es decir, alrededor del 8% de la población total; y que la mayor parte de la población indígena latinoamericana reside en áreas rurales que coinciden con sus territorios ancestrales aunque los espacios han sido severamente reducidos (CEPAL, 2010).

Los pueblos indígenas se encuentran dentro de los grupos sociales más excluidos de nuestra sociedad y las estrategias y políticas sociales no toman en cuenta la multiplicidad étnica y como consecuencia, se presentan altos índices de pobreza, analfabetismo, necesidades básicas insatisfechas, pocas oportunidades laborales, bajo acceso a servicios de salud, entre otras (INEC, 2012).

En términos de la identificación de la inseguridad alimentaria, los datos hacen énfasis en las carencias que se generan en población infantil, como lo es el retraso en el crecimiento, que implica percentiles bajos en los indicadores de talla para la edad (T/E) y que se ve asociada a una malnutrición crónica y no aguda, y es una de las mediciones que cuenta con mayores datos disponibles. En el caso de Guatemala, el quintil más pobre presenta una prevalencia del retraso en el crecimiento de 48,5 puntos porcentuales por sobre el quintil más rico. En Honduras esta brecha alcanza 34 puntos porcentuales y en Perú 30 puntos porcentuales. Así mismo, el retraso en el crecimiento presenta una mayor incidencia en las áreas rurales, en comparación con las urbanas. En algunos casos, como en Guatemala y en Perú, la prevalencia del retraso en el crecimiento en la zona rural supera en 20 puntos porcentuales a las áreas urbanas (FAO et al., 2018).

Esta tendencia se extiende hasta las poblaciones indígenas, en las cuales la prevalencia del retraso en el crecimiento supera a la población no indígena. Según cifras del 2016, en el Estado Plurinacional de Bolivia el retraso en el crecimiento afectaba al 24,6% de los niños y las niñas si la primera lengua de la madre era el quechua y a un 23,5% en el caso de la población Aymara, en comparación con el 16% nacional o con el 11,7% cuando la primera lengua de la madre era el español. En Ecuador, en el 2012 la prevalencia era del 42,3% en niños y niñas indígenas comparado con el 25,2% del promedio nacional. En el 2014-2015, en Guatemala el retraso en el crecimiento afectaba al 61,2% de los niños y niñas indígenas menores de 5 años, en comparación al 34,5% de los niños y niñas no indígenas. Esta tendencia también se replicaba en los datos para Panamá (2008) y Paraguay (2016) (FAO et al., 2018).

En el caso de México la encuesta nacional de nutrición indica una prevalencia de talla baja en el 44,3% de los niños indígenas, comparada con el 14,5% en los no indígenas. La explicación responde a una combinación de factores étnicos (genéticos) y ambientales, al concentrarse en ellos por generaciones, la pobreza (Bustos et al., 2009). Adicionalmente, en comunidades rurales de México y otros países latinoamericanos en los que predomina la población indígena en condiciones de pobreza extrema, aún se observan altas prevalencias de desnutrición utilizando los indicadores de P/E, P/T y T/E (Ochoa Díaz et al., 2017).

Según datos del Banco Mundial, para el 2017 el Índice de Producción de Alimentos en América Latina y el Caribe, que refleja la producción de alimentos considerados nutritivos, en la región se producían suficientes cantidades de alimentos y se observaba una tendencia al crecimiento durante los últimos 16 años (2000-2016) (Banco Mundial, 2017). Adicionalmente, el Informe de Panorama de Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe

(2018) resaltó que la producción de alimentos presentaba una tasa de crecimiento mayor a la tasa de crecimiento poblacional en la región, por lo cual la oferta de alimentos era suficiente para cubrir la demanda (Delgado & Naranjo Mejía, 2017). Esto implica, que la prevalencia de la desnutrición y los demás indicadores antropométricos no responde a factores como la falta de producción, sino a problemas de acceso y la brecha social existente.

Según el censo poblacional del 2011 (INEC), la población total de Costa Rica para ese año era de 4.301.712 habitantes, de los cuales 104.143 se identificaban como población indígena, representando un 2,4% de la población total. Solo en la provincia de Limón, la población indígena representa el 7% del total y su mayoría reside en zonas rurales (22.289 habitantes). Así mismo, el 37,6% de las personas indígenas oscilan entre los 0 y 14 años, un 57,5% entre los 15 y los 65 años de edad y solo un 4,5% es mayor de 65, indicando que la mayor parte de la población indígena corresponde a adolescentes y adultos (INEC, 2012).

Este mismo estudio censal logró registrar 9.543 personas Ngäbe Buglé en todo el territorio nacional. De esa población total censada, un 62,67% (5.981 personas) se ubica en la provincia de Puntarenas (en donde se encuentran los territorios Ngäbe Buglé costarricenses). El resto, podrían ubicarse en las provincias de San José, Alajuela y Heredia (que no constituyen parte de territorio ancestral de este pueblo); y Limón (que en su extremo Sur sí forma parte de este territorio ancestral), donde el total de indígenas Ngäbe Buglé censados fue de 3.505 personas y representan el 36,7% del total de personas indígenas (Morales Gamboa et al., 2014).

Según este mismo estudio censal, en Costa Rica hay 8.444 indígenas de “otro país” y aunque no existen referencias claras al respecto, algunos organismos y estudios de la temática indígena presumen que hay dos poblaciones indígenas inmigrantes en territorio costarricense: los

Ngäbe Buglé y los Miskitos nicaragüenses, por lo que la población Ngäbe Buglé podría ser aún mayor de la que reflejan los datos del censo (Morales Gamboa et al., 2014).

El distrito de Sixaola pertenece al cantón de Talamanca en la provincia de Limón, ubicada dentro de la región Huetar Caribe, cuyos resultados en el Índice de Desarrollo Nacional reflejan que el 65% de los distritos, pertenecientes a esta región, se clasifican dentro del I quintil, siendo este el mayor porcentaje de distritos, de una misma región, que se ubican en este quintil a nivel nacional. Es importante aclarar, que el I quintil corresponde a la población con menor ingreso económico y por consecuencia, de mayor deterioro social. En el extremo más bajo se encuentran los distritos de Telire del cantón de Talamanca, Valle La Estrella del cantón de Limón y Colorado de Pococí, en situación opuesta, solamente cuatro distritos se ubican en el III quintil poblacional. En esta región no se registra ningún distrito en el IV ni V quintil, por lo que la desventaja social se hace evidente (MIDEPLAN, 2017).

A su vez, el cantón de Talamanca alberga un tercio de la población indígena de Costa Rica, que al igual que en el resto de los territorios indígenas del país y por consiguiente sus habitantes, se ubican en zonas netamente rurales (MIDEPLAN, 2017).

Con respecto a la cobertura de las necesidades básicas, el territorio nacional (incluidos indígenas que no habitan dentro de los territorios) presenta un patrón descendente respecto al número de carencias, caso contrario en los territorios indígenas, donde más del 60% de los pobladores tienen entre 3 y 4 carencias básicas. Todos los censos realizados muestran como la población indígena presenta características particulares que la diferencian del resto de la población no indígena, las cuales suelen transformarse en evidentes condiciones de vulnerabilidad. Así mismo, se observa como los indígenas que residen fuera de sus territorios tienen mejores condiciones sociodemográficas y económicas, lo cual hace suponer que la ubicación geográfica de

algunos territorios, en zonas rurales de difícil acceso, sea un elemento fundamental que limita las condiciones de vida de sus pobladores (Salazar, 2002).

En el caso de Talamanca, la tasa de mortalidad infantil para el 2013, según datos del INEC, fue de 14 habitantes por cada mil, pero en fechas anteriores tal como en el 2003 ha llegado a alcanzar los 22,5 habitantes por cada mil (INEC, 2015). La disminución de las tasas de mortalidad corresponde a los datos del CEPAL, que señalan a América Latina como uno de los continentes donde la tasa de mortalidad infantil ha disminuido sostenidamente en los últimos 40 años. No obstante, sigue siendo la región menos equitativa del mundo (CEPAL, 2010).

Según los últimos datos recolectados en poblaciones indígenas y afrodescendientes de América Latina por la CEPAL (2010), al igual que ocurre en otros continentes, los países latinoamericanos más pobres presentan los más altos riesgos de muerte temprana. Conjuntamente, las desigualdades entre países, territorios y sectores sociales no solo se mantienen, sino que se han incrementado, especialmente en las poblaciones rurales, pueblos indígenas y comunidades afrodescendientes.

Si bien el panorama es heterogéneo en términos de la intensidad de la mortalidad y Costa Rica se encuentra en el extremo más bajo entre los 13 países de América Latina analizados en el estudio de la CEPAL, la brecha de mortalidad entre niños indígenas y no indígenas en el territorio nacional es evidente. Los datos recolectados por la CEPAL corresponden a censos del año 2000, en el cual, para Costa Rica, la tasa de mortalidad infantil (muertes durante el primer año de vida) fue de 11,5 para niños no indígenas y de 20,9 para niños indígenas. De igual forma, las tasas de mortalidad en la niñez (muertes antes de los 5 años) fue de 13,7 para niños no indígenas y de 24,9 para niños indígenas (CEPAL, 2010).

En el año 2009, una publicación en el periódico nacional La Nación hace referencia a un informe presentado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF por sus siglas en inglés) en el que se destaca que en Costa Rica, por cada 1.000 niños indígenas que llegan al primer año de vida, otros 19 no cumplen los tres meses, indicando así, que la mortalidad infantil en esta población es más del doble de la que presenta el resto de la niñez costarricense en la que fallecen 9 de cada 1.000 niños (La Nación, 2009).

En América Latina, la mortalidad infantil de los niños indígenas es un 60% mayor que la de no indígenas (48 por cada mil nacidos vivos frente a 30 por cada mil respectivamente) y si se considera la probabilidad de morir antes de los cinco años de vida, la brecha es aún mayor, con una sobremortalidad del 70%. Estudios específicos han revelado que los menores de los pueblos de Campa Ashaninka y Machiguenga en Perú, Wayu en Venezuela, Tzotzil en México y Xavante en Brasil tienen mayor riesgo de morir antes de cumplir un año que los no indígenas (CEPAL, 2010).

La desventaja social pone a su vez en evidencia el escaso acceso a fuentes de educación y trabajo, donde la mayoría de las actividades comerciales se centran en el cultivo de banano y el plátano. Adicionalmente, las condiciones precarias también se ven reflejadas en el acceso a los servicios de salud. En el cantón de Talamanca el 17,6 % de la población no cuenta con el seguro social de la CCSS, mayormente ubicados en el distrito de Sixaola (41,21 %), condición que se atribuye a situaciones de desempleo, condición migratoria indefinida o falta de conocimiento (Olivera & Ramirez, 2013).

Es importante resaltar que, en el censo del 2011, el INEC reportó que el 70,1% de los hogares indígenas presentan alguna necesidad básica insatisfecha, en comparación al 24,6% en el

resto del país. Adicionalmente, del total de habitantes indígenas costarricenses, un 35% vive dentro de sus reservas o territorios indígenas, donde se observan las mayores brechas sociales y económicas (Carvajal-Jiménez et al., 2017). En el censo poblacional del 2000, al estudiar las condiciones de vida de la población dentro de los territorios indígenas se encontró que el promedio de personas por vivienda es de 5,3 dato que supera al observado en el resto del país (3,5 personas por vivienda) y los territorios periféricos a dichas zonas. Adicionalmente, los territorios Bribri, Guaymí (Ngäbe) y Cabécar, superan las tasas de hacinamiento (39,4%, 48% y 62,3% respectivamente) al compararlos con otros territorios indígenas, como los Maleku (14,7%), Huetar (15,5%), Teribe (16,1%), Chorotega (20,7%) y Brunca (20,7%). Con respecto al estado de las viviendas, solo el 27% de las ubicadas en territorios indígenas fueron catalogadas en buen estado (Salazar, 2002).

Los resultados sobre los servicios básicos mostraron que el 46,5% de las viviendas dentro de territorios se abastece de agua por tubería dentro de la vivienda, pero únicamente el 29% de esa agua proviene de un acueducto, sólo el 21% tiene tanque séptico y el 38% dispone de electricidad. Estos porcentajes contrastan con los que se obtienen para las viviendas del resto del país, donde los indicadores de agua proveniente de acueducto, tenencia de tanque séptico y electricidad superan el 90%. Nuevamente, destacan los territorios Guaymí y Cabécar como los más vulnerables (INEC, 2012).

Según las investigaciones realizadas por la sede costarricense de la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) en los últimos 20 años, investigaciones en el ámbito de la genética, la arqueología y la lingüística histórica han señalado que, históricamente, las sociedades indígenas que actualmente se asientan en la región fronteriza entre Costa Rica y

Panamá están emparentadas. Se establece una fuerte correlación genética entre los Ngäbe Buglé (llamados también guaymíes), los Borucas, los Bribrí, los Cabécares, los Teribes y los Malekus (Morales Gamboa et al., 2014).

Adicionalmente, tanto el idioma Ngäbere (también conocido como guaymí), propio de la población Ngäbe, y el idioma Buglere (también conocido como Bocotá) propio de la población Buglé, constituyen las lenguas particulares del pueblo Ngäbe Buglé. Debido a estas diferencias lingüísticas y a otras de tipo cultural, se considera al pueblo Ngäbe Buglé como compuesto por dos grupos étnicos profundamente interrelacionados (Morales Gamboa et al., 2014).

Las comunidades de Zavala y Tanagra están ubicadas en el distrito de Sixaola y conformadas principalmente por indígenas Ngäbe Buglé, panameños, nicaragüenses y costarricenses, los cuales dependen en gran medida de empleos en transnacionales productoras de banano. Debido al poco acceso a recursos, servicios, salarios justos y garantías sociales, la estabilidad socioeconómica se torna vulnerable. A esto se suman las dificultades estructurales, sociales y políticas existentes en el cantón, además del estado de ilegalidad migratoria de muchos de los pobladores y el estado de precarismo en la que hacen uso de las tierras (Poveda & Muñoz, 2013).

La comunidad indígena Ngäbe Buglé representa un grupo especialmente vulnerable desde la dimensión migratoria, al ser pueblos originarios del oeste de Panamá. Datos de investigaciones con la población panameña muestran que el 93,4% viven en pobreza extrema y sus tasas de mortalidad infantil y materna alcanzan hasta 5 veces el promedio nacional en Panamá. Al ser una población económicamente muy vulnerable, miles de Ngäbe y Buglé emigran cada año a Costa Rica en busca de trabajo durante el período de cosecha de café. Para el censo panameño del 2010,

48% de los Ngäbe Buglé emigraron de forma permanente a otros territorios en Panamá o Costa Rica, por lo general lo hacen en grupos familiares (incluyendo mujeres y niños) y en condiciones muy precarias (UNFPA, 2017).

El pueblo indígena Ngäbe Buglé, aunque no se encuentra mencionado en los ocho grupos étnicos presentes en la Ley indígena n° 6172 son muchas veces conocidos como Guaymies, quienes, si bien ocupan territorios en la región del Pacífico de forma mayoritaria, gran parte de su población sigue habitando en la zona fronteriza de Sixaola. Constituyen el grupo étnico más grande de la Baja Centroamérica, con aproximadamente 169.130 personas en Panamá y 2.563 personas en Costa Rica (estimaciones para el año 2006). Debido a su ubicación en ambos lados de la frontera, instituciones como *Center for Support of the Native Lands* y la Iniciativa Territorio Indígena y Gobernanza, consideran a este pueblo como transfronterizo (Morales Gamboa et al., 2014).

Existen argumentaciones que buscan eliminar la categoría de transfronterizo, alegando que fue la construcción de las fronteras, lo que convirtió a esta población en extranjeras de su propio territorio, ya que su establecimiento como entidad poblacional se hizo mucho antes de la aparición de estas. Existen también argumentaciones que prefieren considerarlos como una población migrante, lo cual podría ser una categoría que describa la realidad histórica y actual de esta sociedad indígena (Morales Gamboa et al., 2014).

En Costa Rica, los Ngäbe Buglé son, por mucho, los migrantes más excluidos y pobres en el país. Laboran principalmente en la colecta de café y de banano, sectores en los que las violaciones de los derechos laborales son muy comunes. En los últimos años la situación se vio severamente agravada debido a una campaña permanente de las asociaciones de productores de

café para negar la existencia de una relación laboral entre ellos y los Ngäbe Buglé como recolectores de café, lo que hace imposible para ellos acceder a los esquemas de seguridad social como los servicios de salud, pensiones, entre otros. Adicionalmente, la presencia de carteles de droga en la frontera de Panamá y Costa Rica, quienes han intentado utilizar a los migrantes Ngäbe Buglé para cultivar y transportar drogas ilegales desde Panamá a Costa Rica, situación común entre comunidades indígenas fronterizas como el caso de Guatemala, continúa empeorando la situación (UNFPA, 2017).

En medios de prensa costarricense se ha señalado, bajo referencias de informantes del sector cafetalero, que un 50% de los 76.000 recolectores de café en Costa Rica eran nicaragüenses e indígenas Ngäbe Buglé, e incluso se hablaba de que el 85% de la cosecha en Coto Brus era recolectada por indígenas (Morales Gamboa et al., 2014).

La Asociación de Trabajadores Indígenas Guaymíes en Sixaola (ATIGUSI) estima el establecimiento de 2.600 trabajadores, distribuidos en fincas de Bandeco (1.000) y fincas de Cobal y de Chiriquí Land Company (1.600). Así mismo, considera que varias decenas de grupos familiares se movilizan diaria, semanal o quincenalmente. Datos brindados por ATIGUSI revelan que el ingreso mensual promedio por trabajador en Panamá es entre ¢96,300 y ¢101,400 al desempeñar labores agrícolas, en Costa Rica es entre ¢120,000 y ¢240,000 por la recolección de café y entre ¢80,000 y ¢120,000 por trabajos en las bananeras (Morales Gamboa et al., 2014).

En junio del 2018, la Unidad de Pie Diabético del Hospital San Juan de Dios realizó una campaña de desparasitación antihelmíntica masiva junto a la ONG *Iron Kids of the World* con dichas comunidades. La campaña permitió evaluar a un total de 338 habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra y permitió identificar no sólo la presencia de una mayoría de extranjeros

(panameños y nicaragüenses) que pone en evidencia el estado de ilegalidad migratoria presente, sino también condiciones de saneamiento básico en estados deplorables. El promedio de habitantes por casa es de 5,7 personas y un total de 155 menores de edad entre ambos territorios (Angulo et al., 2018).

Adicionalmente, las encuestas realizadas indican que el número de comidas promedio por día en la comunidad de Zavala es de 2,3 y de 1,7 en la comunidad de Tanagra, que hacen evidente la condición de inseguridad alimentaria y el riesgo perenne de desnutrición en la niñez indígena, muy lejos de los datos nacionales respecto a la recurrencia de sobrepeso y obesidad infantil (Angulo et al., 2018).

Según los datos recolectados en el Censo Escolar Peso/Talla del 2016, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños y niñas entre los 6 y los 12 años fue de 20% y 14% respectivamente, datos que colocaron a Costa Rica entre los países de América con mayores índices de sobrepeso y obesidad, junto con México, Estados Unidos y Brasil. Este mismo censo también demostró la prevalencia de un aumento de sobrepeso y obesidad en zonas urbanas, en comparación con las zonas rurales, así como un riesgo mayor en cantones con altos IDC (índice de desarrollo cantonal). Adicionalmente, la provincia de Limón presentó la menor prevalencia de sobrepeso y obesidad (Ministerio de Salud & MEP, 2016).

Acto contrario, al examinar la prevalencia de la desnutrición, Limón fue la tercera provincia con mayor índice (2%) y se asoció un riesgo mayor a un menor IDC. Los datos correspondientes a la prevalencia de Baja Talla, indicador antropométrico que se ve afectado en casos de desnutrición crónica, mostraron que Limón es la provincia con mayor prevalencia de casos (4,5%) en el territorio nacional. Al igual que en el caso de la desnutrición, la Baja Talla

también se asoció a un menor IDC y el distrito de Sixaola, que cuenta con un IDC “muy bajo” presenta una prevalencia de Baja Talla de un 8,1% (Ministerio de Salud & MEP, 2016).

“La situación de salud de la población indígena costarricense no responde al mismo perfil epidemiológico del resto del país, dado que su morbimortalidad obedece a condiciones de saneamiento básico, a enfermedades infectocontagiosas y otras asociadas a factores ambientales, así como a consecuencias por el abordaje tardío o nulo de sus padecimientos por la inaccesibilidad a los servicios de salud; como por ejemplo, la desnutrición en la niñez indígena” (Angulo et al., 2018).

Debido a la evidente situación de vulnerabilidad, en el año 2013 el Fondo Fiduciario de las Naciones Unidas para la Seguridad Humana (UNTFHS por sus siglas en inglés) informó a la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) sobre la aprobación del Programa Conjunto para Mejorar la Seguridad Humana de los migrantes temporales Ngäbe y Buglé en Costa Rica y Panamá. Este programa integral tiene como objetivo mejorar la seguridad humana de los migrantes temporales Ngäbe y Buglé en Costa Rica y Panamá, en particular en temas de seguridad económica, alimentaria, de salud (incluyendo salud sexual y reproductiva), personal, comunitaria y política, a través del empoderamiento y la promoción de un mayor acceso a servicios públicos que sean sensibles culturalmente y con un enfoque de género (UNFPA, 2017).

El informe sobre el panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe elaborado por la FAO en el 2018, establece como el retraso en el crecimiento en niños y niñas tiende a presentar una mayor prevalencia cuando el hogar cuenta con un menor nivel de riqueza. En Costa Rica entre el 2015-2017, se registran 220 mil personas que sufren de

subalimentación y representan una proporción del 4,4% de la población, formando parte del grupo de países latinoamericanos que mantienen sin cambios la cantidad de personas subalimentadas (FAO et al., 2018).

En el caso específico de Costa Rica, el Índice de Producción de Alimentos se ha mantenido en constante crecimiento desde el 2018, por lo que los problemas para alcanzar la seguridad alimentaria no provienen de la disponibilidad de alimentos, sino más bien desde las dimensiones de acceso a ellos, ya sea por limitantes físicas o económicos para poder adquirir alimentos nutricionalmente adecuados (Banco Mundial, 2017). Así mismo, la sinopsis del Índice Global del Hambre publicada en el 2017 coloca a Costa Rica con un puntaje menor a 9,9 en la escala de gravedad, dentro de los 43 países con problemas de hambre bajos. Estos datos evidencian de nuevo, como los problemas de malnutrición responden a una brecha social y no a una situación nacional generalizada (International Food Policy Research Institute, 2017).

A nivel nacional, y teniendo en cuenta la aumentada vulnerabilidad de los sectores más económicamente desprotegidos a raíz de la pandemia por la COVID-19, el Ministerio de Educación Pública creó un protocolo general para la distribución de alimentos en centros educativos públicos por la suspensión de lecciones escolares, con el objetivo de no privar a los niños y niñas del beneficio que recibían anteriormente de alimentación escolar por parte de los comedores institucionales (Ministerio de Educación Pública, 2020).

El protocolo del MEP propuso un paquete de productos no perecederos y algunos perecederos con un rendimiento estimado para 3 y 2 semanas, respectivamente, que pudiera garantizar el equivalente a un tiempo de almuerzo, de acuerdo con las especificaciones de los alimentos permitidos por el Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del

Adolescente (PANEA) y el mayor tamaño de porción (es decir, la definida para estudiantes de secundaria, jóvenes y adultos), a fin de que abarque la totalidad de grupos beneficiarios (Ministerio de Educación Pública, 2020).

A continuación, se presentan una lista con cantidades incluidas de los alimentos perecederos y no perecederos que serían recibidos por las familias beneficiarias.

*Tabla N° 1.
Alimentos no perecederos incluidos en el beneficio de alimentos del MEP*

Cantidad	Alimento	Presentación de compra	Costo total aproximado
1 paquete	Arroz: 80% grano entero o más	1.8 kg	1.400
1 paquete	Frijoles: rojos o negros	900 g	1.100
1 paquete	Garbanzos	400 g	1.000
1 paquete	Lentejas	400 g	600
1 paquete	Sal	250 g	250
1 botella	Aceite: de maíz, girasol o soya	500 ml	1.100
4 latas	Atún: trozos en agua	140 g	6.800
3 paquetes	Pasta: corta o larga	250 g	2.250
3 cajas	Leche líquida de larga duración	1 litro	3.000

Fuente: (Ministerio de Educación Pública, 2020).

*Tabla N° 2.
Alimentos perecederos incluidos en el beneficio de alimentos del MEP*

Cantidad	Alimento	Presentación de compra	Costo total aproximado
250 g	Papa	Kg	250
150 g	Zanahoria	Kg	50
1 unidad	Chayote	Unidad	350
100g	Cebolla seca	Kg	100
1 unidad	Chile dulce	Unidad	150
500 g	Tomate	Kg	680
2 unidades	Mango semiverde	Unidad	350
2 unidades	Manzana (1kg = 8 und)	Unidad	600
2 unidades	Naranja dulce	Unidad	180
2 unidades	Mandarina	Unidad	390

Fuente: (Ministerio de Educación Pública, 2020).

Los productos a entregar se basan en lo establecido en el último menú escolar presentado por el PANEA, no obstante, debido a la situación de emergencia del país, la entrega se limita a alimentos no perecederos y otros perecederos que no incluyen productos lácteos ni cárnicos, por la imposibilidad de los centros educativos de distribuir productos que requieren condiciones específicas para su almacenamiento y traslado. Así como la imposibilidad para asegurar que estas condiciones puedan ser mantenidas en todos los hogares, por ejemplo, por falta de refrigeradoras (Ministerio de Educación Pública, 2020).

1.1.2 Delimitación del problema

Para la presente investigación se selecciona una muestra de 96 indígenas Ngäbe-Buglé que residen dentro de las comunidades de Zavala y Tanagra, ubicadas en el distrito de Sixaola del cantón de Talamanca en la provincia de Limón. La investigación se realiza durante el segundo y tercer cuatrimestre de año 2020 (mayo 2020 a diciembre 2020).

1.1.3 Justificación

La brecha socioeconómica, así como las condiciones de vulnerabilidad son conceptos que están intrínsecamente ligados a la población indígena y que no sólo se limitan a una desigualdad en cuanto a capacidad económica o a una diferenciación cultural, sino que abarca aspectos tan simples como la insatisfacción de las necesidades básicas, el precarismo de sus viviendas, el acceso limitado a empleos, servicios básicos, ayuda social y no por último, el acceso a servicios de salud y alimentos.

No es una sorpresa que estas brechas se traduzcan en resultados que evidencian la diferencia entre el estado nutricional, y posiblemente de salud, de los y las indígenas en comparación a la población no indígena. El perfil epidemiológico difiere desde el punto básico en que su morbimortalidad, lejos de ser consecuencia de las enfermedades crónicas no transmisibles y factores predisponentes como la obesidad y el sobrepeso, responde a condiciones de saneamiento básico, el abordaje tardío o nulo de sus padecimientos, a enfermedades infectocontagiosas, entre otras (Angulo et al., 2018).

Así mismo, se ve claramente como en países que cuentan con datos disponibles sobre el retraso en el crecimiento de la población infantil en zonas indígenas, como Bolivia, Paraguay y Ecuador, el retraso en el crecimiento suele tener cifras mayores en poblaciones indígenas que en las no indígenas (FAO et al., 2018).

En el caso de Costa Rica y sus comunidades indígenas, a pesar de haber numerosas publicaciones dentro del marco legal, migratorio, económico e incluso cultural, durante la realización de esta investigación se encontraron pocos datos que analizaran de forma detallada, el estado nutricional y las condiciones de seguridad alimentaria de alguna de las comunidades indígenas, lo cual hace imperativa la realización de esta investigación.

Entre las publicaciones encontradas sobre las comunidades indígenas que habitan dentro del territorio nacional, una investigación realizada con niños y niñas de 0 a 5 años de la comunidad Ngäbe ubicada en La Casona de Coto Brus que participaron en la muestra de la Encuesta Nacional de Nutrición de Costa Rica 2008-2009, reveló que al evaluar los indicadores de P/T, T/E y P/E, la evaluación antropométrica indicaba que la población preescolar indígena mostraba un déficit considerable en el crecimiento físico. Un 64,3% de la población menor de 2 años presentaba un retraso en el crecimiento o una talla baja, mientras que en la población de 2 a 5 años la situación alcanzó un 87,5% (Vargas Oreamuno, 2012).

A pesar de que son los datos, la información palpable, la que pone en evidencia la notable situación de desigualdad y la brecha a la que se enfrentan las comunidades indígenas en Costa Rica, es la escases de ellos la que lleva a replantear si realmente se cuenta con información suficiente sobre estas comunidades. Si bien el objetivo es disminuir la brecha y mejorar las condiciones de las comunidades indígenas, la identificación de los problemas es el primer paso a la solución.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo es la accesibilidad, disponibilidad y la cultura alimentaria de los indígenas Ngäbe-Buglé de las comunidades de Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola, durante el año 2020?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar la accesibilidad, disponibilidad y cultura alimentaria de los indígenas Ngäbe-Buglé de las comunidades de Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola, durante el año 2020.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Describir las características sociodemográficas de los indígenas Ngäbe-Bulgé de las comunidades Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola durante el 2020.
2. Caracterizar la disponibilidad de alimentos en las comunidades de Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola, durante el año 2020.
3. Evaluar la accesibilidad de alimentos en las comunidades de Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola, durante el año 2020.
4. Determinar la cultura alimentaria de las comunidades de Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola, durante el año 2020

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

Esta investigación pretende servir de base para el proyecto de huertas sostenibles para el autoconsumo a desarrollar por las ONG *Iron Kids of the World* y Sembrando Sonrisas. Este proyecto pretende educar y construir pequeñas huertas que serán manejadas por mujeres de las comunidades de Zavala y Tanagra y que responderán a la necesidad del aumento de la variabilidad de la dieta de esta población.

El proyecto aún se encuentra en etapas iniciales y esta investigación corresponde a un acercamiento a su cultura alimentaria para la posterior elección de los alimentos por sembrar, que si bien buscan aumentar la variedad de alimentos disponibles, dichas decisiones deben de ir de la mano y respetar aspectos de la cultura alimentaria.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

La actual pandemia por COVID-19 impuso limitaciones sobre la realización de esta investigación, principalmente durante la recolección de datos, al impedir acercamientos prolongados con los participantes, teniendo en cuenta las dificultades para utilizar telecomunicaciones estables y de buena calidad que podrían haber sustituido los acercamientos físicos pero que no son una realidad para la generalidad de la población en estudio.

Así mismo, el planteamiento inicial de utilizar el estado nutricional como una variable de estudio en esta investigación tuvo que ser modificado por las complicaciones que el acercamiento implicaba durante una pandemia mundial y los posibles riesgos tanto para los participantes como para la investigadora.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación, se presenta la teoría referente a las variables en estudio durante la presente investigación.

2.1.1 Pueblos indígenas: la comunidad Ngäbe – Buglé

Las comunidades indígenas corresponden a pueblos que, teniendo una continuidad histórica con las sociedades anteriores a la invasión y pre-coloniales que se desarrollaron en sus tierras, actualmente constituyen a sectores no dominantes de la sociedad y tienen la determinación de preservar, desarrollar y transmitir a futuras generaciones sus territorios ancestrales y su identidad étnica como base de su existencia continuada como pueblo, de acuerdo con sus propios patrones culturales, sus instituciones sociales y sus sistemas legales (Bustamante & Cañas, 2017).

Se entiende por territorios indígenas las áreas poseídas en forma regular y permanente por un pueblo indígena y aquellas que, aunque no están poseídas en dicha forma, constituyen su hábitat o el ámbito tradicional de sus actividades sagradas o espirituales, sociales, económicas y culturales, así otros grupos étnicos o poblacionales habiten en dicho territorio (Agredo Cardona, 2006).

En Costa Rica la ley reconoce ocho pueblos indígenas, o grupos étnicos, dentro del territorio nacional, siendo estos Bribri, Cabécar, Guaymí, Brunka, Térraba, Huetar (Pacacua), Maleku (Guatuso) y Chorotega (Nicoya) y para efectos legales, todo indígena de Costa Rica pertenece a uno de estos ocho grupos étnicos oficiales (La Gaceta, 1977).

El pueblo indígena Ngäbe-Buglé, si bien no se encuentra mencionado en los ocho grupos étnicos presentes en la Ley indígena N° 6172 son muchas veces conocidos como Guaymíes, quienes ocupan territorios en la región del Pacífico de forma mayoritaria, pero gran parte de su población sigue habitando en la zona fronteriza de Sixaola. Constituyen el grupo étnico más grande

de la Baja Centroamérica, con aproximadamente 169.130 personas en Panamá y 2.563 personas en Costa Rica (estimaciones para el año 2006). Debido a su ubicación en ambos lados de la frontera, instituciones como *Center for Support of the Native Lands* y la Iniciativa Territorio Indígena y Gobernanza, consideran a este pueblo como transfronterizo (Morales Gamboa et al., 2014).

La movilidad de indígenas a regiones cafetaleras y bananeras de Costa Rica, mantiene al menos tres modalidades: la permanente, que implica establecimiento y arraigo al nuevo territorio, la estacional, que consiste en la migración en períodos de cosecha; y la pendular, que implica ir y venir de forma diaria o semanal de los sitios de habitación a los sitios de trabajo (Morales Gamboa et al., 2014).

2.1.2 Disponibilidad alimentaria

La disponibilidad de alimentos está directamente relacionada con la oferta alimentaria del país, que está determinada por la producción, las importaciones, las exportaciones y el almacenamiento de alimentos. Normalmente, la capacidad productiva interna es la principal fuente de alimentos para la población nacional, mientras que el comercio (importaciones y exportaciones) permite aprovechar las ventajas de cada país. Ambas fuentes conforman una disponibilidad alimentaria que proporciona alimentos suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales de cada persona (FAO et al., 2018).

Todos los países de América Latina y el Caribe (incluyendo los que tienen altos índices de hambre) cuentan con una cantidad de alimentos suficientes para cubrir los requerimientos mínimos de calorías. Sin embargo, esto no es sinónimo de que todos ellos cuenten con la cantidad y diversidad de alimentos necesarios para garantizar una alimentación adecuada a su población, por lo que es importante analizar la disponibilidad de alimentos en función de su capacidad para cubrir

la totalidad de las necesidades nutricionales de forma accesible a todos los grupos de población, lo que implica una alimentación variada que proteja a la población de cualquier tipo de malnutrición (FAO et al., 2018).

En Mesoamérica, solo Belice y Costa Rica superan la disponibilidad para cumplir los requerimientos mínimos de frutas y verduras de la población, lo cual tampoco garantiza una alimentación variada y completa para la población (FAO et al., 2018).

2.1.3 Accesibilidad alimentaria

El acceso a los alimentos está relacionado con la forma en que las personas pueden obtener “física y económicamente los alimentos, ya sea a través de los ingresos del trabajo, producción autoconsumida o mediante el apoyo de políticas públicas como programas de transferencias condicionadas, asistencia alimentaria y alimentación escolar” (FAO et al., 2018).

En América Latina y el Caribe, el ciclo económico ha estado estrechamente vinculado con los cambios en los indicadores sociales, por lo que es una de las variables más relevantes para la seguridad alimentaria, pues afecta un conjunto de aspectos que impactan directamente las posibilidades de las personas u hogares de acceder a los alimentos, por ejemplo, el mercado laboral, que afecta directamente el nivel y estabilidad de los ingresos, así como la tasa de inflación (específicamente la de los precios de los alimentos) (FAO et al., 2018).

En América Latina y el Caribe la pobreza, en particular la pobreza extrema y el hambre, han estado estrechamente vinculados a lo largo de la historia. En el caso específico de Costa Rica, los datos del CEPAL para el período 2014-2016, el 6.3% de la población se encontraba en pobreza extrema, mientras que el 20.5% se clasificaba en condiciones de pobreza. (FAO et al., 2018).

En la mayoría de los países de América Latina y el Caribe, el crecimiento económico registrado en la última década ha traído mejoras significativas en las condiciones de vida de la población, como consecuencia de las reducciones en las tasas de pobreza y a una disminución significativa del índice de hambre. Sin embargo, no siempre el crecimiento económico está distribuido de manera equitativa dentro de la sociedad (FAO et al., 2018).

Si el crecimiento económico no se acompaña de políticas sociales que pretendan proteger a la población más vulnerable, los hogares en situación de pobreza se ven forzados a invertir su tiempo y sus recursos en actividades poco rentables o perjudiciales, que sigue perpetuando la condición desigual y de desventaja económica, lo cual reduce directamente su capacidad de adquisición y consumo de alimentos saludables (FAO et al., 2018).

Con frecuencia resulta mas sencillo caracterizar el estado nutricional de los pueblos indígenas a través de otros indicadores,

“que visibilizan de forma más evidente la desigualdad, como los de la pobreza, la equidad de género o las diferencias entre áreas urbanas y rurales. Así, por ejemplo, si se considera la pobreza extrema como indicador de medida de acceso a los alimentos, se observa que, según datos de CEPAL, los niveles de pobreza extrema de las poblaciones no indígenas son inferiores a las indígenas de lo que se infiere una mayor dificultad para acceder a los alimentos, así como mayores niveles de desnutrición y carencia de micronutrientes entre dichas poblaciones, en especial entre las que viven en territorios más aislados” (FAO et al., 2018).

2.1.4 Cultura alimentaria

El conocimiento de la cultura alimentaria de una región puede ser un elemento clave en la planificación y efectividad de los programas sociales diseñados para mejorar la nutrición de la población objetivo. La cultura alimentaria se entiende como “los usos (lujo, placer), tradiciones (religión), costumbres (estatus social, interacción social) y elaboraciones simbólicas de los alimentos” (Calderón et al., 2017).

Desde la aproximación antropológica, la alimentación se comprende como,

“Una construcción social y cultural en la que se da un comportamiento alimentario significativo. El comportamiento alimentario se va desarrollando y creando a medida que crecemos, por medio de nuestras relaciones, nuestro hogar y la publicidad que absorbemos. De este modo se puede decir que el gusto se adquiere y es adquirido mediante la repetición que se establece socialmente, antes que biológicamente” (Gracia Arnaiz, 2010).

Así mismo, Gracia Arnaiz (2010) indica que las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones, sino que frecuentemente, los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se llevan a cabo en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consume sino más bien, cuánto de cada alimento se come y cómo se distribuye el consumo dentro de la sociedad o de la familia.

Las elecciones, así como el comportamiento alimentario en general, vienen definidos por cuatro factores básicos que dan lugar a tradiciones reconocidas. Estos cuatro factores son:

“En primer lugar, el limitado número de alimentos seleccionados de entre los que ofrece el medio (facilidad de acceso, cantidades que se pueden recoger

según energía empleada, tecnología). En segundo lugar, el modo característico de preparar estos alimentos (asados, fritos, hervidos, crudos, aliviados). En tercer lugar, los principios de condimentación tradicional del alimento base de cada sociedad y, por último, la adopción de un conjunto de normas relativas al contexto del consumo: número de comidas diarias, lugares, calendarios” (Cartín Brenes et al., 2017).

Esta misma definición, se asemeja a la de comportamiento del consumidor, que se refiere a las elecciones y decisiones de adquisición y posterior utilización de los alimentos tomadas por las personas, lo que determina la calidad de su patrón alimentario. Estas decisiones están influidas por las preferencias personales, las experiencias anteriores, los valores, la cultura, la presión social y los estilos y ritmos de vida, entre otros factores, así como por la disponibilidad y la accesibilidad (FAO et al., 2018).

Lo anterior implica que para que los alimentos nutritivos sean una opción real, estos deben estar disponibles y ser accesibles física y económicamente. En caso contrario, la falta de disponibilidad de los alimentos saludables puede traducirse en un consumo de cantidades insuficientes o de menor calidad nutricional (FAO et al., 2018).

Con respecto a las elecciones sobre los tipos de alimentos consumidos, en un análisis sobre la alimentación de la población costarricense durante los siglos XIX y XX, se identificaron como alimentos o comidas esenciales, la tortilla, la manteca, los frijoles y el dulce durante el período 1850 - 1890. Posteriormente el menú se complementa incluyendo el pan, la olla de carne y el arroz, y por último, el gallo pinto (Cartín Brenes et al., 2017).

Adicionalmente, otros alimentos como la yuca, el ñame, el camote y más adelante, el plátano maduro, el chayote y las sopas, fueron mencionados como productos que se consumían con frecuencia. Por su parte, el maíz era la planta comestible que representaba la identidad y el origen del pueblo indígena, en forma de pozol, mazamorra, bizcochos, chorreadas, panes o tortillas (Cartín Brenes et al., 2017).

2.1.4 Cultura alimentaria tradicional Ngäbe Buglé: un acercamiento a las tradiciones ancestrales

La agricultura ha sido una práctica ancestral que se ha mantenido en muchas comunidades indígenas desde las épocas precoloniales. Sin embargo, factores como la variabilidad climática, la precariedad de la economía y la sostenibilidad ambiental y social han afectado y aumentado la vulnerabilidad de las prácticas agrícolas Ngäbe-Buglé y de otros territorios indígenas (Saracho, 2011).

A pesar de que alguna de la información expuesta en este apartado puede no corresponder exactamente a las características actuales de la alimentación de la comunidad Ngäbe-Buglé en territorio costarricense, sí forma parte de la historia de los pueblos originarios de Panamá y la agricultura que estos practicaron, que pudo haber influenciado muchos de sus hábitos y pueden ser útiles en la aproximación al patrón alimentario del pueblo Ngäbe-Buglé.

Alimentos tradicionales de la agricultura Ngäbe-Buglé

- **Pifá o Dabá (*Bactris gasipaes*)**

El pifá es de las palmeras más antiguas de América y nativa de la cuenca amazónica. Sus frutos son por lo general rojos de pulpa acuosa o amarillos de pulpa más harinosa y conocidos en Costa Rica comúnmente como pejibaye. *Bactris gasipaes* es la especie presente en Panamá, pero existen

otras repartidas por distintas regiones del continente americano (*Bactris microcarpa*, *Bactris matto grossensis*, etc). El pixbae o pifá es denominado *dabá* en el idioma ngäbere (Saracho, 2011).

El Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA) ofrece en su base de datos nutricional, la composición de la especie *Bactris gasipaes* cuyo aporte energético oscila entre 144 y 230 Kcal por cada 100g. Así mismo, aporta entre 0.9 y 7.7g de grasa y 38.9g de carbohidratos por cada 100g. Este fruto harinoso posee un bajo contenido de sodio y azúcares, y es fuente de fibra y carotenoides como β -caroteno y vitamina A (INCIENSA, 2006).

Además de los beneficios nutricionales que puede presentar, la palma del pifá (*dabá*) permite la utilización del cogollo para la extracción de palmito, que contribuye a la variabilidad de la dieta. Los cultivos de las palmas son en su mayoría anuales pero su siembra no tiene una fecha concreta ya que son capaces de dar frutos durante años y al igual que el palmito pueden ser recolectados en cualquier momento del año. La dificultad de su recolección varía en función de la altura y por tanto de la edad de la palmera y son los hombres quienes se encargan de esto (Saracho, 2011).

- **Iracas**

Las iracas son generalmente hojas verdes de recolección silvestre que constituyen una pequeña parte de la dieta pero que inflúan en la variabilidad de la misma. Junto con el maíz y al cacao, las iracas juegan un papel protagónico en rituales y celebraciones tradicionales. *Ka* es la palabra empleada para designar a estas hojas en el idioma ngäbere, término que coincide con el utilizado para referirse a los cantos usados en diversas celebraciones. Las *ka* (iracas) tienen presencia en los *ka* (cantos) que se entonan en el idioma ngäbere para bendecir a las semillas que dan vida a nuevos alimentos y que representan a la niñez que dará continuidad a su pueblo. En la cultura alimentaria

ancestral Ngäbe las iracas están especialmente destinadas al consumo infantil, bajo la creencia de que transmiten la fortaleza y resiliencia de su pueblo (Saracho, 2011).

- **Tubérculos y hortalizas**

Las hortalizas y tubérculos constituyen una importante fuente de carbohidratos en la dieta Ngäbe y actualmente estos últimos, son los alimentos que conforman la dieta, casi en su totalidad.

Tradicionalmente los más cultivados eran la yuca (*ö*), el otoi (*tä*), el ñame y el ñampí y constituían una fuente perenne de alimentación, ya que no requieren de un momento preciso de siembra o cosecha. Adicionalmente, la calabaza, auyama o ayote (*be*), también conformaba gran parte de la dieta tradicional, pero de manera estacional. Usualmente, se empleaban para la elaboración de cremas infantiles, en arroz guacho o cocida con plátano o banano (*baran ngwen*) y frijoles (Saracho, 2011).

- **Flores, hojas y cogollos tiernos de plantas silvestres y cultivadas**

Las flores, hojas, cogollos y brotes tiernos son partes de plantas que con frecuencia se omiten en la gastronomía occidental. Sin embargo, formaban parte importante del patrón alimentario Ngäbe y refiere a un aprovechamiento máximo de los recursos alimentarios, así como a un aporte de vitaminas a los platillos.

Entre las más consumidas destacaban las flores de auyama, ricas en vitamina A y cocinadas en un guacho de arroz con frijoles tiernos (*muma kuyo nganganga arobe*), los brotes tiernos de hojas de frijol, brotes de las hojas de yuca (*ögä*), o las hojas tiernas de otoi (*tägä*) (Saracho, 2011).

- **Leguminosas**

Otro componente importante de la dieta tradicional corresponde a los frijoles y sus múltiples variedades (*muma* en ngäbere), los cuales además de ser una importante fuente de minerales y fibra, contribuyen a la ingesta de proteínas, especialmente al combinarse con otros cereales, formando proteínas de alto valor biológico (AVB). Su siembra solía combinarse con la del arroz, el maíz y la yuca y su consumo en la gastronomía Ngäbe aparece ligado al del maíz, arroz, iracas, otoa, ñames, yuca, entre otros (Saracho, 2011).

- **Cereales: Maíz y Arroz**

Otro de los protagonistas ancestrales, aunque actualmente olvidado, de la cultura alimentaria Ngäbe, es el maíz, cereal originario del continente americano que fue cultivado, molido y consumido por los antepasados de los actuales indígenas panameños. El maíz, lejos de tener solo un papel alimenticio, se consideraba una pieza clave en múltiples rituales (Saracho, 2011).

Animales de caza de la cultura alimentaria tradicional Ngäbe-Buglé

A pesar de la relevancia inamovible de las fuentes alimentarias vegetales en la población Ngäbe-Buglé, tanto en su cultura ancestral como en la actual, la caza, pesca y captura de animales también representó un papel importante dentro del patrón alimentario y su cultura.

Con el objetivo de representar el panorama ancestral, se incluye una lista con los animales de caza que formaron parte de la cultura alimentaria Ngäbe.

*Tabla N° 3.
Animales de caza de la cultura alimentaria Ngäbe tradicional.*

Nombre en español	Nombre ngäbere
Tapir	MöLö
Venado	Büra
Saíno	Tiro
Mapache	Sutu/ Mubiali
Ñeque	Muriasi/ Mruasi
Conejo pintado	Ñä

Pava negra	Uru
Pava garrucha	Kuelen
Pavona	Erigwi
Perdiz de arca	Känlan
Perdiz de rastrojo	Segwe / Soe
Gallo de monte	Kolosai
Guacamayo	Roga
Quetzal	Mörä
Cotorra	Tolero
Calandria	Man
Paloma Torcaza ceniza	Ütdü buguere
Paloma Torcaza roja	Ütdü tain
Paloma Torcaza rastrera	Ütdü midia
Águila	Mü kri
Muleto	Mule
Armadillo	Nusi
Puma	U/ Kuara tain
Jaguar	U / Kuara tänrän
Mono cariblanco	Droasi
Iguana negra	Rö kri
Iguana verde	Rö kiare / Jitrasi
Rana	-

Nota: Los nombres en ngäbere fueron revisados por los asesores culturales de ACUN, pero no se descartan variaciones dialectales.

Fuente: (Saracho, 2011).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de la presente investigación es de tipo mixto, al utilizar tanto la recolección de datos con base en el análisis estadístico, como la observación y la interacción en ambientes naturales con el objetivo de obtener información detallada de algunas temáticas, así como la entrevista a miembros clave de la comunidad.

La recolección cuantitativa de datos permite la caracterización sociodemográfica, la clasificación del acceso y la disponibilidad de alimentos y el establecimiento de costumbres claves para la determinación de la cultura alimentaria de los pueblos investigados. Del total de 96 encuestas realizadas, 41 encuestas fueron realizadas de forma presencial durante la entrega de una serie de donaciones de parte de la ONG Iron Kids para las comunidades de Zavala y Tanagra. Las 55 encuestas restantes se realizaron de forma telefónica, gracias a los números de teléfono brindados por las primeras 41 personas encuestadas.

Por otro lado, el enfoque cualitativo se centra en la observación e interacción directa con personas de la comunidad, así como la realización de entrevistas a 2 miembros de la Asociación de Mujeres Ngäbe de Sixaola, también habitantes de las comunidades, 3 líderes comunitarios (2 mujeres y 1 hombre) y 3 participantes voluntarios (2 habitantes de Tanagra y 1 habitante de Zavala). Desde este enfoque se recolecta información descriptiva y valiosa que pueda ampliar los datos recolectados con respecto a los entornos en que se sirven y consumen los alimentos, los establecimientos donde se pueden comprar alimentos, cuáles de ellos se encuentran disponibles y otras características del espacio que permitan contextualizar mejor la situación de la población indígena de las comunidades de Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola, durante el año 2020.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo descriptiva, ya que describe y pone en evidencia los datos recolectados y la información observada con respecto al perfil sociodemográfico, la disponibilidad y acceso a los alimentos y la cultura alimentaria de la población en estudio.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

A continuación, se describen los elementos estudiados en la presente investigación como el área de estudio, la población y la determinación de la muestra a utilizar.

3.3.1 Área de estudio

La presente investigación se realiza en Finca Celia, ubicada en el distrito de Sixaola, cantón de Talamanca en la provincia de Limón, lugar que por su ubicación geográfica permite la reunión de los habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra.

3.3.2 Población

Se utiliza la población indígena adulta Ngäbe-Buglé que habitan dentro de las comunidades de Zavala y Tanagra en el distrito de Sixaola, Talamanca, Limón.

3.3.3 Muestra

Debido a la falta de información exacta sobre el tamaño de la población indígena adulta Ngäbe-Buglé que habitan dentro de las comunidades de Zavala y Tanagra en el distrito de Sixaola, en la provincia de Limón, la estimación del tamaño de la muestra se realiza a partir de la aplicación de la fórmula Hernández Sampieri para poblaciones infinitas o desconocidas, mediante la cual se establece que el tamaño de la muestra es de 96 personas (Hernández Sampieri et al., 2010).

$$n = \frac{Z^2 PQ}{d^2}$$

En donde:

n = tamaño de la muestra

Z = factor de confiabilidad, es de 1.96 con una confiabilidad del 95%

P = proporción de personas factibles a ser seleccionadas = 0.5

Q = proporción de personas no factibles a ser seleccionadas = 1-P = 0.5

d = margen de error permisible = 0.1

Aplicación de la fórmula:

$$n = \frac{1.96^2(0.5)(0.5)}{0.1^2}$$

$$n = 96$$

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N° 4.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Ser población indígena	Personas con patologías que impidan la alimentación por boca (pacientes con sondas o PEG)
Ser mayor de 18 años	Personas que padezcan alguna discapacidad sensorial que le impida completar los formularios de preguntas
Firmar el consentimiento informado	
Habitar en las comunidades de Zavala o Tanagra	

Fuente: Elaboración propia, 2020.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.4.1 Validez

El instrumento utilizado consta de un cuestionario dividido en dos partes: perfil sociodemográfico conformado por once ítems y acceso, disponibilidad y cultura alimentaria con seis ítems, así como una frecuencia de consumo que permitirá identificar los alimentos que se consumen con mayor regularidad. El instrumento de recolección de datos es validado por dos docentes de la universidad que ejercen los roles de tutor y lector de la investigación.

3.4.2 Confiabilidad

La confiabilidad del cuestionario diseñado para la recolección de datos en esta investigación se obtiene gracias a la validación obtenida a través del plan piloto.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación es de tipo no experimental ya que se observa y se miden las variables en su contexto natural sin ser modificadas o manipuladas. En este caso, las variables en estudio corresponden al perfil sociodemográfico, disponibilidad y acceso a los alimentos y cultura alimentaria durante el año 2020. Así mismo, la investigación es de corte transversal, ya que la recolección de los datos se realiza una única vez y no durante un período sostenido en el tiempo.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla N° 5.
Operacionalización de variables

Objetivo Específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Determinar las características sociodemográficas de las poblaciones encuestadas de las comunidades Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola durante el 2020.	Características sociodemográficas	Conjunto de Características sociales y demográficas de una población en un período determinado de tiempo	Mediante la aplicación de un cuestionario, de datos generales de la población	Edad	18 – 28 años 29 – 39 años 40 – 50 años 51 – 60 años Mayor de 60 años	Cuestionario de datos generales
				Sexo	Femenino Masculino	
				Comunidad en la que habita	Zavala Tanagra	
				Ingreso aproximado del núcleo familiar por mes	Menos de ¢150.000 ¢150.000 - ¢249.000 ¢ 250.000 - ¢ 349.000 ¢350.000 o más	
				Cantidad de personas que habitan en el hogar	1 - 2 personas 3 - 5 personas 6 - 8 personas Más de 8 personas	
				Cantidad de personas que contribuyen al ingreso económico	1 2 3 4 Más de 4	
				Cantidad de niños o niñas (menores de 18 años) que habitan en el hogar	0 - 2 3 - 4 Más de 4	

					Cantidad de niños o niñas (menores de 18 años) que estudian actualmente	0 - 2 3 - 4 Más de 4	
					Último nivel educativo alcanzado por el/la encuestada	Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Técnico/diplomado Universidad incompleta Universidad completa	
					Ocupación de el/la encuestada	No labora Trabajador en Ocupación (No calificado, semicalificado o calificado) Técnico Medio en Educación Diversificada Trabajador en Ocupación Especializada Técnico en Educación Superior Diplomado en Educación Superior Bachiller Universitario Licenciado Universitario	
					Cantidad de personas en el hogar que cuentan con cobertura de la Caja Costarricense del Seguro Social o seguro médico	0 - 2 personas 3 - 5 personas 6 - 8 personas Más de 8 personas	
Caracterizar la disponibilidad de alimentos en las comunidades de Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola, durante el año 2020.	Disponibilidad alimentaria	La disponibilidad de alimentos está directamente relacionada con la oferta alimentaria del país, que está determinada por la producción, las	Mediante la aplicación de un cuestionario sobre la disponibilidad de productos alimenticios y la realización de 8 entrevistas a miembros	Tipos de cultivos	Tipos de animales de cría	Lista de cultivos más frecuentes Lista de animales de cría más frecuentes	Cuestionario de disponibilidad, acceso y cultura alimentaria

		importaciones, exportaciones y almacenamiento de alimentos.	las el de	de la comunidad (líderes comunitarios y voluntarios)	Establecimientos cercanos de venta de alimentos	Supermercados Pulperías / Minisúper / Abastecedores Ferias del agricultor Verdulerías Carnicería	Entrevista a líderes comunitarios
					Medios de transporte más comunes	Vehículo Propio (carro o moto) Bicicleta Transporte público Sin medios de transporte disponibles	
					Realización de trueques de alimentos con otros miembros de la comunidad	Sí No	
					Tenencia de agua potable	Sí No	
					Tenencia de servicio eléctrico	Sí No	
					Equipo de cocina disponible	Solamente cocinas Solamente refrigeradoras Ambas Ninguna	
Evaluar la accesibilidad de alimentos en las comunidades de Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola, durante el año 2020	Acceso alimentario	El acceso a los alimentos corresponde a la forma en que las personas pueden obtener física y económicamente los alimentos.			Cantidad de dinero disponible para la compra de alimentos	Menos de ₡42 000 ₡43 000 - ₡60 000 ₡61 000 - ₡80 000 ₡81 000 - ₡100 000 ₡101 000 - ₡120 000 ₡121 000 - ₡140 000 Más de ₡141 000	
					Recepción de alimentos o dinero de alguna institución gubernamental	MEP Bono Proteger CEN CINAI IMAS Ninguna de las anteriores	

					Otra	
				Recepción de alimentos o dinero de instituciones privadas u ONGs	Sí No	
				Tenencia de cultivos para el autoconsumo	Sí No	
				Tenencia de animales para el autoconsumo	Sí No	
Determinar la cultura alimentaria de las comunidades de Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola, durante el año 2020	Cultura alimentaria	Elecciones y decisiones de adquisición y posterior utilización de los alimentos tomadas por las personas, lo que determina la calidad de su patrón alimentario.	Mediante la aplicación de un cuestionario a los representantes legales, sobre hábitos y costumbres alimenticias y una frecuencia de consumo de alimentos	Cantidad de tiempos de comida realizados al día	1 2 3 4 5 > 5	Cuestionario de disponibilidad, acceso y cultura alimentaria
				Ambiente donde come (lugar)	Dentro de su casa Escuela Fuera de su casa (patio)	Entrevista a líderes comunales
				Ambiente donde come (compañía)	Solo Acompañado de familia Acompañado de vecinos o amigos	
				Roles alrededor de la alimentación	Persona encargada de comprar los alimentos Persona encargada de preparar los alimentos Personas encargadas de los cultivos y la cría de animales	

Condimentación de la comida	Lista de condimentos más usados	
Métodos de cocción	Cocina con leña Frito Hervido/sancochado A la plancha Parrilla con carbón	
Tipo de grasa que utiliza	Manteca Grasa animal Aceite vegetal Aceite de coco Mantequilla No usa	
Frecuencia de consumo de alimentos	Más de 1 vez al día Diariamente 3-4 veces por semana 1- 2 veces por semana Nunca/casi nunca	Frecuencia de consumo de alimentos

Fuente: Elaboración propia, 2020.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO

A continuación, se presentan las tablas y figuras correspondientes al análisis cuantitativo de la investigación.

4.1.1 Características sociodemográficas

En este apartado se presentan las características sociodemográficas de la población indígena Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.

*Tabla N° 6.
Edad y sexo de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020*

Ítem	Opciones	Absoluto (n)	Porcentaje (%)
Edad (en años)	18-28	46	47.9
	29-39	29	30.2
	40-50	13	13.5
	51-59	5	5.2
	> 60 años	3	3.1
Sexo	Femenino	54	56.3
	Masculino	42	43.8

Fuente: Elaboración propia, 2020.

La tabla N°6 muestra las características de edad y sexo de la muestra de indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra. El 48% (n=46) de la muestra corresponde al rango de edad de 18 a 28 años, seguido por el 30% (n=30) entre 29 y 39 años. El menor porcentaje de la población, 3% (n=3), corresponde a población de la tercera edad.

Con respecto a la distribución por sexo de los participantes, el 56% (n=54) representa la población femenina y el 44% (n=42) representa la población masculina encuestada.

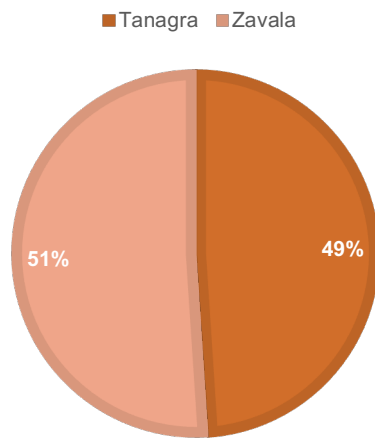


Figura N° 1. Distribución por comunidad de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

Con respecto a la distribución por comunidad, del total de encuestados, 51% (n=49) habitan en la comunidad de Zavala y el 49% (n=47) corresponde a habitantes de la comunidad de Tanagra.

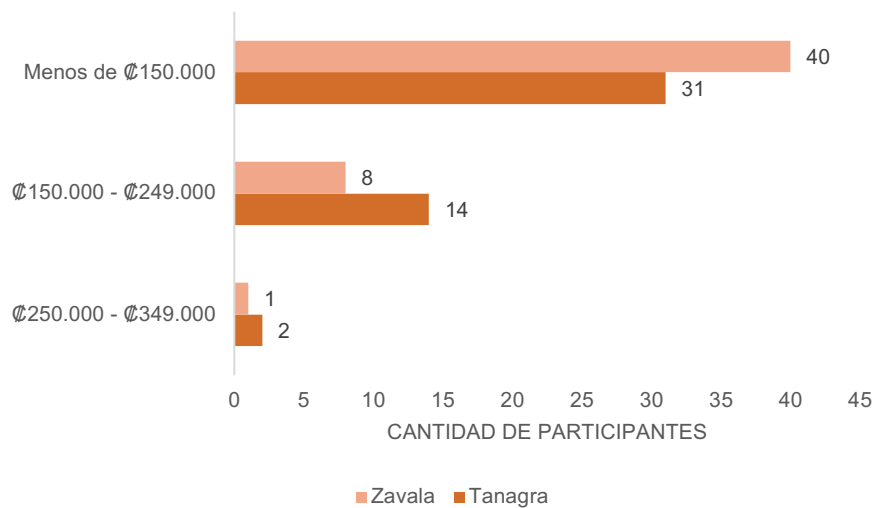


Figura N° 2. Ingreso aproximado mensual del núcleo familiar por comunidad, de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura N°2 representa gráficamente el ingreso aproximado mensual del núcleo familiar por comunidad. En la comunidad de Tanagra, el 66% (n=31) indicó poseer un ingreso menor a ¢150.000, mientras que el 30% (n=14) registró un ingreso mensual aproximado entre ¢150.000 y ¢249.000. En Zavala, el 82% (n=40) indicó poseer un ingreso menor a ¢150.000 y el 16% (n=8) registró un ingreso mensual aproximado entre ¢150.000 y ¢249.000. Al evaluar la muestra total, el ingreso aproximado mensual del grupo familiar para el 74% (n=71) de los participantes, es menor a ¢150.000.

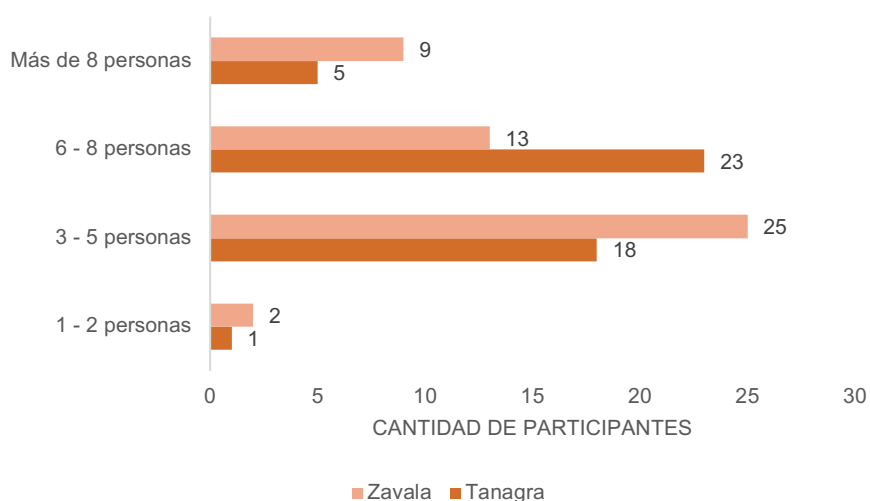


Figura N° 3. Cantidad de habitantes por vivienda y por comunidad de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura N°3 representa gráficamente la cantidad de habitantes por vivienda según la comunidad en la que se habita. En Tanagra, el 49% (n=23) registró entre 6 y 8 habitantes por vivienda, seguido del 38% (n=18) que registró entre 3 y 5 habitantes. En el caso de Zavala, en el 51% (n=25) de las viviendas habitan entre 3 y 5 personas, seguido del 27% (n=13) de las viviendas en el que habitan entre 6 y 8 personas. Al evaluar la muestra total, el

45% (n=43) indicó que su vivienda se encuentra habitada por entre 3 y 5 personas, seguido del 37% (n=36) que indicó una cantidad de entre 6 y 8 habitantes por vivienda.

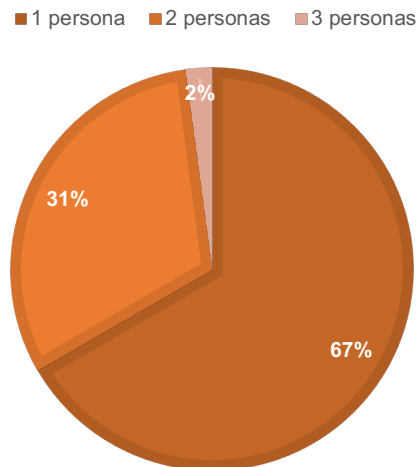


Figura N° 4. Cantidad de personas que aportan al ingreso económico por núcleo familiar de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura N°4 corresponde al número de personas que aportan al ingreso mensual aproximado por núcleo familiar (ver figura N°5). El 67% de la muestra (n=64) indicó que solo 1 persona contribuía al ingreso familiar, seguido del 31% (n=30) que indicó una contribución por parte de 2 personas dentro del núcleo.

■ 0 - 2 menores ■ 3 - 4 menores ■ Más de 4 menores

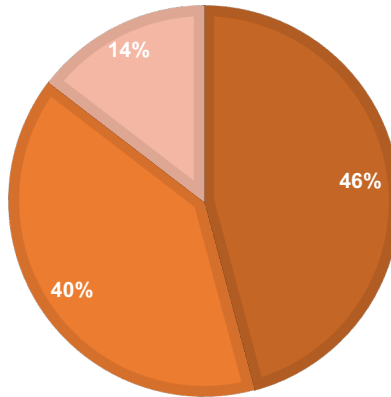


Figura N° 5 . Cantidad de menores de edad que habitan por vivienda de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura N°5 muestra como en el 46% (n=) de las viviendas de la muestra habitan entre 0 y 2 menores de edad, seguido del 40% (n=), donde habitan entre 3 y 4 menores de edad.

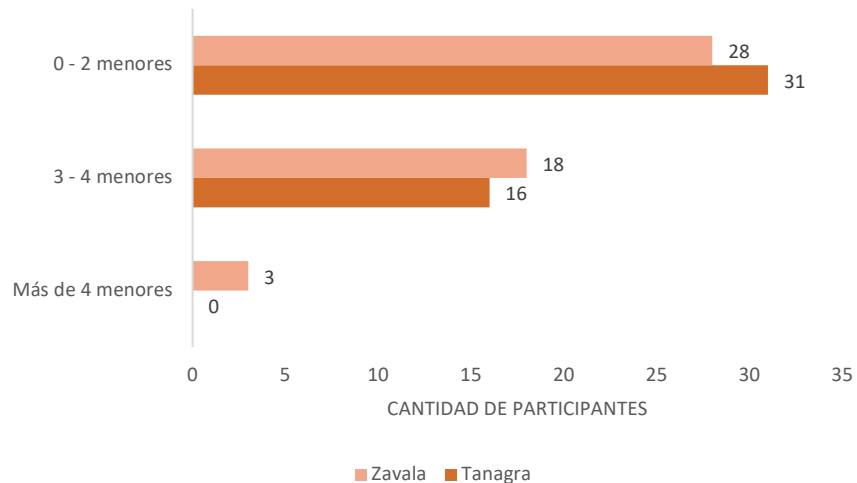


Figura N° 6. Cantidad de menores de edad indígenas Ngäbe Buglé que estudian formalmente por hogar y por comunidad, de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura N°6 hace referencia a la cantidad de menores de edad por hogar y por comunidad que se encuentran formalmente inscritos en el sistema educativo (escuela o

colegio) actualmente. En la comunidad de Tanagra el 66% (n=31) de la muestra indicó que entre 0 y 2 menores de edad se encontraban inscritos formalmente en el sistema educativo, seguido por el 34% (n=16) que indicó que entre 3 y 4 menores se encontraban inscritos. En Zavala, el 57% (n=28) indicó que entre 0 y 2 menores de edad se encontraban inscritos formalmente en el sistema educativo en su casa de habitación, seguido por el 37% (n=18) que indicó que entre 3 y 4 menores se encontraban inscritos.

Tabla N° 7.

Nivel educativo más alto alcanzado por los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.

Nivel educativo	Comunidad en la que habitan			
	Tanagra		Zavala	
	n	%	n	%
No asistió a la educación formal	10	21.3	5	10.2
Primaria incompleta	4	8.5	8	16.3
Primaria completa	11	23.4	11	22.4
Secundaria Incompleta	9	19.1	15	30.6
Secundaria completa	12	25.5	8	16.3
Técnico / diplomado	0	0.0	0	0.0
Universidad incompleta	0	0.0	1	2.0
Universidad completa	1	2.1	1	2.0

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Con respecto al nivel educativo más alto alcanzado, en la comunidad de Zavala el 31% (n=15) indicó haber asistido a la educación secundaria pero no finalizarla, seguido del 22% (n=11) que indicó haber concluido la educación primaria. En menor escala, un 16% (n=8) indicó no haber completado la primaria y el mismo porcentaje de participantes indicó haber culminado la educación secundaria. En la comunidad de Tanagra, la mayor tendencia fue la culminación de la educación secundaria, con un 26% (n=12), seguido por un 23% (n=11) que indicó haber culminado la primaria. Si se evalúa la muestra total, únicamente el 2% (n=1) en cada comunidad indicó poseer un título universitario.

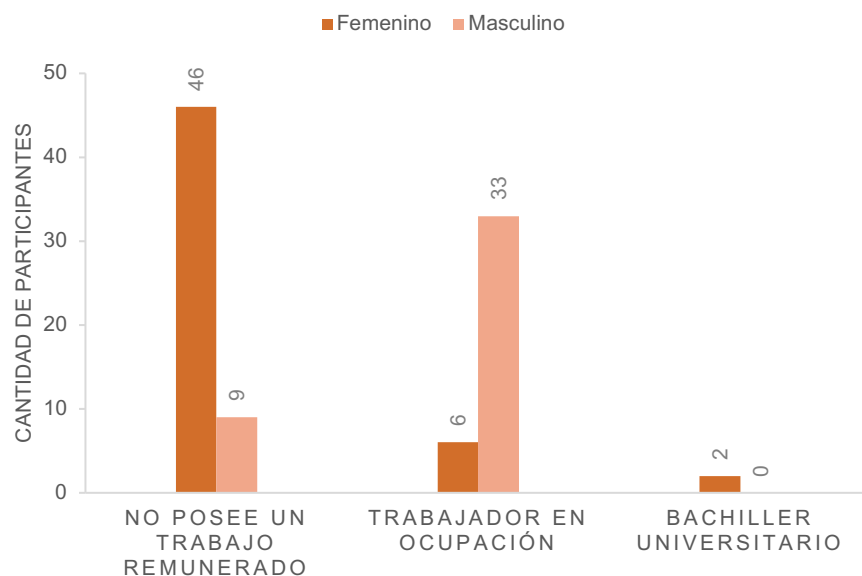


Figura N° 7. Ocupación laboral actual por sexo de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura N°7 representa gráficamente la ocupación laboral actual por sexo, según la clasificación del Ministerio de Trabajo de Costa Rica. El 85% (n=46) de la muestra femenina no posee un trabajo remunerado, seguido por el 11% (n=6) que se catalogó como Trabajadora en Ocupación (no calificada, semicalificada o calificada). Además, la población femenina fue la única en poseer un Bachiller Universitario, aunque solo representó el 4% (n=2) de la muestra. Por otro lado, el 79% (n=33) de la muestra masculina se catalogó como Trabajador en Ocupación (no calificado, semicalificado o calificado), seguido por un 21% (n=9) que no posee un trabajo remunerado actualmente.

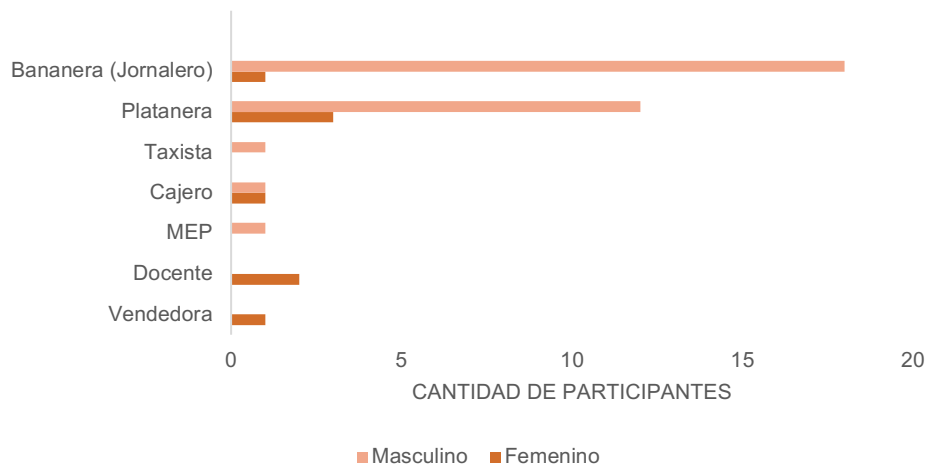


Figura N° 8. Lugares de trabajo más comunes por sexo de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

Al evaluar la población que sí posee trabajos remunerados se observa como las bananeras y plataneras son los lugares de trabajo más comunes entre la muestra. El 43% (n=18) de la población masculina indicó trabajar en bananeras, principalmente como jornaleros, seguido del 29% (n=12) cuyo lugar de trabajo son las plataneras. En el caso de la población femenina, el lugar de trabajo más común fueron las plataneras, sin embargo, únicamente corresponde al 6% (n= 3) de la muestra femenina. El resto de la población femenina que posee trabajos remunerados se divide entre labores en bananeras, vendedoras, cajeras y un 4% (n=2) que trabajan como docentes para el MEP.

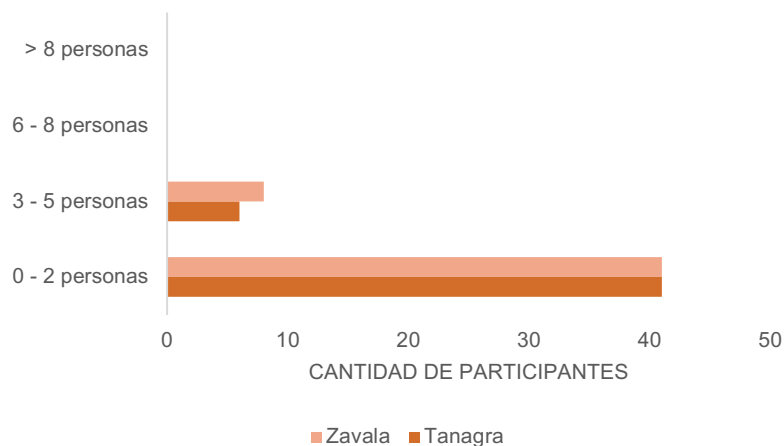


Figura N°9. Cantidad de personas por vivienda inscritas en la CCSS de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura N°9 hace referencia a la cantidad de personas por vivienda inscritas en la Caja Costarricense del Seguro Social y, por ende, que cuentan con seguro de salud y beneficios sociales. En ambas comunidades la mayoría de la muestra indicó que entre 0 y 2 personas por vivienda se encuentran inscritas, correspondiente al 87% (n=41) y al 84% (n=41) en las comunidades de Tanagra y Zavala respectivamente. Seguidamente, el 13% (n=6) de la comunidad de Tanagra y el 16% (n=8) de la comunidad de Zavala indicó que entre 3 y 5 personas dentro de su vivienda cuentan con cobertura de la CCSS.

4.1.2 Disponibilidad alimentaria

En este apartado se presentan los datos cuantitativos correspondientes a la disponibilidad alimentaria de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Los siguientes datos corresponden a preguntas abiertas en las que a los participantes que indicaron poseer cultivos o animales de cría para el autoconsumo se les solicitó especificar los alimentos y/o animales de los que disponen actualmente.

*Tabla N° 8.
Alimentos de cultivo disponibles para el autoconsumo más frecuentes de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.*

Alimentos de cultivo para autoconsumo	Absoluto (n)	Porcentaje (%)
Plátano	44	46
Plátano y yuca	15	16
Yuca	10	11
Plátano, chile y culantro	2	2
Chile y culantro	2	2
Plátano, aguacate, chile y culantro	1	1
Plátano, yuca y culantro	1	1
Plátano y otoe	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2020.

La tabla N°8 resume los alimentos o grupos de alimentos mencionados por los participantes. El 46% (n=44) de la muestra indicó poseer cultivos exclusivamente de plátano en sus viviendas, seguido por el 16% (n=15) que posee cultivos de plátano y yuca y el 11% (n=10) con cultivos exclusivos de yuca. Si se evalúa la muestra total, el 87% (n=64) de quienes poseen cultivos para el autoconsumo, disponen de cultivos de plátano.

*Tabla N° 9.
Animales de cría disponibles para el autoconsumo más frecuentes de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.*

Animales de cría para autoconsumo	Absoluto (n)	Porcentaje (%)
Gallinas	64	67
Pollos	7	7

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Por otro lado, la tabla N°9 hace referencia a los animales de cría para el autoconsumo que poseen los habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra. El 67% (n=64) de la muestra indicó criar al menos una gallina en su espacio de vivienda, para la obtención de huevos. El 7% (n=7) restante, indicó criar pollos para la obtención posterior de su carne. Estas familias suelen tener una gallina y acceso a un gallo, que no necesariamente es de su propiedad, para la posterior obtención de pollos.

4.1.3 Accesibilidad alimentaria

A continuación, se presentan los datos cuantitativos correspondientes a la accesibilidad alimentaria de la población indígena Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.

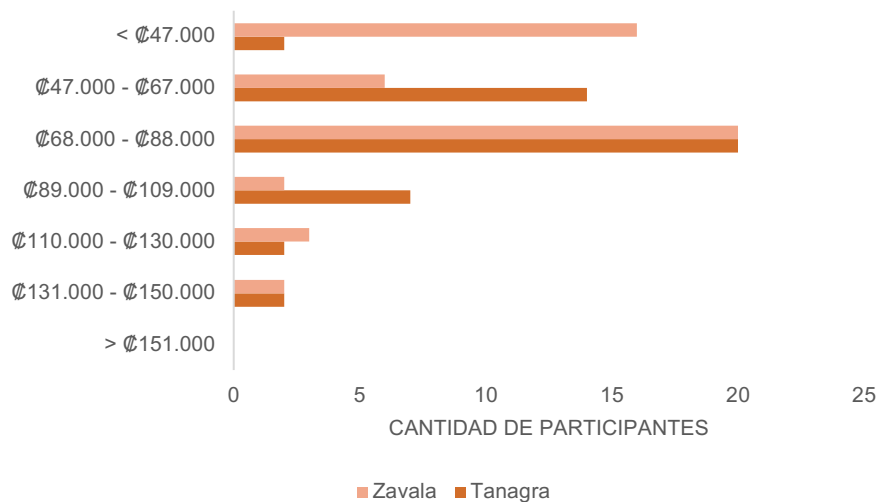


Figura N° 10. Cantidad de dinero disponible para la compra de alimentos de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

Al evaluar la cantidad de dinero disponible por vivienda para la compra de los alimentos, el 43% (n=20) de los habitantes de la comunidad de Tanagra y el 41% (n=20) de los habitantes de Zavala indicaron destinar entre ₡68.000 y ₡88.000 mensuales por vivienda, para la compra de alimentos. Adicionalmente, en la comunidad de Tanagra, el 30% (n=14)

indicó destinar menos de ₡47.000 mensuales para la compra de alimentos. Únicamente el 4% (n=2) de ambas comunidades indicó ser capaz de destinar entre ₡131.000 y ₡150.000 para la compra de alimentos. Ninguno de los participantes indicó destinar más de ₡151.000 a gastos alimentarios.

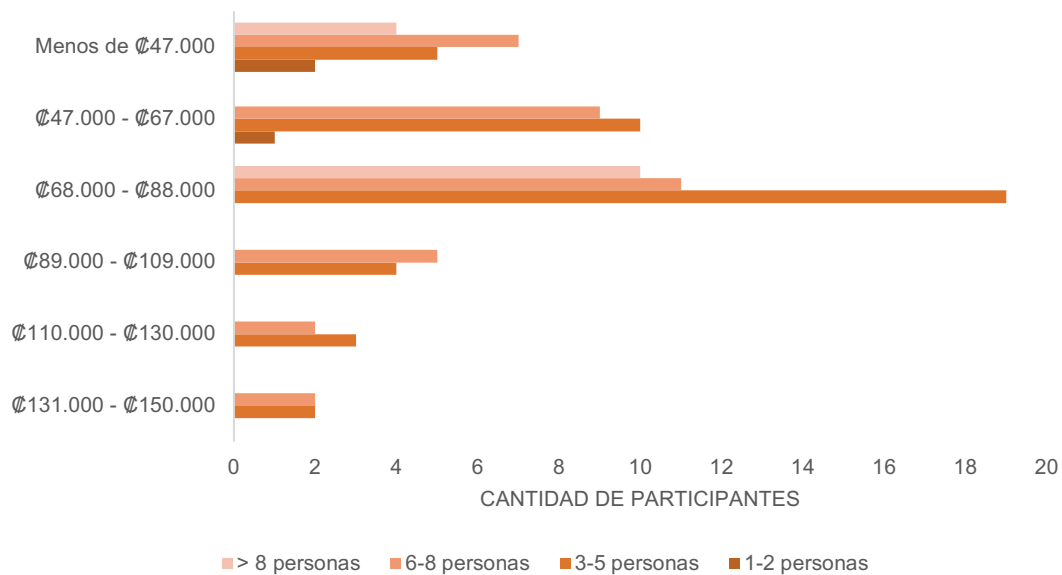


Figura N° 11. Relación entre la cantidad dinero disponible para la compra de alimentos y la cantidad de personas por vivienda en las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia.

A partir de los datos obtenidos y previamente representados en la figura N°3, correspondientes a la cantidad de habitantes por vivienda, y aquellos representados en la figura N°10 con respecto a la cantidad de dinero disponible para la compra de alimentos se pudo identificar que el 44,2% de las viviendas donde habitan entre 3 y 5 personas, se destina un aproximado entre ₡68.000 y ₡88.000 para la compra de alimentos. Así mismo, el 30,6% y el 71,4% de las viviendas en las que habitan entre 6 y 8 personas y más de 8 personas respectivamente, destinan la misma cantidad de dinero para la obtención de

alimentos. La cantidad de dinero destinada para este propósito no aumenta al disminuir la cantidad de habitantes por vivienda y el 66,7% de las viviendas en las que habitan entre 1 y 2 personas, destinan menos de ¢47.000.

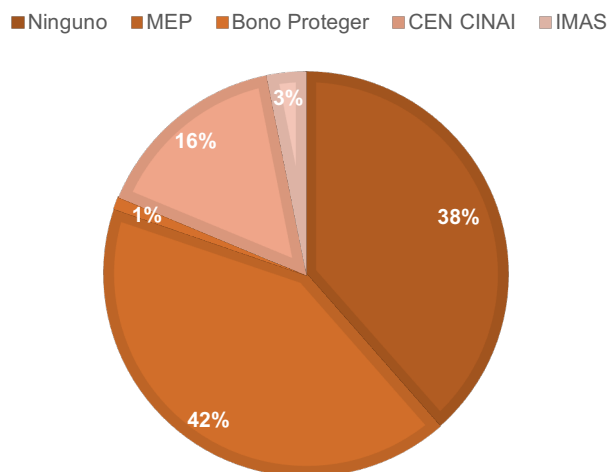


Figura N° 12. Recepción de alimentos o beneficios económicos por parte de instituciones gubernamentales de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura N°12 representa gráficamente la cantidad de participantes de la muestra que reciben alimentos o beneficios económicos a través de instituciones gubernamentales. El 42% (n=40) indicó recibir la caja de alimentos del MEP, seguido por el 38% (n=37) que indicó no recibir ningún tipo de beneficio en efectivo o de tipo alimentario. En tercer lugar, se encuentra la recepción del beneficio de leche del CEN CINAI, del cual es beneficiaria el 16% (n=15) de la muestra.

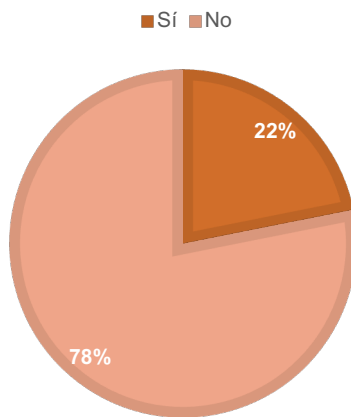


Figura N° 13. Recepción de donaciones a través de instituciones privadas, religiosas u ONGs de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

Por otro lado, al evaluar la recepción de donaciones (más no la frecuencia de las mismas), el 78% (n=75) de la muestra indicó no recibir ningún tipo de donación, mientras que el 22% (n=21) afirmó recibir donaciones, especialmente de ONGs como *Iron Kids of the World* y CR Indígena que trabajan proactivamente con la comunidad Ngäbe Buglé de Sixaola.

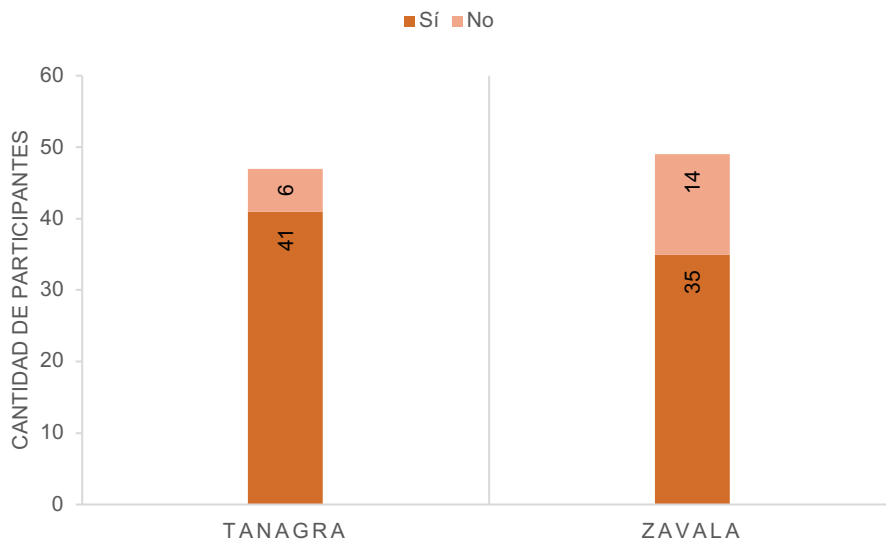


Figura N° 14. Tenencia de cultivos para el autoconsumo de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura N°14 representa gráficamente la tenencia de cultivos para el autoconsumo por comunidad. En Tanagra, el 87% (n=41) indicó poseer cultivos para el autoconsumo, mientras que el 13% (n=6) respondió negativamente. De forma similar, en la comunidad de Zavala el 78% (n=38) de la muestra señaló poseer cultivos para el consumo familiar, mientras que el 22% (n=11) indicó lo contrario. Al evaluar el total de la muestra, se obtiene que el 79% (n=76) de los participantes poseen cultivos para el autoconsumo.

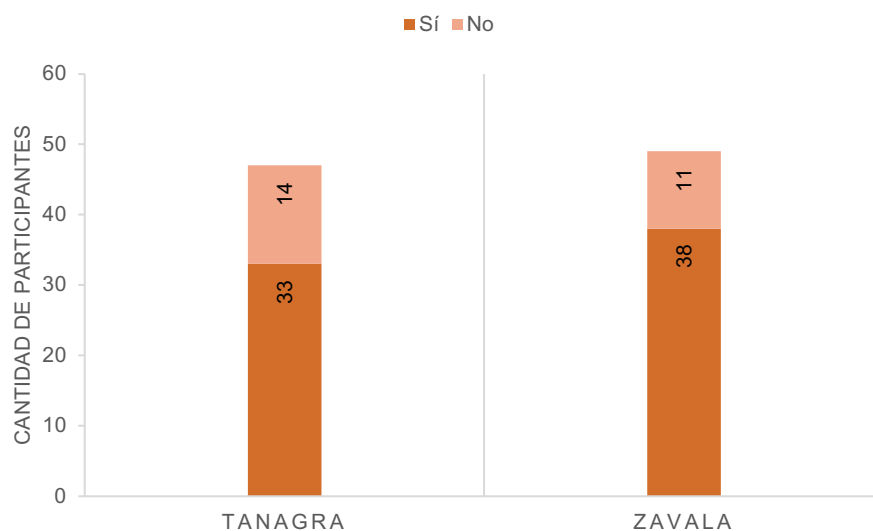


Figura N° 15. Tenencia de animales de cría para el autoconsumo de los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

Por otro lado, al preguntar por la tenencia de animales de cría para el autoconsumo, el 70% (n=33) de la muestra de los habitantes de la comunidad de Tanagra y el 78% (n=38) de la comunidad de Zavala indicaron poseer animales de cría, entre los cuales destacaron las gallinas y pollos para la obtención de huevos y carne. Al evaluar el total de la muestra, se obtiene que el 74% (n=71) de los participantes poseen animales de cría para el autoconsumo.

4.1.4 Cultura alimentaria

Por último, se presentan los datos cuantitativos correspondientes al apartado de cultura alimentaria de la población indígena Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.

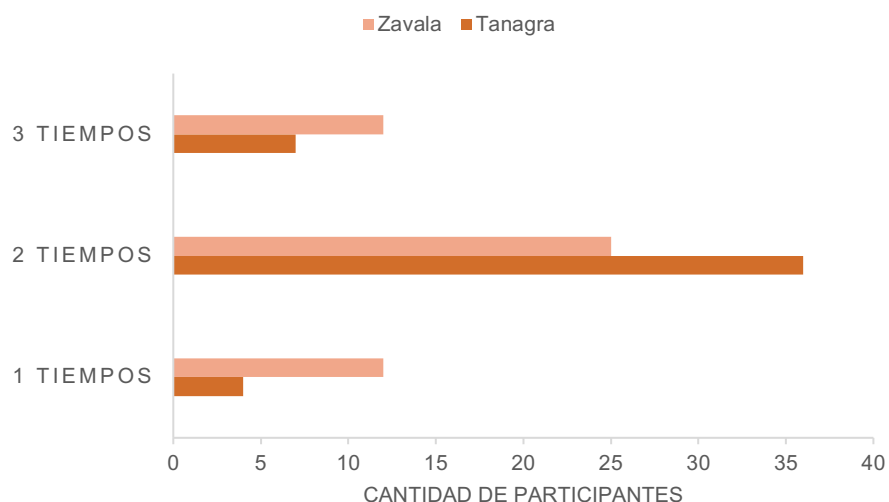


Figura N° 16. Cantidad de tiempos de comida diarios realizados por los indígenas Ngäbe Buglé habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura N°16 hace referencia a la cantidad de tiempos de comida realizados por la muestra encuestada. En ambas comunidades predomina la realización de dos tiempos de comida diarios, con un 77% (n=36) y un 51% (n=25) de la muestra en las comunidades de Tanagra y Zavala respectivamente. En el caso de Tanagra, le sigue la realización de 3 tiempos de comida por un 15% (n=7) y, por último, un único tiempo de comida por un 9% (n=4) de la muestra. En Zavala, la realización de 1 o 3 tiempos de comida fue seleccionada de forma equitativa por un 24,5% (n=12) de la muestra en ambos casos. Al evaluar el total de muestra, el 63,5% (n=61) indicó realizar 2 tiempos de comida diarios.

*Tabla N° 10.
Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los miembros Ngäbe-Buglé entrevistados, Zavala y Tanagra,
Talamanca, Sixaola, 2020.*

Alimento	Frecuencia de consumo									
	Nunca o casi nunca		1 a 2 veces por semana		3 a 4 veces por semana		1 vez al día		Más de 1 vez al día	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Frutas frescas	0	0.0	10	10.4	62	64.6	18	18.8	6	6.2
Jugos 100% naturales	88	91.7	8	8.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Lechuga	96	100	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Tomate	73	76.0	23	24.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Zanahoria	81	84.4	15	15.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Pepino	96	100	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Chayote	69	71.9	27	28.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0

Fuente: Elaboración propia, 2020.

La tabla N° 10 muestra claramente como el consumo de frutas y vegetales frescos se reduce a la opción de “nunca o casi nunca” o “1 a 2 veces por semana” en 6 de las 7 opciones mencionadas. En el caso de las frutas frescas, el 64,6% (n=62) indicó consumirlas entre 3 y 4 veces por semana, seguida del 18,8% (n=18) que indicó consumirlas entre 1 y 2 veces por semana. El consumo de todas las demás opciones de vegetales y jugos de frutas fueron identificados como muy esporádicos, al consumirse de forma quincenal o mensual. Además, la lechuga y el pepino fueron los alimentos mayormente clasificados con frecuencias bajas de consumo, por el 100% (n=96) de la muestra.

*Tabla N° 11.
Frecuencia de consumo de harinas, cereales y leguminosas de los miembros Ngäbe-Buglé entrevistados,
Zavala y Tanagra, Talamanca, Sixaola, 2020.*

Alimento	Frecuencia de consumo									
	Nunca o casi nunca		1 a 2 veces por semana		3 a 4 veces por semana		1 vez al día		Más de 1 vez al día	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Papa	77	80.2	19	19.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Yuca	69	71.9	26	27.1	1	1.0	0	0.0	0	0.0
Maíz	91	94.8	5	5.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Plátano	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	96	100
Ñampí / Tiquizque	84	87.5	12	12.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Pejibaye	88	91.7	8	8.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Ayote	73	76.0	23	24.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Frijoles, lentejas, garbanzos y arvejas	0	0.0	19	19.8	74	77.1	3	3.1	0	0.0
Tortillas de maíz	86	89.6	10	10.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Arroz	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	96	100
Pastas (spaghetti, caracolitos, canelones, otros)	93	96.9	3	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Pan	89	92.7	7	7.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0

Fuente: Elaboración propia, 2020.

La tabla N°11 muestra la frecuencia de consumo de harinas, cereales y leguminosas en la muestra encuestada. En este caso, se observa como el arroz y el plátano maduro corresponden a los únicos alimentos que se consumen de forma diaria, más de una vez al día por el 100% de la muestra (n=96). Otros alimentos de consumo menos frecuente pero que podrían contribuir de alguna forma a la variabilidad de la dieta son los frijoles y demás leguminosas que se consumen entre 3 y 4 veces por semana por el 77,1% de la muestra (n=74), la yuca cuyo consumo más frecuente es entre 1 y 2 veces por semana por el 27,1% (n=26) y el ayote que se consume en la misma frecuencia por el 24% (n=23) de la muestra. El resto de las fuentes de carbohidrato presentadas responden a un consumo muy esporádico y no son significativos para la determinación de la cultura alimentaria.

*Tabla N° 12.
Frecuencia de consumo de fuentes de proteína de origen animal de los miembros Ngäbe-Buglé entrevistados,
Zavala y Tanagra, Talamanca, Sixaola, 2020.*

Alimento	Frecuencia de consumo									
	Nunca o casi nunca		1 a 2 veces por semana		3 a 4 veces por semana		1 vez al día		Más de 1 vez al día	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Huevos	0	0.0	5	5.2	19	19.8	71	74.0	1	1.0
Carne de res	94	97.9	2	2.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Embutidos (salchichón, salchichas, jamón)	64	66.7	32	33.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Pollo / gallinas	2	2.1	33	34.4	61	63.5	0	0.0	0	0.0
Pescado	96	100	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Carne de cerdo	96	100	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

Fuente: Elaboración propia, 2020.

La tabla N°12, que muestra una síntesis de la frecuencia de consumo de proteínas animales, indica como los huevos son la única fuente de proteína de origen animal que se consume de forma diaria, al menos una vez al día, por el 74% (n=71) de la muestra, seguido por el consumo de pollo o carne de gallina que muestra una frecuencia mayoritaria de entre 3 y 4 veces por semana por un 63,5% (n=61) de la muestra. Ambos alimentos corresponden a la tenencia generalizada de gallinas y pollos representada en la tabla N°6. El consumo de embutidos es mayoritariamente esporádico, pero el 33,3% (n=32) de la muestra indicó consumirlos de 1 a 2 veces por semana. Las fuentes de proteína menos consumidas por el total de la muestra fueron el pescado y la carne de cerdo, seguidas por la carne de res.

Tabla N° 13.
Frecuencia de consumo productos lácteos de los miembros Ngäbe-Buglé entrevistados, Zavala y Tanagra, Talamanca, Sixaola, 2020.

Alimento	Frecuencia de consumo									
	Nunca o casi nunca		1 a 2 veces por semana		3 a 4 veces por semana		1 vez al día		Más de 1 vez al día	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Leche	38	39.6	43	44.8	13	13.5	2	2.1	0	0.0
Yogur	96	100	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Queso fresco	94	97.9	2	2.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0

Fuente: Elaboración propia, 2020.

El consumo de lácteos muestra también una frecuencia muy esporádica, siendo la leche el único producto de consumo más frecuente, aunque no de forma significativa. El 44,8% (n=43) indicó consumirla entre 1 y 2 veces por semanas, seguida del 39,6% (n=38) que indicó no consumirla de forma frecuente. Únicamente un 15,6% (n=15) indicó consumir leche en frecuencias mayores. La frecuencia de consumo de yogur fue reportada como “nunca o casi nunca” por el 100% (n=96) de la muestra. El consumo de queso siguió el mismo patrón en el 97,9% (n=94) de la muestra, con únicamente un 2,1% (n=2) que indicó consumirlo entre 1 y 2 veces por semana.

Tabla N° 14.
Frecuencia de consumo grasas de los miembros Ngäbe-Buglé entrevistados, Zavala y Tanagra, Talamanca, Sixaola, 2020.

Alimento	Frecuencia de consumo									
	Nunca o casi nunca		1 a 2 veces por semana		3 a 4 veces por semana		1 vez al día		Más de 1 vez al día	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Mantequilla o margarina	89	92.7	7	7.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Natilla	96	100	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Aceites vegetales	0	0.0	0	0.0	0	0.0	11	11.5	85	88.5
Manteca	0	0.0	0	0.0	0	0.0	83	86.5	13	13.5
Semillas (maní, almendras, marañón, etc.)	96	100	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

Fuente: Elaboración propia, 2020.

La tabla N°14, que representa la frecuencia de consumo de grasas, demuestra que las más utilizadas para la preparación de alimentos son los aceites vegetales, utilizados por el 88,5% (n=85) de la muestra múltiples veces al día y al menos una vez al día por el 11,5% (n=11) restante. En segundo lugar, se encuentra la manteca vegetal cuyo consumo es de más de una vez al día por el 13,5% (n=13) y de al menos una vez al día por el 86,5% (n=83) restante de la muestra.

Tabla N° 15.

Frecuencia de consumo de dulces y otros alimentos de bajo valor nutricional de los miembros Ngäbe-Buglé entrevistados, Zavala y Tanagra, Talamanca, 2020.

Alimento	Frecuencia de consumo									
	Nunca o casi nunca		1 a 2 veces por semana		3 a 4 veces por semana		1 vez al día		Más de 1 vez al día	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Dulces y postres (helados, confites, chocolates, queque, etc.)	96	100	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Frituras o productos empacados (papas tostadas, yuquitas, platanitos, etc.)	88	91.7	8	8.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Gaseosas o jugos azucarados (tropical, Hi-C, néctares)	79	82.3	17	17.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Comida rápida (hamburguesas, papas fritas, pizza, pollo frito, tacos, empanadas, etc.)	96	100	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Por último, la tabla N°15 muestra el bajo consumo de otros alimentos, usualmente de consumo indulgente o discrecional, y que por lo general aportan un bajo valor nutricional como postres, comidas rápidas y bebidas azucaradas. El consumo de 2 de las 4 opciones presentadas fue clasificado en la categoría de “nunca o casi nunca” por el 100% (n=96) de la población. Las frituras empacadas y las gaseosas o jugos azucarados presentaron un consumo de 1 a 2 veces por semana por el 8,3% (n=8) y por el 17,7% (n=17) de la muestra respectivamente.

4.2 ANÁLISIS CUALITATIVO

A continuación, se presentan de forma narrativa los resultados obtenidos a través de las entrevistas realizadas y la observación durante el trabajo de campo.

4.2.1 Disponibilidad alimentaria

En los alrededores de las comunidades de Zavala y Tanagra existen establecimientos comerciales cercanos que ofrecen la totalidad de los alimentos que sus habitantes compran y el acceso físico no presenta mayores dificultades.

Entre los establecimientos existentes, predominan los supermercados y verdulerías, pero la oferta es escasa y no existen otros tipos de establecimientos como carnicerías que pudieran ampliar la oferta de alimentos, aunque sí se dan algunas formas de venta informal. En el caso de la comunidad de Tanagra, el supermercado más concurrido se encuentra a una distancia aproximada de 300 metros de la concentración más grande de casas y su trayecto se puede realizar a pie sin mayor dificultad. En el caso de la comunidad de Zavala el supermercado más concurrido se encuentra a una distancia de 500 metros y el trayecto a recorrer tampoco presenta dificultades importantes.

La visita al establecimiento comercial de venta de alimentos más grande, ubicado a 300 metros de la comunidad de Tanagra, puso en evidencia algunos aspectos claves de la disponibilidad de alimentos, siendo las frutas y vegetales, posiblemente el grupo de alimentos con menor variabilidad.



Figura N°19. Verduras y vegetales disponibles en el supermercado cercano a la comunidad de Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.

En todo el establecimiento no se observaron frutas frescas adicionales a unas cuantas unidades de tamarindo, y la variedad de vegetales se resume a tomate, cebolla, repollo, chile dulce, apio, culantro, así como pocas unidades de chayote y zanahorias.



Figura N°19. Verduras disponibles en el supermercado cercano a la comunidad de Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.

Las verduras harinosas, aunque en mayor cantidad, la variabilidad no mejora a gran escala, siendo las opciones disponibles: papa, yuca, tiquisque, camote y elote. Otro grupo de alimentos que sigue el mismo patrón y que suma, además, la calidad nutricional inferior en comparación a otras opciones de su mismo grupo, son las proteínas animales. Entre las opciones de proteínas disponibles el pollo es el más destacado en el establecimiento y aunque se venden cortes como pechuga y filete de pechuga, las unidades de bolsas de menudos, patas de pollo o “trocitos populares” son más abundantes y confieren un menor costo económico. El salchichón es otra de las opciones de proteína animal que se encuentra disponible y cuyo costo económico es reducido en comparación a cortes magros de pollo.

También se observaron opciones más procesadas como tortas de carne y trozos de pollo empanizados y congelados, sin embargo, las unidades son escasas y los precios más elevados en comparación a otras opciones disponibles.



Figura N°20. Opciones de proteína animal en el supermercado cercano a la comunidad de Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.

A diferencia de los grupos de alimentos anteriormente mencionados, los granos básicos, específicamente arroz y frijoles, son los protagonistas en cuanto a unidades disponibles en anaqueles, precios reducidos y variabilidad de presentaciones y marcas.



Figura N°21. Opciones de arroz disponibles en el supermercado cercano a la comunidad de Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.

Siguiendo el mismo patrón, las grasas vegetales se encuentran disponibles en múltiples presentaciones, marcas y como parte de combos promocionales a precios reducidos.



Figura N°22. Opciones de grasas vegetales disponibles en el supermercado cercano a la comunidad de Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.

Adicionalmente, se observaron promociones en los que granos básicos como frijoles y arroz se combinan con alimentos de consumo indulgente o de mayor aporte calórico como grasas vegetales y gaseosas retornables.



Figura N°23. Combos promocionales de granos básicos y otros alimentos en el supermercado cercano a la comunidad de Tanagra, Sixaola, Talamanca, 2020.

Con respecto a los medios de transporte, todos los entrevistados indicaron que para realizar las compras de alimentos la mayoría de las personas de sus respectivas comunidades lo hacen caminando. Aunque es común que las familias posean motos o bicicletas, estas suelen ser usadas principalmente por los hombres para desplazarse a sus lugares de trabajo, camino que conlleva una mayor distancia. Existe también la posibilidad de utilizar autobuses colectivos cuya ruta no se encuentra muy alejada de ambas comunidades y que, aunque el servicio es precario, funciona adecuadamente. La posesión de automóviles existe, pero no es representativa.

La realización de trueques y el esquema de comercio alrededor del intercambio de productos y alimentos, ha sufrido una ruptura en las poblaciones indígenas Ngäbe Buglé

actuales, que ha afectado la disponibilidad de alimentos cuando el acceso económico no es una opción. Actualmente, los trueques no son una práctica común dentro de ninguna de las dos comunidades estudiadas y aunque en algunas ocasiones los vecinos puedan regalarse alimentos que poseen de más o semillas, el trueque no representa una opción viable para la obtención de alimentos ni un esquema que permita ampliar la disponibilidad de los mismos.

En cuanto a la disponibilidad del equipo necesario para la preparación y el almacenamiento de los alimentos, el total de los entrevistados indicó que tanto ellos como los miembros de sus comunidades respectivas, poseen cocinas, usualmente de gas, aunque no se descarta la tenencia de cocinas de leña y es común que las familias posean ambas opciones. La elección entre una u otra depende usualmente del tiempo que se disponga para cocinar, los platillos a preparar y la disposición de gas. Del mismo modo, la tenencia de refrigeradoras está generalizada en ambas comunidades y aunque usualmente son equipos deteriorados, cumplen su función principal de refrigeración para el almacenamiento de alimentos.

“La compra de alimentos es por semana (...), las refrigeradoras funcionan, pero no se guardan alimentos por mucho tiempo, casi siempre las cosas se consumen la misma semana que se compran” mencionó uno de los entrevistados, líder comunal de Tanagra.

En cuanto a los servicios básicos de electricidad y agua, el acceso existe, pero no responde a métodos tradicionales. Con respecto al servicio de electricidad, no se poseen datos estadísticos y la obtención del servicio se hace a través de métodos informales e ilegales, por lo que no incurre un gasto económico. El servicio de agua, aunque no advierte una obtención ilegal, sí puede generar preocupaciones en cuanto a su potabilidad, principalmente por ser obtenidas a través de pozos de agua.

Durante las entrevistas, también se hizo claro que la utilización de métodos informales, ilegales o no regulados para la obtención de servicios básicos no solo responde al posible aislamiento de dichas comunidades de otras zonas de mayor concentración poblacional de Sixaola, o a un fallo de la municipalidad en facilitar dicho acceso, sino que es el factor económico el mayor determinante.

“Hace poco comenzamos a tener servicio de agua con el AyA, el primer mes la factura fue de más de 73.000 colones y lo tuvimos que quitar”, mencionó una miembro de la Asociación de Mujeres Ngäbe de Sixaola. La imposibilidad de destinar recursos económicos para el pago mensual de servicios básico ha forzado a las comunidades a buscar alternativas que puedan ajustarse a un presupuesto muchas veces nulo y factores como la seguridad de dichos servicios y su calidad pasan a un plano inexistente en la conciencia comunal.

4.2.2 Cultura alimentaria

El apartado de cultura alimentaria, aunque complementado con datos cuantitativos sobre la frecuencia de consumo de algunos alimentos y la cantidad de tiempos de comida realizados, se compone en su mayoría por datos cualitativos obtenidos a partir de la realización de entrevistas y conversaciones con los miembros de la comunidad.

Durante la elaboración de esta investigación, el concepto de cultura alimentaria de la comunidad Ngäbe-Buglé sufrió cambios y ajustes significativos que surgieron de la comparación entre las revisiones bibliográficas sobre la alimentación ancestral de los pueblos originarios, principalmente ubicados en Panamá, y la realidad que caracteriza a los miembros de la comunidad Ngäbe-Buglé que habitan actualmente en territorio costarricense, cuya condición migratoria inestable construye limitaciones alrededor de su población.

Según la cultura Ngäbe Buglé ancestral, y la actual, el acto del comer suele ser un espacio menos familiar que en la cultura occidental y el comer o no en familia responde a aspectos de espacio físico y horarios de trabajo. En caso de que las casas cuenten con espacio suficiente para una mesa donde todos los miembros puedan sentarse, el comer puede darse en un ambiente más familiar, en especial en horas de la noche. Durante la época de lluvias se suele comer en el interior de las casas, pero puede cambiar durante el verano. Sin embargo, las comidas casi siempre se realizan en casa y es poco común que los miembros que trabajan fuera del hogar transporten comida para ser consumida en sus espacios laborales, a excepción de los menores de edad que recibían alimentos en los centros educativos, previo a la pandemia de COVID 19.

Las entrevistas realizadas evidenciaron que no existe un ritual establecido alrededor del comer y la disposición de los horarios de comida tampoco se ajusta a un patrón rígido que gire en torno a la posibilidad de comer en familia.

“La comida casi siempre se prepara a las mismas horas (...) pero al final cada uno come cuando puede o quiere” mencionó una de las dirigentes de la Asociación de Mujeres Ngäbe de Sixaola.

Sobre la preparación de los alimentos, la mujer es la principal encargada, mientras que las compras son una tarea compartida, a veces incluso, responsabilidad de los más pequeños a quienes se les envía a los supermercados cercanos para realizar las compras. Una vez que los niños son suficientemente independientes y hábiles, usualmente a partir de los 10 años, suelen involucrarse en la preparación de los alimentos, como ayuda para sus madres o abuelas en algunos platillos. En el caso de las familias que cuentan con animales de cría o cosechas de alimentos, es común que se les involucre en el proceso de siembra y cosecha.

Así mismo, la presencia de los hombres alrededor de la cocina y la preparación de alimentos es casi nula y, aunque pueden involucrarse más en actividades como la siembra, cosecha y cría de animales, se mantienen roles claros y definidos del hombre como proveedor económico de la familia y la mujer como la encargada de las tareas del hogar (que incluye casi todos los procesos relacionados al comer) y el cuidado de los niños y niñas.

Con respecto a la condimentación resalta el uso de la sal, culantro, vegetales como la cebolla y el chile dulce y el coco, datos que coinciden con lo presentado en la Tabla N°3, donde se menciona al culantro y al chile dulce como alguno de los cultivos comunes entre los miembros de ambas comunidades. Actualmente, el uso de iracas, así como de flores, hojas y cogollos tiernos de plantas silvestres o sembradas ha sido desplazado casi en su totalidad.

Los métodos de cocción más utilizados en la actualidad son frito y hervido o sancochado, dependiendo de las preparaciones. La preparación de plátanos y bananos usualmente se hace sancochando o friendo rodajas en aceite vegetal. La preparación de otros alimentos como los huevos y pollo depende de la receta final y los alimentos con que se acompañan, por ejemplo, una receta que se prepara con regularidad consiste en hacer una mezcla de plátanos o bananos sancochados y majados con huevo crudo, se forman bolitas y posteriormente se fríen.

Con respecto a las grasas empleadas, los entrevistados mencionaron que, aunque el uso de aceite vegetal está generalizado alrededor de ambas comunidades, aún se utiliza manteca (vegetal) cuando su precio es menor al del aceite y no hay recursos económicos suficientes, o para la preparación de recetas específicas.

Todos los entrevistados durante la realización de esta investigación concordaron que los tiempos de alimentación más realizados son el desayuno y la cena. Mientras que el

almuerzo y tiempos complementarios de meriendas se realizan con muy poca frecuencia sin importar la edad de los miembros del núcleo familiar.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1 Datos sociodemográficos

Para la presente investigación se utilizó una muestra de 96 personas comprendidas entre los 18 y más de los 60 años, grupo que corresponde con la población indígena mayoritaria para el censo poblacional del 2011, en el cual el 57,5% de la población indígena nacional correspondió al rango de edad entre los 15 y los 65 años. Así mismo, la distribución por sexo fue casi equitativa, con un 56,3% de mujeres y un 43,8% de hombres participantes.

Aunque a continuación se analizan algunos datos generales sobre la muestra total, la clasificación por comunidad se hizo con el objetivo de comparar resultados con datos disponibles en la bibliografía y encontrar posibles diferencias entre comunidades. El 51% de la muestra corresponde a los habitantes de la comunidad de Zavala y el 49% de la comunidad de Tanagra.

Es importante mencionar que datos sobre la nacionalidad de los participantes no fueron planteados como relevantes en la presente investigación al tomar por supuesto la condición migratoria inestable que caracteriza a la comunidad indígena Ngäbe Buglé y con el objetivo de no generar desconfianza y miedo en los participantes. Datos obtenidos en el 2018 durante una campaña de desparasitación realizada por la Unidad de Pie Diabético del Hospital San Juan de Dios junto a la ONG *Iron Kids of the World* y la Universidad de Costa Rica (UCR) en la que participaron 61 jefes o jefas de familia para la elaboración de historias clínico-ambientales, se encontró que el 54,2% y 34,6% de las poblaciones de Tanagra y Zavala respectivamente, correspondía a familias panameñas, mientras que el 25,7% y el 42,3% de los habitantes de Tanagra y Zavala respectivamente, eran nicaragüenses (Angulo et al., 2018).

Estos datos, además, coinciden con la bibliografía disponible sobre la caracterización de los pueblos indígenas Ngäbe Buglé como transfronterizos, categoría que atraviesa no solo la dimensión legal o migratoria de esta población sino muchos otros aspectos, como la alimentación y la condición socioeconómica vulnerable palpable y que ha forzado el alejamiento involuntario de la cultura ancestral y tradicional de estos pueblos.

Lejos de habitar en territorios ancestrales, las oportunidades laborales y salariales han incentivado la migración constante de los indígenas Ngäbe Buglé y si bien se discute actualmente que fue la construcción de las fronteras, lo que convirtió a esta población en extranjeras de su propio territorio, ya que su establecimiento como entidad poblacional se hizo mucho antes de la aparición de estas, no cabe duda que la condición de socioeconómica actual es igual de inestable que su condición migratoria (Morales Gamboa et al., 2014).

En cuanto a la cantidad de personas por vivienda, en la comunidad de Tanagra el 48,9% de la muestra indicó que sus viviendas se encuentran habitadas por entre 6 y 8 personas, seguida del 29,8%, que indicó que sus viviendas se encuentran habitadas por entre 3 y 5 personas. En la comunidad de Zavala, el 81,6% de la muestra indicó que sus viviendas se encuentran habitadas por entre 3 y 5 personas. Número parecidos se obtuvieron en el 2018, cuando se identificó que el promedio de habitantes por casa era de 5,6 y 5,8 en las comunidades de Tanagra y Zavala respectivamente (Angulo et al., 2018).

Con respecto al ingreso económico, el 74% (n=71) de la muestra posee un ingreso menor a ¢150.000 en ambas comunidades, que corresponde al total de la capacidad económica para la mayoría de las viviendas, incluso con promedios de hasta 5,8 habitantes.

El nivel educativo más comúnmente alcanzado por los participantes fue el de secundaria completa en la comunidad de Tanagra (25,5%) y el de secundaria incompleta en la comunidad de Zavala (30,6%), seguido por la primaria completa en ambas comunidades (23,4% y 22,4% respectivamente). Únicamente tres participantes indicaron haber asistido a la universidad y sólo dos, poseen títulos universitarios y trabajan actualmente como docentes. Consecuentemente, el 78,6% de la población masculina se desempeña como trabajador en ocupación (no calificado), cuyo salario mínimo, según el Ministerio de Trabajo para el año 2020, debería ser de ¢316.964,69, monto que corresponde a más del doble del ingreso mensual reportado por los participantes (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2020).

Adicionalmente, 67% de la muestra indicó que dentro de los núcleos familiares hay una única persona encargada del ingreso económico, peso que recae usualmente sobre la figura masculina familiar. Si se observa la distribución de la ocupación laboral por sexo, se puede observar como el 78,6% de los hombres participantes en esta investigación poseen trabajos en ocupación, que corresponden en su mayoría a labores de jornalero en las bananeras de la zona o plataneras. Así mismo, el 85,2% de las mujeres participantes, indicó no poseer un trabajo remunerado a pesar de que las únicas con grados de bachiller universitario eran también mujeres.

Los ingresos, aunque insuficientes, representan una de las principales motivaciones para la actividad migratoria característica de esta población. La Asociación de Trabajadores Indígenas Guaymies en Sixaola (ATIGUSI) revelaron que el ingreso mensual promedio por trabajador en Panamá es entre ¢96,300 y ¢101,400 al desempeñar labores agrícolas, mientras que en Costa Rica es entre ¢120,000 y ¢240,000 por la recolección de café y entre ¢80,000

y €120,000 por trabajos en las bananeras (Morales Gamboa et al., 2014), datos que a su vez corresponden, con los obtenidos durante la realización de esta investigación.

Los lugares de trabajo, lejos de ser diversos, corresponden principalmente a bananeras y plataneras con trabajadores en su mayoría masculinos. Únicamente el 7,5% de la muestra femenina indicó desarrollar labores en alguno de estos dos lugares, versus el 71,5% de los hombres, que trabajan como jornaleros en bananeras o plataneras. Estos datos, corresponden con los de ATIGUSI quienes estiman un establecimiento de 2.600 trabajadores, distribuidos en fincas de la *Banana Development Corporation* (Bandeco) (1.000) y fincas de la Compañía Bananera Atlántica (Cobal) y de *Chiriquí Land Company* (1.600) (Morales Gamboa et al., 2014).

A las condiciones laborales inseguras a las que se someten comúnmente muchos trabajadores del sector agrícola, se le suma la condición migratoria inestable que no es extraña dentro del sector bananero y cafetalero, caracterizado por emplear extranjeros panameños y nicaragüenses que suelen aceptar salarios y condiciones que no cumplen requisitos legales. Con respecto a la cobertura de salud y garantías sociales por parte de la CCSS, el 87,2% y 83,7% en Tanagra y Zavala respectivamente indicó haber entre 0 y 2 personas en sus viviendas que reciben cobertura de la CCSS. Los datos preexistentes sobre ambas comunidades indicaron que para el 2018 la cobertura era del 31,4% en la comunidad de Tanagra y del 26,9% en la comunidad de Zavala (Angulo et al., 2018) y en el cantón de Talamanca el 17,6 % de la población no cuenta con el seguro social de la CCSS, mayormente ubicados en el distrito de Sixaola (41,21 %), condición que se atribuye a situaciones de desempleo, condición migratoria indefinida o falta de conocimiento (Olivera & Ramirez, 2013).

Al analizar la cantidad de menores de edad por vivienda, el 46% de la muestra indicó que hay entre 0 y 2 menores en su casa de habitación, seguido por el 40% que indicó convivir con entre 3 y 4 menores de edad. Así mismo, para el 2018, el promedio de menores de edad por vivienda fue de 2,6 y 2,8 en las comunidades de Tanagra y Zavala respectivamente (Angulo et al., 2018). En cuanto a la cantidad de menores de edad inscritos en el sistema de educación formal, datos anteriores solo existen para la comunidad de Tanagra, donde el 58,8% de los menores se encontraba inscritos (Angulo et al., 2018). Sin embargo, los datos obtenidos indicaron que el 66% y el 57,1% de la muestra de las comunidades de Tanagra y Zavala respectivamente indicaron que hay entre 0 y 2 menores inscritos actualmente, dato que corresponde a la cantidad de menores de edad que habitan por vivienda y que podría sugerir un alto nivel de correspondencia entre la cantidad de menores y aquellos que asisten a la educación formal, aunque no con la probabilidad de que culminen la secundaria.

5.2 Disponibilidad alimentaria

Dejando a un lado las características sociodemográficas de la población, sin perder de vista que son estas características las que definen muchas de las variables alrededor del panorama de la seguridad alimentaria, al analizar la disponibilidad de alimentos en la zona, y manteniendo presentes aspectos como la falta de autonomía sobre los suelos que habitan actualmente, se encontraron algunas deficiencias importantes en términos de la variedad de alimentos disponibles. El concepto de la FAO (2018) de disponibilidad de alimentos indica que esta está directamente relacionada con la oferta alimentaria del país, la cual está determinada por la producción, las importaciones, las exportaciones y el almacenamiento de alimentos. Normalmente, la capacidad productiva interna es la principal fuente de alimentos para la población nacional, mientras que el comercio (importaciones y exportaciones) permite aprovechar las ventajas de cada país. Ambas fuentes conforman una disponibilidad

alimentaria que proporciona alimentos suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales de cada persona (FAO et al., 2018).

En el caso específico de Costa Rica, que también corresponde a la situación de otros países de la región, el país cuenta con una cantidad de alimentos suficientes para cubrir los requerimientos mínimos de calorías. Sin embargo, esto no es sinónimo de que se cuenten con la cantidad y diversidad de alimentos necesarios para garantizar una alimentación adecuada (FAO et al., 2018). Así mismo, el análisis de la disponibilidad de alimentos debe de realizarse en función de su capacidad para cubrir la totalidad de las necesidades nutricionales de forma accesible a todos los grupos de población, lo que implica una alimentación variada que proteja a la población de cualquier tipo de malnutrición (FAO et al., 2018), que es precisamente el mayor problema de las comunidades indígenas en cuanto a seguridad alimentaria.

El trueque como antecesor del comercio también formaba parte de los métodos de intercambio de artículos y productos alimentarios entre territorios cercanos o alejados, y entre zonas agrícolas y costeras (Saracho, 2011). Sin embargo, la ruptura de esquemas como este ha afectado varios aspectos de la alimentación, especialmente la disponibilidad de alimentos y la variabilidad de los mismos.

La pérdida del trueque como actividad ancestral puede también responder a la pérdida de otras prácticas tradicionales como la cosecha de gran variedad de alimentos y la cría y caza de animales. La sustitución de estas actividades por otros métodos de obtención de alimentos como la compra, no solo reduce la variabilidad de la dieta, sino que condiciona esta posible (y necesaria) variabilidad, a la disposición de recursos económicos. Actualmente, los trueques no son una práctica común dentro de ninguna de las dos comunidades estudiadas

y aunque en algunas ocasiones los vecinos puedan regalarse alimentos que poseen de más o semillas, el trueque no representa una opción viable para la obtención de alimentos ni un esquema que permita ampliar la disponibilidad de los mismos.

Si bien se puede discutir que, a pesar de la pérdida del trueque como modelo para la obtención de alimentos, se ha mantenido una cultura generalizada de cría de animales y cultivo de alimentos para el autoconsumo, teniendo en cuenta que el 79% y el 74% de las comunidades de Tanagra y Zavala respectivamente, poseen cultivos y animales de cría, la población sigue recayendo en una falta de alimentos variados, necesarios para una alimentación adecuada. Entre quienes poseen cultivos en sus hogares, el 87% representan cultivos de plátano, siendo ya de por sí el único alimento entre la lista de verduras harinosas, que se consume más de una vez al día por el 100% de la muestra. El mismo patrón se sigue con los animales de cría, siendo únicamente gallinas y pollos las opciones disponibles que no representan un gasto económico para la mayoría de los participantes y cuyo consumo sobresale entre las opciones presentadas de proteínas animales, aunque no respondan a un consumo diario.

Así es como en las comunidades de Zavala y Tanagra la gama de alimentos disponibles es poco variada y depende en gran parte del acceso económico disponible para la obtención de dichas opciones. Haciendo referencia a los conceptos definidos anteriormente, el acceso a los alimentos está relacionado con la forma en que las personas pueden obtener “física y económicamente los alimentos, ya sea a través de los ingresos del trabajo, producción autoconsumida o mediante el apoyo de políticas públicas como programas de transferencias condicionadas, asistencia alimentaria y alimentación escolar” (FAO et al., 2018).

Esto implica que, en muchas ocasiones, la inseguridad alimentaria no está ligada directamente a la falta de alimentos, sino a la incapacidad de algunos pueblos de acceder a ellos. En los alrededores de las comunidades de Zavala y Tanagra existen establecimientos comerciales cercanos que ofrecen los alimentos que sus habitantes compran y el acceso físico no presenta mayores dificultades. Sin embargo, su presencia no es suficiente para asegurar condiciones de seguridad alimentaria.

5.3 Accesibilidad alimentaria

En América Latina y el Caribe, el ciclo económico ha estado estrechamente vinculado con los cambios en los indicadores sociales, por lo que es una de las variables más relevantes para la seguridad alimentaria, pues afecta un conjunto de aspectos que impactan directamente las posibilidades de las personas u hogares de acceder a los alimentos, por ejemplo, el mercado laboral, que afecta directamente el nivel y estabilidad de los ingresos, así como la tasa de inflación (específicamente la de los precios de los alimentos) (FAO et al., 2018).

Es la ausencia de ingresos suficientes, a raíz de salarios injustos, para adquirir alimentos en el mercado, especialmente en términos de variedad y calidad, la causa principal de la falta de acceso alimentario. Sin embargo, es importante destacar que parte del problema radica en que son precisamente los trabajadores de alimentos básicos, los que no tienen acceso a ellos. Puede ser contradictorio, el hecho de que aquellas personas que trabajan directamente la tierra, como es el caso de la mayor parte de los pueblos indígenas, tengan además que depender del mercado para acceder a sus propios alimentos. En el plano rural, se podría proponer que el problema principal no es la falta de ingresos, sino el acceso escaso a la tierra, la incapacidad de trabajo de la misma, la imposibilidad de interactuar directamente

con la naturaleza y la pérdida de conocimientos sobre el cultivo, recolección, caza y pesca de alimentos (Saracho, 2011).

La precaridad de los salarios aumenta la brecha económica entre la condición actual y un posible panorama de acceso alimentario suficiente. Para el mes de septiembre 2020, el costo per cápita mensual de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) fue ₡47.441, lo que representó una disminución de 0,9% comparado con el costo del mes anterior y de un 0,8% con respecto al mismo período del 2019. Los lácteos, los cereales, el pan y galletas, la carne de res y las hortalizas continúan siendo los subgrupos de alimentos de mayor valor económico y en conjunto representaron el 47,2% del costo, siendo la carne de pollo, la fuente de proteína más económica (Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica, 2020).

Si se pudiera asegurar que el 100% de los ingresos económicos se destinan a la compra de alimentos, un salario de ₡150,000 colones en el mes de septiembre hubiera sido suficiente para la compra de 3 canastas básicas y un salario de ₡100,000 colones, suficiente para la compra de 2, ambas insuficientes para proveer una alimentación completa y suficiente para un promedio que supera los 5,5 habitantes por casa de habitación y que, en hogares específicos, el número alcanza hasta 13 habitantes (Angulo et al., 2018). Sin embargo, es irrealista suponer que la totalidad de los ingresos económicos se destina a la compra de alimentos, tomando en cuenta que los habitantes incurren en gastos de transporte, envío de dinero a sus familiares en algunos casos, entre otros.

Los beneficios que se obtienen a través del apoyo de políticas públicas como programas de transferencias condicionadas, asistencia alimentaria y alimentación escolar también pueden influir sobre el acceso a los alimentos. Actualmente las comunidades de Zavala y Tanagra se ven beneficiadas principalmente por la caja de alimentos del Ministerio

de Educación Pública (MEP) y los beneficios de leche que reciben del CEN CINAI. Sin embargo, existe un 38% de la muestra que no cuenta con acceso a este tipo de beneficios, lo que aumenta aún más el estado de vulnerabilidad.

En cuanto a los beneficios de alimentos impartidos por el MEP, la pandemia por COVID-19 incitó la creación de un protocolo general para la distribución de alimentos en centros educativos públicos por la suspensión de lecciones escolares, con el objetivo de no privar a los niños y niñas del beneficio que recibían anteriormente de alimentación escolar por parte de los comedores institucionales (Ministerio de Educación Pública, 2020).

El protocolo propuso un paquete de productos no perecederos y algunos perecederos con un rendimiento estimado para 3 y 2 semanas, respectivamente, que pudiera garantizar el equivalente a un tiempo de almuerzo, de acuerdo con las especificaciones del PANEA y el mayor tamaño de porción (es decir, la definida para estudiantes de secundaria, jóvenes y adultos), a fin de que abarque la totalidad de grupos beneficiarios (Ministerio de Educación Pública, 2020).

Los productos a entregar se basan en lo establecido en el último menú escolar presentado por el PANEA, no obstante, debido a la situación de emergencia del país, la entrega se limita a alimentos no perecederos y otros perecederos que no incluyen productos lácteos ni cárnicos, por la imposibilidad de los centros educativos de distribuir productos que requieren condiciones específicas para su almacenamiento y traslado (Ministerio de Educación Pública, 2020).

Si bien podría considerarse un beneficio sustancial, teniendo en cuenta que el 42% de la muestra es beneficiaria de la caja de alimentos del MEP, adicional a un 16% que recibe

beneficios a través del CEN CINAI, es necesario recordar que la caja de alimentos entregada por el MEP, corresponde únicamente a los alimentos necesarios para un tiempo de comida diario, durante 3 semanas en el caso de productos no perecederos. Esto, sumado a que el promedio de personas por casa supera el 5,5 en ambas comunidades (Angulo et al., 2018), y el 96,9% (n=93) indicó vivir en hogares con más de 2 habitantes, se pone en duda si los alimentos recibidos se destinan únicamente a los menores de edad (los beneficiarios directos) o si se distribuyen para complementar el consumo dietético de todos los miembros del núcleo familiar, para los cuales, la cantidad entregada no sería suficiente para cubrir las porciones recomendadas ni la totalidad del tiempo para el que está destinado el beneficio. Siendo especialmente en grupos de alimentos como frutas, vegetales y proteínas animales.

La pérdida de la autonomía sobre el suelo en el que habitan y la condición perenne de inseguridad laboral, social, económica y migratoria, permea mucho más allá de la dimensión legal de su existencia en una lucha constante por el reconocimiento de su nacionalidad, llegando incluso a limitar la posibilidad de satisfacer necesidades básicas. Para el censo poblacional del 2011, el INEC reportó que el 70,1% de los hogares indígenas presentan alguna necesidad básica insatisfecha, en comparación al 24,6% en el resto del país (INEC, 2012).

En las comunidades estudiadas, el acceso a servicios básicos de electricidad y agua existe, pero no responde a métodos tradicionales. Con respecto al servicio de electricidad, no se poseen datos estadísticos y la obtención del servicio se hace a través de métodos informales e ilegales, por lo que no incurre un gasto económico. El servicio de agua, aunque no advierte una obtención ilegal, sí puede generar preocupaciones en cuanto a su potabilidad. Para el 2018, el 100% de los habitantes de Tanagra obtenían el servicio de agua a través de pozos

mientras en la comunidad de Zavala, el 15,4% de sus viviendas obtenía agua a través de acueductos y el 84,6% a través de pozos de agua (Angulo et al., 2018), situación que no ha sufrido cambios en la actualidad.

Durante las entrevistas, también se hizo claro que la utilización de métodos informales, ilegales o no regulados para la obtención de servicios básicos no solo responde al posible aislamiento de dichas comunidades de otras zonas de mayor concentración poblacional de Sixaola, o a un fallo de la municipalidad en facilitar dicho acceso, sino que es el factor económico el mayor determinante. La imposibilidad de destinar recursos económicos para el pago mensual de servicios básico ha forzado a las comunidades a buscar alternativas que puedan ajustarse a un presupuesto muchas veces nulo y factores como la seguridad de dichos servicios y su calidad pasan a un plano inexistente en la conciencia comunal.

5.4 Cultura alimentaria

Durante la elaboración de esta investigación, el concepto de cultura alimentaria correspondiente a la comunidad Ngäbe-Buglé sufrió cambios y ajustes significativos que surgieron de la comparación entre las revisiones bibliográficas sobre la alimentación ancestral de los pueblos originarios, principalmente ubicados en Panamá, y la realidad que caracteriza a los miembros de la comunidad Ngäbe-Buglé que habitan actualmente en territorio costarricense, cuya condición migratoria inestable construye limitaciones significativas alrededor de su población.

En el marco teórico de la presente investigación se hace referencia a que las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones, sino que frecuentemente los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se llevan a cabo

en toda la comunidad o sociedad, lo cual logra describir con bastante exactitud la situación de las comunidades de Zavala y Tanagra y los cambios que la migración en busca de trabajo y la pérdida de autonomía sobre los suelos ha ocasionado a su alimentación tradicional (Gracia Arnaiz, 2010).

Anteriormente se hizo referencia a que las tradiciones establecidas se conforman por 4 factores principales, siendo el primero de ellos el limitado número de alimentos seleccionados de entre los que ofrece el medio (facilidad de acceso, cantidades que se pueden recoger según energía empleada, tecnología, etc.) (Cartín Brenes et al., 2017).

Su clasificación como pueblo transfronterizo y la frecuente migración que los caracteriza ha trascendido más allá de la movilización de un territorio a otro y ha sido causa de la modificación de muchas de las prácticas alimentarias tradicionales. La plasticidad de la vida Ngäbe en materia alimentaria es una muestra de su capacidad de adaptación al medio por lo que identificar un patrón homogéneo de alimentación que involucre a toda su población, es difícil de lograr (Saracho, 2011).

Para poder describir y entender los factores que hoy en día dan forma a la cultura alimentaria de los pueblos en territorio costarricense es importante no perder de vista las condiciones de vivienda, las tierras que habitan y los trabajos que realizan los miembros de la comunidad. Lejos de habitar en tierras ancestrales y tener la capacidad para ejercer autonomía sobre la tierra que pisan, los habitantes de las comunidades de Zavala y Tanagra se encuentran en tierras vulnerables, es decir, que no están delimitadas como zonas protegidas o de propiedad indígena, o en tierras que pertenecen a las compañías bananeras para las que laboran.

La ausencia de esta autonomía sobre el suelo en el que habitan afecta directamente su capacidad para ejercer control sobre su alimentación a través de prácticas agrícolas o de cría

de animales para el autoconsumo más extensas que, si bien no han sido eliminadas por completo y son en cambio, una práctica común, se limitan al cultivo de plátano y yuca, así como a la cría de pollos y gallinas, alejadas de la variedad característica de la agricultura tradicional que ha sido desplazada casi en su totalidad por métodos más comunes de obtención de alimentos, como lo es la compra en establecimientos comerciales, lo cual está condicionado por el poder adquisitivo y la capacidad económica familiar.

La agricultura ha sido una práctica ancestral que se ha mantenido en muchas comunidades indígenas desde las épocas precoloniales, sin embargo, factores como la variabilidad climática, la precariedad de la economía y la sostenibilidad ambiental y social han afectado y aumentado la vulnerabilidad de estas prácticas para los indígenas Ngäbe-Buglé (Saracho, 2011).

Así es como alimentos que poseían un papel protagónico como el pejibaye, el palmito, los frijoles y el maíz han sido sustituidos casi por completo por otros alimentos de menor costo económico. Por ejemplo, en el caso del maíz, a pesar de su importancia alimentaria y mágico-religiosa, al igual que muchos otros componentes de la dieta ancestral, las múltiples variedades y su cultivo regular ha sido ampliamente abandonado por el pueblo Ngäbe-Buglé, dando paso al consumo generalizado de arroz que depende, al igual que en el caso de las leguminosas, de la compra en establecimientos comerciales.

Se han establecido patrones que, aunque homogéneos, responden directamente a la vulnerabilidad económica y que podría estar causando malnutriciones a la población debido a su monotonía. Actualmente, la dieta diaria consta principalmente de arroz y plátano o banano, sumado al consumo usualmente diario de huevos y el consumo semanal de carne de pollo y frijoles.

Frases repetitivas sobre la falta de recursos económicos para adquirir alimentos suficientes, o una mayor variedad de los mismos, es un tema de conversación frecuente y resaltó claro durante los procesos de entrevista. Comparado a la cultura urbana y occidental, en la que los alimentos de consumo discrecional (comida rápida, postres, golosinas, entre otros) suelen involucrarse en una cultura de castigo y recompensa; y celebraciones (Domínguez et al., 2008), para la niñez indígena el consumo de estos alimentos responde a un único factor: el acceso económico.

Actualmente, el limitado número de alimentos seleccionados de entre los que ofrece el medio, y por medio se entiende a los productos disponibles para la compra, responde directamente al factor económico, que se ha convertido en el medio principal para la obtención de alimentos ante la pérdida (involuntaria) de otros medios tradicionales como el trueque, la agricultura y la caza de animales variados. Así mismo, la pérdida de agricultura diversa suma al presente problema de variabilidad, indispensable para una dieta adecuada y suficiente.

Otros dos de los factores que conforman la cultura alimentaria de una población corresponden al modo característico de preparar los alimentos y los principios de condimentación tradicional (Cartín Brenes et al., 2017). En el caso de la preparación de alimentos, los métodos pueden variar dependiendo de múltiples factores, como el tipo de cocinas que se tienen dentro de las casas, el tiempo del que se disponga para cocinar y los platillos a elaborar. Dentro de las comunidades de Zavala y Tanagra es común que las familias dispongan de dos tipos de cocinas principales, de gas y de leña, sin embargo, la decisión de utilizar una o la otra responde incluso a factores económicos. Así mismo, los métodos de cocción más utilizados en la actualidad son frito y hervido o sancochado, dependiendo de las preparaciones.

Las grasas que se emplean actualmente para la cocción de alimentos, aceite vegetales de forma generalizada y manteca vegetal, corresponden a las utilizadas por los pueblos Ngäbe que habitan en los territorios de Panamá, sin embargo, estas son prácticas que se han adoptado durante las últimas décadas gracias al acceso a establecimientos comerciales y no responde a tradiciones ancestrales (Saracho, 2011).

Con respecto a la condimentación resalta el uso de la sal, culantro, vegetales como la cebolla y el chile dulce, y el coco. Actualmente, el uso de iracas, así como de flores, hojas y cogollos tiernos de plantas silvestres o sembradas ha sido desplazado casi en su totalidad.

Tradicionalmente, los contactos sociales y comerciales frecuentes entre poblaciones vecinas (no por ello similares) formaban parte del desarrollo local y regional de estos grupos, mucho antes de la llegada de europeos al continente. El trueque como antecesor del comercio también formaba parte de los métodos de intercambio de artículos y productos alimentarios entre territorios cercanos o alejados, y entre zonas agrícolas y costeras (Saracho, 2011). La ruptura de esquemas como este afecta varios aspectos de la cultura alimentaria, desde la variabilidad reducida de los alimentos que se consumen, hasta el aspecto comunitario del “comer”.

Datos obtenidos en poblaciones Ngäbe-Buglé panameñas indican que suelen comer sentados en el suelo, en troncos o en camas artesanales elaboradas con caña, a la hora que puedan y en general, es un acto mucho menos social que en la cultura occidental. En algunas familias más tradicionales las mujeres suelen buscar su intimidad durante este acto, sobre todo si hay visitas en casa, y es frecuente verlas comer mirando en dirección contraria a sus huéspedes (Saracho, 2011). Sin embargo, en la actualidad se han perdido muchas de estas costumbres, en especial en territorio costarricense en el que es común que algunas mujeres también trabajen o se encuentren al cuidado de los niños durante largos períodos de tiempo

mientras los hombres se encuentran trabajando en Panamá y ellas figuran como la única autoridad en el hogar.

En caso de que las casas cuenten con espacio suficiente para una mesa donde todos los miembros puedan sentarse, el comer puede darse en un ambiente más familiar, en especial en horas de la noche.

Sobre la preparación de los alimentos, la mujer es la principal encargada, mientras que las compras son una tarea compartida, a veces incluso, responsabilidad de los más pequeños a quienes se les envía a los supermercados cercanos para realizar las compras. Una vez que los niños son suficientemente independientes, suelen involucrarse en la preparación de los alimentos, como ayuda para sus madres o abuelas en algunas preparaciones. En el caso de las familias que cuentan con animales de cría o alguna cosecha de alimentos, usualmente plátanos y en algunos casos cebollas y chiles dulces, es común que se les involucre en el proceso de siembra y cosecha.

Así mismo, la presencia de los hombres alrededor de la cocina y la preparación de alimentos es casi nula, aunque pueden involucrarse más en actividades como la siembra, cosecha y cría de animales, se mantienen roles claros y definidos del hombre como proveedor económico de la familia y la mujer como la encargada de las tareas del hogar (que incluye casi todos los procesos relacionados al comer) y el cuidado de los niños y niñas.

Con respecto a los tiempos de comida, datos estadísticos del 2018 indicaron que el promedio en la comunidad de Zavala era de 2,3 tiempos de comida diarios y de 1,7 en la comunidad de Tanagra (Angulo et al., 2018). Actualmente, la frecuencia de la alimentación sigue siendo similar, al ser la realización de 2 tiempos de comida la realidad para el 63,5% (n=61) de la muestra total. Todos los entrevistados durante la realización de esta investigación concordaron que los tiempos de alimentación más realizados, son el desayuno

y la cena, mientras que el almuerzo y tiempos complementarios de meriendas se realizan con muy poca frecuencia sin importar la edad de los miembros del núcleo familiar.

La modificación de la cultura alimentaria y el alejamiento de las prácticas culturales tradicionales del pueblo indígena Ngäbe Buglé están intrínsecamente relacionadas con su condición migratoria y de vulnerabilidad inherentes, que han evolucionado y dado paso a la pérdida de sus tierras y al aumento de la desventaja económica, que no es un panorama desconocido para los demás pueblos indígenas. Son estas condiciones, sumado a la falta de protección social y condiciones salariales justas las que han terminado por moldear los estilos de vida, afectando enormemente todos los aspectos alrededor de la alimentación y la seguridad alimentaria de sus pueblos. De esto resulta una disponibilidad poco variada, un acceso limitado y una cultura alimentaria homogénea y monótona, alejada de sus tradiciones ancestrales.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

La realización de esta investigación permitió determinar algunos aspectos claves dentro del marco de seguridad y cultura alimentaria de los pueblos indígenas Ngäbe Buglé de las comunidades de Zavala y Tanagra de Sixaola, Talamanca. El acercamiento a esta población y los análisis estadísticos realizados evidenciaron que, en términos de disponibilidad de alimentos, la falta de variedad que impide la satisfacción de las necesidades nutricionales de esta población, representa el mayor de los problemas. A su vez, el acceso económico es evidentemente insuficiente cuando el 74% de los hogares reciben un ingreso menor a ₡150.000 y el promedio de habitantes por casa de habitación es de 5,5 personas (Angulo et al., 2018), ingreso que sería suficiente únicamente para la compra de 3 canastas básicas, solo si el 100% se destinara a la compra de alimentos. Por último, la cultura alimentaria, lejos de caracterizarse por la preservación de tradiciones ancestrales, ha sido degradada casi en su totalidad por las variables antes mencionadas de disponibilidad y acceso, así como por la pérdida de la autonomía sobre los suelos en que habitan, limitándola a un patrón que responde a la necesidad de alimentación y no a la preservación de ritos y costumbres.

El perfil sociodemográfico de la población estudiada refleja que la mayoría de los participantes tiene entre 18 y 28 años de edad y la población adulta representa el 97% de la población en estudio. La distribución por sexos, aunque no fue manipulada, se distribuyó de forma similar con un 54% de mujeres y un 42% de hombres y la distribución por comunidades fue de 51% habitantes de Zavala y 49% de Tanagra. Sobre las condiciones de vivienda, el 45% corresponde a casas habitadas por entre 3 y 5 personas. Así mismo, las condiciones laborales reflejan que el 74% de los hogares reciben un ingreso mensual menor a ₡150.000, en el 67% de los casos solo una persona contribuye al ingreso familiar, el 46%

de las mujeres no poseen trabajos remunerados y los lugares de trabajo más comunes entre toda la población son las bananeras y plataneras de la zona.

En términos de disponibilidad alimentaria, si bien el país cuenta con una cantidad de alimentos suficiente para cubrir los requerimientos mínimos de calorías de toda la población, esto no es una realidad que permea a todos los estratos de la sociedad y son las clases más desprotegidas las que sufren mayor vulnerabilidad. Para la población Ngäbe Buglé la pérdida del trueque y otras prácticas tradicionales como la cosecha de gran variedad de alimentos y la cría y caza de animales, se relacionan con la pérdida de autonomía de los suelos y su condición migratoria inestable. La sustitución de estas actividades por otros métodos de obtención de alimentos como la compra, no solo reduce la variabilidad de la dieta, sino que condiciona esta posible (y necesaria) variabilidad, a la disposición de recursos económicos. Así mismo, a pesar de la tenencia generalizada de animales de cría y cultivos, esta no se traduce a un aumento en la variabilidad y la realidad representa una disponibilidad de alimentos variados limitada y por consiguiente, una dieta monótona.

Con respecto al acceso a los alimentos, que responde a la capacidad económica para conseguir alimentos variados y de calidad, este se ve gravemente afectado por la ausencia de ingresos suficientes, a raíz de salarios injustos y la ausencia de garantías sociales y condiciones legales óptimas. Así mismo, se propone que, en el plano rural, el problema principal podría no ser la falta de ingresos, sino el acceso escaso a la tierra, la incapacidad de trabajo de la misma, la imposibilidad de interactuar directamente con la naturaleza y la pérdida de conocimientos sobre el cultivo, recolección, caza y pesca de alimentos (Saracho, 2011). Al analizar otras fuentes para la obtención de alimentos, como la participación en planes de ayuda institucionales o gubernamentales, la recepción de beneficios alimentarios por parte del MEP y el CEN CIANI fueron los más comunes entre la población.

Finalmente, en términos de determinar la cultura alimentaria del pueblo Ngäbe Buglé su clasificación como pueblo transfronterizo y la frecuente migración que los caracteriza ha trascendido más allá de la movilización de un territorio a otro y ha sido causa de la modificación de muchas de las prácticas alimentarias tradicionales.

La ausencia de autonomía sobre el suelo en el que habitan afecta directamente su capacidad para ejercer control sobre su alimentación a través de prácticas agrícolas o de cría de animales para el autoconsumo más extensas que, si bien no han sido eliminadas por completo y son en cambio, una práctica común, se limitan al cultivo de plátano y yuca, así como a la cría de pollos y gallinas, alejadas de la variedad característica de la agricultura tradicional que ha sido desplazada casi en su totalidad por métodos más comunes de obtención de alimentos, como lo es la compra en establecimientos comerciales, lo cual está condicionado por el poder adquisitivo y la capacidad económica familiar.

Debido a esto, se han establecido patrones que, aunque homogéneos, responden directamente a la vulnerabilidad económica y se caracterizan principalmente por la falta de alimentos variados, siendo el plátano, el arroz, los huevos, la carne de pollo y los frijoles los alimentos mayormente consumidos en dos tiempos de comida diarios. Si bien otros aspectos que conforman la cultura alimentaria, como los métodos de preparación de los alimentos, la condimentación y las actividades alrededor del “comer”, se han modificado paulatinamente, respondiendo cada vez más a la vulnerabilidad socioeconómica, es la elección de alimentos del medio y la conformación del patrón alimentario la que refleja mayores modificaciones y un alejamiento casi total de la cultura ancestral.

6.2 RECOMENDACIONES

1. Realizar evaluaciones antropométricas en grupos etarios específicos como escolares, adolescentes o adultos que permitan identificar si las condiciones de seguridad alimentaria han impactado cuantitativamente el estado nutricional de la población
2. Incluir la nacionalidad de los participantes como dimensión de la caracterización sociodemográfica y relacionarla con datos sobre la cobertura por parte de la CCSS y el tipo de trabajos e ingresos salariales recibidos
3. Cuantificar exactamente la cantidad de habitantes por vivienda, menores por vivienda y menores inscritos en el sistema de educación formal
4. Incluir entrevistas más extensas que permitan la comparación entre los patrones alimentarios actuales y otros patrones que pudieron haber experimentado los pueblos en otros territorios
5. Identificar cuantitativamente la asequibilidad de los alimentos disponibles con el objetivo de identificar otras posibles opciones alimenticias que aumenten la variabilidad en la dieta y sean asequibles para la población

BIBLIOGRAFÍA

- Agredo Cardona, G. (2006). El territorio y su significado para los pueblos indígenas. *Revista Luna Azul*, 23.
- Angulo, J. C., Rodríguez, K., & Rojas, J. M. (2018). *Reseña estadística de la Desparasitación Antihelmíntica Masiva- Iron Kids of the World Sixaola 15-16 de Junio 2018*. Unidad de Pie Diabético, Hospital San Juan de Dios.
- Banco Mundial. (2017). *Índice de producción de alimentos*.
https://datos.bancomundial.org/indicador/AG.PRD.FOOD.XD?end=2016&location=s=CR&most_recent_value_desc=false&start=1961&view=chart
- Bustamante, G. C. A., & Cañas, S. S. (2017). Paradiplomacia aymara: Empoderamiento en la frontera. *Estudios Fronterizos*, 18(35), 90–106.
- Bustos, P., Muñoz, S., Vargas, C., & Amigo, H. (2009). Pobreza y procedencia indígena como factores de riesgo de problemas nutricionales de los niños que ingresan a la escuela. *Salud Pública de México*, 51(3), 187–193. <https://doi.org/10.1590/S0036-36342009000300008>
- Calderón, M., Taboada, O., Argumedo, A., Ortiz, E., López, P., & Jacinto, C. (2017). *Cultura alimentaria: Clave para el diseño de estrategias de mejoramiento nutricional de poblaciones rurales*.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722017000200303
- Cartín Brenes, M., Rojas Muñoz, M., & Aguilar Mata, G. (2017). La alimentación de la población costarricense en los siglos xix y xx: La clase social y los proletarios. *Herencia*, 30(1), 59–76.

- Carvajal-Jiménez, V., Cubillo-Jiménez, K. A., & Vargas-Morales, M. (2017). Poblaciones indígenas de Costa Rica y su acceso a la educación superior. División de Educación Rural: Una alternativa de formación. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 397–427.
- CEPAL. (2010). *Mortalidad infantil y en la niñez de pueblos indígenas y afrodescendientes de América Latina: Inequidades estructurales, patrones diversos y evidencia de derechos no cumplidos*. Agencia Española de Cooperación Internacional.
<https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/3798/1/lcw348.pdf>
- Delgado, A., & Naranjo Mejía, H. (2017). Análisis de la vulnerabilidad de los hogares bolivianos a la inseguridad alimentaria en el 2015. *Investigación & Desarrollo*, 2(17), 49–62.
- Domínguez, P., Olivares, S., & Santos, J. L. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(3), 249–255.
- FAO, OPS, WFP, & UNICEF. (2018). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe*. OMS.
- Gracia Arnaiz, M. (2010). Alimentación y cultura en España: Una aproximación desde la antropología social. *Revista de Saúde Coletiva*, 20(2), 357–386.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). *Metodología de la investigación (5ta edición)*. Mc Graw Hill.
- INCIENSA. (2006). *Tabla de composición de alimentos de Costa Rica: Macronutrientes y fibra dietética*. Ministerio de Salud de Costa Rica.
- INEC. (2012). *X censo nacional de población y VI de vivienda 2011: Características sociales y demográficas. Tomo II (1a ed)*. INEC.
- INEC. (2015). *Indicadores Demográficos Cantonales: 2013*. INEC.

International Food Policy Research Institute. (2017). *Sinopsis: Índice Global del Hambre: El Hambre y Sus Desigualdades*.

<https://www.globalhungerindex.org/pdf/es/2017/sinopsis.pdf>

La Gaceta. (1977). *Sistema Costarricense de Información Jurídica*.

http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=56913&nValor3=66586&strTipM=TC

La Nación. (2009, July 31). Salud del niño indígena en Costa Rica es precaria. *La Nación*.

<https://www.nacion.com/ciencia/salud/salud-del-nino-indigena-en-costa-rica-es-precario/2MGH3FJWKVABXEKA4JHF2WRA5A/story/>

MIDEPLAN. (2017). *Índice de Desarrollo Social 2017*. MIDEPLAN.

Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. (2020). *Canasta Básica Alimentaria (CBA) en Colones*. InfoAgro.

<http://www.infoagro.go.cr/EstadisticasAgropecuarias/Paginas/CBA.aspx>

Ministerio de Educación Pública. (2020). *Protocolo general para la distribución de alimentos en centros educativos públicos por la suspensión de lecciones, a raíz de la emergencia nacional por COVID-19*. MEP.

<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/blog/ajduntos/protocolo-general-distribucion-alimentos-centros-educativos-publicos-suspension-lecciones-raiz-emerg.pdf>

Ministerio de Salud, & MEP. (2016). *Censo Escolar de Peso/Talla Costa Rica 2016, Informe de resultados*. Ministerio de Salud.

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (2020). *Lista de Salarios Mínimos 2020*.

http://www.mtss.go.cr/temas-laborales/salarios/Documentos-Salarios/lista_salarios_2020.pdf

Morales Gamboa, A., Lobo Montoya, D., & Jiménez Herrera, J. (2014). *La travesía laboral de la población ngäbe y buglé de Costa Rica a Panamá: Características y desafíos*. FLACSO.

Ochoa Díaz, H., García Parra, E., Flores Guillén, E., García Miranda, R., & Solís Hernández, R. (2017). *Evaluación del estado nutricional en menores de 5 años: Concordancia entre índices antropométricos en población indígena de Chiapas (México)*. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000400010

Olivera, M., & Ramirez, R. (2013). *Diagnóstico del Cantón de Talamanca*. Dirección de Vivienda y Asentamientos Humanos.

Poveda, K., & Muñoz, M. (2013). *Estrategia de Fortalecimiento Socio Organizacional en la Comunidad de Tanagra, Sixaola, Limón, Costa Rica (Tesis de Licenciatura)*. Universidad EARTH.

Salazar, E. S. (2002). *La población indígena en Costa Rica según el censo 2000*. Universidad de Costa Rica, 33.

Saracho, H. (2011). *Alimentación Tradicional Ngäbe y Soberanía Alimentaria frente a la imposición de hábitos exógenos: Tesis para optar por el grado de Maestría*. Universitat de Lleida.

UNFPA. (2017). *Población Indígena*. UNFPA Costa Rica.

<https://costarica.unfpa.org/es/topics/poblaci%C3%B3n-ind%C3%ADgena>

Vargas Oreamuno, S. (2012). La desnutrición infantil en una comunidad indígena Ngäbe de Costa Rica en el marco de los determinantes de la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 27(3).

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de recolección de datos para población indígena

Estudiante: Claudia Crinigan Arango

Código: _____

Instrucciones: En el presente documento encontrará una serie de preguntas, las cuales deberá contestar con total honestidad. Dicha información será utilizada de forma totalmente confidencial para el desarrollo de la presente investigación. Agradezco su participación.

A. Perfil sociodemográfico

Marque con X la respuesta según sus características

1. Edad:

- 18 – 28 años
- 29 – 39 años
- 40 – 50 años
- 51 – 60 años
- Mayor de 60 años

2. Sexo:

- Femenino
- Masculino

3. Comunidad en la que habita:

- Zavala
- Tanagra

4. Ingreso aproximado mensual del núcleo familiar:

- Menos de ₡150.000
- ₡150.000 - ₡249.000
- ₡ 250.000 - ₡ 349.000
- ₡350.000 o más

5. Cantidad de personas que habitan en el hogar

- 1 - 2 personas
- 3 - 5 personas
- 6 - 8 personas
- Más de 8 personas

6. Cantidad de personas que contribuyen de económicamente a los gastos del hogar

- 1
- 2
- 3
- 4
- Más de 4

7. Cantidad de niños o niñas (menores de 18 años) que habitan en el hogar

- 0 - 2
- 3 - 4
- Más de 4

8. Cantidad de niños o niñas (menores de 18 años) que estudian actualmente (escuela o colegio)

- 0 - 2
- 3 - 4
- Más de 4

9. Seleccione el último nivel educativo alcanzado

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Técnico/diplomado
- Universidad incompleta
- Universidad completa

10. Ocupación laboral actual

- No posee un trabajo remunerado
- Trabajador en Ocupación (No calificado, semicalificado o calificado)
- Técnico Medio en Educación Diversificada
- Trabajador en Ocupación Especializada
- Técnico en Educación Superior
- Diplomado en Educación Superior
- Bachiller Universitario
- Licenciado Universitario

11. Lugar de trabajo: _____

12. Cantidad de personas en el hogar que cuentan con cobertura de la Caja Costarricense del Seguro Social o seguro médico

- 0 - 2 personas
- 3 - 5 personas
- 6 - 8 personas
- Más de 8 personas

B. Acceso, disponibilidad y cultura alimentaria
Marque con una X la respuesta que considera correcta.

13. ¿Cuánto dinero destinan, de forma mensual, a la compra de alimentos?
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Menos de ₡47.000 | <input type="checkbox"/> ₡47.000 - ₡67.000 |
| | <input type="checkbox"/> ₡68.000 - ₡88.000 |
| | <input type="checkbox"/> ₡89.000 - ₡109.000 |

- ¢110.000 - ¢130.000
- ¢131.000 - ¢150.000
- Más de ¢151.000

- Sí
- No

14. ¿Recibe alimentos o dinero de alguna de las siguientes instituciones/beneficios?

- MEP
- Bono Proteger
- CEN CINAI
- IMAS
- Ninguna de las anteriores
- Otra: _____

15. ¿Recibe alimentos o dinero de alguna otra institución privada u ONG? (Iglesias, Organizaciones sin fines de lucro, asociaciones)

- Sí
- No

16. ¿Posee cultivos para el autoconsumo?

Mencionar los cultivos disponibles:

17. ¿Cría animales para el autoconsumo?

- Sí
- No

Mencionar los animales que se crían:

18. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- > 5

C. Frecuencia de alimentos

Marque con X la frecuencia con la que consume los alimentos de la lista

Alimento	Frecuencia de consumo				
	Nunca/casi nunca	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 vez al día	Más de 1 vez al día
Frutas frescas (sin incluir jugos de frutas)					
Jugos 100% naturales de fruta					
Papa					
Yuca					
Maíz					
Plátano					
Ñampi/Tiquizque					
Pejibayes					
Ayote					
Lechuga					
Tomate					
Zanahoria					
Pepino					
Chayote					
Frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas					
Huevos					
Carne de res					
Embutidos (salchichón, salchichas, jamón)					
Pollo/gallina					
Pescado					
Carne de cerdo					
Leche					
Yogur					
Queso fresco					
Tortillas de maíz					
Arroz					
Pasta (spaghetti, caracolitos, canelones, otros)					
Panes					
Dulces y postres (helados, confites, chocolates, queque, etc.)					
Frituras o productos empacados (papas tostadas, yuquitas, platanitos)					
Gaseosas o jugos azucarados (tropical, Hi-C, néctares)					
Comida rápida (hamburguesas, papas fritas, pizza, pollo frito, tacos, empanadas, etc.)					
Mantequilla o margarina					
Natilla					
Aceite vegetal					
Manteca					
Semillas (maní, almendras, marañón, etc.)					

Anexo 2. Guía para la entrevista sobre accesibilidad y disponibilidad de alimentos a líderes de la comunidad y miembros voluntarios

La presente guía de preguntas se utiliza para la conducción de 8 entrevistas a miembros y líderes de la comunidad. Las siguientes preguntas pretenden permitir la construcción de un panorama más amplio sobre la disponibilidad y la accesibilidad a los alimentos por parte de los miembros de las comunidades de Zavala y Tanagra. Estas respuestas serán posteriormente contrastadas con la observación realizada por la investigadora.

1. ¿Cuáles son los establecimientos más cercanos a las comunidades de Zavala y Tanagra donde se puedan comprar alimentos?
 - () Supermercados
 - () Pulperías / Minisúper / Abastecedores
 - () Ferias del agricultor
 - () Verdulerías
 - () Carnicería

2. ¿Cómo es el acceso a estos establecimientos? Por ejemplo, se puede acceder a ellos a través de cualquier medio de transporte o no.

3. ¿Con qué medios de transporte suelen contar las personas de las comunidades?
 - () Vehículo Propio (carro o moto)
 - () Bicicleta
 - () Transporte público
 - () Sin medios de transporte disponibles

4. ¿Los alimentos suelen obtenerse mediante la compra o mediante el cultivo para el autoconsumo?

5. ¿Son comunes los trueques de alimentos o animales entre miembros de la comunidad?

6. ¿Se cuenta con agua potable en las comunidades?

- Sí
- No

7. ¿Se cuenta con servicio de electricidad en las comunidades?

- Sí
- No

8. ¿Las casas suelen tener refrigeradoras y cocinas de gas o eléctricas?

- Solamente cocinas
- Solamente refrigeradoras
- Ambas
- Ninguna

Anexo 3. Guía para la entrevista sobre cultura alimentaria a líderes de la comunidad y miembros voluntarios

La presente guía de preguntas se utiliza para la conducción de 8 entrevistas a miembros y líderes de la comunidad. Las siguientes preguntas pretenden permitir la construcción de un panorama más amplio sobre la cultura alimentaria de las comunidades de Zavala y Tanagra. Estas respuestas serán posteriormente contrastadas con la observación realizada y la teoría encontrada al respecto.

1. ¿Cuáles suelen ser los platillos más comunes para el desayuno, el almuerzo y la cena en la comunidad?
2. ¿Las comidas suelen realizarse en familia, con otros miembros de la comunidad o en solitario?
3. ¿Dónde se realizan la mayor parte de las comidas? Por ejemplo: dentro de la casa, en las escuelas o lugares de trabajo, en las afueras de las casas, etc.
4. ¿Cómo se cocinan la mayor parte de los alimentos?
 - () Cocina con leña
 - () Frito
 - () Hervido / sancochado
 - () A la plancha
 - () Parrilla con carbón
5. ¿Los niños y niñas suelen involucrarse en tareas de siembra, cuidado de animales, recolección de cultivos, cocción de los alimentos, entre otras?
6. ¿Quién suele ser la persona encargada de preparar los alimentos dentro de los hogares?
7. ¿Quién suele ser la persona que compra los alimentos dentro de los hogares?
8. ¿Cuáles son los condimentos más utilizados para cocinar?

9. ¿Cuál tipo de grasa se utiliza mayoritariamente para cocinar?

- Manteca
- Aceite vegetal
- Aceite de coco
- Mantequilla
- Grasa animal
- No se utiliza

Anexo 4. Consentimiento informado

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
ESCUELA DE NUTRICIÓN
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN
Teléfono:(506) 2241-9090

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de investigación

Nombre de la Investigadora Principal: Claudia Crinigan Arango

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es realizada por la estudiante Claudia Crinigan Arango, cédula 8-0132-0305 de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana. Este trabajo se realiza con el objetivo de identificar aspectos de seguridad alimentaria tales como la disponibilidad y la accesibilidad a los alimentos, así como identificar aspectos de la cultura alimentaria de la población indígena Ngäbe Buglé de las comunidades de Zavala y Tanagra, Sixaola, Talamanca. Esta investigación pretende ampliar la poca información disponible sobre la población indígena Ngäbe Buglé que actualmente habita en territorio costarricense y que hasta hace poco lograron el reconocimiento legal de su pueblo. La duración de esta investigación será de 8 meses, comprendidos de mayo a diciembre del 2020.

B. PARTICIPACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:

1. Su participación constará de la respuesta de una encuesta de 18 preguntas y una frecuencia de alimentos en la que se le presentará una lista de opciones alimentarias y deberá indicar la frecuencia en que usted consume estos alimentos. Algunos participantes además participaran en dos entrevistas de forma telefónica para ahondar algunos temas específicos.
2. Para poder participar en esta investigación usted debe de ser mayor de edad, identificarse como miembro del grupo indígena Ngäbe Buglé y habitar dentro de alguna de las comunidades de Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola, Talamanca.
3. Al firmar este consentimiento usted se compromete a completar los formularios entregados por la investigadora.

C. RIESGOS:

La participación en esta investigación no requiere de ningún tipo de contacto físico o la toma de medidas antropométricas por lo que no debería de representar ningún tipo de riesgo físico o a su salud. Los datos compartidos serán estrictamente confidenciales y de ser publicados o divulgados se garantiza el estricto anonimato de las personas aquí participantes.

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Claudia Crinigan Arango, cédula de identidad número 8-0132-0305, en condición de egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertida 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 titulado “Accesibilidad, disponibilidad y cultura alimentaria de los indígenas Ngäbe-Buglé de las comunidades de Zavala y Tanagra del distrito de Sixaola, durante el año 2020” 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; 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, Costa Rica, el 23 de diciembre del 2020.



Claudia Crinigan Arango

CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

San José, 24 de diciembre del 2020

Departamento de Registro
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Estimados señores:

La estudiante Claudia Crinigan Arango, cédula de identidad número 8-0132-0305, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "ACCESIBILIDAD, DISPONIBILIDAD y CULTURA ALIMENTARIA DE LOS INDÍGENAS NGÁBE – BUGLE DE LAS COMUNIDADES DE ZAVALA Y TANAGRA DEL DISTRITO DE SIXAOLA, DURANTE EL AÑO 2020." el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He verificado que se han incluido las observaciones y 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.


Los resultados obtenidos por el postulante implican 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	100

Por consiguiente, se avala el traslado de la tesis al proceso de lectura.

Atentamente,

MERCEDITAS
LIZANO VEGA
(FIRMA)



Firmado digitalmente por
MERCEDITAS LIZANO
VEGA (FIRMA)
Fecha: 2020.12.24 10:42:28
-06'00'

MSc Mercedes Lizano Vega
Catedrática Universitario
Tutora

CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR

San José, 25 de enero de 2021

Señores

Departamento de Registro

Estimados señores:

La estudiante Claudia Crinigan Arango, cédula de identidad número 801320305, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "ACCESIBILIDAD, DISPONIBILIDAD y CULTURA ALIMENTARIA DE LOS INDÍGENAS NGĀBE – BUGLÉ DE LAS COMUNIDADES DE ZAVALA Y TANAGRA DEL DISTRITO DE SIXAOLA, DURANTE EL AÑO 2020", el cual ha elaborado para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición.

He revisado lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y el análisis de datos; la consistencia de los datos recopilados y, la coherencia entre estos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación. Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,



Vanessa Maroto Vargas

Código: 349-2010

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

San José, 4 de marzo del 2021

Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)


Estimados Señores:

El suscrito (a) Claudia Crinigan Arango con número de identificación 8 0132 0305 autor (a) del trabajo de graduación titulado ACCESIBILIDAD, DISPONIBILIDAD y CULTURA ALIMENTARIA DE LOS INDÍGENAS NGÄBE – BUGLÉ DE LAS COMUNIDADES DE ZAVALA Y TANAGRA DEL DISTRITO DE SIXAOLA, DURANTE EL AÑO 2020, como requisito para optar por el grado de LICENCIATURA EN NUTRICIÓN; Sí autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

CI: 801320305



Firma y Cédula de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las “Condiciones de uso de estricto cumplimiento” de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.