



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

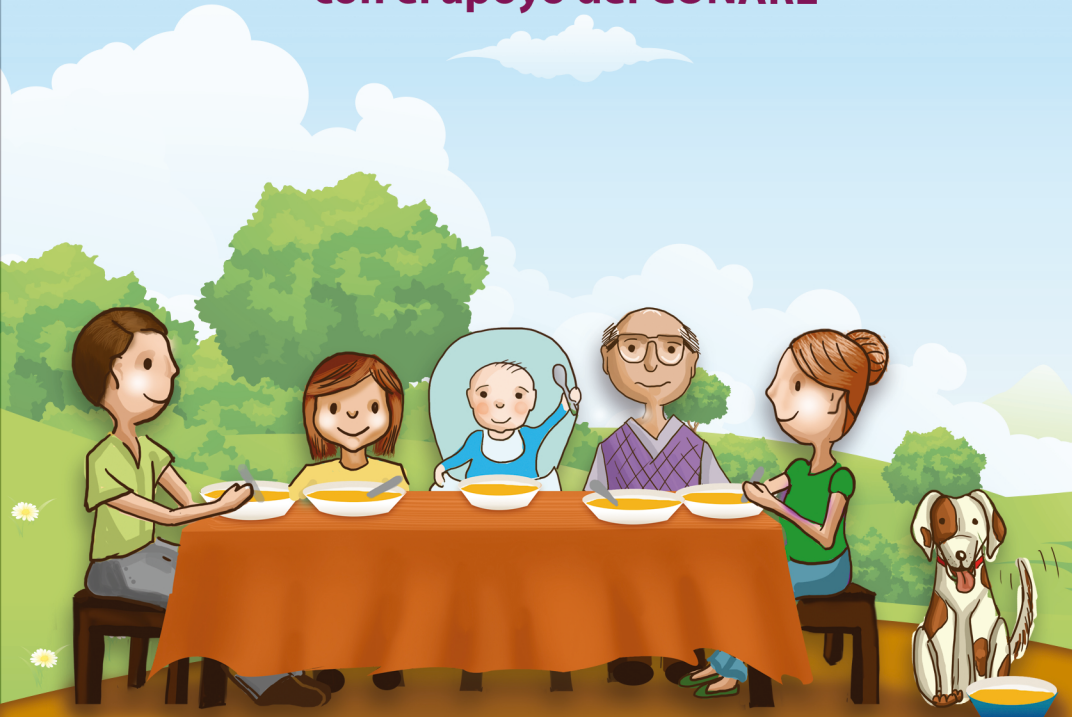
UNA  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
COSTA RICA



Un proyecto interuniversitario  
con el apoyo del CONARE

# Sembrar y comer alimentos con historia, sabor y nutrición

Reflexiones y propuestas para fortalecer la  
seguridad alimentaria y nutricional local



Costa Rica,  
Alimentos y Cultura

# **Sembrar y comer alimentos con historia, sabor y nutrición**

Reflexiones y propuestas  
para fortalecer la seguridad  
alimentaria y nutricional local



# Créditos



Edición general: Patricia Sedó Masís, Milena Cerdas Núñez, Mayela Solano Quirós, Guillermo Cubero, Georgina Di Carli.

Otros colaboradores: Alejandra Arrieta, Cristina Arrieta Leandro, Andrea Barboza Bermúdez, Pouchi Chan Chen, Adriana Chinchilla Álvarez, Lidia Echeverría Jara, Valeria Giraldo García, Mariana Retana Alarcón, Roy Leandro Solano, Marianella Zúñiga Escobar.

Este documento forma parte de una serie de documentos técnicos del proyecto interuniversitario “Fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional en la población costarricense mediante la puesta en valor de las prácticas alimentarias tradicionales y uso de productos vegetales subutilizados, y su innovación en la preparación y el consumo”, desarrollado de forma conjunta entre la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica y el Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional.

Coordinadoras del proyecto interuniversitario:

M Ed. Mayela Solano, Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional

Teléfonos (506) 2260-1619, (506) 2261-3462, correo [mcp@una.ac.cr](mailto:mcp@una.ac.cr)

M Sc. Patricia Sedó Masís, Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica

Teléfonos (506) 2511-3040, (506) 2511-2162, correo [nutricion@ucr.ac.cr](mailto:nutricion@ucr.ac.cr).

La publicación de este material fue posible con financiamiento del Consejo Nacional de Rectores, 2013-2014.

Publicación: San José, Costa Rica. Octubre, 2014.





# Contenido

<b>Volver la mirada a nuestros alimentos: una propuesta interuniversitaria para la revitalización de las tradiciones alimentarias en Costa Rica</b>	<b>6</b>
<b>¿De cuáles alimentos estamos hablando?</b>	<b>16</b>
<b>¿Qué opinan las comunidades participantes sobre estos productos?</b>	<b>20</b>
<b>¿Por qué se propone a las escuelas que siembren estos productos y los usen en el comedor escolar?</b>	<b>23</b>
<b>Cómo podemos fomentar la siembra de nuestros alimentos con valor nutricional y familiar en la escuela y en la casa?</b>	<b>25</b>
<b>¿Por qué es importante identificar en la comunidad a los productores y productoras que están dedicados o interesados en sembrar o vender este tipo de productos?</b>	<b>29</b>
<b>¿Cómo podemos sacarle mayor provecho a nuestros alimentos en el comedor escolar y en la casa?</b>	<b>30</b>
<b>¿Cómo se contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional de las familias?</b>	<b>32</b>
<b>Fuentes bibliográficas</b>	<b>34</b>

## Volver la mirada a nuestros alimentos: una propuesta interuniversitaria para la revitalización de las tradiciones alimentarias en Costa Rica

Desde hace varias décadas, la población de Costa Rica muestra cambios desfavorables en los estilos de alimentación, con un impacto negativo en la salud y en la cultura alimentaria.

Poco a poco, las personas han ido asumiendo nuevas formas de resolver la necesidad de alimentarse, con el seguimiento de dietas ricas en grasas y azúcares, menos frutas, semillas, frijoles y verduras, y una mayor preferencia por alimentos procesados y empaquetados ultraprocesados.

En este cambio de los patrones alimentarios, se han dejado de lado comidas y bebidas elaboradas con productos vegetales que forman parte de nuestro patrimonio cultural intangible, cuyas preparaciones surgieron de la creatividad y gustos de las familias costarricenses, caracterizadas por un máximo aprovechamiento de los recursos alimentarios disponibles en las comunidades.

La creciente urbanización y las nuevas tendencias en alimentación ha producido una mayor dependencia a la compra de alimentos, puesto que cada vez son menores las áreas verdes y la práctica de cultivar alimentos para autoconsumo o diversificar la dieta con productos que antiguamente eran recolectados de zonas boscosas o lo que popularmente las personas denominan como “monte”.

Costa Rica dispone de condiciones ecológicas que permiten el buen desarrollo de muchas plantas comestibles, y se caracteriza en el mundo por ser uno de los países que cuenta con una rica biodiversidad alimentaria. La gran variedad de productos vegetales comestibles es posible gracias al clima tropical, y a su ubicación en el centro del continente, que nos permitió desde tiempos remotos ser un puente biológico y un área de rico



intercambio cultural entre los grupos nativos indígenas.

Entre los alimentos de origen americano que forman parte de nuestra alimentación tradicional están el maíz, frijol, ayotes, chiles, chayotes, aguacate, jocote, papaya, piña, cacao, tomate, papa, yuca, cas, camote, tacaco, guayaba, zapote, maní, guapinol, guaba, chan, chicasquil, arracache, itabo, tiquizque, entre otros. Todos estos productos de origen americano formaban parte de la dieta de las poblaciones indígenas, y se obtenían mediante el cultivo rotativo (maíz, frijol, ayotes), y otros por recolección en las zonas boscosas.

Después del proceso de conquista de América, llegaron a nuestro continente nuevos alimentos de Europa, Asia y África. Muchos productos se aclimataron fácilmente a las condiciones agroecológicas de la región y, de esta forma, surgen platillos y bebidas criollas que pasaron a formar parte de nuestras tradiciones alimentarias, y de las actividades festivas religiosas, como las fiestas patronales y los festejos familiares (bodas, bautismos, funerales).

Con el transcurrir del tiempo, alimentos de origen americano que antiguamente formaban parte de la dieta de la población costarricense dejaron de consumirse de forma frecuente y, en la actualidad, son poco utilizados o han quedado en el olvido, principalmente hojas, semillas y flores.

Tomando en cuenta lo anterior, de forma conjunta el Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional y la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica desarrollan un proyecto denominado “Fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional en la población costarricense mediante la puesta en valor de las prácticas alimentarias tradicionales de productos vegetales y su innovación en la preparación y el consumo”, durante el 2013-2014, en el cual participan centros educativos, familias y comunidades de seis comunidades pertenecientes a Alajuela y Heredia, tal como se describe a continuación:





La selección de las comunidades se hizo tomando en cuenta características socioculturales que comparten las comunidades en ambas provincias, y su condición de semiurbanidad.

Este proyecto es congruente con las políticas universitarias de ambos centros de Educación Superior Públicos, y además, las líneas de trabajo responden a lo establecido en la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Para promover el consumo de alimentos con un valor nutricional y cultural en Costa Rica, se tomó como principales aliados a los centros educativos de primaria de las comunidades, considerando la importancia de hacer partícipes a los niños y niñas en la aventura de sembrar y consumir alimentos que forman parte de las tradiciones alimentarias locales.

Las actividades relacionadas con la investigación local sobre la disponibilidad de productos, así como la siembra de los mismos y la posibilidad de probar comidas y bebidas a base de los alimentos representan experiencias de aprendizaje que fortalecen en los niños y las niñas sus habilidades y destrezas, así como el vínculo de las familias con la vivencia y promoción de las tradiciones comunitarias y las relaciones intergeneracionales.

Este proyecto propone espacios para que desde los centros educativos, los y las docentes, niños y niñas y sus familias vuelvan su mirada a alimentos con valor nutricional y cultural para las familias y comunidades, y se promueva la revitalización de las tradiciones alimentarias de sus comunidades, considerando algunos beneficios de la siembra y consumo de alimentos tales como: chayote, ayote, flor de itabo, tacacos, cohombro, chicasquil, chiverre, guinea cuadrada y otros productos que, aunque algunos de ellos se encuentran en los mercados locales, no se están aprovechando el máximo su valor comestible de las diferentes partes de las plantas.

En la consulta realizada a las comunidades sobre los productos que nos interesa promover en el marco del presente proyecto, resaltan situaciones económicas, ambientales y socioculturales, así como condiciones de los centros escolares, que son importantes de tomar en cuenta, las cuales se detallan seguidamente:

## **Uso de la tierra y prácticas agrícolas**

Los cambios en el uso de la tierra en las comunidades, por presiones económicas y socio productivas, son factores determinantes en el fomento de la siembra y consumo de estos productos.

De manera particular, en las comunidades de Heredia, los y las informantes señalan como principal limitante la creciente venta de terrenos para la urbanización, y la pérdida de espacios tradicionales como los patios, cercos y los pequeños cafetales policultivistas en la zona. Esta disminución de las zonas boscosas ha ocurrido de manera acelerada, principalmente en las últimas cuatro décadas. Lo anterior ha afectado la práctica familiar de sembrar alimentos para autoconsumo.

Antiguamente, sobresalían las cercas vivas de itabo, chicasquil, poró y madero negro, así como la presencia de un sinnúmero de plantas comestibles que crecían entre los patios y pequeños cafetales, como los guineos y guineas, verdolaga, tomatillo silvestre, chayotes, ayotes, culantro de coyote y una serie de árboles frutales, tales como naranjas, limones, nísperos, guabas, cuajiniquiles, guayabas, bananos, guineas o plátanos cuadrados, nísperos, manzana rosa, entre otras.

Con el transcurrir del tiempo, se han presentado cambios en la disponibilidad de la tierra y las prácticas de siembra, señalados por las personas informantes de todas las comunidades visitadas. Para ellas, se

pasó de una agricultura diversa que conservaba y permitía el crecimiento silvestre de muchas plantas comestibles, a una agricultura más intensiva que promovió el monocultivo del café pero con cambio en las prácticas agrícolas y eliminación de cercas vivas y uso de herbicidas para la eliminación de hierbas sin discriminación alguna en cuanto a si son malas hierbas o productos comestibles. Además, se ha promovido la siembra de cultivos no comestibles en gran escala, como el caso de la siembra de plantas ornamentales tales como helechos, calas y flores en comunidades como San Rafael de Heredia, Dulce Nombre de Alajuela y Fraijanes.

Muchas de las familias locales que contaban con terrenos con vocación agrícola han tenido que venderlos para fines urbanísticos, lo cual también ha generado cambios en la cultura local y conformación de las comunidades con la llegada de nuevos inquilinos, no nativos de la zona, quienes poco a poco adquieren sus viviendas, principalmente si se localizan cerca de grandes centros urbanos.

A pesar de los reducidos espacios para siembra, muchas familias mantienen la tradición de cultivar algunos productos directamente en la tierra o en macetas. Entre las plantas comestibles que más se acostumbra sembrar en las comunidades participantes figuran las hierbas aromáticas, no así árboles frutales o matas que requieren espacio de medio a grande para su desarrollo, como las ayoterías, chayoterías y tacacales.

En las comunidades de Alajuela, la venta de terrenos hizo que las personas pasaran de ser dueños de pequeñas parcelas donde sembraban alimentos para autoconsumo y venta, a empleados de las empresas dedicadas a nuevas actividades productivas en la zona, trabajo que es compartido con migrantes nicaragüenses.

Por su parte, las personas dueñas de medianos y pequeños terrenos en Heredia, dedicados antiguamente a la siembra del café, así como las grandes fincas cafetaleras, en su mayoría, fueron vendidas a empresas dedicadas al desarrollo de proyectos de urbanización y comercio, con lo cual se pasó de terrenos cultivables a masas de cemento, y un mayor crecimiento urbano sin planificación que ha impactado de forma negativa en el entorno natural de las comunidades.

La conversión en las prácticas de siembra también ha impactado en la disponibilidad y accesibilidad de productos alimentarios en estas comunidades. Por ejemplo, con la caída de los precios internacionales del café, y la necesidad de reactivar la economía en las comunidades de Alajuela con ruta al volcán, instituciones, como la Universidad de Costa

Rica, realizaron diversos estudios para nuevas alternativas productivas y de diversificación agrícola, entre ellas la siembra de la fresa en la zona del Poás, misma que fue promovida desde la década de 1980.

El cultivo de la fresa en comunidades cercanas al volcán Poás, entre ellas Fraijanes y Poasito, es realizado por pequeños productores nativos de la zona en parcelas menores a tres hectáreas, trabajadas bajo la modalidad asociativa.

La fresa es un cultivo anual que demanda gran trabajo manual. Actualmente, el cultivo de la fresa, café, plantas ornamentales, ganadería lechera y el turismo son las principales actividades económicas de zonas como San Isidro y Dulce Nombre, Fraijanes y Poasito de Alajuela.

Las fresas y los helechos se desarrollan de forma exitosa en suelos volcánicos, y en zonas frías y de gran altitud, con variables controladas de luz y humedad por medio de invernaderos, por lo que los productores encontraron un nicho perfecto en Fraijanes y Poasito. Sin embargo, su cultivo en grandes extensiones de terreno bajo invernaderos también ha limitado la diversificación en la producción de alimentos, y en la actualidad estas comunidades dependen en gran medida del abastecimiento de alimentos por parte de otras comunidades productoras de hortalizas, verduras y frutas de Alajuela, Heredia y Cartago.

En enero del 2009, las comunidades de Dulce Nombre de Alajuela, Fraijanes y Poasito fueron afectadas de forma directa por el terremoto, el cual ocasionó serios destrozos en los terrenos, viviendas, invernaderos de cultivos que no podían quedarse a la intemperie, como sucedió con las plantas ornamentales y fresas, así mismo en la infraestructura vial, centros comerciales como sodas o pequeños restaurantes y los servicios básicos. También resultó seriamente afectada la zona de Vara Blanca, lo cual generó una menor afluencia de turistas a la región. No obstante poco a poco las comunidades han logrado organizarse y surgir con la actividad turística, dada la belleza escénica, la tradición y experiencia de las familias dedicadas a esta actividad, y una mayor organización local, lo cual ha logrado despertar confianza en los turistas para visitar la zona.

Es importante mencionar que actualmente el cultivo de la fresa y la celebración de la Feria de la Fresa en el mes de marzo, aunado a la tradición de visita del volcán en este mes y las fiestas patronales en honor a San José, son actividades de valor cultural que caracterizan a la zona.

Por su parte, en las comunidades de Heredia cada día es menor la disponibilidad de tierra, lo cual hace que la siembra sea una práctica poco factible para las familias de escasos recursos y viviendas pequeñas. Todavía sobrevive la actividad cafetalera en esta zona, con una identificación plena de sus habitantes.

No obstante, persiste la preocupación, principalmente para las personas de mayor edad, sobre el impacto negativo del seguimiento de prácticas de cultivo, contrarias a las prácticas tradicionales agroecológicas, tales como el uso común de herbicidas para el control de las malezas, y la eliminación indiscriminada de todo brote verde que crece en los terrenos. Existen pocas áreas verdes de las fincas convertidas en invernaderos para cultivos controlados, los potreros se están convirtiendo en zonas poco fértiles que favorecen el crecimiento de ciertos cultivos, pero otros no, como es el caso de algunas plantas que crecen de forma silvestre. También se cuestiona la inocuidad, por cuanto el excesivo uso de fertilizantes, herbicidas y otros productos químicos para el control de las plagas y malezas, hace pensar a las personas qué tan riesgoso para la salud de las personas sería consumir los productos que crecen de forma silvestre en estas áreas, por lo que prefieren no considerarlos como una opción alimentaria.

## **Ahorro familiar**

Antiguamente era común que las personas complementaran su alimentación diaria con la recolección de los productos cultivados en sus espacios familiares y locales, con lo cual su dieta se caracterizaba por ser variada, y basada en productos que no se compraban, sino que se recolectaban directo del campo, y eran producidos libres de agroquímicos.

Actualmente, la mayoría de alimentos deben ser comprados, y no existe la costumbre de sembrar en las casas, al menos que se cuente con suficiente espacio en los alrededores de la vivienda.

Por otro lado, existen prácticas alimentarias que no favorecen el ahorro familiar, por cuanto la planificación de compras es débil, y existe la costumbre de eliminar partes de los alimentos que son potencialmente fuente alimentaria, tales como semillas, hojas, raíces o cáscaras.

## Hábitos alimentarios y tradiciones alimentarias

Existe una gran preocupación por parte del personal docente de los centros educativos de las comunidades participantes respecto a los hábitos alimentarios seguidos por los niños y niñas, mostrándose gran afinidad por alimentos poco nutritivos, y el poco interés de probar nuevos alimentos, con lo cual la introducción de alimentos nuevos constituye un reto para la comunidad educativa en su comedor.

Uno de los principales factores señalados por las personas participantes en las entrevistas es que el tiempo y el seguimiento de un estilo de vida agitado, hace que las personas no dispongan de tiempo ni interés por preparar comidas y bebidas saludables.

Según los y las informantes, pocas son las personas que desean continuar con las tradiciones alimentarias, por cuanto existe la percepción de que la elaboración de este tipo de alimentos requiere mucho esfuerzo, y actualmente es difícil dedicar tanto tiempo a la preparación de alimentos.

El poco interés mostrado por las personas adultas se refleja en la vida familiar, y el desinterés por fomentar las tradiciones alimentarias en los hogares. De esta forma, las nuevas generaciones no aprenden sobre cómo identificar estos alimentos en las zonas verdes, ni cómo prepararlos. Las personas requieren aprender de la práctica, de tal forma que la creación de huertos escolares bajo un concepto de que es un “aula verde”, permitiría explorar, aprender y disfrutar de nuevas preparaciones.

Uno de los aspectos que más influye en los cambios alimentarios en las nuevas generaciones se debe a la publicidad de los productos procesados y comidas rápidas, por cuanto las personas creen que son mejores, más fáciles de preparar o podrían resultar más baratos. A pesar de lo anterior, las personas informantes reconocen que el consumo frecuente de alimentos procesados puede afectar la salud humana, dependiendo de su contenido nutricional y la frecuencia con que son consumidos los productos por parte de las familias.

En el fomento de las tradiciones alimentarias tiene un rol importante los líderes comunitarios. Así, por ejemplo, en las fiestas patronales se podría rescatar platillos y bebidas que forman parte de la historia culinaria de las comunidades; sin embargo, se requiere de organización y participación comunitaria.

## Huertas escolares y comedor escolar

En relación con la creación de huertos escolares o la siembra de productos con valor cultural y nutricional en los huertos ya existentes en los centros educativos, una de las preocupaciones manifestadas por las personas representantes de los centros educativos es la consecución de los recursos necesarios, y el seguimiento que hay darle al proyecto de siembra para mantener en buenas condiciones la huerta y con una aceptable producción.

Se requiere compromiso, participación y organización de la comunidad educativa, por lo que es importante la creación de un comité integrado por educadores, padres de familia y productores locales para fomentar la siembra y el consumo de estos productos.

Para ello, es importante tomar en cuenta que el Ministerio de Educación Pública apoya a los centros educativos a través del Programa de Huertos Escolares, y promueve la experiencia de proyectar la huerta escolar como una estrategia didáctica que suscite la participación de los y las docentes de las diferentes disciplinas.

En los proyectos escolares, existe una tendencia a favorecer la siembra de hortalizas tradicionales, como lechuga, culantro de castilla, rábanos o pepinos; sin embargo, estos productos no se logran desarrollar bien en climas extremadamente fríos o expuestos a lluvia ácida del volcán, tal como sucede en Poasito de Alajuela.

Por otro lado, la reducción de espacios verdes en los centros escolares, y el pensar únicamente en la tradicional huerta con eras, hace que los proyectos productivos no sean una opción viable para las escuelas.

Dado lo anterior, es muy importante iniciar con un diagnóstico y asesoría por parte del MEP para el desarrollo del proyecto productivo, fundamentado en la siembra de productos locales, los cuales podrían crecer y desarrollarse fácilmente, pudiéndose hasta incorporar a las personas productoras de la zona en el asesoramiento para la siembra y cuidados.

Es necesario referirnos en este apartado al manejo de los respectivos menús que deben preparar los comedores escolares para brindar la alimentación de los estudiantes. Para la incorporación de los productos con valor cultural en los menús que se ofertan en el centro educativo, se requiere del asesoramiento y autorización del Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y Adolescente (PANEA).

El PANEA favorece el uso de menús regionalizados, basados en las tradiciones alimentarias locales, por lo tanto una dieta basada en alimentos con historia, sabor y nutrición es una idea no solo posible, sino una estrategia que puede coadyuvar en la seguridad alimentaria y nutricional de la comunidad, la cual cuenta con el respaldo institucional.



## ¿De cuáles alimentos estamos hablando?

De acuerdo con la disponibilidad de alimentos en la comunidad, el acceso y el uso comestible por parte de las familias costarricenses, los alimentos de origen vegetal que queremos dar a conocer y promover, para que las familias los siembren e incorporen en su dieta con mayor frecuencia, los podríamos dividir en dos grupos:



En un primer grupo se ubican los alimentos conocidos por la mayoría de la población y tienen una buena disponibilidad en las comunidades.

Entre los productos incluidos en esta clasificación figuran el ayote, chayote, camote, yuca, tiquizque, papaya, guineos y bananos, hortalizas con hojas, entre otros. Al ser cultivos perennes, este tipo de alimentos se pueden obtener durante el año con relativa facilidad, con pequeñas variantes en los precios. Desde la perspectiva dietética, los alimentos con valor cultural que son ampliamente conocidos y fácilmente disponibles, generalmente se consumen de forma monótona, dado que las personas tienden a preparar comidas y bebidas de la misma forma, con poco aprovechamiento de sus propiedades culinarias y nutricionales.

Se trata de alimentos que se siembran en las comunidades y son accesibles o son producidos en otros pueblos o provincias, por lo que las familias los pueden adquirir con relativa facilidad en las ferias del agricultor, mercados y verdulerías locales en el territorio nacional.

Una particularidad que encontramos al hablar de estos productos, es que existe una práctica cultural de consumir solamente una parte del producto, y otras partes comestibles, ricas en sustancias nutritivas, usualmente son eliminadas, tales como hojas, semillas, tallos y cáscaras de los frutos.

El segundo grupo corresponde a alimentos poco conocidos y no tan disponibles por la mayoría de la población.

En este grupo se incluyen productos que no se cultivan en gran escala, o no se encuentran a la venta de forma regular en ferias, mercados o verdulerías. Muchos de estos productos son fácilmente reconocidos en ciertas zonas del país, y totalmente desconocidos por comunidades donde no se producen o no se mantienen tradiciones alimentarias asociadas con estos productos.

Los podemos encontrar entre cercas y cafetales, en jardines y patios de la casas o en el monte; algunos de estos productos aún son cultivados en pequeña escala por las personas para autoconsumo. Muchos de estos alimentos crecen de forma silvestre entre zonas boscosas o monte, debido a la fácil diseminación de las semillas por aves, murciélagos y otros animales.

Algunos de estos productos son conocidos por las personas adultas mayores, por lo que su reconocimiento es rápido; sin embargo, las personas jóvenes, niños y niñas, y adultas, principalmente las personas que viven en zonas semi urbanas y urbanas, no los conocen, por lo que su identificación no es posible; además, no saben cómo se preparan y, al no conocerlos, ni tan siquiera se han dado la oportunidad de probarlos.

Estos alimentos poco aprovechados u olvidados en las comunidades son productos propios de una agricultura no extensiva, los cuales crecen en condiciones naturales favorables. A pesar de su presencia en las comunidades, actualmente no se incluyen en la alimentación habitual de las familias que viven en esas zonas, debido a razones de índole cultural, y la adopción de nuevos patrones de alimentación donde estos productos no figuran dentro de la dieta cotidiana.

Como parte de las actividades del proyecto, se hizo una consulta general a miembros de las comunidades participantes en el proyecto, identificando muchos productos que antiguamente formaban parte de la alimentación diaria de las familias, pero que actualmente son poco consumidos o desconocidos por las nuevas generaciones.

A continuación les presentamos una lista de los productos citados por las personas pertenecientes a las seis comunidades de Alajuela y Heredia participantes en el proyecto durante el 2013-2014.

## Alimentos que conocemos y que utilizamos poco en la cocina costarricense según las comunidades participantes en el proyecto

Alimentos conocidos y disponibles, pero que no estamos aprovechando al máximo su valor comestible y nutricional.	Alimentos poco conocidos u olvidados, que podrían estar disponibles, pero que en su gran mayoría no se siembran o no se incluyen en la alimentación.
Arracache (hojas y raíz)(San Rafael)	Ajo criollo (Dulce Nombre de Alajuela)
Ayote (principalmente quelites y flores)	Amaranto, bledo blanco (Frajanes e informantes de Heredia)
Camote (Heredia)	Berros (Frajanes, Poasito)
Cas (San Rafael, Santa Lucía)	Chira o flor de banano o plátano (San Rafael y Santa Lucía)
Chan (San Rafael y Santa Lucía)	Chiverre tierno, quelites y semillas (Frajanes)
Chayote (principalmente quelites y raíz)	Coayote (San Rafael, Santa Lucía)
Chicasquil (San Rafael y Santa Lucía)	Cohombro (San Rafael, Santa Lucía)
Chiverre (Cartago)	Diente de León, hojas tiernas (San Rafael, Santa Lucía)
Culantro de coyote ( Santa Lucía)	Espinacas silvestres (Frajanes, Poasito)
Flor de itabo(Heredia)	Flor de piñuela (llamada también tarragana, Heredia).
Hojas de hortalizas (rábano y remolacha)(San José de la Montaña)	Flores o cuchillitos de poró (Poasito, San Rafael, y Santa Lucía)
Morillas o frambuesas silvestres (Poasito y Fraijanes)	Frijoles cubá (cubaces, Fraijanes)
Mozote (San Rafael)	Gallinitas (flor de madero negro, Heredia)
Quelites de chayote o ayote (San Rafael y Poasito)	Guayaba rosada(Heredia, Poasito)
Yuca (hojas y raíz)(Santa Lucía)	Guineas, guineos (guineos negros)y guinea cuadrada (San Rafael y Santa Lucía)
	Helecho comestible (Poasito)
	Hojas de yuca tiernas (Heredia)
	Hojas de zorrillo (San Isidro y Dulce Nombre Alajuela).
	Mostaza amarga o salvaje (Heredia, Poasito, Fraijanes)
	Naranja agria (Heredia)
	Ortiga (Heredia)
	Purrias o uvillas silvestres (Poasito)
	Ruibarbo (Dulce Nombre de Alajuela).
	Ruibarbo (Dulce Nombre de Alajuela).
	Tomatillo silvestre(San Rafael, Santa Lucía)
	Verdolaga (Santa Lucía)

La información se complementó con el aporte de otros actores relevantes, entre ellos un grupo de estudiantes del Programa Integral de la Persona Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica que participaron en el curso Comidas y Tradiciones de Costa Rica durante el período 2013-2014, y miembros del Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable, los cuales se han dedicado a investigar sobre el uso comestible de los productos vegetales que son de interés para nuestro proyecto.

Otros productos que podrían sembrarse en estas zonas, y que actualmente no se siembran o que se consumen con poca frecuencia, se describen en el siguiente cuadro:

## Alimentos que conocemos y que utilizamos poco en la cocina costarricense según otros grupos de informantes

### Alimentos conocidos y disponibles, pero que no estamos aprovechando al máximo su valor comestible y nutricional

amapolita (flores), banano jardinero (fruto), bledo, amaranto (follaje y semillas), caibas o jaibas (frutos), caimito (fruto), calalú o hojas de diversas plantas tiernas (hojas), camote (tubérculo y hojas tiernas), carambola (fruto), carao (vainas), castaña (fruto), , chaya (hojas), chonta (tallo de palmera), estococa (inflorescencia y fruto inmaduro), flores y hojas de papaya silvestre (palmito o tallo y flores), frijol de palo o gandul (semilla), fruta de pan (fruto), granadilla (frutos), guabas, cuajiniquiles (frutos), guapinol (fruto), higo (frutos y hojas), huizcoyol (frutos), icaco (frutos), jaboncillo (hojas y tallos tiernos), jícara (fruto), jocote (frutos y hojas tiernas), jobo (fruto), maíz morado o pujagua (fruto), maíz amarillo (fruto), malanga (raíz), mamey (fruto), manzana rosa (frutos), maracuyá (frutos), marañón (frutos y semillas), membrillo (frutos), mora de árbol (frutos), nances (frutos), naranja agria (fruto), níspero guanacasteco o chicozapote (frutos), nísperos (frutos), ñame (raíz), ñampí (raíz), okra (fruto), ortiga (hoja), , papa de aire (fruto), papaturro (frutos), pejibaye (fruto y tallo o palmito), pipián (frutos tiernos y sazones, quelites), pitahaya (fruto), pitanga (fruto), ramón u ojoche (frutos), seso vegetal (frutos), súrtuba (palmito o tallo), siplina (inflorescencia), tallo o tronco de la papaya (tallo), tiquizque (raíz), tomate de árbol (frutos), tuna (hoja carnosa), uchuva (fruto), yas (un tipo de aguacate), yerbamora (hojas), yuplón (fruto), zapote (fruto).

# ¿Qué opinan las comunidades participantes sobre estos productos?

Durante octubre-noviembre del 2013, se realizaron varios talleres y entrevistas a personas adultas y adultas mayores informantes claves, con el fin de determinar la opinión tienen respecto a los alimentos que se desea promover en el marco del presente proyecto. Seguidamente les describimos algunas valoraciones:

## La opinión

Categorías	Opiniones
<p>La actividad agrícola-productiva y económica y la siembra de los productos</p>	<p>Estos productos se han ido perdiendo en las comunidades por el seguimiento de prácticas agro productivas en contra del ambiente, como el excesivo uso de herbicidas o pesticidas, así como por el impacto del cambio climático, con la presentación de excesivas o escasas lluvias que afectan la propagación, el crecimiento y productividad de las plantas.</p> <p>El excesivo uso de agroquímicos ha afectado a las aves, abejas y murciélagos, animales encargados de una tarea muy importante: la polinización y dispersión de las semillas. Los cambios ambientales han afectado la ecología de la zona, y hay muerte y destrucción de los hábitats.</p> <p>Muchos de los productos que formaban parte esencial de las tradiciones alimentarias de nuestras comunidades crecen solos, sin muchos cuidados.</p> <p>Los excesivos “atomizos” con productos químicos enferman la tierra, y matan el monte, y estos productos crecen entre el monte con lo cual poco a poco se eliminan.</p> <p>Estos productos me recuerdan a los cafetales de antes.</p> <p>Son baratos o no se paga por ellos, porque crecen entre el monte.</p> <p>Muchos creen que son comida de pobres, porque no pagan por ellos, pero están equivocados.</p> <p>Ya los cafetales y potreros se han convertido en grandes urbanizaciones acá en Heredia, entonces todos esos productos están bajo el cemento. Una triste realidad.</p> <p>Ahora las formas de sembrar son diferentes en comparación a como se sembraba antes. Las cercas ya no son de madero negro, jocote o poró, entonces es más difícil conseguir estos productos.</p> <p>Se usan más químicos en las siembras, y a las personas les da miedo comer cosas que crezcan en el monte.</p> <p>Son productos que todavía están disponibles en algunos sectores, pero hay que hacer un mayor esfuerzo por encontrarlos, sea a las orillas del camino, cerca de riachuelos o en monte espeso o zonas montañosas.</p>

## Comunidad y tradiciones alimentarias

Estos alimentos son muy nuestros, de aquí.

Muchos de estos productos se usan para comidas propias de las fiestas patronales o fiestas familiares, como el arracache o el chिकासquil; o para celebraciones especiales, como la flor de itabo y el chiverre en Semana Santa.

Estos alimentos han perdido importancia, porque hay otros a los que las personas les dan más valor o estatus, influidos por la publicidad.

Muchos de estos productos adornan el cerco o el jardín, son bonitas, con flores vistosas.

Para que aprecien estos productos, la gente lo que requiere es que vengan de afuera, de las universidades, para que les digan que comer esas cosas les trae beneficios.

La gente de campo valora más estos productos que las personas que viven en la ciudad.

Si vivimos del turismo, el volver a rescatar las recetas de nuestras comunidades puede fortalecer las iniciativas turísticas y brindar nuevos matices de servicios al público extranjero y nacional.

Según nuestras tradiciones, muchos de estos productos son más consumidos en ciertas épocas, como la Semana Santa.

Si algunas personas se dedicaran a cuidar de las matas que crecen en zonas verdes o siembran estos productos y se dedican a venderlos, quizás haría que las familias los compren y traten de comerlos más a menudo.

## Vida familiar y tradiciones alimentarias

Me da nostalgia pensar en estos productos, me recuerdan a mi abuela que los usaba y le gustaba preparar comidas para nosotros.

Me recuerdan a papá, cuando trabajaba en el cafetal y había que ir a dejarle el almuerzo.

Me recuerdan mi infancia, cuando yo crecía en la montaña con una vida muy sana.

Las personas no estiman estos productos, y no deciden como prepararlos en casa.

Las familias podrían tener una vida más económica si incluyen estos productos en su alimentación diaria.

Las personas se han vuelto “chineadas” y no desean cocinar, es más fácil para ellas comprar los productos procesados.

Los niños y niñas requieren aprender en el campo. Recorrer una finca e identificar lo que se puede o no comer, puede ayudarles a valorar más estos alimentos y tratar de consumirlos.

Nosotros tuvimos padres agricultores, y aprendimos a valorar los productos, pero actualmente los niños y niñas pertenecen a familias no dedicadas a la agricultura, por lo que su realidad es muy diferente.

Es una cuestión de tradición, si yo no le transmito a mi hijo o a mi nieto ese tipo de cosas pues muy difícil que, pase de generación en generación porque ahora estamos ahogados, digámoslo así, de comida chatarra.

Se requiere que en las familias se busquen nuevas alternativas de consumo atractivas para que estos productos tengan una mayor aceptación por los niños y niñas

Acerca de las preparaciones de los alimentos.

Son sabrosos.

Las cosas (comidas y bebidas) que se preparan con estos productos son de "rechupete".

Preparar platillos con estos productos lleva su tiempo, y actualmente a las personas le gusta lo fácil, aunque no los alimente. En la época actual, todo mundo trabaja, todo mundo corre.

A las personas les da pereza cocinar, y aun cuando conozcan cómo elaborar una comida o una bebida con uno de estos alimentos, si no tiene el interés, no se hace.

Las abuelas se mueren y se pierden las recetas.

Ya no conocemos como se siembran.

Nutrición y salud

Son buenos.

Son naturales.

Son saludables o más sanos que otros productos que tienen más químicos y son preparados en las industrias con muchas sustancias artificiales que son dañinas para la salud.

Son mejores que otros.

Son alimenticios.

Estos productos tienen propiedades medicinales.

## ¿Por qué se propone a las escuelas que siembren estos productos y los usen en el comedor escolar?

En las comunidades, los centros educativos representan un espacio vivo de relaciones intergeneracionales, y son la cuna de aprendizaje.

Fomentar la siembra y el consumo de productos alimenticios con valor nutricional y cultural desde los centros educativos podría contribuir a estrechar más las relaciones intergeneracionales y las actividades en pro de la revitalización de las tradiciones alimentarias.



Fuente:

<http://www.agrohuerto.com/huertos-escolares/>

En el marco del proyecto se han elaborado algunos materiales didácticos que pueden ser utilizados para el desarrollo de los temas relacionados con la siembra y la preparación de alimentos con valor cultural y nutricional.

A partir de octubre, se cuenta con un sitio web especializado en estos temas denominado [www.alimentosycultura.conare.ac.cr](http://www.alimentosycultura.conare.ac.cr) en el cual se publica información sobre los productos alimenticios, datos culturales y nutricionales de especial valor para las actividades educativas. De la misma forma se publica información sobre iniciativas locales y nacionales.

El desarrollo de un huerto escolar, en el cual se siembren productos con valor nutricional y cultural, podría contribuir al alcance de varios beneficios, los cuales se detallan seguidamente:



## El huerto escolar con aroma a historia, sabor y nutrición

El huerto en la escuela es un rico espacio para el aprendizaje y el fortalecimiento de valores como la cooperación, la participación, las relaciones armoniosas, el trabajo en equipo, manejo responsable de los recursos, cuidado del ambiente, etc.

En la siembra de productos y el cuidado de la huerta, los niños y las niñas pueden compartir los conocimientos y productos, y promover la unión y la participación comunitaria para contribuir al fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional local.

**Se incrementa la disponibilidad de estos productos en el comedor escolar, con lo cual se contribuye al desarrollo de menús regionalizados y mayor variedad en la dieta de los niños y las niñas.**

Se puede establecer un vínculo entre la escuela y los productores y productoras que están dedicados o interesados en sembrar este tipo de productos, para promover su compra en los comedores escolares y en las familias que no pueden producirlos, lo cual también contribuiría al desarrollo local.



Se puede aprender a disfrutar de una alimentación más nutritiva en el comedor escolar y en la familia, con lo cual se contribuye al establecimiento de mejores hábitos de alimentación.

**Se valoran las tradiciones alimentarias y se aprende a cocinar las comidas y bebidas tradicionales, con la posibilidad de proponer nuevas opciones de alimentación.**

Se podría contribuir al ahorro familiar mediante la siembra en el centro educativo, que a su vez se convierte en modelo para su réplica en las casas.

Se podría fortalecer el intercambio entre centros educativos que adopten la actividad de siembra y consumo de alimentos con valor nutricional y cultural para la región.

**Un trabajo planificado, con objetivos claros y evaluación del impacto, podría contribuir a la gestión de recursos y mejores resultados.**

## Cómo podemos fomentar la siembra de nuestros alimentos con valor nutricional y familiar en la escuela y en la casa?

El vínculo de las personas con la tierra y los alimentos es muy estrecho. Sembramos alimentos para comer, y comer es una necesidad vital. Pero más que una actividad de sobrevivencia material, los alimentos son fuente de vida de manera amplia.



Fuente: <http://funny-pictures.picphotos.net>

Los alimentos son fuente de sustancias nutritivas, estimulan nuestros sentidos, y la siembra de alimentos es una experiencia vital en este país, con un clima tropical generoso para el desarrollo de la vida. Muchas comunidades viven de la agricultura, y existe la oportunidad de sembrar, aunque sea en pequeños espacios. En el contexto urbano, cada día es más popular la práctica de sembrar en reducidos espacios.

La siembra de alimentos en la casa constituye una actividad que contribuye a la unión familiar, por lo que no sólo estaríamos mejorando la situación nutricional, sino también otras esferas de la vida familiar (tradición familiar que a su vez forma parte de la tradición comunitaria, la historia local, el acercamiento a personas dedicadas a la agricultura o que disponen de la experiencia de vida que les permite asesorar en la siembra y uso comestible tradicional de muchos alimentos) que, por el estilo de vida que se sigue actualmente, es necesario fortalecer.

Si una familia o un centro educativo decide sembrar alimentos con valor cultural y nutricional, le recomendamos considerar los siguientes pasos:

**PASO 1:** Valore el espacio disponible para la instalación del área de siembra, sea terreno o jardín, una pared, un recipiente o una pequeña parcela. Lo importante es tener claridad del área disponible, para así seleccionar el método de siembra y las plantas que podrían cultivarse.

**PASO 2:** Investigue sobre las plantas que desea sembrar. La participación de las personas adultas mayores es muy importante en la tarea de conocer

más acerca de cuáles productos se encuentran fácilmente en las comunidades, cómo se utilizan y cómo podríamos cultivarlos. Ese tesoro de conocimientos puede acrecentarse con el aporte de otras instituciones, como las universidades y cooperativas, y ser compartidos con los centros educativos, como semilleros donde fructificarán esfuerzos para que las nuevas generaciones se “enamoren” y defiendan nuestras tradiciones alimentarias e historia local.

La recomendación es que siembren varias plantas ( siembra acompañada) en la misma tierra, cuando se trata de un jardín o pequeña parcela. Esto favorece la existencia de organismos benéficos que sirven como barrera natural contra organismos nocivos. Se pueden combinar plantas aromáticas que expiden olor y sustancias químicas que actúan como repelentes de insectos y plagas que afectan los cultivos, sin dañar a otros seres vivos.

El centro educativo podría liderar las actividades en la comunidad mediante la creación de un comité de Seguridad Alimentaria y Nutricional, que planifique el trabajo y desarrolle diversos tipos de actividades para promover el fomento de huertas escolares, y familiares, así como conocer los agricultores y agricultoras de las comunidades interesados en producir a mayor escala algunos de los productos con valor nutricional y cultural en la zona, y así se pueda promover la realización de actividades especiales y festivales asociados al cultivo y a la gastronomía local.

**PASO 3:** Elegir el mejor espacio para la planta seleccionada. Cultive en recipientes pequeños matas con raíz poco profunda, de 20 a 30 cm, tales como culantro de coyote, verdolaga, chile dulce o culantro de castilla. En recipientes grandes puede cultivar plantas con raíces de 60 a 90 cm, entre ellas arbustos tales como el higo, frijol de palo, mora de árbol, tomate silvestre, mozote, naranjilla, camote, tiquizque, ñame, ñampí, arracache, etc.

En parcelas, deje que los productos nazcan de forma natural, y siembre de forma ordenada productos que podemos sembrar también en macetas o recipientes o arbustos y árboles frutales (cas, manzana de agua, manzana rosa, níspero, jocotes, etc), siempre y cuando la tierra esté suelta y bien irrigada y se prevea de que el terreno se dedicará por un buen tiempo a esta actividad.

Lo anterior es importante, dado que muchas veces se hace el esfuerzo de sembrar árboles, pero sin planificar su distancia o cuidados, por lo que al poco tiempo se cortan, lo cual desmotiva a quienes dedicaron tiempo y trabajo para cuidar de los mismos.

Antes, los agricultores usaban muchos de los productos que ahora son poco utilizados, principalmente como cercas vivas o “tapa vientos”. Al irse dando la rotación de cultivos y la venta de los cafetales para urbanizaciones, se provocó la desaparición de los productos. El impacto negativo en el

ambiente, también ha afectado la fertilidad de la tierra. El país debería contar con medidas para la protección de las semillas criollas y de nuestros alimentos. Incrementar la disponibilidad de estos alimentos requiere de un esfuerzo conjunto entre la comunidad y la escuela.

Se podría impulsar el cultivo de ciertos productos que crecen de forma exitosa en las zonas, y hacer una campaña para que las familias siembren los productos que queremos promover. También se podrían hacer recetarios para que se alcance un mayor aprovechamiento comestible de los alimentos. Podríamos ampliar la disponibilidad mediante la implementación de huertos en las escuelas o huertos comunitarios, que sirvan como modelo para los demás. Se podría fomentar la siembra de muchos de estos productos por parte de las familias que cuenten con un pequeño solar o área verde en su casa, aunque es necesario brindar capacitación para que las personas puedan hacerlo, y se motiven a continuar con la práctica.

**PASO 4:** Sembrar con las lunas. Según el conocimiento ancestral, heredado por nuestros campesinos y campesinas, existe una relación entre las fases de la luna y el momento de siembra, poda y cosecha. La luna creciente es el mejor momento para realizar las siembras, abonos y podas en las plantas que requieren desarrollo de follaje. La corta de esquejes e injertos es bueno realizarla el último día de la luna creciente, y ponerlos en tierra el primer día de luna decreciente.

En el momento en que se presenta la luna llena, se puede cosechar y sembrar plantas que requieren el desarrollo de frutos. Durante la luna menguante se continúa labores de siembra y cosecha, en especial para plantas de raíces y tubérculos. Este es el tiempo idóneo para deshierbar y atrasar el desarrollo o crecimiento de la planta.

Al presentarse la luna nueva, se recomienda continuar con la tarea de deshierba, y al final del cuarto creciente se recomienda la elaboración de semilleros y almácigos para la germinación.

Las labores agrícolas entre el período de luna nueva y cuarto creciente contribuyen al buen desarrollo de las plantas, pero retrasan la producción de los frutos. Las labores en el período de luna llena o cuarto menguante favorecen la producción de frutos.

Dado lo anterior, le recomendamos tener a la mano un almanaque con los ciclos lunares.

**PASO 5:** Utilizar los productos cosechados para la elaboración de comidas y bebidas tradicionales.

Investigue sobre las prácticas alimentarias seguidas por las familias, y trate de reproducir las tradiciones alimentarias, dando valor al contexto en el cual se desarrollan. También puede innovar en su cocina, creando nuevas recetas con los mismos alimentos, pero rescatando el sabor natural de los mismos. Estos productos son ricos en vitaminas que son muy sensibles a condiciones extremas de temperatura, con lo cual es muy importante aplicar correctos métodos de cocción, con el fin de conservar al máximo sus propiedades nutricionales.

**PASO 6:** Compartir lo aprendido. El intercambio mantiene viva la experiencia práctica. Es importante que las familias intercambien información, semillas, frutos, acodos, hojas, etc. El intercambio fortalece también la unión familiar y comunitaria.

En los centros educativos sugerimos celebrar las fechas especiales para tratar el tema de la necesidad de la seguridad alimentaria y nutricional en los niños y niñas como el Día Nacional del Agricultor (15 de mayo), la Semana Nacional de la Nutrición (segunda semana de mayo, coincidente con la celebración del Día nacional del Agricultor), el Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre), o fechas especiales de celebración en las comunidades, con el fin de organizar actividades educativas para informar y compartir experiencias en relación con la siembra de plantas locales y los usos comestibles de los productos.

Se podría fomentar en las verdulerías y pulperías del barrio la venta de productos y el intercambio o trueque de semillas o plantitas entre las familias, para fomentar la siembra e incrementar el acceso a estos alimentos.

## ¿Por qué es importante identificar en la comunidad a los productores y productoras que están dedicados o interesados en sembrar o vender este tipo de productos?

Para que se presente un verdadero incremento en el consumo de muchos de los productos que nos interesa promover en el marco de este proyecto, es sumamente necesario aumentar la disponibilidad y el acceso a los alimentos.

Muchos de estos productos crecen de forma silvestre, y existe poco conocimiento sobre las formas de reproducción, manejo de plagas, incremento en el rendimiento de la cosecha, entre otras variables importantes de interés para las y los agricultores.

De otros productos se cuenta con mayor información, e inclusive en la actualidad están siendo sembrados a gran escala en varias comunidades, pero de muchos se desconocen aspectos agroecológicos.

Actualmente no es fácil encontrar productos tales como el níspero, la guayaba rosada, la flor de itabo o los cohombros. Las personas que generalmente cultivan estos productos para venta disponen de poca producción, o su distribución es limitada. Identificar a las personas que están interesadas en sembrar y/o vender estos productos es de gran importancia para las familias y locales comerciales dedicados a la preparación y venta de comidas, dado que al tener un mayor acceso, existe la mayor posibilidad de que estos alimentos sean incluidos de manera más frecuente en la dieta.

En las ferias del agricultor, es común encontrar algunos pequeños agricultores dedicados a la siembra y venta de ciertos productos; sin embargo refieren que muchas veces su producto no es vendido, dado que los consumidores poco conocen sobre el alimento y los usos comestibles.



<http://www.rena.edu.ve>

Lo anterior nos hace pensar acerca de la importancia de que, además de promover la siembra, se brinde información al productor y al consumidor sobre cómo sacar mayor provecho comestible de los productos, y la ventaja de consumirlos de forma frecuente.

Si los centros educativos cuentan con un directorio de las personas interesadas o dedicadas a la producción de estos alimentos, pueden organizarse ferias o actividades educativas, como giras, como parte de los esfuerzos de promoción y educación ambiental y nutricional.

## ¿Cómo podemos sacarle mayor provecho a nuestros alimentos en el comedor escolar y en la casa?

Es común el consumo del fruto de ayote, papaya, la yuca, el jocote o el chayote, pero...

¿han probado alguna vez una sopa con flores de ayote, un picadillo de papaya verde, un fresco de jocote o una torta con quelites de chayote?

¿Sabían que la yuca, el ayote sazón, el tiquizque, el camote y los tacacos que disfrutamos en la tan conocida “olla de carne”, pueden ser preparados de forma

individual en nuevas formas de consumo, como pan de yuca, rompope de ayote, tortas de tiquizque, fresco de camote o tacacos en miel?



Fuente: <http://www.educacioninicial.com>

El desconocimiento acerca de las diferentes formas con las que se puede consumir un alimento, nos puede llevar a la monotonía en la dieta, o a la subutilización del producto.

Los alimentos que deseamos promover por medio de este proyecto tienen la particularidad de presentar colores, sabores, formas y texturas muy variadas. Encontramos sabores intensos, como la guayaba y maracuyá, o sabores más neutros, como chayote y tacaco.

La promoción del consumo de estos alimentos inicia con el conocimiento y fomento de las comidas y bebidas tradicionales, por lo que la primera tarea es investigar sobre las formas tradicionales de consumo en las comunidades.

En el desarrollo de nuevas preparaciones, es importante señalar la necesidad de que la proporción de producto utilizado en la receta tenga un aporte significativo en el valor nutritivo final, y que las preparaciones se caractericen por su variedad y calidad nutricional.

Los niños y niñas que viven en zonas urbanas tienen una dieta poco variada en productos vegetales, debido principalmente a disponibilidad.



Generalmente, las formas de preparación habituales incluyen verduras y frutas que comúnmente se venden en supermercados, y no están acostumbrados a incluir alimentos recolectados de los patios o zonas verdes cercanas a sus casas.

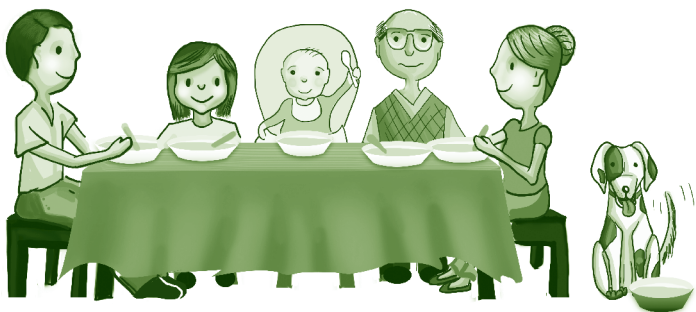
Por su parte, los niños y niñas que viven en zonas rurales tienen mayores posibilidades de encontrar variedad en su alimentación, a partir de alimentos que crecen de forma silvestre o los obtienen mediante recolección de los árboles y arbustos en zonas verdes. Sin embargo, la disponibilidad de los productos no asegura siempre que puedan ser incluidos en la alimentación habitual en los hogares.

La posibilidad de incluir algunos productos en el menú escolar, debido a que pueden ser fácilmente adquiridos, sea por recolección o compra a productores locales, brinda la posibilidad de que los niños y niñas, en grupo, puedan probar los alimentos y conocer más acerca de las formas de consumo tradicionales e innovadoras en las zonas donde viven.

De esta forma, el comedor escolar se convierte en un rico escenario donde los niños aprenden acerca de una buena nutrición, la cultura alimentaria local, y nuevas formas de utilización de los productos comestibles que forman parte de las tradiciones alimentarias de la zona. Con lo anterior se cumple el principio de que el centro escolar, de manera integral, es un espacio de aprendizaje y modelaje de hábitos saludables, que tiene impacto en la calidad de vida de los niños y niñas.

Muchos de los productos que se desean promover forman parte de las tradiciones alimentarias en las comunidades crecen en el monte, de forma silvestre. Hay que aprender a reconocerlos, a recolectarlos en el momento propicio, almacenarlos para aprovechar su cosecha, y aprender a prepararlos por medio de la recuperación de recetas heredadas de las abuelas, pero también atreviéndonos a experimentar con nuevas formas de prepararlos, combinándolos con otros, informándonos sobre sus propiedades nutricionales.

## ¿Cómo se contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional de las familias?



La seguridad alimentaria y nutricional es una estrategia para promover el desarrollo de las comunidades, y requiere de un abordaje integral de cuatro componentes, a saber: **DISPONIBILIDAD, ACCESO, CONSUMO Y UTILIZACIÓN BIOLÓGICA.**

El fomento de la producción de los alimentos en los centros educativos y en los hogares, puede contribuir a una mayor disponibilidad de los productos, dado que en los comedores escolares o las familias que adopten la práctica de siembra podrían tener un mayor acceso a los alimentos.

Se requiere la adopción de medidas para fomentar el consumo de los alimentos, orientando a las personas sobre cómo sacar el mayor provecho posible de los alimentos, conservando las tradiciones alimentarias seguidas en las comunidades, y estimulando la creación de nuevos platillos y bebidas con los alimentos que se desea promover, que en este caso son aquellos que pueden sembrarse según las características climáticas de las zonas, y las personas están interesadas en incluir en su alimentación.

El consumo de alimentos nutritivos producidos de forma inocua, y procesados siguiendo buenas prácticas de higiene y manipulación, contribuirá a la salud de las personas.

Al hablar de seguridad alimentaria y nutricional, por lo tanto, no se trata únicamente de fomentar la siembra de ciertos productos, sino también

de aprovecharlos y mejorar la dieta de las familias, por medio de la revitalización de las tradiciones alimentarias, de manera prioritaria.

Las formas en las que las personas resuelven la tarea de alimentarse día con día son variadas y complejas; es por esa razón que las iniciativas para fortalecer la seguridad alimentaria y nutricional en el ámbito local y familiar son necesarias y urgentes, dado que no se trata de comer para cubrir una necesidad biológica de sobrevivencia.

El principal objetivo es asegurarse que lo que estamos comiendo realmente contribuya a brindarnos los nutrientes que nuestro cuerpo requiere para lograr una mejor calidad de vida.

Es necesario pasar de un concepto abstracto de la seguridad alimentaria y nutricional a acciones concretas que contribuyan con el mejoramiento de la alimentación de las personas en las familias y comunidades, mediante actividades que lleven a un cambio de actitud respecto a cómo miramos la alimentación y cómo satisfacemos esta necesidad vital todos los días.

La seguridad alimentaria y nutricional es la principal estrategia para el logro del derecho humano a la alimentación, que en pocas palabras consiste en:

- Un derecho de todas las personas.
- No padecer hambre y gozar de forma oportuna y permanente de acceso a los alimentos básicos.
- Consumir alimentos que no hagan daño a la salud de las personas, ni que sus formas de producción afecten el ambiente donde vivimos.
- Disfrutar de alimentos que nos provean las sustancias necesarias para nutrirnos.
- Comer alimentos variados e higiénicamente preparados para estar bien.
- Conservar nuestras tradiciones alimentarias saludables, que forman parte del patrimonio cultural, y aprender y promover las recetas de comidas y bebidas de nuestros pueblos.

## Fuentes bibliográficas

FAO. (2009). *El huerto escolar como recurso de enseñanza-aprendizaje de las asignaturas de educación general básica*. República Dominicana: publicación FAO/SEE/MUDE/SEA. # TCP/DOM 3101. En línea Biblioteca Virtual de la FAO: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/21877061e61334701c700e0f53684791ad06ed.pdf>.

Sedó P. (2014). *Pique olores, tacacos a la olla y a cocinar: reflexiones sobre la cocina costarricense*. San José: Proyecto Interuniversitario Fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional en la población costarricense mediante la puesta en valor de las prácticas alimentarias tradicionales y uso de productos vegetales subutilizados, y su innovación en la preparación y el consumo”. Publicación Escuela de Nutrición UCR, Museo de Cultura Popular UNA.

Zúñiga M. (2014). *Seguridad alimentaria y nutricional: 5 pasos para implementar iniciativas en el nivel local*. San José: Proyecto Interuniversitario Fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional en la población costarricense mediante la puesta en valor de las prácticas alimentarias tradicionales y uso de productos vegetales subutilizados, y su innovación en la preparación y el consumo”. Publicación Escuela de Nutrición UCR, Museo de Cultura Popular UNA.

