UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

"APORTES CONCEPTUALES Y METODOLÓGICOS PARA EL FOMENTO DE LA COCINA TRADICIONAL COSTARRICENSE COMO INSUMO EN EL DESARROLLO DE POLÍTICAS PÚBLICAS E INICIATIVAS NACIONALES, BAJO UN ENFOQUE INTEGRAL DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL"

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de la Escuela de Nutrición para optar por el grado de Licenciatura

Pamela Aguilar Zúñiga

María José Arias Molina

Ana Cristina Rojas Villalobos

Melissa Solano Marchini

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio

Costa Rica

2015

"Este Seminario de Graduación fue aceptado por el Tribunal Examinador de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina, Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar por el grado académico de Licenciatura"

Lic. Milena Cerdas Núñez

En representación de la dirección de la Escuela de Nutrición

MSc. Patricia Sedó Masís

Directora del Seminario de Graduación

MSc. Romano González Arce

Asesor

Lic. Rocio Quilis González

Asesora

MSc. José Javier Salazar Sáenz

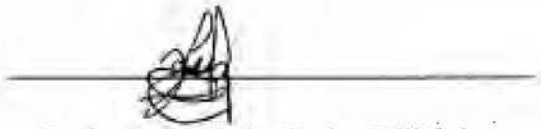
Invitado

Bach. Pamela Aguilar Zúñiga

Sustentante

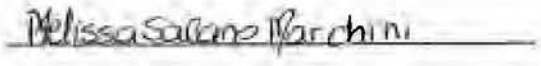
Bach. María José Arias Molina

Sustentante



Bach. Ana Cristina Rojas Villalobos

Sustentante



Bach. Melissa Solano Marchini

Sustentante

DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Autorizamos a la Universidad de Costa Rica, para que utilice este estudio o parte de él como un documento disponible para lectura, consulta y procesos de investigación.

Este documento se encuentra protegido por la Constitución Política de Costa Rica y los Instrumentos Internacionales de derechos de autor, así como leyes y reglamentos conexos. Se autoriza la reproducción parcial o total con fines educativos siempre que se respeten los derechos de autor.

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico primero a Dios y la Virgen María que me dieron la vida y la fuerza para seguir adelante a pesar de los momentos difíciles que se me han presentado.

A mis amados padres que han dado todo lo mejor para que sus hijos seamos personas de bien y nos han educado de la mejor manera, gracias por ser mi guía y mi inspiración.

A Iván y Yese, mis queridos hermanos, por darme su apoyo en todos mis años de Universidad, por aconsejarme y guiarme.

A Jeff, sin vos esta experiencia de vida no hubiera sido la misma, gracias por apoyarme incondicionalmente en todo momento.

A mis tías (os), primas (os), amigas (os) que han hecho esta experiencia más amena, me han orientado y me han hecho reír.

A mis compañeras de trabajo, son únicas y no hubiera querido realizar este trabajo con nadie más. Mari gracias por tus consejos y ser tan especial. Cris gracias por hacerme reír y aconsejarme siempre. Meli sos única, gracias por divertirme tanto en este proceso, no hubiera sido lo mismo sin vos.

A la profesora Patricia Sedó Masís y al comité asesor, gracias por permitir que este trabajo haya culminado de la mejor manera y orientarnos cuando se presentaban dificultades.

A todas aquellas personas que de manera directa o indirecta nos ayudaron en este proceso, muchas gracias por su colaboración.

Pamela Aguilar Zúñiga

Quiero dedicarle este trabajo a Dios quien me ha concedido el don de la vida, la fuerza y la voluntad para llegar a este punto de mi carrera profesional.

A mis padres, ya que son esas personas que Dios puso en mi camino para guiarme, educarme y aconsejarme. Es gracias a su amor y apoyo incondicional que he logrado cumplir cada una de las metas que me he propuesto. Ustedes son mi ejemplo de vida, mi orgullo y mi inspiración.

A mis compañeras, esta investigación fue una verdadera prueba de trabajo en equipo, la cual no hubiera querido realizar con nadie más que ustedes. Gracias por los consejos, el apoyo, la paciencia y la comprensión que me mostraron a lo largo de este tiempo. Son excelentes personas, y les deseo una exitosa carrera profesional.

A la profesora Patricia Sedó Masís y al comité asesor, gracias por acompañarnos a lo largo del proceso de investigación y por su gran disposición para colaborar con nuestro trabajo.

A todas aquellas personas que colaboraron de una u otra manera en el desarrollo de esta investigación, muchas gracias por su cooperación.

María José Arias Molina

Primeramente debo dedicarle este logro a Dios por permitirme llevar a cabo este trabajo, también por ser mi luz y acompañarme a lo largo de toda mi carrera universitaria.

Además una dedicatoria muy especial a mis padres porque sin ellos esto no hubiera sido posible. Por su apoyo incondicional, tanto en la realización de este trabajo como en el camino que me llevó hasta lograrlo. Así mismo a mi hermano Josito que siempre ha estado a mi lado.

A mi familia, mis tías, mis primos y mi abuela Tina, que siempre han sido un pilar y un gran ejemplo de cómo salir adelante. Y de manera muy especial a tía Eli y tía Guis, por el gran apoyo que siempre me han brindado. A Ronald por siempre estar dispuesto a ayudarme y a Geovanny que aunque ya no está físicamente conmigo, su gran amor paternal sigue inspirando en mí una razón para ser cada día mejor y para salir adelante.

De igual manera a mis primitas Dani y Fabi, quienes me han ofrecido siempre su apoyo en todo lo que ha estado en sus manos y a Arturito por contagiar alegría a quien este a su paso.

A mis compañeras de tesis porque sin ellas, estoy segura, esta experiencia no hubiera sido tan enriquecedora. A Majo por aportar siempre la dulzura al grupo, a Pame por tener siempre una solución práctica hacia las dificultades y a Meli Sol por aportar la nota de entusiasmo y esperanza.

A mis amigas de carrera que más que amigas son hermanas, por haber sido mis compañeras en las horas de estudio y trabajos.

Y a la profesora Patricia Sedó Masís y al comité asesor por aconsejarnos y haber dedicado su tiempo en la elaboración de este trabajo.

Cristina Rojas Villalobos

El terminar este trabajo significa el cierre de una etapa más de la vida, en la que sin duda muchas personas han estado presentes contribuyendo en todo momento a que yo siguiera adelante con los retos que se presentaban todos los días.

Le dedico este trabajo a Ma que ha estado siempre metiéndome el codo cuando más la necesitaba, a ella la que se quedaba despierta cuando yo tenía que estudiar hasta tarde y al día siguiente se levantaba temprano a desayunar antes de que saliera para las clases. Sin su ejemplo yo no sería la mitad de lo que soy hoy, porque me enseñó a seguir y dar lo mejor de mi todos los días.

A papi que ha sido todo un ejemplo de persona trabajadora, y ha luchado todos los días para superarse en el campo académico y laboral. A mis hermanos que aguantaron mis ataques de estrés cada final de semestre y que siempre encontraban la forma para hacerme reír entre tantas tareas.

De igual forma a mis compañeros de carrera, todos los que estuvieron presentes en los momentos más duros, cuando uno ya quiere colgar las tenis, así como a todos los profesores involucrados en mi proceso formativo que contribuyeron con su conocimiento.

Gracias a mis compañeras de seminario, por hacer de este proceso algo más ameno, Dios nos unió por algún motivo y resultó que trabajamos mejor que nunca. De igual forma a la profesora Patricia Sedó Masís y al comité asesor, por ser una guía de excelente calidad en este proceso de aprendizaje.

Gracias a Dios que me dio vida para llegar hasta donde estoy ahora y la dicha de poder estudiar algo que me terminó apasionando.

Melissa Solano Marchini

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo no hubiera sido posible sin la colaboración de:

Profesora Patricia Sedó Masís, gracias por ser un pilar fundamental para que este trabajo culminara de la mejor manera, por convertirse en nuestra guía, amiga, consejera y por brindarnos toda su experiencia y conocimiento. Gracias por formar parte de nuestra formación profesional.

Al comité asesor por su orientación, consejos y apoyo incondicional que permitieron la conclusión exitosa de este proyecto.

Profesora Anne Chinnock, por ayudarnos a aclarar todas las dudas que surgieron en el proceso, quien además formó parte de nuestra formación como profesionales.

Los participantes de los talleres y personas entrevistadas (agricultores, consumidores y promotores de la cocina tradicional costarricense y productos vegetales con valor cultural y nutricional) que permitieron de manera directa la realización de este trabajo.

La Escuela de Nutrición Humana, de la Universidad de Costa Rica por su formación académica, social, investigativa y humana que nos brindó durante todos los años de carrera universitaria.

ÍNDICE GENERAL

I. INTRODUCCIÓN 1

II. MARCO TEÓRICO Y ANTECEDENTES 5

A. Características generales de los productos vegetales con valor cultural y nutricional y su papel dentro de la cocina tradicional costarricense 5

1. Definición 5

2. Características nutricionales y culturales de los productos vegetales con valor cultural y nutricional: ventajas de su rescate y fomento del consumo 7

3. Tradiciones alimentarias en Costa Rica 11

B. Fortalecimiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional con un enfoque de derechos humanos a través de la promoción de productos con valor cultural y nutricional 14

C. Estrategias para el fortalecimiento de la cocina tradicional y la Seguridad Alimentaria y Nutricional 17

III. OBJETIVOS 22

A. Objetivo General 22

B. Objetivos específicos 22

IV. MARCO METODOLÓGICO 23

A. Enfoque del estudio 23

B. Tipo de estudio 24

1. Población informante 24

2. Categorías de Análisis 25

C. Métodos para la recolección de información 26

1. Revisión bibliográfica 27

2. Entrevista Semi-estructurada 27

D. Procesamiento de la información y propuesta de análisis 28

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 29

A. Descripción de la población informante 30

B. Iniciativas internacionales y nacionales vinculadas con el fomento de la cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional .. 30

C. Conceptualización de cocina tradicional costarricense 51

D. Situación actual del fomento y revitalización de la cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional 61

E. Retos actuales para el fomento y la revitalización de la cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional 73

VI. LINEAMIENTOS PROPUESTOS PARA EL FOMENTO DE LA COCINA TRADICIONAL COSTARRICENSE COMO INSUMO EN EL DESARROLLO DE POLÍTICAS PÚBLICAS E INICIATIVAS NACIONALES, BAJO UN ENFOQUE INTEGRAL DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL 81

VII. CONCLUSIONES 88

VII. RECOMENDACIONES 90

A. Recomendaciones metodológicas 90

B. Recomendaciones para futuras investigaciones 90

C. Recomendaciones a las instituciones involucradas en el fomento de la cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional .. 91

IX. BIBLIOGRAFÍA 92

X. ANEXOS 102

Anexo 1. Cuadro informativo con los nombres comunes y científicos de los productos vegetales con valor cultural y nutricional mencionados en el trabajo de investigación.

Anexo 2. Listas de informantes clave según grupo en el que se les categorizó.

Anexo 3. Cuadro de categorías de análisis del estudio.

Anexo 4. Guía de entrevista semiestructurada utilizada en la consulta a agricultores.

Anexo 5: Guía de entrevista semiestruturada utilizada en la consulta a consumidores.

Anexo 6. Guía de entrevista semiestructurada utilizada en la consulta a promotores.

Anexo 7. Lista de productos vegetales con valor cultural y nutricional.

Anexo 8. Guía de entrevista grupal y cronograma de actividades utilizados en el taller 1.

Anexo 9. Guía de entrevista grupal y cronograma de actividades utilizados en el taller 2.

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Descripción de iniciativas internacionales vinculadas con el fomento de la tradición alimentaria. San José, Costa Rica, febrero, 2015.....31

Cuadro 2. Descripción de iniciativas públicas nacionales vinculadas con las tradiciones alimentarias en Costa Rica. San José, Costa Rica, febrero, 2015.....37

Cuadro 3. Conceptos sobre cocina tradicional según diferentes referencias consultadas. San José, Costa Rica, marzo, 2015.....52

Cuadro 4. Conceptos de cocina tradicional costarricense desde la perspectiva de diferentes autores costarricenses. San José, Costa Rica, marzo, 2015.....54

Cuadro 5. Elementos característicos de la conceptualización de la cocina tradicional costarricense desde la perspectiva de los diferentes grupos de informantes clave. San José, Costa Rica, marzo, 2015.....55

Cuadro 6. Situación actual de la cocina tradicional costarricense y el uso de los productos vegetales con valor cultural y nutricional, desde la perspectiva de los diferentes grupos de informantes clave. San José, Costa Rica, marzo, 2015.....62

Cuadro 7. Estrategias existentes para la revitalización y fomento de la cocina tradicional costarricense y el uso de los productos vegetales con valor cultural y nutricional, desde la perspectiva de los diferentes grupos de informantes clave. San José, Costa Rica, marzo, 2015.....68

ABREVIATURAS

AAO: Actividad Agropecuaria Orgánica.

CEN: Centros de Educación y Nutrición.

CINAI: Centros Infantiles de Atención Integral.

CNP: Consejo Nacional de Producción.

CONARE: Consejo Nacional de Rectores.

CTC: Cocina Tradicional Costarricense.

FAO: Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

ICT: Instituto Costarricense de Turismo.

IDA: Instituto de Desarrollo Agrario.

INA: Instituto Nacional de Aprendizaje.

INBio: Instituto Nacional de Biodiversidad.

INDER: Instituto de Desarrollo Rural.

MAG: Ministerio de Agricultura y Ganadería.

MCJ: Ministerio de Cultura y Juventud.

MCP: Museo de Cultura Popular.

MEP: Ministerio de Educación Pública.

MIDEPLAN: Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica.

MN: Museo Nacional.

MS: Ministerio de Salud.

PNGSS: Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable.

PVS: Productos Vegetales Subutilizados.

PVVCN: Productos Vegetales con Valor Cultural y Nutricional.

SAN: Seguridad Alimentaria y Nutricional.

SEPAN: Secretaría para la Política Alimentaria y Nutricional.

SIPAM: Sistemas de importancia para el patrimonio agrícola mundial.

TCU: Trabajo Comunal Universitario.

UCR: Universidad de Costa Rica.

UNA: Universidad Nacional.

UNESCO: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

Ficha Bibliográfica

Aguilar, P.; Arias, M.; Rojas, C.; Solano, M. (2015). *"Aportes conceptuales y metodológicos para el fomento de la cocina tradicional costarricense como insumo en el desarrollo de políticas públicas e iniciativas nacionales, bajo un enfoque integral de la Seguridad Alimentaria y Nutricional"* Escuela de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de Costa Rica.

Directora: MSc. Patricia Sedó Masís.

Palabras Clave: Cocina tradicional costarricense, Gastronomía costarricense, Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Resumen

El objetivo de este trabajo fue desarrollar una propuesta conceptual-metodológica para el fomento de la cocina tradicional costarricense, bajo un enfoque integral de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

El estudio fue de tipo descriptivo transversal, con la aplicación de técnicas de recolección cualitativa, revisiones bibliográficas y desarrollo de entrevistas semiestructuradas individuales y grupales.

La población estuvo constituida por cinco grupos de informantes, dos de los cuales son representantes institucionales que han trabajado en el tema, el tercer grupo incluyó promotores de la cocina tradicional costarricense, y los últimos dos grupos estuvieron conformados por consumidores y productores de la Feria del Agricultor de la Villa Olímpica de Desamparados provenientes de varias zonas del país.

Con base en la información recolectada y el análisis de la misma, se construyeron los aportes conceptuales de este trabajo, los cuales son la definición de la cocina tradicional costarricense y el uso de los términos cocina y gastronomía, así como productos vegetales con

valor cultural y nutricional, y el enfoque integral de la Seguridad Alimentaria y Nutricional tomando como eje transversal a las tradiciones alimentarias. Asimismo, se proponen varios lineamientos prioritarios que se deberían seguir para el fomento de la cocina tradicional costarricense por parte de instituciones u organizaciones interesadas en la conservación y promoción de la misma.

Como elementos trazadores de la cocina tradicional costarricense se determinó que la misma es dinámica, se puede dividir entre cotidiana y festiva, contempla aspectos como interculturalidad, herencia, regionalización, ingredientes variados, técnicas de cocción laboriosas y utensilios específicos.

Se concluyó que existe la necesidad de establecer una política pública enfocada en la revitalización de la cocina tradicional costarricense, que favorezca la articulación de acciones de los diferentes sectores involucrados, y que impulse las iniciativas nacionales ya existentes. Dado lo anterior, se propone como lineamientos prioritarios el inventariar la información existente en el tema, establecer un acuerdo país sobre el concepto de cocina tradicional y sus elementos, determinar líneas de trabajo y coordinación interinstitucional, así como fortalecer la base normativa en el tema.

I. INTRODUCCIÓN

Costa Rica está localizada en una región tropical y posee una variedad de climas y condiciones geográficas que permiten que cuente con una riqueza natural única, la cual representa aproximadamente el cinco por ciento de la biodiversidad del mundo (Barrantes, 2000).

Como parte de la misma, se encuentran las distintas especies de productos vegetales disponibles en el país, las cuales varían de una zona a otra dependiendo del clima y de la época del año. Por ejemplo:

> En el Valle Central existe mayor disponibilidad de hojas verdes comestibles no tradicionales todo el año, con la particularidad de que su variedad aumenta durante la estación lluviosa. El caso contrario sucede con las flores, que presentan mayores especímenes durante la estación seca. Por su parte, los tallos no están influidos por la estacionalidad (...) (Sánchez, Barrantes, Sedó & Dumani, 2007, p.9).

Los productos nativos y aquellos que fueron introducidos a nuestro país a lo largo de la historia, forman parte del patrimonio cultural inmaterial de las comunidades, y son la base de las tradiciones alimentarias del país. Dos de los aspectos que influyen en el acervo que forma parte del patrimonio cultural gastronómico de un país son su historia y los aportes de la inmigración (Ribeiro & Netto, 2010).

Costa Rica no se ha visto exenta de dichas influencias; los continuos cambios en el estilo de vida, la innovación de productos y de técnicas culinarias con el transcurrir del tiempo han ido modificando las tradiciones alimentarias de la población, mostrándose un dinamismo que se evidencia en el cambio del patrón alimentario y en la adopción de prácticas alimentarias foráneas que con el transcurrir del tiempo, y adaptándose a las necesidades de los pobladores, también pasan a formar parte del acervo culinario (Vargas, 2014).

Actualmente existe algún desconocimiento sobre varios temas referentes a la evolución de la cocina costarricense, y la información existente está dispersa o es poco precisa; sin

embargo, en las últimas décadas se han venido dando cambios en el patrón alimentario del país, tanto en tipos de alimentos como en formas de preparación, lo cual se refleja en la Encuesta de Nutrición de 1996 (Sánchez, Barrantes, Sedó & Dumani, 2007). Principalmente, se han evidenciado cambios en los hábitos alimentarios debido a la mayor disponibilidad de alimentos preparados en la modalidad de "comidas rápidas" y de productos procesados industrialmente, lo cual a su vez incide en la forma en que las personas resuelven sus necesidades alimentarias, provocando un impacto negativo en el aumento de la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles (González, 2008).

A pesar de que nuestro país cuenta con una cantidad importante de productos vegetales, se presenta una subutilización de muchos de ellos que antiguamente formaban parte de la cocina cotidiana, pero que actualmente su frecuencia de consumo es mucho menor o han quedado en el olvido (González, 2008). Algunos estudios revelan que aunque existe un mayor consumo de los mismos, no se llegan a satisfacer los requerimientos de micronutrientes ni de fibra en la población costarricense (Sánchez, Barrantes, Sedó & Dumani, 2007).

Estos productos corresponden a categorías de plantas, cuyo potencial ha dejado de ser explotado por completo o que va en disminución (Padulosi & Hoeschle, 2004). Los mismos ya no son parte de la dieta tradicional y las nuevas generaciones desconocen su existencia, su sabor, sus posibles usos y cualidades nutricionales (González, 2008); estos productos siguen siendo relegados por la limitada variedad de especies comestibles, algunas foráneas y otras locales, que dominan el mercado nacional.

La subutilización de productos vegetales con valor cultural y nutricional (PVVCN), también mencionados por otros autores como productos subutilizados, subexplotados, añorados, en la dieta de los países se debe a varios factores, entre ellos los agronómicos y culturales.

Para efectos del presente trabajo, se asume el concepto PVVCN promovido en el marco del proyecto interuniversitario desarrollado de forma conjunta entre el Museo de

Cultura Popular de la Universidad Nacional y la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (Sedó, 2013).

Se entenderá como productos vegetales con valor cultural y nutricional[1], a aquellos alimentos de origen vegetal que forman parte de las tradiciones alimentarias de Costa Rica, que por diferentes motivos se consumen con poca frecuencia o han sido excluidos de la cocina actual, no se les da un aprovechamiento a todas sus partes o bien se desconocen formas de preparación variadas, y que su rescate contribuiría al mejoramiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional y a la salvaguarda de la tradición alimentaria, elemento esencial del patrimonio cultural inmaterial del país.

Lo anterior con el fin de no reforzar la idea generalizada de que los productos vegetales subutilizados, por el hecho de nombrarse de esa forma, tienen poco valor para las personas.

El valor cultural y nutricional es independiente; se pueden encontrar productos que forman parte de las tradiciones alimentarias de Costa Rica con un alto simbolismo cultural pero con una densidad nutricional baja o, por el contrario, alimentos que tienen un alto valor cultural y nutricional.

Se identifica, en algunos casos, el alto costo de producción asociado a la falta de información sobre cuidados en el cultivo de varios productos, sobre la cosecha o almacenamiento; además de no existir canales que faciliten la distribución y comercialización de alimentos que no necesariamente son adquiridos por la población actualmente, pero que años atrás formaban parte de sus prácticas alimentarias cotidianas.

Adicionalmente, también interviene el reemplazo de ciertas especies nativas de un país y la homogenización de los cultivos (Pastor, Fuentealba & Ruiz, 2008).

[1] Estos productos forman parte de la tradición alimentaria costarricense, lo que les concede un valor cultural. A nivel nutricional, no todos cuentan con una alta densidad de nutrientes, sin embargo, su inclusión en la dieta contribuye con la variedad en la alimentación.

Estos aspectos han contribuido a que la diversidad de productos de un país se vea reducida a unos pocos cultivos, lo que cesa la demanda de muchos productos originarios de la región y, por lo tanto, desestimula su siembra.

En Costa Rica existen políticas que apoyan la producción nacional, el rescate de las semillas criollas, el fomento de los mercados locales y que promueven la seguridad alimentaria con un enfoque de derecho humano a la alimentación, sin embargo las mismas no contemplan directamente el tema de cocina tradicional costarricense.

Dado lo anterior, se requiere el fortalecimiento de políticas públicas que fomenten la conservación y/o revitalización de las tradiciones alimentarias y la cocina tradicional costarricense (CTC) como patrimonio cultural, las cuales sirvan de referencia para las iniciativas públicas y privadas que contribuyan a la promoción de las tradiciones alimentarias, el mayor uso de PVVCN en el ámbito local, y que con estos esfuerzos nacionales se contribuya con la conservación de las tradiciones y su fomento en las nuevas generaciones.

Con el presente trabajo se pretende contribuir al proceso reflexivo y a la creación de herramientas teórico-metodológicas que sirvan de insumo en los esfuerzos nacionales a favor de promover leyes, políticas públicas e iniciativas orientadas a revitalizar la CTC, como una herramienta para el fortalecimiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).

Para el logro de los objetivos, se realizaron varias etapas de trabajo, entre las que destacan la revisión bibliográfica, entrevista a informantes clave y talleres con expertos representantes de los sectores involucrados.

Una de las fortalezas de este trabajo es que en el ámbito nacional podría ser pionero, puesto que su metodología implicó el aporte de diversos grupos de informantes, lo cual permitió un abordaje interdisciplinario e intersectorial. Esto a su vez generó una reflexión integral que responde a las necesidades en el contexto actual, entre ellas el fortalecimiento de las políticas públicas para la revitalización de la cocina tradicional costarricense.

Asimismo, este método de trabajo permitió tratar el tema de cultura y alimentación como un elemento clave en la Seguridad Alimentaria y Nutricional local, siendo así un aporte novedoso para la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

Finalmente, la limitante encontrada fue la imposibilidad de profundizar lo suficiente el trabajo con diferentes sectores, puesto que la recolección de datos se llevó a cabo únicamente en la gran área metropolitana y zonas aledañas. Así como la ausencia de asistencia de algunos invitados representantes de algunos sectores clave a los talleres de discusión.

II. MARCO TEÓRICO Y ANTECEDENTES

El presente marco teórico engloba una serie de aspectos fundamentales para la contextualización del trabajo propuesto. Se contemplan las características generales de los PVVCN, su relación con las tradiciones alimentarias de Costa Rica y la contribución al fortalecimiento de la SAN, así como estrategias que se han desarrollado a nivel regional, nacional y local, en diferentes sectores para promoverlos.

A. Características generales de los productos vegetales con valor cultural y nutricional y su papel dentro de la cocina tradicional costarricense

1. Definición

Los PVVCN, conocidos en la mayoría de literatura como productos vegetales subutilizados (PVS), corresponden a categorías de plantas silvestres o cultivadas de pequeña a mediana escala, de producción local, y cuyo potencial ha dejado de ser explotado por completo o que va en disminución, pero que su utilización podría restaurarse por medio de intervenciones específicas en las que se les dé un valor agregado y se les haga un buena promoción en los mercados locales (Padulosi & Hoeschle, 2004).

Los PVVCN nativos se conocen por diferentes nombres: productos subexplotados, silvestres o indígenas, en términos más técnicos son "recursos no maderables del bosque". Estos alimentos constituyeron la base de la alimentación de nuestros antepasados, desde

tiempos anteriores a la importación de semillas foráneas; se caracterizan por no ser cultivados, pero crecen de la mano de los cultivos campesinos, y llegaron a ser identificados con facilidad por las personas que los consumen (González, 2008).

Shrestha (2012) los llama productos vegetales indígenas y los caracteriza por ser plantas de fácil adaptación para su cultivo, soportar condiciones ambientales adversas, tener un alto valor nutricional, y pasar a formar parte de la tradición alimentaria de una región.

Cabe aclarar que la densidad nutricional de estos productos vegetales puede variar según la parte de la planta, ya que como mencionan Sánchez, Barrantes, Sedó & Dumani (2007), la composición química y nutricional de las partes de la planta varía de manera importante; de la misma forma, su impacto en la nutrición de las personas dependerá de la cantidad y la frecuencia de consumo, así como las formas de preparación utilizadas.

La Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (1998) se refiere a este tipo de cultivos como vegetales tradicionales, y los define como plantas cuyas hojas, semillas, flores, frutos o raíces son aceptables y utilizados como alimento, tanto en comunidades rurales como urbanas, los cuales forman parte de sus costumbres y tradiciones. Tuvieron mayores niveles de consumo antes de la introducción de especies foráneas, y eran de especial importancia en épocas de hambrunas o desastres naturales.

Al ser de fácil acceso y por su adaptación a las diferentes condiciones climáticas y del suelo, su revaloración y consumo pueden contribuir con el mejoramiento de la alimentación de los pueblos. Johns (2004) define una especie subutilizada como aquella que su potencial no está siendo totalmente aprovechado para contribuir con la Seguridad Alimentaria y la disminución de la pobreza.

El término "vegetal subutilizado" abarca diferentes aspectos, según las referencias citadas hasta ahora; entran en esta categoría plantas silvestres cuyo uso culinario tradicional ha sido relegado, por ejemplo las plantas silvestres como el zorrillo, yerbamora, chicasquil o los

quelites.[2] . También se subutilizan ciertas partes de vegetales de uso común como por ejemplo las hojas de remolacha, las semillas de ayote y el tallo de papaya (González, 2008; Solano & Sedó 2014).

De estos productos sólo una minoría tiene estudios sobre sus aportes nutricionales, se desconocen aplicaciones culinarias, e inclusive pueden considerarse como desecho (González, 2008). También han sido subutilizados al desconocerse sus formas de preparación de modo que siempre es consumido de la misma manera, con lo cual no se contribuye a la variedad en la dieta ni se estimula un mayor consumo de los mismos.

2. Características nutricionales y culturales de los productos vegetales con valor cultural y nutricional: ventajas de su rescate y fomento del consumo

En la actualidad existen problemas de mal nutrición en la población en general, ya sea por exceso o por deficiencia de energía en la dieta, así como por un bajo consumo de micronutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Esto se relaciona con una reducida variedad en la dieta, tanto en zonas rurales como urbanas (Mnzava (s.f).

Ante este dilema, Mnzava (s.f) plantea que la diversificación de los cultivos, a través de la reintroducción de PVVCN es una estrategia viable para combatir la malnutrición de los pueblos; según el autor estos cultivos tienen beneficios a nivel nutricional, cultural, económico, agronómico y ecológico.

Una de las más grandes ventajas de los PVVCN es que son de fácil producción, se adaptan a diferentes condiciones climáticas y resisten enfermedades y plagas, además del aporte de vitaminas, minerales y fibra, nutrientes esenciales para la salud humana, por lo que incluirlos dentro de la dieta es de gran potencial para combatir la malnutrición y mejorar la salud de la población (Shrestha, 2012).

[2] Los nombres científicos de éstos se encuentran en el anexo 1.

Idealmente, se esperaría que los alimentos tradicionales presentaran una alta densidad nutricional, pero no todos los productos cumplen con esta característica, dado que como se mencionó anteriormente, el valor nutricional del alimento en su estado natural dependerá de la parte de la planta y del tipo de producto. Además, la composición química nutricional de los productos vegetales varía según los suelos de cultivo, así como de una especie a otra y dentro del mismo vegetal dependiendo de la parte que se consuma. Sin embargo, la mayoría de productos vegetales que forman parte de las tradiciones alimentarias de Costa Rica se caracterizan por contener micronutrientes y fibra, con lo cual el fomento de su consumo puede favorecer la dieta de los costarricenses. (Gil, 2010; Arrieta, 2015).

El contenido vitamínico también oscila de una variedad a otra, no obstante la mayoría de los productos vegetales contienen micronutrientes como la vitamina A, C, E, K o del grupo B, entre ellas los folatos, que destacan en vegetales de hoja verde como por ejemplo el chicasquil, las hojas de mostaza y remolacha. Asimismo el potasio es el micronutriente más importante, seguido por el calcio, sodio y magnesio (Gil, 2010).

Diferentes investigaciones sobre el uso de PVVCN coinciden en que la mayoría tienen un alto valor nutritivo, son resistentes a las condiciones naturales tropicales, y muchos de ellos son cultivos perennes, lo cual son características favorables para el acceso y garantía de una mejor alimentación de las poblaciones, tanto rurales como urbanas.

En el estudio de Odhav, Beekrum, Akula & Baijnath (2007) acerca del valor nutritivo de PVVCN en Kwa Zulu-Natal, Sur África, se afirma que estos son altamente nutritivos y pueden ayudar a disminuir la malnutrición en zonas marginales de la comunidad. Asimismo, destacan los resultados de un análisis hecho a los PVVCN de esta región, en donde se encontró que algunos de estos pueden contener niveles de minerales superiores a un 1% del peso en seco de la planta, siendo este resultado mucho mayor a los contenidos en plantas comestibles convencionales.

Otra de las ventajas atribuidas al consumo de productos vegetales que forman parte de las tradiciones alimentarias de un país está relacionada con la microbiota. En un estudio acerca

de las diferencias en la microbiota intestinal de dos poblaciones, una típica de un mundo globalizado y la otra de una comunidad rural en África, se encontró que al comparar los componentes de la misma, la población africana mostró un enriquecimiento significativo de la flora intestinal y una mayor cantidad de aminoácidos de cadena corta que en la población europea (De Filippo, *et al,* 2010).

Lo anterior debido a que la primera mantenía una dieta tradicional rural africana, la cual es baja en grasa y proteína animal y rica en almidón, fibra y polisacáridos provenientes de plantas locales; mientras que la segunda consumía una dieta alta en proteína animal, azúcar, almidones y grasa y baja en fibra. Dicho estudio refuerza la importancia de preservar el consumo de alimentos tradicionales ya que se ve beneficiada la diversidad microbiana de dichas poblaciones (De Filippo, *et al,* 2010).

González (2008) menciona además que estos productos son muy apreciados por los pobladores que aún los conocen y les atribuyen un mejor sabor y valor nutricional que otros tipos de alimentos.

A pesar de lo anterior, barreras culturales podrían afectar la aceptación de estos productos en la dieta cotidiana de las personas, principalmente en lo referente a uso comestible de las partes de las plantas, frecuencia de consumo y formas de preparación.

Asociado a la parte cultural, ésta engloba no sólo el patrimonio cultural sino también la vida cotidiana, por lo que si se protegen los sistemas de conocimientos tradicionales, como por ejemplo las tradiciones culinarias y los alimentos tradicionales, se logra un reconocimiento de sus aportes en la construcción de la identidad, sus significados y relaciones (Delgado, 2011).

Al hablar de alimento desde el punto de vista cultural, éste se relaciona a aspectos sociales, psicológicos, económicos, simbólicos, religiosos; destacando la función que tiene la alimentación en el ser humano y en los grupos sociales. Además, la alimentación en su relación con las actividades sociales y culturales contempla las prácticas por tradición, costumbres y creencias acerca de lo que puede ser considerado como adecuado o no para la salud. Es debido a esto, que las actividades y conocimientos reflejados por las conductas del

hombre representan cómo las personas han adaptado como suya la cultura alimentaria (Moreno, 2003).

Con respecto al desuso de estos productos en grupos poblacionales de Costa Rica, González (2008) encontró que esto se atribuye a varios factores, como la pérdida del "estatus" ante la introducción de especies foráneas cuyas semillas tenían un precio en el mercado que no era accesible a toda la población, cambios en el medio ambiente que han limitado su cultivo, la modificación o desaparición de los hábitats naturales donde crecían producto de la tala del bosque y la utilización de grandes extensiones de terreno dedicadas al monocultivo y a la ganadería; y por último debido a los modelos urbanización desarrollados y a la consecuente desaparición de los solares de las casas.

El rescate del uso de estos PVVCN es un paso más para contribuir con la SAN de los pueblos y la soberanía alimentaria, puesto que el fomento de su consumo contribuye en el incremento de la diversidad en la dieta, el rescate de la tradición culinaria y la utilización de técnicas de cultivo más sostenibles con el ambiente (Johns, 2004).

Estos productos al estar siendo consumidos desde varias generaciones atrás forman parte importante del acervo cultural de los pueblos, no sólo en la parte gastronómica sino también dentro de rituales religiosos y la medicina natural, por lo que la revitalización en la siembra y el consumo de los mismos, contribuye con el fortalecimiento del patrimonio cultural de los países (Ngugi, Gitau & Nyoro, 2006).

El desconocimiento de las nuevas generaciones sobre los usos gastronómicos de alimentos vegetales de alto valor nutritivo, propios de zonas o regiones del país, como flores, tallos, raíces, semillas y hojas, es uno de los factores contra los que hay que luchar para preservar la tradición alimentaria del país, y mejorar la calidad de la dieta de la población.

3. Tradiciones alimentarias en Costa Rica

Las tradiciones alimentarias de un país pueden guardar las posibilidades de brindar una alimentación segura y variada que satisfaga las necesidades y preferencias alimentarias de la población para una vida activa y saludable (Montoya, 2011).

La identidad cultural se refiere a lo propio, es decir, lo que nos identifica frente a otro individuo cultural. De la misma manera, se puede decir que la alimentación define o identifica a un grupo y le impone un sello personal. Por ello, la misma es parte de la identidad cultural de una región. Dicho de otra manera, la alimentación coincide con la auto atribución de un pueblo que se reconoce cuando prepara y come determinadas comidas y preparaciones (Torres, Madrid & Xantomi, 2004).

Al ir construyendo la identidad cultural, la tradición alimentaria se convierte en una piedra angular en los procesos diversificadores de la cultura, siendo esta la raíz de donde se desprende la historia alimentaria de los pueblos.

> La cultura culinaria tradicional representa la forma en que un grupo ha construido elementos significativos que forman parte de su historia e identidad, y tiene raíces históricas. Remite a zonas geográficas, calendarización del tiempo, herencia ancestral de la actividad de producir y consumir alimentos (Sedó, 2014, p. 29).

Debido a lo anterior, las personas crean un apego y apropiación de aquellos alimentos del lugar donde nacen, los tiempos de comida y las formas de preparación; todo esto aprendido en el contexto familiar y la comunidad, por medio de los procesos de comensalidad, constituyéndose así las tradiciones alimentarias (Sedó, 2014).

Sedó (2014), indica que en los platillos tradicionales convergen una serie de conocimientos y prácticas que se han transmitido de una generación a otra, pero estos con el tiempo se han ido modificando por nuevas opciones alimentarias con influencia extranjera. Este es un hecho que atenta contra la preservación de la tradición alimentaria, y que a la vez se relaciona con cambios en el estado de salud de las poblaciones.

La gastronomía es el arte de preparar los alimentos y de encontrar placer en comerlos (Vivancos, 2003). Es gracias a la gastronomía que los pueblos logran formar un concepto propio de lo que define su alimentación y por ende, parte de su identidad cultural. Este concepto es un claro ejemplo de la autenticidad de un grupo social, ya que es parte de una identidad construida a lo interno y no como aceptación de moldes impuestos desde un ente externo. No obstante, cabe destacar que hoy día procesos como la globalización y la transnacionalización, pueden llevar a que un grupo o pueblo se apropie de algunos elementos ajenos a su cultura (Torres, *et al,* 2004).

Si analizamos la cocina y tradición propias de nuestro país, podemos observar que nuestra gastronomía tiene sus orígenes en tres grandes raíces: la indígena, la española, y la africana, por lo que se deduce que nuestra herencia gastronómica no es "pura" sino que es una combinación, y es por eso, que se conoce como cocina mestiza o criolla. Estas tres culturas influyeron enormemente en lo que hoy conocemos como comida típica (Ross, 2001).

Antes de la colonización, nuestro continente era habitado únicamente por indígenas, y nuestro país debido a su posición geográfica fungió como puente entre las grandes culturas precolombinas: mayas, aztecas e incas, las cuales poseían una cultura gastronómica abundante y variada. Además, contaban con una gran variedad de plantas entre las cuales destacaba el maíz, el cual era el eje central de esta cocina y cultura, principalmente en la región conocida como la Gran Nicoya al noroeste de país. En el centro y sur del mismo la dieta se basó principalmente en raíces como la yuca y también algunos tubérculos (Ross, 1986; Chang, 2001; González, 2001).

Algunos otros productos que formaban parte del patrón alimentario eran el cacao, el pejibaye, el palmito, el achiote, la papa, el zapallo, el ayote, el chayote, la vainilla, el chile, el frijol, el tomate, el aguacate, la anona, la piña, la papaya, la guanábana, entre otros (Ross, 2001).

Según Ross (1986), en su libro *Al calor del fogón: 500 años de cocina costarricense*, la cocina criolla costarricense se gesta cuando los asentados colonizadores hacían uso no solo de

los ingredientes que trajeron consigo, sino agregándoles los encontrados en nuestro país, sumados a los presentes en los pueblos vecinos, lo que dio como resultado una mezcla de sabores y variedades.

Entre los platillos que se consideran propios de la cocina costarricense se destaca el gallo pinto, el cual posee gran influencia africana, así como los picadillos[3], los gallitos[4], las bocas[5], las mieles y conservas[6], las tortillas de maíz y una gran variedad de alimentos a base de este producto (Ross, 1986).

No obstante, como se mencionó anteriormente, el proceso de globalización, así como las políticas económicas, la disponibilidad de alimentos, las recomendaciones en materia de salud, las modificaciones en la dieta por presencia de una enfermedad y la pérdida de estatus de alimentos propios de cada localidad, han jugado un papel importante en el desplazamiento de platillos propios de la tradición costarricense, causando cambios en el patrón alimentario (Sedó, Chinnock & Piedra, 2000).

Los cambios en la sociedad actual han llevado a las personas a relegar a un segundo plano aspectos tan importantes como la alimentación; actualmente se dedica menos tiempo a la preparación de alimentos, y se prefiere comer algo práctico y rápido que permita continuar con el ajetreado día de labores. Como consecuencia de estos cambios, las generaciones jóvenes se muestran desinteresadas por la tradición alimentaria, y han ido reemplazando los platillos y bebidas tradicionales por productos con marcada influencia extranjera como hamburguesas, pizzas, gaseosas, entre otros (Sedó, 2014).

---

[3] Vegetales cortados en pequeños trozos combinados con diferentes ingredientes.

[4] Forma de servir alimentos en donde se utiliza como base una tortilla y se le coloca algún tipo de preparación (picadillos carne, entre otros).

[5] Platillo pequeño que se debe servir en cantinas acompañado de una bebida alcohólica.

[6] Alimento envasado herméticamente para mantenerlo comestible durante un periodo de tiempo prolongado.

Es por estas razones que es necesario cambiar la visión, por medio de estrategias para el rescate de la tradición alimentaria, y el fomento del consumo de PVVCN.

Es importante rescatar que si bien en cierto los PVVCN forman parte de las tradiciones alimentarias al ser ingredientes de las preparaciones, no todas las tradiciones alimentarias incluyen estos productos.

Desde la década de los ochenta se ha hablado de la defensa de nuestra tradición culinaria, la cual no debe ser vista como una simple manía conservadora o una manera de oponerse a la globalización y al desarrollo, sino como una estrategia para fomentar una alimentación más acorde con nuestra naturaleza y geografía tropicales, propiciando el sustento de la producción agrícola autóctona (Ross, 2001). Asimismo, Ross (1986) menciona que hay una cantidad considerable de alimentos sabrosos, de excelente valor energético y nutritivo que han sido remplazados con otros que no son propios y tienen un mayor costo económico.

Recientemente han surgido grupos que apuestan por volver a las raíces, a la producción local, la cocina autóctona, menos procesada y que conserve el valor nutricional y cultural de los alimentos. Aunado a esto, nace también un movimiento en el sector de la hotelería y la restauración, que promueve la cocina tradicional como un atractivo para el turismo nacional y extranjero, un ejemplo del mismo es el Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable (PNGSS).

B. Fortalecimiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional con un enfoque de derechos humanos a través de la promoción de productos con valor cultural y nutricional

El término SAN tiene sus raíces en la declaración de derechos humanos de 1948, donde se reconoce el derecho a la alimentación como eje indispensable para el bienestar humano y, en el año de 1996, en la Cumbre Mundial de la Alimentación, la FAO define el concepto como:

> Situación que se da cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana (FAO, 2006, párr.1).

La SAN consta de cuatro pilares específicos: disponibilidad, acceso, utilización biológica y consumo (FAO, 2014). La disponibilidad de los alimentos es un pilar básico para garantizar la buena alimentación de la población y depende de la capacidad productiva de un país, así como de las importaciones y donaciones de alimentos; esta disponibilidad es adecuada cuando se logra tener alimentos de calidad, variados en la cantidad suficiente para toda la población (INCAP, s.f.).

El acceso de los alimentos es entendido como la capacidad de la población de poder obtener éstos; para evaluar este pilar de la SAN se deben considerar rutas de acceso, lugares de venta y capacidad adquisitiva de la población (INCAP, s.f.).

Por otro lado, el consumo de alimentos se ve a su vez influenciado por la disponibilidad y el acceso de los mismos, así como por las costumbres y tradiciones alimentarias de cada región, ya que la aceptación que tenga un grupo de personas hacia un alimento se vincula con la cultura, las percepciones y conocimientos que se tenga (INCAP, s.f.).

El último pilar es la utilización biológica de los alimentos una vez que estos hayan sido consumidos, aquí se contemplan los beneficios que aportan al organismo para mantener y mejorar el estado nutricional, así como el garantizar que al ingerirlos no llegue a ser perjudicial para la salud humana (INCAP, s.f.).

Todas aquellas iniciativas que pretendan contribuir con la SAN deberían tomar en cuenta estos cuatro pilares, los factores que influyen en cada uno de ellos y las formas en las que se pueda garantizar una buena disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica del

alimento, adaptándolo a las condiciones de cada país o región en particular. Lo anterior tomando a las tradiciones alimentarias como eje transversal que integra los cuatro pilares.

Siguiendo la definición de la SAN nace la corriente de la alimentación y nutrición con un enfoque de derecho humano que se posiciona sobre uno de los principios de la declaración de derechos humanos: la no discriminación, esto pensando en las culturas donde se practica una diferente nutrición de acuerdo al sexo y raza, tomando a la nutrición como herramienta para revelar tales prácticas de discriminación (Barth, 2002).

El enfoque de derechos humanos demanda iniciativas que presten atención a la aceptabilidad cultural de los alimentos y a los sistemas de alimentación que sean del interés del consumidor. Cuando las percepciones y las demandas de los consumidores son expresadas y escuchadas, ellas se retroalimentan a través de toda la cadena alimenticia y exigen un mejor rendimiento en cada punto de esa cadena (Barth, 2002).

Es importante recalcar que como lo establece la teoría de derechos humanos, éstos están interrelacionados y son interdependientes por lo que se puede deducir y verificar en la práctica que para tener una alimentación adecuada hay otras demandas que deben ser atendidas como las condiciones de vivienda, hacer uso de servicios de salud, educación, entre otras (Barth, 2002).

Ahora bien, es de vital importancia recalcar que el derecho humano a la alimentación no se limita únicamente a que los individuos tengan acceso a los alimentos, sino que éstos le permitan al ser humano una adecuada nutrición, la cual evita la aparición de enfermedades (Barth, 2002).

La SAN depende de múltiples factores, entre ellos las políticas nacionales de desarrollo, los cambios ambientales, las tecnologías disponibles, los incentivos a la producción, las prácticas de consumo de alimentos de la región y la organización productiva, entre otras. Esto pone en evidencia que para llegar a que un país cuente con una adecuada

SAN debe existir un interés común por este objetivo que promueva el trabajo multisectorial y multidisciplinario (Montoya, 2011).

Se considera de suma importancia contribuir con la conservación y revitalización de CTC como parte del patrimonio cultural, la cual incluye una variedad de PVVCN que podrían favorecer el seguimiento de una alimentación segura y saludable, que efectivamente pueda llegar a contribuir con las necesidades y preferencias de la población, y que a la misma vez le devuelva al país aspectos propios de su identidad cultural.

La disminución en la utilización de los PVVCN se asocia a un constante cambio en los mercados, así como a los intereses de las grandes potencias que han influido en los sistemas de producción agrícola a lo largo del mundo, impulsando los monocultivos a gran escala. Lo anterior ha llevado a una pérdida de la biodiversidad de productos propios de cada región debido a la introducción de especies importadas, disminuyendo así el estatus de las hortalizas nativas, la destrucción del hábitat propio de variedad de especies y el incremento de la monotonía en la dieta. Además de esto, existe una presión social que ha influido en los hábitos de consumo de la población y ha ido en detrimento de la identidad cultural (González, 2008; Shrestha, 2012).

C. Estrategias para el fortalecimiento de la cocina tradicional y la Seguridad Alimentaria y Nutricional

Los factores culturales y sociales de una región contribuyen a forjar las características culinarias de la misma. Por lo tanto, se puede decir que la gastronomía refleja ciertas particularidades de una localidad a otra y es ésta variabilidad intercultural la que es tan importante conocer y conservar como parte de su historia (Torres, *et al,* 2004).

Esta relación entre el alimento y las cualidades propias de una localidad introducen el concepto de "identidad gastronómica". Harrington (2005), menciona que este concepto ilustra la influencia de dos aspectos primordiales: el ambiente y la cultura. Con respecto al ambiente

se refiere principalmente al impacto de la geografía, el clima o microclimas existentes, y en cuanto a la cultura, incluye aspectos como la historia y las influencias étnicas.

En lo que se refiere a las características geográficas y la alimentación, está claro que éstas llegan a influir en las prácticas agrícolas de una región, pues en ocasiones las condiciones como la calidad del suelo, la disponibilidad de agua o la capacidad de las tierras de recuperarse, entre otros factores, no son propicios para el cultivo de productos vegetales. (Harrington, 2005).

De la misma manera, dependiendo de la localidad y de los grupos de personas vecinas, así serán las influencias étnicas que existan, lo cual afecta el tipo de recetas elaboradas y las preferencias de sabor de la región (Harrington, 2005).

En el ámbito cultural, los eventos históricos y las políticas gubernamentales pueden llegar a tener un impacto significativo sobre la agricultura, ya que afecta la estructura arancelaria, la reglamentación de aduanas y la tenencia de tierra. Asimismo, el crecimiento poblacional, la innovación agrícola y el creciente intercambio global incentivan cambios en el ámbito gastronómico como la introducción de nuevos ingredientes, la variación de los métodos de cocción tradicionales y la necesidad de aumentar la cantidad y la calidad de alimentos producidos ante un mercado cada vez más exigente (Harrington, 2005).

Ante la variedad de factores que atentan contra la pérdida de la identidad gastronómica, se han implementado distintas estrategias a favor del fortalecimiento de la SAN y, consecuentemente, de las características culinarias propias de cada región. Un claro ejemplo de ello son países como México y Perú, los cuales han logrado de manera exitosa hacer destacar a sus países a nivel mundial por su identidad culinaria.

En el año 2011, la Organización de los Estados Americanos le confirió a Perú el premio "*Patrimonio Cultural de las Américas*", en reconocimiento a la riqueza gastronómica (OEA, 2011). La entrega de este premio es un claro ejemplo de la importancia que tiene para un país mantener sus expresiones culturales, ya que ayuda a revalorizar la cultura del mismo, a

reafirmar su identidad cultural y a hacer crecer el orgullo entre la población por su comida (CEPLAN, 2012).

Particularmente, Perú tiene como característica que el fomento de su gastronomía genera una reafirmación de su cultura y de su identidad a nivel tanto nacional como fuera de sus fronteras y que no se centra solamente en el aspecto económico. Lo anterior se debe a que la base de la cocina peruana se fundamenta en su historia, en la variedad y en la fusión de las cocinas regionales, las cuales incluyen productos típicos de su gastronomía como por ejemplo: las papas nativas, el maíz, la quinua o los ajíes (CEPLAN, 2012).

Además, la Sociedad Peruana de Gastronomía (APEGA) en Perú entrega el premio "*Rocoto de Oro*" a los productores más emblemáticos, y les realiza entrevistas sobre la manera en que cultivan sus productos, así como las virtudes gastronómicas y nutricionales de los mismos, esto con la finalidad de dar a conocer más los productos de la región (CEPLAN, 2012).

Por otra parte, en el caso de México, otro país caracterizado por su influencia gastronómica a nivel mundial, se puede mencionar que éste lanzó un proyecto de promoción gastronómica, el cual tiene como objetivo divulgar la gastronomía mexicana y emplearla como un instrumento de promoción de la cultura y de los productos mexicanos más característicos (CEPLAN, 2012). Debido a estos esfuerzos, la Organización para la Educación, la Ciencia, y la Cultura (UNESCO por sus siglas en inglés) decide unir la gastronomía mexicana a la lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, debido a que: "la cocina tradicional mexicana es un elemento fundamental de la identidad cultural de las comunidades que la practican y transmiten de generación en generación" (UNESCO, 2010, sección Decisión 5.COM 6.30).

La gastronomía mexicana se caracteriza por ser un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas, rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres, y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria

tradicional: desde la siembra y recogida de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares (UNESCO, 2010).

De esta manera se ve que en esta cultura se da un rescate a todos los niveles, no sólo desde el punto de vista gastronómico, sino de la identidad cultural de su población y su identificación con los sabores propios de su comensalidad, siendo un elemento vital de la identidad nacional de este país.

En el año 2011, el gobierno de México decide implementar un Plan Nacional Gastronómico con el objetivo de:

> Insistir en la concientización sobre la importancia de la gastronomía mexicana como elemento central de la cultura, la economía y el turismo, y por otro lado, dar espacio a la convergencia de voluntades, iniciativas y propuestas de acción para la conformación de un plan nacional de preservación, salvaguarda y promoción de la cocina tradicional de México (Maciel, 2011, párr. 3).

Por otra parte, a nivel Centroamericano también se han realizado proyectos que buscan el fomento de la SAN y de la cocina tradicional, uno de ellos denominado *"Desarrollando capacidades y compartiendo tecnologías para la conservación de la biodiversidad en Centroamérica"* en el cual participó Costa Rica, buscaba dar a conocer productos vegetales tradicionales de la región y durante los talleres llevados a cabo, una de las necesidades expuestas fue la solicitud de información sobre plantas comestibles (Chízmar, 2009).

El producto final de ese proyecto fue la publicación de un libro que integra tanto el conocimiento científico como la información local y recetas culinarias de 104 especies vegetales que son empleadas comúnmente en los distintos países Centroamericanos, y que promueven que la población que tiene dichos alimentos a su disposición, los utilice más a menudo y gocen una mayor SAN (Chízmar, 2009).

Así mismo, en Costa Rica, distintos entes han desarrollado a través del tiempo proyectos que buscan el fomento de las tradiciones alimentarias, y de manera indirecta la

mejoría de la SAN de los pueblos. Uno de ellos fue el proyecto llamado *"Rescate de Alimentos Subutilizados y de Tradiciones Alimentarias"* (Montoya, 2011).

Dicho proyecto formaba parte del programa *"Políticas interculturales para la inclusión y la generación de oportunidades, 2008-2010"*, el cual fue propuesto por el Gobierno de Costa Rica, por medio de cinco entidades gubernamentales y cinco agencias del Sistema de Naciones Unidas, así como por el Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN), el Ministerio de Cultura y Juventud (MCJ), el Ministerio de Educación Pública (MEP), la Secretaría para la Política Alimentaria y Nutricional (SEPAN), Ministerio de Salud (MS) y Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG) (R, González, comunicación personal, 18 de marzo de 2015).

El proyecto recolectó información entre agosto del 2009 y julio del 2010 sobre las tradiciones alimentarias de siete lugares del país, como lo fueron: Puriscal (San José), Cahuita y Shiroles (Limón), Miramar (Puntarenas), Nandayure (Guanacaste), Caño Negro (Alajuela) y algunos barrios urbano-marginales de San José (Montoya, 2011).

La búsqueda de la información se basó en alimentos subutilizados y en tradiciones alimentarias particulares de cada lugar; se incluyó además, recolección de muestras de los alimentos subutilizados, así como de aspectos relacionados con la producción, preparación, distribución y consumo de dichos productos; todo lo anterior con la finalidad de fomentar las tradiciones de nuestro país mediante el consumo de productos que han sido olvidados por las nuevas generaciones (Montoya, 2011). A la vez se produjo material impreso y audiovisual así como talleres y cursos en la revitalización de productos subutilizados y tradiciones alimentarias (R, González, comunicación personal, 18 de marzo de 2015).

Otra iniciativa en Costa Rica a cargo del Ministerio de Agricultura y Ganadería y que contó con la contribución de la Food and Agriculture Organization de los Estados Unidos (FAO) fue el proyecto *Desarrollo estratégico de los servicios de comercialización del sector agroalimentario de Costa Rica,* el cual buscaba "un aumento de la competitividad de los pequeños y medianos productores y la pequeña agroempresa rural, a través del desarrollo de

un sistema de comercialización de productos agroalimentarios provenientes principalmente de la agricultura familiar" (FAO, s.f. p. 4). Todo lo anterior pretendía "mejorar la SAN de los costarricenses, estimulando el aumento de los ingresos de los productores y sus familias a través de una participación activa en los mercados" (FAO, s.f. p. 4).

Además, una iniciativa nacional importante es el certamen *"Comidas y Bebidas Típicas de Costa Rica"* del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura. El mismo busca la participación popular y de carácter regional para fomentar la revitalización de la cocina tradicional costarricense. Como parte del certamen se requiere que la persona presente la receta escrita, por lo que un producto del concurso es el registro de las mismas, las cuales han sido compiladas en una serie de libros titulados "*Cocina Tradicional Costarricense*" que contemplan las siete provincias del país (González, 2007).

III. OBJETIVOS

A. Objetivo General

Desarrollar una propuesta conceptual y metodológica para el fomento de la cocina tradicional costarricense, bajo un enfoque integral de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

B. Objetivos específicos

- Analizar las leyes, políticas, planes, programas nacionales y convenciones internacionales vigentes en relación con cocina tradicional costarricense y el fomento del uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional en Costa Rica.
- Describir la cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional.
- Identificar las iniciativas actuales para el fomento de la cocina tradicional costarricense y las necesidades para su revitalización.
- Establecer lineamientos prioritarios para la revitalización de la cocina tradicional costarricense como insumo para la creación de una ley en el tema.

IV. MARCO METODOLÓGICO

A. Enfoque del estudio

Según Martínez (2006) "La investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones" (p. 128). Además, ésta "implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales -entrevista, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos- que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas" (Rodríguez, Gil & García, 1996, p. 1).

El enfoque del estudio es de tipo cualitativo debido a que se incorpora la opinión, pensamiento y reflexión de los informantes clave del estudio. Este enfoque responde a un vacío de conocimientos en el tema de CTC, así como el uso y fomento de PVVCN. Los datos obtenidos mediante revisión bibliográfica y entrevistas a informantes clave fueron utilizados para una construcción conjunta de los diferentes conceptos que se establecieron al final del proceso reflexivo (Pineda & De Alvarado, 2008).

Además el diseño de la investigación es de teoría fundamentada, ya que el método utilizado para descubrir conceptos y dar proposiciones se hace a partir de datos de carácter cualitativo y no de un supuesto previo tomado de otras investigaciones o marcos teóricos (Glasser & Strauss, 1967).

De acuerdo a los objetivos planteados y a las características de esta investigación, se tomaron los datos cualitativos recolectados mediante entrevistas a informantes clave y talleres de recolección de información para plantear los conceptos y recomendaciones técnicas para el desarrollo de nuevas políticas e iniciativas que promuevan el uso de los PVVCN.

B. Tipo de estudio

El presente estudio es de tipo descriptivo y transversal. Es descriptivo debido a los objetivos planteados, donde se pretende caracterizar el objeto de estudio, tomando como referencia diversas fuentes de información, con la finalidad de integrarla y generar nuevos conocimientos en torno al tema.

Se espera contribuir con nuevos aportes conceptuales y recomendaciones técnicas que sirvan de insumo a las instancias pertinentes para el desarrollo de políticas públicas e iniciativas para el fomento de la CTC. Por otra parte, se considera un estudio de tipo transversal porque la investigación se realizó en un periodo de tiempo determinado.

1. Población informante

Los criterios de inclusión de los informantes clave utilizados fueron los siguientes:

- Interés y vinculación con el tema de cocina tradicional costarricense y uso de los PVVCN.
- Participación voluntaria.
- Disponibilidad para participar en el proceso de entrevistas.
- Para efectos del grupo de consumidores, se entrevistaron personas mayores de 25 años de edad.
- Para efectos de los representantes de instituciones, sus labores debían tener relación con el tema de la investigación.

Tomando en cuenta los objetivos del estudio, se propuso que la integración de la población informante tuviera un enfoque interdisciplinario e intersectorial, por lo que se planteó la consulta a cinco grupos de informantes clave seleccionados a conveniencia (Anexo 2).

Para el primer grupo se convocaron representantes institucionales cuyas funciones se vinculan con el tema, que laboran en Ministerio de Salud, Ministerio de Cultura y Juventud,

Universidades Estatales (Universidad de Costa Rica, Universidad Nacional), Museo Nacional, Museo de Cultura Popular y UNESCO. Se planteó un taller para la conceptualización de lo que es CTC, sus elementos trazadores y estrategias para su fomento, razón por la cual se justifica las instituciones convocadas para este primer taller.

Al segundo taller se invitó a representantes del Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), Instituto Nacional de Aprendizaje (INA), Instituto Costarricense de Turismo (ICT), docentes-investigadoras de la Universidad de Costa Rica, Cámara Costarricense de Restaurantes y Afines y Club de Gastronomía Epicúrea. Al igual que el grupo anterior se propuso un taller con la misma temática.

El tercero lo constituyeron productores agrícolas dedicados a la siembra y comercialización de PVVCN que ofrecen sus productos en la Feria del Agricultor de la Villa Olímpica de Desamparados; el cuarto consumidores de estos mismos productos, los cuales se contactaron en la misma feria del agricultor. El quinto grupo de informantes clave estuvo conformado por promotores de la tradición alimentaria y productos locales, el cual se constituyó por personas que elaboran productos tradicionales, que desarrollan o han desarrollado trabajos relacionados con cocina tradicional y fomento del consumo local.

En total se planteó consultar a 50 informantes, diez por cada grupo.

2. Categorías de Análisis

Tomando en cuenta los objetivos del estudio, seguidamente se hace una descripción de las categorías generales de análisis. En el anexo 3, se establece el cuadro de categorías de análisis, donde se especifica el método de recolección de la información y los informantes clave para cada categoría.

- **Leyes, políticas, planes, programas nacionales y convenciones internacionales relacionadas con el tema de cocina tradicional costarricense y productos vegetales con valor cultural y nutricional**: Descripción y análisis del conjunto de pronunciamientos o documentos relacionados con leyes, políticas y planes estatales e

internacionales, en los cuales se establezcan lineamientos relacionados con la cocina tradicional y el fomento de PVVCN.

- **Productos vegetales con valor cultural y nutricional:** Alimentos de origen vegetal que forman parte de la tradición alimentaria costarricense, se venden y consumen con poca frecuencia, no se les da un aprovechamiento a todas sus partes o bien se desconocen sus formas de preparación variadas, y que su rescate contribuiría al mejoramiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional y al rescate de la tradición alimentaria, elemento esencial del patrimonio cultural inmaterial del país.
- **Cocina tradicional costarricense:** Prácticas alimentarias, ingredientes y usos culinarios de los mismos, que son identificados como propios de la cultura culinaria tradicional del país.
- **Usos de los productos vegetales con valor cultural y nutricional:** Nombres y formas de preparación de los PVVCN vinculadas con las tradiciones alimentarias en Costa Rica.
- **Iniciativas actuales para el fomento de la cocina tradicional costarricense:** Acciones realizadas actualmente por instituciones públicas, privadas y por promotores para fomentar la cocina tradicional costarricense.
- **Necesidades de revitalización de la cocina tradicional costarricense:** Vacíos identificados en el proceso de revitalización de la CTC.
- **Lineamientos prioritarios para la revitalización de la cocina tradicional costarricense y el uso de los productos vegetales con valor cultural y nutricional:** Aportes teóricos y metodológicos para la promoción de la cocina tradicional costarricense y el uso de los PVVCN que pueden ejecutarse desde distintos sectores.

C. Métodos para la recolección de información

La información se recolectó mediante las técnicas de revisión bibliográfica y entrevista semi-estructurada a los diferentes informantes clave.

1. Revisión bibliográfica

Según Gálvez (2002) "La revisión bibliográfica es un procedimiento estructurado cuyo objetivo es la localización y recuperación de información relevante para un usuario que quiere dar respuesta a cualquier duda relacionada con su práctica, ya sea ésta clínica, docente, investigadora o de gestión" (p. 25).

Algunos de los insumos que pueden ser analizados son las actas institucionales, las declaraciones de prensa, los ensayos y las cartas, entre otros (Arteaga, 2006). Para la presente investigación se analizaron leyes, políticas, planes, programas nacionales y convenciones internacionales vigentes en relación con el tema de CTC y el fomento del uso de PVVCN en Costa Rica, así como los conceptos de cocina tradicional y cocina tradicional costarricense.

2. Entrevista Semi-estructurada

Una entrevista semi-estructurada, también llamada no estructurada o no formalizada, se caracteriza por mantener un margen considerable de libertad tanto para la formulación de las preguntas como de las respuestas (Ruiz, 2011). En ella, el entrevistador realiza una serie de preguntas que definen el tema a investigar. Sin embargo al inicio las mismas, tienden a ser abiertas de modo que se pueda empezar a ahondar en ideas relevantes para la investigación y realizar nuevas preguntas según sea necesario (Blasco & Otero, 2008).

En el caso de la entrevista individual, esta consiste en "una conversación entre dos personas, un entrevistador y un informante, dirigida y registrada por el entrevistador con el propósito de favorecer la producción de un discurso conversacional, continuo y con una cierta línea argumental (...)" (Vargas, 2012, p.124).

Por medio de este método de investigación es posible recopilar información detallada que la persona entrevistada comparte de forma oral con el investigador, relacionada con un tema específico o un acontecimiento en su vida (Vargas, 2012). Esta técnica de recolección de datos fue empleada para las entrevistas que se realizaron a productores agrícolas dedicados a la siembra y comercialización de PVVCN, a los consumidores de estos productos y a los

promotores de la cocina tradicional costarricense. En los anexos 4, 5 y 6 se encuentra la guía de preguntas de estas entrevistas.

Para efectos de la entrevista a agricultores y consumidores, al hacer referencia a PVVCN se les mostró una lista de estos elaborada por Solano & Sedó (2014) donde se identifican productos que entran dentro de esta categoría (anexo 7). Así, después de las primeras tres entrevistas se reajustaron las preguntas de los formularios según fuera necesario, para facilitar su comprensión.

Por otra parte, la entrevista grupal es una conversación que se lleva a cabo en grupo, es decir, se obtiene información de varias personas de manera simultánea. En ella el entrevistador debe formular una serie de preguntas para guiar la conversación y permitir que los participantes respondan (Vázquez, *et al* 2006).

La discusión es acerca de un tema específico y se extiende desde una hora y media a dos horas. En este tipo de entrevista se debe contar con un entrevistador que sea flexible, objetivo, buen oyente y que se muestre empático con los participantes (Vargas, 2012).

Este método fue utilizado para llevar a cabo las entrevistas de los grupos de representantes institucionales y de organizaciones no gubernamentales, para lo cual se llevaron a cabo dos talleres en los que los miembros de estas instituciones fueron invitados para discutir sobre el tema de cocina tradicional. En los anexos 8 y 9 se encuentra la guía de preguntas para estas entrevistas grupales.

Para ambos tipos de entrevista los participantes fueron seleccionados tomando en cuenta los criterios de inclusión establecidos para el presente estudio.

D. Procesamiento de la información y propuesta de análisis

Inicialmente se realizó una lectura crítica de cada política, iniciativa y programa en relación con el tema, donde se ejecutó un análisis descriptivo con la información obtenida de cada documento referente al tema de investigación.

Una vez realizadas las entrevistas tanto individuales como grupales, se procedió al análisis de la información, para lo cual se realizaron transcripciones de cada entrevista que facilitaron el registro de las respuestas. Primero se tomaron los datos generales de la población informante para hacer una descripción de la misma tanto general, como por grupo informante; donde se contempló edad, sexo, nivel de escolaridad y procedencia.

Posteriormente se ordenó y depuró la información obtenida en las entrevistas para hacer un procesamiento de los datos por grupo de informantes, tomando en cuenta las categorías de análisis propuestas y emergentes.

Finalmente se realizó una triangulación de la información entre lo obtenido mediante revisión bibliográfica y las entrevistas tanto individuales como grupales. El fin de esta forma de analizar la información fue establecer relaciones entre los grupos de entrevistados y los documentos existentes relacionados con el tema en estudio.

Tomando como insumo las entrevistas realizadas y los antecedentes teóricos se procedió a proponer las líneas de acción prioritarias para el fomento de la CTC y el uso de PVVCN desde diferentes sectores.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación se presentan los resultados y la discusión de los mismos iniciando con la descripción de la población informante, luego con los resultados referentes a la revisión bibliográfica sobre iniciativas internacionales y nacionales vinculadas con el tema de cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional. Posteriormente se presenta la conceptualización de lo que es la cocina tradicional según diferentes autores. Finalmente se encuentran las opiniones de informantes clave sobre la definición de la cocina tradicional costarricense, sus elementos trazadores y posibles estrategias para su fomento y revitalización.

A. Descripción de la población informante

La población informante final estuvo conformada por 47 personas, integradas de la siguiente manera: 10 promotores, 10 agricultores, 10 consumidores, 9 representantes institucionales que asistieron al primer taller y 12 al segundo taller, de los participantes en este último 4 ya habían estado presentes en el primero.

Los informantes clave tenían en promedio 51.3 (DE ±12.3) años de edad; de estos 57.4% eran mujeres y 42.6% hombres. Respecto al nivel educativo este varió según el grupo de informantes clave, en general 51.06 % de la población consultada cuenta con una formación universitaria completa, 4.3% universitaria incompleta, 2.13% parauniversitaria, 4.3% secundaria completa, 8.5% secundaria incompleta, 21.3% primaria completa y 8.5% con primaria incompleta.

El grupo final de representantes institucionales estuvo constituido por personal de las siguientes instituciones: Ministerio de Salud, Ministerio de Cultura y Juventud, Museo Nacional, Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional, Universidad de Costa Rica, Instituto Nacional de Aprendizaje, Instituto Costarricense de Turismo y UNESCO, no hubo asistencia del Ministerio de Agricultura y Ganadería, Cámara de Restaurantes y Afines y Club de Gastronomía Epicúrea, a pesar de haber sido convocados.

B. Iniciativas internacionales y nacionales vinculadas con el fomento de la cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional

En el cuadro 1 se presenta de manera resumida, la descripción de los diferentes pactos, convenciones y conferencias internacionales vinculadas con el rescate de las tradiciones alimentarias y productos locales, así como las acciones asociadas que se realizan en el país.

Cuadro 1. Descripción de iniciativas internacionales vinculadas con el fomento de la tradición alimentaria. San José, Costa Rica, febrero, 2015.

Tipo de iniciativa	Nombre	Características generales	Acciones vinculantes en Costa Rica
Pacto ratificado[1]	Pacto internacional de los Derechos Económicos Sociales y Culturales: derecho humano a una alimentación adecuada.[1]	El derecho a tener acceso, de manera regular, permanente y libre, sea directamente o mediante compra en dinero, a una alimentación cualitativa y cuantitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a la que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna. Por alimento adecuado se entiende que la alimentación debe satisfacer las necesidades de dieta teniendo en cuenta la edad de la persona, sus condiciones de vida, salud, ocupación, sexo, etc. La alimentación adecuada debe ser además culturalmente aceptable. El derecho a la alimentación adecuada es más que el derecho a la alimentación segura. Se entiende en ocasiones que el derecho a la alimentación adecuada se refiere a las normas relativas a los alimentos	Ley de Biodiversidad. Ley Nacional de Desarrollo, Promoción y Fomento de la Actividad Agropecuaria Orgánica. Política del Estado para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural Costarricense 2010-2021. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021. Plan Nacional de Desarrollo 2015-2018 Política Nacional de Derechos Culturales 2014-2023.

Cuadro 1. Descripción de iniciativas internacionales vinculadas con el fomento de la tradición alimentaria. San José, Costa Rica, febrero, 2015. Continuación.

Tipo de iniciativa	Nombre	Características generales	Acciones vinculantes en Costa Rica
		disponibles en el mercado, que deben ser sanos. El derecho a la alimentación requiere que la alimentación adecuada esté disponible y accesible. Lo adecuado se refiere a la cantidad, la calidad y su carácter apropiado, tomando en cuenta los aspectos culturales y la fisiología de la persona. Tiene una preocupación particular por los pobres, indígenas, mujeres y niños.	
Convención[2]	Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial.[2]	Entre las finalidades de la convención se encuentra: El respeto del patrimonio cultural inmaterial de las comunidades, grupos e individuos de que se trate. El gobierno debe identificar y definir los diferentes elementos del patrimonio cultural.	Política Nacional de Derechos Culturales 2014-2023.
Iniciativa[3]	Iniciativas del SIPAM: Sistemas de importancia para el patrimonio agrícola mundial.[3]	Pretende rescatar sitios agrícolas que se caracterizan por ser lugares rurales en los que se mantienen formas de cultivo tradicional, tienen alta biodiversidad, la tradición se	No hay lugares declarados sitios SIPAM en Costa Rica. Actualmente se trabajan propuestas para su aplicación.

Cuadro 1. Descripción de iniciativas internacionales vinculadas con el fomento de la tradición alimentaria. San José, Costa Rica, febrero, 2015. Continuación.

Tipo de iniciativa	Nombre	Características generales	Acciones vinculantes en Costa Rica
		combina con la innovación de tecnologías de producción, tienen un manejo adecuado del recurso hídrico y de la tierra. Además cuentan con diversificación de los productos lo que contribuye a la SAN y a la subsistencia a nivel local y nacional. Los objetivos de esta iniciativa se pueden dar en tres niveles: • A nivel global: Facilitar el reconocimiento del concepto de SIPAM alrededor del mundo. • A nivel nacional: Asegurar la incorporación del concepto en políticas y planes nacionales. • A nivel local: conservación y manejo adaptativo de las zonas SIPAM a nivel comunitario.	
Convenio[5]	Convenio 169 de la OIT sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes.[4]	Adoptar medidas especiales que se precisen para salvaguardar las personas, las instituciones, los bienes de trabajo, las culturas y el medio ambiente de los pueblos interesados.	Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021 Política Nacional de Derechos Culturales 2014-2023

Cuadro 1. Descripción de iniciativas internacionales vinculadas con el fomento de la tradición alimentaria. San José, Costa Rica, febrero, 2015. Continuación

Tipo de iniciativa	Nombre	Características generales	Acciones vinculantes en Costa Rica
Convenio	Convención sobre la Protección y Promoción de la Diversidad de las Expresiones Culturales.[5]	Entre las finalidades de la convención se encuentra: Proteger y promover la diversidad de expresiones culturales, fomentar la interculturalidad, promover el respeto de la diversidad de expresiones culturales y hacer cobrar conciencia de su valor en el plano local, nacional e internacional, así como reconocer que las actividades, bienes y servicios culturales son portadores de identidad, valores y significado.	Política Nacional de Derechos Culturales 2014 – 2023.[7]

1. ONU, (1966). / 2. UNESCO, (2003). / 3. Koohafkan & Altieri, (2011). / 4. OIT, (1989) / 5.UNESCO. (2005).

Del cuadro anterior se rescatan aspectos referentes al tema del fomento de la tradición alimentaria, que de manera directa o indirecta se relacionan con otras iniciativas nacionales, lo cual se amplía en el cuadro 2. Uno de los aspectos más destacados es la revitalización del patrimonio cultural inmaterial, dentro del cual se incluye la tradición alimentaria y sus actividades relacionadas.

En el Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales se menciona el derecho que tiene la población mundial a una alimentación adecuada, de fácil acceso y disponibilidad para todos, en donde se respete sus tradiciones alimentarias, y se vele por sus necesidades fisiológicas. Para ello se propone que el trabajo se enfoque de manera prioritaria a la atención de los grupos más vulnerables.

Costa Rica firmó el Pacto de Derechos Económicos, Sociales y Culturales en el 1966, mismo que ratificó en 1968, posteriormente se elaboró el protocolo facultativo al Pacto, el cual fue firmado por el país en 2011 y nuevamente ratificado en 2014 (ONU, s.f). Además, la Convención de la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial se firmó en el 2007, con esto se guía el accionar y la defensa en el tema de derechos culturales, tema en el que la legislación nacional se ha quedado rezagada (Ministerio de Cultura y Juventud, 2013).

Así mismo, la ratificación de la declaratoria de Derechos Económicos, Sociales y Culturales se ve reflejada en los esfuerzos que se han hecho en el país para la formulación de políticas y leyes vinculadas con el mejoramiento de la producción nacional, la salud de la población y la calidad de vida de los costarricenses, como lo es la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Plan Nacional de Desarrollo, Política del Estado para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural Costarricense, sobre las cuales se profundizará en el análisis del cuadro 2.

De igual forma el Convenio 169: Convenio sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes (OIT, 1989) faculta a favor de los derechos humanos y libertades fundamentales de estos pueblos, dando énfasis a salvaguardar las personas, las instituciones, los bienes, el trabajo, las culturas, y medio ambiente de estos pueblos; estando esto claramente

vinculado con el Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales (ONU, 1966). El gobierno de Costa Rica ha realizado iniciativas que responden a esta necesidad como lo es la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional y la Política Nacional de Derechos Culturales.

Otra iniciativa internacional es la Convención sobre la Protección y Promoción de la Diversidad de las Expresiones Culturales, la cual se enfoca en la protección y promoción de la diversidad de expresiones culturales, siendo estas actividades, bienes y servicios culturales de un medio de transmisión de valores, identidad y significado (ONU, 2005). Por lo tanto, guarda relación directa con la iniciativa nacional de la Política Nacional de Derechos Culturales 2014–2023, la cual se comenta con mayor detalle en el cuadro 2.

Por último, a pesar de que en Costa Rica no hay sitios que forman parte de la iniciativa SIPAM, el promover este tipo de proyectos en el país podría contribuir con el rescate de sitios agrícolas que fomenten el cultivo tradicional, donde se rescate la biodiversidad y diversificación de productos para contribuir con el fortalecimiento de la SAN, lo cual apoyaría las leyes y políticas del sector agroalimentario y nutricional, así como la Ley de Biodiversidad y Plan Nacional de Desarrollo.

Actualmente se está trabajando en propuestas para la promoción de posibles sitios que pueden entrar dentro del contexto de SIPAM, dentro de los que se destaca la milpa, el solar, el rescate de alimentos subutilizados, la técnica de cultivo de frijol tapado, entre otras (González, 2015).

En el cuadro 2 se presenta una compilación de los puntos vinculados con el tema de estudio presente en distintas iniciativas nacionales, como leyes, políticas y planes.

Cuadro 2. Descripción de iniciativas públicas nacionales vinculadas con las tradiciones alimentarias en Costa Rica. San José, Costa Rica, febrero, 2015.

Tipo de iniciativa	Nombre	Temas vinculantes	Acciones
Ley	Ley de Biodiversidad.[1]	Respeto de la diversidad cultural (Art 9).	Fomento del respeto de la diversidad de prácticas culturales y elementos asociados a la biodiversidad. Pretende reconocer y compensar los conocimientos, las prácticas y las innovaciones de los pueblos indígenas y comunidades locales en temas de conservación y uso sostenible de los ecosistemas.
		Entidades encargadas (Art13).	Ley plantea quienes son los entes encargados de velar por las áreas de conservación (Sistema Nacional de Áreas de Conservación), cuáles son sus funciones y formas de financiamiento.
		Regulación de las actividades humanas con respecto al impacto en la biodiversidad.	Ministerio Nacional de Ambiente y Energía y demás entes públicos dictaran normas técnicas que regulen procesos ecológicos vitales, dentro y fuera de las áreas protegidas, como en asentamientos, zonas de agricultura, turismo e industria.
		Los derechos intelectuales comunitarios sui géneris.	El Estado protege los conocimientos, prácticas e innovaciones de los pueblos indígenas y las comunidades locales, relacionadas con el empleo de los elementos de la biodiversidad y conocimiento asociado. Lo que implica que ninguna norma de protección de los derechos de la propiedad intelectual o industrial, leyes internacionales y el Derecho Internacional afectará tales prácticas históricas.
	Ley del desarrollo, promoción y fomento de la actividad agropecuaria orgánica.[2]	Fomento, administración, promoción y control de la Actividad Agropecuaria Orgánica (AAO).	El Estado facilitará los instrumentos necesarios para el desarrollo, el fomento, la administración, la promoción y el control de la actividad agropecuaria orgánica, conocida también como agricultura ecológica o biológica. Se brindará apoyo por medio de procesos educativos en actividad agropecuaria orgánica, apoyo a personas u organizaciones agricultoras experimentadoras, facilitación de profesionales para asesoría técnica a favor de personas u organizaciones agricultoras orgánicas, apoyo a los mercados de productos orgánicos, promoción en el mercado local, seguro de cosechas, entre otros.

Cuadro 2. Descripción de iniciativas públicas nacionales vinculadas con las tradiciones alimentarias en Costa Rica. San José, Costa Rica, febrero, 2015. Continuación.

Tipo de iniciativa	Nombre	Temas vinculantes	Acciones
		Organo encargado de la promoción de la actividad agropecuaria orgánica.	Corresponde al MAG realizar las labores de promoción, desarrollo, fomento, administración y control de la actividad agropecuaria orgánica. Además se le autoriza a la Administración Pública para que le facilite al MAG los recursos humanos debidamente capacitados en actividad agropecuaria orgánica.
		Acceso y control de los recursos genéticos para la producción agropecuaria orgánica.	El Estado, por medio de las autoridades competentes, promoverá, estimulará y protegerá el derecho de las personas y organizaciones agricultoras al acceso, el uso, el intercambio, la multiplicación y el resguardo de semillas criollas, con el propósito de preservar el patrimonio genético criollo, en beneficio de las actuales y futuras generaciones de productores y productoras orgánicos.
	Ley orgánica del Consejo Nacional de Producción (CNP).[3]	Fomento de la producción nacional.	En la consecución de sus finalidades específicas, el Consejo coordinará actividades y colaborará con todos los organismos de crédito, de extensión agrícola, de asistencia técnica y de cualquier otra índole cuyo esfuerzo aunado tienda a lograr el fomento de la producción nacional (Art 4). Al CNP se le atribuye (Art 5): -La compra directa y exclusiva a los productores nacionales de artículos básicos de consumo popular a precios que les garanticen utilidades justas, contribuyendo de esta manera al fomento de la producción. -Coordinar las actividades del Consejo con organismos o instituciones estatales que coadyuven al fomento de la producción nacional.
		Fomento de la venta al detalle de productos nacionales.	Establecer, cuando sea necesario, expendios o mercados para la venta al detalle de los artículos básicos de consumo popular independientemente o en colaboración con las municipalidades, asociaciones de desarrollo comunal y cooperativas agropecuarias y de explotación de productos del mar.

Cuadro 2. Descripción de iniciativas públicas nacionales vinculadas con las tradiciones alimentarias en Costa Rica. San José, Costa Rica, febrero, 2015. Continuación.

Tipo de iniciativa	Nombre	Temas vinculantes	Acciones
	Transformación del Instituto de Desarrollo Agrario (IDA) en el Instituto de Desarrollo Rural (INDER).[4]	El desarrollo rural tiene como condición asegurar que las actividades económicas sean sostenibles desde el punto de vista económico, social, ambiental e institucional, en beneficio de la población rural.	Fomentar la conservación de la biodiversidad, el desarrollo de servicios ambientales rurales, el mejoramiento de los recursos naturales mediante el establecimiento de sistemas de producción, especialmente de agricultura orgánica, agroindustria y ganadería, promoviendo sellos de calidad y de denominaciones de origen, en coordinación con los entes públicos competentes en cada materia, para hacer sostenible la producción en los territorios rurales. Estimular la productividad y la producción para asegurar una alimentación saludable, nutritiva y culturalmente apropiada, respetando la diversidad existente en todos los territorios rurales bajo los principios de solidaridad, cooperación y complementariedad para garantizar el autoabastecimiento y la Seguridad Alimentaria de todos los habitantes del país, recurriendo a la generación y transferencia de tecnología que permita la articulación técnica, la extensión, la nutrición y la calidad.
Decreto	Decreto Ejecutivo 13-2014.[5]	Declaración del maíz como patrimonio cultural intangible de Costa Rica.	Declarar al maíz (*Zea mays*), en sus variedades autóctonas (nativas y criollas) y a las tradiciones, prácticas agroculturales, usos, saberes, sabores y colores asociados a este, como Patrimonio Cultural de Costa Rica.
Política	Política del Estado para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural Costarricense 2010-2021.[6]	Incremento de la productividad del sector agroalimentario.	Fortalecimiento de agrocadenas. Incrementar la inserción en la economía global de productos como frijol, maíz blanco, raíces y frutos tropicales, palmito, plátano, etc. Impulso y fortalecimiento de ferias locales del agricultor y ferias especializadas, así como de alianzas comerciales entre los productores e instituciones, y la promoción del consumo de productos locales más nutritivos e inocuos. Programa para la diferenciación de productos con sellos de agricultura familiar, denominación de origen, indicaciones geográficas y marcas colectivas.

Cuadro 2. Descripción de iniciativas públicas nacionales vinculadas con las tradiciones alimentarias en Costa Rica. San José, Costa Rica, febrero, 2015. Continuación.

Tipo de iniciativa	Nombre	Temas vinculantes	Acciones
		Innovación y desarrollo tecnológico.	Creación de un programa especializado de agricultura familiar.
			Producción y suministro de semillas sanas y de calidad. Utilización de técnicas de mejoramiento genético de material autóctono (mejora de las semillas locales).
		Gestión de territorios y agricultura familiar.	Fomento de la agricultura familiar como actividad diferenciada, importante para la economía nacional, la Seguridad Alimentaria y llevar estilos de vida saludables.
			Desarrollo de proyectos para la obtención de alimentos de alto valor nutritivo y comercial. Se buscan productos que necesiten menos químicos, ciclo corto de producción, sanos y de alto valor nutritivo, para contribuir con la producción de especies locales y el rescate de tradiciones.
			Proyecto de rescate de buenas prácticas de producción indígena tradicional: pretende el rescate, sistematización y mejoramiento de las buenas prácticas de producción agroalimentaria de la cultura indígena.
		Control del cambio climático y la gestión agroambiental.	Promoción de la agrobiodiversidad: pretende conservar el recurso fitogenético y zoogenético ligados a sistemas de producción agroalimentaria dentro del marco jurídico vigente internacional y nacional.
			Pretende proteger la propiedad intelectual del recurso genético.
		Programa de corredores biológicos.	Pretende conservar componentes de los ecosistemas agrícolas y silvestres en corredores biológicos que proporcionan bienes y servicios como control natural de plagas, polinización y dispersión de semillas.
		Conservación de especies ex situ.	Se dará prioridad a la conservación de especies aptas para cultivo, domesticación y mejoramiento genético.
			Especies con altos valores de uso ligados a necesidades socioeconómicas y culturales.

Cuadro 2. Descripción de iniciativas públicas nacionales vinculadas con las tradiciones alimentarias en Costa Rica. San José, Costa Rica, febrero, 2015. Continuación.

Tipo de iniciativa	Nombre	Temas vinculantes	Acciones
	Política Nacional de Derechos Culturales 2014 – 2023.[7]	Diversidad e interculturalidad.	Promover el reconocimiento y el respeto de la diversidad cultural, el conocimiento tradicional y ancestral, la memoria histórica y el desarrollo de las identidades culturales locales y regionales mediante acciones de información y sensibilización dirigidas a la población y mecanismos de investigación.
		Revitalización del patrimonio cultural, material e inmaterial.	Generar medidas efectivas para proteger el patrimonio cultural del país en forma integral: creación de una instancia de coordinación de iniciativas para la protección del patrimonio cultural; generar acciones educativas de sensibilización. Estimular y fortalecer las iniciativas de gestión cultural del patrimonio material e inmaterial mediante alianzas estratégicas. Reconocer y promover el conjunto de identidades culturales: la identidad de los pueblos indígenas, afrodescendientes y las culturas de otras poblaciones étnicas y migrantes, respetando sus derechos, idiomas, saberes ancestrales, su relación con la tierra, sus creencias y todos los elementos propios de sus culturas.
		Relación entre patrimonio cultural y patrimonio natural.	Articular medidas de protección del patrimonio cultural y natural, identificando áreas de convergencia a fin de responder con un enfoque integral mediante el fortalecimiento de las acciones locales-comunitarias y la sensibilización a la población.
	Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021 [8]	Promoción de hábitos y estilos de vida saludable que permitan mejorar la salud y la nutrición de la población.	Fomento del consumo de alimentos tradicionales por región. Mejora en las opciones de alimentación que se brinden en los programas de ayuda complementaria para que incluyan las costumbres y tradiciones de las regiones.
		Derecho a la producción de alimentos respetando la	Incremento de la competitividad y productividad de la agricultura familiar. Fortalecimiento de los mercados locales, sin contraponerse al comercio

Cuadro 2. Descripción de iniciativas públicas nacionales vinculadas con las tradiciones alimentarias en Costa Rica. San José, Costa Rica, febrero, 2015. Continuación.

Tipo de iniciativa	Nombre	Temas vinculantes	Acciones
		identidad cultural.	agroalimentario internacional, favoreciéndose la producción nacional en granos básicos, frutas y vegetales.
Plan	Plan Nacional de Desarrollo 2015-2018.[9]	Fomento a la producción agrícola, pecuaria, pesquera, fortaleciendo la Seguridad Alimentaria nacional y la sostenibilidad ambiental y la calidad de vida de la población rural.	En este sentido el objetivo estratégico sectorial apunta hacia la dignificación de las familias, trabajadores, asalariados, productores y productoras del agro, y de los territorios rurales. Es por ello que las familias productoras del agro en los territorios deben recibir el reconocimiento social por producir alimentos saludables para la población. Es imperativo apoyarlos para que sigan produciendo, asegurándoles el acceso a las mejores técnicas, a un comercio justo y a un financiamiento adecuado, con la finalidad de asegurar el pleno desarrollo de la familia rural. Se impulsará una Política de Estado de Seguridad Alimentaria (producción y acceso real de alimentos para toda la población) y apoyo a la producción local de frijol, maíz blanco, arroz, papa, cebolla, leche, carne de cerdo, carne de res y otros productos. El país asegurará una base productiva de alimentos agropecuarios sensibles que forman parte esencial de la canasta básica nutricional de los costarricenses. Como complemento se propone impulsar la reforma del artículo 50 de la Constitución Política de Costa Rica para elevar a rango constitucional la soberanía alimentaria como derecho de todos los costarricenses y el impulso de la Ley Marco de Seguridad y Soberanía Alimentaria y Nutricional. Se promoverá la aprobación de la nueva Ley de Semillas que se encuentra en la Asamblea Legislativa para consagrar la protección y conservación de los recursos fitogenéticos autóctonos base de la soberanía alimentaria y la cultura alimentaria. Fomentar una actividad agropecuaria de alto valor agregado, basada en el conocimiento y que resulte en emprendimientos innovadores que garanticen la calidad de vida de las familias productoras.

Cuadro 2. Descripción de iniciativas públicas nacionales vinculadas con las tradiciones alimentarias en Costa Rica. San José, Costa Rica, febrero, 2015. Continuación.

Tipo de iniciativa	Nombre	Temas vinculantes	Acciones
		Visión de la cultura integral e inclusiva y con participación activa de las comunidades en el quehacer cultural.	Mayor presencia de las instituciones del Sector Cultural y Juventud en el territorio, de manera que se logre la desconcentración y mayor acceso a los bienes y servicios culturales para la población en las regiones del país. Mejor y mayor acceso a infraestructura cultural. Acceso a acciones de promoción de la lectura sobre la diversidad de las culturas indígenas y afrodescendientes.
	Plan Nacional de Turismo Sostenible de Costa Rica 2010-2016.[10]	Elegir vía para destacar sobre competidores.	Invertir en el mejoramiento de los recursos humanos, el rescate de valores y la forma de ser del costarricense.
		Definir cómo orientar el desarrollo del destino.	Innovar con nuevos productos turísticos (congresos y convenciones, médico-salud, rural, tercera edad y turismo social) y fortalecer paralelamente el mercadeo y la comercialización para mejorar la presencia en los mercados turísticos actuales y potenciales. Desarrollo, equipamiento y dotación de elementos necesarios para la creación, mejora y consolidación de nuevos productos turísticos competitivos capaces de atraer nuevos segmentos de demanda. Impulsar el turismo local como una forma de socializar los beneficios del turismo y permitir el disfrute, la recreación y el descanso de una manera accesible a la población local.
		Definir la cantidad y calidad del turismo que deseamos.	Apoyar el crecimiento del turismo interno.
		Desarrollo de los productos turísticos.	Se debe seguir impulsando la diversificación de productos y de nuevas actividades como parte de la estructura de diseño, mejorando la condición de los factores del patrimonio turístico y cultural y de la imagen de destino.

Cuadro 2. Descripción de iniciativas públicas nacionales vinculadas con las tradiciones alimentarias en Costa Rica. San José, Costa Rica, febrero, 2015. Continuación.

Tipo de iniciativa	Nombre	Temas vinculantes	Acciones
	Plan Nacional de Alimentos 2008.[11]	Se orienta bajo los principios de visión estratégica, solidaridad e integralidad.	Pretende tomar el alza de los precios de alimentos como una oportunidad para impulsar acciones que permitan el desarrollo de producción de alimentos, la mejoría económica de los pequeños productores, la economía campesina y los mercados locales. Promueve la integración del sector social para garantizar el derecho a la alimentación, en especial a grupos vulnerables. Integra iniciativas del sector público, privado, organizaciones de productores, cooperación internacional e iniciativas centroamericanas.
		Estimular la competitividad sostenible y la generación de valor agregado en el sector productivo, como base de la economía nacional.	Trabajar en la definición de políticas y acuerdos de competitividad, enfocado en agrocadenas, de cultivos como frijol, arroz, maíz, papa, cebolla, tomate y raíces tropicales.
		Facilitar el acceso de pequeños y medianos productores a los sistemas de comercialización.	Construcción y operación de mercados mayoristas en la Región Chorotega y Brunca. Modernizar ferias del agricultor Fortalecer la calidad e inocuidad de los alimentos y la inteligencia de los mercados.

1. Gobierno de Costa Rica, (1998). / 2. Gobierno de Costa Rica, (2006). / 3. Gobierno de Costa Rica, (1956). / 4. Gobierno de Costa Rica (2012). / 5. Gobierno de Costa Rica (2014). / 6. Secretaria Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria, (2011). / 7. Ministerio de Cultura y Juventud, (2013). / 8. Ministerio de Salud, (2011). / 9. Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. (2014). / 10. Instituto Costarricense de Turismo, (2010). /11. Secretaria Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria, (2008).

Al analizar detalladamente el contenido de las leyes, políticas, decretos y planes nacionales anteriormente expuestos, y su relación con el tema de estudio, se identificaron más fortalezas que debilidades en éstos. Ambas pueden servir de base para establecer estrategias que promuevan la cocina tradicional costarricense y el uso de los productos vegetales con valor cultural y nutricional, ya que se ha reconocido que estos han constituido parte fundamental de la cocina costarricense a través de la historia.

A continuación se presentan de forma concisa las fortalezas y limitaciones a nivel de iniciativas públicas, las cuales serán ampliadas posteriormente. Entre las fortalezas halladas están:

- El fomento a la producción agrícola nacional con énfasis en productos que forman parte importante de la base de la CTC.
- El rescate de las semillas criollas.
- La salvaguarda de las prácticas tradicionales de cultivo.
- Promoción de la venta de productos en los mercados locales mediante ferias del agricultor y ferias especializas.
- La promoción de CTC por medio de la diversificación de ofertas turísticas.
- Salvaguarda del patrimonio cultural material e inmaterial.

Por otra parte, dentro de las limitantes encontradas se pueden citar:

- La inexistencia de un concepto claro de CTC, PVVCN o de PVS o similares.
- La falta de una estrategia clara para la revitalización de la CTC y los PVVCN con débil coordinación interinstitucional para el abordaje.
- La inexistencia de una comisión nacional, integrada de forma interinstitucional, que contribuya al fomento de la CTC y los PVVCN.
- Falta de documentación sobre el alcance de las iniciativas públicas, lo que limita corroborar si los planteamientos propuestos se han llevado a cabo.

Los primeros vacíos observados a nivel de iniciativas nacionales son la inexistencia de alguna estrategia clara para el fomento de la CTC y el uso PVVCN así como de un ente(s) encargado(s) de su fomento. A pesar de que se promueve el apoyo a la producción y al consumo de alimentos nacionales y por lo tanto a la tradición alimentaria, no se habla específicamente del fomento de la CTC ni los PVVCN, aunque su mención podría considerarse un avance nacional y un punto de apoyo para el desarrollo de iniciativas con un enfoque más integral.

Sin embargo, la iniciativa que guarda más relación con la investigación es la Política Nacional en Seguridad Alimentaria y Nutricional, la cual menciona el apoyo a la producción nacional de alimentos respetando la identidad cultural y necesidades nutricionales de las localidades, incluso establece como estrategia el fortalecimiento de programas de ayuda alimentaria con productos nacionales (Ministerio de Salud, 2011).

Tomando en cuenta lo que establece esta política, y sabiendo que los PVVCN forman parte de la tradición alimentaria y, por ende, de la identidad cultural del país, se deben empezar a realizar acciones concretas en este tema donde se involucren los diferentes sectores vinculados con la producción y comercialización alimentaria, debilidad encontrada a hora de analizar estas iniciativas. A la vez fortalecer los procesos de control del cumplimiento de las estrategias propuestas en las iniciativas existentes, para que estas no se ejecuten y no se queden en el papel.

Según Johns (2004) lo anterior contribuiría a la SAN del país al incrementarse la diversidad de la dieta del costarricense, el rescate de la tradición culinaria y la utilización de técnicas de cultivo más sostenibles con el ambiente.

Además esta política se establece bajo un enfoque de derecho humano a la alimentación, siendo el Estado el responsable de hacerlos cumplir, resguardando con especial atención aquellos grupos más vulnerables. Una población hambrienta y/o malnutrida tiene peores índices de salud, además de un menor desarrollo humano y social, por lo que esta

política busca garantizar el derecho humano a una alimentación saludable, contribuyendo de esta forma al desarrollo de la población (Ministerio de Salud, 2011).

Como lo menciona Barth (2002) al ser una iniciativa con enfoque de derechos humanos, debe prestar atención a la aceptabilidad cultural de los alimentos y a los sistemas de alimentación que sean del interés del consumidor. Lo anterior se traduce en apoyo a los cultivos que forman parte de la tradición alimentaria de los pueblos, especialmente los que están en manos de familias agricultoras.

Este aspecto de promoción de la producción local también se vincula a la Política del Estado para el Sector Agroalimentario y Desarrollo Rural Costarricense 2010-2021 la cual fomenta la inserción de productos como frijol, maíz blanco, raíces, frutos tropicales, palmito y plátano, entre otros; en el Plan Nacional de Desarrollo 2015-2018 se promueve el impulso a la producción nacional de frijol, maíz blanco, arroz, papa, cebolla, leche, carne de cerdo, carne de res y otros productos, alimentos que si bien no todos son considerados como PVVCN forman parte de la base de la CTC.

De igual forma en el Plan Nacional de Alimentos 2008 se pretendió hacer frente a la crisis alimentaria producto del incremento del precio de los alimentos mediante el estímulo de la producción local, principalmente de granos básicos como arroz, frijoles y maíz, y otros productos de consumo básico como papa, raíces tropicales, leche, carne de res, cerdo, pollo y huevos, con el fin de disminuir la dependencia de las importaciones. También hace énfasis en el apoyo a los grupos de pequeños y medianos productores agrícolas, y a los grupos más vulnerables a fin de garantizar el derecho a la alimentación para todos (SEPSA, 2008).

Se debe hacer énfasis en el hecho de que a pesar que estas dos políticas buscan el impulso de productos locales de consumo frecuente a nivel nacional, se está dejando por fuera el fomento de PVVCN que forman parte importante de la CTC y aportan una cantidad significativa de nutrientes en la dieta, lo que contribuiría con el mejoramiento de la SAN de la población costarricense.

La disminución en la utilización de los PVVCN responde a cambios en los mercados, así como a los intereses de las grandes potencias que han influido en los sistemas de producción agrícola a lo largo del mundo, impulsando los monocultivos a gran escala. Esto ha llevado a una pérdida de la biodiversidad de productos propios de cada región, ya que se han relegado especies nativas por importadas, lo que se traduce en una destrucción del hábitat propio de las especies, el incremento de la monotonía en la dieta y por ende menor variedad de nutrientes aportados en esta (Shrestha, 2012).

El rescate de la tradición alimentaria como estrategia para mejorar la alimentación de la población y por ende la SAN, ha sido poco explotado. La FAO (2010) reconoce que las dietas tradicionales son proveedoras de micronutrientes suficientes para cubrir los requerimientos nutricionales, ya que incluyen suficiente variedad de hortalizas y frutas frescas, además protegen contra enfermedades crónicas al ser bajas en grasas totales, grasas saturadas y colesterol, altas en carbohidratos complejos y fibra. Se reconoce que la conservación de estas dietas inicia por el cuidado y la mejoría de la producción y comercialización de alimentos tradicionales.

Para lograr establecer estrategias específicas para la producción y consumo de estos alimentos se debe contrarrestar otra de las principales debilidades encontradas en estos documentos, que es la falta de un reconocimiento claro de los conceptos de CTC, PVVCN o de PVS o similares a nivel nacional. Esto genera que las iniciativas desarrolladas en pro del tema presenten vacíos conceptuales y por ende sus acciones no se dirijan de la mejor manera.

Otras iniciativas analizadas fueron la Política de Desarrollo Rural y la Ley de Biodiversidad las cuales mencionan la importancia del rescate de la semilla criolla, como estrategia para alcanzar la SAN de las comunidades. Además buscan el desarrollo de semillas autóctonas de calidad y sanas, lo que contribuye al incremento de la producción de PVVCN.

La pérdida de semillas criollas no solo hace que exista una menor variedad de sabores en el plato, sino que también genera una pérdida de productos que tienen características

particulares de sabor y de valor nutricional, que pueden ser esenciales para enfrentar crisis alimentarias a nivel mundial que podrían ocurrir por el cambio climático (Montoya, 2011).

A pesar de lo anterior, como consecuencia de la globalización e introducción de monocultivos, Montoya (2011) menciona que tanto los organismos internacionales, como los estatales, dedicados a la investigación y a la promoción agrícola, vieron estas formas tradicionales de abastecimiento de semillas como una actividad de poca relevancia e incluso como un obstáculo para el desarrollo de la producción agrícola. Lo que afectó la tradición alimentaria al desplazar cultivos nativos por importados y consecuentemente la Seguridad Alimentaria y Nutricional de los pueblos.

Estas leyes tienen la ventaja de resguardar las semillas criollas, así como las prácticas culturales asociadas a la siembra, cultivo y recolección de las mismas, lo que se denomina en el artículo 82 de la Ley de Biodiversidad como derechos intelectuales comunitarios sui géneris. Al rescatar la semilla criolla se garantiza no sólo la conservación de las prácticas agrícolas tradicionales sino también el conocimiento y prácticas culturales asociadas, dentro de las que está la alimentación. Tal como se rescata por La Vía Campesina (2013):

> A pesar del predominio de la industria y sus constantes esfuerzos por marginalizar e incluso criminalizar la agricultura campesina, sabemos que nuestras semillas campesinas tienen raíces más profundas. Por todas partes se están reclamando y recuperando las semillas campesinas como parte central de la vida de las comunidades, incluso en las ciudades. Ellas son la base de una agricultura sostenible, saludable y justa (párr. 3).

En otras iniciativas se promueve el desarrollo de mercados nacionales para la colocación de diferentes alimentos producidos a lo interno del país, como en la Política de Estado para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural, tal es el caso de las ferias del agricultor y ferias especializadas.

> Una feria del agricultor es un mercado minorista para uso exclusivo de pequeños y medianos productores, en forma individual u organizada, de los sectores de la producción agropecuaria, pesquera, avícola y pequeña industria y artesanía, en donde venden directamente sus productos al consumidor (Consejo Nacional de Producción, 2014, párr. 1).

Por otra parte, Calvo (2008) menciona que: "Las ferias especializadas son eventos organizados para promover el comercio entre distintos países. Las ferias especializadas pueden ser nacionales o internacionales" (p.7).

Algunos ejemplos a nivel nacional son la Feria del Pejibaye en el pueblo de Tucurrique, la Feria de la Papa en Tierra Blanca, la Feria de la Cebolla en Santa Ana, la Feria de la Fresa en Vara Blanca, la Feria del Café en Frailes de Desamparados y la Feria del Chiverre en Zarcero, entre otras.

Estas iniciativas tienen como finalidad promover tanto el cultivo y el consumo de estos productos, así como sus derivados, y permiten además fomentar el rescate de tradiciones y valores. En torno a estas ferias también se crea la oportunidad de desarrollar rutas gastronómicas, en las cuales se dan a conocer las etapas de siembra y cultivo de los distintos productos (Sicultura, 2014).

Al respecto, el Plan Nacional de Turismo Sostenible de Costa Rica 2010-2016, destaca la necesidad de impulsar el turismo rural, fortalecer el mercadeo y la comercialización, así como fomentar el establecimiento de denominaciones de origen para productos nacionales. De este modo tanto las ferias como el turismo local son espacios en los que se puede impulsar el rescate de la tradición alimentaria, el uso de PVVCN y la transmisión del conocimiento entre la población (ICT, 2010).

La conservación de las prácticas alimentarias tradicionales también es apoyada por la Política Nacional de Derechos Culturales 2014-2023, en la que se busca velar por la revitalización del patrimonio cultural, material e inmaterial, dentro del que se encuentran

costumbres y tradiciones ligadas a la alimentación característica de los costarricenses desde tiempos ancestrales.

Esta misma política busca la creación de alianzas estratégicas para la salvaguarda del patrimonio cultural y la sensibilización a la población en el tema de valorización del mismo, lo que contribuye a la continuidad de nuestra cocina y los elementos vinculados con la misma como agricultura, métodos de preparación, instrumentos para la elaboración de alimentos y de las relaciones sociales y valores que se identifican con la mesa del costarricense. Vinculándose directamente con la ratificación del Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, mencionado en el cuadro 1.

Este análisis permite corroborar que en el país existe la necesidad de una iniciativa pública que se enfoque en el tema de CTC y PVVCN, donde se articulen las acciones de diferentes sectores y a la vez se apoye otras iniciativas públicas ya existentes como las mencionadas en el cuadro 2, y otras de las que se hablará en la sección D. Es decir, que hay suficientes elementos en la política pública costarricense como para justificar la necesidad de lineamientos específicos en el tema.

Así mismo, previo al establecimiento de esta iniciativa, se debe analizar cuál es la situación actual de la cocina tradicional costarricense y la opinión de informantes clave vinculados con el tema, a fin de proponer líneas de acción para fomentarla.

C. Conceptualización de cocina tradicional costarricense

En los cuadros 3 y 4, se presentan conceptos sobre cocina tradicional y cocina tradicional costarricense encontrados en diferentes referencias bibliográficas, los cuales serán utilizados como base para establecer los cimientos conceptuales de esta investigación.

Cuadro 3. Conceptos sobre cocina tradicional según diferentes referencias consultadas. San José, Costa Rica, marzo, 2015.

Conceptos de "Cocina Tradicional"
"La *comida tradicional* es aquella desarrollada en la historia de una determinada región y que es fundamentalmente hecha en los hogares de ésta".[1]
"*Cocina tradicional* es hablar de unas costumbres alimentarias que tienen que ver con un territorio y que están ligadas a un paisaje que las determina".[2]
"*Cocina tradicional* es la que compartimos y nos pertenece a todos".[3]
"La *cocina tradicional* es en donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de nuestra herencia e identidad cultural, ella comprende los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación".[4]
La *cocina tradicional* puede ser vista como un modelo cultural completo que comprenda desde actividades agrarias, rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas y costumbres culinarias, hasta modos de comportamiento de una comunidad ancestral.[5]

1. Ferreira de Almeida (2004, p. 5). / 2. Generalitat de Cataluya, (2011 p. 11). / 3. Generalitat de Cataluya, (2011, p. 17). / 4. Meléndez & Cañez, (2009, p. 1). /. 5. UNESCO, (2010).

En un estudio realizado por Sedó (2013) en relación con el concepto que popularmente se maneja en Costa Rica en relación con cocina tradicional, se hizo una consulta a 200 personas adultas mayores sobre este tema, lo cual aporta datos interesantes para el estudio y fomento de las tradiciones alimentarias en Costa Rica. Al respecto, se analizan términos como cocina, comida y gastronomía, donde culturalmente hablando, en este país existe una identidad mayor con el concepto de comida y cocina, y no con gastronomía.

En relación con lo anteriormente mencionado, cocina es un término que popularmente es englobante, no asociado únicamente al espacio físico de la cocina (área, equipos o distribuciones), sino más bien a una visión de integralidad de la actividad de alimentación, incluyendo aspectos asociados con ingredientes, formas de preparación, equipos y utensilios, y comensalidad. Por otro lado, el término "comida", para los informantes se identifica de manera más abierta a comidas y bebidas asociadas con las tradiciones alimentarias, por lo que en algunos casos es indiferente el uso de los términos cocina o comida para referirse a ingredientes y preparación tradicional de alimentos (Sedó, 2013).

La cocina o comida tradicional, está asociada al pasado, a las generaciones antecesoras, y a una herencia cultural llena de matices que muestra una fuerte identidad con sus raíces

ancestrales y tradición comunitaria. De igual forma, se asocia fuertemente a comensalidad y fiesta, con lo cual la comida trasciende la práctica de alimentarse para sobrevivir, y requiere de conocimientos y prácticas heredadas, con el cual las personas establecen vínculos que le permiten mantener la tradición en el seno familiar.

A pesar de que el término gastronomía es para los profesionales y técnicos estudiosos del tema de alimentación y cultura, un término que teóricamente podría presentar una mayor integralidad, que al hablar de cocina o comida, desde la óptica popular, gastronomía se relaciona con el servicio y la focalización de la atención en la mesa o plato servido en un espacio selecto y, en algunos casos elitista, con lo cual parecería ser un término más reduccionista de la visión cultural de las tradiciones alimentarias y sus manifestaciones en la cotidianidad de las personas en Costa Rica (Sedó, 2013).

Además, al analizar las definiciones expuestas anteriormente se encuentra que los autores rescatan diversos aspectos para definir la cocina tradicional. Esta es una cocina que nace en los hogares de cada localidad y el conocimiento relacionado con la preparación y consumo de los alimentos es transmitido por generaciones.

Es un modelo cultural integral que transciende el plato, abarca costumbres y rituales relacionados con su producción, elaboración y consumo, además entran en juego valores como el de la comensalidad y el sentido de pertenencia. Estos elementos son retomados en conceptos particulares de la cocina tradicional costarricense tal como se observa en el siguiente cuadro.

Cuadro 4. Conceptos de cocina tradicional costarricense desde la perspectiva de diferentes autores costarricenses. San José, Costa Rica, marzo, 2015.

Conceptos de "Cocina Tradicional Costarricense"
"La cocina criolla costarricense se ha constituido con el aporte de tres influencias principales: la aborigen, la española y la africana". [1]
"Nuestra mesa es el resultado de una mezcla, que nos define a nosotros mismos como pueblo: una cocina mestiza, que ya no es indígena ni africana, ni tampoco puramente española, sino la unión de aquello que se cocinaba en el comal precolombino con los contenidos de la olla española, y el aporte creativo de los africanos y otros pueblos de la tierra". [2]
"La cocina costarricense tradicional está caracterizada por la interculturalidad y diferenciación por regiones (Valle Central, zonas norte, atlántica, costera y fronteriza, así como sectores rurales y urbanos). Es una cocina con identidad criolla y olor a huerta casera, en la cual se mezcla la creatividad de las familias en el uso de los productos locales, la tradición familiar y comunitaria, la identidad cultural con determinados platillos que pasan a formar parte de su historia local". [3]
"La actual comida costarricense es más que la sumatoria de diferentes aportes. No podemos hablar de una cocina tica, sino al menos de tres variedades: la guanacasteca, la del Valle Central y la afrolimonense, a la que podríamos agregar la cocina de los pueblos indígenas, la de origen chino, italiano y árabe, por mencionar otros componentes importantes que configuran la cocina costarricense". [4]

1. Ross, (2001, p.32). / 2. Ross, (2001, p.33). / 3. Sedó, (2014, p. 54). / 4. Chang, (2001, p.123).

En general los autores coinciden en que la CTC es producto del aporte de diferentes grupos étnicos que llegaron al territorio costarricense a lo largo de su historia. Se caracteriza por ser una cocina diferenciada por regiones, en la que la creatividad es un elemento vital.

En la CTC convergen tradiciones familiares y comunitarias sobre el uso de productos locales, sus formas de cultivo y preparación. Los costarricenses, al identificarse con ciertos platillos o productos, los adoptan y los vuelven parte de su identidad cultural.

Tanto en las definiciones de cocina tradicional como en las de CTC brindadas por los diferentes autores, se mencionan elementos en común: la regionalidad, el papel que juega el hogar y la tradición familiar en la apropiación y posterior transmisión de esta como herencia, lo cual es coincidente con lo manifestado por los informantes en el estudio realizado por Sedó (2013), y los resultados obtenidos en la presente investigación.

Seguidamente, en el cuadro 5 se presenta un resumen de los elementos característicos de la CTC desde la perspectiva de los diferentes grupos consultados.

Cuadro 5. Elementos característicos de la conceptualización de cocina tradicional costarricense desde la perspectiva de los diferentes grupos de informantes clave. San José, Costa Rica, marzo, 2015.

Grupo de informantes claves			
Representantes Institucionales (MS, MCJ, UCR, UNA, MN INA, ICT, UNESCO)	**Productores Agrícolas**	**Consumidores de productos locales**	**Promotores de tradición alimentaria y productos locales**
Transmisión, herencia	Asociado a preparaciones	Ingredientes nacionales	Transmisión de generación
Técnicas de preparación tradicionales	Natural, que se produce en nuestra tierra	Herencia	en generación, herencia
Regionalidad y estacionalidad	Comidas criollas	Natural	Ingredientes autóctonos
Interculturalidad		Disponibilidad, producción	Tradicional y autóctona
Ingredientes propios, nativos		nacional	Valores
Laboriosidad			Regionalización
Identificación, apropiación			
Valores			
Diversidad del plato, color y textura			
Asociación con agricultura			
Dinamismo			
Asociado a festividades			
Tradiciones gastronómicas culturales costarricenses			
Oleadas migratorias, influencias culturales			
Tres raíces: española, afrodescendiente e indígena.			

En el cuadro anterior se puede apreciar que los grupos de informantes de productores, consumidores y promotores relacionan la cocina tradicional costarricense directamente a preparaciones, como por ejemplo el gallo pinto y el picadillo, entre otras. Además mencionaron que se asocia a ingredientes naturales, disponibles cerca de su lugar de residencia y que son autóctonos y tradicionales.

Por el contrario, los informantes del grupo de representantes institucionales, destacaron varios elementos para la conceptualización de la misma. Por ejemplo la interculturalidad de la CTC, la cual proviene de tres raíces principales: indígena, afrodescendiente y española, siendo esta última la que se vincula con los llamados turnos, asociados a la religiosidad por la cristianización en la época de conquista (Enríquez, 2004). Tal y como menciona T01-04 en Costa Rica existe una "*diversidad regional basada en ancestros multiculturales (tema migratorio); diversidad, platillos exclusivos asociados a festividades, o ancladas a la tradición del país. Permanencia y diversidad y cierta exclusividad en ciertas fechas particulares*". Lo anterior da origen a dos ramas de la CTC: la cotidiana y la festiva.

Cabe destacar que la mayoría de los grupos de informantes clave asociaron el concepto de cocina tradicional costarricense a la transmisión de generación en generación, evidenciando que la herencia es indispensable para la transferencia de estos conocimientos y prácticas. T01-04 menciona que: *"La cocina costarricense es una forma particular de elegir ingredientes y preparar alimentos que se hereda a lo largo de generaciones en una comunidad o región"* Asimismo, se hace hincapié en el uso de ingredientes autóctonos, nativos o propios como parte fundamental de la tradición, sin dejar de lado las técnicas de preparación y los valores asociados a esta actividad.

De la misma forma, se destacó el elemento de regionalidad, el cual hace referencia a la variación existente en cuanto a recetas, ingredientes y formas de preparación, dependiendo del lugar de residencia. *"No es una sola si no que hay varias cocinas costarricenses según las regiones y las historias locales o regionales y que tiene que ver mucho con la producción agrícola de cada región"* (T02-09).

Esto aunado a la interculturalidad que ha existido en cada región y su influencia en las tradiciones alimentarias, da lugar a las variaciones propias de la cocina tradicional costarricense, las cuales han sido constantes a lo largo de la historia y por ello se considera que la misma es dinámica. La CTC *"es el resultado del aporte de varias culturas, asociado a diferentes territorios, paisajes, que es diversa y que crea sentido de pertenencia y arraigo, que hay valor propio, lo logrado y la transmisión"* (T01-08). Esto evidencia que a pesar de esta diversificación, la población finalmente llega a adoptar y acoplar los cambios como propios.

Además, la regionalización influye en la diversidad de ingredientes y por lo tanto en el plato final, incluyendo aspectos como color y textura. Esto se demuestra en lo mencionado por T01-07: *"No estamos conformados con un plato tan monótono, queremos un plato con colores"*; que reafirma T02-09 en: *"destaca la diversidad de color de la cocina tradicional costarricense. Siempre mucho colorido en el chile dulce, el culantro"*.

Lo anterior se refleja en que los platillos costarricenses están conformados por varias preparaciones, muchas de ellas laboriosas, que requieren de tiempo y dedicación para ser elaboradas. T01-03 destaca que para elaborar los platillos propios de la CTC se requiere *"tener una disposición, tiempo para elaborarlo, esa disponibilidad de tener tiempo para cocinarlo, para que tenga esa técnica tradicional, de que tiene una dedicación y un tiempo"*.

Los elementos destacados por los informantes clave tienen varios componentes en común con los conceptos mencionados en el cuadro 3 y 4. En primera instancia se hace alusión al origen de la CTC como una mezcla de tres culturas distintas como se mencionó anteriormente, lo cual concuerda con la definición de Ross (2001). Cabe mencionar que no son únicamente estas culturas las que influencian la cocina tradicional costarricense, sino que se deben tomar en cuenta las oleadas migratorias que a través de la historia han afectado a Costa Rica.

Por ejemplo, en 1872 al iniciar la construcción del ferrocarril, llegaron a nuestro país afrocaribeños y chinos a establecerse en la zona Caribeña para participar en la construcción de esta vía de comunicación (Lim, 2012). Aunado a esto, entre los años 1887 y 1888 se dio una

corriente migratoria masiva de inmigrantes italianos para trabajar también en la construcción del ferrocarril al Atlántico (Bariatti, 1999). Por lo tanto, estas comunidades, así como la creciente comunidad nicaragüense (Lim, 2012), de una u otra forma han influenciado la cocina tradicional costarricense tal y como menciona Chang (2001).

Por otra parte, la regionalización fue también un elemento en común. La estrecha relación entre la agricultura y las tradiciones alimentarias de cada región cultural ayudaron a formar las identidades culturales. Los diferentes platillos van a variar según la comunidad, esto tomando en cuenta la diversidad de micro climas presentes en nuestro país, generados por su condición topográfica y las estacionalidades existentes (seca y lluviosa) por pertenecer al trópico húmedo (Ramírez & Nienhuis, 2012). Lo anterior da como resultado que no se pueda hablar únicamente de una cocina costarricense, si no de mínimo tres como lo menciona Chang (2001) en su definición de CTC.

Sobre la caracterización de la CTC un informante (T01-01) indicó:

> Va más allá de los ingredientes y va más allá de la forma en que se preparan, lo fuerte es la identidad y el símbolo que tiene ese alimento para las personas, el sentido de pertenencia y de los ingredientes, son y tienen toda una gran historia y efectivamente está asociado a la actividad y producción, dinámico, revitaliza, se transforma.

Lo anterior coincide con lo planteado por la UNESCO en relación con la CT, la cual conceptualización como un modelo cultural completo que incluye actividades agrarias, conocimientos prácticos antiguos y costumbres culinarias de un país (UNESCO, 2015).

Asimismo, otro de los aspectos en común identificados es el hecho de que la cocina tradicional de nuestro país se ha desarrollado en los hogares costarricenses, es en este escenario donde los miembros de la familia aprenden, por medio de la práctica cotidiana, a elaborar aquellas recetas que son parte de la identidad costarricense. Ésta se ha transmitido como herencia de una generación a otra, lo cual fomenta el sentimiento de apropiación y el orgullo por la misma. T02-02 corrobora lo anterior en su comentario *"la cocina de un país la*

hace la gente, la hacemos los del pueblo verdad, no la hace el chef. Se hace desde abajo. Desde las raíces"

Otro elemento mencionado, donde se denota la importancia del papel de la familia, es en el rescate de los valores, lo expresa T01-02: *"lo material, inmaterial y los valores, la agricultura, los ingredientes y la tecnología. La añoranza, pertenencia, arraigo. Los usos y prácticas asociadas con los alimentos. Comensalidad, reciprocidad, familiaridad y comunitarismo, compartir no necesariamente el alimento, semillas, prácticas, compartir la receta".*

En cuanto a los ingredientes que forman parte de la CTC, los distintos grupos de informantes destacaron con mayor frecuencia alimentos como chayote, frijoles, arroz, flor de itabo, arracache, ayote, maíz, raíz de chayote, culantro y apio. Por otra parte las preparaciones propias de la CTC que destacaron fueron los picadillos, el gallo pinto, la olla de carne y los tamales.

Si bien muchos de los ingredientes tradicionales mencionados como parte de la CTC no son nativos, es importante denotar que *"los productos se van difundiendo con las migraciones, con la gente y se los van apropiando de tal manera que los hacen suyos"* (T02-011). Asimismo T01-07 destaca lo siguiente:

> Son parte de nuestra cocina tradicional productos que no son costarricenses como el café, una gran cantidad de especies y una gran cantidad de elementos que no son propios de la cultura costarricense nuestra pero por ser parte de un proceso histórico entonces son elementos que vienen de otra cultura.

Adicionalmente, tomando como referencia los ingredientes destacados anteriormente, los mismos entran dentro de la categoría de PVVCN, ya que son considerados como parte de las costumbres y tradiciones de los costarricenses tanto en zonas rurales como urbanas (FAO, 1998), tienen beneficios para la salud como lo es un alto valor nutricional (Shrestha, 2012) y ventajas para la microbiota intestinal al tener un mayor aporte de fibra (De Filippo, *et al,*

2010). Sin embargo, actualmente su potencial ha dejado de ser explotado o va en disminución (Padulosi & Hoeschle, 2004).

También, cabe mencionar la importancia de seguir las técnicas de cocción y el uso de los utensilios específicos que forman parte de esta cocina tradicional costarricense. Como recalca T02-07 *'requiere de una técnica específica y la variación de esta técnica puede producir productos que no necesariamente eran o son tradicionales"*.

Algunos de los utensilios de más importancia mencionados fueron la cocina de leña, la cuchara de madera y otros utensilios de barro como lo son el horno, las vasijas y las ollas. Con respecto a las técnicas de cocción destacan el hervido, el sancochado o sudado, el ahumado, el vapor y las frituras. Esta variedad de técnicas hace nuevamente alusión a la diversidad de culturas que han llegado a formar la CTC como la conocemos hoy (Ross, 2001).

Por otro lado, con base en las definiciones halladas y en la discusión desarrollada en los talleres uno y dos, se procedió a determinar cuál es el término más apropiado para conceptualizar la CTC. Por una parte se enfatiza que *"gastronomía es un término que se utiliza más a nivel empresarial"* (T02-01) y se *"asocia a una forma de servicio y no a la expresión a nivel de la comida casera, sino la elaborada a nivel de un restaurante"* (T02-01). Lo cual lo destaca (T02-10) al mencionar que *"a nivel turismo el término que más aplica es gastronomía, en el sentido de que hay manifestaciones más allá de un plato o una bebida"*.

En contraposición, se hizo referencia que el término cocina *"refleja más la apropiación cuando hay trabajo a nivel cultural con la comunidad"* (T02-01) y que *"para muchos la esencia, o sea lo importante es que el concepto comunique la esencia, que es para nosotros esta manifestación cultural"* (T02-01).

Finalmente, se llegó al conceso de que el término "cocina tradicional costarricense" es el más apropiado para su uso a nivel cultural y de la comunidad, ya que refleja de mejor manera la apropiación por parte de la población, mientras que a nivel empresarial y turístico, es mejor utilizar el término *"gastronomía tradicional costarricense"*, ya que contempla *"el*

total de la experiencia, entonces por eso es que se incluye también la parte del servicio y cómo se trata a la gente" (T02-04).

Así mismo, la forma de trasmisión de estos conceptos es diferente; mientras que la gastronomía al ser un término para exposición a nivel internacional y turístico, como se mencionó anteriormente, se puede utilizar como un medio informativo para la población tanto nacional como extranjera sobre nuestras tradiciones alimentarias y sus elementos característicos; mientras que con el término cocina tradicional costarricense, se busca caracterizarla más allá de las preparaciones, esto con la finalidad de que haya una identidad cultural. Es importante fomentar el vínculo vivencial con las tradiciones alimentarias en la población, mediante actividades culturales ya sea en un entorno festivo y/o familiar para lograr dicha apropiación.

Tomando en cuenta lo anterior, se conceptualizará la cocina tradicional costarricense como aquella cocina producto de la unión de las culturas indígena, española y afrodescendiente, dinámica debido a sus constantes modificaciones resultado de la influencia de distintas oleadas migratorias; que se transmite de generación en generación y varía dependiendo de la región del país y por lo tanto no se puede unificar, cuyas preparaciones se dividen en cotidianas y festivas, todas caracterizadas por la utilización de ingredientes tradicionales variados, técnicas de cocción y utensilios específicos que dan lugar a una diversidad en el plato.

D. Situación actual del fomento y revitalización de la cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional

En este apartado se presenta la opinión de los diferentes grupos de informantes con respecto a cuál es la situación actual de la cocina tradicional costarricense, el uso de los PVVCN, y qué iniciativas se están realizando para contribuir con su fomento. En el cuadro 6 y 7 se presentan las ideas más destacadas que se rescataron de las entrevistas realizadas.

Cuadro 6: Situación actual de la cocina tradicional costarricense y el uso de los productos vegetales con valor cultural y nutricional, desde la perspectiva de los diferentes grupos de informantes clave. San José, Costa Rica, marzo, 2015.

Representantes Institucionales (MS, MCJ, UCR, UNA, MN INA, ICT,UNESCO)	**Productores Agrícolas**	**Consumidores de productos locales**	**Promotores de tradición alimentaria y productos locales**
Pérdida de prácticas tradicionales por motivos como desinterés, escasez de productos, desvalorización de lo tradicional. Los tiempos modernos ponen la conservación de la CTC en vulnerabilidad (consumo comercialización, tecnología). Contradicción identitaria. Falta Políticas Públicas vinculadas con el tema. Baja aceptación a los sabores presentes en PVVCN por una homogenización de la percepción sensorial y resistencia a la exposición a sabores en las generaciones más jóvenes. Homogeneidad de técnicas de cocción en los hogares. Falta de información disponible sobre CTC en lugares de promoción cultural (como los museos). La revitalización avanza lentamente, no hay negocios que	Hay conocimiento de los productos, pero la gente prefiere que los alimentos vengan listos para consumir, por eso han dejado de comprarlos en la feria. Temporalidad de algunos PVVCN impide que estos se ofrezcan de manera constante.	Han perdido la tradición de comer ciertos PVVCN. Se han ido perdiendo productos, ya no se cultivan. Muchos otros PVVCN se consiguen aún en la feria y mercados. Personas que adquieren los PVVCN, los asocian a beneficios nutricionales (buena fuente de nutrientes, prevención de enfermedades). Temporalidad de los productos influye de dos maneras: consumidores adaptan el consumo de ciertos productos de acuerdo a la estacionalidad de los mismos, mientras otros desconocen su temporalidad.	Asociada a estrategias de producción limpia (como el Km cero). PVVCN se consideran saludables. Se ha vuelto muy elitista por el enfoque de promoción. Se han perdido mucho las tradiciones culinarias. Estilos de vida acelerados afectan la tradición alimentaria. Personas prefieren adquirir los platillos ya preparados. Desligue entre generaciones. Falta de productores de PVVCN. Micro y pequeñas empresas que elaboran productos tradicionales tienen que pagar altos montos de cargas sociales lo que en muchos casos ha afectado la estabilidad económica de las empresas.

Cuadro 6: Situación actual de la cocina tradicional costarricense y el uso de los productos vegetales con valor cultural y nutricional, desde la perspectiva de los diferentes grupos de informantes clave.

San José, Costa Rica, marzo, 2015. Continuación.

Representantes Institucionales (MS, MCJ, UCR, UNA, MN INA, ICT,UNESCO)	**Productores Agrícolas**	**Consumidores de productos locales**	**Promotores de tradición alimentaria y productos locales**
apoyen, no se valora el producto. Las acciones en el sector de restauración están mal fundamentadas por falta de información.			
Esfuerzos en pro de este tema no se han dado de manera conjunta entre instituciones.			
Falta de una campaña fuerte de divulgación.			
Problema de sostenibilidad de pequeñas empresas dedicadas a la producción de alimentos tradicionales.			
El dinamismo, la oferta de los productos, la tendencia actual de las poblaciones de simplificar la actividad de la alimentación, lo cual está afectando la CTC.			

Tal como se puede apreciar en el cuadro 6, los diferentes grupos de informantes coinciden en que hay una pérdida de las prácticas alimentarias tradicionales debido principalmente a los cambios sociales y culturales que se han dado en las últimas décadas, en las que el tiempo es un factor limitante para la preservación de estas tradiciones, al restringir la oportunidad para compartir en familia, núcleo esencial para la transmisión de conocimientos. Es aquí donde surge la pregunta *"algo se está perdiendo, ¿se pierde el tiempo realmente o se pierde otra cosa?"* (T01-09). Referente al tema, un informante menciona:

> El tiempo es una variable que está afectando el cómo las personas se dedican a resolver la alimentación. La gente no quiere dedicar tiempo no a la cocina tradicional, no quiere dedicar tiempo a la alimentación, porque no es cocinar, es saber el punto y eso solo la práctica lo hace, y si la práctica es ocasional, entonces no se incorpora dentro de lo que es el estilo de vida de la persona (T01-01).

Lo anterior unido a la introducción de productos exportados, listos para el consumo y de fácil preparación, que están más disponibles como resultado de la apertura comercial y los procesos de globalización, así como la pérdida de cultivos y productos tradicionales, que ha generado que las nuevas generaciones desconozcan la cocina tradicional del país, tengan una baja aceptación a esta y a los sabores asociados, así como que se presente una escasa diversificación de las técnicas de preparación y formas de consumo de alimentos en los hogares. De esta forma se presenta una homogenización del paladar en la mayoría de los costarricenses, en donde los sabores amargos, ácidos y astringentes de algunos PVVCN son rechazados.

Esto coincide con lo mencionado por Sedó (2014) quién destaca que como consecuencia de los cambios sociales actuales se ha relegado la alimentación a un segundo plano, dedicando menos tiempo a la preparación de alimentos; como consecuencia, las generaciones jóvenes se muestran desinteresadas por la tradición alimentaria, y la han reemplazado por productos con marcada influencia extranjera como hamburguesas, pizzas, gaseosas, entre otros.

De igual forma, los cambios en la producción agrícola han generado la pérdida de muchos de los PVVCN, siendo esto una de las razones por las que se han dejado de consumir, situación que fue mencionada por los grupos de consumidores y promotores. La temporalidad de los productos afecta el consumo de los PVVCN, ya que existen dos posiciones, aquellos consumidores que adaptan su consumo a la oferta de productos, y otros que al desconocer en qué época están disponibles, no los consumen.

Las personas que consumen los PVVCN generalmente lo hacen porque tienden a asociarlo con tradición, beneficios a nivel nutricional, estrategias de producción limpia y un menor impacto en el ambiente, tal como se evidencia en el comentario de EC01-02 "*Nos dan más energía, son saludables, porque no tienen grasa, sólo nutrientes*". Es decir, que la población tiene un conocimiento indirecto de que esta cocina contribuye con su SAN, al estar constituida por alimentos locales y saludables; sin embargo, se reconoce un problema de acceso y disponibilidad debido a que se ha disminuido su producción, consecuencia también de las demandas del mercado actual.

Otro aspecto que se destacó durante la recolección de información es la percepción de que existe aparentemente una contradicción identitaria en el costarricense. El mismo cuando tiene la oportunidad de consumir la CTC y productos locales no lo hace, y prefiere alimentos importados, listos para consumir, y comidas rápidas, mientras que cuando sale del país añora aquella cocina tradicional, la cual nunca ha valorado como debería. Tal como se mencionó en el grupo de representantes institucionales *"Presencia de una contradicción identitaria: si no estoy en el país, la tradición me hace falta, pero si estoy aquí no la valoro"* (T01-08).

El tema de revitalización, según los informantes, se está dando pero de forma desarticulada y lenta, lo que genera que se den iniciativas mal enfocadas; donde se percibe que hace falta apoyo, y que las acciones han estado mal orientadas, enfatizándose más en ingredientes y en el servicio, posiblemente por una falta de información sobre el tema.

A nivel de micro, pequeñas y medianas empresas dedicadas a la producción de alimentos tradicionales se presentan retos económicos que afectan la sostenibilidad de los emprendimientos, como los costos de las cargas sociales y los requisitos de salubridad.

Los vacíos en la promoción de la CTC se relacionan con la falta de una iniciativa pública (ley, política o plan) que se vincule con el tema. Como ya fue mencionado en la sección B, el apoyo de la producción nacional y de prácticas alimentarias que respeten la cultura de las regiones, es un aspecto tomado en cuenta en muchas iniciativas públicas; sin embargo, se debe ampliar la visión de lo que representan las tradiciones alimentarias, y trascender la actividad productiva agrícola y la disponibilidad de productos.

Se carece actualmente de una iniciativa enfocada en el tema que establezca el papel que juegan diferentes actores en este ámbito, y la forma en la que se va a rescatar, conservar y divulgar la información sobre las tradiciones alimentarias. A través del fortalecimiento de políticas públicas, se puede apoyar de manera significativa todas las iniciativas que favorezcan el rescate, conservación y difusión de la alimentación como parte del patrimonio cultural; y se pueden presentar alternativas para que la población mejore las comidas bajo una óptica de nutrición y cultura, haciendo cambios medibles e idóneos, que preserven la tradición, que aseguren la salud de las personas, y que verdaderamente se revitalicen pero con responsabilidad, tal como lo mencionó el informante T01-07.

Paralelo a la ausencia de un posicionamiento sólido a nivel público para la revitalización de las tradiciones alimentarias en Costa Rica, existen vacíos de información sobre la cocina tradicional, su regionalización, sus elementos trazadores y la esencia de la misma. Si bien entes como universidades estatales y el MCJ han realizado diversas investigaciones y documentación de aspectos relevantes sobre la cocina tradicional, incluyendo la elaboración de recetarios y descripciones sobre tradiciones alimentarias nacionales y locales, la información está muy dispersa, y se desconoce por la mayoría de la población.

Lo anterior refleja la necesidad de aunar esfuerzos, y quizá sea necesaria una campaña de divulgación sobre el tema o el establecimiento de alguna estrategia que permita hacer esta información de conocimiento masivo, esto amparado en políticas públicas sobre esta materia.

Con respecto al tema de promoción de la CTC, en el cuadro 7 se presentan las estrategias que hoy en día se están realizando en entidades públicas y emprendimientos privados para lograr su revitalización, y promover el consumo de productos locales.

Cuadro 7: Estrategias existentes para la revitalización y fomento de la cocina tradicional costarricense y el uso de los productos vegetales con valor cultural y nutricional, desde la perspectiva de los diferentes grupos de informantes clave.

San José, Costa Rica, marzo, 2015.

Representantes Institucionales (MS, MCJ, UCR, UNA, MN INA, ICT,UNESCO)	**Productores Agrícolas**	**Consumidores de productos locales**	**Promotores de tradición alimentaria y productos locales**
Talleres en las comunidades de cocina tradicional donde se refuerza la parte afectiva de lo que evoca esa expresión en la comunidad. Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable (PNGSS). TCU-486 Tradiciones de Costa Rica Escuela de Nutrición UCR: Cocina Tradicional Costarricense. Profesionalización de carreras relacionadas con gastronomía. Exposiciones museográficas y festivales locales para promover aspectos culturales de la alimentación. Servicios de Alimentación en museos que venden CTC, como Museo de Cultura Popular, Museo José Figueres Ferrer. Ministerio de Cultura ha realizado certámenes, inventarios de recetas y trabajos con la comunidad, donde se rescata principalmente el inventario de recetas tradicionales.	Venta de PVVCN dentro de la feria la cual es muy buena, generalmente se vende todo.	Muchos PVVCN se siguen adquiriendo en las ferias del agricultor.	Profesionalización de carreras relacionadas con gastronomía. Por ejemplo: la Escuela de Nutrición y Tecnología de Alimentos, de la UCR y la carrera de gastronomía de otras casas de enseñanza. Graduados del INA, organizaciones locales, dueños de fincas integrales y participantes en iniciativas de turismo rural o promoción comunitaria comprometidos con la promoción de las tradiciones alimentarias en el ámbito local. PNGSS. Iniciativas de la Escuela de Nutrición de la UCR: TCU, Club de promotores de las tradiciones alimentarias integrado por estudiantes del Programa Integral de la Persona Adulta Mayor. Ferias y turnos para promover productos costarricenses (del pejibaye, maíz, tamal). Centros educativos como promotores locales de las tradiciones alimentarias. Proyectos en zonas rurales: turismo rural, rutas gastronómicas, diversificación de la producción agrícola. Oferta de productos locales dentro de los servicios de alimentación de las zonas turísticas.

Cuadro 7: Estrategias existentes para la revitalización y fomento de la cocina tradicional costarricense y el uso de los productos vegetales con valor cultural y nutricional, desde la perspectiva de los diferentes grupos de informantes clave.

San José, Costa Rica, marzo, 2015. Continuación.

Representantes Institucionales (MS, MCJ, UCR, UNA, MN INA, ICT,UNESCO)	**Productores Agrícolas**	**Consumidores de productos locales**	**Promotores de tradición alimentaria y productos locales**
Talleres tanto de cocina tradicional como de bebidas y coctelería con productos tradicionales para generar innovación con PVVCN (INA).			
Participación en medios de comunicación masiva: publicación de recetas en revistas de divulgación nacional, programas de radio y televisión de UCR.			
Divulgación por medio de publicaciones como calendarios, libros, revistas.			
ICT: mediante la marca país (Esencial Costa Rica) busca promocionar la gastronomía costarricense.			
Proyecto UCR "Costa Rica, alimentos y cultura": promoción de la tradición alimentaria y de PVVCN.			
Talleres en conjunto con el INA y el ICT para la capacitación de restaurantes.			

Diferentes entidades públicas como el MCJ, INA, UCR e ICT han desarrollado programas para el fomento de la CTC y el consumo de PVVCN, tal como los talleres realizados por el MCJ en comunidades donde se involucraron a los vecinos de diferentes generaciones. Así como los certámenes de recetas, de los cuales se generaron una serie de publicaciones con preparaciones características de las diferentes provincias del país.

Estos certámenes se organizaron por el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural a partir del 2001, en casi todo el territorio nacional; la etapa inicial consistió en la presentación de propuestas culinarias hechas por los vecinos de cada comunidad, las cuales incluían platos fuertes, acompañamientos, panes, bebidas, entre otros; y eran evaluadas por un jurado.

En el 2010 inicia una nueva etapa del proyecto, gracias a un esfuerzo conjunto entre el Centro de Patrimonio Cultural, ICT e INA cuyo objetivo general era "potenciar nuestra cocina, llevarla a otro nivel, que nuestra comida sea reconocida y apreciada como lo es la gastronomía de otros países, y por qué no pensar en un reconocimiento de esta como auténtico patrimonio intangible de nuestro país" (Salazar, 2010, Sección prólogo).

Estas instituciones trabajaron con pequeñas, medianas y grandes empresas que se involucraron en talleres que se impartieron para dar a conocer esta visión renovada de nuestra gastronomía popular y tradicional. Los mismos eran solicitados constantemente y superaron en mucho las expectativas iniciales (Salazar, 2010).

> Los certámenes generaron articulación entre Ministerio de Cultura e ICT, a partir de ahí se generaron una serie de talleres tanto de cocina tradicional como de bebidas y coctelería con productos tradicionales muy interesantes, que ha aportado a este "boom" de la cocina tradicional y de alguna manera puso a mover al sector, que desde ese punto de vista ha resultado interesante y fue espontáneo, nunca nos propusimos mover a nadie, sencillamente reunirnos y colaborar con la cocina tradicional (T01-06).

El INA por su parte ha realizado talleres de cocina y coctelería con PVVCN lo que ha llevado a innovar en estas áreas. El ICT está trabajando en posicionar la marca *"Esencial Costa Rica"* para promover al país como destino turístico.

La UCR, específicamente desde la Escuela de Nutrición, tiene dos proyectos: el TCU-486 de Tradiciones alimentarias de Costa Rica y, en el período 2013-2014 tuvo un proyecto interuniversitario que realizó conjuntamente con el Museo de Cultura Popular con fondos del Consejo Nacional de Rectores (CONARE).

Según T01-01 este TCU ha tenido logros importantes en los que respecta a documentación de la información sobre el tema:

> En el TCU de tradiciones alimentarias tenemos un inventario de festividades, hicimos una investigación sobre turnos como espacio de expresión gastronómica en el Valle Central y una revisión de las ferias que promociona el ICT; y un poco con informantes clave de cómo se da la innovación, porque muchas de las comidas que se ofrecen en estos contextos festivos no reflejan la tradición de la comunidad sino que son esfuerzos colectivos para poder promover el uso de productos, pero al final se van apropiando y quedando en el contexto festivo.

En el caso del proyecto interuniversitario, conocido como *"Costa Rica, alimentos y cultura"* tiene como misión:

> Crear espacios para el intercambio cultural y la reflexión con el propósito de reconocer la herencia cultural y natural de nuestras comunidades, y contrarrestar los efectos de la modernidad y el consumo globalizado que perjudican el derecho a la alimentación y la vida saludable mediante el rescate de información sobre disponibilidad y usos comestibles de un grupo de productos alimenticios caracterizados por estar presentes en nuestra dieta desde tiempos remotos y que por diversas razones en la actualidad son poco aprovechado (Solano & Sedó, 2013, documento final).

Cabe destacar que ambos proyectos cuentan con sitios web donde se publica información para consulta masiva sobre temas de tradiciones alimentarias de Costa Rica.

La promoción de CTC también se ha dado en servicios de alimentación de museos como el José Figueres Ferrer de San Ramón y el Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional, en el que los menús tienen una temática que rescata la tradición.

Dentro de las comunidades, la promoción de ferias del agricultor, ferias especializadas y turnos comunales se consideran un punto importante para la promoción de nuestra cocina. Estas actividades se consideran espacios para propiciar la socialización y la identidad local.

De igual forma, el turismo rural ha jugado un papel importante en esta tarea de fomento y revitalización de la tradición e identidad cultural de los pueblos, y su transmisión tanto a nivel comunitario como hacia el turista que los visita. Según Chavarría (2009) el turismo rural tiene el objetivo común de lograr un entorno más favorable que genere oportunidades de participación a las poblaciones de comunidades rurales. Esta actividad integra las riquezas naturales y la vida cotidiana de la comunidad rural, promueve las prácticas productivas sostenibles dentro de la oferta y la experiencia turística se adapta a la dinámica rural, preserva la peculiaridad, rusticidad, el ambiente acogedor y confortable, que caracteriza a las regiones rurales del país.

Con la promoción del turismo rural han surgido fincas agrícolas que han diversificado su actividad productiva, desarrollando una oferta agroecoturística que está creciendo, un ejemplo de esto son los tours del café realizados en comunidades dedicadas a la siembra de este producto, el cual sin duda constituye parte importante de la CTC (Chavarría, 2009).

Estos emprendimientos buscan promover productos locales y generar un menor impacto en el ambiente ya que promueven la diversificación de la producción agrícola, al respecto EPM01-08 menciona que *"la diversificación en la producción no solo beneficia lo económico, sino también el ambiente, porque los monocultivos impactan mucho al ambiente y más si son muy intensivos"*

Actualmente uno de los aportes más conocidos por parte de la empresa privada es el PNGSS. El cual fue planteado en el año 2011 conjuntamente por el Club de Gastronomía Epicúrea y la Cámara Costarricense de Restaurantes y Afines, a las cuales luego se unió el INBio, el MAG, el ICT, el INA y el MS.

Para consolidar el plan antes mencionado, y dar seguimiento a las acciones, en el 2011 se consolidó una comisión de trabajo con representación de las entidades, anteriormente citadas; que tiene como misión proyectarlo a nivel nacional e incluir en él a los actores correspondientes (Vargas, 2014). Este plan fue declarado de interés público el 17 de marzo del 2015 por medio de decreto ejecutivo.

Uno de los motivos para el planteamiento del PNGSS es el limitado posicionamiento que tiene la gastronomía del país, como parte de la promoción del país como destino turístico, así como el poco uso que se le da a las plantas nativas y regionales en la preparación de menús Con el plan se busca promover la biodiversidad domesticada, la producción orgánica y sostenible, la gastronomía, la nutrición, la salud y el turismo (Vargas, 2014).

Como se puede comprobar, existen diferentes iniciativas desde diversos sectores que están aportando *"un granito de arena ante la vorágine de la homogenización, donde las dietas se están estandarizando"* (T01-07). Sin embargo, se deben seguir proponiendo ideas de forma más articulada para lograr unir todos estos esfuerzos que se tienen. En la siguiente sección se discutirá sobre las estrategias propuestas para fortalecer el rescate de la CTC y PVVCN.

E. Retos actuales para el fomento y la revitalización de la cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional

A continuación se presentan las posibles estrategias para la revitalización y el fomento de la CTC y el uso de los PVVCN, desde la perspectiva de tres grupos de informantes clave. Se consultaron solamente a los representantes de las distintas instituciones nacionales e internacionales que asistieron a los talleres y a los promotores de la cocina tradicional costarricense. Lo anterior considerando la necesidad de ampliar la información de acuerdo

con los objetivos del trabajo, a partir de los en las instituciones se está desarrollando actualmente y los retos identificados; asimismo por la experiencia de personas dedicadas a la elaboración de comidas y bebidas tradicionales.

Dichas estrategias fueron mencionadas por la totalidad o la mayoría de los grupos entrevistados. Es importante recalcar que las estrategias propuestas son consideradas por los informantes como actividades que se pueden realizar a futuro para revitalizar de manera exitosa la CTC y los PVVCN. Una de ellas, es la introducción de técnicas nuevas de preparación y mejoramiento de las mismas desde el punto de vista de inocuidad; así como modificaciones nutricionales y visuales, sin que se pierda la esencia de la preparación.

Con esto se pretende que las personas no preparen los platillos siempre de la misma manera, por ejemplo fritos o hervidos; sino que tengan la capacidad de emplear nuevas técnicas que les permita crear platillos tradicionales en donde se mantenga la esencia pero que a la vez sean innovadores desde el punto de vista de técnicas de cocción; lo anterior también va de la mano de modificaciones nutricionales para mejorar la calidad de los mismos y visuales para que éstos sean más llamativos para los comensales.

Algo que se mencionó es que se debe capacitar a quien prepare los platillos en inocuidad de alimentos para que conozca cuáles son los utensilios adecuados para la elaboración de los mismos, esto con la finalidad de que las preparaciones estén libres de riesgos potenciales para la salud de la población. Al respecto T02-08 dice que:

> La parte de inocuidad, nosotros siempre la hemos tratado de retomar y aquí vamos ya con un posible proyecto de revisar las formas tradicionales para revisar la inocuidad; ver hasta adonde se puede tratar de retomar esas técnicas, los equipos que se usan para cocinar, de una manera que no provoque un daño, sea lo más seguro posible, pero que se mantenga hasta donde se pueda ese tipo de tradiciones.

Así mismo, en los tres grupos se cita la necesidad de promover el tema de CTC como eje transversal en la educación formal, desde preescolar hasta secundaria, contemplando

también instituciones como los CEN-CINAI; a pesar de que existen algunas iniciativas actualmente en el sector educación, se recalca la necesidad de que este grupo etario conozca más sobre el tema de estudio. Como lo menciona T01-06: *"Se debe comenzar a seducir a la gente, a las futuras generaciones, en el tema de patrimonio, y no ver el patrimonio sólo en octavo año como un tema más de Cívica que hay que cumplir y listo"*

Este fomento debe ser mediante estrategias que sean atractivas para los niños (as) y jóvenes; como por ejemplo por medio de material didáctico, así también a través de la creación de huertas en los centros educativos donde los estudiantes se familiaricen con los productos desde su siembra. Por otra parte, una estrategia vital para el fomento de la CTC y los PVVCN son los comedores escolares, en donde se pueden introducir los mismos como parte de la alimentación diaria que se le ofrece a las generaciones más jóvenes, contribuyendo con la SAN de este grupo etario.

Actualmente, las estrategias anteriormente citadas son empleadas en algunos centros educativos del país, sin embargo, se considera que éstas se deben emplear a nivel nacional y de preferencia en todos los centros educativos porque se ha observado que funcionan de manera exitosa en el fomento de la CTC y los PVVCN.

Un ejemplo de esto lo vemos en el video educativo realizado por lo UNESCO (2015) llamado "Patrimonito", el cual busca motivar a niños (as) y jóvenes a promover el patrimonio material, inmaterial y natural en sus localidades, además de generar conciencia sobre la importancia de la conservación de la herencia cultural y natural.

Así también, la capacitación de los profesionales de cocina con respeto al uso de los productos locales, fue una estrategia propuesta por los tres grupos entrevistados. Dicha formación debe ser integral, esto quiere decir que los mismos tengan un conocimiento vasto del tema en cuanto a historia de los productos y platillos, inocuidad alimentaria, técnicas de preparación, servicio, entre otros; la educación de este profesional fue propuesta por el INA mediante un técnico en cocina tradicional, en donde la persona interesada podrá optar por una especialización de cocina regional.

Es de suma importancia contar con este tipo de profesionales porque al tener un conocimiento integral del tema, el país podrá contar con expertos que van a estar en la capacidad de manejar adecuadamente los productos sin que éstos pierdan sus características nutricionales y sensoriales. Además, esta formación permitirá llegar a un sector de la población que de manera directa podrá fomentar el turismo rural y beneficiar así a la economía del país y a los micro, pequeños y medianos empresarios.

La creación ya sea de una Comisión Nacional o de un Corpus Nacional para el fomento de la CTC y los PVVCN fue un aspecto propuesto por los representantes de instituciones nacionales e internacionales que asistieron a los talleres. Dicho ente debería tener carácter interinstitucional, en donde participen entes públicos de nuestro país como: el MS, el MAG, el ICT, el MCJ, el MEP, Universidades Estatales como la UCR y la UNA, así como el INA. Además se deben contemplar entes internacionales que puedan colaborar en el mismo, como por ejemplo la UNESCO. Acerca de dicha propuesta T01-01 dice que:

> Se debe hacer articulación interinstitucional, crear una Comisión Nacional sobre este tema que se convoque a los que estamos trabajando en las diferentes instituciones, esto para propiciar espacios de reflexión, pero también para saber qué es lo que estamos haciendo y que podemos hacer juntos. La Comisión Nacional de tradiciones alimentarias contribuiría a dar lineamientos políticos que sean un norte para todas las otras iniciativas que salen del sector privado, para que contribuyan con claridad.

Por otra parte, T02-10 expresa que se debe:

> Crear un Corpus Nacional, donde los diferentes involucrados demos un aporte al mismo, desde la misma conceptualización de la historia, el producto, las buenas prácticas, las técnicas de preparación, la preparación en sí, la presentación del plato, un laboratorio; donde el producto de ese laboratorio que sería el corpus, que las instituciones viertan su conocimiento en un solo producto que podamos exhibir.

Revitalizar la CTC por medio de campañas publicitarias fue otro tema expuesto por dos de los grupos de informantes. Se pretende que dicha campaña motive a todos los grupos etarios a consumir PVVCN y platillos que se pueden crear con los mismos; en donde se prefiera adquirir productos locales ante los extranjeros; así también, se busca que esta sea novedosa, de modo que consumir comida tradicional y PVVCN genere estatus, lo anterior se propone con la finalidad de atraer principalmente a las generaciones más jóvenes, las cuales casi no elaboran ni consumen preparaciones de este tipo.

Además, ésta campaña publicitaria buscaría un cambio en la mentalidad del costarricense, en donde se fomente la necesidad de sentirse costarricense y la añoranza por nuestras raíces, así también serviría para fomentar rutas gastronómicas y el turismo rural.

Asimismo, se propone revitalizar la CTC desde los hogares costarricenses y desde la misma comunidad. Dicha revitalización debe ser regionalizada porque permitirá crear un arraigo en la población hacia los productos locales y hacia la comunidad. Como lo mencionan Ngugi, Gitau & Nyoro (2006) la revitalización en el consumo de los productos locales contribuye con el fortalecimiento del patrimonio cultural de los países.

Con respecto a lo anterior T01-01 dice que:

> Si vivo ahí me va a remitir porque conozco a las personas que la elaboran, si no vivo ahí me va a remitir al pueblo de Tierra Blanca y al paseo que me hice. Entonces eso es un elemento muy importante de la proyección. Los elementos identitarios alrededor de esa jalea, que hacen que yo le dé un valor diferenciado a otro producto.

El fomento de la CTC y los PVVCN desde el hogar y la comunidad es de suma importancia porque como lo expresa Sedó (2014) esto permite que las personas creen un apego y a la vez una apropiación de aquellos alimentos del lugar donde nacen y las formas de preparación.

Si las generaciones actuales se apropian de las tradiciones alimentarias del lugar donde viven, se contará con personas en la capacidad de transmitir ese conocimiento y su

importancia a las futuras generaciones, logrando así el mantenimiento de nuestros elementos identitarios.

Por último, una estrategia vital formulada es la creación de políticas públicas vinculadas con el tema de estudio, cuyas acciones involucren a la academia, al gobierno y a cámaras o empresarios, donde se consideren temas de innovación, tradición y fusión. Lo anterior es relevante, ya que como se menciona en el apartado B y D, no existe actualmente ninguna ley, política o plan en nuestro país que fomente de manera directa la CTC y los PVVCN.

Por medio de la creación de una política pública que revitalice el tema de estudio se buscaría disminuir los vacíos existentes, logrando así darle el valor que nuestra CTC merece tanto a nivel nacional como internacional.

> Entonces definitivamente esto de la comida está ligado a la historia, a la conformación de nuestro país, entonces por ahí nosotros tenemos que acercarnos a los pueblos y ver el caso particular de nuestra Costa Rica para definir nosotros con que seguimos (T02-07).

Tras el análisis de los diferentes aspectos que surgieron durante el proceso de recolección de información, se tiene que ante la ausencia y necesidad de una clara definición de lo que es CTC se procedió a crear un concepto basado en las distintas fuentes consultadas. El mismo puede servir de base para la elaboración de una ley o política pública que fomente la CTC y el uso PVVCN, bajo un enfoque integral de SAN.

Los resultados obtenidos en el análisis de las secciones B y D reiteran la necesidad de proponer una iniciativa desde el sector público que oriente las acciones de los diferentes sectores en el tema de CTC, establezca un ente responsable de velar por esta, y a la vez encamine aquellas ya existentes para que se haga un rescate de nuestras tradiciones alimentarias de manera responsable.

Esta iniciativa pública será la base para desarrollar una campaña de divulgación para que la población costarricense logre un sentido de apropiación hacia la cocina costarricense, parte fundamental de nuestro patrimonio cultural inmaterial.

La misma debe vincular acciones con otras existentes como la Ley de Biodiversidad, en lo referente al rescate de semillas criollas, la cual es una de las razones por las que la disponibilidad de muchos de los PVVCN ha disminuido, aspecto que ha sido mencionado por los grupos de informantes clave.

Asimismo fortalecería aspectos que se mencionan en la Política del Estado para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural Costarricense 2010-2021, como lo es el fortalecimiento de las ferias del agricultor y las ferias especializadas. Estas últimas son un escenario clave de la conservación y promoción en las comunidades, al mismo tiempo que contribuye con el turismo rural, la economía local y la SAN.

La promoción de Costa Rica como destino turístico también se vería favorecida con el desarrollo de esta iniciativa desde el sector público, logrando favorecer los esfuerzos que ha hecho el ICT con el establecimiento de la Marca País y el Plan Nacional de Turismo de Costa Rica 2010-2016; así como orientar los esfuerzos que se han dado desde el sector privado como lo es el PNGSS, mismo que cuenta con una comisión nacional con representación de entes públicos y privados.

Contemplando que este proceso de formulación de leyes y políticas, y su respectiva aprobación por parte de los poderes del Estado encargados de los mismos conlleva un lapso de tiempo largo, se considera que actualmente la única iniciativa que resguarda este tema es la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, ya que la CTC forma parte del mismo.

Por otro lado, como se ha logrado plasmar a lo largo de la sección de resultados y discusión, la promoción de la cocina tradicional costarricense fomenta la Seguridad

Alimentaria y Nutricional de nuestro país de manera directa al ser un eje articulador y transversal de la misma.

Lo anterior debido a que la CTC se basa en ingredientes disponibles según las regiones culturales, muchos de los cuales son productos vegetales con valor cultural y nutricional, que se adaptan a las condiciones de cultivo de las zonas. Al basar la dieta en cocina tradicional se asegura un mejor acceso ya que los alimentos que la constituyen son en su mayoría económicos y están al alcance de toda la población.

El pilar de consumo está fuertemente ligado a aspectos básicos de la CTC como las técnicas de cocción y recetas que se han transmitido por generaciones, así como al sentido de pertenencia y arraigo propio de la cocina tradicional y los valores y creencias vinculadas con la misma.

Aunado a esto dichos productos además del valor cultural anteriormente mencionado en su mayoría aportan una cantidad considerable de vitaminas y minerales que afectan de manera positiva la utilización biológica.

Para lograr lo anterior, es vital que haya un adecuado fomento para fortalecer todos los pilares. Dicho fomento se logrará mediante la difusión y concientización de su importancia dentro de la población, principalmente a las generaciones más jóvenes que son las encargadas de preservar este elemento del patrimonio cultural inmaterial del país.

Tras el análisis de la información, se tiene que entre los aportes conceptuales de la investigación está la definición del término cocina tradicional costarricense, entendida esta como algo más allá de los ingredientes presentes en el plato, que vincula un conjunto de valores, conocimientos y prácticas que se transmiten a lo largo del tiempo.

Otro aporte fue la discusión generada entre los conceptos de cocina tradicional y gastronomía tradicional, llegando a la conclusión que el uso de los términos va a depender del sector en el que se utilice. Así como el concepto de productos vegetales con valor cultural y nutricional entendidos como aquellos alimentos de origen vegetal que forman parte de las

tradiciones alimentarias de Costa Rica, que por diferentes motivos se consumen con poca frecuencia o han sido excluidos de la cocina actual, no se les da un aprovechamiento a todas sus partes o bien se desconocen formas de preparación variadas, y que su rescate contribuiría al mejoramiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional y a la salvaguarda de la tradición alimentaria, elemento esencial del patrimonio cultural inmaterial del país.

Es importante aclarar que si bien no todos los alimentos de esta categoría cuentan con una densidad de nutrientes elevada, todos ellos guardan un vínculo cultural con los costarricenses y es por esto que forman parte de la cocina tradicional del país.

De igual forma, a nivel metodológico se logró abordar el tema de cocina tradicional costarricense a nivel interinstitucional e interdisciplinario, y a la vez, basados en la información obtenida, se logró establecer una serie de lineamientos para el fomento de la cocina tradicional costarricense, aspecto que se desarrolla en el siguiente capítulo.

VI. LINEAMIENTOS PROPUESTOS PARA EL FOMENTO DE LA COCINA TRADICIONAL COSTARRICENSE COMO INSUMO EN EL DESARROLLO DE POLÍTICAS PÚBLICAS E INICIATIVAS NACIONALES, BAJO UN ENFOQUE INTEGRAL DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Los siguientes lineamientos propuestos, a manera de recomendaciones generales, surgen a partir del análisis interpretativo de los resultados obtenidos en la presente investigación. Donde se identificó que hay un vacío legal en el tema, y que actualmente el único respaldo para la revitalización de la cocina tradicional costarricense es la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, que como se mencionó con anterioridad fue ratificado por nuestro país en el año 2010, por medio del cual el Estado asumió la responsabilidad de realizar la salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial del país.

Tomando en cuenta la definición de patrimonio cultural inmaterial establecida en esta Convención, se contemplan los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas

que las comunidades, los grupos e individuos reconocen como parte integrante de su patrimonio cultural; lo cual se manifiesta entre otras en tradiciones y expresiones orales; se considera la cocina tradicional costarricense como parte del patrimonio cultural inmaterial de Costa Rica.

Al entenderse salvaguardia como las medidas encaminadas a garantizar la viabilidad del patrimonio cultural inmaterial, se debe realizar acciones en pro de la cocina tradicional costarricense como lo son la identificación, documentación, investigación, preservación, protección, promoción, valoración, transmisión y revitalización en sus distintos aspectos.

Basado en esto se establecen los siguientes lineamientos generales, en los que se deben basar los sectores relacionados con el tema asumiendo las acciones que sean de su competencia:

A. Lineamientos Generales.

- Creación de un inventario con la información existente sobre cocina tradicional, y determinación de las necesidades de sistematización de información y difusión.

Durante el proceso investigativo se determinó una alta producción por parte de las instituciones en relación con investigaciones y actividades comunitarias para el fomento de la CTC. Sin embargo, la información está dispersa y mucha no está accesible a la población y otras instituciones.

Es necesaria la unificación de la información existente acerca de cocina tradicional costarricense. Varias instituciones han llevado a cabo una vasta recolección de información acerca del tema, de forma individual, incluyendo recetas, técnicas de cocción y utensilios de la cocina tradicional costarricense.

No obstante es importante que se logren conjugar estos esfuerzos para crear un solo inventario nacional, esto permitiría aclarar cuáles son los vacíos existentes en el tema,

establecer estrategias para profundizar en estos y lograr definir la cocina tradicional costarricense y sus elementos trazadores.

Una vez cubiertos estos aspectos se podrá crear una estrategia de difusión con información asertiva, enfocada en la revitalización de la cocina tradicional costarricense.

Se rescata la opinión de los informantes clave de los grupos 1 y 2 sobre la necesidad de creación de este inventario: "*Hacer inventarios de lo que tenemos: recetarios, festivales, investigaciones de lo que se ha hecho, de lo que hay de recetas*" (T01-02), así como *"hacer investigación donde se vaya más allá de la receta y ver toda la historia que cada receta tiene..."* (T01-01).

- Establecimiento de un acuerdo país sobre los conceptos y elementos trazadores de la cocina tradicional costarricense.

Una vez establecido el inventario de lo que se entiende como cocina tradicional costarricense y sus elementos característicos, se debe llegar a un consenso a nivel nacional sobre cuál es el concepto a utilizar para fomentar la cocina tradicional costarricense en iniciativas dirigidas a la población en general e iniciativas dirigidas al sector turístico y gastronómico.

Es importante hacer una diferencia entre estos sectores, ya que al dirigir una campaña informativa a la población nacional, lo que se pretende es que el costarricense se identifique y apropie de sus tradiciones alimentarias. Mientras que en el sector turístico se busca posicionar al país a nivel internacional.

Además es necesario definir dentro de este campo lo que se va a entender como regionalización de la cocina, ya que esta no se refiere a una división meramente geográfica, sino que es una categorización cultural. Por lo tanto se deben establecer estas regiones desde el punto de vista de tradición alimentaria para que las campañas educativas se enfoquen de la forma correcta.

Para lograr este acuerdo país es indispensable que exista una entidad que asuma el rol de liderazgo, que dado el tema de la CTC como parte del patrimonio cultural intangible, dicho ente debería ser el Ministerio de Cultura y Juventud, para que como ente rector en la materia oriente los esfuerzos por parte de las demás instituciones involucradas, lo que conlleva al desarrollo del siguiente lineamiento.

- Determinación de líneas de trabajo articuladas, prioritarias para el país, bajo un enfoque integral de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Tomando como base el acuerdo país y los vacíos determinados, se deben establecer líneas de trabajo en las instituciones participantes. Estas permitirán que cada una de las Instituciones continúe realizando su trabajo actual, pero de manera articulada, enfocándose en aspectos prioritarios para el país.

Este trabajo se debe dirigir hacia el reconocimiento de la cocina tradicional costarricense como eje transversal que articula los pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, de modo que se contribuya en la realización de acciones en pro de mejorar la disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica de los alimentos, mediante acciones concretas que a su vez tienen un vínculo estrecho con las tradiciones alimentarias locales y nacionales.

Dentro de las prioridades de trabajo se encuentra la conservación del patrimonio cultural inmaterial, donde la tradición alimentaria y sus elementos asociados tienen un rol fundamental. Esto va de la mano de políticas como la de Derechos Culturales 2014-2023, que establece que la promoción de ese conocimiento tradicional se debe hacer mediante procesos informativos y de sensibilización a la población (Ministerio de Cultura y Juventud, 2013).

La conservación de semillas criollas y productos vegetales con valor cultural y nutricional es otro aspecto prioritario de trabajo, las ventajas de rescatarlos van desde la disminución del impacto ambiental, al ser cultivos que se adaptan mejor a las condiciones climáticas, hasta la conservación de la CTC.

Sabiendo que los PVVCN son fuente importante de nutrientes para las poblaciones y que el rescate de las semillas tradicionales es una forma de conservación de mantenimiento, se considera necesario que se tomen acciones en esta área.

La pérdida de estos cultivos es una de las principales razones por las que el costarricense los ha dejado de incluir en su dieta, como mencionó T01-07 *"además hay tradiciones alimentarias que no se han mantenido en el tiempo y no porque no son buenas sino porque los productos no existen, se escasearon."*

Estas acciones concordarían con lo establecido en la Política del Estado para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural sobre el desarrollo de proyectos para la obtención de alimentos de alto valor nutritivo y comercial, productos que necesiten menos químicos, ciclo corto de producción y sanos, para contribuir con la producción de especies locales y el rescate de tradiciones (Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria, 2011).

Paralelo al rescate de los productos y las semillas criollas se debe realizar una adecuada promoción de la CTC como una forma de mejorar la dieta, utilizando técnicas y formas variadas de preparación de estos productos, los cuales son fuente importante de nutrientes y en general son accesibles para la población.

Para lograr la promoción de este mensaje de revitalización de la tradición alimentaria es necesario establecer métodos de difusión de la información que llamen la atención de las comunidades, desde las generaciones mayores hasta las más jóvenes. Donde se enfatice la importancia de la cocina tradicional para la cultura, la salud, el ambiente, el sector turístico y educativo.

Los mensajes de esta campaña de difusión deben enfocarse en reforzar el valor de la cocina tradicional costarricense, en donde la herencia, regionalidad cultural, identidad cultural y tiempo sean factores fundamentales para su revitalización y apropiación por parte de la población.

Otra forma de vincular a las generaciones jóvenes con el tema de CTC y patrimonio cultural es mediante el fortalecimiento de los mismos desde la educación formal desde los niveles de preescolar hasta la secundaria, introduciendo el tema de tradición y patrimonio cultural como un eje transversal dentro de los programas educativos.

Los centros educativos son motor para la investigación sobre la historia local, el reconocimiento de los recursos alimentarios y un escenario importante para la concientización de la población, ya que la información difundida no solo forma académicamente a los jóvenes, sino que repercute sobre sus familias y comunidades.

Una estrategia importante en este sector es el rescate y revitalización de la CTC desde los comedores escolares, de modo que se tenga en cuenta la regionalización de los menús, el apoyo a productores locales y el desarrollo de huertos escolares donde se rescaten los productos vegetales con valor cultural y nutricional.

Por último, para que estos lineamientos se puedan dar de una forma sostenible, se debe invertir en la formación de recurso humano que trabaje en escenarios donde se pueda promover de manera directa la revitalización de la cocina tradicional costarricense, para que se reconozca la importancia del fomento y se investiguen nuevas formas de promoverla en los diferentes campos.

Algunos escenarios importantes son los museos, en especial aquellos que cuentan con un servicio de alimentación al público, así como las sodas y restaurantes en las distintas regiones del país que dicen vender comida típica costarricense.

- Coordinación interinstitucional.

Como se mencionó anteriormente es necesario articular acciones entre los diferentes sectores involucrados con el tema de revitalización de la cocina tradicional, para que esto ocurra de forma coordinada se recomienda crear una comisión interinstitucional coordinada por el ente rector, el Ministerio de Cultura y Juventud, que permita el desarrollo de espacios reflexivos, en los que se compartan los avances de cada sector y se establezcan las

disposiciones a seguir, tomando como base para el trabajo la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial.

Las acciones propuestas por esta comisión guiarán las iniciativas que se desarrollen tanto en el sector público como en el sector privado y permitirá sistematizar la información que se genere como resultado de las mismas.

Se considera que dentro de esta comisión deben haber representantes de instituciones como el Ministerio de Cultura y Juventud, Ministerio de Salud y del Ministerio de Educación ya que son involucrados directos en la revitalización de la cocina tradicional costarricense como parte de nuestro patrimonio cultural inmaterial.

Así mismo deben participar instituciones como el Ministerio de Agricultura y Ganadería, Instituto Costarricense de Turismo, Universidades Estatales, Instituto Nacional de Aprendizaje y Museos Nacionales.

Cabe mencionar que la comisión debe tomar en cuenta los recursos de cada una de las instituciones que fueron anteriormente mencionadas, de modo que cada una sea capaz de hacer frente a las nuevas tareas asignadas.

La creación de este cuerpo o comisión nacional fue propuesta por ambos grupos de representantes institucionales quienes coincidieron en que:

> Se debe hacer articulación interinstitucional, crear una comisión nacional sobre este tema que se convoque a los que estamos trabajando en las diferentes instituciones (T01-01).

- Fortalecer la base normativa que dé sustento a las iniciativas nacionales:

Para promover el fortalecimiento de iniciativas en la cocina tradicional, es necesario dar un sustento normativo específico relacionado con el tema, que permita a las instituciones asumir de una manera más ordenada, sólida y planificada las acciones de su competencia.

Se recomienda que la comisión interinstitucional proponga esta normativa como una política pública participativa e inclusiva, que contribuya al fomento de la cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional.

De igual manera, respondiendo al vacío legal existente en este ámbito, se recomienda la creación de una ley, ya que al analizar las políticas, leyes y planes existentes en el país que tienen una relación con el tema de estudio, se comprobó que el tema de la cocina tradicional costarricense, así como los productos vegetales con valor cultural y nutricional, están ausentes, o su abordaje se da forma indirecta o parcializada.

En esta se recomienda establecer de forma clara la cocina tradicional como expresión del patrimonio cultural inmaterial, considerando un enfoque integral de lo que representa y/o debería representar para los y las costarricenses, de manera inclusiva e integral. Dado lo anterior, en su definición deberían incluirse elementos determinantes, entre los que destacan las diferencias geográficas y ecoambientales, las prácticas agrícolas, festividades y la cotidianidad asociada; además de sus ingredientes, utensilios y técnicas.

VII. CONCLUSIONES

- Al analizar las leyes, políticas, planes y programas nacionales; así como convenciones internacionales existentes con relación al tema, se evidenció un vacío normativo y una definición poco precisa y no consensuada de cocina tradicional costarricense y productos vegetales con valor cultural y nutricional. Lo anterior plantea al país la necesidad de establecer de forma urgente una política pública que sea inclusiva y participativa, de modo que promueva la revitalización de la cocina tradicional costarricense, los productos vegetales con valor cultural y nutricional y el rescate de semillas criollas, que favorezca la articulación de acciones de los diferentes sectores involucrados, y que a la vez impulse las iniciativas nacionales ya existentes. En caso de que esta política no cumpla a cabalidad con sus propósitos, se plantea la alternativa de crear una ley que responsabilice a todos los entes involucrados a acatar las disposiciones establecidas en la misma, esto para que las acciones sean formales y

obligatorias, donde se planteen mecanismos de control para regular y evaluar dicho proceso, con la finalidad de aprovechar las bondades de la cocina tradicional costarricense.

- Si bien desde hace varios años se desarrollan iniciativas tanto del sector público como privado para la revitalización de la cocina tradicional costarricense y los productos vegetales con valor cultural y nutricional, en la mayoría de los casos se abordan parcialmente los componentes de la cocina tradicional costarricense, como lo es el uso de ingredientes tradicionales enfocados en la innovación, sin embargo, estos se realizan de forma desarticulada entre las instituciones, limitando el abordaje integral del tema.
- El concepto de cocina tradicional costarricense se asocia a la transmisión de generación en generación, lo cual demuestra que la herencia y la transmisión de conocimientos y prácticas en el seno familiar y comunitario son claves para su conservación y revitalización. Además, se relaciona a preparaciones propias de cada localidad y se destacan igualmente elementos como la interculturalidad y la regionalización cultural, la cual influye en la diversidad de ingredientes y por ende en la variedad en el plato.
- Para poder contribuir con el fomento de la cocina tradicional costarricense bajo un enfoque integral de la Seguridad Alimentaria y Nutricional se requiere que las instituciones focalicen sus acciones siguiendo las líneas de acción prioritarias establecidas en la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial como lo son la identificación, documentación, investigación, preservación, protección, promoción, valoración, transmisión y revitalización en sus distintos aspectos; ya que todas las acciones que realicen los entes tienen un efecto positivo en su fortalecimiento.
- La cocina tradicional costarricense es un eje transversal y articulador de la Seguridad Alimentaria y Nutricional ya que cada uno de los pilares que ésta contempla: acceso, disponibilidad, consumo y utilización biológica, repercuten de manera directa en la preservación de la cocina tradicional costarricense, y de forma inversa al realizar acciones para revitalizarla se contribuye con el fortalecimiento de estos pilares.

VII. RECOMENDACIONES

A. Recomendaciones metodológicas

- Se considera se debe aplicar la consulta a informantes clave fuera de la Gran Área Metropolitana, para abarcar las distintas regiones del país.
- Para la consulta a un grupo interdisciplinar se recomienda utilizar entrevistas grupales, como las realizadas en el presente trabajo, ya que estas generan un abordaje participativo y un encuentro de saberes.
- Para las entrevistas grupales se recomienda seguir la metodología de la lluvia de ideas, utilizada en esa investigación, para lograr una óptima participación y recolección de la información brindada.

B. Recomendaciones para futuras investigaciones

- Profundizar en el tema de regionalización e interculturalidad de la cocina tradicional costarricense con el fin de definir los elementos trazadores de cada zona del país.
- Desarrollar una investigación en la que se analice la mejor metodología para hacer una campaña de divulgación de la cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional.
- Se recomienda establecer una propuesta metodológica equivalente para llevar a cabo las entrevistas semiestructuradas a los distintos grupos de informantes, de modo que la información obtenida sea comparable entre sí.
- Desarrollar investigaciones que se enfoquen en determinar los elementos que incluye un enfoque integral de la Seguridad Alimentaria Nutricional, de modo que se contemplen las distintas áreas de conocimiento.

C. Recomendaciones a las instituciones involucradas en el fomento de la cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional

- Es esencial que exista una participación interinstitucional que facilite la propuesta de iniciativas conjuntas para el fomento de la cocina tradicional costarricense y los productos vegetales con valor cultural y nutricional.
- Cada sector debe asumir su responsabilidad en el tema de fomento de la cocina tradicional costarricense y productos vegetales con valor cultural y nutricional y empezar a plantear acciones factibles.
- Se recomienda que el término cocina tradicional costarricense es el más adecuado para su promoción dentro de la población costarricense, mientras que el término gastronomía tradicional costarricense se puede utilizar en el campo empresarial y turístico.
- Se recomienda emplear esta investigación para sentar las bases del rescate de la cocina tradicional costarricense, acción que a su vez contribuirá con la Seguridad Alimentaria y Nutricional de la población y la salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial.

IX. BIBLIOGRAFÍA

Arrieta, C. (2015). *Tabla de Composición de productos vegetales subutilizados en Costa Rica.* Documento inédito. Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Arteaga, O. (2006). Investigación en Salud y Métodos Cualitativos. *Ciencia y Trabajo, 8(21),* 151-153.

Bariatti, R. (1999). La inmigración italiana en Costa Rica. *Revista Universidad Autónoma de Centroamérica, (24),* 207-217.

Barrantes, G. (2000). *Aplicación de incentivos a la conservación de la biodiversidad en Costa Rica.* Recuperado de: http://biblioteca.catie.ac.cr:5050/repositorioforestal/bitstream/123456789/6587/1/Aplicacion%20de%20incentivos%20a%20la%20conservacion%20de%20la%20biodiversidad.pdf

Barth, W. (2002). *Nutrición y Derechos Humanos: Nutrición la base para el desarrollo.* Recuperado de: http://www.unscn.org/files/Publications/Briefs_on_Nutrition/Brief10_SP.pdf

Blasco, T., & Otero, L. (2008). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: la entrevista. *Nure Investigación, 33,* 1-5.

Calvo, H. (2008). *Instrumentos para la promoción del comercio: ferias especializadas.* 1ª ed. Managua: SIMAS.

Centro Nacional de Planeamiento Estratégico (CEPLAN). (2012). *Gastronomía Peruana al 2021: Lineamiento para un programa de desarrollo de la gastronomía peruana en el marco del plan bicentenario.* 2da ed. Lima, Perú: CEPLAN.

Chang, G. (2001). *Aportes foráneos en la cocina costarricense.* En Nuestras Comidas. San José, Costa Rica: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana.

Chavarría, C. (2009). *Estudio Sobre Turismo Rural en Costa Rica.* Recuperado de: http://www.iica.int/Esp/organizacion/LTGC/agroturismo/Documentos%20Agroturismo/Turismo%20Rural%20en%20Costa%20Rica-informefinal.pdf

Chízmar, C. (2009). *Plantas comestibles de Centroamérica.* 1ª ed. Santo Domingo de Heredia, Costa Rica: Instituto Nacional de Biodiversidad (INBio).

Consejo Nacional de Producción (CNP). (2014). *¿Qué son ferias?* Recuperado de: http://www.cnp.go.cr/ferias/

De Filippo, C., Cavalieri, D., Di Paola, M., Ramazzotti, M., Poullet, J. B., Massart, S., Collini, S, *et al.* (2010). Impact of diet in shaping gut microbiota revealed by a comparative study in children from Europe and rural Africa. *PNAS, (33),* 14691-14696.

Delgado, G. (2011). *Cultura y Desarrollo Memoria 2011: Políticas interculturales para la inclusión y generación de oportunidades.* Recuperado de: http://nacionesunidas.or.cr/dmdocuments/MemoriaPCD.pdf

Enríquez, F. (2004).El turno, un espacio de diversión en Costa Rica, 1890-1930. *Revista Historia, 49 (50),* 155-181.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (1998). *Traditional Food Plants and Nutrition.* Roma, Italia: FAO.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2006). *Informe de Políticas: Seguridad Alimentaria.* Recuperado de: ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb_02_es.pdf

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2010). *Fomento de dietas apropiadas y estilos de vida saludables.* Recuperado de: http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s16.htm.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2014). *Comité de Seguridad Alimentaria Mundial*. Recuperado de: http://www.fao.org/cfs/cfs-home/es/

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2014). *Agricultura Familiar en América Latina y el Caribe: Recomendaciones de Política.* Santiago de Chile: FAO.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (s.f). *Desarrollo estratégico de los servicios de comercialización del sector agroalimentario de Costa Rica.* Recuperado de: https://coin.fao.org/coin-static/cms/media/3/13506779402460/tca-cos-3302_final_version.pdf

Ferreira de Almeida, M. C. (2004). *Las Comidas Tradicionales en Tiempos de Globalización: la arepa se (trans) viste en hamburguesa.* Caracas: Universidad Central de Venezuela.

Gálvez, A. (2002). Revisión bibliográfica: usos y utilidades. *Matronas Profesión, 10,* 25-31.

Generalitat de Cataluya. (2011). *Monográficos SAM: Cocina tradicional y tecnología: ¿pueden convivir?* Recuperado de: http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/es/dir3138/monografic_sam7es.pdf

Gil, A. (2010). *Tratado de Nutrición: composición y calidad nutritiva de los alimentos.* Madrid: Médica Panamericana.

Glasser, B., & Strauss, A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: strategies for qualitative research.* Chicago: Aldine.

Gobierno de Costa Rica. (1956). *Ley Orgánica del Consejo Nacional de Producción (CNP).* Recuperado de: http://www.cnp.go.cr/acerca_cnp/legislacion/leyes/Reforma_Ley_6050.pdf

Gobierno de Costa Rica. (1998). *Ley de Biodiversidad.* Recuperado de: http://www.eefb.ucr.ac.cr/Repositorio%20de%20documentos/costarica-ley biodiversidad-1998-sp.pdf

Gobierno de Costa Rica. (2006). *Ley de desarrollo, promoción y fomento de la actividad agropecuaria orgánica.* Recuperado de: http://www.mag.go.cr/legislacion/2006/ley-8542.pdf

Gobierno de Costa Rica. (2012). *Transformación del Instituto de Desarrollo Agrario (IDA) en el Instituto de Desarrollo Rural (INDER).* Recuperado de: http://www.gaceta.go.cr/pub/2012/05/29/COMP_29_05_2012.pdf

Gobierno de Costa Rica. (2014). *Decreto Ejecutivo 13-2014.* Recuperado de: http://www.imprentanacional.go.cr/pub/2014/08/21/COMP_21_08_2014.pdf

González, F. (2001). *La Alimentación Precolombina.* En Nuestras Comidas. San José, Costa Rica: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana.

González, F. (2007). *Presentación.* En Cocina Tradicional Costarricense 2: Heredia y Limón. San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura y Juventud / Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural / Instituto Costarricense de Turismo.

González, R. (2008). De flores, brotes y palmitos: alimentos olvidados. *Agronomía Costarricense, 32(2),* 183-192.

González, R. (2015). *Propuesta de Sitios Ingeniosos del Patrimonio Agrícola Mundial en Costa Rica.* Documento preliminar.

Harrington, R. J. (2005). Defining Gastronomic Identity: The Impact of Environment and Culture on Prevailing Components, Texture and Flavors in Wine and Food. *Journal Of Culinary Science & Technology, 4(2/3),* 129-152.

Instituto Costarricense de Turismo (ICT). (2010). *Plan Nacional de Turismo Sostenible de Costa Rica 2010-2016.* San José, Costa Rica: ICT.

Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. (s.f.) *INCAP.* Recuperado de: www.incap.org.gt/index.php/es/acerca-de-san

Johns, T. (2004). Especies subutilizadas y nuevos retos para la salud global. *LEISA Revista de agroecología, 20(1),* 9-10.

Koohafkan, P., & Altieri, M. (2011). *Sistemas Ingeniosos del Patrimonio Agrícola Mundial, Un Legado para el Futuro.* Roma, Italia: Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

Lim, S. J. (2012). La "otra" sociedad en Costa Rica: un estudio sobre la discriminación social en el contexto histórico. *Revista del Instituto de Investigación en Ciencias Sociales, 4 (8),* 9-24.

Maciel, A. (2011). *México: Avanza proyecto de conformación de un plan nacional gastronómico.* Recuperado de: http://www.excelenciasgourmet.com/noticia/mexico-avanza-proyecto-de-conformacion-de-un-plan-nacional-gastronomico

Martínez, M. (2006). La Investigación Cualitativa (Síntesis Conceptual). *Revista de Investigación en Psicología, 9 (1),* 123-146.

Meléndez, J. M., & Cañez de la Fuente, G. M. (2009). *La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México.* Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-45572009000300008&script=sci_arttext

Ministerio de Cultura y Juventud. (2013). *Política Nacional de Derechos Culturales 2014-2023.* Recuperado de: http://www.mcj.go.cr/ministerio/legislacion/02.pdf

Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. (2014). *Plan Nacional de Desarrollo 2015-2018 "Alberto Cañas Escalante"* San José, Costa Rica: MIDEPLAN.

Ministerio de Salud. (2011). *Política Nacional para la Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021.* 1ª ed. San José, Costa Rica: El Ministerio.

Mnzava, N. (s.f). *Vegetable crop diversification and the place of traditional species in the Tropic.* Recuperado de: http://www.bioversityinternational.org/fileadmin/bioversity/publications/Web_version/500/ch02.htm#b1-Vegetable%20crop%20diversification%20and%20the%20place%20of%20traditional%20species%20in%20the%20tropics1

Montoya, F. (2011). *Tradiciones Alimentarias en Costa Rica: Diversidad Bio-Cultural en peligro de extinción.* Recuperado de: http://www.pnud.or.cr/sicon/sites/default/files/adjuntos_tareas/Activ%201.2.2%20Tradiciones%20Alimentarias%20en%20Costa%20Rica.pdf

Moreno, D. (2003). *Cultura Alimentaria.* Recuperado de: http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/cultura_alimentaria.htm

Ngugi, I., Gitau, R., & Nyoro, J. (2006). *Access to high value markets by smallholder farmers of African indigenous vegetables in Kenya.* Recuperado de: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/ivc/docs/Access_to_High_Value_Markets_Indigenous_Vegetables.pdf

Odhav, B., Beekrum, S., Akula, U. & Baijnath, H. (2007). Preliminary assessment of nutritional value of traditional leafy vegetables in KwaZulu-Natal, South Africa. *Journal of Food Composition and Analysis, 20 (1),* 430-435.

Organización de los Estados Americanos (OEA). (2011). *OEA reconoce a la gastronomía peruana con el premio "Patrimonio Cultural de las Américas"*. Recuperado de: http://www.oas.org/es/centro_noticias/comunicado_prensa.asp?sCodigo=C-582/11.

Organización Internacional del Trabajo (OIT). (1989). *Convenio 169 de la OIT sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes.* Ginebra, Suiza: OIT.

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1966). *Ratificación al Pacto Internacional sobre Derechos Económicos, Sociales y Culturales.* Recuperado de: http://www.cesdepu.com/xn/pidesc.pdf.

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (s.f.). *International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights.* Recuperado de: https://treaties.un.org/Pages/ViewDetails.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=IV-3&chapter=4&lang=en

Padulosi, S., & Hoeschle, I. (2004). ¿A qué denominamos especies subutilizadas?. *LEISA Revista de agroecología, 20(1),* 6-9.

Pastor, S., Fuentealba, B., & Ruiz, M. (2008). *Cultivos subutilizados en el Perú: análisis de las políticas públicas relativas a su conservación y uso sostenible.* Recuperado de: http://bibliotecavirtual.minam.gob.pe/biam/bitstream/handle/minam/841/BIV00209.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pineda, E. B., & De Alvarado, E. (2008). *Metodología de la investigación.* 3ª edición. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud.

Ramírez, C., & Nienhuis, J. (2012). Cultivo protegido de hortalizas en Costa Rica. *Tecnología en Marcha, 25*(2), 10.

Ribeiro, M., & Netto, M. (2010). Patrimonio cultural gastronómico y políticas públicas: Inmigración, hibridación e interculturalidad (Región Sur de Bahía-Brasil). *Estudios y perspectivas en turismo, 19 (6),* 1136-1149.

Rodríguez, G., Gil, J., & García, E. (1996). *Metodología de la Investigación Cualitativa.* Granada, España: Ediciones Aljibe.

Ross, M. (1986). *Al calor del fogón: 500 años de cocina costarricense.* San José, Costa Rica: Cutur/Art.

Ross, M. (2001). *Entre el comal y la olla: fundamentos de gastronomía costarricense.* San José, Costa Rica: EUNED.

Ruiz, M. (2011). *Políticas Públicas en Salud y su impacto en el Seguro Popular en Culiacán, Sinaloa, México* (Tesis de Doctorado, Universidad Autónoma de Sinaloa). Recuperado de: http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/indice.htm

Sánchez, F., Barrantes, J., Sedó. P., & Dumani, M. (2007). Disponibilidad de hojas, flores y tallos comestibles no tradicionales en Costa Rica. *Avances en Seguridad Alimentaria y Nutricional,* 9-14.

Salazar, J. (2010). *Preámbulo.* En Cocina Tradicional Costarricense. San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura y Juventud / Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural / Instituto Costarricense de Turismo.

Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria. (2008). *Plan Nacional de Alimentos 2008.* San José, Costa Rica: SEPSA/ MAG.

Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria. (2011). *Política de estado para el sector agroalimentario y el desarrollo rural costarricense. 2010-2021.* San José, Costa Rica: SEPSA / MAG.

Sedó P. (2013). *¿Cocina, comida o gastronomía? Una aproximación a la definición de conceptos asociados con las tradiciones alimentarias en Costa Rica desde la cotidianidad.* Escuela de Nutrición Universidad de Costa Rica. Proyecto Trabajo Comunal Universitario TCU-486. Documento inédito.

Sedó, P. (2014). *Pique olores, tacacos a la olla y a cocinar: Reflexiones sobre la cocina del costarricense.* Escuela de Nutrición, UCR- Museo de Cultura Popular, UNA. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

Sedó, P., Chinnock, A., & Piedra, M. (2000). Propuesta metodológica para el mejoramiento nutricional de preparaciones comunes en la dieta. *Revista costarricense de salud pública, 9(16),* 47-54.

Shrestha, D. (2012). Indigenous vegetables of Nepal for biodiversity and food security. *International Journal of Biodiversity and Conservation., 5(3),* 90-108.

Sistema de Información Cultural (Sicultura). (2014). *Feria del Pejibaye.* Recuperado de: http://si.cultura.cr/expresiones-y-manifestaciones/feria-del-pejibaye.html

Solano M., & Sedó P. (2014).*Tradición e Innovación en la Cocina del Costarricense.* Informe final del proyectoSan José: Museo de Cultura Popular Universidad Nacional/Escuela de Nutrición UCR.

Solano M., & Sedó P. (2015). Informe final sobre proyecto interuniversitario *"Fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional mediante la puesta en valor cultural de productos vegetales subutilizados en seis comunidades de Alajuela y Heredia".* San José: Museo de Cultura Popular Universidad Nacional/Escuela de Nutrición UCR.

Torres, G., Madrid, L., & Xantomi, M. (2004). El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional, elemento patrimonial y un referente de la identidad cultural. *Scripta Ethnologica, 26,* 55-66.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2010). *La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva - El paradigma de Michoacán.* Recuperado de: http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=es&pg=00011&RL=00400

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2005). Convención sobre la Protección y Promoción de la Diversidad de las Expresiones.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2003). *Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial.* Recuperado de: http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001325/132540s.pdf

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (s.f.). *Patrimonito Storyboard Competition 2012.* Recuperado de: http://whc.unesco.org/en/patrimonito-2012/

Vargas, E. (2014). *Propuesta del Plan Nacional de la Gastronomía Sostenible y Saludable de Costa Rica, PNGSS y su Plan de Acción.* San José, Costa Rica.

Vargas, I. (2012). La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos. *Revista Calidad en la Educación Superior. 3(1).* 119-139.

Vázquez, M., Rejane, M., Mogollón, A., Fernández, M., Delgado, M., & Vargas, I. (2006). *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud.* Barcelona: Servei de Publicacions.

Vía Campesina. (2013). *Nuestras semillas, nuestro futuro.* Recuperado de: http://viacampesina.org/downloads/pdf/sp/ES-notebook6.pdf

Vivancos, G. (2003). *Diccionario de alimentación, gastronomía y enología española y latinoamericana. Gastronomía-Dieta y Nutrición Grandes Manuales.* España: Everest.

X. ANEXOS

Anexo 1. Cuadro informativo con los nombres comunes y científicos de los productos vegetales con valor cultural y nutricional mencionados en el trabajo de investigación.

Nombres comunes y científicos de productos vegetales con valor cultural y nutricional de Costa Rica, mencionados en el presente trabajo de investigación.

San José, Costa Rica, abril 2014.

Nombre Común	**Nombre Científico**	**Parte subutilizada**
Arracache	*Arracacia xanthorrhiza*	Fruto, hojas
Ayote	*Curcubitea moschata*	Fruto, semillas, quelites
Chayote	*Sechium edule*	Fruto, quelites, raíz
Chicasquil	*Cnidscolus aconitiflius*	Hojas, quelites, semillas
Chiverre	*Curcubitea ficifolia*	Fruto
Culantro de coyote	*Eryngium foetidium*	Hojas
Itabo	*Yucca guatemalensis*	Flor
Mostaza	*Brassica juncea*	Hojas
Papaya	*Carica papaya*	Fruto, tallo
Remolacha	*Beta Bulgaris*	Hojas
Tacaco	*Sechium tacaco*	Fruto
Yerbamora	*Solanum Americanum*	Hojas
Yuca	*Manihot esculenta*	Raíz
Zorrillo	*Cestrum racemosun*	Hojas

Anexo 2. Listas de informantes clave según grupo en el que se les categorizó.

Información personal de los participantes del taller 1. San José, Costa Rica, febrero, 2015.

Número	Nombre Completo	Sexo	Edad (años)	Profesión	Institución a la que pertenece
1	María del Rocío Fernández Salazar	F	59	Periodista	Museo Nacional de Costa Rica
2	Montserrat Martell	F	43	Gestora Cultural	UNESCO, San José
3	Romano González Arce	M	51	Nutricionista / Antropólogo	Ministerio de Salud
4	Milena Cerdas Núñez	F	35	Nutricionista	Universidad de Costa Rica
5	Rocío Quilis	F	38	Gestora Cultural	Ministerio de Cultura y Juventud – Centro de Patrimonio Cultural
6	Loida Pretiz	F	57	Artista Visual	Ministerio de Cultura y Juventud - Despacho
7	Patricia Sedó Masís	F	50	Nutricionista	Universidad de Costa Rica
8	Javier Salazar	M	50	Educador	Ministerio de Cultura y Juventud – Centro de Patrimonio Cultural
9	Mayela Solano Q	F	53	Historiadora	Universidad Nacional – Museo de Cultura Popular

Información personal de los participantes del taller 2. San José, Costa Rica, marzo, 2015.

Número	Nombre Completo	Sexo	Edad (años)	Profesión	Institución a la que pertenece
1	Stefhanie Miller Segura	F	36	Docente en gastronomía	Instituto Nacional de Aprendizaje
2	Fernando Granados Montenegro	M	41	Docente	Instituto Nacional de Aprendizaje
3	Jorge Víquez G	M	39	Docente en gastronomía	Instituto Nacional de Aprendizaje
4	Ana Beatriz Avendaño	F	52	Docente (Nutrición)	Universidad de Costa Rica
5	Cindy Hidalgo	F	34	Docente (Nutrición)	Universidad de Costa Rica
6	Loida Pretiz	F	57	Artista Visual	Ministerio de Cultura y Juventud - Despacho
7	Euclides Arce P	M	49	Docente en hotelería	Instituto Nacional de Aprendizaje
8	Patricia Sedó Masís	F	50	Nutricionista	Universidad de Costa Rica
9	Elizabeth Fonseca	F	65	Historiadora	Ministerio de Cultura y Juventud
10	Javier Salazar	M	50	Educador	Ministerio de Cultura y Juventud - Centro de Patrimonio Cultural
11	Romano González Arce	M	51	Nutricionista / Antropólogo	Ministerio de Salud
12	Giovanni Solera	M	54	Turismo	Instituto Costarricense de Turismo

Información personal de los promotores de la cocina tradicional costarricense entrevistados.

San José, Costa Rica, febrero, 2015.

Número	**Nombre**	**Sexo**	**Edad (años)**	**Lugar de Residencia**	**Nivel educativo**	**Ocupación**
1	Concepción Suarez Santos	F	63	Lourdes, Collados del Este, San Pedro	Universitaria completa	Geógrafa pensionada
2	Leila Garro Valverde	F	72	San Pedro	Universitaria completa	Enfermera obstetra, perinatóloga, pensionada
3	Vera Morales	F	58	Coronado	Secundaria incompleta	Ama de casa, vendedora de productos caseros
4	Ana Teresita Sánchez Salas	F	49	San Ramón	Secundaria incompleta	Comerciante
5	Laura Patricia Durán Rojas	F	47	Zarcero	Secundaria completa	Presidenta de Panadería la Zarcereña
6	Ivannia Ureña	F	38	Santa María de Dota	Universitaria completa	Centro Integral Simbiosis: Nutrición ecológica, producción local en línea
7	José González	M	31	Curridabat	Universitaria completa	Empresario
8	Natalia Ureña	F	34	Santa María de Dota	Universitaria completa	Empresaria
9	Franklin Castro Masís	M	49	Puriscal	Parauniversitario	Empresario
10	Gladys Pérez Barboza	F	51	San Antonio, Escazú	Primaria completa	Proyecto de turismo rural comunitario, empresaria (servicio de catering)

Información personal de consumidores de la cocina tradicional costarricense entrevistados.

San José, Costa Rica, febrero, 2015.

Número	Nombre	Sexo	Edad (años)	Lugar de Residencia	Nivel educativo	Ocupación
1	Josefina Gutiérrez Agüero	F	64	Desamparados centro	Universitaria completa	Periodista
2	Sandra Morales Gamboa	F	43	Ujarrás, Paraíso, Cartago	Primaria Completa	Ama de casa y vendedora de chayotes
3	José Enrique Palma	M	65	Desamparados	Universitaria completa	Técnico de aduanas, actualmente pensionado
4	Alba Pérez Morales	F	52	San Rafael, Desamparados	Primaria incompleta	Ama de casa
5	Julio Monge Rojas	M	65	Porvenir, Desamparados	Universitaria Incompleta	Jefe de bodega en el almacén general de la CCSS, pensionado
6	Giselle López Barquero	F	42	Patarrá, Desamparados	Universitaria Incompleta	Secretaria
7	Rigoberto Hernández Ureña	M	67	Jericó, Desamparados	Secundaria Completa	Asistente Legal
8	María de los Ángeles Arguedas	F	68	Calle Fallas, Desamparados	Primaria Incompleta	Ama de casa
9	Yolanda Zepeda Flores	F	62	La Fortuna	Primaria Incompleta	Ama de casa
10	José Hernández Carrillo	M	69	Dos Cercas, Desamparados	Primaria Incompleta	Seguridad, pensionado

Información personal de productores de productos vegetales con valor cultural y nutricional entrevistados.

San José, Costa Rica, febrero, 2015.

Número	Nombre	Sexo	Edad (años)	Lugar de Residencia	Nivel educativo	Productos
1	Eduvina Castro	F	50	Matina, Limón	Primaria completa	Naranjilla, papaya, raíz de chayote, cas, flor de itabo, chile picante, manzana rosa
2	Marta Quesada	F	59	Orotina	Primaria completa	Guineo, hoja de chicasquil, jocote, caimito
3	Virgilio Mora	M	75	San Carlos	Primaria completa	Malanga, palmito
4	Miguel Alberto Pérez	M	69	Turrialba	Primaria completa	Yuca, palmito, limón, malanga, guayaba
5	Odilie Agüero	F	45	Tabarcia de Mora	Secundaria incompleta	Flor de itabo, jaibas, chile, culantro, malanga, ñampí, ayote, semillas de ayote
6	José Amador	M	54	Zona de los Santos	Primaria completa	Chile, cebolla, cebollín
7	Luis Chaves	M	37	La Lucha de la Tigra, San Carlos	Primaria completa	Culantro de coyote, camote
8	Hugo Vega	M	55	Acosta	Primaria completa	Naranjilla, chayote, chile, banano, plátano
9	Kenneth Mesen	M	20	San Carlos	Primaria completa	Camote, yuca, caimito
10	Javier Trejos	M	53	Tejar, Cartago	Secundaria incompleta	Cebollín, culantro, rábano, especias

Anexo 3. Cuadro de categorías de análisis del estudio.

Categorías de Análisis de los objetivos establecidos para la elaboración del presente Seminario de Graduación.

San José, Costa Rica, marzo, 2015.

Objetivo específico	**Categorías**	**Definición de la categoría**	**Técnica de recolección**	**Población informante**
Analizar las políticas públicas, planes y programas nacionales vigentes en relación con el tema de cocina costarricense y el fomento del uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional en Costa Rica.	Leyes, políticas, planes, programas nacionales y convenciones internacionales relacionados con el tema de cocina tradicional costarricense y productos vegetales con valor cultural y nutricional.	Descripción y análisis del conjunto de pronunciamientos o documentos relacionados con leyes, políticas y planes estatales e internacionales, en los cuales se establezcan lineamientos relacionados con la cocina costarricense y el fomento de PVVCN.	Revisión bibliográfica Entrevistas	Grupo 1 y 2
	Producto vegetal con valor cultural y nutricional.	Alimentos de origen vegetal que forman parte de la tradición alimentaria costarricense, se consumen con poca frecuencia, no se les da un aprovechamiento a todas sus partes o bien se desconocen formas de preparación variadas.	Revisión bibliográfica Entrevistas	Todos los grupos
	Cocina tradicional costarricense.	Prácticas alimentarias, ingredientes y usos culinarios de los mismos, que son identificados como propios de la cultura culinaria tradicional del país.	Revisión bibliográfica Entrevista	Todos los grupos
Describir la cocina tradicional costarricense y el uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional en el contexto actual.	Uso de productos vegetales con valor cultural y nutricional.	Nombres y formas de preparación de PVVCN vinculadas con las tradiciones alimentarias en Costa Rica.	Entrevista	Todos los grupos

Categorías de Análisis de los objetivos establecidos para la elaboración del presente Seminario de Graduación.

San José, Costa Rica, marzo, 2015. Continuación.

Identificar las iniciativas actuales para el fomento de la cocina tradicional costarricense y las necesidades para su revitalización.	Iniciativas actuales para el fomento de la cocina tradicional costarricense.	Acciones realizadas actualmente por instituciones públicas, privadas y por promotores para fomentar la cocina tradicional costarricense.	Entrevista	Grupo 1, 2 y 5
	Necesidades de revitalización de la cocina tradicional costarricense.	Vacíos identificados en el proceso de revitalización de la CTC.	Entrevista	Todos los grupos
Establecer lineamientos prioritarios para la revitalización de la cocina tradicional costarricense como insumo para la creación de una ley en el tema.	Lineamientos prioritarios para la revitalización de la cocina tradicional costarricense y el uso de los productos vegetales con valor cultural y nutricional.	Aportes teóricos y metodológicos para la promoción de la cocina tradicional costarricense y el uso de los PVVCN, que pueden ejecutarse desde distintos sectores.	Entrevista	Grupos 1,2 y 5

Anexo 4. Guía de entrevista semi-estructurada utilizada en la consulta a agricultores.

Universidad de Costa Rica

Facultad de Medicina

Escuela de Nutrición

Fecha: _____

Hora: _____

Guía de Entrevista

Investigación: Aportes conceptuales y metodológicos para el fomento de la cocina tradicional costarricense como insumo en el desarrollo de políticas públicas e iniciativas nacionales, bajo un enfoque integral de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Objetivo: Conocer la percepción de los productores acerca de la cocina tradicional costarricense y los productos vegetales con valor cultural y nutricional.

Guía de Preguntas:

1. ¿Cuáles son los productos que cultiva en su finca? ¿Vende todos estos productos dentro de la feria del agricultor?
2. ¿Qué entiende usted por cocina tradicional costarricense? ¿Cuáles considera que son las preparaciones e ingredientes típicos de la cocina tradicional costarricense?
3. ¿Produce usted alguno de estos productos vegetales? (Previo a esta pregunta se muestra de lista de PVVCN).

   ( ) Sí.

   ( ) No. ¿Por qué no los produce? o ¿Por qué los dejó de producir?

4. ¿Considera usted que es rentable la producción agrícola de estos productos y su oferta en las ferias del agricultor? Justifique la respuesta.

   Agradecer la participación.

Anexo 5: Guía de entrevista semi-estructurada utilizada en la consulta a consumidores.

Universidad de Costa Rica

Facultad de Medicina

Escuela de Nutrición

Fecha: _____

Hora: _____

Guía de Entrevista

Investigación: Aportes conceptuales y metodológicos para el fomento de la cocina tradicional costarricense como insumo en el desarrollo de políticas públicas e iniciativas nacionales, bajo un enfoque integral de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Objetivo: Conocer la percepción de los consumidores acerca de la cocina costarricense y los productos vegetales con valor cultural y nutricional.

Guía de Preguntas:

1. ¿Qué entiende usted por cocina tradicional costarricense?
2. ¿Cuáles considera que son las preparaciones e ingredientes típicos de la cocina tradicional costarricense?
3. ¿Consume usted alguno de estos productos vegetales? (Previo a esta pregunta se muestra de lista de PVCCN)

   ( ) Sí. ¿Cuáles son las técnicas de cocción que aplica?

   ( ) No. ¿Por qué no los consume? o ¿Por qué los dejó de consumir?

4. ¿Considera usted que la oferta de estos productos en el mercado nacional es suficiente?
5. ¿Conoce usted los beneficios que tiene el consumo de estos productos para la salud, la economía nacional y para el rescate de las tradiciones alimentarias?

Anexo 6. Guía de entrevista semi-estructurada utilizada en la consulta a promotores

Universidad de Costa Rica

Facultad de Medicina

Escuela de Nutrición

Fecha: _____

Hora: _____

Guía de Entrevista

Investigación: Aportes conceptuales y metodológicos para el fomento de la cocina tradicional costarricense como insumo en el desarrollo de políticas públicas e iniciativas nacionales, bajo un enfoque integral de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Objetivo: Conocer la percepción de los promotores acerca de la cocina costarricense y los productos vegetales con valor cultural y nutricional, y su situación actual de revitalización.

Guía de Preguntas:

1. ¿Qué es para usted cocina tradicional costarricense?
2. ¿Por qué es importante el fomento de la cocina tradicional costarricense?
3. ¿Qué alimentos cree usted que forman parte de la cocina tradicional costarricense?
4. ¿Por qué promueve la cocina tradicional costarricense?
5. ¿Cuál es la situación actual de la cocina tradicional costarricense? ¿Cómo se debe revitalizar?

Anexo 7. Lista de productos vegetales con valor cultural y nutricional.

Lista de productos vegetales subutilizados empleada como material de apoyo durante el proceso de recolección de datos del presente Seminario de Graduación.

San José, Costa Rica, marzo, 2015.

Productos olvidados o poco disponibles		**Productos disponibles poco utilizados**	
Amapolita	Hojas de zorrillo	Ajo criollo	Manzana de agua
Amaranto	Jaibas	Arracache	Mora de árbol
Chayote papa	Jícama	Camote	Naranja agria
Chayote cocoro	Manzana rosa	Cas	Níspero
Chonta	Mozote	Chan	Ñame
Cohombro	Naranjillas	Chile picante	Ñampí
Cuayote	Ortiga	Chiras	Papaya verde
Cuchillitos de poró	Pacaya	Chiverillo o chiverre tierno	Pitaya
Estococa	Papaya verde	Culantro coyote	Quelites de chayote, ayote o chiverre
Flor de ayote	Piñuela	Flor de itabo	Semillas de ayote, chiverre y otros
Flor de chira	Pitanga	Guayaba silvestre	Tacaco
Flor de itabo	Raíz de chayote	Guinea cuadrada	Tiquizque
Frijol de palo	Sagú	Guineo	Yuca
Guaba	Siplina	Hierbas aromáticas	
Guísaros	Súrtuba	Hojas de cebolla	
Hierba mora	Tallo de papaya	Hojas de chicasquil	
Hojas de chaya	Tomate de palo	Hojas de diversas hortalizas	
Hojas de jaboncillo	Tomate silvestre	Jocote	
Hojas de mostaza	Verdolaga	Limón lima	
Hojas de arracache		Malanga	

Fuente: Solano & Sedo, 2013.

Anexo 8. Guía de entrevista grupal y cronograma de actividades utilizados en el taller 1.

Identificación de los elementos trazadores de la cocina tradicional costarricense

Como parte de la investigación acerca de la cocina tradicional costarricense y la necesidad de establecer lineamientos para la elaboración de políticas públicas en este tema trascendental para el país, se propone el desarrollo del presente taller, cuyo objetivo es identificar los elementos que definen la cocina tradicional costarricense como parte de nuestro patrimonio cultural inmaterial.

Lo anterior, a partir de un proceso reflexivo, donde los aportes de las personas convocadas serán el principal insumo para la construcción de una propuesta para la conceptualización de la cocina tradicional costarricense y su fomento.

Preguntas generadoras de la discusión:

1. ¿Qué se entiende por cocina tradicional costarricense?

2. ¿Cuáles son los elementos fundamentales en la definición de la cocina tradicional costarricense?

3. ¿Cómo está la situación actual de la revitalización de la cocina tradicional costarricense? ¿Cómo se puede fortalecer?

Cronograma

8:00 - 8:30 am	Bienvenida a los participantes y entrega de material.
8:30 - 10:00 am	Tema 1: Conceptualización de la cocina tradicional costarricense. • Lectura Individual. • Discusión Grupal. • Conclusiones.
10:00 - 10:30 am	Refrigerio.
10:30 - 12:00 md	Tema 2: Identificación de elementos trazadores de la cocina tradicional costarricense. • Retomar conclusiones tema 1. • Discusión Grupal. • Conclusiones.
12:00 md - 1:00 pm	Tema 3: Insumos para la propuesta de revitalización de la cocina tradicional costarricense.

Anexo 9. Guía de entrevista grupal y cronograma de actividades utilizados en el taller 2.

Identificación de los elementos trazadores de la cocina tradicional costarricense

Como parte de la investigación acerca de la cocina tradicional costarricense y la necesidad de establecer lineamientos para la elaboración de políticas públicas en este tema trascendental para el país, se propone el desarrollo del presente taller, cuyo objetivo es identificar los elementos que definen la cocina tradicional costarricense como parte de nuestro patrimonio cultural inmaterial.

Lo anterior, a partir de un proceso reflexivo, donde los aportes de las personas convocadas serán el principal insumo para la construcción de una propuesta para la conceptualización de la cocina tradicional costarricense y su fomento.

Preguntas generadoras de la discusión:

1. ¿Qué se entiende por cocina tradicional costarricense y cuáles son los elementos fundamentales en la definición de la misma?

2. ¿Cómo está la situación actual de la revitalización de la cocina tradicional costarricense? ¿Cómo se puede fortalecer?

Cronograma

7:45 – 8:00 am	**Bienvenida a los participantes y entrega de material.**
8:00 - 9:30 am	Tema 1: Conceptualización de la cocina tradicional costarricense y sus elementos • Lluvia de idea. • Discusión Grupal. • Conclusiones.
9:30 – 10:00 am	Refrigerio.
10:00 – 12:00 md	Tema 2: Situación actual de la revitalización de la cocina tradicional costarricense • Retomar conclusiones tema 1. • Discusión Grupal. • Conclusiones.