



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Ticos cocinan 196 millones de piñas de tamales en diciembre

Platillo data de época prehispánica y es parte de la identidad colectiva

17 DIC 2014 Ciencia y Tecnología



La producción total de tamales en los hogares costarricenses asciende a 196 millones de piñas en el mes de diciembre (foto Laura Rodríguez).

La población costarricense cocina en sus hogares 196 millones de piñas de tamales para celebrar las fiestas de Navidad y Año Nuevo, lo que en promedio implica que cada tico se come tres tamales diarios durante el mes de diciembre. Así lo reveló la [Encuesta](#)

Actualidades 2014, realizada por estudiantes del *Curso de Encuestas por Muestreo* de la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Según lo explicó el estudiante Moisés Coto Hernández, quien junto con su compañero Carlos Luis Arrieta Elizondo trabajaron el tema *Convivencia de Navidad y Año Nuevo: la tradición de los tamales*, aparte de la fabricación de esa cantidad de tamales en los hogares, la población compra 19 millones de piñas de tamales, producidas probablemente por empresas tamaleras o por particulares.

Estas cifras son sustentadas por datos del mismo estudio que determinó que el 91,3% de la población come tamales en esta temporada y que un 62% de los hogares posee la tradición de cocinarlos.



Moisés Coto explicó que decidieron analizar este tema por cuanto la celebración de la Navidad y el Año Nuevo son parte de las tradiciones costarricenses. Lo acompaña el profesor Johnny Madrigal (foto Laura Rodríguez).

---

**También, de los 196 millones de piñas de tamales, 28 millones se regalan a familiares y/o amigos, pues parte de la tradición es probar diversos sabores y texturas e intercambiarlos.**

## Herencia prehispánica

Al respecto, la M.Sc. Patricia Sedó Masís, académica de la Escuela de Nutrición de la UCR e investigadora de la cocina tradicional costarricense, comentó que el tamal forma parte de nuestra herencia prehispánica. **“Se registra la elaboración de tamales en América desde la época precolombina, y se conocen más de 500 formas de elaboración, incluyendo la técnica de envoltura. De influencia mesoamericana, el nombre es un vocablo náhuatl *tamalli*, que significa ‘alimento envuelto’”.**

Indicó que para la Fiesta del Sol, las poblaciones indígenas de la región elaboraban tamales como ofrenda al Dios Sol, teniendo en el maíz un referente simbólico. **“Los tamales aparecen en la dieta cotidiana, pero también en las festividades, cuyos rellenos se hacían con tomate, chiles y semillas molidas”.**



Según lo explicó la profesora Patricia Sedó el actual tamal navideño conserva la base de masa, el achiote y el chile dulce de la época prehispánica y se distingue por la carne de cerdo en su relleno (foto Laura Rodríguez).

Una vez que llegaron los españoles y la fe católica, durante la conquista y la colonización se prohibieron esas prácticas consideradas como paganas y el consumo del platillo se vinculó a festividades como la de la Inmaculada Concepción de la Virgen María, que se celebra el 8 de diciembre y el nacimiento del niño Jesús, el 24 de diciembre.

Con el transcurrir del tiempo -explicó Sedó- el nombre del alimento se conservó, así como la base de masa de maíz. **“Sin embargo al relleno se incorporaron alimentos traídos de otras tierras, como el arroz, garbanzos y arvejas, permaneciendo el achiote y el chile dulce, ambos productos de origen americano. Aunque antiguamente se envolvían en tusa de mazorca, hoy se utiliza la hoja de plátano”.**

La especialista dijo que desde el punto de vista cultural, a partir de esta tradición se ha venido fortaleciendo esa identidad y han surgido términos asociados a la misma como: piña, para referirse a dos tamales amarrados; tamal tonto, que es el último y el más grande porque se elabora con todos los sobrantes; tamal mudo, que no lleva relleno; y tamal navideño, que es reconocido por la carne de cerdo. **“Además, en algunas casas por influencia española o foránea aparecen ingredientes diferentes, como la inclusión de encurtidos, aceitunas o ciruelas, estas últimas para darle un toque dulcete a la preparación”.**



La elaboración de los tamales en grupo o “tamaleada”, así como el gusto por compartirlos e intercambiarlos, han fortalecido esta tradición alimentaria (foto Laura Rodríguez).

Otro aspecto resaltado por Sedó, es la elaboración de los tamales en grupo o “tamaleadas”, así como la comensalidad, que es el gusto de compartirlos e intercambiarlos, con lo cual esta tradición alimentaria se ha fortalecido y transmitido de generación en generación. **“Los resultados obtenidos en la encuesta son una muestra de ello, dado que apunta que a casi el 80% de las personas entrevistadas les regalan tamales”.**

## Otros datos

En cuanto a la convivencia en Navidad y Año Nuevo, la encuesta mostró que en general los costarricenses celebran estas fiestas con sus padres, hermanos, cónyuges e hijos. **“Los solteros lo hacen con la mamá (76,9%) y los hermanos (79,2%), quienes no tienen pareja lo hacen mayoritariamente con los hijos (87,3%) y quienes sí la tienen, con sus hijos e hijas (85,0%) y sus parejas (83,7%)”,** indicó Coto.

Entretanto, la mayoría de los ticos celebran en sus casas con una cena, disfrutan de la música y un poco más de la mitad, ingieren algún tipo de licor. **“El consumo de bebidas alcohólicas es superior en la zona urbana que en la rural en ambos casos. Por ejemplo, en Año Nuevo en la zona urbana el 59,6% de las personas consultadas consumen licor”.**



El 67% de los hogares costarricenses conserva además la tradición del portal. En la gráfica el nacimiento de la Capilla del Colegio Calanz de este año (foto Rocío Marín).

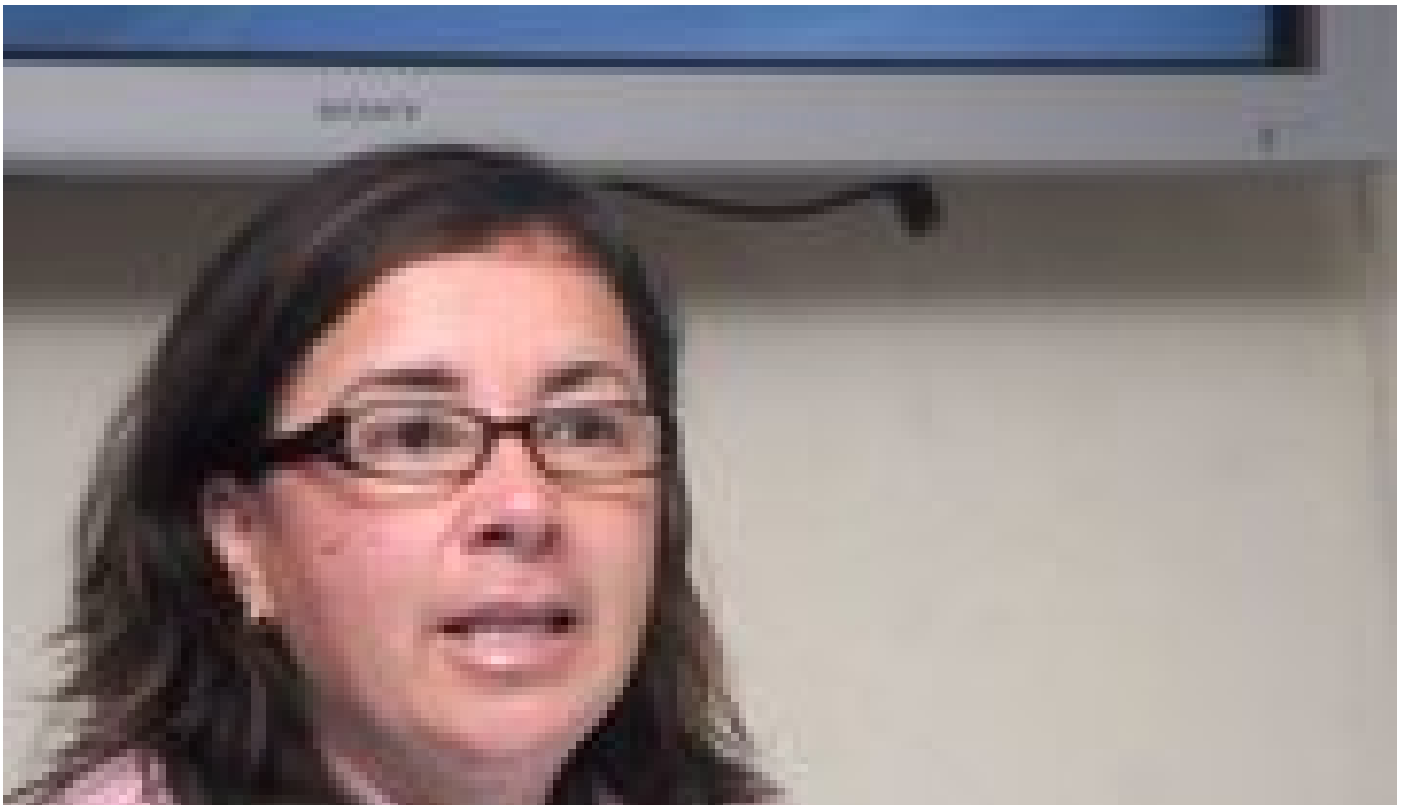
---

En cuanto el uso de pólvora, el estudio reporta que ésta se utiliza más en Año Nuevo que en Navidad, y también consume más en la zona urbana (44,1%) que en la rural (38,9%).

**Finalmente, el estudio muestra que en esta época del año casi el 90% de las viviendas son adornadas con luces navideñas, en el 80% se pone árbol de navidad y en el 66,9% se conserva la tradición del Portal o Nacimiento.**

Para el profesor Johnny Madrigal Pana, el trabajo realizado por sus estudiantes es una gran satisfacción, ya que participaron activamente en todas las etapas de la encuesta desde el planteamiento de objetivos y temas, hasta la elaboración del cuestionario, el trabajo de campo, la digitalización de la información y la elaboración del informe.

La *Encuesta Actualidades 2014* se realizó durante el mes de octubre y noviembre por lo que las conclusiones están sustentadas en datos lo más frescos posibles. **Los estudiantes entrevistaron a 852 personas de todo el país y aunque es una muestra relativamente pequeña, es representativa de la población nacional, pues se hizo exclusivamente a costarricenses de 18 años y más, debido a algunas de las temáticas incluidas, concluyó Madrigal.**



## ¿Cómo mantener la tradición sin causar perjuicios a la salud?

Para la nutricionista Patricia Sedó, no hay que perder la tradición de preparar ni de comer los tamales, dado que forma parte del rompimiento de la rutina para esta época, considerada como especial por la mayoría.

Sí es muy importante no abusar del uso de manteca de cerdo, la manteca vegetal o la margarina para suavizar la textura de la masa. Para ello, se puede utilizar el mismo caldo de la carne o de los vegetales, sin añadir mucha grasa.

**En la preparación de la carne y de la masa, también es recomendable no abusar de condimentos artificiales para exaltar el sabor, dado que muchos de esos productos contienen altos niveles de sodio, que pueden afectar a las personas con hipertensión.** Por ello es preferible hacer un mayor uso de hierbas y productos naturales.

Para quienes presentan sobrepeso u obesidad, altos niveles de triglicéridos o de colesterol, o son pacientes diabéticos, la recomendación es no abusar de la cantidad de tamales, y que cuando los consuman renuncien a comer otros alimentos habituales durante el día.

Sedó considera que la preparación de los tamales en la casa es fundamental porque permite controlar el tipo de ingredientes con los cuales se prepara la receta, con la finalidad de que sean más nutritivos. **“Con esa práctica es posible agregar menos grasa, usar más vegetales en el relleno, incorporar un tipo de carne baja en grasa y no abusar de productos ricos en sodio o irritantes, dado que otro de los problemas recurrentes en esta época son los digestivos”.**

[Rocío Marín González](#)  
Periodista Oficina de Divulgación e Información  
[rocio.marin@ucr.ac.cr](mailto:rocio.marin@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [escuela de estadística](#), [encuesta actualidades 2014](#), [escuela de nutrición](#), [tamales](#), [tradiciones navidenas](#), [moises coto hernandez](#), [carlos luis arrieta elizondo](#), [johnny madrigal pana](#), [patricia sedo masis](#).