



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Agricultores son pieza clave en la alimentación

Escuela de Nutrición se une a festividades por la agricultura

22 MAY 2014 Salud



Lilliana Araya Cordero y José Monestel Calderón son productores agrícolas y asiduos vendedores en la Feria de Desamparados, ambos han logrado innovar en su oferta gracias al proyecto sobre promoción de la seguridad alimentaria y nutricional (foto Rafael León).

Lilliana Araya Cordero y su esposo José Monestel Calderón preparan cada viernes el cargamento de productos que llevarán a vender a la feria de Desamparados y que han cosechado durante la semana con gran esfuerzo, a la espera de que las y los vecinos se acerquen y compren las papas, lechugas, repollos, zanahorias, moras y demás alimentos que ofrecen.

Este matrimonio que vive en La Cima de Dota, en la zona de los Santos, forma parte de los miles de productores de Costa Rica que acuden cada fin de semana a las 82 ferias del agricultor que se organizan a lo largo y ancho del territorio nacional.

Lilliana y José, así como decenas de productores, agricultores, campesinos, mujeres emprendedoras y personas interesadas en el tema de la nutrición, forman parte de los proyectos de investigación y acción social que desarrollan especialistas de la Escuela de Nutrición, tres de ellos realizaron actividades para celebrar tanto la Semana Nacional de la Nutrición (del 12 al 16 de mayo) y el Día del Agricultor (15 de mayo).



La Escuela de Nutrición enfoca sus esfuerzos en promover la seguridad alimentaria y nutricional como forma de proteger la economía y la salud familiar, ante los vaivenes del mercado y alimentos poco saludables (foto Rafael León).

Bajo el lema “Siembre alimentos con su familia, consúmalos y ahorre”, establecido por la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias del Ministerio de Salud, las instalaciones de la Escuela de Nutrición se volvieron el centro de celebración de actividades en las que agricultores, docentes e investigadoras compartieron experiencias y conocimiento.

## En defensa del productor nacional

Lilliana y José participan del proyecto de investigación denominado **Promoción de la seguridad alimentaria y nutricional en las [ferias del agricultor](#)**, el cual es desarrollado por las profesoras M.Sc. Marianela Zúñiga Escobar, Licda. Nadia Alvarado Molina y M.Sc. Melissa Jensen Madrigal; a la fecha trabajan con 30 agricultores y los visitan en las ferias a las que asisten para poder trabajar en el entorno que ya conocen.

En esta iniciativa está dirigida para las y los agricultores que participan en las ferias de Tres Ríos y de la Villa Olímpica de Desamparados, y tiene como objetivo principal identificar lo

que ellas y ellos conocen sobre la seguridad alimentaria y nutricional (SAN) y cómo lo ponen en práctica, de esa forma se logra identificar las fortalezas que sirven para promover sus mercados y productos, y mejorar las debilidades a través de procesos de capacitación.



En las capacitaciones que se les dan a las y los productores de las ferias del agricultor se aborda el tema de la SAN, además de identificar las fortalezas y debilidades de sus técnicas productivas con el fin de mejorar su actividad en forma integral (foto Marianela Zúñiga).

“Llevamos el curso Promotores de la seguridad alimentaria que viene en este proyecto y allí aprendimos a ver la [importancia nutricional](#) que tienen nuestros productos y esa información la compartimos ahora con nuestros clientes, hasta recetas les ofrecemos y se van felices con su compra”, comentó Lilliana; “ha sido de gran ayuda porque hay cosas que uno sabe pero no las pone en práctica y ellas nos han impulsado a hacerlo, nos sentimos más instruidos y los beneficios son para la finca, para los productos, para los clientes y para nosotros”, agregó su esposo José.

“El trabajo de investigación se ha llevado incluso hasta el campo, pues hemos evaluado el tema de sostenibilidad en las fincas, estudiamos cómo están y así conocemos de primera mano qué se produce, cómo lo hacen y qué características tiene lo que venden; en las ferias encontramos un producto fresco y saludable que contribuye con la SAN. Quienes visitan las ferias para comprar deben ver más allá del producto que adquieren, hay que ver a las y los agricultores que están detrás de todo este esfuerzo”, señaló por su parte la M.Sc. Marianela Zúñiga.

Otra de las participantes de este proyecto es Flor Ovares Quesada, vecina de Tres Ríos y quien pertenece a la Asociación de Mujeres Artesanas; Ovares produce conservas como dulce de coco, duraznos, fresas y piñas en almíbar, escabeches de vegetales, pepinillos dulces, chileras y encurtidos, los cuales lleva a vender a la feria de este distrito del cantón de La Unión.



La M.Sc. Melissa Jensen Madrigal, Licda. Nadia Alvarado Molina y M.Sc. Marianela Zúñiga Escobar son las investigadoras responsables del desarrollo del proyecto que ayuda maximizar el conocimiento de las y los productores quienes participan en las ferias del agricultor (foto Rafael León).

---

“En la vida nunca dejamos de aprender, hasta cómo hacer abono orgánico nos han enseñado y a mí me sirve eso de mucho pues con los propios desechos de mi producción puedo cuidar las plantas en mi jardín. Nos han ayudado a saber cómo llamar la atención de nuestros clientes, yo ahora doy degustaciones y así las personas conocen lo que van a comprar”, contó Flor Ovares.

## Promoción para los alimentos tradicionales

Otro de los proyectos que impulsa la [Escuela de Nutrición](#), dentro del contexto de la agricultura familiar y la SAN, se llama **Tradición e innovación en la cocina del costarricense**; acá participa además el [Museo de Cultura Popular](#) de la Universidad Nacional ([UNA](#)) y se realiza gracias a fondos del Consejo Nacional de Rectores ([CONARE](#)).

La M.Sc. Patricia Sedó Masis, coordinadora de esta iniciativa por parte de la UCR, manifestó que el **objetivo principal es promover el cultivo de alimentos que tienen una historia cultural y tradicional en la dieta del costarricense**, idea que va muy acorde con el lema de la Semana Nacional de la Nutrición.



La M.Sc. Patricia Sedó Masis comentó que se debe proteger al sector agrícola y promover el autoconsumo, además de retomar el conocimiento popular de las generaciones pasadas que utilizan productos tradicionales y con mejor valor nutricional (foto Rafael León).

---

**Este proyecto se desarrolla en comunidades de Alajuela (San Isidro, Dulce Nombre, Fraijanes y Poasito) y Heredia (Santa Lucía de Barva, San Rafael, Getsemaní y Bajo Molinos); los puntos focales son los centros educativos de cada una, en donde se reparte material didáctico y se elaboran murales alusivos al tema**

“Queremos que vuelquen su mirada hacia esos alimentos que ya no están tan presentes en la dieta actual ni en el imaginario de las nuevas generaciones, muchos jóvenes identifican por ejemplo a la flor de itabo pero no les gusta comerla por su sabor amargo, por eso **buscamos preparaciones que incorporen productos nativos como este para que sean atractivas y lo hacemos basándonos en la técnica culinaria tradicional en la que no existen excesos de grasas o azúcares en las comidas**”, externó Patricia Sedó.

Como parte de las acciones que encierra esta investigación se organizó una conferencia y sesión demostrativa para todo público el jueves 15 de mayo en el auditorio de la Escuela de Nutrición, a la que denominaron Sembrar alimentos en casa: una propuesta para mejorar la nutrición de la familia.



El Auditorio de la Escuela de Nutrición albergó la conferencia y sesión demostrativa titulada **Sembrar alimentos en casa: una propuesta para mejorar la nutrición de la familia**, en la que además se elaboraron y degustaron bebidas preparadas con productos tradicionales (foto Rafael León).

Además de presentar información sobre los valores de la cocina tradicional, la innovación de las recetas y el uso de productos de nuestra tierra, la instructora para el sector turismo del Instituto Nacional de Aprendizaje ([INA](#)), Stephanie Miller, dirigió la sesión en la que hizo **demostraciones de bebidas hechas a partir de productos tradicionales como ayote, cas, yerbabuena, miel de abeja, yuca, coco, jengibre, limón y mozote.**

“Vengo recuperándome de un tratamiento de quimioterapia por un cáncer de mama y me interesa toda la alimentación que no tenga químicos o sean productos procesados para así cuidar mi salud, ahora ya conozco este proyecto y nos dieron información importante que nos ayuda a mantener nuestra tradición en la cocina a tener comidas más saludables. Yo misma ya lo había aplicado en mi dieta pues me preparo un batido anticancerígeno que tiene mora, arándano y noni, además tomo té de cardosanto, una hierba que se encuentra en todas partes para combatir el hígado graso”, contó Nubia Calderón Portilla, vecina de Curridabat y quien asistió a esta actividad.

## Apoyo para las mujeres campesinas

Finalmente, el **proyecto Fortalecimiento de la organización de las mujeres del campo para la soberanía alimentaria y la nutrición en las zonas Atlántica y Pacífico Sur**, un proyecto interuniversitario en el que participan la UNA, [UNED](#) y UCR (escuelas de Nutrición y Ciencias de la Comunicación Colectiva), acompaña a la [Red de Mujeres Rurales](#) y ha contado con más de 600 participantes en talleres dirigidos a maximizar sus capacidades técnicas y organizativas, además de ayudar a fortalecer las capacidades locales.

**“Uno de los requisitos solicitados para poder recibir los talleres que se imparten es que la mujer esté vinculada con algún proyecto de producción local como por ejemplo viveros, rescate de alimentos tradicionales, panaderías, etc. Dentro del proyecto se desarrolla material de educación a distancia que incluye temas como alimentación sana, rescate de alimentos con valor cultural y nutricional y consejos para tratar padecimientos como diabetes o presión alta a través de la alimentación”, enfatizó la Licda. Nadia Alvarado, coordinadora por parte de la UCR.**

**La idea principal que se lleva a comunidades como Siquirres, Batán, Limón centro, Pérez Zeledón y zonas indígenas es sembrar y comer lo que se produce, “estos encuentros generan una interculturalidad muy buena, se forman amistades y ellas se dan cuenta que los problemas que las aquejan son los mismos, como la contaminación del agua y la falta de acceso a la tierra, por lo que se idean fórmulas en conjunto para poder solventarlos”, concluyó Alvarado.**



Stephanie Miller es instructora para el sector turismo del Instituto Nacional de Aprendizaje, ella estuvo a cargo de la sesión demostrativa de bebidas hechas a base de productos tradicionales (foto Rafael León).

---



Una de las bebidas preparadas en la actividad demostrativa incluyó como ingredientes pulpa de ayote, pulpa de cas, jarabe de azúcar y hielo, todo se licua y queda listo para servir (foto Rafael León).



[Otto Salas Murillo](#)  
Periodista Oficina de Divulgación e Información  
[otto.salasmurillo@ucr.ac.cr](mailto:otto.salasmurillo@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [nutricion](#), [san](#), [alimentacion](#), [salud](#), [agricultura](#), [accion social](#), [investigacion](#), [educacion](#).