



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Día Mundial de la Alimentación

# En Costa Rica existen más de 46 alimentos subutilizados. Algunos hasta más nutritivos que las espinacas.

Menos solares o patios donde puedan crecer, su bajo estatus social y prácticas agrícolas agresivas relegan su consumo frente a opciones de alimentos foráneos.

16 OCT 2020

Ciencia y Tecnología



Las flores y las semillas de ayote son partes subutilizadas de este cultivo de amplio consumo, que también pueden ser aprovechadas para la alimentación.

---

En el mundo casi 690 millones de personas padecen hambre, mientras una parte de los alimentos se desperdician y sólo 9 nueve especies de plantas representan el 66% de la producción agrícola total. Sin embargo, se conocen al menos 30.000 plantas comestibles y solamente en Costa Rica se han identificado 46 especies de [plantas subexplotadas comestibles](#).

Los datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) representan parte de la compleja problemática que significa la alimentación de millones de personas en un sistema en el cual casi 2000 millones de personas no tienen acceso a alimentos inocuos, nutritivos y suficientes para vivir. Por lo que se requiere avanzar hacia sistemas alimentarios puedan cultivar una variedad de alimentos para nutrir a una población en crecimiento.

Frente a esta problemática, **el aprovechamiento de frutas y vegetales autóctonos o el redescubrimiento de plantas comestibles subutilizadas** se suma como una alternativa para fortalecer la nutrición de las familias costarricenses, al mismo tiempo que se recuperan prácticas agrícolas más sostenibles que permitan preservar los recursos naturales.

## Alimentos subutilizados

Una serie de alimentos autóctonos y subutilizados que han quedado relegados en la dieta de los costarricenses pueden brindar grandes aportes a la dieta de las personas por su alto valor nutricional. Así lo explicó el nutricionista y antropólogo Romano González Arce, durante la Semana de la Alimentación, organizada por la Asociación de Estudiantes de Nutrición.

Se trata de alimentos silvestres de recolección, la mayoría no son cultivados, sino que nacen naturalmente en los patios, a la orilla de los caminos e inclusive entre los cultivos. **Las hortalizas subutilizadas pueden ser hojas comestibles, tallos, puntas, flores, brotes, palmitos, hongos, frutos, frijoles y raíces.**

Algunos ejemplos son la verdolaga, el chicasquil, la flor del poró, los quelites de chayote, el jaboncillo o calalú, los quelites, las flores y las semillas de ayote, el chiverre, hongos, coyol, las hojas, la raíz y base del tronco de la papaya silvestre. Estos alimentos en general son nutritivos, pero algunos destacan por su alto valor nutricional como el chicasquil cuyo contenido de proteínas, calcio, hierro, vitaminas A y C son muy superiores a otros alimentos de origen foráneo como la espinaca.



Las hojas de chicasquil es el alimento que contiene más nutrientes que las espinacas. Al compararlas se obtiene un valor nutricional de 6.2 vrs 2.9 de proteína, 234 vrs 99 de calcio, 2.8 vrs 2.7 de hierro, 946 vrs 469 de vitamina A, y 194 vrs 28 de vitamina C. Fuente: Rommano González. Foto tomada de: <http://agroecologa.org/>.

Entre las ventajas de este tipo de plantas está que la semilla es nativa y abundante, están adaptadas a las condiciones climáticas del país y tienen alto potencial para ser domesticados. A pesar de su valor, con la llegada de la agricultura moderna estas plantas fueron tratadas como malas hierbas y combatidas con herbicidas, lo cual fue generando su desaparición.

## Revalorización de los alimentos autóctonos

La pérdida de alimentos autóctonos en la dieta costarricense tiene relación con varios factores como las prácticas de agricultura moderna, la expansión de monocultivos, la reducción de espacios como solares y patios en las casas y también con aspectos culturales como el estatus social de los alimentos.

Según explica el profesor González, muchos alimentos se han etiquetado despectivamente como “comida de pobres, de indios o de negros”, desincentivando así su consumo entre estas poblaciones. Al mismo tiempo, los alimentos importados han ganado terreno en el gusto de los consumidores, desplazando también el cultivo de variedades criollas nacionales.

**“Somos parte una cultura que ha dejado de conocer lo propio, en todo, pero en alimentación hemos dejado de conocer lo que comían nuestros abuelos, nuestros antepasados”** apunto González. Estas plantas comestibles han sido olvidadas por el sistema educativo, los ministerios de Salud y de Agricultura, entonces las generaciones más nuevas no los conocieron o los han marginado y son cada vez menos consumidos, según el experto.

# Recomendaciones para la conservación de alimentos subutilizados:

1. Dejarlos crecer (Si tiene patio, jardín o huerta en casa, evite deshierbar por un tiempo)
2. Aprenda a identificarlos (pida consejo a personas adultas mayores o busque en Internet “Plantas comestibles de Centroamérica” o “15 alimentos subutilizados”)
3. Póngale alimento a los pájaros (ellos depositan semillas)
4. Hable del tema, pida semillas, estacas o “hijitos” y siémbrellos (procure que sean de la misma zona climática)
5. Comprelos (así favorece la economía)
6. Investigue e incluya el tema en cursos, huertas, proyectos, etc.
7. Cómalos (siga las recetas originales)

Fuente: Romano González.

Para la investigadora e ingeniera agrónoma M.Sc. Patricia Quesada Rojas este cambio es evidente en la agricultura “La gente que siembra va por cosas más exóticas de otros lugares del mundo y pierde lo autóctono. Siembran plantaciones de frutales internacionales y se van dejando de lado las variedades criollas porque la forma, el color y otras características del fruto varía y el consumidor busca la uniformidad”.

Quesada menciona que hay alimentos sumamente nutritivos que las nuevas generaciones no conocen o se han dejado de comer, por ejemplo: la guayaba, el cas, los nances y el tacaco, que es un cultivo autóctono originario de Costa Rica muy nutritivo y versátil, así como las variedades de aguacate criollo que tienen muchas ventajas para su cultivo.

No obstante, Quesada, quien es la coordinadora del programa de recursos fitogenéticos de la Estación Experimental Fabio Baudrit, explica que los bancos y **las colecciones resguardan materiales subutilizados que pueden ser de interés para rescatarlos, investigarlos y luego poder recomendar las mejores variedades y promoverlas para su cultivo.** Este es precisamente el trabajo que se ha realizado con cultivos como el aguacate y la guayaba.

## Alimentos funcionales: un nuevo estatus para nuestros alimentos

Una nueva corriente de consumo, basada en la investigación científica, podría favorecer la revalorización de los alimentos subutilizados y las variedades criollas que venían perdiéndose. Se trata de la tendencia de los alimentos funcionales que resalta las cualidades benéficas de los alimentos para la salud en general, e inclusive, para el control de algunas enfermedades.

Estos efectos positivos en la salud se atribuyen a las distintas actividades biológicas asociadas a los compuestos bioactivos. Gracias a la investigación de sus compuestos, frutos comunes como la guayaba o el cas que crecían en los potreros y patios hoy empiezan a reconocerse como alimentos funcionales, lo cual aumenta su valor para los consumidores.



La guayaba puede tener hasta 10 veces más vitamina C que la naranja, la guayaba rosada también contiene carotenoides y elagitaninos que son compuestos bioactivos beneficiosos para la salud, son antioxidantes, ayudan al buen funcionamiento de la visión y para la piel. Foto tomada de: <https://comida.uncomo.com/>.

A este trabajo se ha unido el Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA) de la UCR a donde se han analizado las propiedades del maíz pujagua y frutos como la mora, la guayaba o el cas. Por ejemplo, el cas y la guayaba presentan un contenido de vitamina C mayor a varias frutas cítricas reconocidas y pueden ser consumidos fácilmente como néctar o fresco.

La Dra. Ana Mercedes Pérez, investigadora del CITA, destaca que estos frutos, así como las moras, con su alta concentración de elagitaninos, el pejibaye, que era base de la alimentación de los indígenas con su alto contenido de fibra, almidón, grasa poliinsaturada y polifenoles, y los frijoles, un grano básico en la dieta de nuestros abuelos que aporta proteínas, fibra y otros nutrientes como vitaminas y minerales son de gran importancia dentro de una dieta balanceada para mantener una buena salud.

Tanto los expertos de los centros de investigación y fincas experimentales como cada familia pueden ayudar a recuperar estos alimentos de gran valor nutricional a través de la investigación de sus compuestos, la promoción de variedades autóctonas y el cambio en los hábitos de consumo con el fin de lograr una mayor seguridad alimentaria y nutricional para la población.





[Katzy O'Neal Coto](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Áreas de cobertura: ciencias agroalimentarias y medio ambiente

[katzy.oneal@ucr.ac.cr](mailto:katzy.oneal@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [alimentacion](#), [agricultura](#), [sostenibilidad](#), [cultura](#).