



Semana Nacional de la Nutrición

Costa Rica posee algunos alimentos ancestrales que se desvanecen de la memoria y de los platillos

Fotografía de Cristian Araya.

El chicasquil, las hojas de zorrillo, el carao, la malanga, el tacaco y el frijol de palo son algunos alimentos costarricenses de alto valor nutricional poco recordados

13 MAY 2022 Salud

“Hablamos de una pérdida que se asocia a los cambios alimentarios de la población costarricense”.

Así es como la Dra. Patricia Sedó Masís, docente de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (ENU-UCR), describe cómo muchos de los alimentos de origen vegetal, que antes formaban parte de la dieta cotidiana de los y las costarricenses, **en la actualidad se están desvaneciendo de los platillos, el paladar y de la memoria de los ticos.**

¿Algunos de los que se están quedando en el olvido? **El chicasquil, las hojas de zorrillo, el carao, la malanga, el tacaco y el frijol de palo, por citar ejemplos.** Estos alimentos, de alto valor cultural y nutricional, poco a poco son relegados para dar paso a una lista reducida de productos, muchos de ellos altos en azúcares y grasas, que se caracterizan por su aporte mínimo en fibra, vitaminas, minerales y de otras sustancias que tienen un efecto protector de la salud.

“Un aspecto importante que no es solo para Costa Rica, sino también para otros países alrededor del mundo, es que **la dieta se está haciendo muy monótona y muy restringida a ciertos grupos de alimentos**. Entonces, esto está afectando a los sistemas alimentarios, con la mayor presencia de grandes extensiones de monocultivos y la falta de reconocimiento de los alimentos que forman parte de nuestra diversidad alimentaria y de cómo usarlos, principalmente, en generaciones jóvenes. Incluso, se ha perdido el conocimiento de cómo reconocerlos en el medio y cómo sacar el máximo aprovechamiento para lograr dietas saludables y sostenibles”, explicó la Dra. Sedó.

De acuerdo con la especialista, la mayoría de los alimentos que hoy ostentan un espacio privilegiado en el consumo costarricense, por lo general, son poco diversos y saludables, y pueden presentar repercusiones importantes **en la salud y en el estado nutricional de la población**.

Lo anterior se ve respaldado con datos. El censo de [Peso y Talla 2016](#) expone que más de **118 000 escolares tienen sobrepeso y obesidad**. Por su parte, los resultados del [Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud](#), publicado en el 2020, indica que se encontró una prevalencia de exceso de peso del **68,5 % en la población urbana costarricense**.

“La pérdida del consumo de los alimentos autóctonos está íntimamente relacionada con los cambios en el estilo de vida de los costarricenses. Estamos viendo que hay una mayor dependencia a la compra de alimentos y al uso de productos industrializados. Por otro lado, **hay una menor práctica de siembra de alimentos para el autoconsumo** y una mayor urbanización que hace que las tierras, potencialmente cultivables, estén siendo cubiertas con cemento. Entonces, se está perdiendo ese vínculo estrecho con los alimentos. La producción y muchos productos que estaban presentes en la alimentación precolombina se están quedando relegados. Además, debemos añadir que las nuevas generaciones, que tienen acceso, no se animan a probarlos”, dijo la Dra. Sedó.

En lo mismo coincide el Dr. Romano González Arce, nutricionista antropólogo del Ministerio de Salud. El experto explicó que mucha de la tradición alimentaria se relacionaba con la tradición indígena, en la cual **los solares y los patios de las casas eran espacios activos en términos alimentarios**.

“Aunque no había agricultura como tal, los patios y los solares eran un terreno de producción conocido como el huerto tradicional tropical. Es decir, el típico de los trópicos. Es una copia del huerto indígena que, a su vez, es una copia del bosque. Ahí había una cantidad determinada de animales y de plantas de porte alto, medio y bajo, así como ornamentales y medicinales. **Ese era el patio de los abuelos y esos espacios no se consideraron en las construcciones actuales**. Hoy, tenemos apartamentos y casas sin ni siquiera un jardín”, reflexionó el Dr. González.



En las acciones de salvaguarda, los museos tienen una promoción muy importante de esta riqueza considerada como patrimonio cultural. “Vemos la puesta en valor de estos alimentos como parte del patrimonio natural comestible y esa es una mirada importante que se empieza a posicionar a nivel regional. Latinoamérica es fuente de domesticación de muchas especies que hoy alimentan el mundo y Costa Rica tiene una gran riqueza en este sentido”, profundizó la Dra. Sedó.

En la imagen se puede observar el carao. Fotografía: Luis Alvarado.

Pero no solo eso. Los estigmas con los que cargan algunos alimentos nutren parte de los motivos que explican el porqué esas comidas ancestrales, que antes eran recurrentes en la mesa de las familias, **son amenazados con el olvido.**

La Dra. Sedó afirmó que algunos, erróneamente, **son considerados como maleza o partes no comestibles de los productos.** A ese hecho se le añade un uso culinario limitado que desestima al máximo su potencial gastronómico. En este caso, las flores, las semillas, las raíces y los tubérculos suelen ser los más afectados.

“El vacío del conocimiento pasa por ese cambio alimentario a lo largo del tiempo, así como por la falta de diálogo intergeneracional. Vemos que las generaciones mayores son las que se reservan y atesoran estos conocimientos. **Ellos son los que anhelan buscar y encontrar estos productos para preparar las comidas que representan los sabores de su infancia.** Lamentablemente, con las nuevas generaciones no hay ese apego”, manifestó la Dra. Sedó.

La Dra. Sedó habla sobre el estigma de los alimentos

Lo anterior se vincula con el **estatus del alimento.** Romano González dio como ejemplo las moras, nativas de Costa Rica, y los arándanos que no lo son. Para él, si bien el arándano posee mucha popularidad por sus antioxidantes, la mora costarricense tiene una cantidad mayor y esto se menciona pocas veces.

Para el Dr. González, ese hecho se debe a que mucha de la comida tradicional es de raíz indígena o afrodescendiente. Ambos grupos, comentó, han sido relegados por el racismo y la xenofobia. Así, los alimentos, comúnmente consumidos por estos grupos son vistos como **“comidas de pobre”**.

“Lo que pasa es que hay una pretensión de creer que lo que viene de afuera es mejor que lo propio. Esto se ve en Costa Rica, en lo alimentario, porque las élites que nos han gobernado desde el principio de la República siempre han pretendido tomar, como modelo, lo europeo. Entonces, apenas se importaron alimentos de Europa y las élites empezaron a comer como ‘europeos’, se instaló una mentalidad de creer que lo de afuera es mejor. Esto se ve con frutas y hasta vegetales que, si bien son buenos, yo digo: **‘¿por qué no nos fijamos primero en lo nuestro?’** Muchos hablan de la moringa y yo digo: ‘¿y el chicasquil?, ¿el zorrillo?’ Hay un problema de estatus que hay que estudiar y trabajar. ¿Por qué pensar que algo que yo coma me da más estatus que otras cosas que son propias y hasta mejor”, señaló el Dr. González.

A lo anterior se le suma la poca demanda que tienen varios de esos alimentos, la temporalidad en la cosecha, la disponibilidad y **el acceso nulo o limitado a ciertos productos en las comunidades.**

“Algunos se producen de manera estacional y no están disponibles durante todo el año. Esto impone un valor en el mercado. Pero también encontramos el otro extremo. Hay alimentos perennes, como el chicasquil, que los podemos encontrar en zonas boscosas y en áreas verdes inmediatas. Casi nadie o pocos saben que se pueden consumir. **Por otro lado, los pequeños agricultores, que tienen estos productos en sus terrenos, muchas veces lo regalan porque no saben, tan siquiera, cómo darles un valor comercial**”, amplió la Dra. Sedó.



Para la Dra. Sedó, un aspecto importante es la educación nutricional y la puesta en valor de estos productos en los comedores escolares, como un espacio rico en el cual las nuevas generaciones aprendan a valorar estos productos y los vean más allá del consumo.

Cambio de percepción

Pero hay una razón más del porqué su consumo se debilita. Según la Dra. Sedó, como parte de los procesos de investigación y acción social que realiza la Escuela de Nutrición de la UCR, se han percatado de que las personas justifican la poca utilización de ciertas flores, tallos, semillas, hojas, raíces, tubérculos y frutos **al tiempo dedicado para su preparación.**

La Dra. Sedó ahondó que, si bien hay preparaciones que llevan más procesos de elaboración que otras, **lo importante es ir a los diferentes espacios** y regiones de Costa Rica para conocer la variedad y el uso de la diversidad de productos.

“La preparación es algo que depende mucho de las diferentes costumbres que hay a nivel local. No vamos a comparar un guiso, que solo incluye los pétalos de una flor (con huevo, cebolla y sal en un sartén) a la elaboración de tamales rellenos con picadillo de chicasquil que llevan una mayor elaboración. Hay que abrirse a la posibilidad de replicar en las propias cocinas **aquellos productos que nos llamen la atención**, y que no afecten la dinámica de familia, para no crear barreras que impidan la oportunidad de incluir estos productos en nuestra mesa”, mencionó la Dra. Sedó.

La Dra. Patricia Sedó habla sobre las distintas preparaciones

Muchos de esos alimentos, incluso, pueden cultivarse en los hogares, en pequeñas parcelas y huertas caseras.

“Podemos encontrar productos que crecen de manera silvestre. Estos sí requieren un conocimiento para la identificación de las plantas y su uso. Algunos otros se pueden cultivar, sembrar en pequeños recipientes y no requieren gran espacio. Otros, como los frutales, sí requieren de espacio pero, tal vez, **si se planifica la distribución del espacio se pueden sembrar sin problema y disfrutar de estos productos**”, expresó la Dra. Sedó.

En este sentido, Romano González mencionó que, en efecto, la preparación es uno de los grandes componentes que sostienen una tradición alimentaria, pero no decisivo. **Los otros son la obtención, el almacenamiento** y, por supuesto, el consumo. Aquí las semillas juegan un papel relevante.

“Si estamos hablando de estos alimentos ancestrales o subutilizados, **entonces sí hay un problema de obtención del producto como la semilla en su sentido más amplio**; es decir, no es solo el grano, puede ser también el tallo, que es la forma en cómo se reproduce el chicasquil, el contexto y los espacios para la agricultura”, expresó el Dr. González.

Para profundizar en el análisis de una tradición alimentaria puede explorar el siguiente libro: <http://ucr.cr/r/eAz9>.

Romano manifestó que algunas veces la obtención del producto, como la semilla, va a ser un problema, pero no siempre. **Hay que analizar cada tradición para así entender los diferentes retos con el propósito de abordarlos eficientemente.**

“Por ejemplo, si la única señora que se acuerda cómo hacer la receta en la familia, ahora tiene 95 años y ya no habla, entonces, el problema no es la obtención o almacenamiento, sino obtener la información sobre cómo hacer la preparación. **Cada caso es distinto**”, apuntó el Dr. González.



En la UCR se realizan algunas investigaciones sobre la conservación del material genético y de las propiedades nutricionales de varios alimentos para comprender más y valorar su presencia en la dieta de la población. Imagen con fines ilustrativos.

Laura Rodríguez Rodríguez

¿Qué podemos hacer?

En este panorama no todo es negativo. La Dra. Sedó hizo hincapié a que **muchos de estos alimentos persisten en la memoria colectiva** y todavía hay personas que buscan la vía para que no se pierda el conocimiento.

De igual forma, a pesar de que algunos agricultores no venden productos autóctonos, sí están comprometidos con la conservación de los saberes y la distribución de los productos, **por lo que deciden siempre darles un espacio.**

“Hacemos un llamado a visitar las ferias del agricultor porque ahí vamos a encontrar muchos productores que mantienen ese legado. Hemos visto que ellos ofrecen productos frescos de sus fincas como **frutales, flores, semillas, granos, quelites y hasta follajes que es más común en ferias y localidades donde la tradición se conserva viva**”, enfatizó la Dra. Sedó.

Con el objetivo de contribuir al reconocimiento de los alimentos y su historia se pueden realizar múltiples acciones. De todas ellas, la Dra. Sedó mencionó **el fortalecimiento de la producción familiar y en los centros educativos**, así como un mayor uso culinario con preparaciones tradicionales e innovadoras.

“Quienes están interesados e interesadas pueden empezar a asesorarse con las personas adultas mayores de las comunidades y en sus propias familias sobre estos productos y cómo obtenerlos, porque muchos no son comercializables pero sí están en nuestro medio. **El conocimiento está, lo importante es encontrar esos espacios de diálogo, experimentación en la cocina,** el disfrute familiar y compartir el conocimiento. Desde la UCR, propiciamos este espacio de diálogo con los nuevos profesionales para que asuman un liderazgo y sean facilitadores en las propias comunidades en promover la conservación de la diversidad alimentaria, así como su máximo aprovechamiento”, recalcó la Dra. Sedó.

El Dr. Romano González consideró que la salvaguarda de estos alimentos no está en volver atrás, tener solares o incentivar roles de género tradicionales, **sino en destacar la esencia.**

“Lo que podemos hacer es vivir el espíritu de las prácticas ancestrales y colocarlas en el tiempo presente. **Esto se llama revitalización y eso es pensar las cosas en tiempo presente,** pero con raíces ancestrales. Yo tengo un libro que se llama “Antiguas raíces, nuevos retoños” que es eso, recuperar la esencia de lo nuestro, de la comida, hasta el habla y ponerla en tiempo presente”, compartió el Dr. González.

Como parte de la Semana Nacional de la Nutrición, que se efectúa del **9 al 15 de mayo del 2022**, la Escuela de Nutrición de la UCR dio a conocer un comunicado de prensa que posee varios recursos sobre el tema.

Además, se incluyen propuestas de materiales que pueden ser **utilizados en el aula con los y las estudiantes** en el marco de esta celebración.

[Haga clic aquí para conocer el documento completo](#)



[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Área de cobertura: ciencias de la salud
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [nutricion](#), [semana de la nutricion](#), [saberes ancestrales](#), [chicasquil](#), [tacaco](#), [zorrillo](#).