



MAG. Patricia Sedó Masís.

Foto: [Imagen cortesía de la Escuela de Nutrición.](#)

Por: La MAG. Patricia Sedó Masís

## Voz experta: Costa Rica cuenta con una enorme riqueza en diversidad natural alimentaria que merece ser resguardada

Día de la Gastronomía Sostenible

18 JUN 2024 Salud

Los cambios en los estilos de vida han llevado a muchas personas a resolver su necesidad de alimentación sin percatarse que, por sí misma, abarca múltiples tareas y supera el instinto básico de sobrevivencia. La alimentación trasciende la satisfacción de la necesidad primaria de saciar el hambre.

Para lograr que un alimento esté presente en el plato hay energía invertida, trabajo y dedicación de muchos actores. Cada bocado, para algunos con más facilidad que otros por cuestión de disponibilidad y acceso, es más que una experiencia temporal de saciedad.

La alimentación comprende conocimientos y significados relevantes que han sido atesorados por las colectividades desde tiempos ancestrales. Esta tiene una vinculación directa con la cultura, la producción local, las dinámicas de comercialización, el ambiente y la conservación de la biodiversidad alimentaria, la herencia familiar y el desarrollo humano.

El vínculo de las personas con el alimento se presenta de múltiples formas, según su papel en la cadena alimentaria. Todos podemos aportar en la transformación de los sistemas alimentarios en pro de la protección del ambiente y el fomento de buenas prácticas alimentarias por el bienestar individual y colectivo.

La persona consumidora final puede incidir de manera directa en el cambio, con decisiones informadas y mostrar un mayor interés por la trazabilidad de los alimentos, el apoyo a dinámicas de mercado más justas y solidarias, la visita a mercados locales, el disfrute del turismo gastronómico y el seguimiento de prácticas de consumo favorables con la nutrición y la sostenibilidad.

En la actualidad, puede existir una participación nula o limitada de muchas personas en la recolección de alimentos del medio o la producción familiar para el autoconsumo. **Las dinámicas urbanas hacen que, aún cuando las personas tengan los medios para alimentarse bien, no cuentan con el tiempo suficiente para lograrlo, y el disfrute de la comensalidad se convierte en un anhelo.**

Para muchos puede existir una débil conexión con la tierra, las semillas o con la posibilidad de cosechar y saborear una colorida fruta tomada directamente de un árbol.

En un ritmo de vida acelerado se come con prisa, se busca lo “más práctico o rápido” para saciar el hambre, sin poder reflexionar y deleitarse de la comida preparada y servida, lo cual influye en la experiencia vital y maravillosa de alimentarse cada día que inicia desde el momento de decisión consciente de los ingredientes, qué comprar, dónde ir a comprar, cuáles productos están en mayor abundancia según la temporada, cómo preparar la comida con el máximo aprovechamiento de los recursos disponibles.

Muchas preguntas pueden surgir al reflexionar sobre estos temas. **La experiencia de alimentación es vivencial y no un acto monótono, sin sentido o descontextualizado. Si es así, es el momento de hacer un alto en el camino.**

No es casualidad que la Organización de Naciones Unidas promulgara el Día de la Gastronomía Sostenible a partir del año 2016 en el mes dedicado al ambiente, 18 de junio, como un espacio para la reflexión planetaria, en congruencia con los Objetivos de Desarrollo Humano Sostenible y la Agenda 2030, particularmente el Objetivo 2 referente a la erradicación del hambre y la malnutrición en la comunidad mundial.

La alimentación saludable y sostenible es el tema central de las Guías de Alimentación basadas en Sistemas Alimentarios para Costa Rica vigentes, mismas que constituyen una herramienta educativa para promover cambios en el comportamiento alimentario de la población.

Así, se hace un llamado vehemente a promover una visión integral y amplia de la alimentación saludable y la sostenibilidad, en la búsqueda de un concepto de gastronomía donde la diversidad natural y cultural expresada en la selección, producción, preparación y consumo de alimentos implique su reconocimiento, preservación y promoción.

**El disfrute del buen comer no significa mayor inversión de dinero o preferencia por lo foráneo, exótico o desconocido. Por el contrario, se trata de la puesta en valor de nuestros propios alimentos, la producción nacional y la historia gastronómica.**

Disfrutar de una gastronomía sostenible nos refiere a un mayor interés por el origen de los alimentos, el apoyo a la producción local, la atención a las historias contadas o que potencialmente se pueden construir alrededor de los alimentos, lo cual nos interconecta con territorios y personas. También nos enlaza con acciones para conservar las semillas y saberes que forman parte de nuestro acervo cultural, y motiva a mayor esfuerzo por la reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos y el agua.

Hablamos del Derecho Humano a la Alimentación y la acción colectiva para su defensa, promoción y garantía. Lo anterior, con el fin de que todos podamos disfrutar de una alimentación saludable, sostenible y en apego a nuestra cultura alimentaria.

Costa Rica cuenta con una enorme riqueza en diversidad natural alimentaria. La puesta en valor de las tradiciones alimentarias ha sido un tema más visible en la última década en las agendas de las instituciones públicas y el sector privado vinculados con la gastronomía y el turismo.

No obstante, es importante fortalecer las políticas públicas y promover una mayor coordinación intersectorial e interinstitucional. Se deben ampliar los inventarios de recursos alimentarios y el fomento de la producción local, el fomento de prácticas sostenibles de producción alimentaria, el apoyo a la agricultura familiar y el comercio justo.

La educación nutricional en el ámbito familiar, comunitario y escolar nos plantea el reto acerca de la inversión estatal en los programas para su mayor desarrollo y proyección en el territorio nacional. Existe la necesidad de mayor capacitación a sectores con menores oportunidades que participan de manera activa en la cadena alimentaria, un mayor diálogo para comprender los problemas que enfrentan e innovación en la solución de los mismos.

De tal forma que no debemos quedarnos en buenas intenciones, se requiere una transformación social en donde todos nos sintamos protagonistas y asumamos las responsabilidades requeridas para trabajar pensando en el hoy y en las futuras generaciones.

## ¿Desea enviar sus artículos a este espacio?



Los artículos de opinión de *Voz experta UCR* tocan temas de coyuntura en textos de 6 000 a 8 000 caracteres con espacios. La persona autora debe estar activa en su respectiva unidad académica, facilitar su correo institucional y una línea de descripción de sus atestados. Los textos deben dirigirse al correo de la persona de la Sección de Prensa a cargo de cada unidad. En el siguiente enlace, puede consultar los correos electrónicos del personal en periodismo: <https://odi.ucr.ac.cr/prensa.html>

[MAG. Patricia Sedo Masis](#)

Docente e Investigadora en la Escuela de Nutrición de la UCR

[PATRICIA.SEDO@ucr.ac.cr](mailto:PATRICIA.SEDO@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [nutricion](#), [gastronomia](#), [costa rica](#), [#vozexperta](#), [voz experta ucr](#).

