UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Escuela de Nutrición inicia Programa para conservar aromas y sabores propios de la gastronomía costarricense

El tamal: un alimento de importante aporte nutricional y alto valor cultural

Iniciativa UCR busca realizar acciones que salvaguarden las tradiciones alimentarias y la cocina patrimonial del país

19 DIC 2016 Salud

El tamal es un alimento que permanece en el imaginario del costarricense, y forma parte de los alimentos típicos para la época navideña, y que es parte de la cultura culinaria del país que debe conservarse.
Karla Richmond

Comer un tamal en época navideña es una tradición propia de los costarricenses. Sin embargo, este alimento que resalta en la dieta tradicional de los ticos como uno de los más antiguos y de herencia ancestral, ha sido estigmatizado como una comida poco saludable, cuando lo contrario, brinda un importante aporte nutricional y gran valor cultural.

Por esa razón, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) inició este año el Programa "**Tradiciones Alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica: acciones para su salvaguarda", que busca contribuir con la conservación y promoción de las tradiciones culinarias** mediante el fomento de la investigación y la divulgación, así como la unión de nuevas acciones dentro y fuera de la universidad, a fin de proteger una de las formas más importantes de representación cultural del país, su gastronomía.

El Programa nació debido al cambio negativo en los patrones alimentarios de consumo que ha presentado Costa Rica en los últimos años, donde se ha dejado de lado la dieta tradicional, y puesto en peligro las prácticas en la preparación casera de distintos alimentos que integran el patrimonio alimentario nacional.

El Programa responde al compromiso que tiene la UCR con la sociedad, de promover acciones que conserven el acervo culinario como parte de nuestro patrimonio cultural (foto Laura Rodríguez).

Ante esa situación, **la Dra. Patricia Sedó Masis, coordinadora del Programa, señaló que es necesario fomentar nuevos mecanismos y estrategias que promuevan la importancia, el conocimiento y las habilidades para elaborar las comidas y bebidas típicas,** con el fin de proteger los productos tradicionales que forman parte de la identidad y ser del costarricense.

"**La gastronomía costarricense se caracteriza por ser una manifestación de interculturalidad.** Esta combina estratégicamente la herencia de saberes y prácticas asociadas con la producción, selección, preparación, conservación y consumo de alimentos, que reflejan el valor cultural y nutricional. **Sin embargo, algunas platos**

tradicionales han sido apartados por el desconocimiento, los cambios en el estilo de vida, y el desarrollo alimentario industrial y comercial", afirmó la Dra. Sedó.

Una de esas comidas producto de la desinformación ha sido el tamal. **La Dra. Sedó explicó que ese alimento es rico en energía, dado el contenido de carbohidratos, además de brindar fibra y calcio.** De igual forma, señaló que la combinación de puré de yuca o papa mejora su aporte nutricional, y los vegetales presentes también son fuente importante de vitaminas y minerales.

Los cambios relacionados con el mayor consumo de alimentos ultraprocesados, el desinterés por cocinar e inclusive la reducida disponibilidad de algunos alimentos que forman parte de las recetas tradicionales, son barreras para que las nuevas generaciones renuncien a seguir una dieta tradicional, afirmó la Dra. Sedó. Karla Richmond

No obstante, en algunas recetas de tamal se abusa en la cantidad de grasa o ingredientes saborizantes artificiales que afectan su calidad nutricional, razón por la cual es necesario no abusar en su consumo, principalmente, para quienes presentan padecimientos crónicos como la diabetes, la obesidad y el sobrepeso.

"La dieta tradicional es la base de la alimentación de la colectividad. **Por lo tanto, no hay que desestimar su consumo, sino elaborar, en este caso, tamales más pequeños en su porción, hacer una buena distribución de las comidas a lo largo del día, y emplear técnicas que permitan reducir el aporte de grasa**" indicó la Dra. Sedó.

Por otro lado, l**a Dra. Sedó también explicó que el costarricense, al disminuir la preparación y el consumo de otros alimentos tradicionales como el rompope, dulcería y panes por productos procesados debilita su identidad cultural. Para el caso de la** elaboración de picadillos, al no prepararse, la dieta puede verse disminuida en sustancias nutritivas esenciales para la salud.

La Dra. Solano señaló que el Programa logró identificar fortalezas importantes de la UCR, como su presencia en diferentes zonas del país, que permitirán fomentar nuevas alianzas para proteger las tradiciones culinarias del país. Karla Richmond

Para la Dra. Sedó, renunciar a la dieta tradicional y adoptar patrones foráneos, o bien mostrar una dependencia a productos ultraprocesados cuya calidad nutricional es menor que los productos frescos, hace que la nutrición de las poblaciones se vea afectada negativamente, y se renuncie al derecho humano de disfrutar de una alimentación saludable.

Acciones de rescate culinario

Durante el segundo semestre del 2016, **el Programa realizó un diagnóstico sobre la producción universitaria en torno al tema de cocina patrimonial, con el propósito de iniciar nuevos esfuerzos que permitan contribuir en los diferentes procesos para conservar las tradiciones alimentarias del país.**

Como resultado, el diagnóstico reveló que en los últimos 35 años la UCR ha aportado más de 45 acciones, que van desde la caracterización de la dieta costarricense hasta programas enfocados al rescate de los alimentos y semillas criollas.

Según la Dra. Sedó, **identificar estas contribuciones son el primer paso para reconocer nuevos vacíos por responder, así como la oportunidad de identificar docentes e investigadores claves, además de la Escuela de Nutrición, que permitan hacer un abordaje integral del tema.**

“Este año el Programa ha logrado importantes avances en el diagnóstico sobre producción académica relacionada con este campo, la identificación de nuevas áreas de investigación, y la creación de un directorio académico para el trabajo conjunto. **Ahora nos falta atender**

las necesidades identificadas. Entre ellas, articular nuevas alianzas internas en la UCR para el trabajo interdisciplinario, además de otros entes externos vinculados con el tema" manifestó la Dra. Sedó.

El Programa cuenta con la colaboración de las doctoras Milena Cerdas Núñez y Melissa Solano Marchini, docentes e investigadoras de la Escuela de Nutrición de la UCR, y **para el próximo año propiciará la creación de una red universitaria para el intercambio de información y la transferencia de conocimiento, fomentará una mayor investigación y pondrá a disposición un sitio web orientado a estimular la reflexión sobre diferentes temas ligados a la cocina patrimonial, entre otros esfuerzos.**

Alianzas vigentes

Actualmente, este Programa registra una iniciativa que lidera la Cámara Costarricense de Restaurantes y Afines (CACORE), denominada Plan Nacional de Gastronomía costarricense sostenible y saludable, mediante un convenio que firmó la UCR, que propone fortalecer acciones referentes a la gastronomía costarricense y su vínculo con la seguridad alimentaria y nutricional, y el desarrollo de la economía social local a través del fortalecimiento de la cocina patrimonial.

Además, posee la participación de otras instancias como el Ministerio de Cultura y Juventud, Centro de Investigación y Conservación de Patrimonio, el Instituto Nacional de Aprendizaje, Instituto Costarricense de Turismo, con lo cual la UCR se une a este esfuerzo intersectorial e interinstitucional relacionado con la gastronomía costarricense.

Jenniffer Jiménez Córdoba
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: gastronomia, rescate, cultura, alimentacion, nutricion, tamal.