



UCR Presente

# El tamal es un héroe cultural y no el villano de la nutrición

Este alimento, que hoy es visto erróneamente por algunos como el villano de la nutrición, constituye un patrimonio cultural invaluable que amerita ser preservado

10 DIC 2018 Salud



Los cambios relacionados con el mayor consumo de alimentos ultraprocesados, el desinterés por cocinar e, inclusive, la reducida disponibilidad de algunos alimentos son factores que atentan contra las recetas tradicionales.

Laura Rodríguez Rodríguez

Inicia la época navideña y con ella la **preparación de uno de los mayores íconos de la tradición alimentaria costarricense: el tamal**. Este alimento, que hoy es visto por algunos como el villano de la nutrición, constituye un patrimonio cultural invaluable con una capacidad única para deleitar el paladar y convocar a la mesa.

Su sabor y esencia ancestral, que suele percibirse aún más cuando se acompaña con una taza de café o aguadulce, **son parte de un pasado que amerita ser resguardado**. El motivo es claro: proteger una de las formas más importantes de representación cultural del país, su gastronomía.

CONSULTE: [Más noticias de UCRPresente](#)

**“El tamal no es el villano de la nutrición, lo es la forma en cómo se ha cambiado la receta.** Culpan al tamal, cuando lo que está pasando es que la preparación actual es producto de una modificación negativa de la receta durante el tiempo. Se le ha incorporado grasa de cerdo, y otras en grandes cantidades; así como una mayor cantidad de productos procesados industrialmente ricos en sodio que debilitan su calidad nutricional”, afirmó la Dra. Patricia Sedó Masís, experta en nutrición quien coordina el programa: “Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica: acciones para su salvaguarda” de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Lo anterior no es para menos. El tamal es un alimento tan antiguo y lleno de historia que incluso su nombre deriva de la lengua indígena náhuatl -*tamalli*-. Desde el ámbito cultural, **el tamal se considera como una comida universal distribuida en gran cantidad de países de América**, ampliamente presente en las dietas precolombinas costarricenses. En parte, debido a sus aportes nutricionales y a las grandes ventajas que ofrecía como fuente de energía, ágil almacenamiento, mayor tiempo de duración y gran facilidad para ser transportado.

De esta forma, **el tamal se convirtió en un alimento base para la población, e indispensable para las personas que debían realizar grandes travesías**. El alimento aparece en la dieta cotidiana y en el contexto festivo con un papel trascendental, al funcionar como ofrenda en las fiestas religiosas de nuestros antepasados.

“Gran parte del continente americano tiene tamales pero, ¿por qué? Si nos vamos a la historia de la agricultura, hace como unos ocho mil años, los indígenas incorporaron en sus cultivos productos harinosos. Entre ellos: el arroz, la avena, la cebada, el trigo y, en América, principalmente el maíz. Todos estos granos poseen almidón, un componente que otorga la propiedad de ser fácilmente preparado a través del calor y su cocción en agua. **La durabilidad y la preparación del alimento convertían al tamal en una opción práctica y atractiva**”, indicó el Dr. Romano González Arce, especialista de la Escuela de Nutrición de la UCR.

El Programa “Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica: acciones para su salvaguarda”, responde al compromiso que tiene la UCR con la sociedad costarricense de promover acciones que conserven el acervo culinario como parte del patrimonio cultural.

## Época de cambios

**De acuerdo con González, el tamal es, con toda seguridad, una de las primeras recetas que los seres humanos elaboraron.** El maíz, al tener almidón y también un amplio cultivo en América, hizo que fuera la base clave de un alimento que se mantiene hasta la actualidad. El mayor secreto se resguardó en su preparación y la nixtamalización de la masa se destacó como parte fundamental del proceso.

**“La nixtamalización de la masa consistía en cocinar el maíz con ceniza o cal para suavizar la cáscara y así moler el maíz.** En términos nutricionales, la cal aporta calcio, un componente que además lograba permanecer en todas las demás recetas a prepararse como las tortillas o el tamal”, indicó González.

Sin embargo, **con la llegada de los españoles se empieza a usar la grasa de cerdo en los alimentos.** Se dio, entonces, una variación de la receta del tamal. Este alimento, que consistía solo en prepararse con el mismo caldo con el que se cocinaba el maíz y la carne, posteriormente se le incorporó agregados de grasa.

“Lo interesante aquí es cómo fue cambiando la receta. Las fuentes de grasa empezaron a aparecer en la práctica de elaboración del tamal para, supuestamente, aumentar el sabor o lograr mayor suavidad en la masa” indicó Sedó.

**Otro aspecto de gran influencia era la forma de envolver los tamales.** Actualmente se utilizan las hojas de plátano, especialmente una planta musácea llamada abacá -*Musa textilis*-. En el pasado se aprovechaba más la tusa -hoja que envuelve el elote-, así como otras posibilidades como las hojas de bijagua.

¿Por qué el tamal de cerdo es el tradicional por excelencia? Descúbralo en la siguiente interactividad

Microsoft Sway

El auge de los procesados

**El cambio tecnológico impulsó una nueva forma de preparación del tamal.** Después de la grasa de cerdo traída por los españoles, otro cambio importante fue el mayor uso de saborizantes artificiales que sustituyeron los productos naturales. Del mismo modo, se fomentó la utilización de otros productos harinosos tales como papa o yuca, y también algunas harinas procesadas para alcanzar la textura esperada.

**“Las mezclas con papa no fueron casualidad, sino producto de la introducción de un alimento industrializado (la harina de maíz) en la elaboración de una receta tradicional.** Con la masa hay cambios importantes respecto a cómo se elabora. Primero, la introducción de grasa en la masa. Luego, la sustitución del maíz cocido-molido por harina de maíz industrializada y, por último, la introducción de un tubérculo para favorecer una textura deseada. Este aspecto se une a la práctica de agregarle saborizantes artificiales. Desde la perspectiva nutricional, se podría decir que, si bien es cierto facilitó algunos procesos como la cocción y de moler el grano, estos cambios no fueron tan favorables”, explicó Sedó.

Otra de las variantes fue el disponer de los garbanzos y las arvejas tiernas. Aunque estos alimentos otorgan importantes propiedades, **no sucede lo mismo si vienen enlatados, cuya calidad nutricional es menor que los productos frescos.** Un elemento que también se perdió en la historia fue el uso de las semillas molidas de ayote u otros productos naturales de alto valor nutricional. Además, se comenzó a emplear chicharrón o tocino para exaltar el sabor; ambas con grasas saturadas.

**“¿Qué es lo que está sucediendo? Que todo se compra listo para usar.** Se compra la harina de maíz, el puré de papa deshidratado y los vegetales enlatados. Si el tamal se hace de frijol, es frijol enlatado. También, se aprovechan productos procesados y de sabor artificial para la masa y la carne, con lo cual se incrementa considerablemente el valor de sodio (sal) en el alimento, convirtiéndolo en una amenaza para la salud y poco beneficioso para el corazón” dijo Sedó.

Ante esto, González agregó que el uso de los ingredientes procesados puede deberse al poco tiempo que disponen las familias. Por lo tanto, su empleo “reduce el tiempo de preparación, se aumenta notablemente el sodio, pero se mantiene la tradición”. **El secreto entonces estaría en hacer la preparación lo más casera posible.**

## Dos curiosidades del tamal

### Al rescate culinario

**El verdadero valor social de hacer tamales radica en que les permite a las personas compartir.** “Los tamales son un alimento muy importante a nivel familiar. El problema que se ha dado es que las personas comen lo habitual y adicionan los tamales. Es necesario hacer ajustes en el consumo”, enfatizó Sedó.

**El valor del tamal depende del tipo de la receta y el tamaño.** El peso promedio de este alimento en Costa Rica va de los 175 g a los 200 g. Su aporte calórico va entre las 275 kcal a las 326 kcal. Para preparar un tamal saludable, la Dra. Sedó recomienda disminuir la cantidad de grasa agregada a la masa, elegir cortes de carne poco grasosos, poner el mínimo de grasa al arroz y preferir ingredientes frescos; entre ellos, más zanahoria, vainicas, apio, culantro y chile.

¿Cómo preparar un tamal saludable? La Dra. Sedó lo explica en este audio.

Duración:



**“Al modificar la receta se puede bajar la grasa. Las variantes del alimento a lo largo del tiempo nos han llevado a una receta grasosa y a una poca utilización de vegetales y, si se usan, son por lo general enlatados. El tamal, en su esencia, es un alimento que se ha mantenido por el tiempo, no por una casualidad, sino porque forma parte de nuestras tradiciones alimentarias respaldado por un contexto histórico. Por lo tanto, **no se puede tachar al tamal como un alimento perjudicial, sino hacer un esfuerzo por hacerlos más pequeños en porción, ejecutar una buena distribución de las comidas a lo largo del día y emplear técnicas que reduzcan su aporte de grasa y mejoren su calidad nutricional**”, concluyó Sedó.**



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información  
Destacada en ciencias de la salud

[jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr](mailto:jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [#ucrpresente](#), [tamal](#), [nutricion](#).