



16 de octubre Día Mundial de la Alimentación

## La comida tradicional costarricense es objeto de estudio y promoción

Proyecto de acción social estudia las tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica para contribuir a su salvaguardia

16 OCT 2022 Sociedad

En el planeta se produce la suficiente cantidad de toneladas de platos básicos para solventar las necesidades nutricionales de la humanidad. Sin embargo, la alimentación es un tema aún más complejo que va más allá de los aspectos biológicos de nuestra especie, distribución y acceso, cultura, economía, calidad, producción y sostenibilidad son aspectos fundamentales en el cumplimiento del derecho humano a la alimentación, así lo afirma Patricia Sedó Masís, de la Escuela de Nutrición (ENu) de la Universidad de Costa Rica (UCR) y coordinadora del proyecto de acción social **Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica: acciones para contribuir a su salvaguardia (EC-436)**.

El proyecto se ubica dentro de la ENu como un programa que lidera el accionar de todo lo relacionado con la cocina costarricense, se enmarca en los objetivos de la agenda 2030 en donde se espera reducir el hambre y en donde los alimentos sean suficientes, nutritivos y culturalmente aceptables, es decir en donde se rescate la comida tradicional costarricense y sea nutricionalmente balanceada.

Dentro de sus objetivos se encuentran: **generar material técnico para profesionales en nutrición, desarrollar material y actividades educativas para las comunidades y posicionar**

**la comida tradicional costarricense en la agenda de las instituciones nacionales.** Por otro lado se explora el contexto, cómo se producen los alimentos, cuándo y cómo se consumen, el carácter cotidiano y festivo además de su valor nutricional.

Como parte del proyecto se realizan actividades educativas y de difusión sobre tradiciones alimentarias nacionales, se desarrolló el taller de capacitación "[Somos Maiceros](#)", y hubo participación en la Cátedra Patrimonio y Diversidad Cultural coordinada por la Escuela de Antropología.



Laura Rodríguez Rodríguez

Asimismo, elabora publicaciones como el Recetario sobre preparaciones propias de la cocina tradicional de Costa Rica de bajo costo y alto valor nutrición, una respuesta a los problemas de acceso a alimentos durante la pandemia por COVID-19, el proyecto realiza publicaciones periódicas en redes sociales, en la página "**Costa Rica, Alimentos y Cultura**", y edita e imprime el fascículo sobre la cultura maicera en Costa Rica.

## Caso del Gallo Pinto

La investigación es una de las actividades sustanciales del proyecto y uno de los resultados concretos que arroja, es el caso del gallo pinto, un plato tradicional que se conoce en todo el terreno nacional, permanece en el tiempo, se aprovecha en diferentes tiempos de comida durante el día y cuya combinación de un cereal como el arroz, con una leguminosa como los frijoles **lo convierte en un plato nutricionalmente completo**, declaró Sedó.

Parte de la población con la que se vincula el proyecto son las personas adultas mayores del Programa Integral del Adulto Mayor (PIAM) que asistieron al curso: "Alimentación Saludable".

Emilia Villalobos, estudiante del PIAM afirma que en el curso le están enseñando criterios para tener una alimentación balanceada en la tercera edad. “Nos han abierto un panorama nuevo donde uno antes creía que estaba comiendo sanamente y saber que hay cosas que podemos mejorar en nuestra alimentación, como la hidratación que es tan importante en la edad de nosotros”, añadió.

Por su parte Carlos Ruiz, también del PIAM destaca que ha cambiado su visión de la alimentación con el curso. “Aunque en mi casa siempre intentamos comer sano, como por ejemplo tratamos de incluir ensaladas, este curso profundiza más sobre cómo hay que repartir las proteínas, los minerales y qué productos tienen esas características, entonces le permite a uno ir seleccionando y armando un menú que sea más saludable”, detalló Ruiz.

[Esteban Umaña Picado](#)

**Comunicación en Vicerrectoría de Acción Social**

[esteban.umana@ucr.ac.cr](mailto:esteban.umana@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [alimentos](#), [nutricion](#), [tradicion](#), [costa rica](#), [gallo pinto](#), .