UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



Especial de seguridad alimentaria

En cada siembra, habitantes de Upala plantan sus sueños y el anhelo de un futuro más favorable

Laura Rodríguez Rodríguez

En uno de los cantones con las posiciones más bajas de desarrollo humano del país, según el Índice de Desarrollo Humano Cantonal (2021), la UCR impulsa una red de Educación Popular en Seguridad Alimentaria y Nutricional. ¿El objetivo? Que las personas se empoderen en la gestión de su territorio y, por supuesto, en su alimentación

11 JUL 2022 Salud

A las 4:00 a. m. inicia el día para Pedro Quintana Gutiérrez. Lo primero que hace al levantarse de su cama es "encomendar a su familia y a él a Dios", toma café y desayuna. Así es como este **ganadero y agricultor, de 54 años de edad y todo un veterano de la tierra**, se prepara para salir y encontrarse con la principal proveedora durante casi toda su vida: su "parcelita", como le dice con cariño.

En un terreno de casi 10 hectáreas, a escasos metros de la frontera con Nicaragua en la comunidad de Jomuza, de Upala, **Pedro tiene una tierra que él considera sagrada y con justa razón.** Ese "pedacito", según afirma, es el que le ha permitido sostener a su familia, a su esposa y cinco hijos, en un cantón que él mismo describe como abandonado.

“Para mí esa parcelita ha significado el sustento de mi familia y el estudio de mis hijos. Antes sembraba cacao, pero lo hice un potrero con unas cuatro vaquitas porque era muy difícil sacar el producto. La zona está abandonada y con cinco años de estar luchando por un camino hasta donde termina el poblado tico con la frontera. Solo en verano tenemos acceso en carro y moto. En invierno no hay acceso. **Upala ha sido una zona muy abandonada y hasta da vergüenza decir que estamos entre la población más pobre**”, relató Pedro.

La sensación de Pedro no es una ilusión. **Eugenia Boza Oviedo y Marcela Dumani Echandi**, docentes de la Universidad de Costa Rica (UCR) de la Escuela de Trabajo Social y de Nutrición, respectivamente, concuerdan.

Ellas lideran la **Red de Educación Popular en Seguridad Alimentaria y Nutricional (EC-609)** en la cual, y gracias a los insumos de otros proyectos de la UCR, se han dado cuenta de que Upala, además de ser una zona históricamente excluida, está en alta condición de vulnerabilidad. Esto se constata con cifras.

Los datos más recientes del Índice de Desarrollo Humano Cantonal (2021), que permite conocer el grado de progreso de una nación o región y compararlo con otros, revelan que Upala posee una de las posiciones de desarrollo humano más bajas del país. **Este cantón se ubica en el puesto 72 de los 82 analizados.** Además, posee una débil educación y un alto analfabetismo. En Upala, de los 12 años de escolaridad básica, **algunos solo alcanzan los 6 o 7 años de estudio.**

Las pocas fuentes de empleo también integran el paisaje. Boza explica que las posibilidades laborales son insuficientes y esta situación se refleja en el alto índice de pobreza multidimensional del cantón. Esta vez, con un puesto todavía más bajo: el 80 de 82, según el Atlas de Desarrollo Humano.

-Don Pedro, usted es parte de la Asociación de Productores de Frijol de Upala. ¿Qué lo motivó a integrarse e, incluso, a ser hoy el presidente?

-PQ: “**Diay, que los intermediarios nos estaban dando palo y ellos se llevaban gran parte de las ganancias de nuestros productos.** Queríamos vender un producto libre y con mejor precio agregado. La UCR nos enseñó a cómo hacer valer nuestros derechos, los códigos de ley y nuestro proyecto de asociación. Todo lo dado por la UCR ha sido sumamente valioso”.

Escuche el testimonio de Pedro Quintana
Duración:

Eugenia Boza Oviedo, docente de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Costa Rica (UCR), habla de la vinculación de la UCR con la zona.



La red trabaja con comunidades de Los Ledezma, Valle Bonito y Pueblo Nuevo de San José de Upala. Conforme la red se articule, las docentes esperan llegar a otras zonas de Upala.

Laura Rodríguez Rodríguez

Violencias, mujeres y comida

A esos bajos niveles de educación y a las pocas fuentes de empleo se le une otra situación social que incide en la inseguridad alimentaria y nutricional: **los altos índices de violencia intrafamiliar.**

Keylin Camacho López, presidenta del Comité Proasociación de Desarrollo de Valle Bonito, Upala, ha presenciado muy de cerca esas situaciones. Esta líder de 33 años y 5 hijos menciona que muchas mujeres veían la violencia de sus parejas como algo normal, **con tal de tener el sustento y, por supuesto, el alimento en sus mesas.**

Escuche el testimonio de Keylin Camacho
Duración:

Si ya la violencia doméstica implicaba un reto, para Boza y Dumani todavía había un desafío adicional que se le unía: **la perversa realidad laboral para las mujeres.** El último Informe de Comunidades Fronterizas, del Ministerio de Vivienda y Asentamientos Humanos publicado en el 2012, expresa que Upala cuenta con casi un 10 % de población transfronteriza y con un nivel de desempleo cercano al 15 %. Esto es tres veces más alto que el nivel de desempleo abierto a nivel nacional (5,2 %).

Ese mismo Informe de Comunidades Fronterizas expone que la condición de género hace que las mujeres sean doblemente vulnerables en el entorno laboral. **Cerca del 23 % no trabaja de forma remunerada y el trabajo doméstico que realiza suele verse excluido.**

¿El resultado inmediato? Una clara inseguridad alimentaria para ellas, sus hijos e hijas y su familia. "**Cuando el hogar presenta una crisis económica, la gente resuelve como puede.** Siempre se busca aquello que le permita sustentar a su familia como se pueda y, si lo puede hacer comprando una coca cola porque es lo más barato, entonces eso es lo que van a hacer", afirmó Boza.

Los escenarios se agudizaron con el paso del huracán Otto en el 2016 y luego con el COVID-19. En la pandemia, muchas de estas mujeres tuvieron que dejar de trabajar para acompañar a sus hijos e hijas a sacar adelante la escuela, con los desafíos de llevar a cabo una enseñanza a distancia y la poca conectividad a internet.

En poco tiempo, su seguridad alimentaria y nutricional se volvió aún más frágil. Las madres ya no podían trabajar para cuidar a sus hijos e hijas. Tampoco podían vender productos debido a las restricciones sanitarias y, en algunas ocasiones, no tuvieron acceso a algunos insumos básicos.

"En ese momento, en la UCR estábamos trabajando de forma virtual y varias personas de Upala nos llamaban y nos decían: 'no tenemos nada qué comer. No tenemos jabón o papel higiénico'. **Entonces, esto da cuenta de un territorio grande pero, además, desarticulado y no orgánico.** Esto genera un gran impacto cuando hay una situación crítica. En esos momentos, las barreras sociales y políticas se profundizan y se sienten aún más", reflexionó Boza.

A pesar de todo esto, dijo Boza, "**ellas no esperan que nadie las mantenga.** Las mujeres transfronterizas se definen a sí mismas como mujeres luchadoras, fuertes y con muchísimo que hacer y que dar".



"Es crucial que la gente pueda escuchar voces como las de ellos, que hablen del territorio de ellos, que pueda generar esa vinculación y apropiación del territorio. Esa es la revitalización, una validación de sus propios saberes, conocimiento e imágenes. La radio da esa posibilidad así como las transmisiones en redes sociales". Marcela Dumani. Laura Rodríguez Rodríguez

Mujeres del agro

“**Las mujeres campesinas trabajamos la tierra muy bien**, con mucho cuidado y esmero. Hasta me atrevo a decir que la trabajamos igual que un hombre”. Esto es lo primero que dice doña Inés Wilson Santana con una firmeza indiscutible.

De origen nicaragüense, doña Inés migró a Costa Rica hace 30 años con su esposo y sus hijos desde Chinandega en busca de mejores oportunidades.

Hoy, esta mujer transfronteriza y cabeza de familia, que no dudó en llenarse las manos de tierra, integra la Asociación de Mujeres en el Agro (Asomudagro), es una gran aliada de la UCR y cómplice cercana de Eugenia y Marcela.

“Lo que necesitamos nosotras, las mujeres campesinas, es que nos tomen en serio. Hay instituciones que creen que nosotras pasamos acostadas en una hamaca y esperando que nos venga del cielo la bendición de Dios para comer. ¡Esto no es así! Tenemos que trabajar. Muchas hemos criado a nuestros hijos sin el esposo porque este se ha ido por agresor, irresponsable, o por la razón que sea. Cuando el hijo pide comida, no le importa si papá está. Él solo quiere alimentarse y nosotras somos las que sacamos pecho”, destacó Inés con fervor.

Escuche el primer relato de Inés Wilson
Duración:

Desde la red de la UCR, las especialistas tienen un punto muy claro: **si se desea que la seguridad alimentaria y nutricional perdure en el tiempo, se requiere revalorizar lo que son.**

“Nosotras no llegamos a rescatar, llegamos a revitalizar. Esa es la palabra más adecuada: revitalizar, revalorar los recursos locales que hay y a los cuales muchas veces no se les saca provecho. Si hay algo que agradecerle a la pandemia, fue recuperar la noción de territorio y la importancia de la autonomía, **de que las personas vuelvan a sus raíces**”, enfatizó Dumani.

La red de Educación Popular en Seguridad Alimentaria y Nutricional tiene que ver con procesos de construcción colectiva del conocimiento y de apropiación del mismo por las personas de los territorios. En este sentido, **Inés considera que el aprendizaje es el mejor legado que puede tener una persona, pues nada ni nadie se lo puede arrebatar.**

“El estudio me ha servido mucho. El Estado ayuda a las mujeres, pero si uno se acostumbra a solo recibir, recibir y recibir ayudas económicas, es muy poco. **Es mejor que la mujer aprenda, sea dueña de la tierra, en cooperativas o sola, para trabajar, tener recursos propios y no estar esperando el dinero del gobierno.** Nosotras en Asomudagro estamos organizadas y con una finca donde podemos sembrar”, narró doña Inés. Ella tiene razón.

Varias investigaciones desarrolladas por la UCR revelan que el cosechar la tierra puede generar grandes aportes a las familias campesinas.

En el 2017, Shirley Rodríguez González concluyó un trabajo de investigación sobre seguridad alimentaria y nutricional en familias agricultoras de San Vito de Coto Brus.

En su investigación, Shirley realizó un recuento de todo lo que las personas producían en sus patios y consumían en sus casas. Al traducirlo a costos, **vio que la producción para autoconsumo llegaba a ser un 30 % del ingreso familiar y un gran respiro económico.**

Para Dumani, esa experiencia evidencia que si se fortalece un aprendizaje orientado a la siembra para el autoconsumo, este podría ampliar las formas de uso y de aprovechamiento, **para que tanto mujeres como hombres logren una mayor**

autonomía. Lo anterior les permitiría responder a situaciones de crisis económica que sus familias experimenten. Por ejemplo, pensar en estrategias para afrontar eventuales situaciones producto de eventos climáticos **o de variaciones estacionales en el ingreso familiar.**

"De ahí, inclusive, pueden nacer propuestas de algunas posibilidades de negocio. A veces las señoras recuerdan alguna receta y pueden dar pie al desarrollo de algún negocio. **Lo que pretendemos es reforzar la identidad, fundamental para el desarrollo local**", enfatizó Dumani.

La idea de las expertas de la UCR es que la población de Upala logre, desde sus propias voces, aprovechar más los recursos que tienen, diversificar su producción y mejorar la gestión de su territorio. **En el patio de la casa podría estar oculto el espacio requerido para que el alimento jamás falte en sus platos.**

"Queremos revitalizar el aprovechamiento de algunos alimentos que no han sido valorados en su justa medida, o que han caído en desuso porque se visualiza que lo tradicional no es tan bueno como otras cosas que usted puede comprar. Esto no es así. De hecho, desde el punto de vista científico actual, se señala que las dietas tradicionales son completamente adecuadas desde las perspectivas nutricional y ambiental. **Por eso, uno de nuestros objetivos es que las personas vuelvan a pensar el patio como una fuente de alimento, que tienen derecho a su territorio, a su gestión y, por supuesto, a la alimentación**", dijo Boza.



"El hecho de trabajar desde esa valoración del aporte que hacen las mujeres a partir del espacio de compartir, y de verse junto a otras, contribuyen de manera importante a que ellas estén en una mayor capacidad de dar los pasos necesarios para buscar una mayor independencia y autonomía. En Upala hay muchísimas posibilidades de conformar grupos de mujeres y es algo que ha estado en ebullición. Las mujeres han reconocido la importancia de articularse y de buscar sus propios espacios para reivindicar su quehacer".

Eugenia Boza.

Marcela Dumani Echandi, docente de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR), explica la importancia de trabajar la seguridad alimentaria

Pasar de las promesas de venta a producir lo que necesitan

El principal cultivo de Upala son los frijoles, los cuales son reconocidos por su gran calidad. No obstante, sus habitantes también siembran raíces, tubérculos y diversidad de otros alimentos. Lo anterior, en medio de otro gran reto: **enfrentar las dinámicas del mercado.**

“Los productores no quieren ser vistos como, únicamente, productores de frijoles. Ellos nos decían: ‘nosotros producimos frijoles en una época del año, pero luego producimos otras cosas’. **Entonces, casi siempre cuando la gente se acerca a trabajar**, trata de encasillar un poco a los productores para orientarlos hacia ciertos cultivos específicos”, manifestó Dumani.

Dumani dijo que en algunas épocas del año se valoran más ciertos productos. Aunque el lugar tenga muchos recursos alimentarios, **al final el mercado absorbe solo lo que necesita.**

“Pasa mucho en las zonas, por ejemplo, que llegan “los intermediarios” y les dice a los pequeños agricultores: ‘Vamos a comprarles maracuyá, por ejemplo’. Entonces, la gente siembra maracuyá. Luego, los intermediarios llegan y les ofrecen comprar la cosecha por un precio muchísimo menor de lo que le ofrecieron al principio. **La gente no tiene otra opción que vendérselas a ese precio para no perder lo que sembraron**”, agregó Boza.

Esa experiencia la vivieron en carne propia tanto don Pedro como doña Inés. Justo por eso, ambos decidieron integrar asociaciones para defender sus derechos.

“Nos ha pasado a nivel de Asociación más de una vez. Con la pimienta nos dijeron: ‘¡Siembren pimienta, mujeres! ¡Ya verán!’ Y nosotras trabajando porque nos iban a comprar toda la pimienta que produjeramos y no fue cierto. Empezaron comparándola y pagándola a buen precio. Luego, fueron poniendo obstáculos y en ese plan no se vendía la pimienta. **Al final, la empresa que nos iba a comprar nos dijo: ¡no más! Y tuvimos que ver qué hacíamos**”, contó Inés.

Escuche el segundo relato de Inés Wilson
Duración:

Debido a situaciones como esas, según Dumani, se vuelve vital reivindicar la propia producción para autoconsumo, además de la posibilidad de vender los productos. **Ya varios grupos de mujeres hacen harinas y experimentan con la panadería a partir de esos insumos que están produciendo.**

“Lo que hace falta es eso, colectivizar ese conocimiento y validarlo, porque a veces la gente subvalora alimentos porque se sobrevalora otros. Aquí radica la creencia de qué es alimentarse bien la cual no posee, necesariamente, un vínculo con lo disponible, con lo que está ahí listo para consumirse. **Las personas pueden cultivar no solo para responder a las dinámicas del mercado, sino también para consumo propio**”, enfatizó Dumani.

Escuche el segundo testimonio de Keylin Camacho
Duración:

Eugenia Boza Oviedo, docente de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Costa Rica (UCR), ahonda las necesidades de la zona.

Sembrar conocimiento: la voz del agro

Revitalizar es una tarea compleja y la apropiación solo se logra con el tiempo. Así, tanto Marcela como Eugenia se alistan cada dos meses para llegar a Upala e impulsar la organización y la construcción de conocimientos de una forma muy popular y poco tradicional.

Las docentes describen **la red de la UCR como un proceso dinámico y vivo que es definido por los mismos habitantes de Upala.** Ellas y ellos son los mayores protagonistas, quienes lideran el proceso participativo y los que deciden qué hacer.

"No queremos que las personas nos vean como que nosotras somos las que sabemos y que les vamos a decir qué hacer y cómo hacerlo. Si no, como decía Marcela, revitalizar esos conocimientos que tienen las personas desde las necesidades y los requerimientos que ellos y ellas mismas piden. Casi siempre lo que escuchamos es gente externa hablando sobre ellos. Gente hablando sobre qué pasó en Upala, sobre lo que los afectó el huracán, lo que les afectó la pandemia pero, usualmente, no se escucha la voz de ellos y ellas. **Nosotras queremos que se escuchen fuerte y claro**", explicó Boza.

La idea es que, con la educación popular, se reivindiquen esas voces y los pobladores se escuchen a sí mismos como parte de un territorio que tienen mucho qué contar y compartir. **Inclusive, que hasta pueden escuchar a personas de otros territorios del país y de otras fronteras.**

"En la zona hay experiencias muy interesantes de proyectos de la UCR. Por ejemplo, de la Escuela de Tecnología de Alimentos, y el Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA-UCR), que en algún momento han apoyado a las mujeres productoras de cacao y todo lo que tiene que ver con chocolate. ¿Por qué? **Porque nos hemos dado cuenta de que a veces la gente no sabe o no conoce todo el potencial que tiene su propio territorio, porque instituciones externas les dijeron qué era lo importante. Esta es la principal razón del porqué no se reivindican prácticas propias de ellos que tienen gran valor.** Esto hace muy necesario que ellos y ellas empiecen a escuchar sus propias voces y a recordar el tesoro que tienen", dijo Boza.



Al ser un proceso participativo, también es constructivo. Las docentes aspiran a contribuir a que los mismos habitantes defienden, desde su propio concepto de cómo conciben su seguridad alimentaria y nutricional, las acciones que son importantes para lograr su empoderamiento.

Una de sus aliadas será la radio de Upala. Para Dumani, la radio es un canal de comunicación con la capacidad de llegar a lugares más alejados de la zona de Upala y tener una cobertura más amplia que las formas escritas debido a los bajos niveles de alfabetización. **En este sentido, hay una gran posibilidad de apoyo por parte de la emisora comunitaria de la Universidad de Costa Rica: la 870 UCR.**

"Este recurso de los podcasts, y de otros que tenemos en mente desarrollar, le da una permanencia a la información. No es solamente la transmisión en vivo, sino que esa información queda ahí disponible para la gente y que pueda ser utilizada cuando se necesite. **En Upala ya hemos visto que hay una cultura de escuchar la radio y una apertura de la gente para el uso de este medio**", afirmó Dumani.

Por supuesto, de acuerdo con Boza, **no se dejará de lado el material impreso que constituye una memoria invaluable.**

"También, queremos dejar materiales impresos. A veces en la zona no entra la radio, a veces no llega el internet y a veces las personas borran contenido de sus celulares para no gastar memoria. Entonces, el material en físico para ellos es importante. Actualmente, gracias a las gestiones de la compañera Vanessa Villalobos, de la Escuela de Economía Agrícola que tiene un TCU que trabaja en la zona, tenemos un vínculo con la Biblioteca de Upala. **En ese lugar se está estableciendo un espacio específico para que la Universidad de Costa Rica coloque ahí los materiales**", aseguró Boza.

Marcela Dumani Echandi, docente de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR), amplía los detalles.

La red: el vínculo con la UCR

La **red está gestionando sus primeros pasos** y tomando como base los resultados de otros proyectos realizados por la UCR en la zona.

Algunos son de la Escuela de Economía Agrícola y Agronegocios por la docente Vanessa Villalobos, el de la Escuela de Administración Educativa con énfasis en Educación No Formal por Adilia Solís, el TCU: "**Comer Orgánico de la Escuela de Sociología**", así como el Programa de Economía Social Solidaria gestionado por Yasy Morales y los de la Escuela de Tecnología de Alimentos (Lea Wexler) y del CITA-UCR (Wilfredo Flores) .

Al día de hoy, ya se efectuó desde la Municipalidad de Upala un mapeo de grupos de mujeres de la zona liderado por Vanessa Villalobos. Ella dio insumos valiosos al identificar a más de 20 grupos de mujeres y sus necesidades.

Dicho esfuerzo ya lo conocen Marcela y Eugenia para efectuar acciones, pues una de las necesidades identificadas era la capacitación técnica agropecuaria. **Este aspecto es esencial en una tierra como Upala llena de pequeños y pequeñas productoras.**

"Buscamos hacer cursos que les dejen a ellas mucho conocimiento y hasta un título de reconocimiento por parte de la UCR, **según las necesidades e intereses de ellas y también de ellos**", amplió Boza.

La red está conformada por el proyecto EC-585 de extensión cultural relacionado con la comunicación, la información en alimentación y nutrición. **Otro es de extensión docente sobre frijoles, el ED-3467. Ambos son de la Escuela de Nutrición.**

Por otra parte, está el ED-3441 "Fortalecimiento de espacios para la promoción, defensa y exigibilidad de derechos en el cantón de Upala" y una de las prácticas académicas de la Escuela de Trabajo Social.

La idea es poder extender la red e incorporar el proceso de trabajo con otros compañeros y compañeras de la UCR. Por el momento, algunos vínculos establecidos a nivel del territorio son: **la Municipalidad de Upala, el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), personas productoras, grupos de mujeres, así como organizaciones y asociaciones de desarrollo.**

"Ahora estamos mapeando y reconociendo. Un tema planteado por las comunidades tiene que ver con la comercialización en espacios como la feria. **A veces no todo el mundo tiene la oportunidad de ir al centro de Upala.** De los Ledezma, al centro de Upala, usted dura una hora en carro y el transporte es caro. Por eso, a veces su opción no es ir al centro de Upala, si no buscar otros espacios para comercializar", amplió Boza.

La red de la UCR se extenderá este 2022 y 2023. Se espera que en ese tiempo se fortalezca el empoderamiento de las personas en el uso de la tierra para asegurar su alimentación.

Especial Seguridad Alimentaria

Presentamos

Costa Rica al desnudo ante la crisis alimentaria global

La esperanza

- Conservación del germoplasma agrícola: guardar hoy para tener mañana
- ¿Cómo y por qué migrar de la agricultura tradicional a la agricultura de precisión?
- ¿Quiénes sembrarán la tierra en el futuro?
- En nuestra diversidad agrícola está la clave para combatir el hambre oculta
- Biofertilizantes y biocontroladores: la esperanza para una agricultura sostenible
- El CITA-UCR impulsa emprendimientos que utilizan productos locales de las regiones costarricenses
- Mujeres impulsan la seguridad alimentaria en la Región Brunca con apoyo de la UCR
- Un premio que ratifica la importancia de la producción tradicional de alimentos

El problema

- Acontecimientos mundiales afectan disponibilidad y precios de alimentos en el país
- ¿Qué pasó con la producción de granos básicos en Costa Rica?
- Cuando comer depende del comer... cio: efectos de los tratados de libre comercio
- En cada siembra, habitantes de Upala plantan sus sueños y el anhelo de un futuro más favorable
- ¡Su derecho, mi derecho, nuestro derecho a la alimentación!



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