



**Semana Nacional de la
Nutrición, 2022
“Para una buena nutrición,
cocina con tradición”.**

En nuestro país al igual que en la mayoría de los países del planeta, se está produciendo un deterioro de la salud por los altos niveles de obesidad en niños y adultos, que desencadena en enfermedades como diabetes mellitus, problemas cardiovasculares y cerebrovasculares, hipertensión arterial, diferentes tipos de cáncer, dificultad para moverse entre otras. Tenemos una sociedad sedentaria, mal alimentada y adicta a los alimentos poco nutritivos. Los buenos hábitos alimentarios y el apego a las tradiciones gastronómicas que caracterizaban cada zona geográfica del país fueron invadidos severamente por la gran inserción de prácticas y técnicas del mundo industrializado y tecnologizado. Esto hace que exista gran demanda en el consumo de las comidas rápidas, altas en frituras, sodio y azúcares refinados lo que sustituye el consumo de alimentos naturales, libres de químicos y propios de cada región, por el consumo desmedido de alimentos muy procesados. La situación se acentúa por el poco tiempo con que disponen las personas para comprar y preparar alimentos saludables y hasta por el efecto del cambio climático que cada día encarece los alimentos.



La evolución en los cambios de los patrones de vida de las sociedades se remonta a miles de años atrás dado que nuestros antepasados, eran inicialmente nómadas, migraban de zona a zona huyendo de las grandes heladas y de los animales depredadores. Incluso conservaban sus animales de caza congelados y salados para poder trasladarlos.

No fue sino hasta que se inventaron herramientas para la caza de grandes animales y para la pesca, y principalmente con el descubrimiento del fuego, que las civilizaciones nómadas empezaron a establecerse en diferentes zonas del mundo lo que generó diversidad de grupos humanos, etnias, guerras, mestizaje, y el ser humano convivió desde entonces con la biodiversidad de cada región del planeta.



América y propiamente nuestro país no se queda atrás pues los diferentes grupos aborígenes de Mesoamérica (desde México y hasta Costa Rica) y América del Sur, así como los de las islas del Caribe compartieron sus tradiciones al llegar al país, debido a la esclavitud, colonización y

sobrevivencia. Enfrentan la invasión de mercaderes poderosos como los españoles y de otras zonas del viejo continente y Asia lo que generó ese mestizaje que definió los grupos de poblaciones del continente, pero también un gran abuso a los grupos de indígenas existentes.

No se puede dejar de mencionar que la llegada de colonizadores permitió el intercambio de variedad de productos, herramientas y alimentos a pesar de ese daño a los pueblos. Esta colonización, que ha generado los diferentes grupos con que convivimos, nos hacen un país realmente multiétnico con grupos como caucásicos, mestizos, afrocaribeños, árabes, europeos, asiáticos entre otros.



Es así como se pueden mencionar alimentos que se destacan desde las épocas precolombinas como el tacaco que es endémico ya que solo se consume en Costa Rica y otros alimentos aclimatados que fueron llegando al país. Entre estos últimos se mencionan los siguientes: frijoles, ayote, maíz, también cacao, carne de animales de caza, tubérculos como la yuca, papa, malanga, ñame, ñampí, camote, tiquisque, chayotes, hojas como el chicasquil, zorrillo, verdolaga, estococa, cuchillitos de poró, flor de itabo, ojoche y hojas de guayaba.



También se reconocen como aclimatados, el pejibaye y el palmito, el aguacate criollo, tomate, chile dulce, miel de abeja, papaya verde y madura, maní, guayaba y cas (este último originario de Costa Rica pero llevado a otros países), níspero, nance y coyol.

No podemos dejar de mencionar las hierbas aromáticas y medicinales como el culantro coyote, vainilla, achiote, quelites de chayote, hierbabuena, menta, romero, jengibre, albahaca, ajo, clavo, nuez moscada, canela, tomillo entre otras.

Se aclimataron en nuestro país el arroz, la caña de la que se obtiene la tapa de dulce y el azúcar, bananos, plátanos y guineos, los cítricos y el café.

Los antepasados dominaron la cacería de animales mamíferos del bosque y de aves como el chompipe, así como la pesca en todas las costas y ríos del país.

Si examinamos la variedad de alimentos mencionados, podemos destacar que se trata de alimentos de alto valor nutricional que aportan grasas vegetales, proteínas de alto valor biológico, carbohidratos ricos en fibra, vitaminas y minerales. Esta diversidad de alimentos preparada de forma variada en cada una de las regiones del país evidencia que el costarricense del siglo XVI al siglo XVIII y principios del



XIX, se alimentaban muy bien, conservaban sus alimentos con diferentes técnicas muy antiguas como el salado y el ahumado y combinaban los alimentos para consumir dietas mucho más saludables que las actuales.

Ahora bien, si nos detenemos a analizar el lema de la Semana Nacional de la Nutrición: “Para una buena nutrición, cocina con tradición” basta repasar la definición de tradiciones para comprender que podemos devolver la adecuada Nutrición si rescatamos estas tradiciones.

Las tradiciones y más aún las gastronómicas *son aquellas costumbres, hábitos y prácticas relacionadas con la alimentación, la obtención de los alimentos y las técnicas culinarias, que se heredan de generación en generación y pasan a ser parte del acervo cultural de las sociedades y llegan a ser parte del patrimonio inmaterial de la humanidad. Ejemplo de las tradiciones gastronómicas, las festivas, las religiosas, el uso de herramientas culinarias, los cultivos y todo lo que condiciona la obtención, proceso y servicio de materias primas para la cocina.*



La tradición gastronómica propiamente se genera de la mezcla de la gastronomía prehispánica o sea mesoamericana y europea con las gastronomías de otros grupos étnicos que llegan al país. Se destaca la gastronomía de las zonas caribeñas que es bastante diferenciada de la del resto del país, pero siempre valorada por los costarricenses de otras zonas y que se origina de las tradiciones locales, y las de grupos afrocaribeños que migran desde islas del Caribe. Todas las mezclas de tradiciones culinarias dan a Costa Rica una gran variedad de gastronomías que no necesariamente destacan en cada una de las 7 provincias del país, sino más bien se comparten entre las diferentes regiones o zonas geográficas con la inclusión de las particularidades propias.



Es así como autores, historiadores, nutricionistas, chefs y gastrónomos en general, hablan de 7 zonas gastronómicas que comparten características de suelo,

hidrografía, altitud sobre el nivel del mar, climas y microclimas y hasta accesos terrestres lo que favorece compartir técnicas culinarias que favorecen el cultivo y producción de productos agropecuarios.

1. La región Pacífico Norte incluye la provincia de Guanacaste y el norte de la provincia de Puntarenas. Destaca aquí la península de Nicoya (con su maravillosa zona azul, una de las 5 del mundo y cuyos habitantes, gracias a sus excelentes estilos de vida y alimentación, caracterizada por el consumo de frijoles y tortilla nixtamalizada superan los 100 años de vida).
2. Zona o región norte del país que comparte el territorio del norte de la provincia de Heredia, Alajuela y parte norte de Guanacaste.
3. Región caribe norte que incluye algunas zonas occidentales de Heredia y el norte de la provincia de Limón.



4. Región caribe sur o sur de la provincia de Limón.
5. Zona Pacífico central o parte central de la provincia Puntarenas.
6. Región pacífico sur o zona Sur.
7. Provincias de la Gran Área Metropolitana (GAM) también llamado Valle Central que comparte características entre las provincias de Cartago, Heredia, Alajuela y San José por lo que se podría hablar con cautela de sus tradiciones gastronómicas semejantes.

Estás 7 regiones comparten técnicas culinarias tradicionales y centenarias que se individualizan y dan así la variedad de cada zona, entre estas se citan:

- Técnicas de cocción variadas entre las que destacan el hervido, el asado en horno de leña y la cocción a la leña.
- Cocción y servicio de comidas en hoja de plátano como son los diferentes tipos de tamal o los almuerzos campesinos.
- Realización de todo tipo de picadillos en todo el país y la destacada versión del picadillo de fiesta que incluye entre sus ingredientes, frijol blanco.
- La nixtamalización del maíz.
- La tortilla palmeada a base de maíz fresco.
- Elaboración de tamales de masa de maíz principalmente con todo tipo de rellenos,





vegetarianos, con diferentes carnes y hasta el tamal mudo propio de Semana Santa (solo masa aliñada o si acaso con relleno de frijol molido).

- Preparación de todo tipo de ceviches de frutas, tubérculos, pescados y mariscos.
- La gran variedad de arroces mixtos o compuestos, entre los que sobresale el tradicional arroz con pollo que se originó probablemente de las paellas españolas pero que se sirve en todo

América con sus propias variaciones.

- Múltiples tipos de sopas y cremas que varían según la región del país.
- Uso de las vísceras en la cocina como el mondongo, la lengua y el hígado.
- La técnica del ahumado que se originó con los primeros hombres que habitaron la tierra.
- La elaboración de los lomos rellenos.
- El vigorón que predomina en las costas
- El Chifrijo que es uno de los platos más nuevos de Costa Rica (Desde 1990)



Variedad de bebidas, postres y repostería que tienen origen en la cocina indígena tal como:

El chicheme, mazamorra, las cajetas, variedad de panes no necesariamente de harina de trigo, tamales asados a base de masa de maíz, conservas de frutas (tradición milenaria para conservar las frutas sin refrigeración), elaboración de mieles como la miel de chiverre muy gustada en semana santa; mermeladas y jaleas.



Es de destacar que nuestro país al ser tropical produce una cantidad de frutas, muchas de las cuales se han dejado de consumir; otras que se producen mejor solo en regiones más altas o que se han aclimatado a las

diferentes alturas y terrenos como es el caso del café que se puede encontrar casi en todo el territorio, pero con características de "taza" muy diferentes según la altura sobre el nivel del mar en que se produzca, la calidad y origen de los terrenos y los climas predominantes.



Es así como en mayor o menor grado, podemos encontrar deliciosas frutas nacionales tropicales como son el mango, el banano, la piña criolla y la dorada, las fresa y la mora, el cas, la guayaba, el níspero, la sandía, el melón, maracuyá, granadillas, naranjillas, carambolas, marañón, aguacates, cacao, variedad de cítricos (naranjas, toronja, mandarinas, diferentes tipos de limón, limón dulce),

mamón chino, mamón clásico, zapote, papaya, pitaya, guanábana, anona, entre otras.



Así las cosas, rescatar las técnicas gastronómicas del país en la cocina y la mesa del *tico*, permitirán recuperar el consumo de variedad de platillos que se caracterizan por las mezclas de alimentos nutritivos de cada región, respetando las diferentes tradiciones para procurar *comer local* y así disminuir la huella de carbono que produce el traslado de alimentos entre zonas, todo con el afán de mejorar la

nutrición de los habitantes.

Es importante aclarar que no es necesario cambiar la tradición gastronómica del gallo pinto costarricense, y, por el contrario, seguir respetando el delicioso rice and beans del Caribe, pues esto es rescatar tradiciones de cada zona.

O bien rescatar el consumo de los sabrosos picadillos que se originan de los guisos españoles, probablemente andaluces y que nos hacen un país que sobresale por el consumo de “gallitos” que, a diferencia de los tacos o burritos, son picadillos, queso, carnes u otro alimento, montados o servidos en tortillas de maíz fresca (ricas en calcio



por el proceso tradicional de cocer el maíz en agua y cal o sea de nixtamalizar el maíz). Así, ofrecer un plato de “gallitos” de papa, chayote, queso, frijoles, chicasquil, arracache, papaya verde, o de plátano verde, con o sin carne, es proveer manjares ricos en nutrientes.



El volver a consumir los diferentes tipos de leguminosas que se encuentran en el país (llamados legumbres en otros países) permite a bajo costo, ofrecer una proteína de alto valor biológico que mejora aún más si se consume con arroz o mejor aún con huevo, plátanos o tubérculos locales y con tortillas nixtamalizadas.

Para mejorar el estado nutricional de las poblaciones de las regiones costeras (Norte, Pacífico central y Sur y las regiones del Caribe) el volver a la pesca artesanal y al consumo de los peces y mariscos locales es una forma de garantizar una mejora en la salud del habitante de las costas. Si se asan o se preparan en ceviche



estos pescados y se acompañan con ensaladas de deliciosos vegetales como remolacha, repollo, hojas de diferentes clases, tomate, vainica, zanahoria, ente otros, y plátanos se ofrecerá una muy buena alimentación rica en vitaminas y minerales.

Ni que decir de volver al consumo de refrescos de frutas locales, sin azúcar y al consumo de meriendas o postres también elaborados con frutas de la zona.



Las sopas heredadas de las tradiciones españolas que se adoptaron en todas las regiones del país son una riquísima fuente de nutrientes, desde la tradicional olla de carne, la sopa negra, el pozol, la sopa de ayote, la sopa de mondongo, la sopa de mariscos y cualquier otra que se haga con suficientes vegetales, con hierbas aromáticas nacionales, poca sal y sin el uso de condimentos “de paquete” es una práctica económica y muy saludable que se debe enseñar desde los primeros años de vida.

En esta época que vive la humanidad en que la guerra de Rusia/Ucrania está afectando el abastecimiento de alimentos y en que la pandemia nos ha dejado con crisis laborales y problemas en el movimiento de los contenedores que traslada la materia prima y las exportaciones/importaciones, aunado a los altísimos precios de



los hidrocarburos y al desempleo, la economía de los pueblos y por ende de los hogares se ve comprometida. Es por lo que el Colegio de Profesionales en Nutrición de Costa Rica le recomienda en esta Semana Nacional de la Nutrición:

- Disminuir hasta eliminar el consumo de alimentos que sean altos en

grasas, sal/sodio, azúcares muy procesados, que se suelen llamar alimentos ricos en calorías vacías pues no dan saciedad, sino que rápidamente vuelven a hacerle sentirse hambre.

- Sustituir la compra de estos alimentos que parecen baratos y no lo son pues ni alimentan ni “llenen pancitas”, por alimentos naturales, propios de su zona, no importados, adquiridos en ferias del agricultor y que le permitirán hacer platos tradicionales como picadillos, ensaladas, sopas, tortillas caseras y todo tipo de mezclas que ala aportar fibra, generan esa sensación de saciedad y satisfacción, y a la vez nutren a toda la familia.
- Condimentar solo con hierbas y especias tradicionales y naturales como ajo, cebolla, chile dulce, romero, orégano, eneldo, cebollín, tomillo, albahaca,



laurel, pimientas y cualquier otro saborizante idealmente libre de químicos como sería la cúrcuma costarricense o la canela y vainilla nacionales.

- Aprovechar todo el material orgánico de su cocina (cáscaras, semillas, partes no comestibles) para hacer en su casa compost o abono orgánico e iniciar con pequeñas huertas caseras para tener en su patio, por más pequeño que sea, plantas abonadas con ese compost y llegar a contar con alimentos libres de químicos.



Olla de carne con tacaco.

- Revisar recetarios de la abuela o entrevistar a sus familiares mayores para conocer, cómo aprovechar las tradiciones culinarias de las diferentes zonas del país, y así llevar a su mesa alimentos y platillos caseros que le aportaran los nutrientes que hacían de nuestros antepasados, gente muy saludable.

- Y, por último, realizar un menú semanal o mensual para que le facilite

hacer sus listas de compras y no adquiera grandes cantidades de alimentos que tendrá que desechar generando desperdicios y mayores gastos en su familia. Mba/2022