

CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL PATRIMONIO CULTURAL



# COCINAS DEL BICENTENARIO DE COSTA RICA DEL SIGLO XX AL SIGLO XXI

COLABORACIÓN

641.597286

C659c

Cocinas del Bicentenario de Costa Rica del Siglo XX al Siglo XXI  
[recurso electrónico / compiladora Paola Salazar Arce –  
Primera edición . -- San José, Costa Rica : Ministerio de  
Cultura y Juventud, Centro de Investigación y Conservación  
del Patrimonio Cultural, 2020.

1 recurso en línea (94 páginas) : ilustraciones, mapas,  
fotografías ; pdf ; 5403 Kb.

ISBN 978-9977-59-294-7

1.Cocina costarricense. I. Salazar Arce, Paola,  
compilador(a). II. Título.

SINABI/UT

2020

## COMPILACIÓN

- Paola Salazar Arce, jefa de la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud

## EQUIPO TÉCNICO CONSULTOR

- Celia Barrantes Jiménez, antropóloga social
- John Alexander Vergel Roper, psicólogo y gestor cultural

## DISEÑO GRÁFICO DE INFOGRAMAS

- Michael Vargas García

## DIAGRAMACIÓN

- Gonzalo Blanco Víquez

## COLABORACIÓN INTERINSTITUCIONAL

- Instituto Nacional de Aprendizaje (INA)



COSTA RICA  
GOBIERNO DEL BICENTENARIO  
2018 - 2022



MINISTERIO DE  
cultura  
juventud



Centro de conservación  
PATRIMONIO  
Cultural

# COCINAS DEL BICENTENARIO DE COSTA RICA DEL SIGLO XX AL SIGLO XXI

colaboración



Llave del Progreso

Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje



# TABLA DE CONTENIDOS

<b>PRESENTACIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>1. BREVE REFLEXIÓN CONCEPTUAL: .....</b>	<b>6</b>
<b>2. RUTA METODOLÓGICA .....</b>	<b>14</b>
2.1. Selección de los productos base y mapeo inicial.....	14
2.2. Revisión y análisis de fuentes secundarias.....	16
2.3. Talleres y reuniones .....	21
2.4. Elaboración de mapas infográficos .....	24
<b>3. PRINCIPALES RESULTADOS DE MAPEO INSTITUCIONAL: .....</b>	<b>27</b>
3.1. Algunos hitos vinculados a la seguridad alimentaria y nutricional de costa rica ..	27
3.2. Síntesis de acciones vigentes en Costa Rica a 2018 en seguridad alimentaria y nutricional .....	36
<b>4. PRINCIPALES RESULTADOS DE MAPEO DE PRODUCTOS Y PLATILLOS DE LA COCINA TRADICIONAL .....</b>	<b>43</b>
<b>5. RECOMENDACIONES: .....</b>	<b>64</b>
5.1. Fortalecimiento institucional.....	64
5.2. Fortalecimiento cocinas tradicionales .....	66
<b>ABREVIATURAS .....</b>	<b>70</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>75</b>
<b>TABLA DE CRÉDITOS DE FOTOGRAFÍAS.....</b>	<b>94</b>

## INDICE DE IMÁGENES

IMAGEN 1. DIAGRAMA CRONOLOGÍA DE TRABAJO.....	14
IMAGEN 2. ORÍGENES DE LOS PRODUCTOS ESTUDIADOS .....	14
IMAGEN 3. EJEMPLO DE MAPA SÍNTESIS PRESENCIA DE PRODUCTOS ESTUDIADOS POR REGIÓN.....	17
IMAGEN 3. CONSIDERACIONES DE UNA POLÍTICA PARA LA COCINA O GASTRONOMÍA TRADICIONAL.....	68

## INDICE DE TABLAS

TABLA 1. OTROS HECHOS DE RELEVANCIA PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DURANTE EL PERIODO 2000- 2019.....	34
TABLA 2. RELACIÓN DE ORGANIZACIONES IDENTIFICADAS COMO LÍDERES EN LA EJECUCIÓN DE INICIATIVAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN COSTA RICA .....	36
TABLA 3. RELACIÓN DE ORGANIZACIONES IDENTIFICADAS COMO ALIADAS EN LA EJECUCIÓN DE INICIATIVAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN COSTA RICA .....	37
TABLA 4. RESUMEN DE INICIATIVAS RELACIONADAS CON LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, SEGÚN EL SECTOR DEL DESARROLLO EN EL QUE INTERVIENE LA ORGANIZACIÓN EJECUTORA. ....	40

# PRESENTACIÓN

Generar valor público, poner a las personas en el centro del esfuerzo, reconocer la diversidad cultural y promover el balance territorial son objetivos que iluminan cada vez más el trabajo de nuestras instituciones. Es en ese marco de propósitos que presentamos, con mucha alegría, esta publicación: una muestra más de articulación interinstitucional, integración multinivel y trabajo mancomunado con portadores tradicionales, expertos y gestores, comunidades, grupos sectoriales y civiles que protagonizan el desarrollo del país.

En este caso, se integran: el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, con su trabajo de más de 15 años haciendo certámenes de cocina tradicional en provincias, regiones y cantones de la mano de gobiernos locales y organizaciones culturales y comunales. Además, la labor realizada por la Dirección de Cultura del Ministerio de Cultura y Juventud, con su larga trayectoria en la promoción y la gestión cultural comunitaria alrededor de los conocimientos y las expresiones culturales vivas del que han derivado hermosos recetarios de cocina tradicional en distintas regiones del país.

Asimismo, siempre en torno a la construcción y la sistematización del conocimiento, pero también del diálogo de saberes, la extensión social y la puesta en valor del patrimonio, nutren este estudio, las valiosas investigaciones y los proyectos de extensión social que realizan con esmero y continuidad, instancias de educación superior especializadas en la materia. Además, el aporte de dos socios vitales: el Instituto Costarricense de Turismo, que publicó buena parte de estos productos de conocimiento y el Instituto Nacional de Aprendizaje, que los convirtió en los módulos de cocina tradicional costarricense que se integran a sus carreras de industria alimentaria y turismo. Juntos han generado

una eclosión de nuevas generaciones que re-descubren en su patrimonio y la cuchara de sus familia y pueblos, motivos de orgullo, pertenencia y alternativas laborales y de emprendimiento.

A estos procesos se suma, en años recientes y de manera cada vez más propositiva y diversificada, el sector privado y la sociedad civil organizada desde la actividad de restaurantes y desde el tercer sector (a través de fundaciones, asociaciones locales, grupos de interés y de trabajo) que aportan al rescate, la innovación y a la difusión de importantes elementos de nuestras cocinas de cara al público en general, al turismo, a la promoción de la salud y a la preocupación por el cambio climático.

Como es de imaginar, estas instancias y contrapartes han trabajado a lo largo de muchos años, con objetivos, enfoques y paradigmas diversos que, en diálogo y evolución, han propiciado el debate y el enriquecimiento de su trabajo, y nuestra comprensión sobre este aspecto de la riqueza cultural que nos nutre de tantos modos. Son motivo de pasión y exploración temas tan importantes como la protección y la conservación del patrimonio cultural, la exaltación de la gastronomía popular de las diferentes regiones, el diálogo de saberes y la participación efectiva de las comunidades portadoras de saberes y tradiciones culinarias, el valor de la cultura en tanto producto y expresión pero sobre todo como proceso, espacio de sociabilidad e hibridación, de memoria y sentido de pertenencia, de diálogo permanente entre tradición e innovación, entre saber colectivo y aporte de cada espíritu creador.

Por eso, este texto y el proceso que nos permitió llegar a él, son testimonio de la cocina como espacio privilegiado de la conciencia, integrador de lo que permanece,

nos funda y trasciende junto a lo efímero y significativo de la experiencia humana individual y colectiva.

Y no solo eso: el estudio que les presentamos, nos permitió aquilatar el largo proceso histórico y la potente visión del Estado costarricense que, una vez más, nos evidencia cómo el ADN del cuidado y de la responsabilidad con el entorno, es central en nuestra historia y nuestra política pública desde muy temprano.

A través de políticas, programas de nutrición y de seguridad alimentaria; en especial de los Ministerios de Salud, Agricultura y Ganadería, rectores en estos temas; como del Ministerio de Educación Pública y el Ministerio de Ambiente y Energía; encontramos hitos constantes que hoy, de cara a los desafíos del presente, tienen un enorme potencial en el marco de Producción y Consumo Sostenibles, la aplicación de la Ley de Agricultura Orgánica y el Plan de Descarbonización.

En resumen, tenemos aquí un estudio que procura articular la producción de conocimientos ligados a la cocina tradicional, los estudios y las políticas públicas existentes, la información de quince productos agrícolas tradicionales, en su mayoría de carácter endógeno precolombino indígena, logrando así la caracterización de la gastronomía

tradicional costarricense que, aspiramos, permita a futuro la construcción de acciones estratégicas en función del desarrollo cultural y económico de las poblaciones involucradas.

Es un texto que nos regala información, compilaciones y datos de consulta útiles tanto para el sector cultural y académico como para la ciudadanía en general. Información que nos representa, nos inspira y que es, a la vez, motivación para el conocimiento y la celebración.

Como si fuera poco, trae luces que permiten comprender cómo pueden abordarse el tema de las cocinas tradicionales desde la política pública para la salvaguardia del patrimonio inmaterial culinario y productivo tradicional como componentes fundamentales del desarrollo de la nación.

Cierro agradeciendo, por todo ello, al equipo interno y de consultoría que lideró este proceso, a un generoso grupo de hacedores, gestores y promotores que nos acompañó. Nos regalan un abrebocas indispensable e inspirador de la que será en 2021, nuestra celebración de 200 años de vida como república que esperamos, nos nutra e inspire a seguir poniendo el cuidado, la convivencia y nuestro acervo cultural como objetivo y fuerza para enfrentar los desafíos extraordinarios de nuestro tiempo.

**Sylvie Durán Salvatierra**  
Ministra de Cultura y Juventud  
Junio 2020



# INTRODUCCIÓN



Este documento hace un breve balance para obtener un primer mapeo de las manifestaciones culturales del patrimonio cultural inmaterial, en el ámbito de la cocina tradicional, para construir acciones estratégicas en función del desarrollo cultural y económico de las poblaciones involucradas, cuyo producto concreto es la elaboración de 22 infografías que serán expuestas más adelante.

Dicho proceso se encontró dirigido por la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, en alianza con el despacho del Ministerio de Cultura y Juventud de Costa Rica y en colaboración del Instituto Nacional de Aprendizaje.

Lejos de tratarse de un trabajo acabado, este es el inicio de una importante reflexión que hoy se desarrolla desde distintas ópticas y entidades, lo que ofrece un rico territorio del que pueden florecer propuestas que permitan revitalizar, proteger y resguardar

conocimientos patrimoniales asociados a las cocinas tradicionales de las distintas regiones del país. Por lo tanto, los resultados que se presentan en este momento están sujetos a la retroalimentación que posibilite ampliar la documentación de los saberes de la cultura alimentaria costarricense.

Así, la iniciativa contempló emprender poniendo énfasis en la documentación de platillos a base de 15 productos relevantes en las cocinas tradicionales de las regiones establecidas por el MIDEPLAN, en su mayoría de carácter endógeno precolombino indígena (como son el maíz, el frijol, la yuca, la papa, el cacao, el pejibaye, el chayote, el chiverre y el ayote), incluyendo adicionalmente algunos que fueron introducidos posterior a la época colonial siendo domesticados y apropiados de tal forma que se convirtieron en elementos esenciales del patrimonio alimentario (por ejemplo, el café, la caña de azúcar, el arroz, el cerdo, el queso y el plátano).

Los platillos fueron expuestos en las infografías por regiones, aunque esto no signifique que se preparen o consuman sólo en una de ellas. Muchos son compartidos a lo largo del territorio nacional o varios cantones de una región, pero se localizó su registro con mayor intensidad en algunas zonas. Debido a que se documentaron platos que se presentaban con mayor regularidad en todo el país, se visualizan en 2 infografías separadas para conocer los elementos que componen su receta. Por la importancia de los medios de distribución de los productos base y de los actos festivos como espacio de reproducción y revitalización de las cocinas tradicionales, se sumaron 5 piezas gráficas relacionadas con estos temas.

Como se detallará, la construcción de este mapeo estuvo acompañada de un mapeo de acciones institucionales que permitieran comprender cómo se aborda el tema de las cocinas tradicionales desde la política pública, especialmente a la luz de la contribución que el patrimonio inmaterial culinario hace al alcance de los objetivos de la seguridad alimentaria y nutricional, en un contexto de rápidos y recientes cambios en los patrones alimenticios que han derivado en el aumento de las enfermedades crónica no transmisibles, como son la diabetes infantil, la obesidad o las cardiopatías.

El texto cuenta con cinco apartados: el primero aborda brevemente una reflexión conceptual sobre el papel de la cocina tradicional como componente de la seguridad alimentaria, desde donde se tomaron los pilares de la SAN como categorías de clasificación en el mapeo institucional; el segundo muestra la ruta metodológica para alcanzar cada uno de los resultados esta investigación (mapeo institucional, mapeo de platillos e infografías); en el tercero se muestra el resumen de los principales resultados del mapeo de acciones institucionales, para pasar al cuarto en donde se exponen las infografías como producto central del trabajo; finalmente, el quinto expone algunas recomendaciones surgidas de todo el proceso para que sean consideradas por las entidades para dar continuidad al trabajo relacionado con las cocinas tradicionales.

Merece la pena reiterar que lo que se expone es una invitación a continuar aportando a una introversión importante y necesaria, cuyos aportes desde todos los ámbitos, y tan relevante el cultural, permitirá alcanzar beneficios para la población, la calidad de vida de las comunidades y el desarrollo sostenible de las regiones.



# 1. BREVE REFLEXIÓN CONCEPTUAL:

## COCINA TRADICIONAL COMO COMPONENTE DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

*"En la montaña Suláyöm Sibö esparció la primera semilla humana de maíz, mazorca de todos los colores, la plantó en pares, cuidadas por Surá como guardiana de esas semillas, de allí, nacieron los clanes de los bibris, y de otras tribus hermanas. Sibö aparece como aire o viento que dispersa las semillas o la gente" (Narrado por Eliseo Salazar Morales, 2013. MEP, tomo 1, 2017, p. 18).*

Múltiples concepciones permiten acercarse a las manifestaciones asociadas a la alimentación como fenómeno cultural, como lo son gastronomía, patrimonio alimentario, tradición alimentaria, cultura alimenticia, hecho gastronómico, patrimonio alimenticio, cocina patrimonial, patrimonio culinario y cocinas. Todas se encuentran perfiladas bajo distintas características teóricas que llevan a tratar la manifestación desde abordajes metodológicos inter y transdisciplinarios.

En común se encuentra que los conceptos se relacionan con la producción y consumo de los alimentos, como también con la biología, los contextos, las adaptaciones y sincretismos culturales, las formas de acceso y los conocimientos asociados a toda la cadena. Pero sobre todo existe un énfasis pronunciado en las últimas décadas, que se asocia al papel de la cocina como experiencia integradora de la identidad cultural de los pueblos, en donde confluyen sabores, saberes, cosmovisiones, estructuras de poder, lugares de enunciación, tiempos, manifestación y construcciones simbólicas (de los gustos, tabúes, lenguaje), entre otros.

Para efectos de este trabajo, se procuró comprender a la cocina como una manifestación fundamental de la cultura viva, que es diversa, la cual se ha arraigado y transformado como manifestación patrimonial de diferentes grupos y comunidades. Desde allí, ha sido importante

entender el patrimonio culinario como elemento integral de la seguridad alimentaria y nutricional, concebida como el derecho de individuos y sociedades a una alimentación cultural y nutricionalmente adecuada.

Formalmente la FAO concibió en 1996, desde la Cumbre Mundial de la Alimentación, la seguridad alimentaria como el "acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo" para satisfacer las necesidades alimenticias y preferencias de individuos, hogares y naciones, con el objeto de que las personas lleven una vida activa y sana, así como cumplir con el mandato de los gobiernos de garantizar el derecho de todos los ciudadanos a estar protegidos contra el hambre (FAO, 2011).

De este se desprenden 4 pilares que constituyen el sistema de la seguridad alimentaria que son:

- **DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS,**

que se refiere al suministro de alimentos en las diferentes escalas (nacional, regional o local), que incluye también la producción familiar para el auto consumo. Se trata que el alimento exista en forma física en las áreas donde se localizan los hogares, sea importado o que se produzca en el territorio. Este pilar ha trascendido inclusive a la necesidad de atender a la población temporal o itinerante (como la del turismo), en la medida de lo posible, con los productos nacionales.

- **ACCESO A LOS ALIMENTOS,**

el cual puede ser representado en la posibilidad económica, física y cultural de adquirir alimentos suficientes y variados, la cual incluye la producción doméstica. En este sentido, la pobreza implica un acceso limitado a los alimentos, mientras que la desigualdad limita a ciertas poblaciones el acceso a los alimentos de buena calidad.

- **ACEPTABILIDAD Y CONSUMO DE ALIMENTOS,**

trata sobre los patrones culturales que determinan el modo en que se consumen los alimentos, el cual está influenciado por creencias, percepciones, gustos, conocimientos, prácticas e incluso formas de consumo de subsistencia.

- **UTILIZACIÓN O APROVECHAMIENTO BIOLÓGICO DE LOS ALIMENTOS,**

a nivel individual o comunitario está asociado a los requerimientos de consumo de micronutrientes para evitar la proliferación de factores de riesgo, sean desnutrición, malnutrición o enfermedades; estos se relacionan con las características poblacionales en determinados contextos, modos de vida y alimentos disponibles (OPS, 2019; Aguilar Zúñiga, Arias Molina, Rojas Villalobos, Solano Marchini, 2015; Chalampunte Flores, 2012).

Los pilares se encuentran correspondidos entre sí estrechamente, ya que la consecución de la seguridad alimentaria y nutricional depende de la confluencia de los diferentes factores que componen los pilares según cada territorio, idealmente en un adecuado balance e interrelación. Más adelante se retomarán estos componentes a la luz de las cocinas tradicionales y patrimoniales.

Este concepto, no obstante, ha debido ampliarse considerando que no se puede

limitar a la búsqueda de la erradicación del hambre en el mundo, sino que pueda atender la alimentación como fenómeno, según lo indica Cecilia Banderas (2016):

*"incluye otros elementos relacionados con la gastronomía, como el comercio, el procesamiento, el comportamiento humano y el acceso y consumo de alimentos diversos. La gastronomía sostenible, en cambio, apunta a disminuir las diferencias sociales en la mesa y a incrementar la apreciación hacia la calidad de la comida como un elemento importante de bienestar individual, biológico y social. Ambos conceptos se pueden relacionar de diferentes maneras: en la producción local de alimentos, la gastronomía casera, la transmisión de tradiciones culinarias entre generaciones, el derecho a la diversidad de alimentos y el impacto del turismo gastronómico sobre el desarrollo local"* (p.2).

Esto puede deberse a la introducción de un nuevo cambio de paradigma sobre las formas de consumo de los alimentos, en donde crece la conciencia sobre el origen de los productos, su relación con el medio, la ética y valores vinculados con la producción sostenible (baja en carbono) así como su relación con la identidad de un territorio, paisaje o cultura. Los comensales comienzan a valorar la especificidad alimentaria local y artesanal, trazan su recorrido del campo a la mesa, como forma que los distancie de la experiencia homogeneizadora y tecnificada, para dar lugar a la comida como atractivo que revaloriza el modelo de producción campesino.

A esto se suma que los alimentos producidos generen mayores beneficios nutricionales y medicinales, los cuales se potencian cuando es posible adquirirlos exentos de aplicación de agroquímicos industriales. No obstante, este puede ser un enfoque poco extendido a la mayoría de la población, que

hoy se encuentra amenazada por el elevado consumo de alimentos ultra procesados, de alta ingesta calórica y de mala calidad, en unos casos, producto de la desigualdad socio económica, representado en el acceso a alimento barato pero de pocas o nulas cualidades nutricionales para los grupos de menores ingresos y, caso contrario, por la posibilidad de quienes tienen mayor poder adquisitivo de consumir una dieta de alto valor económico, pero basada en azúcares, proteínas y grasas animales (Aguirre, 2007).

Entre las décadas de 1950 y 1970 se incrementó el interés por atender la inseguridad alimentaria provocada por la escasez de alimentos, los cuales derivaron en altos índices de desnutrición, especialmente en la población menor de edad. Por una parte, el Estado invierte en una serie de programas sociales que procuraron hacer frente a la problemática de combatir el hambre, y es donde se observa en la línea de tiempo (que se expone más adelante), la creación de programas como los comedores escolares del MEP y el CEN CINAI en 1950, la creación de la Secretaría de la Política Nacional de Alimentación y Nutrición (SEPAN) en 1973 o el programa de abastecimiento institucional en 1974 que se complementó con la ley de desarrollo social y asignaciones familiares, también se realiza la primera encuesta de nutrición en 1966.

De acuerdo con la información recolectada por esta encuesta y otros informes, como el censo peso/talla del MEP, se concluye que la implementación de estas iniciativas permitió disminuir la desnutrición en la población entre 6 y 12 años de un 16.3% reportado en 1996 a 1.8% en 2019 (Jiménez, 2019).

Para alcanzar este propósito se sumaron también acciones estatales que favorecieron la industrialización de la agricultura, conocida como la Revolución Verde, donde se tecnificó la producción, se subvencionaron

productos, se amplió la frontera agrícola y se apoyaron los intercambios comerciales libres de aranceles que permitieron la importación de alimentos ultra procesados a menor costo (CNAN-INAH, 2017). En 1949 se crea el Ministerio de Agricultura e Industria (que luego se convertiría en Ministerio de Agricultura y Ganadería), en 1961 inicia labores el Instituto de Tierras y Colonización, que luego se convertirá en el INDER, y a partir de la década de 1980 se aprueban una serie de tratados de libre comercio con diferentes regiones y países.

Se sumaron a esto cambios de patrones socio culturales, donde más mujeres se incorporan a la fuerza laboral, los trabajos agrícolas se tecnifican y requieren de menos mano de obra, los alimentos importados de menor precio desplazan a la producción agrícola local, la sociedad se transforma de una agrícola a una de venta de servicios, entre otras muchas.

Esto exige que los mercados ofrezcan con mayor regularidad, independientemente de la estacionalidad o región, alimentos que suplan las necesidades de las familias en términos de mantenerles sin hambre y aptos para trabajar, aunque represente depender de cultivos industriales y poca variedad nutricional e, incluso, gustativa. Resulta más difícil distinguir de dónde proviene lo que se come y se reducen los patrones alimentarios, aparecen múltiples intermediarios en los procesos de comercialización y una gran maquinaria de publicidad que asegura que los productos responden a las nuevas formas de vida (rapidez, venta minorista, durabilidad, conservación, control sanitario y "sano"); además, existe una sobre oferta de menús en un mundo globalizado en el cual se puede consumir un platillo de diferentes orígenes, des-localizado.

Para la antropóloga Patricia Aguirre (2007), estos cambios han sido paulatinos pero muy

rápidos, si se comparan con otras transformaciones culturales en la historia de la humanidad, que requirieron de largos procesos de adaptación y domesticación de los contextos, como fue el desarrollo mismo de la agricultura. En tan sólo 40 años se ha pasado de la carencia de alimentos a la sobreproducción y sobre alimentación, que ha derivado en graves problemas de salud pública.

En efecto, el censo talla/peso del MEP en 2016 indicó que en tan solo 8 años se presentó un aumento del 12.6% de población estudiantil que pasó de condición de sobrepeso a obesidad, reforzando lo indicado por la OPS como la muestra de que en el país se inicia con la epidemia de obesidad:

*“Las tendencias de aumento y de las diferencias sociales en la obesidad hacen que las minorías y aquellos estratos de la población con menor nivel educativo y socioeconómico puedan ser los más afectados. Al profundizar en el tema, en cuanto a Sobrepeso y Obesidad se observa que hay mayor prevalencia en la zona urbana (34.9%) que en la zona rural (31.4%) sin embargo, en ambas zonas coexiste el sobrepeso y la obesidad. El sobrepeso y obesidad por sexo muestra que en mujeres existe mayor prevalencia de sobrepeso y en hombres de obesidad. Al analizar los resultados por edad se demuestra que existe un incremento del sobrepeso y la obesidad que inicia a los 8 años de edad, mostrándose las prevalencias más altas, entre los 9-11 años, mientras que a los 12 años declina levemente la tendencia independientemente del sexo, 34 de cada 100 escolares tienen sobrepeso u obesidad (118.078 estudiantes). La malnutrición por exceso se registró a lo largo de todo el país, siendo la mayor prevalencia en la Gran Área Metropolitana, principalmente Heredia y San José” (MEP, 2016, p 5).*

La inquietud sobre este tema refiere, medularmente, a la presión que representa para el sistema de salud y especialmente la

calidad de vida de la población, el incremento de enfermedades no transmisibles que son altamente costosas de tratar y que se presentan hoy en edades tempranas, asociadas a la ingesta de alimentos de muy bajo o nulo valor nutricional pero muy alta en hidratos de carbono.

Por esto, y como se mencionó anteriormente, las cocinas con sello de origen, tradicionales, patrimoniales, entre otras, comienzan a considerarse en un mercado de alta gastronomía como una vía de comercialización que responde a esta problemática, retomando elementos como la diversidad biológica en lo local, los sistemas de producción de bajo impacto y orgánicos, los conocimientos “de las abuelas” o “ancestrales” consolidado a base de prueba y error y con alto valor nutricional. Y se encuentran posibilidades para crear platillos con inspiración en lo tradicional (evocar a la tradición, sin que sea el plato tradicional en sí mismo) o bien simular la experiencia con rasgos parecidos a la manifestación, con una suerte de nostalgia por ese sentimiento de hogar, familia, historia y acto colectivo.

Esto sigue representando, si se toma como referencia lo establecido por Patricia Aguirre (2007), como una jerarquía social de los alimentos, ya que se trata de un mercado limitado a un grupo socioeconómico de alta o media capacidad adquisitiva, que consume una alta cocina aunque esté inspirada en la cocina popular, campesina o indígena. En esto se encuentra una diferencia con las cocinas tradicionales como manifestación del patrimonio cultural inmaterial, y el papel de la política pública en su encargo por revitalizarlas desde su interés por proteger y conservar conocimientos que resguarden la diversidad cultural de una nación, aunque esto no representa negar el papel que la innovación gastronómica pueda tener en la revitalización de algunos elementos asociados al patrimonio alimenticio.



Si bien estas tendencias que buscan nuevas creaciones sobre la base tradicional, (transformaciones en todo caso que no son ajenas al fenómeno cultural), poner en valor el patrimonio culinario representa resguardar los sentidos y saberes asociados al comer, la mesa compartida, la comensalidad, el lenguaje de las comidas (orden, tiempos, normativa de sabores, temporalidades, temperaturas, consistencias, texturas aceptadas, platos según la ocasión, combinación de alimentos aceptada), los valores asociados, la comida como eje de relaciones sociales (Aguirre, 2007).

Las cocinas tradicionales y las comidas como patrimonio están asociadas a la comprensión de la biodiversidad, el territorio, la lengua, la memoria, la historia, la cultura y el reconocimiento de las comunidades de su cultura alimentaria (lo que nos define, nos identifica), lo que significa advertir que se trata de una práctica compleja en sí misma (hay cocina cotidiana, ritual, de fiesta, medicinal) la cual depende, a su vez, de un sistema de manifestaciones para hacerse presente (agricultura, comercio, espacios de consumo, artesanía, música, arte popular, rituales religiosos, vestido, mitos y leyendas, entre otros) y es dinámica.

En términos patrimoniales, y tomando como referencia los expedientes de candidaturas de cocinas que han sido inscritas patrimonio inmaterial de la humanidad, es posible pensar que el análisis de las cocinas tradicionales debe poner en consideración los siguientes elementos básicos:

- El valor excepcional de la cocina tradicional como sistema alimentario y cultural en un marco territorial, que expone la diversidad de la manifestación en diferentes regiones.
- La cocina como medio de apropiación de la identidad de pueblos, comunidades, grupos e individuos y como fuente de intercambios culturales cuyo valor reside en tratarse de una tradición viva.
- La cocina como medio de cohesión social para las comunidades y la comensalidad como acto colectivo potente como espacio de transmisión de normas, reglas, símbolos y lenguajes.
- Las cualidades técnicas de la cocina son un bagaje de conocimientos que diferencian la manifestación.

Desde esta óptica, el consumo del plato tiene un significado, hay una construcción simbólica colectiva e individual y su proceso alrededor de una vivencia, lo que evoca, rememora y reúne, el ritual que permite hacer conciencia sobre lo que se está comiendo (cultura, historia, tradición), volviendo las cocinas tradicionales y patrimoniales en cocinas de resistencia, frente a un mundo en donde se come lo que se puede comprar, de categorías culturales cada vez más homogéneas y que pierde el saber del vientre, indica Claude Fischler (2010). Son formas de alimentación cada vez más solitarias, vagabundas y desestructuradas, sin coherencia, sin norma, sin saberes compartidos (Aguirre, 2007; Fischler, 2010).

Si bien para efectos de este trabajo se puso el énfasis en el platillo como elemento visual



de las cocinas tradicionales, la revitalización de la manifestación depende del resguardo y promoción del sistema que en sí permite proteger este elemento final de consumo, por lo que se requiere trascender al entendimiento de los saberes asociados al comer, los conocimientos y bienes que hacen parte de la comunidad y colectividad que dan sentido al plato y lo que este representa, la interpretación y validación que los grupos hacen de estas manifestaciones, así como de los procesos de cambio y adaptación que son producidos no sólo por las transformaciones socio culturales, sino también por los eventos naturales de gran impacto, en un marco de diversidad, como lo señalan Verónica Lema y María Leila Pochetino (2012):

*“debemos analizar prácticas situadas en procesos sociales de recuperación, reinterpretación y recreación performática de manifestaciones culturales, entendiendo el patrimonio como una construcción social dinámica (...) los pueblos se autodeterminan y eligen los procesos que les convienen o valoran de acuerdo con un conjunto de referentes culturales, sociales y económicos (...) las acciones se resignifican y actualizan en un proceso que como uróboros –la serpiente que se come su propia cola– pueden implicar*

*autodestrucción o renacimientos”* (p. 43).

Es posible concebir, entonces, que las cocinas tradicionales tienen un importante rol en la consecución de la seguridad alimentaria y nutricional de los pueblos, si se contempla como el derecho no sólo de alimentarse bien, sino de vivir la experiencia plena desde las realidades culturales y socio económicas de familias y comunidades, asociado entonces también a un derecho cultural.

Por lo tanto, los pilares de la SAN fueron complementados a la luz de otros elementos que pueden añadirse cuando se trata de las cocinas tradicionales patrimoniales, los cuales permitieron, a la vez, clasificar luego las acciones institucionales que aportan al sistema de la cultura alimentaria patrimonial costarricense, y que se proponen gracias a los aportes ofrecidos en las amplias investigaciones realizadas por los nutricionistas Patricia Sedó (2009, 2014a, 2014b, 2016, 2018), Romano González (2008, 2012a, 2012b) y la antropóloga Giselle Chang (2001) sobre la cocina y la alimentación tradicional en Costa Rica.

A continuación, se reseñan de forma sintética:

<p><b>PILAR SAN</b></p>	<p><b>COMPONETES BASE</b></p>	<p><b>PILAR SAN</b></p>	<p><b>COMPONETES BASE</b></p>
 <p><b>DISPONIBILIDAD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimento disponible físicamente en las áreas donde se localiza la población (residente o flotante).</li> <li>• Capacidad nacional, regional o local para producir (grandes o pequeños productores, productores de subsistencia).</li> <li>• Producción para la exportación.</li> <li>• En caso necesario, se importan los alimentos.</li> </ul>	 <p><b>ACCESO A LOS ALIMENTOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad económica para adquirir los alimentos suficientes y variados.</li> <li>• Producción doméstica.</li> <li>• Consumo de acuerdo con los ingresos.</li> </ul>
<p><b>COMPONENTES AMPLIADOS</b></p>		<p><b>COMPONENTES AMPLIADOS</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para estar disponible, requiere apoyo a los productores (rentable, crédito, estímulos) y a la protección de las semillas.</li> <li>• Producción en diálogo con los espacios protegidos.</li> <li>• Alimentos disponibles por las características del ambiente (suelos, geografía, clima).</li> <li>• Alimentos disponibles luego de cambios ambientales inducidos o fortuitos de gran envergadura.</li> <li>• Alimentos autóctonos, adoptados, domesticados, apropiados.</li> <li>• Conocimientos agrícolas, ambientales, climáticos que deben transmitirse para favorecer la disponibilidad diversa y contextualizada, para domesticar y adaptar.</li> <li>• Estrategias de domesticación de las especies a través de la historia individual o colectiva.</li> <li>• Tecnologías relacionadas con la producción.</li> <li>• Producción extensiva, orgánica, de pequeña escala.</li> <li>• Diversidad de formas de producción: el solar, la huerta, la finca mixta, la finca extensiva.</li> <li>• Formas de obtención del alimento: recolección, cultivo, pescado, comprado, regalado, banco de alimentos.</li> <li>• Erosión o extensión genética de las semillas que provoca extinción de prácticas tradicionales.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadenas de distribución: mercados, ferias, intermediarios, centros de acopio y distribución, transnacionales, locales de venta, productor, ventas ambulantes, hoteles, centros turísticos.</li> <li>• Economía familiar.</li> <li>• Protección al pequeño productor (en caso de agricultura familiar).</li> <li>• Apoyo a emprendimientos de productos terminados que se ofrecen en las diferentes cadenas.</li> <li>• Comedores – atención a población vulnerable.</li> <li>• Erradicación del Hambre o Erradicación de la Obesidad.</li> <li>• Diversidad de alternativas según capacidad económica.</li> </ul>	
<p><b>PILAR SAN</b></p>	<p><b>COMPONETES BASE</b></p>	<p><b>PILAR SAN</b></p>	<p><b>COMPONETES BASE</b></p>
 <p><b>UTILIZACIÓN BIOLÓGICA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aportes de micronutrientes.</li> <li>• Absorción por parte del organismo.</li> <li>• Bio disponibilidad de nutrientes</li> </ul>	 <p><b>ACEPTACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patrones culturales del consumo.</li> <li>• Subsistencia – comer lo disponible.</li> </ul>
<p><b>COMPONENTES AMPLIADOS</b></p>		<p><b>COMPONENTES AMPLIADOS</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimientos de plantas y sus propiedades.</li> <li>• Diversidad biológica y genética.</li> <li>• Nutrición – balance para evitar enfermedades crónicas, desnutrición, u obesidad.</li> <li>• Inocuidad – Tradición vs. Tratamiento de los alimentos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimientos asociados a la obtención y preparación, utensilios.</li> <li>• Conocimientos sobre formas de almacenamiento: salado, secado, ahumado, refrigeración (incidencia en el sabor).</li> <li>• Patrones del consumo: rituales, temporalidades, festejos, celebraciones, intercambios, memoria, gustos (sabores, colores), medicinal.</li> <li>• Manifestaciones asociadas a la comida: artesanía, música, vestido, canto, decoración, arte popular, santería, altares, danza, mitos y leyendas, toponimia.</li> <li>• Espacios de intercambio de saberes en las comunidades.</li> <li>• Reconocimiento de la comunidad: identidad, transmisión, compañía, lugar, modos de consumo, historia.</li> <li>• Cómo se come, con quién se come, cuándo se come, por qué se come, para qué se come.</li> <li>• Gastronomía: presentación, innovación, fusión, emprendimientos, técnicas, dinámica.</li> </ul>	



Las cocinas tradicionales como parte del patrimonio cultural inmaterial son diversas, responden a dinámicas del territorio que han comprendido su contexto ambiental, biológico, nutricional y medicinal, como han sabido apropiarse y domesticar elementos exógenos que con el tiempo hicieron sincretismos con los recursos locales, aportando a la diversidad cultural y genética (de grupos humanos y de semillas), contribuyen a la construcción y reinterpretación de las memorias individuales y colectivas.

De forma sencilla es posible reconocer que estas cocinas aportan por variedad al complemento nutricional, que asociado a formas equilibradas y sostenibles de producción agrícola y alimenticia, contribuyen con la soberanía alimentaria de los pueblos y, por lo tanto, a su SAN. Colateralmente, pueden contribuir otorgando beneficios intangibles al desarrollo humano y cultural, a través de la comensalidad como vivencia que transmite valores culturales, la interacción social alrededor de la mesa y el comer que refuerzan los lazos comunes, aquellos que participan alimentando el alma.

## 2. RUTA METODOLÓGICA

Para el desarrollo del trabajo se realizaron diversas actividades para la recopilación de la primera información de base, principalmente aquella producto de la consulta de fuentes secundarias y cuyos resultados fueron retroalimentados a la luz

de encuentros presenciales con funcionarios de distintas instituciones, organizaciones y entes privados, de los cuales surge la primera propuesta de infografías de las cocinas tradicionales costarricenses.

**IMAGEN 1. DIAGRAMA CRONOLOGÍA DE TRABAJO**



Fuente: Elaboración propia

A continuación se hará un breve recuento de las actividades que permitieron alcanzar el objetivo de la propuesta, algunas de las cuales se desarrollaron de forma simultánea:

### 2.1. SELECCIÓN DE LOS PRODUCTOS BASE Y MAPEO INICIAL

De acuerdo con los términos del estudio, era necesario plasmar gráficamente la diversidad de preparaciones de la cocina tradicional costarricense tomando como base al menos un producto representativo del grupo de los tubérculos, las carnes, vegetales y lácteos.

**IMAGEN 2. ORÍGENES DE LOS PRODUCTOS ESTUDIADOS**

**ORÍGENES**



Fuente: Elaboración propia

Considerando que el patrimonio alimentario nacional se compone de alimentos variados, con diferentes orígenes y resultado de la comprensión del contexto local como de la apropiación y domesticación de especies exógenas, se contaba con un amplio espectro de productos para integrar al

estudio. Por tanto, se priorizaron 15 de ellos para iniciar el estudio, considerando que fueran preponderantes en la tradición alimentaria, en la economía nacional y que contaran con información disponible para ser sistematizada.



Se realizaron cruces de diferentes bases de datos, de manera que pudiera seleccionarse aquella información más pertinente para la elaboración del mapeo preliminar, los cuales fueron elaborados bajo los siguientes criterios:

- **Cultivos:**

Se trata principalmente del Censo Agropecuario 2014, luego de solicitar al INEC la información pormenorizada de hectáreas sembradas de cada cultivo por cantón, con excepción del chiverre, el cual no fue censado. Sobre esta información se establecieron para cada producto rangos de hectáreas sembradas, procurando que se reflejaran aquellos cantones que contaban con una representación de mayor al 0.3% y

0.5% del total de hectáreas de ese cultivo. Por lo tanto, existen casos donde algunos cantones no se encuentran reflejados por tratarse de siembras muy pequeñas.

De acuerdo con el INEC (2014), las hectáreas sembradas corresponden al total del cultivo sembrado durante un mismo año agrícola. Asimismo, en el caso de las fincas con cultivo mixto, el INEC solicita a "la persona informante que estime el área cosechada de cada uno de ellos, como si se hubiera cosechado por separado" (p. 61).

En el caso del chiverre, se tomó como referencia el estimado que realiza el Sistema Fitosanitario del Estado del MAG sobre las hectáreas sembradas al momento de las visitas, que pueden ser sucesivas en

varios años. Esta información es de orden estimativo, por lo tanto se hace referencia a una medida aproximada, ya que las medidas son tomadas al momento de las visitas, y como en muchos casos se trata de fincas mixtas, la presencia de un cultivo puede variar en algunas ocasiones. Por otra parte, el SFE cuenta con un dato de muestra, que corresponde a las visitas que realizan para el control de plagas, así que es posible que no cuente con el dato de todas las fincas que permanente o temporalmente hayan sembrado chiverre. Esta información se complementó con la ofrecida por el sistema INFOAGRO, que cuenta con el registro de la información suministrada por diferentes entidades y las direcciones regionales del MAG, desde donde se procura compilar datos de producción agrícola en el país.

#### • Cerdo:

Se utilizó un rango de animales (hato) que se encontraron en las diferentes fincas de un cantón, de acuerdo con el Censo Agropecuario 2014.

#### • Queso:

En este caso se trata de producto lácteo procesado, del que no se cuenta con información en los sistemas o referencias disponibles para consulta. Por ello, se indagó con el CITA-UCR sobre el tema, porque se encuentra colaborando con el CNP en el seguimiento y apoyo a los productores de queso y otros lácteos, desde donde recogieron datos de los productores con los que se encuentran trabajando. Esta información se complementó con los datos suministrados por parte el MAG de los productores que se registran en la Feria El Gustico. Esta información, a diferencia de las anteriores, no se encuentra clasificada u homologada en términos concretos, por lo que se decidió realizar una primera categorización en los tipos de quesos que tenían una mención más recurrente, y el resto fue clasificado en la categoría de "otros". Para este mapa no se utilizaron rangos de presencia, ya que no se reportaron datos de cantidad de producción de un tipo de queso, sino de los quesos que

son elaborados por un mismo empresario. Por ello, se plasmó en el mapa la ubicación del tipo de queso en el cantón de origen de producción.

## 2.2. REVISIÓN Y ANÁLISIS DE FUENTES SECUNDARIAS

La exploración de documentos fue continua durante el proceso, con dos orientaciones, la primera relacionada con el mapeo institucional de acciones que incumbieran a la cocina tradicional, las que posteriormente se extendieron a las de seguridad alimentaria y nutricional; la segunda, procuró documentar y seleccionar los platillos del patrimonio alimentario nacional que harían parte de las infografías.

En vista de que estas tareas no se habían adelantado antes, el Ministerio de Cultura y Juventud, el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural y el Instituto Costarricense de Turismo buscaban presentar una imagen preliminar sobre el tema con el propósito de iniciar con esta reflexión.

Sobre el mapeo institucional, se inició recopilando información que las diferentes instituciones del Estado han puesto a disposición, principalmente a través de las páginas web institucionales, entre los que se encuentran:

- Políticas públicas
- Programas
- Proyectos
- Investigaciones
- Planes operativos institucionales
- Memorias institucionales
- Informes de labores o institucionales

Inicialmente se exploró el trabajo que realizan las instituciones (principalmente memorias institucionales y planes operativos institucionales) con las manifestaciones culturales vinculadas a la cocina tradicional, destacándose aquellas actividades que

realizan las entidades y su relación con el desarrollo o fortalecimiento del tema de alimentación, nutricional o gastronómico, las cuales fueron clasificadas por cada entidad.

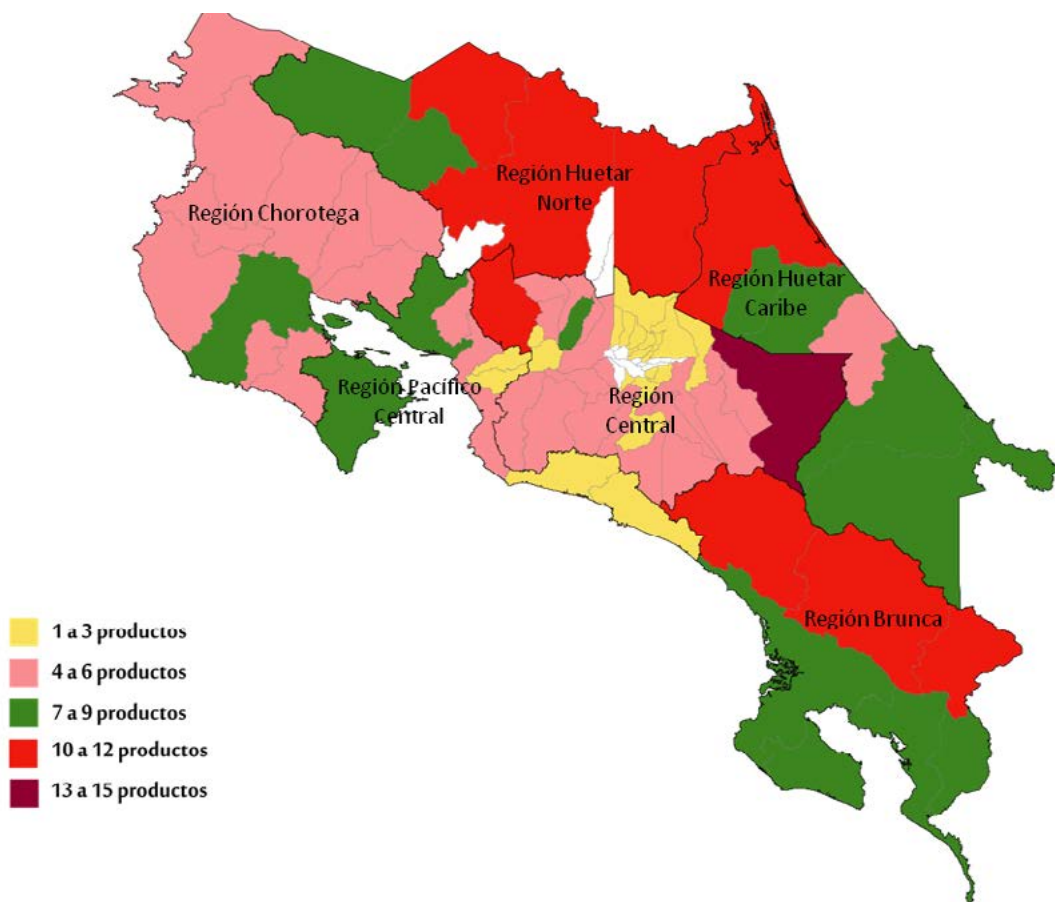
No obstante, al considerar la relevancia que el tema de la cocina tradicional y la gastronomía, se decide ampliar la visión de la cocina hacia una que no refiriera sólo al producto de consumo (el platillo y su preparación), sino al ecosistema que podría estar asociado a este, como lo es la producción agrícola, la alimentación como práctica, la nutrición y la salud, entre otros.

Paralelamente, esta exploración permitió hacer un primer recuento de los hechos que

aportaron al desarrollo de la materia en el país, construyendo así una línea de tiempo base, la cual será descrita más adelante.

Para la construcción de los mapas infográficos, se revisaron inicialmente los registros estadísticos de los productos base, principalmente los del Censo Agropecuario del INEC realizado en 2014 y otras bases de datos del registro fitosanitario del MAG, estudios de la escuela de nutrición de la UCR, la plataforma de INFOAGRO, entre otras. Esto permitió elaborar una serie de mapas para comprender cómo se comportaba la producción de los 15 productos base y su distribución espacial.

**IMAGEN 3. EJEMPLO DE MAPA SÍNTESIS PRESENCIA DE PRODUCTOS ESTUDIADOS POR REGIÓN**



**Fuente:** Elaboración propia con base en INEC, 2014; CNP, 2018; CITA-UCR, 2018; MAG, 2018; INFOAGRO, 2018; SFE-MAG, 2018; CONARROZ, 2018; SIMACR, 2017



Algunos de estos datos fueron elegidos para traducirse posteriormente en las infografías, en donde se representaron los cantones de mayor producción de cada alimento.

Luego se analizaron las publicaciones del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, con las cuales fue posible obtener una primera matriz de sistematización de recetas que se derivaron de los certámenes de cocina tradicional realizados en las diferentes regiones del país. Estas publicaciones permitieron que las preparaciones se clasificaran por las regiones de MIDEPLAN según el lugar de origen de cada participante, un referente importante para agregar posteriormente otras recetas registradas en fuentes secundarias, con lo que fue posible observar cuáles platillos se referenciaban más en determinados lugares de la geografía nacional.

De tal manera que se elaboró una matriz regionalizada en donde se sistematizaron las preparaciones por producto base más preponderante, ingredientes principales,

ingredientes complementarios y nombre de la persona que ofreció la receta. Para confirmar algunos elementos de las recetas, se revisó bibliografía relacionada con gastronomía tradicional costarricense para verificar información asociada a algunas recetas o productos.

Resultó excepcional el caso del café, ya que no fue posible encontrar platillos tradicionales distintos a la bebida; como alimento base ha servido más recientemente para preparación de nuevas recetas que se han calificado como gastronomía de innovación o fusión.

La matriz de los platos se sometió a valoración de los participantes de los talles (que se mencionan más adelante), para que se eliminaran los que no correspondían, se seleccionaran los más relevantes y se integraran ajustes a los componentes de la receta que consideraran pertinentes.

Seguidamente se muestra un ejemplo de la matriz que consolidó los platos, de acuerdo con lo descrito:



# ARROZ

PRODUCTO BASE	ALIMENTO PREPARADO / PLATILLO	REGIONES
	 <p><b>RESBALADERA</b></p> <p><b>CLASIFICACIÓN</b></p> <p><b>BEBIDA</b></p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● REGIÓN CHOROTEGA</li> <li>● REGIÓN PACÍFICO CENTRAL</li> </ul>
<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>Coincidentes: cebada, agua, canela, vainilla, clavo de olor, azúcar, Variaciones: leche líquida o en polvo, nuez moscada, sal, maní, leche condensada, leche evaporada, piña, mozote, rompopo, carambola</p>		<p><b>FUENTES DE INFORMACIÓN</b></p> <p>Cocina Tradicional costarricense 1, 4, 5 y 8 Tradiciones alimentarias de Costa Rica (Programa EC-436 UCR) Comidas a la tica "Sandy"</p>
<p><b>PERSONA PORTADORA INFORMANTE</b></p>		
<p>Adrián Salazar González (Alajuela) Flor Trejos Salazar (Poás) Maritza Marín Arias (Escazú) Dulce María Mora Mora y Coralía Mora Mora (León Cortés) Olga Martha Concepción Concepción (León Cortés) Cristina Campos Quesada (Osa) Fabián Chavarría Leiva (Osa)</p>		<p>Ana María Gómez Gómez (Osa) Rosemary Matarrita Matarrita (Osa) Débora Espinoza Villalobos (Osa) Noemy Anabelle Duarte Arrieta (Corredores) Esmeralda Cruz Gorgona (Golfito) Olga Artavia Azofeifa (Osa) Patricia Sedó (señala como lugares donde se prepara: Puntarenas, Guanacaste, Alajuela y Orotina)</p>

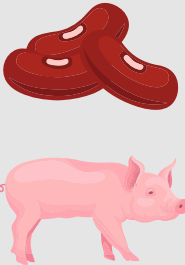


# PAPA

PRODUCTO BASE	ALIMENTO PREPARADO / PLATILLO	REGIONES
	 <p><b>PICADILLO DE TURNO</b></p> <p><b>CLASIFICACIÓN</b></p> <p><b>COMIDAS</b></p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● REGIÓN CENTRAL</li> </ul>
<p><b>INGREDIENTES</b></p> <p>Coincidentes: Carne de res (molida o cecina) o chorizo, chile dulce, cebolla, culantro, ajo, frijoles blancos, sal Variaciones: Chicasquil, mantequilla, achiote</p>	<p><b>FUENTES DE INFORMACIÓN</b></p> <p>Cocina Tradicional costarricense 4 y 5</p>	<p><b>PERSONA PORTADORA INFORMANTE</b></p> <p>Sandra Montero Gómez (Calle Loría) Yerly Durán Salazar (León Cortés)</p>

# ARROZ

PRODUCTO BASE	ALIMENTO PREPARADO / PLATILLO	REGIONES
	 <b>ARROZ CON MARISCOS</b> <b>CLASIFICACIÓN</b> COMIDAS	 ● REGIÓN BRUNCA
INGREDIENTES	FUENTES DE INFORMACIÓN	PERSONA PORTADORA INFORMANTE
Jaibas, cebolla, culantro, cebollino, camarones, cangreja, pescado, pulpo, calamar, salsa de ostión, leche de coco, achiote	Cocina Tradicional costarricense 8	Lizbeth Tatiana Blandón Rojas (Osa)

# FRIJOL / CERDO

PRODUCTO BASE	ALIMENTO PREPARADO / PLATILLO	REGIONES
	 <b>FRIJOL CON PELLEJO DE CERDO</b> <b>CLASIFICACIÓN</b> COMIDAS	 ● REGIÓN CENTRAL
INGREDIENTES	FUENTES DE INFORMACIÓN	PERSONA PORTADORA INFORMANTE
Coincidentes: Carne de res (molida o cecina) o chorizo, chile dulce, cebolla, culantro, ajo, frijoles blancos, sal Variaciones: Chicasquil, mantequilla, achiote	Cocina Tradicional costarricense 4 y 5	Sandra Montero Gómez (Calle Loría) Yerly Durán Salazar (León Cortés)

En total, se registraron 566 platillos tradicionales diferentes partiendo de 14 productos base. De estos se eligieron los que serían representados en los mapas infográficos.

### 2.3. TALLERES Y REUNIONES

Los datos que fueron plasmados en las matrices se socializaron en encuentros con funcionarios del MCJ y CICPC, así como en otras reuniones extendidas a representantes de las instituciones

involucradas, organizaciones sin ánimo de lucro y sector privado vinculado al sector gastronómico, fundamentalmente. En otras ocasiones se circularon vía correo electrónico, todo esto con el propósito de recibir retroalimentación, complementar reseñas o precisar información.



**Fotografías 1 y 2.** Taller de validación de platillos de la cocina costarricense, el 14 de febrero de 2019 en el Centro Nacional de la Cultura, Ministerio de Cultura y Juventud.

Asimismo se llevaron a cabo talleres para validar lo recabado y compartir los avances, dando lugar al intercambio de conocimientos y estrategias que se desarrollaban desde cada espacio de trabajo o experiencia de gestión.

Para el caso de la validación de platillos de la cocina costarricense, se convocaron portadores de tradición para que aportaran con sus conocimientos en la selección de las preparaciones representativas por región.



**Fotografías 3 y 4.** Taller de validación de acciones interinstitucionales, el 19 de febrero de 2019 en el Centro Nacional de la Cultura, Ministerio de Cultura y Juventud.

Los talleres realizados fueron los siguientes:

TALLER	FECHA	ALCANCES	ENTIDADES PARTICIPANTES
<p><b>1</b></p> <p>Línea de tiempo y mapeo institucional</p>	<p><b>Octubre 2018</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentar línea del tiempo y seleccionar hitos relevantes para la comprensión del tema de seguridad alimentaria y la cocina tradicional costarricense.</li> <li>• Complementar la documentación de las acciones institucionales relacionadas con la seguridad alimentaria y nutricional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ministerio de Cultura y Juventud</li> <li>• Instituto Costarricense de Turismo</li> <li>• Dirección de Cultura del MCJ</li> <li>• Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural</li> <li>• Ministerio de Salud</li> <li>• Escuela de Nutrición-UCR</li> <li>• CITA-UCR</li> <li>• Representación de FAO en Costa Rica</li> <li>• Ministerio de Agricultura</li> <li>• Consejo Nacional de Producción</li> <li>• Instituto Nacional de Aprendizaje</li> <li>• Parque de la Libertad</li> <li>• Ministerio de la presidencia</li> </ul>

TALLER	FECHA	ALCANCES	ENTIDADES PARTICIPANTES
<p><b>2</b></p> <p>Validación de platillos de la cocina costarricense</p>	<p><b>Febrero 2019</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socializar el estudio.</li> <li>• Validar la matriz de platillos tradicionales en grupos de trabajo por región.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ministerio de Cultura</li> <li>• Centro de Investigación y Conservación del patrimonio cultural</li> <li>• Ministerio de Agricultura</li> <li>• Ministerio de Salud</li> <li>• Parque La Libertad</li> <li>• Asociación de Desarrollo Integral de San Rafael de Heredia</li> <li>• Cámara de Turismo de San de Rafael de Heredia</li> <li>• Finca Integral San Francisco</li> <li>• OVOP Nicoya</li> <li>• Beneficiarias y beneficiarios del fondo Becas</li> <li>• Taller del MCJ</li> <li>• Instituto Nacional de Aprendizaje sede central y zona norte</li> <li>• Centro de enseñanza cultural y turismo Malecu</li> <li>• Direcciones regionales de cultura de Guanacaste, Puntarenas y Alajuela</li> <li>• INDER</li> <li>• Organización de mujeres Diamante Azul</li> <li>• Escuela de nutrición-UCR</li> </ul>

TALLER	FECHA	ALCANCES	ENTIDADES PARTICIPANTES
<p><b>3</b></p> <p>Validación de acciones institucionales</p>	<p><b>Febrero 2019</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socializar el estudio y la matriz de acciones institucionales.</li> <li>• Reflexionar sobre posibles alianzas de trabajo entre entidades públicas y sector privado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ministerio de Cultura</li> <li>• Centro de Investigación y Conservación del patrimonio cultural</li> <li>• Parque de La Libertad</li> <li>• Asociación de Desarrollo Integral de San Rafael de Heredia</li> <li>• Cámara de Turismo de San Rafael de Heredia</li> <li>• Ministerio de Agricultura</li> <li>• Manos en la masa</li> <li>• FUCOGA</li> <li>• INA</li> <li>• Red de creadores manuales</li> <li>• CACORE</li> <li>• Restaurante Luna Roja</li> <li>• Barrio</li> <li>• FAO Costa Rica</li> </ul>

Adicionalmente, para confirmar, ampliar o corregir algunas particularidades de los productos o la temática en general, se realizaron reuniones o consultas electrónicas a las siguientes instituciones:

Ministerio de Salud –Dirección de Planificación Estratégica

Ministerio de Cultura – Dirección General de Cultura

- CITA – UCR
- Escuela de Nutrición – UCR
- Escuela de Antropología – UCR
- Ministerio de Agricultura – Servicio Fitosanitario
- Consejo Nacional de Producción
- Instituto Nacional de Estadística y Censos
- Sistema de Información Cultural – MCJ
- Cuenta satélite de cultura – MCJ

Las matrices que se crearon para sistematizar cada actividad del estudio estuvieron en permanente actualización hasta marzo 2019, cuando se inició con la realización de las infografías.

## 2.4. ELABORACIÓN DE MAPAS INFOGRÁFICOS

La selección de los contenidos gráficos de los mapas se efectuó luego de que se afinaran las matrices sobre los platillos por medio de la validación en los talleres, las consultas a

las instituciones y la revisión de las fuentes secundarias.

Como se señaló al inicio, las preparaciones que hacen parte de los mapas infoográficos son los que se encontraron con mayor preponderancia en los recetarios, o bien que son muy particulares de una zona y permiten representar la diversidad de manifestaciones culinarias del país. En muchos casos los platos se comparten entre regiones, pero se distribuyeron en el mapa para que pudiesen ser representados y mostrar las manifestaciones del patrimonio alimentario.

Aquellas recetas que fueron registradas en todas las regiones, se clasificaron como “platillos nacionales”, lo cual no quiere decir que se trata de una manifestación que homogeneiza la identidad culinaria costarricense, sino que se trata de platillos compartidos ampliamente y que se disfrutaron en diferentes versiones a lo largo del país. Estos se encuentran en 2 infografías.

El mapa infoográfico fue concebido para contener la siguiente información:

- Platillos representativos por región.
- Cantones con mayor producción.
- Información nutricional del alimento.

Texto que reflejara elementos culturales relacionados con el producto base.

A continuación se muestra un ejemplo de las matrices que se elaboraron como fundamento de los mapas infoográficos:

## MAPA 10 PLÁTANO

### 1. PLATILLOS

REGIÓN BRUNCA	REGION CHOROTEGA	REGIÓN CENTRAL	REGIÓN HUETAR CARIBE	REGIÓN HUETAR NORTE	REGIÓN PACÍFICO CENTRAL
Picadillo de plátano con cáscara	Tamal de plátano verde	Picadillo de plátano verde	Platin tart (empanada de plátano maduro)	Plátano asado	Ceviche de plátano
Tortas de plátano maduro	Carne en vaho	Pastel de plátano maduro	Puré de plátano con chicharrón (Bribri y Cabécar)	Plátano frito con natilla	Sopa de patacones
Muncrup Chá (chicha de plátano maduro y masa) **Plátano Boruca		Piononos			Patacones

Los platillos mostrados son representativos de algunas regiones pero pueden compartirse entre varias de ellas:

### 2. CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN

Osa, Pococí, Talamanca, Sarapiquí, San Carlos  
Fuente: INEC.2014. Censo Agropecuario.

### 3. TEXTO ICONO PRODUCTO

Plátano maduro				
Agua %	65,28			
Energía Kcal.	122			
Proteína g	1,3			
Grasa total g.	0,37			
Carbohidratos g.	31,89			
Fibra Diet. Total g.	2,3			
MINERALES				
Calcio mg	3			

Fosforo mg	34			
Hierro mg	0,6			
Potasio mg	499			
Sodio mg	4			
Zinc mg	0,14			
Magnesio mg	37			
VITAMINAS				
<b>B1</b> (Tiamina) mg	0,05			
<b>B2</b> (Riboflavina) mg	0,05			
<b>B3</b> (Niacina) mg	0,69			
<b>B6</b> mg	0,3			
<b>B9</b> (Folato Equiv. FD) mcg	22			
<b>C</b> (Ácido Ascórbico) mg	18			
<b>A</b> mcg	56			

#### TEXTO 1

El plátano, verde o maduro, sirve como acompañamiento a múltiples platillos de la cocina costarricense en sus diferentes preparaciones: frito, asado, hervido, cocido, sancochado u horneado.

#### TEXTO 2

De la planta no sólo se utiliza el fruto, sino la ampliamente reconocida hoja que sirve como envoltura, platillo, accesorio o adorno de otros platillos. Se le valora por la cualidad de ser fuerte y flexible a la vez, así como por aportar al aroma de las comidas. Anteriormente, quienes participaban en las faenas del campo acostumbraban llevar su almuerzo campesino envuelto en hojas de plátano, porque permiten mantener la frescura de los alimentos.

**Fuente:** Sedó, P. 2016. La comida en las alforjas.

#### TEXTO 3

La hoja del plátano también se utiliza en la base de los recipientes donde se fermenta la chicha que se elabora en los territorios indígenas.

**Fuente:** Fuente: Montoya. 2011. Tradiciones Alimentarias en Costa Rica diversidad biocultural en vías de extinción

Producto de la indagación y los talleres participativos, se resalta la importancia de los espacios festivos en la transmisión de conocimientos asociados a la cocina y al consumo. Por esta razón, se prepararon 4 infografías que dan cuenta de aquellas fiestas que se realizan en homenaje a determinados alimentos o que exhiben preparaciones especiales asociadas a la fecha especial para la localidad.



## 3. PRINCIPALES RESULTADOS DE MAPEO INSTITUCIONAL:

Los hechos que se vincularon al tema de cocina tradicional, gastronomía, seguridad alimentaria y nutricional fueron clasificados en orden cronológico, iniciando con una acción a inicios del siglo XX hasta terminar con corte en 2018. Para facilitar la sistematización se organiza la presentación de los hechos en tres lapsos: 1900-1950, 1950-200 y 2000-2018.

### 3.1. ALGUNOS HITOS VINCULADOS A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE COSTA RICA

#### HITOS ENTRE 1900 A 1950

El desarrollo organizacional, normativo y programático en materia de seguridad alimentaria y nutricional de Costa Rica se ha adaptado y evolucionado de acuerdo al contexto y momento histórico del país y el mundo, destacándose por la sostenibilidad de iniciativas de impacto social que por décadas han servido como base de la acción del Estado en articulación con actores públicos, privados y ciudadanos; un ejemplo de esto es el trabajo con huertas en centros de educación pública, que se viene realizando desde 1905 (Cortés y Pérez; 2015) y que hoy día es la columna vertebral del Programa Nacional de Huertas liderado por el MEP.

Un hecho de referencia para la gestión del conocimiento a principios de siglo XX es la impresión, en 1903, del libro *La cocina costarricense*, escrito por Juana R. de Aragón en la imprenta La Tiquetera, siendo la primera obra impresa de cocina costarricense; de acuerdo a lo consignado por Marjorie Ross en la reimpresión que de este documento hizo en 2009 la editorial Universidad de Costa Rica, la obra sumó

tres ediciones, la segunda realizada en 1908 por La educación (librería, papelería y almacén de música) y la tercera en 1914 por la Imprenta Lehmann.

En el plano organizacional en 1927 se creó la Secretaría de Salud, institución que décadas después daría paso al Ministerio de Salud Pública; previamente entre 1914 y 1920 nacieron como las primeras dependencias de gobierno en materia de salud, el Departamento Sanitario Escolar, las Colonias Veraniegas Escolares, el servicio anti-malárico y el de profilaxis venérea, Clínicas Infantiles y Clínicas Prenatales, centralizadas desde 1922 en una Subsecretaría de Higiene y de Salud Pública que dependía de la entonces Secretaría de Policía (Ministerio de Salud; 2017).

En 1931 se creó La Junta Nacional de Turismo, que posteriormente (1955) se convertiría en el ICT, institución que en la actualidad adelanta junto al INA, MCJ, MAG y empresas privadas, apuestas conjuntas para incluir a la cocina costarricense dentro de la oferta turística del país y como actividad generadora de desarrollo en los territorios.

Con relación a la institucionalidad agraria, para 1937 estaban creadas la Escuela Nacional de Agricultura, el Instituto de Defensa del Café, la Junta de Liquidaciones del Café, la Inspección de la Industria Bananera, la Junta de Cooperación Agrícola y Colonias Agrícolas. En ese año se aprobó la Ley No. 46 que propuso la creación de la Secretaría de Agricultura e Industrias, iniciándose un proceso administrativo para separar los temas agrarios de la Secretaría de Fomento, despacho en la que para la fecha recaía esa responsabilidad. Entre 1948 y 1949, periodo de gobierno de la Junta Fundadora de la Segunda República, la idea avanzó hacia

la creación del Ministerio de Agricultura e Industrias, que luego en 1960 se convertiría en el Ministerio de Agricultura y Ganadería, al tiempo que también nacía el Ministerio de Economía, Industria y Comercio.

En el transcurso de esta época se organizó el Consejo Nacional de Crédito y Producción,

hoy CNP, a través de la Ley No. 160 de 1948 quedando integrado por los ministerios de Economía, Agricultura, Trabajo y el presidente de la Junta Directiva del BNCR; en 1956 la Ley No. 2035 lo convirtió en Instituto Autónomo del Estado y que según el artículo No. 3 tiene como finalidad:

“El fomento de la producción agrícola e industrial y la estabilización de los precios de los artículos requeridos para la alimentación de los habitantes del país, así como los de las materias primas que requiera la industria nacional, procurando un equilibrio justo en las relaciones entre productores y consumidores...”

En el ámbito de la cooperación internacional se destaca la creación del Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas IICA (hoy día Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura); organización que se concibió inicialmente en 1940 durante el Octavo Congreso Científico Americano, en Washington D.C., para ser creado al fin el 07 de octubre de 1942, con sede de su Oficina de Campo en Turrialba, Costa Rica, la cual sería trasladada en 1960 a su actual espacio de trabajo en San Isidro de Coronado, San José. El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, INCAP, otra organización de relevancia en el tema de seguridad alimentaria y nutricional nace en 1949 como iniciativa de los ministros de salud de la zona reunidos en 1946 en Guatemala, teniendo como objetivos iniciales: " 1) *Determinar los problemas nutricionales de la población,* 2) *Encontrar soluciones prácticas a estos problemas a través de la investigación,* 3) *Ayudar a los países en la aplicación de esas soluciones a través de servicios de consultoría, educación y capacitación.*" (Scrimshaw, S.F.)

A las iniciativas gestadas antes de mitad del siglo XX y que en la actualidad permanecen vigentes, se suma la alimentación escolar, en 1944 se promulgó a través de Decreto No. 7 del 27 de febrero el Código de Educación de la época en el que se señaló como directriz la organización de un servicio de desayuno gratuito con prioridad para estudiantes rurales y de menores recursos económicos,

al respecto la norma señalaba en el artículo No. 244:

“El desayuno escolar gratuito estará sobre todo integrado con los productos nacionales más convenientes a la salud y a la higiene de los escolares. Se dedicará especial atención a aquellos alimentos proteicos que se produzcan o puedan producirse con facilidad en el país y que no sean consumidos por desconocimiento del pueblo respecto de su verdadero valor nutritivo”.

La Constitución Política estableció en el artículo 82 la obligación del Estado de proporcionar “alimento y vestido a los escolares indigentes, de acuerdo con la ley”. En 1950 los servicios de alimentación se consolidaron en el programa de comedores escolares (FODESAF; 2016), hoy día Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente PANEA.

En armonía con los propósitos de la alimentación escolar, en 1950 inició el programa Cen Cinai, por medio de un convenio entre el Ministerio de Salubridad y UNICEF que benefició a niños y niñas de 0 a 7 años, madres embarazadas y madres en periodo de lactancia con un programa de alimentación complementaria; luego en 1951 se estableció el primer Centro de Nutrición en Barva de Heredia, al que se fueron sumando en 1953 Centros en los cantones de San José, Santa Ana, Puriscal, Alajuela, Naranjo y San Ramón (Dirección de Cen Cinai; 2011). A noviembre de 2018

se contabilizaban 545 centros ((Dirección Nacional de Cen Cinai; 2018), distribuidos en 51 Centros Infantiles de Nutrición y Atención Integral -**CINAI**- (brindan atención durante doce horas al día, dando prioridad a hijos e hijas de mujeres trabajadoras o madres estudiantes), 459 Centros de Educación y Nutrición -CEN- (atienden a las personas beneficiarias medio tiempo, en la mañana o en la tarde, con horario alterno), y 35 Centros de Educación y Nutrición y Comedores Escolares -CENCE- (además de brindar el mismo servicio que los CEN atienden población escolar).

## HITOS ENTRE 1950 AL 2000

En la segunda mitad del siglo XX es sancionada la Ley de tierras y colonización (Ley No. 2825 de 1961) teniendo entre sus finalidades contribuir a una distribución de la riqueza más justa, evitar la concentración de la tierra, vincular a la ciudadanía a un régimen sano de posesión de la tierra que promueva el aumento gradual de su productividad, contribuir a la conservación y uso adecuado de las reservas de recursos naturales renovables de la Nación, combatir la explotación del trabajador agrícola, entre otras. La ley creó al Instituto de Tierras y Colonización (hoy INDER) y estableció como derechos en el artículo No. 2, inciso 1:

“Todo individuo o grupo de individuos que formen una cooperativa, aptos para trabajos agrícolas o pecuarios y que carezcan de tierra o la posean en cantidades insuficientes, a ser dotados en propiedad de tierras económicamente explotables, preferentemente en las zonas en donde trabajen o habiten, y cuando las circunstancias lo aconsejen, en zonas debidamente seleccionadas; y el derecho de los agricultores al crédito bancario para una racional explotación de la tierra”.

En 1966 se realizó la primera encuesta nacional de nutrición, en la que se vio reflejada la difícil situación que vivía el país en la materia. Según el estudio, un 43,5% de los niños y niñas entre los 0 y 5 años de edad presentaban desnutrición en primer grado y el 13,2% en segundo y tercer grado (De Céspedes; 1991). Posteriormente se realizaron encuestas en los años 1975, 1978, 1982, 1996 y 2008-2009 que facilitaron en su momento la toma de decisiones para contrarrestar los problemas nutricionales de la población, en los cuales se refleja la reducción de la desnutrición a porcentajes mínimos, mientras fue creciendo el sobrepeso y obesidad; por ejemplo, en la encuesta 1996 el 14,9% de los niños entre los 5 y 12 años presentaron sobrepeso y obesidad de acuerdo al índice de masa corporal, mientras en 2008-2009 subió a 21,4%; en personas adultas los porcentajes fueron mayores en 1982 el 34,6% de las mujeres entre los 20 y 44 años presentaba esta condición, para 2008-2009 alcanzó el 59,7%; en mujeres entre los 45 y 64 años

pasó de 55,6% a 77,3% en el mismo periodo de tiempo (Ministerio de Salud; 2016).

Las oportunidades de formación técnica y profesional se vieron fortalecidas con la creación de Instituto Nacional de Aprendizaje INA en 1965 a través de Ley No. 3506; cinco años más tarde la institución implementó el programa de formación en gastronomía. En 1974 nació el Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos de la Universidad de Costa Rica y en 1980 el claustro universitario abrió la carrera de nutrición, contribuyendo desde la fecha con el desarrollo de investigaciones, publicaciones, encuentros académicos y programas de extensión que responden a las demandas y nuevos retos que afronta el país en temas relacionados con la seguridad alimentaria y nutricional.

Otro de los sectores que se ve fortalecido es el cultural, con la creación del Ministerio de Cultura, Juventud y deportes en 1971; la institución asumió por ley las responsabilidades que estaban a cargo del

MEP en relación con la dirección General de Artes y Letras, la Dirección General de Educación Física y Deportes, la Editorial Costa Rica, el Museo Nacional, la Orquesta Sinfónica Nacional, los premios nacionales Magón, Aquileo J. Echeverría y Joaquín García Monge; además de la Dirección General de Bibliotecas y el Teatro Nacional. En la primera estructura orgánica que tuvo el ministerio se encontraba un departamento de Defensa del Patrimonio Artístico y Cultural que en 1976 se convirtió en el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, instancia que tiene dentro de sus responsabilidades las acciones de salvaguarda de la cocina costarricense como parte del patrimonio cultural inmaterial del país.

En materia normativa, se sancionó en 1973 la Ley General de Salud (No. 5395), en la que se dictan regulaciones para el procesamiento

y venta de alimentos que garanticen la inocuidad alimentaria, el acceso a programas de alimentación complementaria para madres gestantes y población infantil; la Ley Orgánica del Ministerio de Salud (No.5412 de 1973) que creó dentro de la estructura de la entidad la Secretaría de la Política Nacional de Alimentación y Nutrición (SEPAN), dependencia que lideró los primeros procesos de formulación de política pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional del país.

La Ley de Biodiversidad (No. 7788 de 1998) que tiene por objetivo “*conservar la biodiversidad y el uso sostenible de los recursos, así como distribuir en forma justa los beneficios y costos derivados*”, estableció acciones para la protección de las especies importantes para el consumo local, definiendo en el artículo No. 11, inciso 3, como uno los criterios de aplicación:

*“El interés público ambiental: El uso de los elementos de la biodiversidad deberá garantizar las opciones de desarrollo de las futuras generaciones, la seguridad alimentaria, la conservación de los ecosistemas, la protección de la salud humana y el mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos”.*

La financiación de los programas nutricionales a cargo del gobierno nacional tuvo un importante progreso con el establecimiento del Fondo de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares (Fodesaf) en 1974, destinándose recursos anuales provenientes del Ministerio de Hacienda (equivalente a 593.000 salarios base) y del 5% sobre el total de sueldos y salarios que los patronos públicos y privados pagan mensualmente a sus trabajadores; para la ejecución de los programas de nutrición del MS, el programa nacional de los comedores escolares del MEP (hoy PANEA), programa de prestaciones alimentarias, entre otras acciones de impacto social lideradas por el gobierno nacional.

Otro hito de importancia es la implementación en 1977 del Programa de Abastecimiento Institucional PAI a cargo

del CNP, consistente en una estrategia de gestión mixta que facilita la comercialización directa de productos alimenticios entre micro, pequeños y medianos productores agropecuarios y agroindustriales, pesqueros y acuícolas (suplidores de los suministros) para atender las demandas de todas las entidades del estado, en especial las que desarrollan programas de alimentación (clientes consumidores). En la actualidad el programa incluye servicios de administración de compras y ventas, labor técnico-especializada de inducción, apoyo, asesoría y seguimiento de parte del CNP para ambos actores, estando obligados todos los entes públicos de proveerse a través del PAI.

Dos años después nacen las ferias del agricultor como espacio de comercialización directa de las personas productoras; la primera feria se realizó en la zona de Zapote

en el cantón de San José. A noviembre de 2018 operaban 67 ferias distribuidas en todas las regiones del país.

En 1980 la FAO apertura su representación en Costa Rica, con lo que se ve fortalecida la articulación entre las entidades del Estado y la organización internacional para implementar acciones que contribuyan a la Seguridad Alimentaria y Nutricional. En 1981 se crea la Cámara Costarricense de Restaurantes (CACORE), entidad sin fines de lucro, conformada por restaurantes independientes, restaurantes de hotel y restaurantes de cadena, proveedores de bienes y servicios, licorerías, discotecas, bares, casinos, centros nocturnos y turísticos; favoreciendo la relación entre las instituciones públicas con el sector privado para gestar iniciativas conjuntas que favorezcan la cocina y gastronomía costarricense.

Con el apoyo técnico y económico del INCAP y la OPS, en 1994 se inicia la elaboración de guías alimentarias para Centroamérica y para Costa Rica, en 1988 se crea la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, mediante Decreto Ejecutivo N° 26684-S-MEP quedando integrado por representantes del MS, MEP, CCS y la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica teniendo dentro de sus funciones la elaboración, socialización, monitoreo y evaluación de las guías alimentarias para los diferentes grupos de población, generar la investigación científica en el campo de la educación alimentaria y nutricional y promover la educación de la población para el mejoramiento de las prácticas alimentarias.

## HITOS ENTRE 2000 AL 2018

En este periodo de tiempo las instituciones de gobierno realizan importantes esfuerzos para generar documentos de política y planes estratégicos para orientar las acciones en materia de seguridad alimentaria y nutricional; entre 2003 y 2018 se formularon 15 planes y 12 políticas que abordan componentes relacionados con

la SAN. La primera de ellas fue la Política Nacional de Alimentación y Nutrición 2003-2006 liderada por la SEPAN, teniendo como lineamientos:

*"1) Ejercicio de la rectoría en alimentación y nutrición, acorde con el deber del Estado de mejorar la seguridad alimentaria nutricional de la población.*

*2) Promoción de una cultura alimentaria nutricional sana en todos los grupos de la población.*

*3) Prevención y control integral e intersectorial de la mal nutrición con oportunidad, calidad y enfoque de género"* (SEPAN, 2004, p.2)

De la mano con la política se formuló un plan para facilitar su cumplimiento. En 2006 se logró una segunda política de alimentación y nutrición que dio continuidad a lo iniciado en 2003 con vigencia hasta 2010 y en la que se incluyen nuevas iniciativas que le fueron dando un perfil más integral a la acción de gobierno, por ejemplo, se incluyeron como políticas, la prevención y control de la obesidad, el fortalecimiento y modernización de la educación y comunicación alimentaria nutricional, la inocuidad de los alimentos, la gestión e investigación para la regulación y vigilancia de la bioseguridad y biotecnología en alimentos y la promoción de la seguridad alimentaria nutricional en situación de desastres naturales y causados por la actividad humana. En armonía con la política se concertaron el Plan de Acción Estrategia Nacional de Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud Costa Rica 2006-2021, y el Plan Nacional Hacia la Erradicación de la Desnutrición Infantil 2008-2012.

El sector agropecuario en 2008 presentó el Plan Nacional de Alimentos 2008-2010 como iniciativa para contrarrestar, entre otras problemáticas, la dependencia de importaciones de alimentos, planteando como objetivos: asegurar la disponibilidad de alimentos, garantizar el acceso de alimentos a los grupos vulnerables y evitar el incremento de los niveles de pobreza ante



el aumento de los precios de los productos de la canasta básica alimentaria.

A nivel de la región se unieron las intenciones de los países centroamericanos en un Plan de Salud de Centroamérica y República Dominicana para el periodo 2010 - 2015, en el que se incluyó la promoción de una Política Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) con un abordaje intersectorial y regional en coordinación con el INCAP. La respuesta del país llegó a través de una Política y un Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021, esta vez la estructura programática se propuso a partir de los pilares de la SAN; disponibilidad de alimentos, acceso a la alimentación, consumo de alimentos y utilización biológica; además de un componente de fortalecimiento interinstitucional. Siguiendo el ejemplo de Costa Rica, un año más tarde se consiguió el propósito de contar con una Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Centroamérica y República Dominicana (PSAN) proyectada para 2012-2032.

Luego se formuló la Política de Estado para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural Costarricense, 2010-2021, el Plan de Acción de Reducción y Control de las Deficiencias de Micronutrientes 2011-2020, el Plan Nacional para la Reducción del Consumo de Sal/Sodio en la Población de Costa Rica 2011- 2021 y el Plan Sectorial de Agricultura Familiar 2011-2014.

En 2014 finaliza el proceso de formulación del Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable 2014-2021, gestado desde el año 2011, gracias a una alianza entre sectores públicos y privados encabezados por el Ministerio de Agricultura y Ganadería, la Fundación para el Fomento y Promoción de la Investigación y Transferencia de Tecnología Agropecuaria de Costa Rica, FITTACORI, el ICT, CACORE, el Club de la Gastronomía Epicúrea y el INBio. Una particularidad del plan, además de la unión de esfuerzos públicos y privados es la articulación de diferentes sectores del desarrollo en una apuesta país que abarca los eslabones de la cadena del sistema

alimentario, iniciando por la producción de alimentos, pasando por la salud, inocuidad y balance nutricional, la revitalización del patrimonio ligado a la cocina costarricense, la innovación, comercialización, promoción, formación, la generación de conocimiento, la integración turismo- gastronomía y la sostenibilidad ambiental.

En la misma línea de articulación institucional y sectorial, en 2016 se propone el Plan Estratégico para la Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre, 2025, integrando las acciones que en la materia ejecutan las entidades públicas. De esta manera se va pasando de planes y políticas que recaían en un sector específico a propuestas de atención intersectoriales y transdisciplinarias.

Otras políticas y planes definidos en el periodo son:

- Política Nacional de Derechos Culturales 2014-2023 y crea Sistema Nacional de Protección y Promoción de Derechos Culturales.
- Plan de Acción de la Estrategia Nacional de Cambio Climático.
- Política Nacional de Salud "Dr Juan Guillermo Ortiz Guier".
- Políticas para el Sector Agropecuario y el Desarrollo de los Territorios Rurales 2015-2018.
- Política de Estado para el Desarrollo Rural Territorial Costarricense (PEDRT) 2015 -2030.
- Política Nacional de Semillas de Costa Rica 2017-2030.
- Plan Nacional de Desarrollo Rural Territorial 2017-2022.
- Plan Nacional de Desarrollo Turístico 2017-2021.
- Plan para el abordaje integral del sobrepeso y obesidad en la niñez y adolescencia.

- Política Nacional de Producción y Consumo Sostenible 2018 - 2030.

En el ámbito de la salvaguarda cultural, en 2001 el CICPC creó el Certamen Comidas y Bebidas Típicas como estímulo a la recuperación de las tradiciones culinarias del país; a la fecha se han realizado 14 ediciones, quedando documentadas las preparaciones de platillos de todas las regiones, las cuales hacen parte de publicaciones realizadas como resultado del certamen, al que se fueron uniendo otras instituciones de gobierno como el ICT y el INA.

En 2006 Costa Rica ratificó la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial y en 2011 la Convención sobre la Protección y Promoción de la Diversidad de las Manifestaciones Culturales y su Anexo. En 2014 se declaró al maíz (*Zea mays*), en sus variedades autóctonas (nativas y criollas) como Patrimonio Cultural de Costa Rica; además de las prácticas agroalimentarias, usos, saberes, sabores y colores asociados a este.

Las acciones ejecutadas en los últimos años reflejan un interés creciente entre las instituciones públicas, privadas y organismos de cooperación internacional por generar apuestas de trabajo conjunto que permitan el cumplimiento de objetivos comunes, optimizando recursos y logrando mejores y mayores resultados, algunos ejemplos son el Programa Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Centroamérica - PRESANCA I y II (SG-SICA), el programa Conjunto Cultura y Desarrollo, Fondo ODM: Políticas interculturales para la inclusión y generación de oportunidades; el proyecto Emprende: Fortalecimiento de las capacidades empresariales de las mujeres para potenciar su autonomía económica, el programa de desarrollo turístico de Gastronomía Tradicional e Innovación Costarricense, la carta de compromiso para el abordaje integral del sobrepeso y la obesidad en la niñez y la adolescencia costarricense y el programa DESCUBRE.

**TABLA 1. OTROS HECHOS DE RELEVANCIA PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DURANTE EL PERIODO 2000- 2019**

<b>AÑO</b>	<b>HECHO</b>
<b>2003</b>	Escuela de Nutrición de la UCR inicia TCU Rescate de la cocina criolla costarricense, con la participación de personas adultas mayores
<b>2003</b>	Se reedita como facsímil el primer libro de cocina costarricense de Juana Aragón
<b>2004</b>	Creación de los Consejos Cantonales de Seguridad Alimentaria Nutricional (COSAN)
<b>2004</b>	Premio Nacional de Cultura Popular a Margarita Marchena (Destacada líder comunitaria para la promoción de la cocina tradicional guanacasteca en Santa Cruz)
<b>2004</b>	Encuentro Regional de la Red de Investigadores para la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) del Consejo Superior Universitario Centroamericano (CSUCA)
<b>2005</b>	Creación de la Red de investigadores en seguridad alimentaria y nutricional para el área mesoamericana
<b>2005</b>	Primera publicación del Certamen Cocina Tradicional Costarricense del CICPC
<b>2006</b>	Implementación de módulo Fundamentos de Gastronomía Costarricense en la UNED
<b>2006</b>	Ley N° 8533 del 18 de agosto de Regulación de las Ferias del Agricultor
<b>2006</b>	Inicia gestión de la revista Avances en Seguridad Alimentaria y Nutricional
<b>2006</b>	Creación formal del Movimiento de Agricultura Orgánica Costarricense
<b>2006</b>	Inicia construcción del SICULTURA
<b>2007</b>	Ley N° 8591 de Desarrollo, Promoción y Fomento de la Actividad Agropecuaria Orgánica
<b>2007</b>	Se crea la Comisión Institucional de Seguridad Alimentaria y Nutrición de la UCR
<b>2008</b>	Decreto Ejecutivo N° 34726 Reglamento a la Ley de Regulación de Ferias del Agricultor del 16 de mayo
<b>2008</b>	Inicia proyecto Maestros Portadores de Tradición (MCJ)
<b>2008</b>	Inclusión de Seminario introducción a la alimentación humana en el plan de estudios de la Escuela de Nutrición de la UCR
<b>2008</b>	Inicia gestión para la creación de Feria Verde
<b>2011</b>	Realización de investigación El turno, cocina en el contexto festivo (Escuela de Nutrición de la UCR)



AÑO	HECHO
2011	Articulación entre el INA-ICT-MCJ para publicación de libro sobre Coctelería
2011	Primer foro cocina tradicional INA-ICT
2012	Primer Congreso en Seguridad Alimentaria y Nutricional: construyendo un abordaje integral (Ejecutado por la UCR)
2012	Creación del Frente Parlamentario contra el Hambre de Costa Rica
2013	Inician festivales gastronómicos en diferentes regiones del país, organizados por el INA
2013	Inicia Festival Gastronómico del Mar (Puntarenas), organizado por la UTN
2014	Reglamentación del Fondo Becas Taller del Ministerio de Cultura y Juventud
2014	Se crea la Red Costarricense para la Disminución de Pérdidas y Desperdicio de Alimentos
2014	Primer Laboratorio Gastronómico del Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable
2015	Inicia el programa Mesoamérica Sin Hambre
2015	Primer encuentro nacional de Chefs: gastronomía sostenible y saludable
2015	Creación del Programa Puntos de Cultura (MCJ)
2015	Inicia Plataforma de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN)–Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños (CELAC)
2016	Primer Censo Peso/Talla Escolar
2016	Inicia el proyecto de Extensión Cultural-436 Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica
2016	Inicia proyecto Mejoramiento de la seguridad alimentaria y nutricional de las comunidades fronterizas Costa Rica-Nicaragua, mediante una agricultura familiar apropiada en las comunidades de Morrito, San Miguelito, Cárdenas, Los Chiles, Upala, Guatuso
2016	I Cumbre Costarricense de Gastronomía
2017	Realización de estudios de información de base y validación de instrumentos de evaluación del ambiente alimentario en la región centroamericana (INCAP)
2018	Decreto Ejecutivo N° 41345-S-MTSS-MCJ-MEP-MIDEPOR. "Desarrollo de intervenciones intersectoriales comunitarias y laborales de promoción del bienestar"

### 3.2. SÍNTESIS DE ACCIONES VIGENTES EN COSTA RICA A 2018 EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Durante el proceso de revisión documental se encontró información de 140 iniciativas entre proyectos, programas y actividades recurrentes que a 31 de diciembre de 2018 se venían ejecutando en Costa Rica, todas relacionadas directamente con la seguridad alimentaria y nutricional del país, bajo la batuta de 41 organizaciones, principalmente instituciones de gobierno nacional, universidades, organismos de cooperación internacional y organizaciones culturales y ciudadanas; a las que se suman al menos 97 organizaciones aliadas en su ejecución (ver tablas 2 y 3).

Entre organizaciones líderes y aliadas, se identificaron 55 instituciones de gobierno nacional (incluidas instituciones bancarias),

que ejercen o apoyan la rectoría de políticas públicas en salud, educación, cultura, turismo, economía, desarrollo agropecuario, sostenibilidad ambiental, inclusión social, participación ciudadana, seguridad y convivencia, actividad física, entre otras; situación que refleja el interés del aparato estatal por garantizar la seguridad alimentaria y nutricional (SAN) de la población, desde un abordaje intersectorial. En síntesis, la SAN en Costa Rica es un propósito que transversaliza los diferentes sectores del desarrollo.

La institucionalidad no ha actuado sola, en este objetivo se han vinculado al menos 36 instancias de cooperación internacional, 9 universidades, y 46 agremiaciones, organizaciones privadas o ciudadanas que integran los esfuerzos y saberes de miles de personas creadoras, productoras, emprendedoras y gestoras del desarrollo en las comunidades.

**TABLA 2. RELACIÓN DE ORGANIZACIONES IDENTIFICADAS COMO LÍDERES EN LA EJECUCIÓN DE INICIATIVAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN COSTA RICA**

<b><i>Instituciones de Gobierno Nacional</i></b>	MAG, CNP, PIMA, INDER, INCOPECA, INTA, ONS, SEPSA, MS, CEN Cinai, ICT, MEIC, INAMU, PROCOMER, MTSS, SBD, BN, MINAE.
<b><i>Organizaciones e iniciativas internacionales</i></b>	FAO, INCAP, CLAC
<b><i>ONG, agremiaciones, organizaciones ciudadanas y empresas privadas</i></b>	Cacore, Fucoga, Red de Creadores Manuales, Barrio, Manos en la Masa, SIKWA, Finca Integral San Francisco, CNEDO, La Cuadrilla, Curubanda, Antojitos, Luna Roja, Cámara de Turismo de San Rafael, Contracorriente, Diamante Azul
<b><i>Academia</i></b>	UCR, CITA-UCR, UNA, TEC, UNED, UTN, Universidad Latina, Universidad Politécnica Internacional, Sabores de la Escuela

**TABLA 3. RELACIÓN DE ORGANIZACIONES IDENTIFICADAS COMO ALIADAS EN LA EJECUCIÓN DE INICIATIVAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN COSTA RICA**

<b><i>Instituciones de Gobierno Nacional</i></b>	A Y A, Banco Popular y Desarrollo Comunal, BCCR, CCSS, CNPJ, COMEX, CONASAN, DESAF, DGA, Dinadeco, ICE, ICODER, IFAM, IMAS, Inciensa, Incop, INEC, INFOCOOP, INS, Japdeva, MADC, MH, MICITT, MIDEPLAN, MJP, MSP, PANI, RREE, Senara, SENASA y SETENA
<b><i>Organizaciones e iniciativas internacionales</i></b>	ADEZN, BCIE, BID- FOMIN, CAC, CEPAL, CGIAR, CIAT, Embajada Británica, FMAM, GIZ, Gobiernos de Colombia y España, HIVOS, ID-CR-Canadá, IFOAM, IICA, ILSI, JICA, NSF International, OIT, OMS, OMT, One Planet, OIT, OMS, OMT, OPS, PNUD, Programa de Cooperación Sur-sur, Smaackmakers, UNICEF, Unión Europea, USAID
<b><i>ONG, agremiaciones y organizaciones ciudadanas</i></b>	Amacobas, Ascota, ASHORI, Asofrobrunca, CACIA, CADEXCO, CANAI, CATUP, CCCR, CHN, CNAA, Consejo de Coordinación Interinstitucional Cantonal de Guatuso, Coopeassa R.L., CoopeBaires, CoopeCedral, CoBAS, FENASCO, FITTACORI, Foro de Mujeres Empresarias y Profesionales, Fundecooperación, ICAFE, INBio, JUDESUR, Programa Estado de la Nación, Proyecto Jirondai, Usadiz, Cámaras de Comercio y Turismo, Cámaras de Productores de Café, Juntas de Educación
<b><i>Academia</i></b>	CONARE, UCI, Universidad Earth
<b><i>Empresa privada</i></b>	AARC, AURA Interactiva, CNN, VISA, Operadores financieros (Cooperativas, bancos, financieras) restaurantes y cafés
<b><i>Gobiernos Municipales</i></b>	Municipalidades de Coto Brus, Heredia y Puntarenas

Al cruzar y relacionar la información que describe los objetivos y alcances de cada una de las 140 iniciativas identificadas, se observan como tendencias integradoras: la producción agropecuaria con calidad y sostenibilidad ambiental, la generación y fortalecimiento de espacios de comercialización directa entre el productor y el consumidor, el impulso a MiPymes y emprendimientos familiares relacionados con el sistema alimentario, la salvaguarda de la cocina costarricense, el turismo gastronómico, abordaje de la malnutrición, inocuidad alimentaria, y la defensa comercial, vigilancia y regulación del mercado.

• **PRODUCCIÓN AGROPECUARIA CON CALIDAD Y SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL**

Se apuesta a la transformación del sector agropecuario hacia uno bajo en carbón, iniciando con proyectos pilotos en ganadería y producción de café, la implementación

de acuerdos sectoriales para la reducción de emisiones, la sostenibilidad del recurso hídrico y estímulos a prácticas de pesca responsable y de producción agropecuaria amigable con el ambiente. Se adelantan proyectos de investigación, innovación, transferencia tecnológica, financiación, y asistencia técnica para mejorar la calidad de los productos agropecuarios, dar valor agregado, ampliar las capacidades organizativas de las familias productoras, fomentar la autosuficiencia alimentaria, entre otras finalidades.

• **GENERACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE ESPACIOS DE COMERCIALIZACIÓN ENTRE PRODUCTORES Y CONSUMIDORES.**

Se inscriben proyectos de mejoramiento y ampliación de la infraestructura pública para la comercialización de productos agropecuarios como los centros de procesamiento y mercadeo de alimentos,

mercados regionales mayoristas y mercados minoristas; el impulso a las ferias del agricultor, el programa de abastecimiento de las instituciones del sector público y la facilitación de encadenamientos productivos.

- **IMPULSO A MIPYMES Y EMPRENDIMIENTOS FAMILIARES RELACIONADOS CON EL SISTEMA ALIMENTARIO.**

Se enmarcan acciones encaminadas a la creación, innovación, productividad y competitividad de MiPymes del sector gastronómico y agropecuario, con abordajes diferenciados para mujeres, jóvenes y familias de bajos recursos económicos; consistentes en la prestación de servicios financieros como oportunidades de financiamiento, avales para el acceso a crédito y capital semilla; servicios de desarrollo empresarial como capacitación, asesoría especializada, educación financiera, investigación y transferencia tecnológica.

La realización de ferias y eventos orientados a la promoción y circulación de los emprendimientos, para aumentar sus oportunidades de comercialización e ingreso a mercados nacionales e internacionales. También se registran programas de facilitación de trámites, sistemas de información empresarial y programas de economía social solidaria.

- **SALVAGUARDA DE LA COCINA COSTARRICENSE.**

Iniciativas con componentes de investigación, difusión, promoción, sensibilización y transmisión de conocimientos alrededor de la cocina costarricense, como, mapeos e inventarios patrimoniales, publicaciones, becas, fondos concursables con líneas para el apoyo de proyectos que promueven manifestaciones culturales ligadas al sistema alimentario del país, certámenes de cocina tradicional, programas de formación técnica, profesional y posgradual en áreas y disciplinas vinculadas a la SAN, protección de semillas nativas, encuentros de saberes, entre otras.

- **TURISMO GASTRONÓMICO.**

Incluye acciones que permiten la inclusión de la cocina y gastronomía costarricense en la oferta turística del país; entre ellas, estrategias de turismo de bienestar, turismo rural, comunitario y cultural, la realización de giras de familiarización, inventarios turísticos, talleres de formación en cocina, capacitación y asesoría a emprendimientos gastronómicos vinculados con los centros de desarrollo y circuitos turísticos, apoyo a ferias, festivales y actividades gastronómicas, catálogos, publicaciones y participación en eventos nacionales e internacionales para promover la riqueza alimentaria del país.

- **ABORDAJE DE LA MALNUTRICIÓN**

Pretende garantizar la sana nutrición de las personas desde la infancia, contrarrestando problemas como la desnutrición, la obesidad y factores de riesgo de enfermedades relacionados con la alimentación; se ubican acciones como programas de educación alimentaria y nutricional, alimentación escolar, alimentación complementaria para familias de bajos recursos económicos en los CEN Cinai, sistemas de información y vigilancia nutricional, acuerdos con empresas para la reducción de sodio en productos alimenticios, la fortificación de alimentos, abordaje integral de casos de niños y niñas con malnutrición, promoción de huertas escolares y familiares.

- **INOCUIDAD ALIMENTARIA.**

Iniciativas que buscan el aseguramiento de la inocuidad de los alimentos en beneficio de la salud pública, como la realización de procesos de capacitación y asistencia técnica y tecnológica a productores y empresas de alimentos para garantizar la inocuidad de sus productos, actualización de reglamentos y normas en la materia, diseño e implementación de un Sistema Nacional de Inocuidad de Alimentos, la activación de sistemas de alertas, planes de trabajo interinstitucional, entre otras.

- **DEFENSA COMERCIAL,  
VIGILANCIA Y REGULACIÓN DEL MERCADO.**

Se reseñan el monitoreo y regulación de precios de mercado, monitoreo de importaciones, investigaciones, estudios y análisis de mercados, resoluciones de procesos en materia de defensa comercial, programas de apoyo al sector productivo para el cumplimiento de los reglamentos técnicos vigentes, capacitación y asesoría técnica en defensa comercial y el Codex Alimentarius.

En la tabla 4 se puede observar un resumen de las iniciativas según el sector del desarrollo al que pertenecen las organizaciones ejecutoras, con el propósito de presentar un panorama general de los aportes que desde cada área se vienen haciendo para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de la población, al tiempo en que ayuda a visualizar puntos de encuentro para la generación de alianzas.

Al respecto, tal vez una de los principales retos a futuro es la articulación de la variedad de actores e iniciativas, que permitan optimizar recursos y lograr un mayor impacto en las comunidades; en las acciones analizadas se observan algunos ejemplos de trabajo mancomunado que podrían servir como referencia, el primer caso es la apuesta conjunta que realizan los ministerios de educación y salud para garantizar la buena nutrición de niños y niñas escolarizadas a través de programas de alimentación escolar, vigilancia nutricional y prevención de la obesidad; un segundo ejemplo, las acciones de producción agropecuaria con sostenibilidad ambiental que lideran los ministerios de ambiente y agricultura y ganadería, armonizados con la

meta país de carbono neutralidad; un tercer ejemplo lo constituyen las propuestas de turismo gastronómico y cultural en el que trabajan el ICT, INA y Ministerio de Cultura y Juventud, junto a agremiaciones y empresas privadas del sector; y un cuarto ejemplo las iniciativas de apoyo empresarial y técnico para emprendimientos en el que se integran el MEIC, INA, INAMU, MICITT, MAG y la Cámara de Comercio de Costa Rica.

Como resultado de la consulta realizada en el taller con funcionarios de algunas de las instituciones mencionadas, fue posible ampliar y validar la información analizada, a la vez que se vislumbraron oportunidades de articulación entre las entidades para adelantar acciones como, por ejemplo:

- Propiciar encadenamientos directos entre familias productoras agropecuarias que hacen parte de proyectos de sostenibilidad ambiental y restaurantes con interés de promover la sana alimentación y la salvaguarda de la tradición alimentaria del país.
- Fortalecer los programas de emprendimiento, donde actualmente coinciden un número significativo de organizaciones que aunque tienen objetivos afines, trabajan de manera aislada.
- Salvaguardar conocimientos relacionados con alimentos tradicionales en el marco de las actividades adelantadas en Colegios Técnicos Profesionales, que integre la producción agropecuaria y la preparación y promoción de platillos tradicionales.

**TABLA 4. RESUMEN DE INICIATIVAS RELACIONADAS CON LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, SEGÚN EL SECTOR DEL DESARROLLO EN EL QUE INTERVIENE LA ORGANIZACIÓN EJECUTORA.**

SECTOR	RESUMEN DE INICIATIVAS EJECUTADAS
Sector agropecuario (MAG, CNP, PIMA, INDER, INCO-PESCA, INTA, ONS, SEPSA)	<p>Producción responsable y sostenible hacia la transformación del sector para reducir emisiones de carbón. Producción con calidad, inocuidad y valor agregado.</p> <p>Mejoramiento y ampliación de la infraestructura pública para la comercialización de productos agropecuarios, fortalecimiento de mercados y encadenamientos productivos, espacios y eventos de promoción y circulación de iniciativas y emprendimientos agropecuarios. Desarrollo integral de los territorios y comunidades rurales, fortalecimiento organizacional; procesos de asesoría y asistencia técnica, transmisión y generación de conocimientos y relevo generacional en el sector agropecuario. Fomento de la autosuficiencia alimentaria, estímulo a la gastronomía sostenible.</p>
Academia (UCR, CITA, UNA, TEC, UNED, UTN, Universidad Latina, Universidad Politécnica Internacional, Sabores de la Escuela)	<p>Programas de formación en gastronomía y gestión de empresas gastronómicas, formación profesional y posgradual en temas relacionados con la SAN.</p> <p>Implementación de proyectos de investigación, asesoría técnica, capacitación, seguimiento, formación y extensión comunitaria orientados a la modernización de procesos tecnológicos, valor agregado, producción sostenible con inocuidad y calidad, autoconsumo familiar, agroecología; transmisión de saberes, difusión, salvaguarda y manifestación cultural alrededor de la alimentación, cocina y gastronomía costarricense; turismo gastronómico y economía social solidaria.</p>
Organizaciones ciudadanas y empresas privadas (Cacore, Fucoga, Red de Creadores Manuales, Barrio, Manos en la Masa, SIKWA, Finca Integral San Francisco, CNEDO, La Cuadrilla, Curubanda, Antojitos, Luna Roja, Cámara de Turismo de San Rafael, Contracorriente, Diamante Azul)	<p>Actividades de información, sensibilización, promoción y circulación de la cocina costarricense; organización para el emprendimiento con base en la cocina costarricense, encadenamiento de proyectos agropecuarios sostenibles y emprendimientos gastronómicos.</p> <p>Impulso a procesos de planeación y articulación interinstitucional para el desarrollo de proyectos de salvaguarda de la cocina tradicional y el estímulo a propuestas gastronómicas sostenibles, creación y fortalecimiento de redes ciudadanas alrededor de la cocina costarricense.</p>

SECTOR	RESUMEN DE INICIATIVAS EJECUTADAS
<p>Sector salud (Ministerio de Salud, Cen Cinai)</p>	<p>Procesos de sensibilización y educación nutricional con énfasis en población infantil y familias en condición de pobreza. Desarrollo de programas de alimentación complementaria para comunidades indígenas y familias en condición de pobreza. Realización de estudios e implementación de sistemas de vigilancia nutricional en poblaciones infantiles y juveniles. Desarrollo de programas para la prevención de la desnutrición y la obesidad, promoción de la inocuidad alimentaria y la reducción de ingredientes con efectos en la salud de las personas utilizados en la industria alimentaria.</p>
<p>Sector educación y cultura (MEP, INA, MCJ, CICPC, Parque de la Libertad, Centro Cultural e Histórico José Figueres Ferrer)</p>	<p>Realización de proyectos de investigación, promoción, transmisión de conocimientos, salvaguarda, creación y manifestación alrededor de la alimentación, cocina y gastronomía costarricense. Formación técnica agropecuaria, en cocina y gastronomía costarricense; protección de semillas nativas, asesoría, capacitación y asistencia técnica a emprendimientos relacionados con la cocina, la industria alimentaria y agropecuaria para mejorar sus procesos de producción, calidad e inocuidad. Servicios de alimentación escolar, proyectos de huertas para autoconsumo escolar; desarrollo de estrategias y programas de formación para la generación de hábitos alimentarios saludables.</p>
<p>Sector desarrollo social y económico (ICT, MEIC, INAMU, PROCOMER, MTSS, Banca para el Desarrollo, Banco Nacional,</p>	<p>Servicios financieros y de desarrollo empresarial para la creación, innovación, productividad y competitividad de las MiPymes del sector gastronómico y agropecuario en mercados nacionales e internacionales. Impulso a emprendimientos en el sector alimentos bajo el concepto de Economía Social Solidaria. Realización y apoyo a ferias, festivales y actividades de circulación y comercialización de productos gastronómicos y alimenticios. Implementación de estrategias de difusión y promoción de la cocina costarricense en espacios nacionales e internacionales, y desarrollo de propuestas de turismo rural, cultural y gastronómico. Estudios y análisis de mercados alimenticios, monitoreo de precios de alimentos, defensa comercial del productor nacional, regulación del mercado relacionado con la industria alimentaria; asesoría, sensibilización y capacitación a productores y emprendimientos para el cumplimiento de reglamentaciones, el Codex Alimentarius y la adecuada manipulación y calidad de los alimentos.</p>

SECTOR	RESUMEN DE INICIATIVAS EJECUTADAS
Sector ambiente (MINAE)	Implementación de proyectos para la sostenibilidad del recursos hídrico como aporte a la seguridad alimentaria; fomento a la sostenibilidad ambiental en la producción de alimentos
Organizaciones internacionales (FAO, INCAP, CLAC)	<p>Gestión de recursos de cooperación internacional, articulación interinstitucional y asesoría técnica para el impulso de proyectos que garanticen la disponibilidad, comercialización, distribución, acceso e inocuidad de los alimentos.</p> <p>Implementación de estrategias pedagógicas en ambientes escolares para contribuir a revertir el incremento del sobrepeso y obesidad en la niñez y adolescencia.</p> <p>Fortalecimiento organizativo de pequeños productores, promoción de comercio justo, abogacía y crecimiento de los mercados existentes.</p>

Este recorrido permite observar la consolidación de esfuerzos importantes en el país tras décadas de acciones en distintos sectores, cuyo mayor reto consiste en articular las intenciones para potenciar los impactos esperados. Queda pendiente continuar la reflexión del papel que tendrían

las cocinas tradicionales en estos marcos institucionales, considerando el aporte que tales manifestaciones pueden aportar, entre otros, a la salud, la soberanía alimentaria, el combate al cambio climático y la protección del patrimonio cultural inmaterial.





## **4. PRINCIPALES RESULTADOS DE MAPEO DE PRODUCTOS Y PLATILLOS DE LA COCINA TRADICIONAL**

## 1.Arroz

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES

en las Regiones de Costa Rica

## ARROZ

### PLATILLOS POR REGIÓN



## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



### VITAMINAS



### MINERALES



Fuente: Conarraz, 2018, Informe anual estadístico.

\* Valores adaptados a las normas exigidas en el Decreto Ejecutivo Nº 30031. Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica- INCAIP, 2012. Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE EL ARROZ

Por su efecto astringente, ha sido muy utilizado para la recuperación intestinal en caso de molestias estomacales.

Fuente: Conarraz, 2011. Revista Anarcera No. 7

Desde el 2002 el arroz costarricense está fortificado como una forma de reducir la tasa de enfermedades como la anemia y las malformaciones congénitas de la médula espinal ocurridas por deficiencia de ácido fólico en el periodo de gestación.

Fuente: Conarraz, 2019. Revista Anarcera.

El arroz es originario de Asia, y fue introducida por los españoles a América, dado que era parte fundamental de la dieta en muchos lugares de España.

Fuente: Cheong, G. 2001. Huusana Comidas

## 2. Ayote

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES en las Regiones de Costa Rica

## AYOTE

### PLATILLOS POR REGIÓN



## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



- BUENOS AIRES ● PÉREZ ZELEDÓN ● POOCOCI
- TALAMANCA ● SAN CARLOS ● GUATUSO ● PARAISO

Fuente: INEC 2014, Censo Agropecuario.

### VITAMINAS

- Tiamina 0,04mg (B1)
- Riboflavina 0,04mg (B2)
- Niacina 0,5mg (B3)
- 0,66mg (B6)
- Folato Equiv. FB 16mcg (B9)
- Ácido Ascórbico 13mg (C)
- 142mg (A)

### MINERALES

- Ca Calcio 37mg
- P Fósforo 23mg
- Fe Hierro 0,5mg
- K Potasio 240mg
- Na Sodio 1mg
- Zn Zinc 0,32mg

- agua 97%
- energía 30kcal
- proteína 0,2g
- grasa 0,2g
- carbohidrato 7,7g
- fibra diet. 0,5g

Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica- INCAIP, 2012, Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE EL AYOTE



De acuerdo con Marjorie Ross, los chorotegas aliñaban los tamales con una mezcla de semillas de ayote molidas con condimentos, que cuando se agrega el tomate o el chile rojo creaban una salsa conocida como pipian.

Fuente: Ross, M. 2007. Entre el maíz y la vida.



El zancado quehite de la planta del ayote, constituido por sus hojas, zarcillos y flores, ha sido utilizado para la elaboración de picadillos, sopas o en torta de bueno. Esta parte de la planta es altamente nutritiva y su consumo es muy reducido pese a los beneficios que ofrece.

Fuente: González, R. 2008. De Bienes, Indios y patrimonios. Guacacama, 2012. El patrimonio agropecuario de alto valor para Costa Rica.



Se considera un producto variado porque permite diferentes preparaciones tales como picadillos, sopas, mieles, puré, pastres, panes e incluso alimento para animales. Existen además en diferentes variedades redondeadas, de gran cuello, pequeños, grandes, sazones o firmos.

Fuente: Indragha, 2015. El cultivo del ayote.

### 3.Cacao

## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES — en las Regiones de Costa Rica —

# CACAO

## PLATILLOS POR REGIÓN



## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



Fuente: INEC 2014, Censo Agropecuario.

### VITAMINAS



### MINERALES



Semilla de cacao seco



Fuente: Tabla de composición de alimentos de Etnonutrición: INCAP. 2012. Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE EL CACAO



Por su alto valor nutricional y simbólico, el cacao fue utilizado como bien de intercambio entre las sociedades cacaícolas precolombinas asentadas en lo que hoy es territorio costarricense. Posteriormente, durante la época colonial, se convirtió en la moneda para el intercambio comercial hasta que fue prohibida a finales del siglo XVIII.

Fuente: Chacón, M. 2006. Cacao y moneda en Costa Rica.



Desde tiempos de la conquista se registró el cultivo de esta fruta, cuando por ejemplo en 1610 el misionero Fray Agustín de Caballos describió como en Talamanca abundaba el cacao, de la mejor calidad y gran cantidad del reino.

Fuente: Chiang, G. 2001. Huasteca Costeña.



La bebida de chocolate no es dulce, sino más bien amarga y espumosa. Así se consumía en tiempos precolombinos y todavía hoy en algunas comunidades, agregándosele en algunas ocasiones chile, achote, miel de abeja o especias aromáticas. Fue con la llegada de los españoles y su exportación a Europa que se le agregó el azúcar, la vainilla y la leche.

Fuente: Fundación Escuela para Todos. 1994. 2004. 2008. Libro almuerzo.

## 4. Caña

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES en las Regiones de Costa Rica

## CAÑA DE AZÚCAR

### PLATILLOS POR REGIÓN



## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



Fuente: IMEC 2014. Censo Agropecuario.

### VITAMINAS



### MINERALES



Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica- INCAP, 2012. Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE LA CAÑA

**9**  
Es un producto utilizado hace miles de años, y que llega a América con los colonizadores españoles, extendiendo su uso para las conservas desde el siglo XVI y por su alto valor energético fue fácilmente adoptada por las poblaciones locales.  
Fuente: Soto, P. 2018. La caña de azúcar en la cocina tradicional de Costa Rica.

**i**  
Desde su incursión en Costa Rica, la caña de azúcar fue procesada en los trapiches, el sitio de la casa o galería donde se hace la molinada de la caña de azúcar para la producción de tajo de dulce y sus derivados. Inicialmente este trabajo se hacía de forma manual o con la ayuda de animales (caballos o bueyes), y posteriormente fue mecanizándose con motores de agua, carbón o electricidad.  
Fuente: Soto, P. 2018. La caña de azúcar en la cocina tradicional de Costa Rica. Asociación Escuelas para Todos. 2010. Libro Alimentación.

**👤**  
En el Trapiche, "Hay negocios en la cabina tiene la tarde rojos cendales y dos carretas llenas de caña vienen vibrando de los cañales.  
Crujen los mazo dando sus vueltas y los gachones el horno altan y dos chichuelos de mangas sueltas con sus cuchillos la caña allisan".  
Luisa María Cisneros.

## 5. Cerdo

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES en las Regiones de Costa Rica

## CERDO

### PLATILLOS POR REGIÓN



## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



Fuente: INEC, 2014. Censo Agropecuario

### VITAMINAS



Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. INCAP, 2012. Composición en 100 gramos.

### MINERALES



## DATOS SOBRE EL CERDO



Para los turnos tradicionales han sido muy importantes para extraer los lazos de colaboración y vecindad. Antiguamente algunas familias acostumbraban engordar durante un año los cerdos para donarlos a las parroquias para el día del santo patrono, y su preparación durante las fiestas era trabajo de muchas personas, tanto mujeres como hombres.

Fuente: Saldó, P. 2014. La cocina del turno.



En casi todos los grupos indígenas hoy día el cerdo es una carne común en la dieta, la cual suele prepararse de un animal que ha sido criado en los cascos.

Fuente: INEP, 2017. Muestreo de los pueblos indígenas de Costa Rica.



El cerdo fue introducido en la dieta por los colonizadores españoles, que trajeron los animales al país. Poco a poco fueron adoptándose como parte importante de la cocina, inclusive la indígena, en donde se alcanzó a sustituir la carne de algunos animales silvestres que eran cazados por esta que es de crianza.

Fuente: González, R. 2003. La tradición alimentaria en la Talamanca indígena.

## 6.Chayote

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES

en las Regiones de Costa Rica

## CHAYOTE

### PLATILLOS POR REGIÓN



## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



- PÉREZ ZELEDÓN ● BUENOS AIRES ● COTO BRUS
- MONTES DE ORO ● TARRAZÚ ● ASERRÍ ● DOTA ● SAN RAMÓN
- PARAÍSO ● JIMÉNEZ ● TURRIALBA ● ALVARADO

Fuente: IHEC 2014. Censos Agropecuarios

### VITAMINAS



### MINERALES



Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica: INCAIP, 2012. Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE EL CHAYOTE



Es posible que el nombre de "chayote" provenga del Nahuatl "huiz ayoti", que significa calabaza con semillas, que luego pudo derivar en "chayoti" hasta quedar en chayote.

Fuente: Gómez, 2018. Cambios en el paisaje geomorfológico por el turismo y el cultivo del chayote en Valle de Dniel.



Tradicionalmente, aunque cada vez menos, de la planta se aprovecha no sólo el fruto, sino también las raíces en sopas, picadillos, dulces, tortas y almidón, los tallos finos o quejites en guisos y sopas y los tallos fibrosos y leñosos en la fabricación de sombreros y canastos.

Fuente: MAG, 2007. Agroindustria Chayote.



El uso de referencias de vegetales o frutas para relacionar partes del cuerpo en la literatura ha sido muy común. Por ejemplo, en el cuento "El cotonudo", registrado por Carmen Lyra, dice que la princesa de la que se enamora el protagonista "era como ver al sol de rubia y en lo que cada habra era craspa como un quejite de chayote".

Fuente: Villalón, 2012. Del cuerpo al cultivo: el cuerpo como imagen cultivada en la tradición oral en la cuentística de Carmen Lyra.

## 7.Chiverre

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES en las Regiones de Costa Rica

## CHIVERRE

### PLATILLOS POR REGIÓN



## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



Fuente: Sistema Fitosanitario Nacional, 2018.

### VITAMINAS



### MINERALES



Chiverre maduro



Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica-INCAP, 2012. Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE EL CHIVERRE

Para palar las semillas de chiverre y preparar las cojetas y turrónes, se colocaban en agua con cal para cortar su consistencia blanda, se secaban en una tela y luego se pelaban con mayor facilidad. Anteriormente se comían las semillas del chiverre para combatir problemas relacionados con la próstata.

Fuente: Montoya, 2011. Tradiciones Alimentarias en Costa Rica diversidad biocultural en vías de extinción.

Hoy día, lo más común es utilizar el chiverre para las preparaciones dulces de la Semana Santa, pero este es un cultivo que puede estar disponible en cualquier época del año.

Fuente: Montoya, 2011. Tradiciones Alimentarias en Costa Rica diversidad biocultural en vías de extinción.

Tanto el chiverre como otras especies de la familia de las Cucurbita (sobre todo ayotes), son fundamentales para cierto tipo de abejas, las cuales también se requieren en la polinización de estas plantas.

Fuente: Wilh, 1985. Los abejas Polinizadores y Aposeemas en Costa Rica y su importancia en la polinización de las Cucurbita dominicas.



## 8. Frijol

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES en las Regiones de Costa Rica

## FRIJOL

### PLATILLOS POR REGIÓN



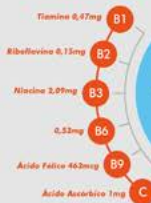
## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



Fuente: INEC, 2014. Censo Agropecuario.

### VITAMINAS



### MINERALES



Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica- INCAPI, 2012. Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE EL FRIJOL

El frijol se considera un ingrediente importante en la dieta cotidiana costarricense en sus diferentes variedades: rojos, negros, blancos, amarillos, brillantes u opacos. Suelen servir de acompañamiento a varias comidas, especialmente aquellas a base de arroz y maíz, lo que potencia su aprovechamiento nutricional.

La siembra del frijol suele complementarse con la del maíz, ya que contribuye a la captación del nitrógeno en sus raíces, una sustancia fundamental para el crecimiento del maíz.

Fuente: Fundación Escuela para Todos, 2016. Libro Alimentación.

Remojar los frijoles previo a su cocción ha sido una práctica común, la cual se va perdiendo, y que tiene grandes beneficios porque evita liberar los antioxidantes beneficiosos, especialmente si se cocinan con el agua con la que fueron remojados.

Fuente: Rodríguez, S. y Fernández, X. 2015. Prácticas culturales asociadas al consumo de frijoles en familias costarricenses. Montecito, M. 2007.

## 9. Maíz

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES en las Regiones de Costa Rica

## MAÍZ

### PLATILLOS POR REGIÓN



## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



- PÉREZ ZELEDÓN ● BUENOS AIRES ● GOLFITO
- TURRIALBA ● LIMÓN ● LA CRUZ
- SANTA CRUZ ● NICOYA ● UPALA

Fuente: INEC, 2014, Censo Agropecuario.

### VITAMINAS



### MINERALES



Maíz fresco blanco



Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica- INCAFI, 2012. Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE EL MAÍZ

Anteriormente en algunas zonas del país era más común nequear el maíz para preparar la masa de las tortillas, un proceso que consistió en cocinar el grano con ceniza y col para facilitar el desprendimiento de la cáscara, lo que favorece la liberación de la niacina y la inclusión de aminoácidos y calcio.

Fuente: Herrera, A. 2004. La tortilla nuestra de cada día.

El cultivo de maíz en Costa Rica es de las prácticas más antiguas, hasta 500 años A.C., y se mantiene hasta hoy por tratarse de un alimento importante en la dieta tradicional de todo el país. Ha sido tan importante, que incluso varios grupos indígenas como los Bribri y los Cabécar consideran que son originarios de los semillas de maíz.

Fuente: Córdova, M. y Soto, P. 2008. Recetas de conservación de bases de maíz en Costa Rica. Cheng, C. 2001. Historia nacional.

Existen tantas variedades de platos a base de maíz como de la planta. Ya desde 2014 el Gobierno de Costa Rica reconoce que existen entre 80 a 100 variedades de maíz criollo en el país, por lo que declaró como Patrimonio Cultural en sus variedades nativas y criollas, y las tradiciones, prácticas agro-culturales, usos, saberes, sabores y colores.

Fuente: Oromesa, P. y Mingos, J.E. 2018. Maíces nativos de Guanacaste, Costa Rica.

## 10. Papa

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES

en las Regiones de Costa Rica

## PAPA

### PLATILLOS POR REGIÓN



## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



Fuente: SIMA-CE, 2017.

### VITAMINAS



### MINERALES



Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica- INCAP, 2012. Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE LA PAPA

La papa es un tubérculo precolombino originario de Suramérica, el cual fue introducido en Costa Rica posterior a la colonia, y fue convirtiéndose en parte importante de la dieta hasta inicios del siglo XX. En esa misma época, cerca de 1910, se inicia su cultivo para la comercialización.

Fuente: Bonilla, R. 1984. Historia del cultivo de la papa en Costa Rica.

Las erupciones de los volcanes provocan crisis en la siembra de la papa y limitan su abastecimiento en el mercado local, tal y como sucedió con la erupción del volcán Irazo en 1963, que obligó incluso a que muchos productores se desplazaran a otras zonas del país para continuar produciendo el tubérculo.

Fuente: Gil, W. 2019. Nubes de cenizas, campos de truenos.

Hasta aproximadamente 1970, la papa era vendida a través de subastas públicas en el Mercado Central de Cartago, un gran centro de acopio y distribución de este alimento.

Fuente: Gil, W. s.f. El mercado de la papa en Costa Rica.

## 11. Pejibaye

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES

en las Regiones de Costa Rica

## PEJIBAYE

### PLATILLOS POR REGIÓN



## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



Fuente: INEC, 2014. Censo Agropecuario.

### VITAMINAS



### MINERALES



Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica- INCAP, 2012. Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE EL PEJIBAYE

En Costa Rica es común que se consuma no sólo el fruto de la palma de pejibaye, sino también el palmito o cogollo tierno de la planta. Pero en muchas comunidades indígenas también aprovechan el tronco para elaborar utensilios, flechas y otros objetos utilitarios.

Fuente: Fundación Escuela para Todos, 2001. Libro Alimayem.

El pejibaye ya se registra en estudios paleobotánicos realizados en Costa Rica, como parte de la dieta cotidiana en la época precolombiana que estaba complementada además por maíz, frijol y aguacate.

Fuente: Alimayem, 2011. Tradiciones Alimentarias en Costa Rica: Identidad local y global en vías de selección.

La semilla de la fruta también es comestible, y se conoce por un sabor similar al del cacao para su uso en refrescos.

Fuente: Guillén, P., 1994. El árbol y el campo del agricultor.

## 12.Plátano

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES en las Regiones de Costa Rica

## PLÁTANO

### PLATILLOS POR REGIÓN



## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



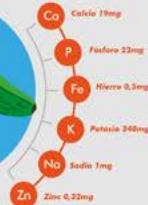
● OSA ● POCOCÍ ● TALAMANCA  
 ● SARAPIQUÍ ● SAN CARLOS

Fuente: INEC 2014, Censo Agropecuario.

### VITAMINAS



### MINERALES



Agua 91%  
 Energía 309kJ  
 Proteínas 0,6g  
 Azúcar 0,2g  
 Grasas totales 7,9g  
 Fibra diet. 0,5g

Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica - INCAP, 2013. Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE EL PLÁTANO

El plátano, verde o maduro, sirve como acompañamiento a múltiples platillos de la cocina costarricense en sus diferentes preparaciones: frito, asado, hervido, cocido, sancochado u horneado.

De la planta no solo se utiliza el fruto, sino la ampliamente reconocida hoja que sirve como envoltorio, platillo, decoración o adorno de otros platillos. Se le valora por la cualidad de ser fuerte y flexible a la vez, así como por aportar al aroma de las comidas. Anteriormente, quienes participaban en los ferros del campo acostumbraban llevar su almuerzo campesino envuelto en hojas de plátano, porque permiten mantener la frescura de los alimentos.

Fuente: Sisti, P. 2016. La comida en sus raíces.

La hoja del plátano también se utiliza en la base de los recipientes donde se fermenta la chicha que se elabora en los territorios indígenas.

Fuente: Fuente: Montoya, 2011. Tradiciones Alimentarias en Costa Rica: diversidad biocultural en vías de extinción.

### 13. Queso

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES

en las Regiones de Costa Rica

## QUESO

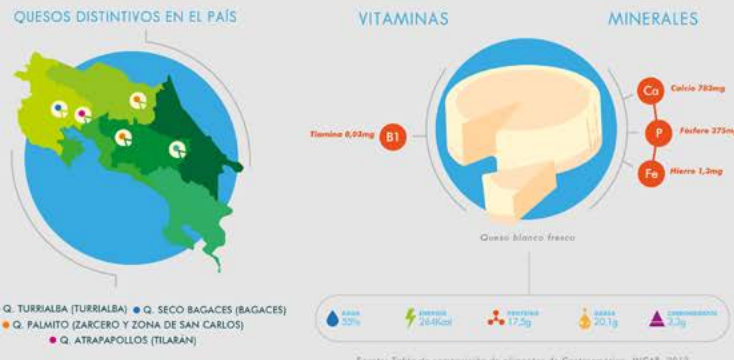
### PLATILLOS POR REGIÓN



- REGIÓN CHOROTEGA
- REGIÓN HUETAR NORTE
- REGIÓN PACÍFICO CENTRAL
- REGIÓN HUETAR CARIBE
- REGIÓN BRUNCA

Los platillos mostrados son representativos de algunas regiones pero pueden compartirse entre varias de ellas.

## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN



Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica- INCAP, 2012. Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE EL QUESO

**i**

Aunque no se tienen datos de cuándo se introdujo el queso para su producción en Costa Rica, se ha documentado que era elaborado para consumo doméstico inicialmente, y posteriormente inició su comercialización de forma artesanal a través de queserías familiares, que dieron lugar después a organizaciones de pequeños productores para distribuir y vender los quesos.

Fuente: Fiala, P. 2015. Caracterización sumaria del queso frito Tortillas (hecho con leche de denominación de origen).

**📊**

En Costa Rica se han producido y consumido tradicionalmente los quesos frescos, lo que significa que son de poca maduración, y muchos de ellos procesados a partir de leche cruda (sin pasteurizar) e integral. Para también se producen otros tipos de quesos maduros como el ahumado, el duro, el semi-maduro y el deshidratado o seco.

Fuente: Ramírez, J., González, S. y Sotoyuztegui, H. 2017. Quesos Artesanales (tradicional costarricense).

**📍**

En el año 2012 el Queso Turrialba recibe la calificación de Denominación de Origen, una protección a la propiedad industrial basada en la indicación de procedencia y un sello que garantiza que el producto es preparado con las técnicas artesanales que han sido transmitidas por generaciones, lo que permite mantener la calidad que le caracteriza.

Fuente: Ministerio de Agricultura, Pecuaria y Alimentación. 2018. Atención de exportar en indicaciones geográficas de queso.

## 14. Yuca

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES en las Regiones de Costa Rica

## YUCA

### PLATILLOS POR REGIÓN



## PRODUCCIÓN Y NUTRICIÓN

### CANTONES CON MAYOR PRODUCCIÓN



Fuente: INEC, 2014. Censo Agropecuario.

### VITAMINAS



### MINERALES



Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica- INCAFI- 2012. Composición en 100 gramos.

## DATOS SOBRE LA YUCA



El consumo común de la yuca es de sus raíces tuberculosas, pero sus hojas también son comestibles. Asimismo, de la raíz de la yuca amarga es posible extraer una harina que sirve en diferentes preparaciones.

Fuente: Alvarado, 2011. Tradiciones Alimentarias en Costa Rica. Universidad Tecnológica de Costa Rica. Clang, G. 2001. Alimentos Comestibles.



Su uso es extensivo en la América Precolombina, por la facilidad de su cultivo, disponibilidad en diferentes épocas del año y las importantes propiedades nutricionales, de manera que es ampliamente utilizado como acompañamiento en los platillos de los diferentes pueblos indígenas y hacen parte esencial de las huertas caseras.



El agua con almidón de yuca es un remedio casero ampliamente recomendado para atender a personas con cuadros de diarrea.

Fuente: Ministerio de Salud, CCSS. E.T. Comorbida la diarrea.

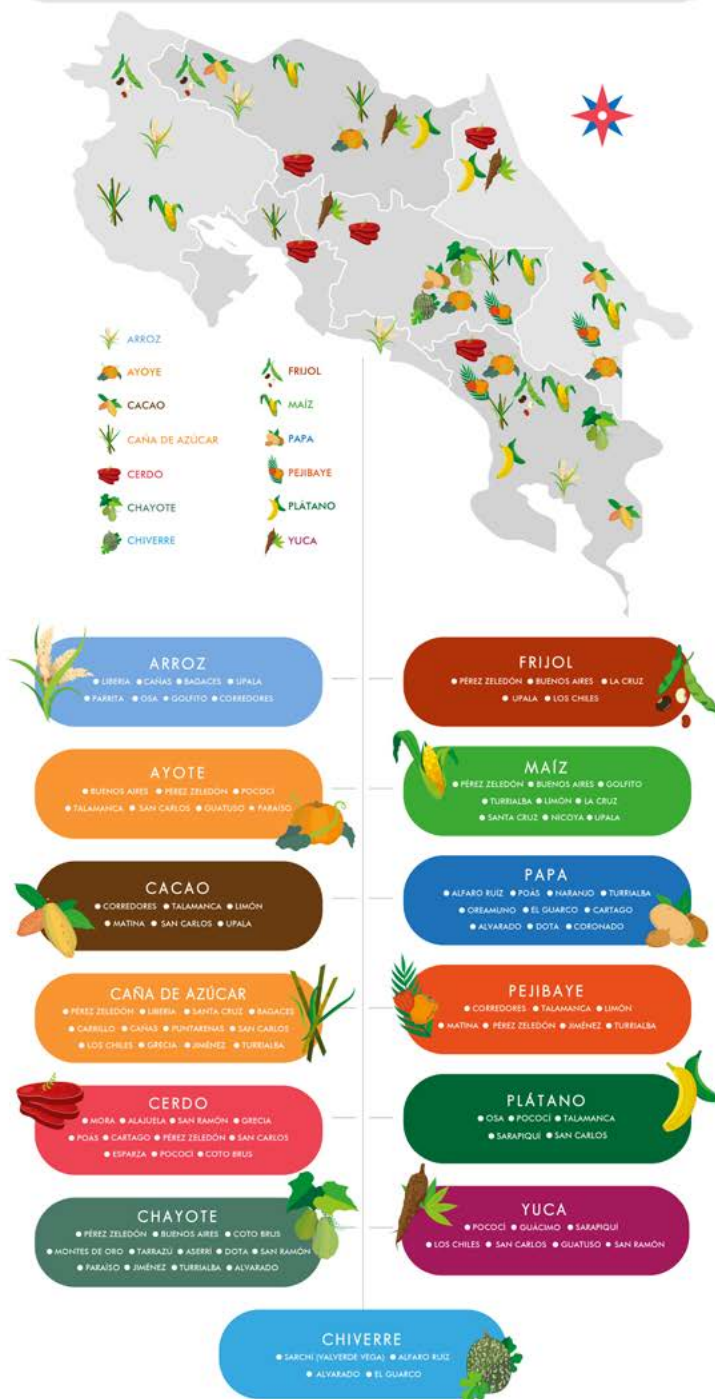


## 15. Producción por cantón y región

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES

en las Regiones de Costa Rica

## MAYOR PRODUCCIÓN DE CADA ALIMENTO POR REGIÓN Y CANTÓN





## 16. Platos nacionales 1

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES

en las Regiones de Costa Rica

## PLATILLOS NACIONALES

### INGREDIENTES

 **GALLO PINTO**

Arroz + Frijol + Olores  
(ajo, chile dulce, culantro, coyote, apio, cebolla, laurel entre otros)

### INGREDIENTES

Masa de maíz, tapa dulce y queso molido + Margarina, huevos, leche agria y/o natilla + Opcionales: polvo de hornear, clavos de olor, nuez moscada, canela en polvo, vainilla

 **TAMAL ASADO**

### INGREDIENTES

 **ARROZ CON POLLO**

Arroz, pollo, zanahoria, achiote + Olores (ajo, chile dulce, culantro, coyote, apio, cebolla, laurel entre otros) + Opcionales: Arvejas, vainicas, tomate

### INGREDIENTES

Café molido + Agua + Opcionales: Leche, azúcar o tapa de dulce al gusto

 **CAFÉ CHORREADO**

### INGREDIENTES

 **CASADO**

Frijoles y arroz + Carne en salsa, bistec, chuleta o huevo + Picadillo, plátano maduro frito y ensalada (vegetales, rusa o de pasta)

## 17. Platos nacionales 2

# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES

en las Regiones de Costa Rica

## PLATILLOS NACIONALES

### INGREDIENTES



**Olla de carne**

Carne de res (cecina, hueso o costilla) + Yuca, ayote sazón, papa, elote, chayote, plátano, tiquisque, ñanpi, zanahoria y tacacos + Olores (ajo, chile dulce, culantro coyote, apio, cebolla, laurel entre otros)

### INGREDIENTES



Posta de cerdo y masa de maíz + Papa, zanahoria y vainicas + Olores (ajo, chile dulce, culantro coyote, apio, cebolla, laurel entre otros)

**Tamal de cerdo**

### INGREDIENTES



Olores (ajo, chile dulce, culantro coyote, apio, cebolla, laurel entre otros) + Según el picadillo deseado: Chayote, papa, chicasquil, papaya, ayote, arracache, plátano, entre otros + Opcionales: Carne de res molida, carne de cerdo, chorizo

**Picadillos**

### INGREDIENTES



Frijoles y arroz + Torta de huevo y tortilla de maíz + Opcionales: Carne de cerdo, plátano maduro frito, queso, chorizo

**Almuerzo campesino**

### INGREDIENTES



Arroz + Leche, astillas de canela, azúcar o tapa de dulce + Opcionales: Nuez moscada, clavos de olor, leche condensada y evaporada, mantequilla, rayadura de limón

**Arroz con leche**

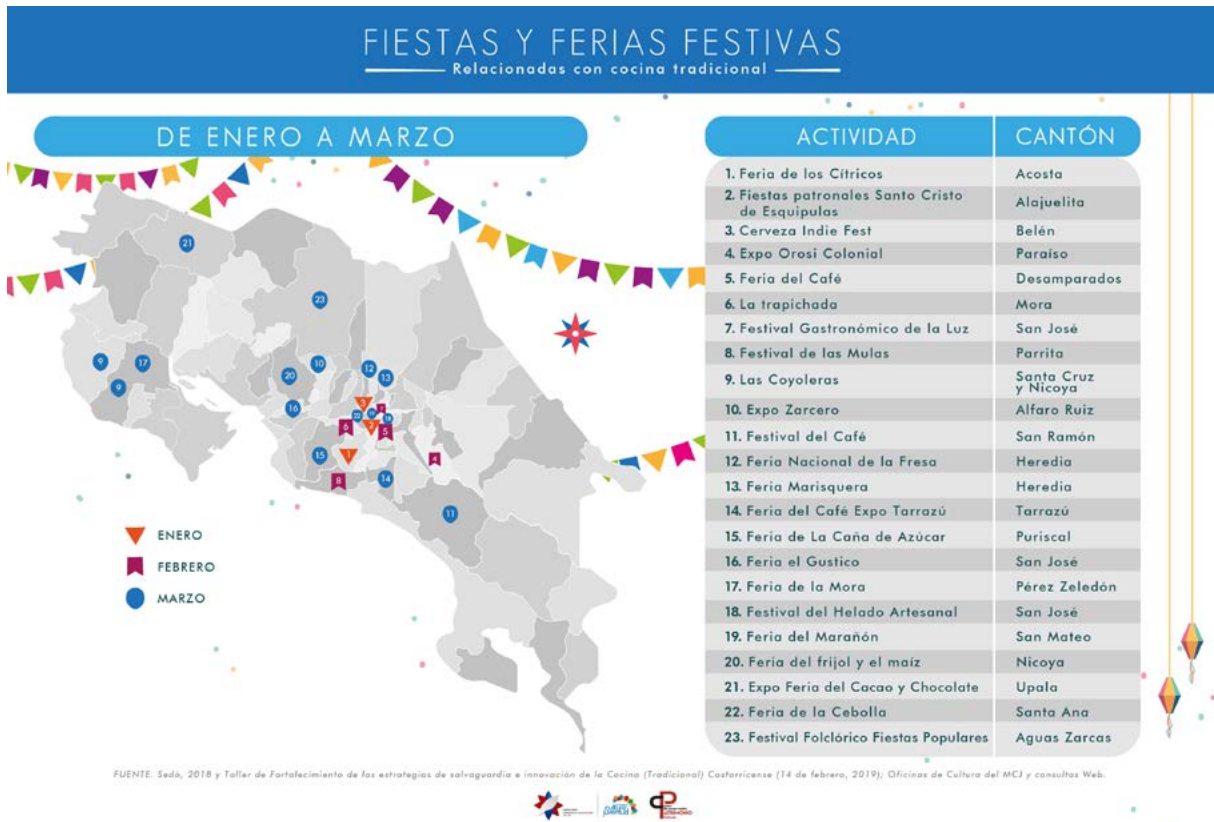
### INGREDIENTES



Tapa de dulce + Agua + Opcionales: leche

**Agua dulce**

## 18. Festividades 1er trimestre



## 19. Festividades 2do trimestre



## 20. Festividades 3er trimestre

### FIESTAS Y FERIAS FESTIVAS Relacionadas con cocina tradicional

#### DE JULIO A SETIEMBRE



#### ACTIVIDAD

#### CANTÓN

1. Feria del Maíz	Naranjo
2. Feria del Queso	Turrialba
3. Feria Agroturística OVOP Dota y Festival de la Cocina Doteña	Dota
4. Feria de La Trucha	El Guarco
5. Festival de la Tortilla	Nicoya
6. Festival del maíz	Nandayure
7. Feria del cacao	Talamanca (Puerto Viejo)
8. Festival Vivamos la Guanacasteidad	Rota cada año entre Santa Cruz, Nicoya, Cañas y Liberia
9. Feria Nacional del Jocote	Aserri
10. Feria del Tamal	Aserri
11. Feria de la Pitahaya	Santa Ana
12. Día del Negro y de la cultura afrodescendiente	Limón
13. Feria del Rambután	Pérez Zeledón
14. Festival del Pez Gaspar*	Los Chiles (Caño Negro)
15. Feria Nacional del Café	Turrialba
16. Festival La Pasada	Cartago
17. Feria del Jocote Tronador	Aserri
18. El Picadillo de San Miguel Arcángel, Fiestas Patronales Escazú	Escazú
19. Expo Vino	Heredia
20. Cocina Josefina	San José

\*Temporalmente suspendida

FUENTE. Sedó, 2018 y Taller de Fortalecimiento de las estrategias de salvaguardia e innovación de la Cocina (Tradicional) Costarricense (14 de febrero, 2019); Oficinas de Cultura del MCI y consultas Web.



## 21. Festividades 4to trimestre

### FIESTAS Y FERIAS FESTIVAS Relacionadas con cocina tradicional

#### DE OCTUBRE A DICIEMBRE



#### ACTIVIDAD

#### CANTÓN

1. Feria comida tradicional nicoyana	Nicoya
2. Festival Cultural Maleku	Guatuso
3. Festival Gastronómico Huellas	San Carlos
4. Festival del chocolate "Best Chocolate"	Sarapiquí (Heredia)
5. Feria del Chicharrón	Puriscal
6. Festival del Maíz	Pérez Zeledón
7. Pica e'Leña	Nicoya
8. Festival Guanacastearte	Rota cada año por un cantón diferente de la provincia
9. La celebración de las Melcochas de María	San Ramón
10. Molienda del maíz pujagua y La atolada	Nicoya
11. Feria azul	Nicoya
12. Fiesta de Los diablitos, Boruca	Buenos Aires
13. Fiestas de la virgen de Guadalupe	Nicoya

FUENTE. Sedó, 2018 y Taller de Fortalecimiento de las estrategias de salvaguardia e innovación de la Cocina (Tradicional) Costarricense (14 de febrero, 2019); Oficinas de Cultura del MCI y consultas Web.



## 22. Mercados y distribución

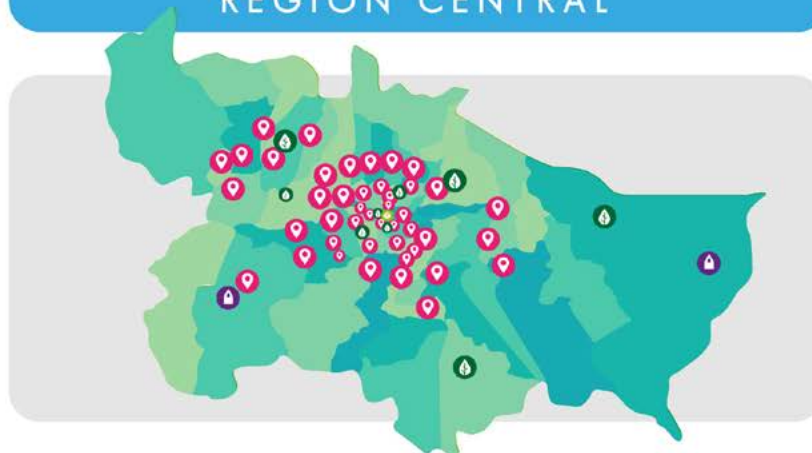
# ACCESO A ALIMENTOS

en Costa Rica

## FERIAS DEL AGRICULTOR, CEPROMA, FERIAS Y MERCADOS ORGÁNICOS EN COSTA RICA



## REGIÓN CENTRAL



Fuente: CNP, 2018; INDER, 2018; Vega, 2012; Feria Verde, 2018; ANAC, 2018; MAG, 2019

## 5. RECOMENDACIONES:

### 5.1. FORTALECIMIENTO INSTITUCIONAL

**Concertación de batería de indicadores y metas de impacto.** El país ha realizado un esfuerzo importante en la definición de políticas y planes que orienten la acción pública alrededor del sistema alimentario, estando vigentes 9 planes y 9 políticas. Aunque es una fortaleza, también representa un reto para la articulación interinstitucional, porque se deben tener en cuenta las particularidades de cada plan o política, que por su número resulta altamente complejo. Priorizar algunos de ellos podría representar un alto riesgo de incumplimiento de los otros y dejar por fuera aspectos fundamentales que garanticen el abordaje integral del sistema alimentario.

Integrarlos en un único documento de plan o política es una alternativa, sin embargo el proceso resultaría dispendioso y retrasaría significativamente el inicio de las acciones conjuntas; lo que podría desmotivar a los diversos actores que han manifestado su interés por el tema y desaprovechar el buen ánimo que existe en la actualidad.

Una primera opción que se recomienda es la concertación de una batería de indicadores y metas de impacto o resultado (ojalá no mayor a 15 indicadores) que reflejen de manera integral los objetivos trazados en los planes y políticas a partir de los cuales se generen las propuestas de articulación interinstitucional. Para definir la batería, es importante tener en cuenta los datos que en la actualidad genera cada institución y las capacidades existentes para generar nueva información que permita alimentar los indicadores y metas que se propongan. A manera de ejemplo a continuación se presentan algunas ideas de indicadores.

#### Ejemplos de posibles indicadores:

- Porcentaje de escuelas y colegios que implementan acciones para la salvaguarda de la tradición alimentaria costarricense.
- Reducción en las tasas de obesidad y malnutrición.
- Porcentaje de hectáreas sembradas aplicando prácticas sostenibles.
- Número de productores agropecuarios con prácticas sostenibles vinculados a cadenas directas con restaurantes que salvaguardan la tradición alimentaria costarricense.
- Porcentaje de restaurantes afiliados a CACORE comprometidos con la salvaguarda de la tradición alimentaria costarricense.
- Ingresos y empleos generados por emprendimientos vinculados a la economía naranja ligados al sistema alimentario costarricense.
- Estimación de turistas que realizaron actividades culturales relacionadas con el disfrute de la cocina y gastronomía costarricense.
- Porcentaje de Centros Turísticos ICT con ofertas específicas relacionadas con la tradición alimentaria costarricense.

**Definición de líneas temáticas de articulación interinstitucional.** Siguiendo con el planteamiento realizado en el punto anterior, la segunda opción que se recomienda es la definición de líneas temáticas interinstitucionales que respondan a las estrategias u objetivos trazados en los planes, a partir de las cuales las instituciones fortalezcan o propongan nuevas alianzas.

La definición de compromisos, aportes, acciones puntuales e indicadores de evaluación quedarían como proceso interno de quienes integran cada alianza. Para facilitar futuros procesos de consolidación e intercambio de información y de evaluación se recomienda diseñar un formato base para registrar estas especificidades de cada alianza.

Sería deseable que se lograra tanto la concertación de la batería de indicadores, como la definición de las líneas temáticas, en un tejido común. Sin embargo, se considera posible desencadenar la articulación interinstitucional con la aplicación de alguna de las dos opciones descritas.

#### ● Ejemplos de posibles líneas temáticas

**Turismo cultural** (Ferias y fiestas relacionadas con la tradición alimentaria, circuitos de cocina tradicional, visitas guiadas a ferias del agricultor, talleres, conferencias, eventos académicos, laboratorios gastronómicos, transmisión de saberes de cocina tradicional, rutas que integren turismo rural y cultural, conocimiento de semillas nativas, entre otros).

**Producción y emprendimientos alimentarios sostenibles.** (Valor agregado, bandera azul, mercados orgánicos, producción baja en carbono, ruedas de negocios verdes, ferias verdes, apoyo a emprendimientos alimentarios sostenibles y saludables, redes de emprendedores, encadenamientos entre productores y restaurantes, entre otros).

**Sensibilización en tradición alimentaria.** (Programas de salvaguarda de la tradición alimentaria en escuelas y colegios, campañas de medios, encuentros inter generacionales de transmisión de saberes, propuestas culturales en ferias del agricultor, ferias orgánicas y plazas de mercado, entre otros).

**Prácticas culturales y hábitos de alimentación saludable.** (Formación nutricional en CEN CINAI, escuelas, colegios, programas de alimentación escolar

basados que privilegia la cocina tradicional, guías alimentarias, asesorías y formación en inocuidad, entre otros).

**Vinculación de actores públicos, privados, ciudadanos y la academia.** Las propuestas de articulación deberían facilitar la participación activa de los sectores privados, ciudadanos y la academia; con el ánimo de fortalecer los procesos de apropiación ciudadana de las políticas públicas, aunar y optimizar los recursos existentes, ampliar los alcances territoriales, facilitar la sostenibilidad programática más allá de los gobiernos, la retroalimentación de las poblaciones sujeto, construcción de alternativas transdisciplinarias e intersectoriales, entre otras oportunidades.

**Desconcentración hacia las regiones.** Se encuentra la presencia de oficinas descentralizadas de la mayoría de las instituciones públicas y de la academia, siendo una fortaleza que facilitaría el establecimiento de alianzas con actores locales; se recomienda replicar en cada una de las regiones procesos similares al realizado en el nivel central, donde dialoguen quienes en el territorio vienen trabajando en pro del sistema alimentario, mapeando lo que se está haciendo y proponiendo acciones conjuntas para el cumplimiento de objetivos comunes.

Estas alianzas podrían estar enmarcadas en las líneas temáticas definidas y/o aportar a las metas de impacto y resultado concertadas, dejando abierta la posibilidad de que surjan otras que respondan al contexto específico de la respectiva región.

**Realización de seminarios, encuentros de intercambio de conocimiento, giras de exploración y evaluación conjunta.** Establecer momentos y eventos donde las instituciones y organizaciones que están vinculadas a la ejecución de acciones dentro del sistema alimentario, compartan sus experiencias, avances, buenas prácticas y nuevos conocimientos; generando procesos

de retroalimentación que aporten ideas y experiencias para fortalecer las iniciativas en curso. Como seminarios, exposiciones de experiencias, visitas a proyectos, giras conjuntas a territorio para observar resultados, entre otras opciones.

Investigación y gestión del conocimiento. Durante la investigación se evidenció que las instituciones y actores vinculados al sistema alimentario han venido elaborando documentos guías, instructivos, diagnósticos, informes, evaluaciones, registro de buenas prácticas, análisis conceptuales relacionados con el sistema alimentario; que suministran información y conocimientos de importancia para la toma de decisiones, el diseño, ejecución y evaluación de iniciativas en la materia. Sin embargo, toda esta información se encuentra dispersa, alguna de acceso público en línea, otra guardada en archivos físicos.

Se recomienda el establecimiento de un componente interinstitucional de investigación y gestión del conocimiento que, en primera medida, consolide toda esta documentación y registros de información existentes y motive la sistematización y socialización de buenas prácticas que están en marcha y estudios e investigaciones relacionados con el sistema alimentario, que sean de utilidad para los diferentes actores vinculados.

## **5.2. FORTALECIMIENTO COCINAS TRADICIONALES**

Para este trabajo, se hizo énfasis en el desarrollo de las infografías como producto

final y que, como estrategia comunicativa, puso énfasis en el platillo, que puede ser una vía de trabajo. No obstante, para efectos de la salvaguardia, es necesario trascender hacia la comprensión de las cocinas como cultura y patrimonio de las comunidades o las regiones, los valores que se les asocian, su funcionalidad, su representación simbólica, los conocimientos bioculturales, rituales, formas de transmisión y resistencia, otros. Para esto es imprescindible la coordinación interinstitucional y búsqueda de metas comunes, así como la formulación de guías conceptuales y metodológicas para el trabajo de campo que permita a las regiones valorar lo auténtico y lo cotidiano, lo que les hace únicos y lo que se comparte.

Tal y como se manifestó a lo largo del documento, se trata de comprender las cocinas en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional como un sistema que se sustenta del trabajo de diferentes áreas del conocimiento, como lo manifiesta la Política para el conocimiento, salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia (Ministerio de Cultura, 2012), en donde se advierte de la complejidad para abordar la cocina tradicional por tratarse de un espacio donde confluyen historias, valores, narraciones, técnicas, creatividad, relaciones sociales como también la transferencia e intercambio de diversas manifestaciones y sabidurías.



De ahí que como primer acercamiento al tema, desde la política de este país, se sugiere documentar las manifestaciones culinarias y considerar acciones tomando en consideración tres pasos fundamentales:

**1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación y consumo de alimentos.**

Este es un saber especializado para distinguir los productos, dónde se extraen o adquieren y las calidades que el mismo requiere para obtener el resultado esperado al momento de ser consumido, uno que evoca a los gustos, sentimientos, identidades y sentires individuales y colectivos. En este proceso deben distinguirse algunos elementos como son los roles de género o etarios, los contextos locales o regionales, las formas de producción de alimentos, las particularidades bioclimáticas, las estructuras de mercado, las temporalidades, las denominaciones (patrimonio etnolingüístico), entre otras.

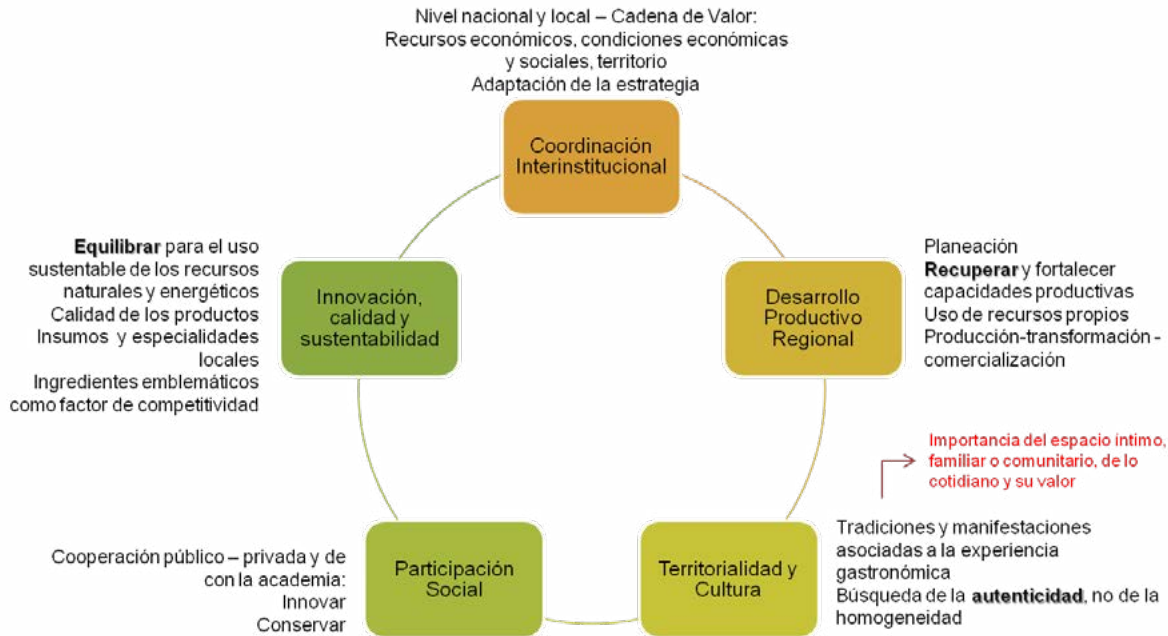
**2. Transformación y preparación de alimentos.** Es el momento en que los alimentos son transformados para su consumo con base en los diferentes sistemas de conocimientos y técnicas culinarias, que se asocian a tiempos, tradiciones culturales, espacios físicos (que pueden tener diferentes escalas) y medidas. Aquí se diferencian las cocinas cotidianas de las rituales o festivas, las que se consumen según el estado de salud, las de intercambio y hasta las lúdicas (por ejemplo, que se preparan

sólo para paseos). Se relacionan aquí las recetas, como manifestación sintética del proceso (que puede estar documentada o sólo transmitida de forma oral); las herramientas y enseres que sirven en la cocción y la organización o disposición del espacio físico para realizar las preparaciones. Un elemento fundamental de este componente hace referencia a los modos en que se enseña la cocina, que se encuentra vinculado con el punto 1 antes descrito, el cual juega un rol esencial en cualquier estrategia de salvaguardia.

**3. Consumo.** Existen hábitos, tiempos, reglas y hasta prohibiciones sobre la forma en que se pueden preparar y comer los alimentos. Refiere a conocer quiénes participan en este consumo, dónde se come, las jerarquías (si existen) en la práctica, la composición de las porciones o la estética del plato. Todo esto confluye en la comprensión sobre las apropiaciones, de los individuos o los colectivos, sobre lo que se come.

Visualizar el sistema representa, además, responder a los retos que cada contexto histórico y territorial ha dispuesto para el desarrollo de las cocinas tradicionales, comprendiendo que toda acción institucional debe hoy propender por el uso equilibrado de los recursos, la atención de las necesidades económicas, sociales y culturales de la población en el marco de los objetivos del desarrollo sostenible 2030 y la atenuación de factores tributarios al cambio climático.

### IMAGEN 3. CONSIDERACIONES DE UNA POLÍTICA PARA LA COCINA O GASTRONOMÍA TRADICIONAL



**Fuente:** Elaboración propia con base en secretaría de turismo y secretaría de hacienda y crédito público. 2014. Política de fomento a la gastronomía nacional 2014-2018. México.

Producto de este acercamiento al tema, se acoge la necesidad expresada en varias oportunidades porque esta comprensión del sistema alimentario, la cultura alimentaria y la cocina patrimonial en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional, pase por la caracterización según regiones o territorios, de la mano con los actores y agentes culturales que trabajan a nivel local, a través de pequeñas investigaciones de campo que permitan acercarse a todo este espectro.

Esta es, pues, una gran tarea de investigación y registro del patrimonio cultural inmaterial vinculado a las cocinas tradicionales, a las que se suman otras recomendaciones como son:

- Elaborar planes especiales para aquellos alimentos o cocinas que se encuentren en riesgo de desaparición, con otras estrategias de comunicación que permitan mostrar el vínculo que existe entre los diferentes ámbitos de la producción, consumo y seguridad alimentaria.
- Construir un documento conceptual, por medio de varias jornadas con profesionales y gestores culturales relacionados con la temática, que sirva de referencia para la articulación institucional y la proyección de las acciones conjuntas.

- Articular con los diferentes sectores institucionales, de acuerdo con sus cualidades y ámbitos de acción, la formulación y ejecución de planes de salvaguardia asociados a las cocinas locales y regionales, en alianza con el INDER, que cuenta con la capacidad instalada en territorios y la posibilidad de desarrollar procesos de planificación local.
- Incluir el enfoque de diversidad y patrimonio en los comedores escolares y guías alimentarias, lo que representa crear instrumentos regionalizados y contextualizados con la realidad cultural, biocultural y nutricional de cada territorio.
- Desarrollar una estrategia, o metodología, de gestión socio cultural que pueda ser aplicada desde las direcciones regionales de cultura del MCJ, con un respectivo marco conceptual claro, éste último que puede construirse con apoyo de las escuelas de Nutrición y Antropología de la Universidad de Costa Rica, que han avanzado en el estudio del tema desde las comunidades.
- Realizar una versión especial del concurso Becas Taller del MCJ con énfasis en comidas, creando un reglamento metodológico que garantice el alcance de productos cualitativos precisos y por región, los cuales sirvan de base para la comprensión de las cocinas costarricenses.
- Incentivar ferias o espacios de intercambio de conocimientos relacionados con cocinas regionales o locales, que incluyan intercambio de semillas y transmisión de saberes.
- Valorar con el INA la posibilidad de incluir algún módulo, curso o programa temático relacionado con la investigación cualitativa de campo y patrimonio en la carrera de gastronomía, que permita a los estudiantes desarrollar capacidades de observación, indagación y puesta en valor de lo local en la cocina.
- Elaborar un manual o documento guía con parámetros para la promoción de las cocinas tradicionales en ferias o fiestas locales, que puedan ser utilizados como herramienta de trabajo desde las direcciones regionales de cultura, organizaciones que vayan a ejecutar fondos concursables, entre otros.
- Revisar los lineamientos de la catalogación de la marca "Esencial Costa Rica" en el caso de los alimentos, para considerar qué elementos son fundamentales en la promoción de aquellos productos que puedan ser considerados representativos de la cocina tradicional costarricense.
- Concertar, desde el MCJ, con los diferentes sectores institucionales relacionados con ferias del agricultor y mercados, de manera que puedan elaborarse diferentes actividades de promoción y puesta en valor del patrimonio alimentario costarricense,

exaltando su diversidad, el valor de la comida cotidiana y del sabor casero, resaltando la importancia del trabajo realizado por los agricultores, espacios de intercambio de conocimientos, entre otros.

- Profundizar el estudio sobre cocinas tradicionales y acciones institucionales con municipalidades, así sea en etapas y con pilotos, ya que se encuentran a cargo de los mercados locales, espacios fundamentales en la conservación del patrimonio alimentario, así como de

fiestas populares y patronales que vinculan (o podrían hacerlo) las cocinas.

- Iniciar una serie de investigaciones relacionadas con la cultura alimentaria, de forma que pueda comprenderse no sólo la relación sobre el platillo como producto final de consumo, sino el conocimiento y desarrollo de todos los pilares que constituyen el patrimonio alimentario como PCI en su producción, acceso a los productos, formas de consumo, espacios simbólicos, historia, vínculo comunitario, entre otros.

## ABREVIATURAS

### AYA

Instituto Costarricense de Acueductos y Alcantarillados

### AARC

Ad Astra Rocket Company

### ADEZN

Agencia para el Desarrollo Productivo de la Zona Norte

### AMACOBAS

Asociación de mujeres Activas del Corredor Biológico Alexander Skutch

### ASCOTA

Asociación de Tecnología Alimentaria de Costa Rica

### ASHORI

Asociación de Horticultores de la Región de Irazú

### ASOFROBRUNCA

Asociación de Productores de Frutas de la Región Brunca

### BCCR

Banco Central de Costa Rica

### BCIE

Banco Centroamericano de Inversión Económica

### BID- FOMIN

Fondo Multilateral de Inversiones del Grupo BID

### BN

Banco Nacional

### CAC

Consejo Agropecuario Centroamericano

### CACIA

Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria

### CACORE

Cámara Costarricense de Restaurantes y Afines

### CADEXCO

Cámara de Exportadores de Costa Rica

**CANAI**

Consejo Nacional Asuntos Indígenas

**CATUP**

Cámara de Turismo de Puntarenas

**CCCR**

Cámara de Comercio Costa Rica

**CCSS**

Caja Costarricense del Seguro Social

**CEN CINAI**

Centros de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles de Atención Integral

**CEPAL**

Comisión Económica para América Latina y el Caribe

**CGIAR**

Grupo Consultivo para la Investigación Agrícola Internacional

**CHN**

Corporación Hortícola Nacional

**CIAT**

Centro Internacional de Agricultura Tropical

**CITA**

Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos

**CICPC**

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural

**CLAC**

Red Latinoamericana y del Caribe de Pequeños Productores y Trabajadores de Comercio Justo

**CNAA**

Cámara Nacional de Agricultura y Agroindustria

**CNP**

Consejo Nacional de la Producción

**CNPJ**

Consejo de la Persona Joven

**COBAS**

Corredor Biológico Alexander Skutch

**CONAI**

Consejo Nacional Asuntos Indígenas

**COMEX**

Ministerio de Comercio Exterior de Costa Rica

**CONARE**

Consejo Nacional de Rectores

**CONASAN**

Consejo Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional

**COOPEASSA R.L.**

Cooperativa de Consumo y Acción Social de San Antonio de Pejibaye

**COOPEBAIRES**

Cooperativa Agropecuaria y de Servicios Múltiples de Buenos Aires de Pacayas R.L

**DESAF**

Dirección de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares

**DGA**

Dirección General de Aduanas

**DINADECO**

Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad

**FAO**

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

**FENASCO**

Federación Nacional de Asociaciones de Consumidores y Usuarios

**FITTACORI**

Fundación para el Fomento y Promoción de la Investigación y Transferencia de Tecnología Agropecuaria de Costa Rica

**FMAM**

Fondo para el Medio Ambiente Mundial

**FUCOGA**

Fundación Costarricense de Gastronomía

**FUNDECOOPERACIÓN**

Fundecooperación para el Desarrollo Sostenible

**GIZ**

Agencia de cooperación Alemana para el Desarrollo

**HIVOS**

Instituto Humanista para la Cooperación con los Países en Desarrollo

**ICAFAE**

Instituto del Café de Costa Rica

**ICE**

Instituto Costarricense de Electricidad

**ICODER**

Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación

**ICT**

Instituto Costarricense de Turismo

**IDRC-CANADÁ**

Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo

**IFAM**

Instituto de Fomento y Asesoría Municipal

**IFOAM**

Federación Internacional de Movimientos de Agricultura Orgánica

**IICA**

Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura

**ILSI**

International Life Sciences Institute

**IMAS**

Instituto Mixto de Ayuda Social

**INA**

Instituto Nacional de Aprendizaje

**INAMU**

Instituto Nacional de la Mujer

**INBIO**

Instituto Nacional de Biodiversidad

**INCAP**

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá

**INCIENSA**

Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud

**INCOP**

Instituto Costarricense de Puertos del Pacífico

**INCOPECA**

Instituto Costarricense de Pesca y Acuicultura

**INDER**

Instituto de Desarrollo Rural

**INEC**

Instituto Nacional de Estadística y Censos

**INFOCOOP**

Instituto Nacional de Fomento Cooperativo

**INS**

Instituto Nacional de Seguros

**INTA**

Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria

**JAPDEVA**

Junta de Administración Portuaria y de Desarrollo Económico de la Vertiente Atlántica de Costa Rica

**JICA**

Agencia de Cooperación Internacional del Japón

**JUDESUR**

Junta de Desarrollo Regional de la Zona Sur

**MADC**

Museo de Arte y Diseño Contemporáneo

**MAG**

Ministerio de Agricultura y Ganadería

**MCJ**

Ministerio de Cultura y Juventud

**MEIC**

Ministerio de Economía, Industria y Comercio

**MEP**

Ministerio de Educación Pública

**MH**

Ministerio de Hacienda

**MICITT**

Ministerio de Ciencia, Tecnología y Telecomunicaciones

**MIDEPLAN**

Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica

**MINAE**

Ministerio de Ambiente y Energía

**MJP**

Ministerio de Justicia y Paz

**MS**

Ministerio de Salud

**MSP**

Ministerio de Seguridad Pública

**MTSS**

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social

**NSF INTERNATIONAL**

Organización Para La Salud y Seguridad Pública

**OIT**

Organización Internacional del Trabajo

**OMS**

Organización Mundial de la Salud

**OMT**

Organización Mundial de Turismo de las Naciones Unidas

**ONS**

Oficina Nacional de Semillas

**OPS**

Organización Panamericana de la Salud

**PANI**

Patronato Nacional de la Infancia

**PIMA**

Programa Integral de Mercadeo Agropecuario

**PNUD**

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo

**PROCOMER**

Promotora del Comercio Exterior de Costa Rica

**RREE**

Ministerio de Relaciones Exteriores y Culto

**SAN**

Seguridad Alimentaria y Nutricional

**SBD**

Sistema Banca para el Desarrollo

**SENARA**

Servicio Nacional de Aguas Subterráneas,  
Riego y Avenamiento

**SENASA**

Servicio Nacional de Salud Animal

**SEPSA**

Secretaría Ejecutiva de Planificación  
Sectorial Agropecuaria

**SETENA**

Secretaría Técnica Nacional Ambiental

**TEC**

Instituto Tecnológico de Costa Rica

**UCI**

Universidad para la Cooperación  
Internacional

**UCR**

Universidad de Costa Rica

**UNA**

Universidad Nacional de Costa Rica

**UNED**

Universidad Estatal a Distancia

**UNICEF**

Fondo de las Naciones Unidas para la  
Infancia

**USADIZ**

Unión Zonal de Asociaciones de Desarrollo  
Integral del Distrito Sardinal

**USAID**

Agencia de los Estados Unidos para el  
Desarrollo Internacional

**UTN**

Universidad Técnica Nacional



## 6. BIBLIOGRAFÍA

Acuña Sossa, Kattia. 2007. Tsuru: el cacao en Alta Talamanca. *Revista Herencia*. Vol. 20 (1 y 2), 83-98. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Aguilar Ceciliano, Dayana; Cascante Suárez, Roberto; Castillo Camacho, Karla; Serrano Valverde, Katherine; Ugalde Jalenques, Diana y Ulate Chaves, Raquel. 2014. *Factores que incluyen en la preferencia de los consumidores de productos agrícolas para realizar sus compras en las ferias del agricultor de la zona de Desamparados y Tres Ríos, Costa Rica, 2013*. Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de la Escuela de Nutrición para optar por el grado de Licenciatura. Escuela de Nutrición, Facultad de Medicina. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Aguilar Zúñiga, Pamela; Arias Molina, María José; Rojas Villalobos, Ana Cristina y Solano Marchini, Melissa. 2015. *Aportes conceptuales y metodológicos para el fomento de la cocina tradicional costarricense como insumo en el desarrollo de políticas públicas e iniciativas nacionales bajo un enfoque integral de la seguridad alimentaria y nutricional*. Seminario de graduación sometido a la consideración del tribunal examinador de la Escuela de Nutrición para optar por el grado de Licenciatura. Escuela de Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de Costa Rica. Ciudad universitaria Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.

Aguirre, Patricia. 2007. Las transiciones alimentarias en el tiempo de la especie: una mirada desde la antropología. En J. Braguinky (compilador). *Obesidad, saberes y conflictos*. Parte 1, capítulo 4. Fundación Favaloro, AWWE. Madrid, España.

Asociación Damas Unidas. 2011. *Recetario de comidas tradicionales Costa Rica: sabores campesinos y ngöbes*. Puntarenas, Costa Rica: Organización Panamericana de la Salud

Banco Nacional de Costa Rica. 2018. *Element Chefs La Serie*. Recuperado el 28 de septiembre de 2018 de <https://www.elementchefs.com/laserie>

Banderas Avilés, Cecilia. 2016. *Seguridad Alimentaria y Patrimonio Gastronómico: Una Aproximación politécnica a la vinculación con la sociedad*. The Fourteen LACCEI International Multi-Conference for Engineering, Education, and Technology: "Engineering Innovations for Global Sustainability. San José, Costa Rica. Recuperado el 10 de diciembre de 2019 de: [https://www.researchgate.net/publication/307909191\\_Seguridad\\_Alimentaria\\_y\\_Patrimonio\\_Gastronomico\\_Una\\_Aproximacion\\_Politecnica\\_a\\_la\\_Vinculacion\\_con\\_la\\_Sociedad](https://www.researchgate.net/publication/307909191_Seguridad_Alimentaria_y_Patrimonio_Gastronomico_Una_Aproximacion_Politecnica_a_la_Vinculacion_con_la_Sociedad)

Barquero, Marvin. 2018 (24 de octubre). *Doce organizaciones de la zona norte apuestan por productos novedosos para venta masiva*. La Nación. Recuperado el 24 de octubre de 2018 de <https://www.nacion.com/economia/negocios/doce-organizaciones-de-la-zona-norte-apuestan-por/64TNSVQXKBFTJETMROIZZGAVF4/story/>

Bermúdez, Carlos. 2015 (07 de septiembre). *Avanza Mercado Regional de zona Brunca y PIMA gestiona otro para zona Huetar Caribe*. Recuperado el 01 de octubre de 2018 de <http://gobierno.cr/avanza-mercado-regional-de-zona-brunca-y-pima-gestiona-otro-para-zona-huetar-caribe/#more-8930>

Cámara Costarricense de Restaurantes. 2018. *Información del Laboratorio Gastronómico*. Cámara Costarricense de Restaurantes. San José, Costa Rica. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <https://cacore.cr/cursosytalleres/laboratorio-gastronomico-2018/>

Canal 14 TV Sur 2019. *En marzo se realizará el primer convivio del proyecto Tierra con*

*Esencia de Mujer*. Recuperado el 12 de febrero de 2019 de <http://www.tvsur.co.cr/etiqueta/tierra-con-esencia-de-mujer/>

Centro Cultural e Histórico José Figueres Ferrer. 2016. *Recetario popular: Recetas participantes del 2003 al 2014*. San José, Costa Rica: Imprenta Nacional

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural y Ministerio de Cultura y Juventud. 2005. *Cocina tradicional costarricense 1: Guanacaste y Región Central de Puntarenas*. Yanory Álvarez Masís y Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud (Compiladores). San José, CR: Imprenta Nacional.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural y Ministerio de Cultura y Juventud. 2007. *Cocina tradicional costarricense 2: Heredia y Limón*. Yanory Álvarez Masís y Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud (Compiladores). San José, CR: Imprenta Nacional.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural y Ministerio de Cultura y Juventud. 2010. *Cocina tradicional costarricense 3: Ciudad de Cartago*. Yanory Álvarez Masís y Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud (Compiladores). San José, CR: Imprenta Nacional.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud e Instituto Costarricense de Turismo. 2013. *Cocina tradicional costarricense 4: Alajuela y Heredia*. Yanory Álvarez Masís y Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud (Compiladores). San José, CR: Publiart, S.A.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud e Instituto Costarricense de Turismo. 2013. *Cocina tradicional costarricense 5: San José*. Yanory Álvarez Masís y Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud (Compiladores). San José, CR: Publiart, S.A.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud e Instituto Costarricense de Turismo. 2014. *Cocina tradicional costarricense 6: Limón*. Yanory Álvarez Masís y Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud (Compiladores). San José, CR: Imprenta Nacional.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud e Instituto Costarricense de Turismo. 2014. *Cocina tradicional costarricense 7: Zona Norte*. Chester Rodolfo Urbina Gaitán y Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud (Compiladores). San José, CR: Imprenta Nacional.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud e Instituto Costarricense de Turismo. 2015. *Cocina tradicional costarricense 8: Zona Sur: Osa, Corredores y Golfito*. Isabel Badilla Chang y Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud (Compiladores). San José, CR: Imprenta Nacional.

Centro de Conservación e Investigación para el Patrimonio Cultural. 2018. "Yo soy Quepos". Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud. San José, Costa Rica. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de [http://www.patrimonio.go.cr/patrimonio/inmaterial/comidastipicas/2018\\_Quepos/Certamen\\_Soy\\_Quepos.aspx](http://www.patrimonio.go.cr/patrimonio/inmaterial/comidastipicas/2018_Quepos/Certamen_Soy_Quepos.aspx)

Cerdas Núñez, Milena y Sedó Masís, Patricia. 2008. *Rescate de preparaciones a base de maíz en Costa Rica: una experiencia de trabajo comunitario con la participación de personas*

*adultas mayores y estudiantes universitarios durante el periodo 2003-2007*. Revista Avances en Seguridad Alimentaria y Nutricional. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/13404>

Chacón, M. 2008. El cacao como moneda en Costa Rica en el siglo XVIII. *Diálogos*. Revista Electrónica de Historia. Número especial. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de <http://historia.fcs.ucr.ac.cr/dialogos.htm>

Chalampunte Flores, Doris Salomé. 2012. *Seguridad alimentaria en comunidades indígenas de Costa Rica: el caso de comunidades Cabécar de Alto Chirripó*. Tesis sometida a consideración de la Escuela de Posgrado como requisito para optar por el grado de Magister Scientiae en Manejo y Conservación de Bosques Tropicales y Biodiversidad. Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza. Turrialba, Costa Rica.

Chacón Cascante, Adriana. 2015. *Estado de la Agricultura*. Programa Estado de la Nación. Vigésimo primer Informe Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible. San José C.R: PEN

Chang Vargas, Giselle. 2001. *Nuestras Comidas*. Serie Culturas populares Centroamericanas. No. 4. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. San José, Costa Rica.

Chalampunte Flores, Doris Salomé. 2012. *Seguridad alimentaria en comunidades indígenas de Costa Rica: el caso de comunidades Cabécar de Alto Chirripó*. Tesis sometida a consideración de la Escuela de Posgrado como requisito para optar por el grado de Magister Scientiae en Manejo y Conservación de Bosques Tropicales y Biodiversidad. Escuela de Posgrado. Centro agronómico tropical de investigación y enseñanza (CATIE). Turrialba, Costa Rica.

Chízmár Fernández, Carla. 2009. *Plantas comestibles de Centroamérica*. Primera edición. Instituto Nacional de Biodiversidad, INBio. Santo Domingo de Heredia, Costa Rica.

Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos. S.F. *Programa de Desarrollo Agroindustrial Rural (DAIR)*. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <http://www.cita.ucr.ac.cr/node/69>

Cortés, C. y Pérez, C. 2015. *La huerta como laboratorio y experiencia de vida*. FAO. San José, Costa Rica

Cortés, M. y Fallas, P. 2015. *Caracterización sensorial del queso típico Turrialba fresco con sello de denominación de origen*. Proyecto de graduación para optar por el grado de licenciatura en ingeniería de alimentos. Facultad de Ciencias Agroalimentarias. Escuela de Tecnología de Alimento. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/3600>

Coordinación Nacional de Antropología. 2017. *Seminario Cocinas en México*. [Youtube]. 7 de noviembre. Instituto Nacional de Antropología e Historia. México. Recuperado el 05 de diciembre de 2018 de <https://www.youtube.com/watch?v=vRKUqe1OPTs>

Coordinación Nacional de Antropología. 2018. *Tercer encuentro de Cocinas en México*. [Youtube]. 5 de diciembre. Instituto Nacional de Antropología e Historia. México. Recuperado el 05 de diciembre de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=TcEhsDy6yA4>

Corporación arrocerá nacional. 2011. *Revista Arrocerá*. Arroz un alimento con alto valor nutricional. No.07. Órgano oficial de la Corporación Arrocerá Nacional. San José, Costa Rica. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de <https://conarroz.com/UserFiles/File/>

[RevistaArroceraVIIedicion.pdf](#)

Consejo Nacional de Producción. 1996. *Nuestra cosecha: boletín informativo No. 5 del Consejo Nacional de Producción*. Recuperado el 07 de noviembre de 2019 de [https://www.cnp.go.cr/biblioteca/revistas/nuestra\\_cosecha/B\\_NC\\_05\\_06-96.PDF](https://www.cnp.go.cr/biblioteca/revistas/nuestra_cosecha/B_NC_05_06-96.PDF)

Consejo Nacional de Producción. 2018. *Plan Operativo Institucional 2018*. San José, Costa Rica.

Conozca su cantón. 2018 (19 de marzo). *¡Qué chiva! Inauguran Mercado de Artesanías en San José*. Recuperado el 01 de noviembre de 2018 de <http://conozcasucanton.com/turismo/que-chiva-inauguran-mercado-de-artesantias-en-san-jose-16269/>

Coordinadora Latinoamericana y del Caribe de Pequeños Productores y Trabajadores de Comercio Justo (CLAC) 2019. *Región de América Central y México*. Recuperado el 07 de febrero de 2019 de <http://clac-comerciojusto.org/en/lineas-de-trabajo/desarrollo-regional/region-centroamerica-y-mexico/>

Coto, W. S.F. *El mercado de la papa en Costa Rica (1943-2015)*. Maestría en Historia Aplicada. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de [http://www.redilacg.org/descargas/Cadenas\\_Globales\\_Wainer\\_5.pdf](http://www.redilacg.org/descargas/Cadenas_Globales_Wainer_5.pdf)

Coto, W. 2019. Nubes de ceniza, campos de arena. Actividad volcánica en Costa Rica y su impacto en el sector agropecuario, 1950-2017. *Revista Geográfica De América Central*, 1(62), 98–127. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de <https://doi.org/10.15359/rgac.62-1.5>

De Céspedes, C. 1991. *La nutrición en Costa Rica*. Tras Fronteras: Cuadernos de Nutrición No. Vol. 14. Recuperado de <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/15316/1%20La%20nutrici%C3%B3n%20en%20Costa%20Rica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Delgado, Gustavo. 2018 (26 de marzo). *Cápsulas Casitas de Escucha. Panorama, El Programa Radial de Costa Rica*. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <http://www.panoramadigital.co.cr/casita-de-escucha/>

Dirección de Cambio Climático, Agencia Española de Cooperación para el Desarrollo. 2015. *Plan de Acción de la Estrategia Nacional de Cambio Climático*. San José, Costa Rica

Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles de Atención Integral. 2011. 60 años contribuyendo con el bienestar de la niñez costarricense. Recuperado el 30 de octubre de 2019 de [https://www.cen-cinai.go.cr/images/pdf/Informes/LIBRITO\\_INTERACTIVO\\_MEMORIA\\_.pdf](https://www.cen-cinai.go.cr/images/pdf/Informes/LIBRITO_INTERACTIVO_MEMORIA_.pdf)

Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles de Atención Integral. (2018). *Pregunta frecuentes*. Recuperado el 05 de noviembre de 2019 de <https://www.cen-cinai.go.cr/index.php/preguntas-frecuentes>

Dirección General del Archivo Nacional. S.F. *Entrada Descriptiva con la aplicación de la norma internacional Isad (G)*. Fondo Consejo Nacional de Producción. San José, Costa Rica. [http://www.archivonacional.go.cr/pdf/isad\\_g\\_consejo\\_nacional\\_produccion.docx](http://www.archivonacional.go.cr/pdf/isad_g_consejo_nacional_produccion.docx)

Ecomuseo San Vicente. 2018. *Ecomuseo de la Cerámica Chorotega*. Recuperado el 01 de noviembre de 2018 de <http://ecomuseosanvicente.org/>

EFE. 2017 (05 de septiembre). *Costa Rica elabora guía para impulsar ferias del agricultor en Latinoamérica*. El Nuevo Diario. Recuperado el 22 de septiembre de 2018 de <https://>

[www.elnuevodiario.com.ni/economia/439082-costa-rica-elabora-guia-impulsar-ferias-agricultor/](http://www.elnuevodiario.com.ni/economia/439082-costa-rica-elabora-guia-impulsar-ferias-agricultor/)

Encuentro Bioceánico Gastronómico. S.F. *Encuentro Bioceánico Gastronómico*. Recuperado el 21 de septiembre de 2018 de <https://enbiga.com/>

Escuela de Nutrición, UCR. 2013. *Recetas con productos vegetales subutilizados en la dieta del costarricense 2013*. San José, Costa Rica.

FAO. 2018. *Lista de proyectos*. Recuperado el 22 de septiembre de 2018 de <http://www.fao.org/costarica/programas-y-proyectos/lista-de-proyectos/es/>

FAO. 2018. *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe 2018*. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe.

FAO. 2018. *Programa Mesoamérica sin Hambre México-FAO*. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de <http://www.fao.org/in-action/mesoamerica-sin-hambre/es/>

FAO- ALADI-CEPAL. 2018. *Plataforma de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)*. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de <https://plataformacelac.org/pais/cr/>

FAO, OPS, WFP y UNICEF. 2018. *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2018*. Santiago, Chile. Recuperado el 11 de diciembre de 2019 de <http://www.fao.org/3/CA2127ES/CA2127ES.pdf>

Fernández Torres, Severiano. 2014. *Compendio de historias, costumbres y tradiciones de los Bribris y Cabécares*. Departamento de Educación Intercultural. Ministerio de Educación Pública. San José, Costa Rica.

Fischer, Claude. 2010. *Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis cultural de la alimentación moderna*. *Gazeta de antropología*. 26 (1), artículo 09. Recuperado el 11 de diciembre de 2019 de <https://digibug.ugr.es/handle/10481/6789>

Fondo de Desarrollo y Asignaciones Familiares. 2016. *Ficha Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente*. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de [https://fodesaf.go.cr/prog\\_soc\\_selectivos/programacion\\_anual/fichas\\_cronogramas/2016/fichas/Ficha%20descriptiva%20MEP-PANEA%20Comedores%20Escolares%202016.pdf](https://fodesaf.go.cr/prog_soc_selectivos/programacion_anual/fichas_cronogramas/2016/fichas/Ficha%20descriptiva%20MEP-PANEA%20Comedores%20Escolares%202016.pdf)

Fondo de Desarrollo y Asignaciones Familiares. 2018. *Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente (PANEA-Comedores Escolares)*. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de [http://fodesaf.go.cr/prog\\_soc\\_selectivos/programacion\\_anual/fichas\\_tecnicas/documentos/PANEA.pdf](http://fodesaf.go.cr/prog_soc_selectivos/programacion_anual/fichas_tecnicas/documentos/PANEA.pdf)

Fondo para el logro de los objetivos del milenio. 2012. *Informe Final Programa Conjunto: "Políticas interculturales para la inclusión y generación de oportunidades" (11 de junio 2008 – 15 febrero 2012)*. Recuperado de: <http://www.mdgfund.org/sites/default/files/Costa%20Rica%20-%20Culture%20-%20Final%20Narrative%20Report.pdf>

Fundación Escuela para Todos. 1996. *Libro Almanaque*. ICECU. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Fundación Escuela para Todos. 2001. *Libro Almanaque*. ICECU. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Fundación Escuela para Todos. 2004. *Libro Almanaque*. ICECU. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Fundación Escuela para Todos. 2008. *Libro Almanaque*. ICECU. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Fundación Escuela para Todos. 2010. *Libro Almanaque*. ICECU. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Fundación Escuela para Todos. 2018. *Libro Almanaque*. ICECU. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Fundación para el Fomento y Promoción de la Investigación y Transferencia de Tecnología Agropecuaria de Costa Rica, FITTACORI. 2014. *Marco Conceptual de la Gastronomía Costarricense y Saludable*. San José, Costa Rica

Fundecooperación. 2018. *¿Qué es su crédito a la medida?* Recuperado el 31 de octubre de 2018 de <http://fundecooperacion.org/condiciones/>

Garro, L. 2010. *Saberes y sabores de Boruca*. San José, Costa Rica: Gama Print

Geilfus, F. 1994. El árbol al servicio del agricultor. *Manual de agroforestería para el desarrollo rural*. ENDA-CARIBE/CATIE. Tomo 1: Principios y Técnicas. Turrialba, Costa Rica. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de <http://www.manioc.org/gsd/collect/recherch/import/tramil/arbolt1.pdf>

González Arce, Romano. 2008. De flores, brotes y palmitos: alimentos olvidados. *Agronomía Costarricense*. 32(2): 183-192. Recuperado el 05 de febrero de 2019 de [www.mag.go.cr/rev\\_agr/inicio.htm](http://www.mag.go.cr/rev_agr/inicio.htm)

González Arce, Romano. 2012a. *La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización*. Programa Conjunto "Políticas Interculturales para la Inclusión y Generación de Oportunidades". Fondo ODM. Infoterra Editores S.A. San José, Costa Rica.

González, Romano. 2012b. *15 alimentos subutilizados*. Programa Conjunto "Políticas Interculturales para la Inclusión y Generación de Oportunidades". Fondo ODM. Infoterra Editores: San José, Costa Rica.

Granados, L. y Álvarez, C. 2007. *Estudio técnico de la denominación de origen del Queso Turrialba*.

Guzman, I; Salazar, A (compiladores). 2013. *Recetas compiladas en el curso comidas y tradiciones de Costa Rica*. San José, Costa Rica: Programa integral para la persona adulta mayor, Universidad de Costa Rica

Hernández Barquero, Mireya. 2007. Guía de estudio para el curso entre el comal y la olla: fundamentos de gastronomía costarricense código 5155. Vicerrectoría Académica. Escuela de Ciencias Sociales. Universidad Estatal a Distancia. Recuperado de: <http://repositorio.uned.ac.cr/reuned/bitstream/120809/348/1/GE5155%20Fundamentos%20de%20Gastronom%C3%ADa%20Costarricense%20-%202007%20-%20Turismo.pdf>

Herrera, Anayensy. 2004. La tortilla nuestra de cada día, dánosla hoy y perdona nuestras omisiones. Araya, C. y Bolaños, M. (Coord.). *Retos y Perspectivas De La Antropología Social y la arqueología en Costa Rica*. Editorial Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.

Infoagro. 2015. *El cultivo del ayote*. Ministerio de Agricultura y Ganadería Dirección Regional Huetar Norte. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de [http://www.infoagro.go.cr/InfoRegiones/Publicaciones/cultivo\\_ayote.pdf](http://www.infoagro.go.cr/InfoRegiones/Publicaciones/cultivo_ayote.pdf)

Instituto Costarricense de Turismo. 2017. *Plan Nacional de Desarrollo Turístico 2017-2021*. San José, Costa Rica

Instituto Costarricense de Turismo. 2017. *Viajes de Prensa*. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de <https://www.ict.go.cr/es/servicios-institucionales/viajes-de-prensa.html>

Instituto Costarricense de Turismo. 2017. *Desarrollo Turístico*. Recuperado el 29 de octubre de 2018 de <https://www.ict.go.cr/es/informacion-institucional/desarrollo-turistico.html>

Instituto Costarricense de Turismo. 2018. *Plan Operativo Institucional 2018*. San José, Costa Rica

Instituto Costarricense de Turismo. 2018. *Llegadas internacionales a Costa Rica y variación anual 1951-2017*. Cifras turísticas

Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura. 1992. *El IICC y su historia: 50 años de cooperación interamericana*. San José, Costa Rica. Centro Interamericano de Documentación e Información Agrícola.

INCAP, OPS. 2012. *Tabla de composición de alimentos de Centroamérica*. Menchú, MT (ed), Méndez, H. (ed). Guatemala: INCAP/OPS.

INCAP, SICA, COMISCA, SISCA, CAC. 2012. *Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Centroamérica y República Dominicana (PSAN) 2012-2032*. Guatemala.

INCAP. 2018. *Informe anual de labores 2017*. Ciudad de Guatemala, Guatemala. Recuperado de: [http://www.incap.int/index.php/es/acerca-de-incap/cuerpos-directivos2/consejo-directivo/doc\\_download/863-informe-de-labores-2017](http://www.incap.int/index.php/es/acerca-de-incap/cuerpos-directivos2/consejo-directivo/doc_download/863-informe-de-labores-2017)

Instituto Nacional de Aprendizaje. S.F. *Unidad Regional Cartago*. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <http://www.ina.ac.cr/cartago/index.html>

Instituto Nacional de Aprendizaje. 2018. *Evaluación POI 2017*. San José, Costa Rica.

Instituto Nacional de Aprendizaje. 2018. *Catálogo de programas y cursos virtuales 2018*. San José, Costa Rica.

Instituto Nacional de las Mujeres. 2018 (21 de septiembre). *VIII Feria Nacional Mujeres Empresarias*. <http://www.inamu.go.cr/viii-feria-mujeres-empresarias>

Instituto Nacional de Aprendizaje. 2018 (17 de octubre). *Publicación INA invita al Festival Gastronómico Internacional con identidad Maleku*. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <https://es-la.facebook.com/institutonacionaldeaprendizaje/photos/ina-invita-al-festival-gastron%C3%B3mico-internacional-con-identidad-maleku-ina-event/10156840536639456/>

Instituto Nacional de Aprendizaje. 2018. *Centros Nacionales Especializados*. Recuperado el 31 de octubre de 2018 de [http://www.ina.ac.cr/central\\_oriental/Centros%20Nacionales%20Especializados.html](http://www.ina.ac.cr/central_oriental/Centros%20Nacionales%20Especializados.html)

Instituto Nacional de Desarrollo Rural. 2018. *Rendición de Cuentas 2017-2018*. San José, C.R.

Instituto Nacional de Desarrollo Rural. 2018. *Programas del INDER*. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de [https://www.inder.go.cr/acerca\\_del\\_inder/programas.aspx](https://www.inder.go.cr/acerca_del_inder/programas.aspx)

Instituto Nacional de Desarrollo Rural. 2018. *Inder consolida proyecto de huertas escolares en la Región Huetar Caribe*. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de <https://www.inder.go.cr/noticias/comunicados/2018/N112-huertas-escolares.aspx>

Instituto Nacional de Desarrollo Rural. 2017. *Plan Nacional de Desarrollo Rural Territorial 2017-2022*. San José, Costa Rica

Instituto Nacional de Estadística y Censos. 2018. *Proyección de Población al 30 de junio de 2018*. Recuperado de: [www.inec.go.cr](http://www.inec.go.cr)

Instituto Nacional de las Mujeres. 2018. Autonomía Económica. San José, C.R. Recuperado el 02 de noviembre de 2018 de <http://www.inamu.go.cr/web/inamu/autonomia-economica>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. S.F. *Sistema Nacional de Información en Seguridad Alimentaria y Nutricional*. Recuperado el 01 de octubre de 2018 de <http://sistemas.inec.cr/snisan/>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. 2014. *VI Censo Nacional Agropecuario Manual para censistas*. Recuperado el 15 de noviembre de 2018 de [http://inec.cr/sites/default/files/documentos/agropecuario/metodologias/documentos\\_metodologicos/meagropeccenagro2014-006.pdf](http://inec.cr/sites/default/files/documentos/agropecuario/metodologias/documentos_metodologicos/meagropeccenagro2014-006.pdf)

Instituto Nacional de Innovación y Transferencia en Tecnología Agropecuaria. S.F. *¿Qué es Platicar?* Recuperado el 01 de octubre de 2018 de <http://www.platicar.go.cr/quienes-somos>

Instituto Tecnológico de Costa Rica 2018. *Productores de cebolla mejoran su oferta apoyados por el TEC*. Recuperado el 12 de febrero de 2019 de <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2018/02/16/productores-cebolla-mejoran-su-oferta-apoyados-tec>

Jiménez Córdoba, Jennifer. 2019. (26 de abril). *Costa Rica vive la peor epidemia de obesidad registrada en toda su historia*. Oficina de Divulgación e Información. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado el 11 de diciembre de 2019 de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/04/26/costa-rica-vive-la-peor-epidemia-de-obesidad-registrada-en-toda-su-historia.html>

Lema, Verónica y Pochettino, María Lelia. 2012. Cambio y continuidad al plato: los saberes culinarios y su rol en la dinámica de la diversidad biocultural. En María del Pilar Babot. *Las manos en la masa: arqueologías, antropologías e historias de la alimentación en Suramérica*. Edición literaria a cargo de María del Pilar Babot; María Marschoff y Francisco Pazzarelli. 1a ed. Pp. 25-46. Facultad de Filosofía y Humanidades. ; Museo de Antropología UNC–Instituto Superior de Estudios Sociales UNT. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina. Recuperado el 11 de diciembre de 2019 en [https://www.academia.edu/4945237/Las\\_manos\\_en\\_la\\_masa\\_Arqueolog%C3%ADas\\_Antropolog%C3%ADas\\_e\\_Historias\\_de\\_la\\_Alimentaci%C3%B3n\\_en\\_Suram%C3%A9rica\\_Babot\\_M.P.\\_M.\\_Marschoff\\_y\\_F.\\_Pazzarelli\\_eds.](https://www.academia.edu/4945237/Las_manos_en_la_masa_Arqueolog%C3%ADas_Antropolog%C3%ADas_e_Historias_de_la_Alimentaci%C3%B3n_en_Suram%C3%A9rica_Babot_M.P._M._Marschoff_y_F._Pazzarelli_eds.)

Ministerio de Agricultura y Ganadería. S.F. *Sistema de Información de Mercados Agroalimentarios de Costa Rica*. Recuperado el 01 de octubre de 2018 de <https://www.simacr.go.cr/index.php/sima/bienvenida>

Ministerio de Agricultura y Ganadería. 2007. *Agrocadena chayote*. Ministerio de agricultura y ganadería, Dirección Regional Central Oriental. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de <http://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/E70-9557.pdf>

Ministerio de Agricultura y Ganadería. 2018. *Informe de Gestión del Sector Agropecuario y Rural 2014-2018*. San José, Costa Rica.

Ministerio de Agricultura y Ganadería. 2018. *Informe Anual 2017*. Consejo Nacional de Clubes 4S. San José, Costa Rica. Recuperado de: [http://www.mag.go.cr/acerca\\_del\\_mag/adscritas/clubes4s.html#HERMES\\_TABS\\_1\\_3](http://www.mag.go.cr/acerca_del_mag/adscritas/clubes4s.html#HERMES_TABS_1_3)



Ministerio de Agricultura y Ganadería. 2018. Historia del Ministerio de Agricultura y Ganadería. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de [http://www.mag.go.cr/acerca\\_del\\_mag/historia/historia%20grafica-MAG-100anos-ago-2015.html](http://www.mag.go.cr/acerca_del_mag/historia/historia%20grafica-MAG-100anos-ago-2015.html)

Ministerio de Agricultura y Ganadería. 2018. *Infoagro*. San José, Costa Rica. Recuperado el 15 de noviembre de 2018 de [www.infoagro.go.cr](http://www.infoagro.go.cr)

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. 2018. Misión de expertos en indicaciones geográficas de queso. Embajada de España en Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de [http://www.mag.go.cr/asuntos-internacionales/00\\_INFORME\\_CONSEJERIA\\_MAPA.pdf](http://www.mag.go.cr/asuntos-internacionales/00_INFORME_CONSEJERIA_MAPA.pdf)

Ministerio de Ambiente y Energía 2018. *Descripción PIAAG*. Recuperado el 09 de febrero de 2019 de <http://www.da.go.cr/piaag/>

Ministerio de Ambiente y Energía 2018. *Informe final de gestión 2014-2018*. San José, Costa Rica

Minae, Mideplan, Ministerio de Relaciones Exteriores y Culto (2018). Política Nacional de Producción y Consumo Sostenible 2018 – 2030. San José, Costa Rica

Ministerio de Cultura. 2012. Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Dirección de Patrimonio, Ministerio de Cultura de Colombia. Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/biblioteca%2019%20politica.pdf>

Ministerio de Cultura y Juventud. 2016. *Encuesta Nacional de Cultura*. Unidad de Cultura y Economía. Recuperado el 21 de septiembre de 2018 de <https://si.cultura.cr/encuesta-nacional-cultura.html>

Ministerio de Cultura y Juventud. 2018. *Informe Anual 2017*. San José, Costa Rica. Recuperado de: [http://www.mcj.go.cr/ministerio/organizacion/staff/planificacion/seguimiento\\_evaluacion/poi/2017/anal/1.%20INFORME%20MCJ%202017.pdf](http://www.mcj.go.cr/ministerio/organizacion/staff/planificacion/seguimiento_evaluacion/poi/2017/anal/1.%20INFORME%20MCJ%202017.pdf)

Ministerio de Cultura y Juventud. 2018. *Dirección de Cultura*. Recuperado el 24 de septiembre de 2018 de <http://dircultura.go.cr/>

Ministerio de Economía, Industria y Comercio. S.F. *PYMES Costa Rica, Ventana Única PYME*. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de [www.PYME.go.cr](http://www.PYME.go.cr)

Ministerio de Economía, Industria y Comercio. 2018. *Costa Rica Fortalecerá su Modelo de Atención para Pymes y Emprendimiento*. Recuperado el 31 de octubre 2018 de <https://www.meic.go.cr/meic/comunicado/919/costa-rica-fortalecera-su-modelo-de-atencion-para-pymes-y-emprendimiento.php>

Ministerio de Economía, Industria y Comercio. 2018. *Memoria Institucional 2017 MEIC*. San José, Costa Rica.

Ministerio de Economía, Industria y Comercio. 2018. *Funcionamiento del CODEX en Costa Rica*. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de <http://meic.go.cr/codex/codexCR/codexcr.htm>

Ministerio de Educación Pública. 2017. *Informe Ejecutivo. Censo escolar peso/talla 2016. Costa Rica*. Ministerio de Educación Pública. San José, Costa Rica. Recuperado el 11 de diciembre de 2019 de <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/informe->

[ejecutivo-censo-escolar-peso-cortofinal.pdf](#)

Ministerio de Educación Pública. 2017. *Minienciclopedias de los pueblos indígenas de Costa Rica*. MEP, Dirección de Desarrollo Curricular, Educación Intercultural. San José, Costa Rica. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de <https://www.mep.go.cr/educatico/minienciclopedias-pueblos-indigenas>

Ministerio de Educación Pública. 2017. *Minienciclopedias de los pueblos indígenas de Costa Rica. Tomo 1, los Bribris y Cabécares de Sulá*. MEP, Dirección de Desarrollo Curricular, Educación Intercultural. San José, Costa Rica. Recuperado el 11 de diciembre de 2019 de [https://www.mep.go.cr/sites/default/files/tomo\\_1.pdf](https://www.mep.go.cr/sites/default/files/tomo_1.pdf)

Ministerio de Educación Pública. 2017. *Minienciclopedias de los pueblos indígenas de Costa Rica. Tomo 2, los Cabécares de Chirripó*. MEP, Dirección de Desarrollo Curricular, Educación Intercultural. San José, Costa Rica. Recuperado el 11 de diciembre de 2019 de [https://www.mep.go.cr/sites/default/files/tomo\\_2.pdf](https://www.mep.go.cr/sites/default/files/tomo_2.pdf)

Ministerio de Educación Pública. 2017. *Minienciclopedias de los pueblos indígenas de Costa Rica. Tomo 3, los pueblos indígenas del Valle del Diquís*. MEP, Dirección de Desarrollo Curricular, Educación Intercultural. San José, Costa Rica. Recuperado el 11 de diciembre de 2019 de [https://www.mep.go.cr/sites/default/files/tomo\\_3.pdf](https://www.mep.go.cr/sites/default/files/tomo_3.pdf)

Ministerio de Educación Pública. 2017. *Minienciclopedias de los pueblos indígenas de Costa Rica. Tomo 4, el mundo Ngäbe entre Costa Rica y Panamá*. MEP, Dirección de Desarrollo Curricular, Educación Intercultural. San José, Costa Rica. Recuperado el 11 de diciembre de 2019 de [https://www.mep.go.cr/sites/default/files/tomo\\_4.pdf](https://www.mep.go.cr/sites/default/files/tomo_4.pdf)

Ministerio de Educación Pública. 2017. *Minienciclopedias de los pueblos indígenas de Costa Rica. Tomo 5, los Malekus de Guatuso*. MEP, Dirección de Desarrollo Curricular, Educación Intercultural. San José, Costa Rica. Recuperado el 11 de diciembre de 2019 de [https://www.mep.go.cr/sites/default/files/tomo\\_5.pdf](https://www.mep.go.cr/sites/default/files/tomo_5.pdf)

Ministerio de Educación. 2018. Importancia de la encuesta colegial. Recuperado el 04 de octubre de 2018 de <https://www.mep.go.cr/importancia-encuesta-colegial>

Ministerio de Educación. 2018. Programa de alimentación y nutrición. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de <https://www.mep.go.cr/programas-y-proyectos/programa-de-alimentacion-y-nutricion>

Ministerio de Educación. 2018. Programa Nacional de Huertas. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de <https://www.mep.go.cr/programas-y-proyectos/programa-nacional-de-huertas>

Ministerio de Salud, Unicef, CCSS. S.f. Combata la diarrea. Mantenga higiene en manos, alimentos y ambiente. Ministerio de Salud, Unidad de Comunicación y Educación, Caja Costarricense de Seguro Social Dirección de Comunicación Organizacional Departamento Mercadeo Social. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de [http://www.vidaestudiantil.mep.go.cr/web\\_extra/docs/combata\\_diarrea.pdf](http://www.vidaestudiantil.mep.go.cr/web_extra/docs/combata_diarrea.pdf)

Ministerio de Salud de Costa Rica. 2004. Plan Nacional de Alimentación y Nutrición 2004-2008. San José, Costa Rica

- Ministerio de Salud de Costa Rica. 2006. Política Nacional de Alimentación y Nutrición 2006-2010. San José, Costa Rica
- Ministerio de Salud de Costa Rica. 2008. Plan Nacional Hacia la Erradicación de la Desnutrición Infantil 2008-2012. San José, Costa Rica
- Ministerio de Salud de Costa Rica. 2011. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011- 2021. San José, Costa Rica
- Ministerio de Salud de Costa Rica. 2011. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011 – 2015. San José, Costa Rica
- Ministerio de Salud de Costa Rica. 2013. Plan de Acción de Reducción y Control de las Deficiencias de Micronutrientes 2011-2020. San José, Costa Rica
- Ministerio de Salud de Costa Rica. 2015. Política Nacional de Salud “Dr. Juan Guillermo Ortiz Guier”. San José, Costa Rica
- Ministerio de Salud de Costa Rica. 2017. Ministerio de Salud: “90 años trabajando por la salud y el bienestar de Costa Rica”. San José, Costa Rica
- Ministerio de Salud. 2018. Plan Nacional de Salud para Personas Afro descendientes 2018-2021. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Salud 2018. Memoria Institucional 2014 – 2018. San José, C.R.
- Ministerio de Salud. 2018. Comisión de Guías Alimentarias. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/comisiones/guias-alimentarias-ciga>
- Ministerio de Salud, INEC, ICD, CCSS, INCIENSA. 2016. Encuesta Nacional de Nutrición Costa Rica, 2008-2009. Recuperado de [https://www.paho.org/cor/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222](https://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222)
- Ministerio de Salud, INCIENSA, Organización Panamericana de la Salud. 2011. *Plan nacional para la reducción del consumo de sal/sodio en la población de Costa Rica 2011- 2021*. San José, Costa Rica
- Municipalidad de San José. 2018. *Mercados Municipales*. Recuperado el 01 de noviembre de 2018 [https://www.msj.go.cr/MSJ/Servicios/SitePages/mercados\\_municipales.aspx#](https://www.msj.go.cr/MSJ/Servicios/SitePages/mercados_municipales.aspx#)
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. 2018. *PRONAE4x4*. San José, C.R. Recuperado el 01 de noviembre de 2018 de <http://www.mtss.go.cr/empleo-formacion/pronae-4x4.html>
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. 2018. *Informe de gestión 2014-2018*. San José, C.R.
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. 2018. *Programa Nacional de Apoyo a la Microempresa y la Movilidad Social (PRONAMYPE)*. San José, C.R. recuperado el 01 de noviembre de 2018 de <http://www.mtss.go.cr/tramites-servicios/pronamype.html>
- Montero, M.L. 2007. *Efecto del remojo en agua y de la cocción sobre la actividad antioxidante*

del frijol negro y rojo (*Phaseolus vulgaris*) cultivado en Costa Rica. Proyecto de graduación para optar por el grado de licenciatura en tecnología de alimentos. Facultad de Ciencias Agroalimentarias. Escuela de Tecnología de Alimentos. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/3383>

Montoya, Felipe. 2011. *Tradiciones Alimentarias en Costa Rica -diversidad biocultural en vías de extinción*. Recuperado el 01 de noviembre de 2018 de [https://www.researchgate.net/publication/257925078\\_Montoya\\_2011\\_Tradiciones\\_Alimentarias\\_en\\_Costa\\_Rica\\_-\\_diversidad\\_biocultural\\_en\\_vias\\_de\\_extincion](https://www.researchgate.net/publication/257925078_Montoya_2011_Tradiciones_Alimentarias_en_Costa_Rica_-_diversidad_biocultural_en_vias_de_extincion)

Museo de Cultura Popular. 2018. *De Patios y Solares*. Universidad Nacional de Costa Rica. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <http://www.museo.una.ac.cr/index.php/es/fida-patios-solares>

Museo Nacional de Costa Rica. 2018. *Ecomuseo San Vicente de Nicoya*. Recuperado el 01 de noviembre de 2018 de [http://www.museocostarica.go.cr/es\\_cr/ent-rese-./ecomuseo-san-vicente-de-nicoya-2.html?Itemid=97](http://www.museocostarica.go.cr/es_cr/ent-rese-./ecomuseo-san-vicente-de-nicoya-2.html?Itemid=97)

Nikolić, Mona. 2015. Los discursos de la cocina nacional costarricense y la reubicación cultural de Guanacaste. *Diálogos: Revista Electrónica de Historia*. Julio-Diciembre. Vol. 16 (2), 3-26. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado el 01 de octubre de 2018 de <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/dialogos/index>

NOVICA. 2018. *NOVICA in parter with National Geographic*. Recuperado el 31 de octubre de 2018 de [www.novica.com](http://www.novica.com)

Oreamuno, P. y Monge, J.E. 2018. Maíces nativos de Guanacaste, Costa Rica: caracterización de los granos. *Cuadernos de Investigación UNED*. Vol. 10(2), 353-361, Diciembre. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de <http://www.scielo.sa.cr/pdf/cinn/v10n2/1659-4266-cinn-10-02-353.pdf>

One Planet. 2019. *Portafolio Programa de Sistemas Alimentarios Sostenibles*. Recuperado el 07 de febrero de 2019 de <http://www.oneplanetnetwork.org/initiative/sustainable-and-healthy-gastronomy-key-driver-sustainable-food-systems-core>

Periódico Guanacaste a la Altura. 2017. (30 de octubre). *Centro de Cultura Guanacasteca, Finca El Guaco" genera 142 empleos directos e indirectos*. Recuperado el 01 de octubre de 2018 de <https://www.guanacastealaaltura.com/index.php/cantones/item/402-centro-de-cultura-guanacasteca-finca-el-guaco-genera-142-empleos-directos-e-indirectos>

Periódico La Nación 2019. *Plan de agricultura rural del Gobierno se inicia con siete actividades en la mira* <https://www.nacion.com/economia/politica-economica/plan-de-agricultura-rural-del-gobierno-se-inicia/T3MVQTPAJJBONDMYRAEJGTIBQ/story/>

Picado, Carmen. 2017 (28 de abril). *Térraba tendrá su III Feria de la Producción y la Gastronomía*. Recuperado el 28 de septiembre de 2018 de <http://www.tvsur.co.cr/noticias/terraba-tendra-iii-feria-la-produccion-la-gastronomia/>

Presidencia de la República de Costa Rica. 2017 (30 de septiembre). *Comunidad pesquera de Puntarenas tendrá su propio mercado minorista*. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de

<https://presidencia.go.cr/comunicados/2017/09/comunidad-pesquera-de-puntarenas-tendra-su-propio-mercado-minorista/>

Presidencia de la República de CR. 2018 (20 de febrero). *FIA 2018: Costa Rica abre una ventana al arte del mundo*. Recuperado el 30 de octubre de 2018 de <https://presidencia.go.cr/comunicados/2018/02/fia-2018-costa-rica-abre-una-ventana-al-arte-del-mundo/>

[go.cr/comunicados/2018/02/fia-2018-costa-rica-abre-una-ventana-al-arte-del-mundo/](http://go.cr/comunicados/2018/02/fia-2018-costa-rica-abre-una-ventana-al-arte-del-mundo/)

Presidencia de la República de Costa Rica. 2018. *\$425 millones del BCIE para proyecto de agua potable y riego de tres cantones de Guanacaste*. Recuperado el 09 de febrero de 2019 de <https://presidencia.go.cr/comunicados/2018/07/425-millones-del-bcie-para-proyecto-de-agua-potable-y-riego-de-tres-cantones-de-guanacaste/>

Presidencia de la República de Costa Rica 2018. *Gobierno fija acciones en pymes y emprendimientos para la reactivación económica*. Recuperado el 03 de marzo de 2019 de <https://presidencia.go.cr/comunicados/2018/09/gobierno-fija-acciones-en-pymes-y-emprendimientos-para-la-reactivacion-economica/>

Presidencia de la República de costa Rica 2019. *Carta de compromiso para el abordaje integral del sobrepeso y la obesidad en la niñez y la adolescencia costarricense*. <https://presidencia.go.cr/wp-content/uploads/2018/10/CARTA-DE-COMPROMISO-PARA-EL-ABORDAJE-INTEGRAL-DEL-SOBREPESO-Y-LA-OBESIDAD-EN-LA-NI%C3%91EZ-Y-LA-ADOLESCENCIA-COSTARRICENSE.pdf>

PROCOMER. 2018. *Artesanos costarricenses impulsan sus exportaciones a través de NOVICA*. San José, C.R. Recuperado el 31 de octubre de 2018 <https://www.procomer.com/en/news/artesanos-costarricenses-impulsan-sus-exportaciones-a-traves-de-novica>

Procuraduría General de la República. 2018. *Sistema costarricense de información jurídica (SINALEVI)*. [www.pgrweb.go.cr/scij/](http://www.pgrweb.go.cr/scij/)

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. 2019. *Costa Rica contará con Programa Nacional de Etiquetado Ambiental y Energético*. Recuperado el 09 de febrero de 2019 de <http://www.cr.undp.org/content/costarica/es/home/presscenter/pressreleases/2019/costa-rica-contara-con-programa-nacional-de-etiquetado-ambiental.html>

Programa Especial para la Seguridad Alimentaria en Centroamérica. 2011. *Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos*. Proyecto Food Facility Honduras. Febrero. Honduras. Recuperado el 10 de diciembre de 2019 de: <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>

Programa Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible. 2018. *Informe estado de la nación*. PEN-CONARE. San José, C.R.: Servicios Gráficos AC.

Programa Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Centroamérica. 2010. *Informe Final: del 1 de octubre de 2004 al 30 de octubre de 2010*. San Salvador, El Salvador Recuperado de: [https://www.sica.int/presanca1/informe\\_final/PRESANCA%20INFORME%20FINAL%20MARZO2010.pdf](https://www.sica.int/presanca1/informe_final/PRESANCA%20INFORME%20FINAL%20MARZO2010.pdf)

Programa Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Centroamérica PRESANCA II. 2017. *PRESANCA II-FINLANDIA: INFORME FINAL. Un aporte del Gobierno de Finlandia a la promoción de la seguridad alimentaria y nutricional en los países miembros del SICA*. Mayo. San Salvador, El Salvador. <https://info.undp.org/docs/pdc/Documents/NIC/PRESANCA%20II%20%E2%80%93%20FINLANDIA.pdf>

Radio Universidad de Costa Rica. S.F. *Programa Semillas y Saberes*. Recuperado el 28 de septiembre de 2018 de <http://163.178.101.227/radio-870/programas/42-apoyo-a-la-academia/1102-semillas-y-saberes.html?pg=11>

Ramírez, R. 1984. *Historia del cultivo de la papa en Costa Rica*. Ministerio de Agricultura y Ganadería. Cartago, Costa Rica. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de <http://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/B50-0040.pdf>

Ramírez, J.; González, S. y Sequeira, N. 2011. Queso Palmito: originalmente costarricense. *Tecnología Láctea Latinoamericana*. (68), 42-49. Facultad de Ciencias Veterinarias. Universidad de Buenos Aires.

Ramírez, J. 2009. *La cocina costarricense*. 1 ed., 1ª reimpr. San José, Costa Rica: Editorial UCR

Redacción Universidad. 2016 (12 de abril). *Mujeres Mano de Tigre La resistencia empieza en la mesa*. Semanario Universidad. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <https://semanariouniversidad.com/cultura/la-resistencia-empieza-la-mesa>

Rodríguez, S. y Fernández, X. 2015. Prácticas culinarias asociadas al consumo de frijoles en familias costarricenses. *Agronomía Mesoamericana*. 26(1), 145-151. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de [http://www.mag.go.cr/rev\\_meso/v26n01\\_145.pdf](http://www.mag.go.cr/rev_meso/v26n01_145.pdf)

Ross, M. 2010. Entre el comal y la olla: fundamentos de gastronomía costarricense. 3, reimpr de la 1ª. Ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Rueda, D. Granados, L. Hernández, C y Mojica, F. (2016) *Inventario de productos agroalimentarios y artesanales tradicionales de Costa Rica*. UNA y Cadenagro.

Sabores La Escuela. S.F. *Sección de Cursos*. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <https://www.saboresenlinea.com/cursos>

Sánchez Avendaño, C. S.F.a. Drí: Diccionario-Recetario Pictográfico de la Alimentación Tradicional en Brörán Qu'ercuó (el idioma de Térraba). Proyecto "Diversidad lingüística de Costa Rica", adscrito a la Escuela de Filología, Lingüística y Literatura y Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de [www.dipalicori.ucr.ac.cr](http://www.dipalicori.ucr.ac.cr)

Sánchez Avendaño, C. S.F.b. Se'má. Diccionario - Recetario Pictográfico de la Alimentación Tradicional Bribri. Proyecto "Diversidad lingüística de Costa Rica", adscrito a la Escuela de Filología, Lingüística y Literatura y Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de [www.dipalicori.ucr.ac.cr](http://www.dipalicori.ucr.ac.cr)

Sandy, Seud. 2009. *Comidas a la tica/Sandy, seud. 7ta. Ed.* San José, Costa Rica.

Scrimshaw, K. S.F. *La primera década del INCAP*. Recuperado el 05 de noviembre de 2019 de <http://www.incap.int/index.php/es/listado-de-documentos/acerca-de-incap/1-la-primer-decada-del-incap/file>

Secretaría de la Política Nacional de Alimentación y Nutrición. 2004. *Plan Nacional de Alimentación y Nutrición 2004-2008*. San José, Costa Rica

Secretaría de la Política Nacional de Alimentación y Nutrición. 2006. *Plan de Acción Estrategia Nacional de Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud Costa Rica 2006-2021*. San José, Costa Rica

Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria. 2008. *Plan Nacional de Alimentos 2008-2010*. San José, Costa Rica

Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria. 2011. *La Política de Estado para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural Costarricense, 2010-2021*. San José, C.R.

Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria. 2015. *Política de Estado para*

*el Desarrollo Rural Territorial Costarricense (PEDRT) 2015 -2030*. San José, Costa Rica

Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria. 2017. *Plan Estratégico para la Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre, 2025*. San José, Costa Rica

Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria. 2018. *Informe de gestión del sector agropecuario y rural 2014-2018*. San José, C.R.

Secretaría de Turismo y Secretaría de Hacienda y Crédito Público. 2014. *Política de fomento a la gastronomía nacional 2014-2018*. México, D.F. recuperado de: [https://patrimonioculturalyturismo.cultura.gob.mx/documentos/pdf/Politica\\_de\\_fomento\\_a\\_la\\_gastronomia\\_nacional.pdf](https://patrimonioculturalyturismo.cultura.gob.mx/documentos/pdf/Politica_de_fomento_a_la_gastronomia_nacional.pdf)

SEPSA, ONS, CIGRAS. 2017. *Política Nacional de Semillas de Costa Rica 2017-2030*. San José, Costa Rica

Sedó, P. 2009. El rescate de las comidas y tradiciones de Costa Rica: una experiencia de trabajo intergeneracional. En edición Ximena Romero, Elisa Dulce y Ruiz y Mauro Brigeiro. *Hacia una sociedad para todas las edades: experiencias latinoamericanas de relaciones intergeneracionales*. Santiago de Chile: Red Latinoamericana de Gerontología

Sedó, P. Cerdas, M y Murillo, A. 2014a. *Volver la mirada a nuestros alimentos: recetas nutritivas con alimentos que forman parte de las tradiciones alimentarias de Costa Rica*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica, Escuela de Nutrición.

Sedó, P. 2014b. *La cocina del turno: amalgama de sabores y tradición culinaria*. Proyecto de investigación El turno como vivencia colectiva y manifestación sociocultural y gastronómica en las comunidades del Valle Central de Costa Rica. Escuela de Nutrición. Facultad de Medicina. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/13482/La%20cocina%20del%20turno.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sedó, P. 2016. La comida en las alforjas. *Revista Herencia* Vol. 29 (1), 07-20. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica. Recuperado el 19 de febrero de 2019 de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/download/26211/26489>

Sedó, P. 2018. *La caña de azúcar en la cocina tradicional de Costa Rica*. Programa "Cocina Patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir a su salvaguardia". Serie: Tradiciones alimentarias de Costa Rica, Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Sedó, P. 2018. *El arroz en la cocina tradicional de Costa Rica*. Programa "Cocina Patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir a su salvaguardia". Serie: Tradiciones alimentarias de Costa Rica, Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Sicultura. 2014. *Financiamiento, Fundecooperación para el Desarrollo Sostenible*. Recuperado el 31 de octubre de 2018 de <https://si.cultura.cr/financiamiento/fundecooperacion-para-el-desarrollo-sostenible.html>

Soro, J y Sandoval, L. 2016. *Recetario gastronómico de Upala a partir de cacao, frijol y maíz*. Costa Rica: Centro de Investigación y Transferencia Tecnológica y Educación para el Desarrollo (CITTED). Universidad Estatal a Distancia

Spencer, E. 2016. *La cuchara negra de la familia Douglas Spencer*. Limón, Costa Rica: Ministerio de Cultura y Juventud

Unidad de Prensa oficial del Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. 2017. *MAG y MEP firman convenio para fortalecer formación agropecuaria en Colegios Técnicos Profesionales*. NotiMAG. Recuperado el 21 de noviembre de 2018 de <http://prensamag.blogspot.com/2017/03/mag-y-mep-firman-convenio-para.html>

Universidad de Costa Rica. S.F. *EC-414 Cocina Tradicional de Costa Rica: Elaboración artesanal de mieles, conservas y otros productos dulces en Costa Rica*. Escuela de Nutrición. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de <http://nutricion.ucr.ac.cr/index.php/es/portfolio/accion-social/1-programa-de-educacion-continua>

Universidad de Costa Rica. 2016. *Proyectos Vigentes*. Vicerrectoría de Acción Social. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de <https://accionesocial.ucr.ac.cr/proyectos>

Universidad de Costa Rica. 2017. *Informe de Labores 2017 de la Vicerrectoría de Acción Social*. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Universidad de Costa Rica. 2017. *RESOLUCIÓN VD-R-9887-2017. Creación de la Cátedra Temática Patrimonio y Diversidad Cultural*. Vicerrectoría de Docencia. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <http://vd.ucr.ac.cr/documento/vd-r-9887-2017/>

Universidad de Costa Rica. 2018. *Sistema de Gestión de Proyectos Información Académica de Proyecto. TCU- 230*. Vicerrectoría de Acción Social. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de [https://www.bite.ucr.ac.cr/bite/pdf\\_info\\_academica\\_by\\_codigo\\_activo/TC-230](https://www.bite.ucr.ac.cr/bite/pdf_info_academica_by_codigo_activo/TC-230)

Universidad de Costa Rica. 2018. *Cursos libres PIAM*. Recuperado el 29 de Octubre de 2018 de <https://www.ucr.ac.cr/accion-social/cursos/piam.html>

Universidad Estatal a Distancia. 2008. *Programa Palabras y Presencias – Gastronomía costarricense. La gastronomía costarricense también la encontramos en los libros..* Recuperado de: <http://audiovisuales.uned.ac.cr/mediateca/audio/1053/palabras-y-presencias-gastronom%C3%ADa-costarricense->

Universidad Estatal a Distancia. 2016. *Grabación de charla durante el Primer encuentro Gastronomía de Tradición y de innovación sostenible y saludable*. Conferencia de Apertura, cocina de autor costarricense, cocina de innovación con identidad. Recuperado de: <http://audiovisuales.uned.ac.cr/mediateca/videos/1607/conferencia-de-apertura,-cocina-de-autor-costarricense,-cocina-de-innovaci%C3%B3n-con-identidad>.

Universidad Estatal a Distancia. 2018. *Informe de gestión 2017 Vicerrectoría Académica*. Sabanilla, Costa Rica. Recuperado de: [https://www.uned.ac.cr/extension/Documentos/DIREXTU/Informe\\_de\\_Labores-DIREXTU-2017.pdf](https://www.uned.ac.cr/extension/Documentos/DIREXTU/Informe_de_Labores-DIREXTU-2017.pdf)

Universidad Estatal a Distancia. 2018. *Informe de labores 2017*. Sabanilla, Costa Rica. Recuperado de: [https://www.uned.ac.cr/viplan/images/cppi/Informe\\_Labores\\_UNED\\_2017.pdf](https://www.uned.ac.cr/viplan/images/cppi/Informe_Labores_UNED_2017.pdf)

Universidad Estatal a Distancia. 2018. *Gestión Turística Sostenible*. Carrera Turismo Sostenible. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de <https://www.uned.ac.cr/ecsh/carreras/gestion-turistica-sostenible/informacion-general>

Universidad Estatal a Distancia. 2018. *Fundamentos Gastronomía Costarricense*. Recuperado el 05 de octubre de 2018 de [http://videoteca\\_vau.uned.ac.cr/videos/video/1653/in/channel/43/?show-files=1](http://videoteca_vau.uned.ac.cr/videos/video/1653/in/channel/43/?show-files=1); <http://audiovisuales.uned.ac.cr/videoteca/videos/1447/fundamentos-de-gastronom%C3%ADa>

Universidad Latina de Costa Rica. S.F. *¿Por qué estudiar Gastronomía en la Universidad Latina de Costa Rica?* Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <https://ulatina.ac.cr/oferta->



[academica/grados/ciencias-empresariales-hospitalidad/gastronomia/](#)

Universidad Latina de Costa Rica. S.F. *Diplomados*. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <https://ulatina.ac.cr/oferta-academica/diplomados/>

Universidad Nacional de Costa Rica. S.F. *Maestría en Gerencia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional*. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <https://www.mgsan.org/>

Universidad Nacional de Ingeniería. 2017. *Por una alimentación sana, segura y disponible*. 13 de Julio. Managua, Nicaragua Recuperado el 05 de octubre de 2018 de <https://uni.edu.ni/Articulo/Ver/Por-una-alimentacion-sana-segura-y-disponible>

Universidad Técnica Nacional. 2015. *Gestión de Empresas de Hospedaje y Gastronómicas*. Recuperado el 22 de octubre de 2018 de <http://www.utn.ac.cr/content/gesti%C3%B3n-de-empresas-de-hospedaje-y-gastron%C3%B3micas>

Vazques, R. 2006. *Estrategias de subsistencia de los indígenas Maleku de Costa Rica a principios del siglo XX*. San José, Costa Rica: Revista Reflexiones Vol. 85. Universidad de Costa Rica

Villalobos. C.M. 2013. Del ayote al culantro: el cuerpo como imagen culinaria en la tradición popular y en los cuentos de Carmen Lyra. *Filología y lingüística*, 39 (1), 85-92. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

Wille, A. 1985. Las abejas Peponapis y Xenoglossa en Costa Rica y su importancia en la polinización de las Cucurbita domésticas. *Revista Biología Tropical*, 33(1), 17-24. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica.

## Normativa

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1949. *Ley N° 2035 del Consejo Nacional de la Producción*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1951. *Ley N° 1354 que Declara de Conveniencia Pública los Mercados Libres*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1955. *Ley N° 1917 Ley Orgánica del Instituto Costarricense de Turismo*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1956. *Ley Orgánica del Consejo Nacional de Producción*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica 1960. *Ley de Presupuesto Extraordinario*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1961. *Ley N° 2825, Ley de Tierras y Colonización*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1971. *Ley N° Crea el Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1973. *Ley No. 5395 General de Salud*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1973. *Ley N° 5412 Ley Orgánica del Ministerio de Salud*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1974. *Ley N° 5662 de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1979. *Ley N° 6289 de la Oficina Nacional de Semillas*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1965. *Ley No. 6868 Orgánica del Instituto Nacional de Aprendizaje*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1987. *Ley N° 7064 de Fomento a la Producción Agropecuaria FODEA y Orgánica del MAG*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 1998. *Ley N° 7788 de Biodiversidad*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 2006. *Ley N° 8533 Regulación de las Ferias del Agricultor*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 2007. *Ley N° 8591 de Desarrollo, Promoción y Fomento de la Actividad Agropecuaria Orgánica*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 2008. *Ley N° 8700 Modificación de la Ley Orgánica del Consejo Nacional de Producción N° 2035 y sus reformas*. San José, Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. 2017. *Ley N° 9435 para fortalecer el programa de comedores escolares y nutrición escolar y adolescente*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 1984. *Decreto Ejecutivo N° 15862 MAG. Reglamento Ferias Agricultor (NO VIGENTE)*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 1986. *Decreto Ejecutivo N° 17073. Reglamento Secretaría Política Nacional Alimentación y Nutrición SEPAN (NO VIGENTE)*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 1998. *Decreto Ejecutivo N° 26684 -S-MEP. Crea la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2003. *Decreto Ejecutivo N° 31714 MS-MAG-MEIC. Reglamento de organización y funcionamiento de la secretaría de política nacional de alimentación y nutrición*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2003. *Decreto Ejecutivo N° 31024-MEP Reglamento General de Juntas de Educación y Juntas Administrativas (NO VIGENTE)*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2004. *Decreto Ejecutivo N° 31714-MS-MAG-MEIC*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2007. *Decreto Ejecutivo No. 33513-RE. Ratificación de la República de Costa Rica a la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2007. Decreto Ejecutivo No. 33593-RE. *Reforma Ratificación de la República de Costa Rica a la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2008. *Decreto Ejecutivo N° 34726 -MAG-MTSS Reglamento a la Ley de Regulación de Ferias del Agricultor*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica 2010. *Decreto Ejecutivo N° 35960-S-MAG-MEIC-COMEX Política Nacional de Inocuidad de los Alimentos*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2011. *Decreto Ejecutivo N° 36439-RE. Ratificación de la República de Costa Rica a la Convención sobre la Protección y Promoción de la Diversidad de las Manifestaciones Culturales y su Anexo*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2011. *Decreto Ejecutivo N° 36610-C. Crea el Certamen denominado "Nuestras Artesanías Tradicionales"*. San José, Costa Rica

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2014. Decreto Ejecutivo No. 38120-C. *Creación de la Política Nacional de Derechos Culturales*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2014. *Decreto Ejecutivo No. 38325-C. Creación de la Comisión Nacional de Patrimonio Cultural Inmaterial*. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2015. Decreto Ejecutivo N° 38939 S-MAG-MEIC-C. Declara de interés público del Plan Nacional de la Gastronomía Costarricense Sostenible y Saludable (PNGCSS). San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2015. Decreto Ejecutivo No. 38772-C. Reglamento a la Ley N° 9211 del 4 de marzo del 2014, Ley de Premios Nacionales de Cultura del Ministerio de Cultura y Juventud. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2015. Decreto Ejecutivo N° 38538-C. Declarar al maíz (*Zea mays*), en sus variedades autóctonas (nativas y criollas) como Patrimonio Cultural de Costa Rica. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2016. Decreto Ejecutivo No. 39954-C. Reforma Reglamento del fondo de Becas-Taller para el Desarrollo de Proyectos Culturales. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2018. Decreto Ejecutivo N° 40882-S. Declara de interés público y nacional de la encuesta colegial de vigilancia nutricional y actividad física. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica. 2018. Decreto Ejecutivo N° 40863 – MAG. Reglamento orgánico del Ministerio de Agricultura y Ganadería. San José, Costa Rica.

Poder Ejecutivo de Costa Rica 2018. Decreto Ejecutivo N° 41345-S-MTSS-MCJ-MEP-MIDEPOR.

## TABLA DE CRÉDITOS DE FOTOGRAFÍAS

Descripción	Nombre autor foto	Lugar	Proyecto o programa institucional
Granos básicos	Loida Pretiz B.	Territorio cabécar, Turrialba.	Evento de visita Despacho Ministerial y Dirección de Cultura
Cacao, finca Agroecológica Siwakabata	Loida Pretiz B	Talamanca, Limón	Gira Programa Gestión integral de Destinos ICT-MCJ
Harlin Martínez Miller y cocina tradicional del Caribe	Loida Pretiz B	Siquirres, Limón	Programa Emprendimientos Culturales MCJ 2014-2018
Plátanos	Loida Pretiz B	Boruca, Buenos Aires, Puntarenas	Gira Dirección de Cultura y Despacho de la Ministra
Pan dulce de Santa Cruz de Turrialba	Loida Pretiz B	Turrialba	Gira Programa Gestión integral de Destinos ICT-MCJ
Mercado municipal	Loida Pretiz B	Esparza, Puntarenas	Personal
Trapiche de los Hermanos Arias de San Ramón procesamiento caña dulce	José Antonio Villalobos Vargas	San Ramón, Alajuela	Becario Fondo Becas Taller de la Dirección de Cultura, MCJ
"Piñonate", dulce típico de Santa Cruz en las Fiestas del Cristo de Esquipulas	Loida Pretiz B	Santa Cruz, Guanacaste	Personal



