



Semana Nacional de la Nutrición

Del 9 al 15 de mayo 2022

La Semana Nacional de la Nutrición, creada por decreto ejecutivo No. 2049-SPPS en 1972, es celebrada todos los años en el mes de mayo, en la semana del 15 de mayo que es el Día del Agricultor. La Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica (CIGA), es la responsable de definir el lema de la celebración y la coordinación de las acciones que se realizan en la Semana. El Ministerio de Salud es quien coordina la CIGA.

Este año, la Semana Nacional de la Nutrición se celebrará del 9 al 15 de mayo con el lema:

"Para una buena nutrición, cocina con tradición"

Los hábitos alimentarios están relacionados con las costumbres, tradiciones y por la formación cultural y social de los pueblos, lo cual afecta el modo en el que nos alimentamos.

Nuestras tradiciones y costumbres son generalmente autóctonas del lugar donde nacemos o de donde vivimos, y esto depende de la región, país y ciudad en el que nos encontramos.

La cocina tradicional exterioriza el significado histórico y cultural de los pueblos, permitiendo la unión del conocimiento, sensaciones y emociones reunidos a lo largo del tiempo.

En este sentido, la *comida tradicional*, ha sido entendida como aquella transmitida de generación en generación, además de ser propia y significativa para una localidad, familia o persona. Un *plato típico* permite evocar recuerdos a los sabores de la comida que preparaban sus padres y abuelos; de esta forma, los platos adquieren significados culturales y con una connotación tradicional.

La tradición culinaria costarricense tiene influencias prehispánicas, europeas, africanas y asiáticas, característica propia del multiculturalismo de Costa Rica.

En los últimos años se ha alterado el consumo de alimentos, distanciándose de la culinaria tradicional, debido a la interrelación de factores ambientales e individuales, relacionados con los estilos de vida y el comportamiento alimentario. Entre los aspectos que han generado la modificación alimentaria se encuentra la globalización, que a través de diversas políticas comerciales de alimentos ha favorecido la transformación de preparaciones tradicionales.

Se ha observado que cuando se abandonan las tradiciones alimentarias propias del país para adoptar otras tradiciones de culturas alimentarias importadas como son las comidas rápidas y productos ultraprocesados, se tiene mayor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como obesidad, problemas del corazón, hipertensión arterial, diabetes, ciertos tipos de cánceres, entre otros.

El impacto que tiene *cocinar con tradición* trasciende a la nutrición y a la salud, incorpora al medio ambiente, a la ecología y a la cultura de los pueblos. Por lo tanto, resulta relevante promover el consumo de alimentos autóctonos y nutritivos para cuidar la salud, mantener las tradiciones locales y la identidad culinaria cultural.

La forma de comer y el lugar donde se come son tan importantes como lo que se come. Para que haya una buena digestión de los alimentos y para que éstos se utilicen bien hay que cuidar todos aquellos aspectos que rodean la comida.

Compartir la comida es algo inherente al ser humano. Durante las comidas se enseñan las pautas de comportamiento adecuadas y, además, a sentir placer por los alimentos y por las distintas recetas y preparaciones culinarias. La familia, las amistades o compañeros y compañeras influyen de forma decisiva.

Los hábitos alimentarios son una rica herencia sociocultural que estamos obligados a transmitir de generación en generación y las familias, son el lugar idóneo para la adquisición de estos conocimientos. En la infancia es cuando se consolidan unos hábitos alimentarios saludables, que nos acompañarán casi toda la vida hasta el envejecimiento. El arte de la mesa constituye un elemento de la convivencia y un momento importante de socialización e influye positivamente en las relaciones sociales y familiares. No hay que olvidar que las horas de comida deben ser lo más agradable posible. Las comidas familiares frecuentes se asocian a una mayor unión o cohesión familiar, una mayor interdependencia de todos sus miembros y un mayor estado emocional de bienestar. Las comidas en familia sirven de base de los recuerdos de alimentación que se forman en la infancia y que perduran a lo largo de toda la vida.

Numerosos estudios muestran cómo el “comer en familia” se asocia con patrones de ingesta dietética más saludables: mayor consumo de frutas y vegetales y, por consiguiente, sus numerosos efectos nutricionales –mayor ingesta de fibra, folatos, calcio, hierro, vitaminas B6, B12, C y E. Se ha observado también que comer en familia

mejora el rendimiento escolar y psicológico. El momento de la comida, además, constituye una ocasión de comunicación familiar y social y sirve para transmitir tradiciones.

Igual que ocurre en otros aspectos de la vida, la moda condiciona la alimentación en un momento determinado. Hay que tener en cuenta, que no todo lo que el mercado ofrece como novedoso no es lo más adecuado ni aconsejable. La información y el espíritu crítico, ayudan a seleccionar adecuadamente los alimentos de acuerdo con la evidencia científica.

La búsqueda de una alimentación saludable ha permitido redescubrir sabores, saberes de tiempos pasados y fomenta el uso de las comidas tradicionales como una oportunidad para mejorar la calidad de vida a través de una alimentación más saludable, originada desde la unión social, emocional y nutricional que este tipo de alimentación presenta.

Parte de cocinar con tradición es preparar alimentos para diferentes tiempos de comida, especialmente mantener la buena costumbre de tener un desayuno balanceado nutricionalmente. El desayuno es la primera comida que nuestro cuerpo recibe y hay que darle la importancia que se merece. Una buena parte de la energía (aproximadamente el 25%) y de los nutrientes que necesitamos al día se deben aportar con el desayuno.

La alimentación saludable incluye alimentos tradicionales y culturales. Las Guías Alimentarias basadas en alimentos sirven como estándares para los lineamientos de nutrición. Estas recomiendan incluir las costumbres culturales y culinarias de diferentes comunidades.

Los lineamientos gastronómicos demuestran que las comidas tradicionales van de la mano con una alimentación saludable. Sin embargo, se necesitan mejores competencias culturales y recursos institucionales para facilitar la implementación práctica de estos lineamientos.

Se ha señalado que la comida tradicional es consumida principalmente en los hogares, lo que permite hacer memoria de recuerdos y emociones ligados a platos típicos que actúan como retrovisor a la infancia y a experiencias positivas. Aunque, el no tener acceso a los ingredientes adecuados, la receta correcta y el tiempo para cocinar dificultan en ocasiones preparar el platillo típico. Así mismo, existe la percepción de que los alimentos producidos localmente, o catalogados como "naturales", tienen una insinuación sostenible, saludable y de mejor sabor, distinguidos como reales o verdaderos, ya que están integrados a sus historias personales y compartidas. Lo anterior da a la comida tradicional una connotación especial.

Al considerar que una alimentación inadecuada es un factor de riesgo en salud, la comida tradicional puede ser ofrecida como una opción para tener una cultura alimentaria saludable. Lo anterior, no limitada a solo una dieta, ya que esto permite desarrollar un modo de vida y acercar las costumbres de una persona, familia o comunidad.

Es relevante que las familias retornen a sus tradiciones culinarias culturales ancestrales, aplicando las mejores prácticas nutricionales. Lo anterior, resultaría mucho más fácil de adoptar para las familias porque están familiarizados con el sabor, aroma y textura de los alimentos. Además, contribuiría a recuperar el conocimiento y tradiciones de la cocina, ahorrar dinero, inculcar el valor de la convivencia, identidad cultural, nutrición y salud.

Algunos consejos para cocinar con tradición:

1. Visite y explore la feria del agricultor de su comunidad y compre productos autóctonos, de temporada, locales, frescos, naturales y saludables.
2. Hable con personas y familiares que tengan presente la cocina tradicional, para compartir experiencias y saberes en torno a los ingredientes, técnicas culinarias y recetas de platillos típicos.
3. Atrévase a probar algo nuevo y prepare platos típicos con ingredientes autóctonos disponibles localmente, asociados a nuestra cultura y ricos en nutrientes.
4. Cocine en casa: transmita el conocimiento culinario y sabores de los productos propios de nuestro país mediante la preparación de recetas tradicionales y saludables de sus antepasados a sus generaciones.
5. Aplique técnicas culinarias tradicionales y saludables durante la preparación de la comida; por ejemplo:
 - a. Sustituya el uso de condimentos, consomés y salsas por hierbas, especias, olores, cítricos y otros potenciadores de sabor como el jengibre para sazonar los platillos.
 - b. Reemplace el uso de productos enlatados y congelados por alimentos frescos y naturales.
 - c. Utilice técnicas de cocción saludables como: al vapor, horno, plancha, parrilla/asado, escaldado.

7. En lo posible, coma en familia y en horarios fijos:
Los padres y abuelos juegan un papel fundamental en enseñar el hábito de compartir en familia, porque son los que promueven los comportamientos tradicionales con los que fueron educados.
8. La mesa es para compartir:
Compartir en la mesa, además, “mejora la capacidad de comunicación, promueve el rendimiento académico y reduce las conductas de riesgo en la adolescencia.
9. Come sin apuros:
En estos tiempos puede parecerle difícil inculcar este hábito; sin embargo, piensa en los beneficios de los que gozará el niño una vez adulto. Lo importante es comer con calma, cuando se come muy rápido, existe una buena probabilidad de caer en exceso como el comer demasiado.
10. Realice turismo rural para disfrutar de los sabores y conocer la comida tradicional local.

Referencias

1. Mona Nikolić Los discursos de la cocina nacional costarricense y la reubicación cultural de Guanacaste. Diálogos: Revista Electrónica de Historia, 2015 . Disponible en: url: <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/dialogos/index>
2. Leoni de León, Jorge Antonio, & Barahona Gamboa, Hazel. (2016). Merónimos de la gastronomía costarricense: Limón y Valle Central. Káñina, 40(Suppl. 1), 99-Disponible en: 138. <https://dx.doi.org/10.15517/rk.v40i3.29173>
3. Troncoso-Pantoja C. Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. Perspect Nutr Humana. 2019;21:105-114. DOI: 10.17533/udea.penh.v21n1a08