

**UNIVERSIDAD NACIONAL
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y
NUTRICIONAL**

**REVALORIZACIÓN DE LA SIEMBRA Y CONSUMO DE PLANTAS
COMESTIBLES NATIVAS PARA CONTRIBUIR A LA SEGURIDAD
ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN INDÍGENA HUETAR
DEL TERRITORIO DE QUITIRRISÍ, SAN JOSÉ, COSTA RICA**

Mariana Calvo Cavallini

**Trabajo Final de Graduación sometido a conocimiento de la
Comisión Asesora de Investigación y Trabajos finales de graduación del Programa de Maestría
en Gerencia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional para optar al grado y título de Máster
en Gerencia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional**

San José, Costa Rica 2024

Aprobación del Trabajo Final de Graduación

El presente Trabajo Final de Graduación fue aceptado por la Comisión Asesora de Investigación y Trabajos finales de graduación del Programa de Maestría en Gerencia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Escuela de Ciencias Agrarias de la Facultad de Ciencias de la Tierra y el Mar de la Universidad Nacional, Costa Rica, como requisito formal para optar por el grado de Máster en Gerencia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

MIEMBROS DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Dr. Leonardo G. Granados Rojas
Coordinador de la Maestría en Gerencia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional

MSc. Kattia Leandro Solano
Tutora

MSc. Ricardo Araya Lobo
Miembro de la Comisión Asesora

Mariana Calvo Cavallini
Sustentante

Resumen

En la actualidad la crisis alimentaria, aunada con el deterioro ambiental ocasionado por la agricultura intensiva convencional y la limitación de recursos naturales para producir alimentos son temas de discusión mundial. Ante esta realidad, son tareas imprescindibles y urgentes optimizar los sistemas alimentarios, brindar respuestas integrales para atenuar la pobreza y conservar los ecosistemas de forma que garantice la seguridad alimentaria y nutricional de las generaciones presentes y futuras.

Las problemáticas descritas con anterioridad no impactan a todas las personas por igual. La evidencia señala a grupos más vulnerables de la población tales como comunidades rurales, mujeres, niños, además de las poblaciones indígenas. Precisamente en Costa Rica, uno de los sectores más desfavorecido está representado por ocho grupos indígenas denominados: Bribri, Brunca, Cabécar, Chorotega, Guaymí o Nögbé, Huetar, Maleku, Teribe. En la presente investigación se consideran en particular a los indígenas huetar ya que existen pocas investigaciones en Seguridad Alimentaria y Nutricional en este territorio. Los huetares se ubican en los territorios de Zapatón y Quitirrisí del Cantón de Mora, situado al oeste de la provincia de San José, sobre la meseta intervolcánica del Valle Central.

Este pueblo originario enfrenta a grandes desafíos económicos, sociales y culturales; tales como la pérdida de su lengua y sus tradiciones, el desplazamiento y migración forzada hacia la ciudad, pocas oportunidades de empleo, cambios en su alimentación, problemas de malnutrición y una limitada transmisión generacional de sus tradiciones. Todo lo anterior debido en parte a la discriminación hacia la población indígena y la globalización, que tienen como una de sus consecuencias la adopción de prácticas ajenas a sus costumbres y su cultura; esto pese a que la legislación costarricense ofrece protección hacia los derechos de los pueblos indígenas; por ejemplo, según lo dispuesto en el convenio 169 de la Organización Internacional de Trabajo¹, en la práctica no se respeta a cabalidad

¹ https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_345065.pdf

Para el reconocimiento de los derechos de los pueblos indígenas es fundamental su autoidentificación; pues por medio de esta se configura la identidad cultural. La alimentación juega un papel fundamental en dicha configuración al constituirse como un cuerpo de representaciones desde lo simbólico-imaginario que permite distinguir sobre lo propio y lo distinto. Dicha distinción no es casual, sino que ha sido forjada a largo plazo, constituyéndose como una herencia. En el caso de los huetares, puede observarse una reducción en la siembra y consumo de plantas comestibles propias a su cultura; interesantes desde la perspectiva etnobotánica, ambiental, gastronómica y nutricional. Es así como surge el interés por analizar dicha problemática y plantear como proyecto final de graduación para la Maestría de Gerencia en Seguridad Alimentaria y nutricional una propuesta para revalorización de la siembra y el consumo de dichas plantas.

Como parte de la etapa diagnóstica se determinó la existencia de especies nativas, tradicionales, nutritivas y por lo general producidas de manera sostenible con el ambiente, que si bien en el pasado constituían una parte importante de los sistemas alimentarios indígenas, en la actualidad han perdido presencia y ocupan un lugar marginal en el sistema alimentario; que es predominantemente intensivo convencional (ganadería intensiva), lo que no garantiza la disponibilidad de alimentos frescos y nutritivos. Adicionalmente se identificó una escasa articulación entre las distintas organizaciones comunales, el gobierno local, los actores sociales e instituciones como el Ministerio de Salud, el Ministerio de Agricultura y el centro educativo Ninfa Cabezas bajo la tutela del Ministerio de Educación para abordar problemáticas de este tipo

Se propone, a partir de lo anteriormente descrito, un proyecto centrado en incentivar la siembra, los usos gastronómicos y el consumo de cuatro especies de plantas nativas: chicasquil (*Cnidocolus aconitifolius*), estococa (*Carludovica palmata*), siplina (*Chamaedorea tepejilote*) y zorrillo (*Cestrum*

racemosum). Esto considerando que son plantas que se cultivan en el mismo territorio siendo de fácil acceso, aportan nutrientes a la dieta de los indígenas y son apropiadas culturalmente.

Se espera que los resultados obtenidos favorezcan tanto al territorio indígena como a sus habitantes e incida en la mejora de la gestión y gobernanza relacionada con los sistemas alimentarios por medio de la inclusión participativa a los indígenas de Quitirrisí, incrementando la diversidad en su dieta mejorando su nutrición, obteniendo alimentos locales a muy bajo costo y favoreciendo los temas medioambientales y de salud pública.

Abstract

The food crisis, accompanied by environmental degradation caused by conventional intensive agriculture and the limitation of natural resources for food production, are topics of global discussion. It is, therefore, essential and urgent to optimize food systems, provide comprehensive responses to alleviate poverty and conserve ecosystems to ensure food and nutritional security for present and future generations.

The challenges described above do not impact all individuals equally. Evidence points out that the most vulnerable groups are rural communities, women, children, and indigenous populations. In Costa Rica, indigenous groups are the most disadvantaged, divided into eight groups: Bribri, Brunca, Cabécar, Chorotega, Guaymí, or Nögbe, Huetar, Maleku, and Teribe. This research focuses primarily on the Huetar indigenous people since there are few studies on Food and Nutritional Security in this territory. The Huetar people, located in the territories of Zapatón and Quitirrispi in the Canton of Mora, situated west of the province of San José, on the inter-volcanic plateau of the Central Valley.

This indigenous community faces significant economic, social, and cultural challenges, such as the loss of their language and traditions, forced displacement and migration to the city, limited employment opportunities, changes in their diet, malnutrition issues, and a limited intergenerational transmission of their traditions. All of this is partly due to discrimination against the indigenous population and globalization, which, as one of its consequences, leads to the adoption of practices alien to their customs and culture, despite Costa Rican legislation protecting the rights of indigenous peoples, as stipulated in

International Labour Organization Convention 169²; in practice, these rights are far from being respected.

For the recognition of the rights of indigenous peoples, their self-identification is fundamental, as it configures cultural identity. Food plays a crucial role in this configuration, constituting a body of representations from the symbolic imaginary that allows distinguishing between what is one's own and what is different. This distinction is not casual but has been forged over the long term, becoming a heritage. In the case of the Huetar people, there is a reduction in the cultivation and consumption of edible plants specific to their culture, interesting from an ethnobotanical, environmental, gastronomic, and nutritional perspective. There thus emerges an interest in analyzing this problem and proposing, as a final project for the Master's in Food and Nutritional Security Management, a proposal to revalue the cultivation and consumption of these plants.

As part of the diagnostic stage, the existence of native, traditional, nutritious species, generally sustainably produced in the environment that while in the past, these plants constituted a significant part of indigenous food systems, today they have lost presence and occupy a marginal place in the food system, which is predominantly conventional intensive (intensive livestock farming). Additionally, there is a lack of coordination among distinct community organizations, local government, social actors, and institutions such as the Ministry of Health, the Ministry of Agriculture, and the Ninfa Cabezas Educational Center under the Ministry of Education to address such problems.

Based on the above, this project proposes to encourage the cultivation, gastronomic uses, and consumption of four native plant species: chicasquil (*Cnidocolus aconitifolius*), estococa (*Carludovica palmata*), siplina (*Chamaedorea tepejilote*), and zorrillo (*Cestrum racemosum*). Habitants cultivate plants

² https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_345065.pdf

in the same territory; they are easily accessible, provide nutrients to the indigenous diet, and are culturally appropriate. It is expected that the information obtained by the results will benefit both the indigenous territory and its inhabitants, impacting the improvement of governance related to food systems, increasing diversity in their diet, improving nutrition, obtaining local foods at low cost, and favoring environmental and public health issues.

Agradecimiento

Me gustaría agradecer a Ximena que desde su lenguaje del amor me ha acompañado en este proyecto. A Andrés por su escucha atenta y ser mi contención y a ambos por entenderme y brindarme su incondicional apoyo. A Filippo y Joaquín por ser un soporte emocional con su presencia.

A los profesores de la Maestría en Seguridad Alimentaria y Nutricional por compartir sus conocimientos. En especial a Kattia Solano mi tutora de tesis por su empatía, paciencia y guía en este proceso. Al profesor Leonardo Granados por su apertura y buena disposición. A Ricardo Araya que siempre estuvo con una actitud positiva dispuesto a resolver mis dudas. También, un reconocimiento a la profesora Carmen Torres que me orientó en el proceso inicial de este trabajo.

Esta investigación no habría sido posible sin la colaboración de Rosemary Sánchez mi contacto con la comunidad indígena huetar de Quitirrisí, además de la ayuda de Jenny Mena, Karla Marín, Víctor Hernández quienes compartieron amablemente conmigo muy valiosa información.

Le agradezco al profesor Romano González por sus sugerencias y recomendaciones para la investigación diagnóstica y compartir su amplia experiencia relacionada con la revalorización de alimentos. A Vania Solano por sensibilizarme sobre los territorios indígenas.

A Diego Carranza el encargado de proyectos de la Municipalidad del Cantón de Mora por brindarme un espacio participativo en el COTEAGRO y mostrarse abierto y receptivo en el tema de seguridad alimentaria y nutricional en el territorio indígena.

Y finalmente a los grupos indígenas costarricenses por sus inconmensurables saberes ancestrales al mundo.

Dedicatoria

A Leda Cavallini Solano quién me motivó desde su ejemplo a superarme académicamente. Sin su presencia y apoyo en mi vida no sería quién soy.

Índice

CARACTERIZACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	1
Descripción del problema.....	2
<i>Aspectos relacionados con el débil marco legal.....</i>	<i>3</i>
<i>Aspectos relacionados con la poca articulación entre actores sociales.....</i>	<i>7</i>
<i>Aspectos asociados a la disminución de siembra y producción de plantas comestibles.....</i>	<i>9</i>
<i>Aspectos relacionados con la causa de la pérdida de la tradición culinaria y gastronómica.....</i>	<i>13</i>
Delimitación del problema.....	18
Antecedentes de la situación problemática.....	23
<i>Disponibilidad de alimentos.....</i>	<i>23</i>
<i>Consumo y utilización biológica de los alimentos.....</i>	<i>25</i>
<i>Revalorización de tradiciones, costumbres y saberes.....</i>	<i>26</i>
Alternativas de solución.....	30
MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	33
Concepto de seguridad alimentaria.....	33
Sistemas agroalimentarios de los pueblos originarios.....	36
Derechos de los indígenas.....	37
Concepto de plantas comestibles nativas y especies olvidadas o subutilizadas.....	39
Caracterización de cuatro plantas comestibles nativas de Quitirrisí.....	41
Revalorización/revitalización de plantas comestibles nativas.....	43
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN DIAGNÓSTICA.....	45
ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN.....	49
Disponibilidad de alimentos.....	49
Acceso a los alimentos.....	53
Consumo y utilización de los alimentos.....	54
Estabilidad.....	56
Seguridad alimentaria y nutricional en el Territorio indígena de Quitirrisí.....	57
PROPUESTA DE LA SOLUCIÓN.....	70
Objetivos del proyecto.....	70
<i>Objetivo General.....</i>	<i>70</i>
<i>Objetivos específicos.....</i>	<i>70</i>
Modalidad de ejecución.....	70

<i>Descripción entidad ejecutora</i>	71
<i>Etapas</i>	71
<i>Organización operativa</i>	72
<i>Estrategia gerencial</i>	73
Aliados estratégicos en la implementación	73
Productos y resultados esperados	74
Monitoreo y evaluación	75
Riesgos asociados y cómo se van a prever	77
Cronograma de actividades	78
Presupuesto	80
BIBLIOGRAFÍA	81
ANEXOS	88

Índice de tablas.

Tabla 1. Territorios indígenas de Costa Rica	18
Tabla 2. Alternativas de solución a las causas del problema	30
Tabla 3. Aliados estratégicos y su vinculación con el proyecto.....	74
Tabla 4. Productos y resultados esperados.....	75
Tabla 5. Indicadores y medidas de verificación.....	76
Tabla 6. Riesgos asociados a la propuesta	77
Tabla 7. Cronograma de actividades.....	78
Tabla 8. Presupuesto.....	80

Índice de figuras.

Figura 1. Causas relacionadas con la desaparición progresiva de plantas comestibles nativas en el sistema alimentario de Quitirrisí	3
Figura 2. Mapa del Cantón de Mora	20
Figura 3. Dimensiones de la seguridad alimentaria y nutricional	34
Figura 4. Características de los sistemas alimentarios indígenas.....	37
Figura 5. Cuadro comparativo de cuatro plantas comestibles nativas de Quitirrisí.	42
Figura 6. Metodología para revitalizar tradiciones alimentarias.	44
Figura 7. Fases de la metodología de la investigación diagnóstica.	46
Figura 8. Distribución porcentual de las fincas por actividad	49
Figura 9. Análisis FODA	58
Figura 10. Disponibilidad anual de las cuatro plantas comestibles de Quitirrisí.	60

Lista de abreviaturas

CEPAL Comisión Económica para América Latina y el Caribe

COPREDEH Comisión Presidencial Coordinadora de la Política del Ejecutivo en Materia de Derechos Humanos

FAO Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

FIDA Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola

IMAS Instituto Mixto de Ayuda Social

INEC Instituto Nacional de Estadística y Censos

MAG Ministerio de Agricultura y Ganadería

OMPI Organización Mundial de la Propiedad Intelectual

PNGCSS Plan Nacional de la Gastronomía Costarricense Sostenible y Saludable

Descriptores

Alimentos ancestrales, territorios indígenas, sistemas alimentarios indígenas, plantas comestibles nativas, revalorización de plantas comestibles nativas.

CARACTERIZACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Las comunidades indígenas comparten características fundamentales que los identifican en todo el mundo. Estas características incluyen una gran riqueza cultural, un fuerte arraigo con sus territorios ancestrales, así como la preservación, en parte, de sistemas sociales, económicos y políticos propios (ONU, 2023). Desafortunadamente, a nivel global en muchos países los pueblos indígenas también comparten una falta de reconocimiento de sus derechos colectivos relacionados con la tenencia de tierra; provocando que sus habitantes sean altamente vulnerables al desplazamiento, la pobreza, la discriminación y la marginación.

Además presentan otros desafíos tales como los conflictos violentos directamente relacionados con la expropiación y el irrespeto a sus territorios, sufriendo violaciones sistemáticas de derechos humanos, desplazamientos internos, pérdida de identidad cultural, destrucción de medios de vida, daños ambientales permanentes, contaminación y pérdida de biodiversidad en sus entornos ancestrales (United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2021). La intensificación en la explotación de los recursos naturales afecta negativamente a las comunidades indígenas despojándolos de sus principales fuentes de sustento.

La caracterización de la situación problemática en el territorio indígena de Quitirrisí es esencial para comprender los retos y oportunidades que enfrenta en este entorno particular. Los huetares de Quitirrisí se ubican muy cerca del Valle Central lo que ha facilitado la influencia de la población no indígena de Ciudad Colón y Puriscal, favoreciendo la incorporación de prácticas en general ajenas a su cultura entre ellas costumbres asociadas a la alimentación; aunque existen aún aspectos culturales que se mantienen como la elaboración de sus artesanías.

En esta sección, se expondrá con detalle los aspectos clave que definen la situación problemática que sustenta la propuesta planteada, incluyendo las principales características geográficas, socioeconómicas y ambientales del sitio en cuestión. Como parte de dicha descripción se detallarán las causas y sus consecuencias, generadas por la problemática identificada. Además, la delimitación de la problemática en la cual se caracterizará al pueblo huetar con sus particularidades y finalmente los aspectos que anteceden al problema; es decir investigaciones y trabajos que brindan herramientas para el rescate de tradiciones en diferentes comunidades.

Descripción del problema

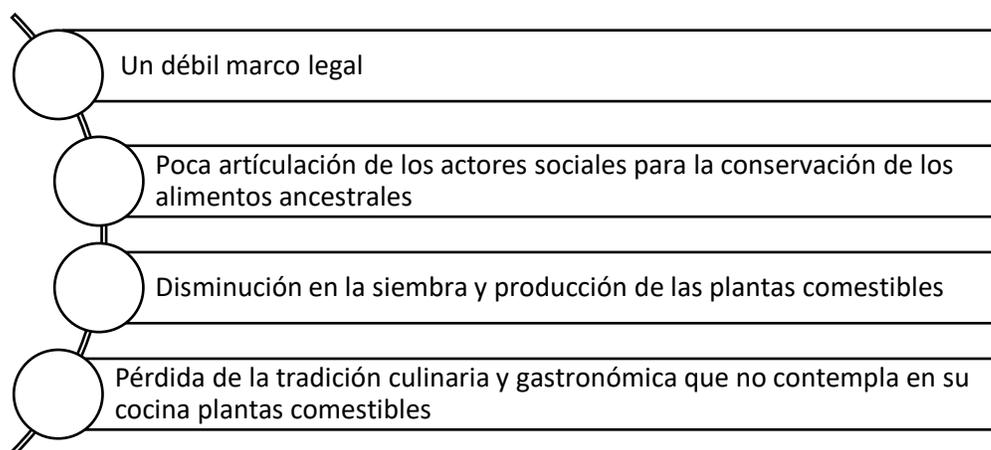
Los conocimientos y saberes de los pueblos originarios forman parte de la cultura, que, en su conjunto se transmite y renueva. Se trata de la experiencia social que pasa de generación en generación y enriquecida por medio de la memoria histórica del grupo. Tal memoria es fundamental para la continua recreación de la cultura y se puede ver afectada por procesos de transformación y degradación cultural. El impacto en los pueblos y territorios indígenas es, particularmente, notorio. En el caso de las comunidades indígenas costarricenses, que han experimentado de manera única y significativa los efectos negativos de estos procesos (UNICEF, 2010).

El pueblo huetar ubicado en Quitirrisí, experimenta una desaparición progresiva en el uso de plantas nativas comestibles de su sistema alimentario. La problemática afecta de forma directa su seguridad alimentaria y nutricional (SAN), pues disminuye tanto la disponibilidad de alimentos como la preservación de la riqueza cultural.

El abordaje de las situaciones en SAN representa un enorme desafío y lo anteceden múltiples factores. Las principales causas que lograron identificarse para la investigación y que se relacionan con la problemática son presentadas en la Figura 1.

Figura 1.

Causas relacionadas con la desaparición progresiva de plantas comestibles nativas en el sistema alimentario de Quitirrisí.



Nota. Elaboración propia 2023

Si se toma en cuenta la figura 1 como punto de partida puede notarse que existe una estrecha correlación entre las causas anteriores. Sin embargo, para una mejor comprensión de estas, se desarrollarán cada una de manera particular. En un primer acercamiento exploratorio con cuatro de los informantes claves del territorio indígena de Quitirrisí, ellos expresan que han dejado de incluir en su dieta alimentos propios a su tradición y cultura (K. Marín, J. Mena, R. Sánchez, V. Hernández, comunicación personal, 19 de febrero del 2022)

Aspectos relacionados con el débil marco legal

El Grupo Internacional de Trabajo sobre Asuntos Indígenas por sus siglas en inglés [IGWIA] (2022) afirma que los pueblos originarios del mundo desde la época de la conquista y hasta el presente siguen siendo discriminados a pesar de la búsqueda constante por el respeto de sus derechos, identidad, cosmogonía y territorios. De manera inicial se debe mencionar el parámetro normativo existente en Costa Rica la Ley Indígena de Costa Rica (Nº 6172), emitida en 1977, ésta a pesar de tener

una amplia regulación es insuficiente al no contemplar el establecimiento e implementación de la pertenencia que por derecho corresponde. La afirmación anterior obedece a que la ley no garantiza de manera efectiva los derechos y la identidad de las comunidades indígenas en el país, lo que sugiere la necesidad de reformas o medidas adicionales para abordar estas deficiencias.

En el año 1992, se aprueba por Ley °7316, el Convenio 169 de la OIT sobre Pueblos indígenas y Tribales, en conjunto con la Declaratoria de Derechos Humanos Indígenas de Naciones Unidas, siendo este el marco normativo más relevante sobre los derechos culturales (Cole, 2018). En el Artículo 5.a del Convenio 169, se encuentra el término derecho consuetudinario indígena que incluye valores, prácticas sociales, culturales, religiosas y espirituales propias de estos pueblos. Además, el artículo 8.1, establece que cuando a los pueblos indígenas, se les aplique la legislación nacional, debe tomar en consideración sus costumbres o su derecho consuetudinario, el cual nunca debe entrar en conflicto con los derechos establecidos por el sistema jurídico nacional (Chacón, 2005)

En el escenario actual, la ley es deficiente en reconocer derechos fundamentales de la comunidad indígena como el derecho consuetudinario y la forma en la que se aplicaría tomando en cuenta el marco jurídico nacional. Desde el año 1994, se presentó el proyecto de Ley de Desarrollo Autónomo de los Pueblos Indígenas expediente N°14352, pero a la fecha no ha sido aprobado, a pesar de disponer del Convenio 169 y la Ley Indígena de Costa Rica (N° 6172), el Estado tiene un proceder errático para su implementación ([IGWIA], 2023)

Otra de las limitantes que tiene la Ley Indígena de Costa Rica (N° 6172) es que se imponen a las Asociaciones de Desarrollo Integrales Indígenas (ADIIS) como gobiernos locales, dejando a los territorios sin opción de otros mecanismos para su representación. Cinco territorios han adoptado esta figura impuesta y la han adaptado a sus contextos culturales, convirtiéndola en instancias representativas legal y socialmente reconocidas. Dentro de las problemáticas que limitan el establecimiento de las ADIIS en

otros territorios se encuentran, acusaciones de corrupción, la participación de personas no reconocidas como indígenas y comercialización ilegal de tierras (Cole, 2018). Lo anterior, condiciona a los indígenas para decidir su representación. En Quitirrisí, así como en otros territorios, este tema ha sido complejo, de hecho, durante la investigación diagnóstica, la definición de dicha representación estaba pendiente, de acuerdo con las fuentes consultadas por falta de organización.

Por consiguiente, las comunidades indígenas del país sobreviven a un contexto de vulnerabilidad y rezago en cuanto a un instrumento normativo actualizado y que implemente medidas diferenciadas y justas respecto a su cultura. Los vacíos legales dificultan tanto la resolución de disputas como la aplicación de normas. Por esta razón, la población indígena pierde sus puntos de arraigo e identidad al ser invisibilizados en la ley y se exponen a conflictos violentos por la tenencia y recuperación de sus espacios como se describirá más adelante.

De acuerdo con UNICEF (2010) la situación de tenencia de tierras para las poblaciones indígenas de Costa Rica, el 44% de las tierras asignadas a los pueblos originarios están en manos de personas no indígenas, que se han apoderado de los terrenos sin consecuencias legales. Contrariamente a lo dictado en la Ley 6172 ley que establece en su artículo tercero que “las reservas indígenas son exclusivas para las comunidades indígenas que las habitan” ([IGWIA], 2022)

En Quitirrisí se ejemplifica el incumplimiento al derecho de propiedad de territorio (Gómez et al., 2014), menciona que actualmente solo cerca del 30% del territorio está en manos indígenas e inclusive algunas familias cuentan únicamente con el terreno donde está su vivienda. Esto es alarmante si se toma en cuenta que históricamente los indígenas extraían del bosque lo necesario para cubrir sus necesidades de vestido, medicina, vivienda y alimento (Salazar, 2002). Sin embargo, es complejo disponer de un espacio para cubrir las necesidades, sin territorio; además, de la pérdida de conexión cultural y espiritual

por la profunda relación entre los indígenas con los territorios y sus dimensiones sociales, espirituales, económicas y políticas.

Según Amaris (2016a) en Quitirrisí cada indígena dispone en promedio de 0,24 ha. frente a 2,5 ha. para cada no indígena. Lo anterior, sin tomar en cuenta las desigualdades existentes y referidas a la tenencia de la tierra tanto a lo interno de los indígenas como a los mestizos. El tema de la tenencia de la tierra es importante ya que la territorialización facilita planificar y gestionar de manera efectiva los recursos, en lo particular al área disponible para la siembra de plantas comestibles o cualquier otro tipo de cultivo. De modo que, a nivel general, se podría decir que el Estado no garantiza una condición equitativa para la población indígena.

En lo que corresponde al gobierno local, la Municipalidad del Cantón de Mora cuenta con un Plan Estratégico Municipal 2016-2020 (Municipalidad del Cantón de Mora, 2016) y el Plan de Desarrollo Humano 2009 (Municipalidad del Cantón de Mora, 2016) ambos documentos continúan vigentes y fueron revisados para el proyecto.

El primero incluye a los indígenas dentro de los grupos vulnerables; sin embargo, los equipara con personas discapacitadas, sin considerar sus necesidades específicas; además, los indígenas no poseen una condición de discapacidad ya sea física, cognitiva o mental para que sean categorizados en este grupo. No existen en los planes apartados específicos que detallen las líneas de acción para el territorio indígena. Con respecto al tema de seguridad alimentaria, únicamente se menciona el término como una propuesta de solución al desarrollo de proyectos agrícolas muy limitados.

En el Plan de Desarrollo Humano 2009, se destacan líneas de acción referentes a la educación tales como el fomento y rescate de educación y cultura indígena, pero sin mayor claridad, pues se trata con generalidad y sin acciones puntuales ni tiempos establecidos. Si bien, se incluyen algunas acciones;

no se hace con la especificidad requerida según las necesidades particulares de este grupo, por lo que resultan ambiguas tanto en la inclusión como la toma de decisiones dentro del plan.

Un ejemplo de lo anterior es la mención que se hace en el plan de Desarrollo humano sobre la construcción de un albergue indígena, pero sin brindar mayores detalles. Por otro lado, en el eje estratégico de desarrollo económico, se menciona el apoyo y promoción de opciones socioeconómicas para la generación de empleos y el mejoramiento de las condiciones de vida en el Cantón; pero, de igual forma, sin detalle ni desarrollo de acciones específicas, partidas, ni profesionales o personal a cargo para llevar adelante lo propuesto. Una de las líneas de acción literalmente solo se menciona como Recuperación de tierra (en manos indígenas).

En síntesis, los planes disponibles y vigentes del gobierno local (Municipalidad del Cantón de Mora) no exponen consideraciones particulares para el territorio indígena de Quitirrisí ni para sus integrantes y resulta evidente la inexistencia de estrategias relacionadas a la seguridad alimentaria para los pobladores tanto del cantón de Mora como de los huetares de Quitirrisí desde el gobierno local.

Aspectos relacionados con la poca articulación entre actores sociales

Al inicio del trabajo diagnóstico se recopiló información acerca de los entes públicos que tienen bajo su cargo lo relacionado con los dos territorios indígenas en el Cantón de Mora. En dicha búsqueda aparece el Comité Técnico para el Desarrollo Agropecuario en adelante COTEAGRO que se encuentra establecido bajo la Ley de Fomento a la Producción Agropecuaria N° 7064 dentro de la figura de los Comités Sectoriales Locales (COSEL) (La Gaceta, 2005). En el cantón de Mora lo lidera el encargado de proyectos de la Municipalidad del Cantón de Mora y confluyen diferentes representantes de instituciones públicas (Minsa, MAG, IMAS, CNP, INDER); desarrollando en conjunto diversas acciones como proyectos productivos.

Por ejemplo, uno de los proyectos establecidos por este comité dentro de Quitirrisí correspondió a la siembra de aguacate para consumo y venta local que inició en el 2018. En una de las reuniones de COTEAGRO a las cuales se asistió pudo evidenciarse que a pesar de que existen espacios de coordinación estos no son efectivos para consolidar planteamientos culturalmente apropiados para el territorio. En este caso, el cultivo de aguacate es una especie introducida y ajena a la tradición huetar.

Los agricultores indígenas que conforman la representación de Quitirrisí expresaron requerir más proyectos productivos dentro del territorio; y que exista además una mayor comunicación entre las instituciones participantes del COTEAGRO. Esto por cuanto, en proyectos como el antes citado, se tuvo falta de insumos, a pesar de que según el funcionario del IMAS, hubiera sido posible gestionar el recurso económico para adquirirlo por medio de la institución a la cual representa. La experiencia con el cultivo de aguacate demostró que para futuros planes es indispensable la coordinación oportuna institucional.

Adicionalmente, el grupo de agricultores indicó la necesidad de que se les incluya en el proceso de selección de los proyectos pues, existe un principal interés por sembrar estococa; planta de la que se extrae la fibra que es materia prima para la fabricación de sus artesanías que son comercializables. Desde hace algunos años se ha escaseado la fibra y han tenido que comprar en otras áreas del país.

Uno de los aspectos señalados en el débil marco legal es el irrespeto al derecho consuetudinario manifestado en la no consulta hacia los integrantes huetares que se presenta en esta causa porque no se dirigen las necesidades de la comunidad al desarrollo de proyectos

Es necesario considerar el desconocimiento por parte de los funcionarios de la Agencia de Extensión Agropecuaria del Cantón de Mora del MAG sobre el cultivo y producción de las plantas comestibles nativas que forman parte del sistema alimentario indígena. Además, como único trabajo dentro del territorio indígena y relacionado con seguridad alimentaria y nutricional gestionado en la

institución es el proyecto de aguacate descrito líneas atrás (L.A. Ángulo, comunicación personal, 3 de octubre de 2022)

En el marco del desarrollo de la propuesta de TFG se participó en una reunión del COTEAGRO, en la que se pretendía conocer la percepción de los integrantes (Minsa, Municipalidad de Mora, Ministerio de Agricultura, IMAS, INDER, CNP) acerca de la producción y consumo de las plantas comestibles nativas dentro del territorio indígena y su relación con la seguridad alimentaria y nutricional, pero se determinó el escaso conocimiento con el que disponen sobre los cultivos que son alimento para la huetares de Quitirrisí. Sumado a lo anterior, no existe un grado de sensibilidad con relación al respeto de su cosmovisión y el derecho consuetudinario de los habitantes de los territorios indígenas al momento de plantear e implementar proyectos. Únicamente la funcionaria del Ministerio de Salud lo tenía claro.

El desconocimiento sobre el derecho consuetudinario y la cosmovisión de los indígenas por parte de personas mestizas que están inmersas en trabajos relacionados con territorio indígenas y sus habitantes afecta directamente a esta población, al desarrollar proyectos dentro de su territorio sin consulta previa o de unos cuantos, perpetúa la discriminación sistémica, así como el racismo persistente que forman parte de una memoria histórica aún no superada ([IGWIA], 2022).

Aspectos asociados a la disminución de siembra y producción de plantas comestibles

En Costa Rica existen ocho pueblos indígenas distribuidos en veinticuatro territorios, el Museo del Oro Precolombino recopiló varios testimonios indígenas respecto a la percepción que tienen sobre sus territorios (Museo del Oro Precolombino, 2022) en los cuales expresan lo siguiente:

“Para nosotros como pueblos indígenas el territorio es nuestra casa, porque no es solamente una tierra, es todo lo que contiene el territorio. Es el bosque, es el agua, los animales, nuestros hijos, nosotras” (Museos del Banco Central de Costa Rica, 2022, 0m29s).

“Le llaman territorio, pero para nosotros, es nuestro bosque, que nos provee alimentos”

(Museos del Banco Central de Costa Rica, 2022, 0m45s).

“El territorio es importante porque es nuestra historia. Es donde vivimos, es nuestra esencia y somos eso” (Museos del Banco Central de Costa Rica, 2022, 0m54s).

“La pérdida de un pueblo empieza, y su identidad, cuando empieza a perder su tierra. La tierra es la que nos da la vida, la que nos da sustento, la que nos da cultura, la que nos da toda la vida de un pueblo. Está dicho siempre, un indígena sin tierra es un indio muerto” (Museos del Banco Central de Costa Rica, 2022, 1m02s)

Estas frases con palabras propias de los indígenas de Costa Rica demuestran la estrecha relación que tiene el territorio para su cultura, la FAO (2021) se afirma que el territorio es el escenario donde se encuentran tanto el mundo espiritual como el material, y es el espacio donde se busca alcanzar la armonía mediante la preservación del equilibrio y la paz entre diversos elementos. Las prácticas de gestión territorial permiten mantener los recursos naturales, la biodiversidad y la abundancia de alimentos en los ecosistemas terrestres y acuáticos, así como sus conocimientos tradicionales, relatos y cosmogonías

Para el caso territorial de Quitirrisí cada indígena dispone en promedio de 0,24 ha. frente a 2,5 ha. para cada no indígena (Amaris, 2016a). Por tanto, la mayor parte de la tierra dentro de Quitirrisí no le pertenece a los huetares a pesar de lo dispuesto en el Artículo 3 de la Ley N°6172 que indica que “las reservas indígenas son inalienables e imprescriptibles, no transferibles y exclusivas para las comunidades indígenas que las habitan. Los no indígenas no podrán alquilar, arrendar, comprar o de cualquier otra manera adquirir terrenos o fincas comprendidas dentro de estas reservas” ([DINADECO], 2023, p.1).

La reducción de territorios en manos de los huetares disminuye la posibilidad de contar con espacios para la siembra de los cultivos que los han alimentado. Por otro lado, los espacios que pertenecen a los no indígenas han experimentado un cambio en el uso del suelo, los bosques se han cambiado por zonas de ganadería extensiva (Amaris, 2016b) o bien la agricultura de cultivos tradicionales; siendo que en el 2002 el Centro Agrícola Cantonal de Mora ya describía como cultivos predominantes del área los cítricos y el café, plantaciones foráneas en sustitución a los cultivos autóctonos ([MAG], 2002).

El Ministerio de Agricultura como institución encargada del desarrollo de esquemas productivos da poca asistencia técnica y no tiene presupuesto para la subvención de insumos agrícolas, tal como se manifestó en el proyecto de aguacate antes mencionado, según el jefe de dicha institución en el transcurso del establecimiento de las plantaciones hubo carencia de insumos y la limitación del recurso técnico.

Respecto al proyecto antes mencionado, uno de los aspectos importante a señalar es la escogencia de un cultivo foráneo (aguacate) en lugar de especies que se encuentren en el sistema alimentario indígena del territorio que requieren pocos insumos por su adaptación al medio; esto evidencia una vez la no consulta a los huetares y el desconocimiento de la misma población en la cual plantean planes.

En 2002, el MAG presentó un proyecto para siembra de cítricos en Mora, Puriscal, Acosta, Turrubares y Santa Ana; en el que una vez mas no se consideró a la comunidad de Quitirrisí ni sus necesidades particulares. Tal y como sucedió con el proyecto anterior, los cítricos no corresponden a un cultivo que forme parte del sistema alimentario indígena huetar, de modo que se evidencia nuevamente que no se consulta a los indígenas para la definición de los proyectos. Además, los dos ejemplos anteriores se tratan de monocultivos, lo que resulta contraproducente para el ambiente por las

implicaciones en su producción; ya que, presenta una alta dependencia de agroquímicos, reduce la diversidad natural del entorno y por ende la diversidad en la dieta.

Dentro del sistema alimentario indígena se muestra una gran variedad de alimentos, algunas de las plantas comestibles mencionadas por los informantes son: flor de itabo, maíz, frijoles (negro, rojo, blanco, cubá), el chicasquil, estococa, siplina, violeta, quelites de ayote y zorrillo. Tales alimentos, se obtienen por medio de huertas caseras; sembradas en patios, cercas o a la orilla de la carretera; o bien pueden extraerse del bosque. Sin embargo, en la actualidad, se ha limitado su disponibilidad debido a la reducción de su siembra (K. Marín, J. Mena, R. Sánchez, V. Hernández, comunicación personal, 19 de febrero del 2022).

En una de las visitas efectuadas al territorio se corroboró que los espacios productivos de las plantas son tal cual lo descrito por los informantes, esto es en los patios de las casas o dentro del bosque, a las plantas ahí dispuestas se les da un manejo particular que forma parte del saber ancestral. El manejo corresponde a una manera de siembra, mantenimiento y cosecha diferente a las prácticas en la agricultura convencional, siendo más parecido a los cultivos de subsistencia.

De acuerdo con Chinín et al. (2017) la agricultura de subsistencia se describe como la producción agrícola con métodos y medios tradicionales, que tiene como fin conseguir alimento necesario para la familia, en la que se opera con bajo nivel tecnológico, en un lote cerca de su casa Karla Marín informante siembra chicasquil y zorrillo no solo para consumo propio, también cuenta con un excedente de estas plantas sembradas en caso de festividades o actividades especiales para la venta, esto es una particularidad con los demás productores consultados, pues la mayoría lo disponen para autoconsumo.

En ese mismo contexto, se recorrió el Rancho Biriteca en Quitirrisí que es una empresa educativa y turística dirigida por una familia indígena de la zona, en el cual se fomenta el rescate de la cultura huetar. Se comprobó que las plantas comestibles antes nombradas están presentes, pero sin una distribución espacial particular, sino que se encuentran dispersas en el área formando parte del entorno natural. En el Rancho se ofrecen platillos preparados con estas plantas, según la época del año.

La producción y disponibilidad de las plantas comestibles nativas se ve afectada también porque no hay quien cultive las plantas, la escasa oferta laboral o bien actividades mal remuneradas, así como la cercanía al Valle Central obliga a los huetares a desplazarse buscando otros medios de vida (Amaris, 2016a). De acuerdo con Gómez et al. (2014) la principal actividad económica y cultural dentro del territorio es la elaboración de artesanías.

Finalmente, la disminución en la siembra de plantas comestibles nativas, se ve afectada por lo que señala Alfaro (2014), quien indica como la comunidad indígena de Quitirrisí, sufre la pérdida de su identidad debido a la transculturación provocada por el menoscabo en las prácticas etnoagroecológicas de su saber ancestral. Es decir, se afecta no solo la siembra y producción de plantas nativas, sino también la tradición culinaria y gastronomía heredada que será mencionada a continuación.

Aspectos relacionados con la causa de la pérdida de la tradición culinaria y gastronómica

La reducción en la ingesta de plantas comestibles, tal como lo expresan algunos de los habitantes del territorio, se asocia con la adopción de prácticas de consumo de alimentos ajenos a sus costumbres, y que producen un cambio en la dieta (J. Mena, R. Sánchez, V. Hernández, comunicación personal, 19 de febrero del 2022). Fernández (2017) citando a García Canclini concluye como “para los pueblos indígenas, la globalización se presenta como el contexto de transformación de los escenarios donde se sitúan, el cual va desde lo local a lo global” (p. 119)

En este sentido Campos et al. (2017) quien refiere a Rafaela Hernández, integrante del territorio, detalla “Todas estas costumbres se han perdido mucho, porque todas esas personas mayores se han ido terminando entonces ya, ya iban terminando también las tradiciones, las actividades que iban haciendo, al menos en el caso de nosotros sí hemos casi que desaparecido verdad con las actividades” (Campos et al., 2017, p. 17)

Otra de las referencias la menciona don Fabio Sánchez, indígena de Quitirrisí:

ya por muerto nosotros aquí no hay quien lo trabaje, quien lo siembre quien lo labore, ya no tenemos y así como han muerto muchos artesanos también, los petateros que... Diay, ya no, esa es la lástima, es una lástima porque va a llegar el tiempo aquí en Quitirrisí que no van a haber artesanos, no van a haber (Campos et al., 2017, p. 15)

El artesano indígena, Víctor Hernández, enfatiza que los jóvenes no disponen de oportunidades de educación y empleo dentro del territorio y por eso buscan opciones fuera, pues a muy pocos les interesa ser artesanos y prefieren elegir otras profesiones. La estococa como materia prima para las artesanías ha dejado de sembrarse dificultando su producción y cosecha. Él considera que en el caso del uso y consumo de las plantas comestibles el asunto es similar a las artesanías, no se da un traslado de saberes a las nuevas generaciones (V. Hernández, comunicación personal, 19 de febrero del 2022)

La maestra indígena Jenny Mena quien labora en la escuela Ninfa Cabezas, afirma que los estudiantes de primaria desconocen no solo algunas plantas comestibles, sino también su producción y recetas, esto como producto de la globalización y de la influencia cercana de sectores como Puriscal y Ciudad Colón, donde se consiguen otros alimentos tales como comidas rápidas (J. Mena, comunicación personal, 31 de agosto del 2023)

En un video del 2017, Aguilar entrevistó a Lastenia Carranza Sancho, adulta mayor indígena huetar, quien describe como la alimentación ya no es la misma de antes, que se ha dado un cambio en las costumbres, y que ya no se come lo que se cultiva, sino lo que trae enfermedades como el colesterol y otras. En el pasado la comida era saludable como por ejemplo picadillo de chayote, elotes y frijoles nuevos (recién cosechados) todo cosechado en el mismo territorio (Yuridia Sofia Aguilar, 2017)

Con respecto al patrón alimentario, debe considerarse que el territorio de Quitirrisí forma parte de la gran área metropolitana. En este sentido Guevara et al (2019) detalla que en general la dieta del costarricense evidencia poca variedad y malos hábitos alimentarios. Los investigadores señalan el alto consumo de café, panes, arroz blanco y bebidas con azúcar; en contraposición con una ingesta insuficiente de leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y el pescado.

Lo anterior es de gran relevancia pues tal cual señala González (2012) los pueblos que dejan su dieta tradicional y adoptan una con características occidentales, caracterizada por un consumo alto en grasas, carbohidratos simples y escasa en micronutrientes y fibra tienden como consecuencia a tener enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación como enfermedades cardiovasculares y diabetes, entre otras.

En tal sentido, en el reporte Estadístico de Quitirrisí 2019-2022 del Área Rectora de Salud de Mora facilitado por la enfermera de Vigilancia de la Salud Maily Mena Villanueva se observa que aunque la incidencia es baja en comparación a nivel nacional, hay presencia de obesidad, hipertensión arterial y diabetes mellitus en la población huetar (M. Mena, comunicación personal, 30 de junio del 2022)

Otra de las consecuencias por el abandono de su dieta ancestral se relaciona con la dimensión de la utilización o aprovechamiento biológico de los alimentos. Al respecto el Censo Escolar Peso/Talla del

2016 indica que las zonas indígenas tienen una prevalencia de Baja Talla de un 16%; lo que puede considerarse muy alto si se compara con el promedio nacional que es de 3,6%. Además, la evidencia muestra que, a menor Índice de Desarrollo Social tanto a nivel cantonal como distrital, hay mayor prevalencia de Baja Talla, de tal manera que la mayor parte de Baja Talla del país se focaliza en la zona indígena. Por otro lado, en zonas indígenas, el problema de obesidad se presenta hasta los 12 años (Ministerio de Educación Pública, 2016)

El MIDEPLAN (2023) indica que el Índice de Desarrollo Social para Quitirrisí es de 65,66 ubicándose en un área con un menor desarrollo relativo, la relación entre la obesidad y la condición socioeconómica es muy variable y compleja, porque deben considerarse contextos socioeconómicos diferentes, factores psicológicos, prácticas alimentarias factores socioculturales, actividad física y el componente genético de cada individuo. Sin embargo, como lo menciona el Ministerio de Educación Pública (2016) las comunidades urbanas de distintos países han transformado su dieta incrementando azúcares refinados, grasas y reduciendo el consumo de fibra. Estos alimentos presentan un alto poder de saciedad, bajo costo y alta palatabilidad. Todo esto se traduce en alimentos socialmente aceptables y seleccionados por los grupos más pobres.

En el apartado anterior vinculado a la siembra se mencionó que la migración hacia otras zonas reduce la posibilidad de cultivar las especies comestibles autóctonas; esto debido en parte a la disminución de indígenas jóvenes dentro del territorio, que limita además el traslado de conocimientos entre generaciones: lo que finalmente se traduce en una menor disponibilidad de dichas plantas y por tanto de su preparación y consumo. Jenny Mena, maestra de la escuela local, coincide con la afectación que ha habido sobre el legado de los saberes a los más jóvenes; pues según ella indica, las personas adultas no enseñan a los más pequeños; siendo que la práctica del consumo de las plantas nativas que

aún se conserva se da mayoritariamente entre los adultos (J. Mena, comunicación personal, 31 de agosto del 2023)

En relación con lo anterior, es necesario señalar que la apropiación de alimentos ajenos a su dieta, facilitada por esa migración lejos de lo propio; conlleva a una pérdida de identidad, incluyendo las tradiciones culinarias y gastronómicas. Por tanto, si no existe la posibilidad de hacer un traslape de conocimientos a las nuevas generaciones, esto conducirá a una erosión cultural gastronómica indígena y la pérdida de las plantas comestibles nativas. La disminución de las prácticas tradicionales de manejo de alimentos entre las comunidades indígenas y los consecuentes problemas de salud están estrechamente relacionados con la pérdida de autogobierno y autonomía de estas comunidades en sus territorios ancestrales ([FAO], 2021).

Adicionalmente, la FAO (2021) menciona que la influencia de las culturas predominantes y que los jóvenes busquen una educación formal los ha alejado de las comunidades indígenas, repercutiendo en una menor exposición a los alimentos nativos. Los planes escolares no contemplan los conocimientos indígenas y esto se relaciona en algunas poblaciones indígenas tasas elevadas de inseguridad alimentaria.

Al respecto, Jenny Mena señala que la mayoría del cuerpo docente no es indígena, lo que dificulta contextualizar a los niños en los saberes ancestrales, además, no existe un programa de educación diferenciado para los territorios indígenas (J. Mena, comunicación personal, 31 de agosto del 2023). Una forma de recuperar los saberes ancestrales es por medio de la educación, tal como sostiene Garnier citado por el MEP, “la práctica educativa apunta a una educación integral, pertinente y contextualizada, que permita fortalecer las culturas y generar un diálogo intercultural respetuoso de la diversidad, considerando, la interrelación permanente entre lo local y lo global” (MEP, 2009, p. 57)

La afirmación anterior es quizá uno de los mayores escollos por resolver debido a que los programas de la malla curricular educativa no se ocupan de las diferencias ni en territorio ni en lengua de la población indígena, según Gómez et al. (2014) en Quitirrisí imparten lecciones educadoras mestizas, tener personal docente que desconoce la cultura, la cosmovisión, el idioma y su realidad contribuyen a un modelo que estigmatiza y debilita sus tradiciones. Lo anteriormente expuesto, no da posibilidad a las nuevas generaciones de contar con un arraigo cultural y con la preservación apropiada de sus conocimientos.

Las nuevas generaciones olvidan poco a poco los saberes ancestrales en cuanto a producción y consumo. Inicialmente la ausencia de las plantas en el sistema alimentario indígena crea un desbalance ya que no se encuentran disponibles para su uso y consumo. Al mismo tiempo las instituciones no facilitan acciones para conservar las tradiciones gastronómicas ancestrales y finalmente el entorno político del estado costarricense presenta endebles posiciones relacionadas con los derechos de la población indígena.

Delimitación del problema

En Costa Rica, de acuerdo con lo estipulado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2014) existen territorios indígenas establecidos, legalmente, por decretos ejecutivos y distribuidos en las siete provincias del país que se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1

Territorios indígenas de Costa Rica

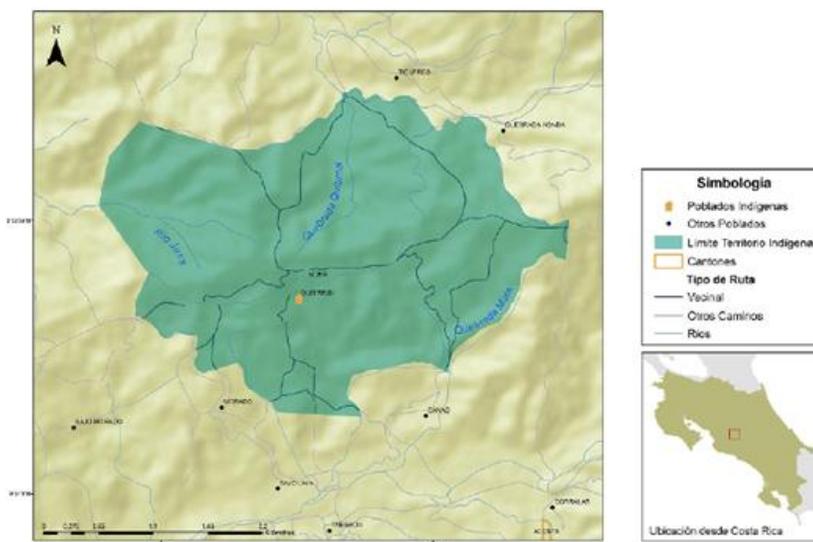
Territorio indígena	Provincias donde se localizan	Superficie en hectáreas	Números de decretos
Huetar	San José	5515	29453, 29452
Maleku	Alajuela	5737	7962-G
Chorotega	Guanacaste	1710	11564-G
Brunca	Puntarenas	10620	22203
Teribe	Puntarenas	9650	22203

Nögbe o Guaymí	Puntarenas	26899	29450, 29449, 29960, 29957, 29451-G
Bribri	Puntarenas y Limón	86788	13571-G, 13571, 16307-G, 29956, 29447-G, 13571, 21905-G,
Cabécar	Puntarenas, Limón y Cartago	177739	16059-G, 21904, 16058-16308-G, 29448

Nota. Elaboración propia 2022

La población indígena costarricense posee el 7% del territorio nacional y constituye el 2,4% de los habitantes del país. A pesar de representar un bajo porcentaje, los aportes que proporcionan a la cultura y a la memoria colectiva nacional son invaluable ([IGWIA], 2023). Según la UNESCO (2023) dicho legado comprende monumentos, colecciones de objetos, artes de espectáculo, actos festivos, saberes y técnicas, conocimientos y prácticas relacionadas con la naturaleza y el universo.

Para efectos del proyecto, se decidió trabajar en el territorio indígena huetar de Quitirrisí (ver Figura 2) por su cercanía al Valle Central, así como también porque las investigaciones científicas en torno a la seguridad alimentaria y nutricional en la zona son inexistentes como se demostrará en los antecedentes de la situación problemática. La investigación diagnóstica, se desarrolló en el distrito Quitirrisí, que pertenece al cantón de Mora, en la provincia de San José, con una población total de 999 integrantes (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2016).

Figura 2*Mapa del Cantón de Mora**Nota.* Gómez et al., 2014, p.75

El territorio cuenta con una extensión de 963 hectáreas, es el territorio indígena más pequeño. Sus terrenos son quebrados y vulnerables a derrumbes y deslizamientos, usuales en la estación lluviosa. Méndez y Monge (2005) afirman que los bosques tanto del cantón de Mora como del resto del Valle Central constituyen ecosistemas con sus propias particularidades, modificadas por el relieve y la altura. En la actualidad, dichos ecosistemas están muy alterados debido al desarrollo agrícola y rural.

El pueblo indígena huetar fue considerado por los españoles como el más importante de Costa Rica. El huetar fue una lengua chibchense que se hablaba en el Valle Central y en sus alrededores. La decadencia de esta lengua fue hacia el siglo XVIII. Al inicio de la conquista, fue utilizada como lengua por los españoles para comunicarse con huetares y otros pueblos indígenas de la región. Esto involucró un alto grado de contacto entre esta lengua y el castellano. Aunque actualmente esta lengua se considera extinta, muchos vocablos sobreviven en topónimos como por ejemplo Curridabat, Tucurrique, Orosí, Aserrí (Constela, 2013). Pese a la pérdida de la lengua, debe mencionarse que los huetares aún

conservan prácticas endogámicas relacionadas a su identidad tales como los trabajos con material textil, elaboración de utensilios caseros, obtención de tintes, bebidas y comidas (Quesada, 1996).

La situación actual de los huetares en Quitirrisí es congruente con lo mencionado por Cole (2018); quien señala que los territorios que mejor preservan sus prácticas culturales son los que tienen un difícil acceso y se presenta el monolingüismo, que obstaculiza la interacción de las comunidades con las instituciones estatales. Este no es el caso de Quitirrisí, puesto que está inmerso en la gran área metropolitana y se ve influenciado por la población mestiza de Ciudad Colón y Puriscal.

Según Gómez et al. (2014), la principal actividad económica de esta comunidad está relacionada con el componente cultural del trabajo artesanal de cestería, elaboración de tintes naturales y utensilios caseros. Otro aspecto por considerar es el mencionado por Abelardo Pérez Sánchez y Ernesto Parra Mora; quienes detallan que la agricultura era el medio para obtener alimentos que forman parte de su dieta arroz, maíz y frijoles y otros (MEP, 2017).

La naturaleza desempeña un papel crucial en sus vidas y constituye la base de aspectos fundamentales en la sociedad, tales como la medicina, la agricultura y otros. Además, es esencial para el equilibrio del ser humano. Esta perspectiva espiritual se basa en la interacción con el entorno natural y en cómo se relacionan con él (MEP, 2017). De ahí la importancia que representa para los huetares y los indígenas en general contar con su territorio.

El Grupo Internacional de Trabajo sobre Asuntos Indígenas ([IGWIA], 2023), anota como el pueblo Huetar tiene un 34,2% de pobreza. Los datos oficiales de Costa Rica indican que el 70% de los hogares indígenas tiene necesidades básicas insatisfechas de vivienda, salud y educación. Sin embargo, el porcentaje nacional es de 24%. El acceso al agua potable es de un 90%, pero solo el 40% de los indígenas disponen de ésta. El 67% de la población indígena tiene acceso a energía eléctrica, pero el 99%

de toda la población no indígena sí lo tiene. Respecto al proceso educativo formal sólo el 13% de los indígenas se gradúa en la enseñanza secundaria (Mora, 2021).

Con relación a la necesidad básica que representa alimentarse en la zona de Quitirrisí, (A. Solano y Rodríguez, 2014) detallan como el 34% de los hogares entrevistados tiene al menos una necesidad básica insatisfecha y el 47,06% pasó por la decisión entre atender la salud o alimentarse. Los datos muestran la inseguridad alimentaria evidente, ya que solo el 3,3% de los hogares de Quitirrisí cultiva alimentos en el hogar. Otro dato interesante es que en el 41,8% de los hogares, la persona entrevistada se alimentó menos o dejó de comer una de sus comidas diarias porque no había suficientes alimentos disponibles, además, en 42,42% de los hogares la persona entrevistada dio menos comida a alguno de sus hijos y tuvo hambre porque no se disponía de suficiente alimento.

Se considera necesario mencionar dos hechos que no serán abordados directamente como parte de la propuesta de solución, sin embargo, se consideran pertinentes puesto que afectan la condición general de la población huetar. En 1994 se publicó en La Gaceta el proyecto de Ley de Desarrollo Autónomo de los Pueblos Indígenas, desde ese entonces el Poder Ejecutivo no le ha dado prioridad y el parlamento se ha negado a discutirlo y la otra es la violación de los derechos indígenas en sus territorios al permanecer en manos de personas no indígenas contribuyendo a la pérdida de su lengua, conocimientos, identidad y soberanía alimentaria. Aquí es categórico afirmar que el Estado no ha sido efectivo en la recuperación de los territorios ([IGWIA], 2023), situación que aún persiste.

Adicionalmente, lo anterior, ha llevado incluso a conflictos violentos, pues las personas indígenas defienden su derecho ancestral a la tierra y los recursos naturales. Un ejemplo es la exhortación que hace la ONU al Estado costarricense a investigar y juzgar a quienes asesinaron a Jerhy Rivera y Sergio Rojas dos líderes defensores de los territorios indígenas, cuyo homicidio aún sigue impune (Mora, 2021). La irresolución de los asesinatos de líderes indígenas y la no aprobación del proyecto de ley Desarrollo

Autónomo de los Pueblos Indígenas demuestran un enorme desinterés del Estado al desconocer la realidad indígena, esto muestra cómo se excluye a esta población en el ejercicio de sus derechos. Es muy difícil tener una vida digna si sus derechos son violentados.

Antecedentes de la situación problemática

Para este apartado se efectuó una revisión bibliográfica acerca de la problemática que se pretende resolver. Una vez analizadas las causas, se recopiló información sobre cómo se ha abordado temas similares, pues esto permite encontrar posibles alternativas de solución.

Para facilitar el orden de los antecedentes de la situación problemática se decidió agrupar de acuerdo con las dimensiones de la seguridad alimentaria relacionadas con la problemática aquí expuesta, además de un quinto aspecto relacionado a la revalorización/salv guarda/conservación de tradiciones; esto por su relevancia como parte de la problemática identificada.

Disponibilidad de alimentos

Esta dimensión hace referencia a la cantidad y calidad de los alimentos disponibles para el consumo de la población a nivel local, regional o nacional que se definen a través de la producción alimentaria tanto a nivel local como nacional, así como por las importaciones provenientes de otros países. La producción alimentaria abarca tanto el autoconsumo como la comercialización (INEC, 2013). En este sentido los indígenas de Quitirrisí han mermado el cultivo y consumo de plantas comestibles nativas que son para autoconsumo, las investigaciones descritas a continuación están enlazadas con este pilar.

Biodiversity International y el FIDA elaboraron un marco operacional sobre especies olvidadas y subutilizadas, dirigido a equipos encargados del desarrollo de proyectos orientados a la mejora de resultados en sostenibilidad y nutrición; esto específicamente en pueblos indígenas, a fin de lograr un

mayor reconocimiento de saberes ancestrales relacionados. Estas especies representan un papel crucial en la lucha contra la inseguridad alimentaria y nutricional, especialmente en el contexto del cambio climático. En resumen esta investigación es una guía de los aspectos relacionados a las etapas de las cadenas de valor sensibles a la nutrición bajo un entorno propicio de integración y desarrollo (Baena et al., 2012).

Por otro lado, Lastra (2020) recopila dos técnicas de producción indígena del pueblo chileno Rapa Nui denominadas jardines (Pu Oka) y huertas (Manavai) se mencionan como cultivos más tradicionales e importantes el plátano o maika (*Musa sapientum*), el ñame o Uhi (*Dioscorea* sp.), árbol de pan o uru (*Arthocarpus altilis*), el camote o kumara (*Ipomoea batatas*) y el taro (*Colocasia antiquorum*). El objetivo del estudio fue trasladar a las nuevas generaciones los saberes ancestrales. Se asocia con la dimensión de la SAN para la disponibilidad de los alimentos en el contexto del cambio climático ya que ambas técnicas optimizan el recurso hídrico entre otros beneficios.

En Guatemala, el Banco Interamericano de Desarrollo realizó una cooperación técnica con el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA); cuyo objetivo fue contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional dentro del paraguas de la Política Nacional de Desarrollo Rural Integral, esto a través de la revalorización de las plantas alimenticias nativas en pueblos indígenas; por medio de tres componentes; a saber: investigación científica, actividades de capacitación y asistencia técnica para pequeños productores (Us et al., 2015).

Otra investigación se hizo en tres resguardos indígenas en el del departamento del Huila al Sur de Colombia yanakona San José de Isnos, nasa Huila y misak,. Este estudio identificó las huertas familiares (tul (nasa), yatul (misak) y chagra (yanakona)) como principal estrategia para la disponibilidad local y para la promoción por medio de la revitalización de prácticas culturales y agrícolas de los pueblos

indígenas; esto para contribuir a la salud colectiva/comunitaria y la soberanía alimentaria territorial de la población indígena (Calderón et al., 2023).

En Costa Rica se encontró un trabajo asociado a los saberes del manejo de cultivos indígenas Bribri y Cabécar, realizado por Acuña y Umaña (2015). En este se presentan recomendaciones para el adecuado manejo de un sistema productivo tradicional indígena. Las estrategias ahí descritas buscan revalorizar las actividades empleadas para hacer frente a los cambios en el clima.

Consumo y utilización biológica de los alimentos

El consumo de los alimentos según FAO (2011) implica que las existencias alimentarias en los hogares sean adecuadas para satisfacer las necesidades nutricionales, respetando la diversidad, la cultura y las preferencias alimentarias y la utilización biológica se relaciona con el estado nutricional, resultado de la ingestión, absorción y aprovechamiento individual de los alimentos. Para los huetares el componente cultural que representa la inclusión de las plantas comestibles en su dieta es clave ya que forma parte de su tradición gastronómica, además como se describe en el marco teórico son alimentos muy nutritivos. Se detallan a continuación trabajos que se están ligados con esta dimensión.

Herrera y Muñoz (2019) efectuaron un estudio que tuvo por objetivo desarrollar una campaña de marketing social para la revalorización de alimentos ancestrales del Ecuador dirigida a jóvenes y adultos; esto con el fin generar cambios en la producción, uso y consumo de dichos productos. Aspectos como las técnicas de divulgación utilizadas (charlas, redes sociales, juegos y elaboración de recetas con chocho, papa, maíz, yuca, cacao, quinua, amaranto y plátano), serán de mucha utilidad para el trabajo por desarrollar.

Otra de las investigaciones fue efectuada en Ecuador; referida a información sobre los saberes ancestrales (medio ambiente, agricultura ancestral, gastronomía, plantas medicinales, artesanías,

lenguas ancestrales); específicamente conocimientos y técnicas que deben ser protegidos y promovidos en beneficio de generaciones presentes y futuras. Se pretendía finalmente fomentar la revalorización y el rescate en las comunidades indígenas del Ecuador (Espinoza et al., 2021). En este caso, la estructura del documento permite tener en consideración las diferentes aplicaciones derivadas de los conocimientos ancestrales.

En el contexto nacional, un texto revisado fue Saberes y Sabores de Boruca, que recopila 150 platillos y datos referentes a las prácticas alimentarias tradicionales de la población indígena de Boruca (Garro, 2010). En este mismo sentido, Solano (2021) describe el uso cultural del maíz en los cabécares, huetares, bribris y chorotegas. En esta investigación se detalla el cultivo del maíz asociado con otras especies y algunas de sus preparaciones culinarias en los distintos territorios, como muestra de la diversidad biocultural. Ambos trabajos tienen el valor de ser registro escrito de la oralidad de las recetas y conocimientos de los indígenas para la salvaguarda de este patrimonio inmaterial.

Revalorización de tradiciones, costumbres y saberes

Las tradiciones, costumbres y saberes como afirma la UNESCO (2023) permiten mantener la diversidad cultural frente a la globalización, además, comprender este patrimonio cultural inmaterial de distintas comunidades promueve el diálogo entre culturas y contribuye al respeto hacia otros modos de vida. Es por lo anterior que es importante salvaguardarlo y transmitirlo a nuevas generaciones. En diferentes lugares han propuesto técnicas y planes para el rescate que se describen en las siguientes líneas.

En Kenia, se vivía una eminente pérdida de las prácticas alimentarias tradicionales; esto debido a factores históricos y la influencia de estilos de vida modernos que hacían que los alimentos locales fueran menospreciados y vinculados con la pobreza y subdesarrollo. Ante esto, Maundu (2021) planteó un proyecto con niños de educación primaria, con el propósito de concienciar sobre las consecuencias

negativas de la pérdida de estos modos de alimentación. Para preservar estas tradiciones se realizó un inventario de alimentos tradicionales, incluyendo alrededor de 850 vegetales autóctonos con sus nombres locales. Al respecto, se documentó su uso, considerando recetas y prácticas culturales relacionadas, como rituales. Adicionalmente, se lanzó una campaña de promoción de estos alimentos.

La campaña de promoción de alimentos consistió en mostrar la preparación de los alimentos en las calles y medios de comunicación. También se divulgaron por medio de carteles y folletos recetas incluyendo los beneficios nutricionales de los alimentos. En otra de las estrategias con ayuda de los maestros y alumnos de 12 a 14 años entrevistaron a sus padres y familiares sobre la preparación de alimentos, luego tomaron fotografías de los alimentos, por último, publicaron dos inventarios con prácticas de producción, un álbum con las imágenes y un libro de metodología. El libro de metodología se puede utilizar como guía para documentar las costumbres alimentarias en otras comunidades (Maundu, 2021).

En este mismo país, Durán (2021) elaboró una propuesta para la promoción de la revalorización y el aumento del consumo de alimentos ancestrales dentro del pueblo indígena U'wa; trabajando en la producción, consumo y rescate de saberes ancestrales, por medio de campañas educativas, talleres participativos y recetarios que recopilaran los saberes ancestrales; incorpora con esto los pilares de SAN de consumo y utilización biológica y disponibilidad de alimentos.

Por otro lado, Chízmar (2009) en su publicación titulada Plantas comestibles de Centroamérica integra el conocimiento sobre las plantas de la región a procesos de desarrollo socioeconómico; es decir, del conocimiento sobre prácticas culturales y el conocimiento científico de 104 especies de gran utilidad en la región centroamericana. Adicionalmente, el libro contiene generalidades botánicas, nombre científico, nombre común, partes de la planta que se consumen, usos culinarios, otros usos. Esta fuente

bibliográfica brinda un modelo sobre cómo se puede rescatar la información acerca de las recetas de plantas comestibles y medicinales relacionados al pilar del consumo y utilización biológica.

A nivel nacional, un texto que se considera muy relevante para el presente trabajo es el desarrollado por Alfaro (2005); esto por cuanto se describe la eco geografía y etnografía de las áreas de asentamiento huetar: Zapatón y Quitirrisí. Este autor detalla 66 especies botánicas aprovechadas por los huetares, además de su sistema de recolección y preparación de las plantas. Hay dos familias de plantas las cucurbitáceas (tacaco, chayote cocoro, otros) y papilionáceas (frijol de palo, hojas de frijol, poró, madero negro) de las cuales hay varios géneros que son consumidos. El zorrillo, el chicasquil, la siplina y la estococa son parte de las plantas consideradas en esta investigación.

Adicionalmente, Salazar (2020) publicó un trabajo acerca de las manifestaciones culturales del patrimonio cultural inmaterial en la cocina tradicional costarricense, esto con el fin de construir acciones estratégicas se hizo un mapeo de los alimentos evidenciando cuáles con los que más consumen los costarricenses. En una matriz se incluyeron las preparaciones por producto y se mostraron por medio de talleres diferentes actores asociados al patrimonio alimentario para validar la información recopilada. Se destaca de este trabajo la importancia de efectuar consulta función del desarrollo cultural y económico de las poblaciones involucradas.

Los trabajos efectuados presentan diversos abordajes, algunos enfocados en recuperar las prácticas ancestrales agrícolas, saberes ancestrales, el uso y consumo de plantas comestibles. Ciertas investigaciones aportan conceptos generales para la comprensión de la seguridad alimentaria en los diferentes contextos. Un factor común en las diferentes lecturas lo representa la importancia de los registros o inventarios para que se conozcan los recursos de los cuales disponen las comunidades.

Las fuentes investigadas en este apartado son segmentadas y se enfocan en uno o dos pilares de la seguridad alimentaria. Solamente una propuesta presenta una visión integral para un pueblo indígena U'wa ubicado en Colombia con una realidad social, ambiental y económica muy distinta a Quitirrisí.

Finalmente, con relación a la disponibilidad de alimentos, la bibliográfica consultada destaca la importancia de la producción alimentaria local y nacional, así como las prácticas agrícolas y la conservación de especies olvidadas. Se evidenció cómo distintas comunidades indígenas han enfrentado desafíos en la disponibilidad de alimentos y cómo se han abordado estos problemas, incluyendo estrategias de cultivo y revalorización de plantas nativas.

En cuanto al consumo y utilización biológica de los alimentos, se exploraron diferentes investigaciones que abordan la conexión entre la cultura alimentaria, el estado nutricional y la promoción de alimentos ancestrales. Se resaltaron proyectos educativos y campañas para impulsar cambios en la producción, uso y consumo de alimentos tradicionales, especialmente entre las nuevas generaciones.

Por último, la revalorización de tradiciones, costumbres y saberes se presentó en algunos estudios como una estrategia clave para preservar la diversidad cultural y promover el respeto entre comunidades. Se mostraron proyectos enfocados en el rescate de conocimientos ancestrales, campañas de promoción de alimentos tradicionales, y propuestas para aumentar el consumo de alimentos ancestrales dentro de comunidades indígenas.

En conjunto, estos trabajos resaltan la importancia de integrar enfoques holísticos que aborden múltiples dimensiones de la seguridad alimentaria y destaquen la relevancia de las tradiciones culturales en la preservación y promoción de sistemas alimentarios sostenibles.

Sin embargo, no se logró encontrar un planteamiento para Quitirrisí que articule a los actores interesados (representantes del gobierno local, instituciones, integrantes de la comunidad, otros) en la salvaguarda de saberes en cuanto a cultivo y preparación de alimentos ancestrales en el territorio indígena huetar.

Alternativas de solución

El proyecto de investigación considera, según lo desarrollado en la parte diagnóstica, la desaparición progresiva de plantas nativas comestibles en el sistema alimentario local, asociado a la disminución en la siembra, preparación y consumo de alimentos ancestrales, esto de acuerdo con las entrevistas semiestructuradas realizadas a los informantes del territorio indígena de Quitirrisí.

De lo anterior, se deriva una ruptura en el sistema alimentario del territorio; al no estar disponibles en el esquema de autoabastecimiento, éste se rompe; y se afecta también el conocimiento del manejo ancestral de las plantas de siembra y cosecha. Adicionalmente, se favorece un aumento y dependencia de consumo de alimentos ajenos a la cultura, que podría ser poco saludables y más costosos. En consecuencia, se reduce la calidad nutricional y la diversidad en la dieta de los habitantes del territorio. Cabe destacar la erosión cultural gastronómica indígena por la pérdida de los alimentos ancestrales.

En la tabla 2 se proponen diferentes alternativas de solución a las causas del problema que son descritas a continuación.

Tabla 2

Alternativas de solución a las causas del problema

Causas del problema identificadas	Alternativas de solución
Un débil marco legal	<p>Elaboración de plan estratégico municipal y de desarrollo humano del gobierno local que incluya consideraciones particulares apegadas a las necesidades de la población indígena respetando su derecho consuetudinario.</p> <p>Desarrollo de acciones dentro del plan estratégico municipal que incluya acciones para contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional en sus cuatro dimensiones.</p> <p>Aprobación por parte de la Asamblea Legislativa de la Ley de Desarrollo Autónomo de los Pueblos Indígenas expediente N°14352.</p>
Poca articulación de los actores sociales para la conservación de los alimentos ancestrales	<p>Fortalecimiento de los canales de comunicación en COTEAGRO entre los actores sociales, que los roles de cada participante estén claros, además, de un liderazgo efectivo.</p> <p>Incluir una participación de los involucrados mediante otras figuras parecidas al COTEAGRO para el desarrollo de proyectos e intereses de la comunidad indígena.</p> <p>Fomentar trabajos entre los estudiantes de las Universidades públicas y las comunidades para el desarrollo de estrategias articuladas para conservar los alimentos ancestrales.</p>
Disminución en la siembra y producción de las plantas comestibles	<p>Desarrollo de una huerta comunitaria con plantas comestibles liderada por los habitantes y apoyados por funcionarios del Ministerio de Agricultura y Ganadería.</p> <p>Establecer un vivero donde se distribuyan plantas madre y sembrar en sus huertas dichos materiales.</p> <p>Efectuar actividades divulgativas sobre las prácticas sostenibles de producción y su importancia frente al cambio climático.</p> <p>Promover investigación científica aplicada implementando estudios para la caracterización y mejoramiento genético de las especies de plantas nativas con alto valor alimenticio.</p> <p>Organizar eventos culturales en los que se incorpore comidas tradicionales del territorio que involucre a miembros de las comunidades de Puriscal y Ciudad Colón, con el fin de compartir y celebrar la diversidad cultural presente en el cantón de Mora.</p>
Pérdida de la tradición culinaria y gastronómica que no contempla en su cocina plantas comestibles	<p>Realizar talleres impartidos por indígenas de la comunidad que se encuentren inmersos en actividades agroturísticas para fomentar sus tradiciones culinarias.</p> <p>Coordinar entrevistas entre estudiantes escolares y los adultos mayores sobre las tradiciones gastronómicas y productivas de las plantas comestibles, luego compilar en un álbum con fotografías que sirva como registro.</p> <p>Implementar expo ferias de plantas comestibles nativas similar a las que efectúan en Costa Rica donde promueven productos locales como la Feria del Queso en Turrialba, la del pejibaye en Tucurrique o la del café en Frailes</p>

Nota. Elaboración propia 2023

La propuesta de trabajo por desarrollar considera alternativas para la articulación de un trabajo interinstitucional e interdisciplinario que apoye la revalorización de las plantas comestibles nativas. Se planea promover el cultivo en huertas caseras de plantas como el chicasquil (*Cnidocolus aconitifolius*), estococa (*Carludovica palmata*), siplina (*Chamaedorea tepejilote*) y zorrillo (*Cestrum racemosum*), con el fin de salvaguardar recursos fitogenéticos y diversificar la dieta de las comunidades indígenas. Además, se pretende fomentar el consumo de estas plantas, reconocidas por su alto valor nutritivo, mediante su inclusión en los platillos del comedor estudiantil, con el propósito de mejorar el estado nutricional de los escolares. Asimismo, elaborar un registro de los saberes ancestrales relacionados con la agricultura y las prácticas gastronómicas de estas plantas, como una forma de fortalecer la identidad cultural indígena hueta y preservar su legado ancestral.

MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL

La seguridad alimentaria es fundamental para el bienestar de todas las comunidades alrededor del mundo y los sistemas alimentarios indígenas desempeñan un papel crucial en la preservación de la diversidad cultural y ambiental. Estos sistemas reflejan siglos de conocimientos y prácticas tradicionales que les han permitido satisfacer sus necesidades alimentarias mediante un equilibrio armonioso con la naturaleza ([FAO], 2021) Se describirán en esta sección conceptos que permitirán entender la investigación desde la teoría existente.

Concepto de seguridad alimentaria

El término de seguridad alimentaria es complejo, según se deduce de los muchos intentos para definirlo. La continua evolución de este término como un concepto operativo en la política pública ha reflejado el reconocimiento más amplio de las complejidades de los aspectos técnicos y políticos involucrados (Clay, 2002).

En 1974, luego de las dos guerras mundiales y un desabastecimiento a nivel mundial se efectuó la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, en la cual, se ratificó el derecho a la alimentación. En esa época surge el primer término sobre seguridad alimentaria ; concepto basado inicialmente en la producción y disponibilidad de alimentos a nivel nacional y global (García et al., 2017).

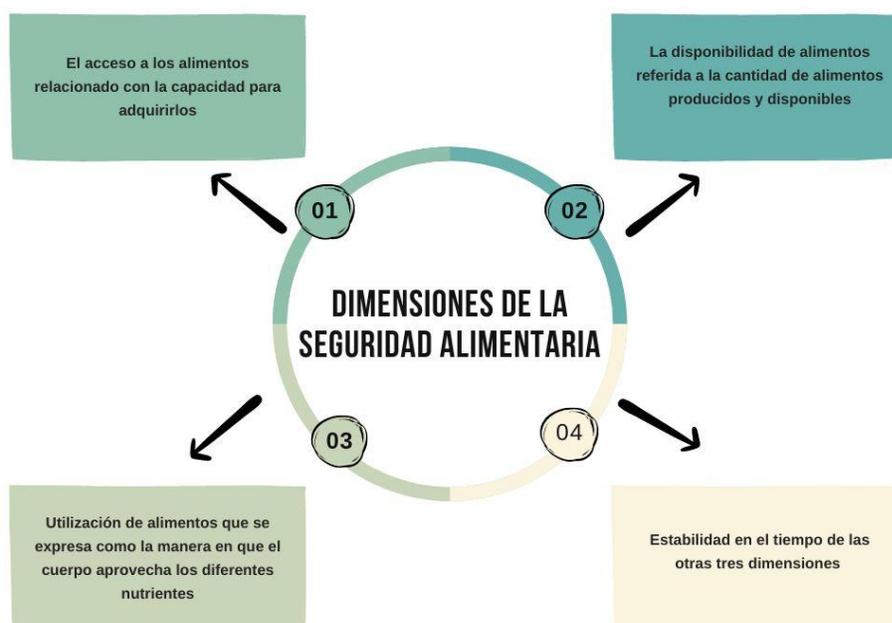
Durante 1996, la FAO celebra otra cumbre, en la que se define que existe seguridad alimentaria cuando “todas las personas en todo momento y en todo lugar tienen acceso económico y físico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y preferencias en cuanto a alimentos a fin de llevar una vida sana y activa” ([FAO], 1996, p2.) Las preferencias

alimentarias, están intrínsecamente ligadas a la cultura de cada pueblo. La relación entre preferencias alimentarias y cultura es compleja y multifacética, por ejemplo, los alimentos desempeñan un papel central en celebraciones y su preparación está influenciadas por los ingredientes disponibles en una región específica.

La FAO (2011) estipula la seguridad alimentaria se define desde cuatro dimensiones que se muestran en la Figura 3.

Figura 3

Dimensiones de la seguridad alimentaria y nutricional



Nota. Elaboración propia a partir de ([FAO], 2011, p1)

Estas cuatro dimensiones se complementan con múltiples factores; y para cumplir su objetivo es necesario su acción complementaria. Debe tomarse en cuenta que, al no cumplirse los cuatro pilares

anteriormente descritos, existe la posibilidad de caer en inseguridad alimentaria. Al respecto la FAO (2011) señala tres inseguridades alimentarias:

Transitoria: de carácter momentáneo y a corto plazo. Se reduce con rapidez no solo la cantidad de alimentos adecuada sino también su producción.

Crónica: se da cuando la población por un plazo largo no provee sus necesidades debido a la falta de recursos financieros, productivos o por pobreza.

Estacional ocurre al existir un patrón cíclico en donde no se da ni la disponibilidad ni acceso.

Otro tipo de inseguridad es la transitoria,

Unido al concepto de inseguridad alimentaria se encuentra el de vulnerabilidad. Dentro de la categoría de vulnerabilidad se suman tres conceptos: malnutrición, hambre y pobreza. La malnutrición asociada al no consumir una cantidad suficiente de macro/micronutrientes. El hambre como sensación dolorosa o incómoda por la no ingesta de alimentos sea en tiempo o cantidad adecuada y la pobreza como falta del ingreso para cubrir las necesidades básicas ([FAO], 2011, p.6).

Específicamente en los pueblos indígenas, la inseguridad alimentaria es tres veces mayor al resto de la población. En ciertos países, hasta un 90 % de la población indígena se encuentra en situación de pobreza, y aproximadamente, el 70 % vive en condiciones de extrema pobreza ([FAO], 2013) . La pobreza tiene una relación directa con la dimensión del acceso de los alimentos, ya que si no se cuenta con el recurso económico se imposibilita adquirir los alimentos en cantidad y calidad suficiente. En Costa Rica, según ([IGWIA], 2022) las cifras porcentuales de pobreza en los diferentes grupos indígenas son alarmantes: Bribri 70.8 %, Brunca 60.7 %, Cabécar 94.3 %, Chorotega 35.5 %, Huetar 34.2 %, Maleku 44.3%, Ngäbe 87 % y Terraba 85%.

La situación desfavorable de pobreza que experimentan los pueblos originarios tiene muchas causas; históricamente discriminación, desplazamiento y despojo de sus territorios, lo que ha contribuido a su marginación. La escasa representación política y social dificulta la defensa en sus derechos y la promoción de políticas que aborden específicamente sus necesidades los sitúa en una posición vulnerable.

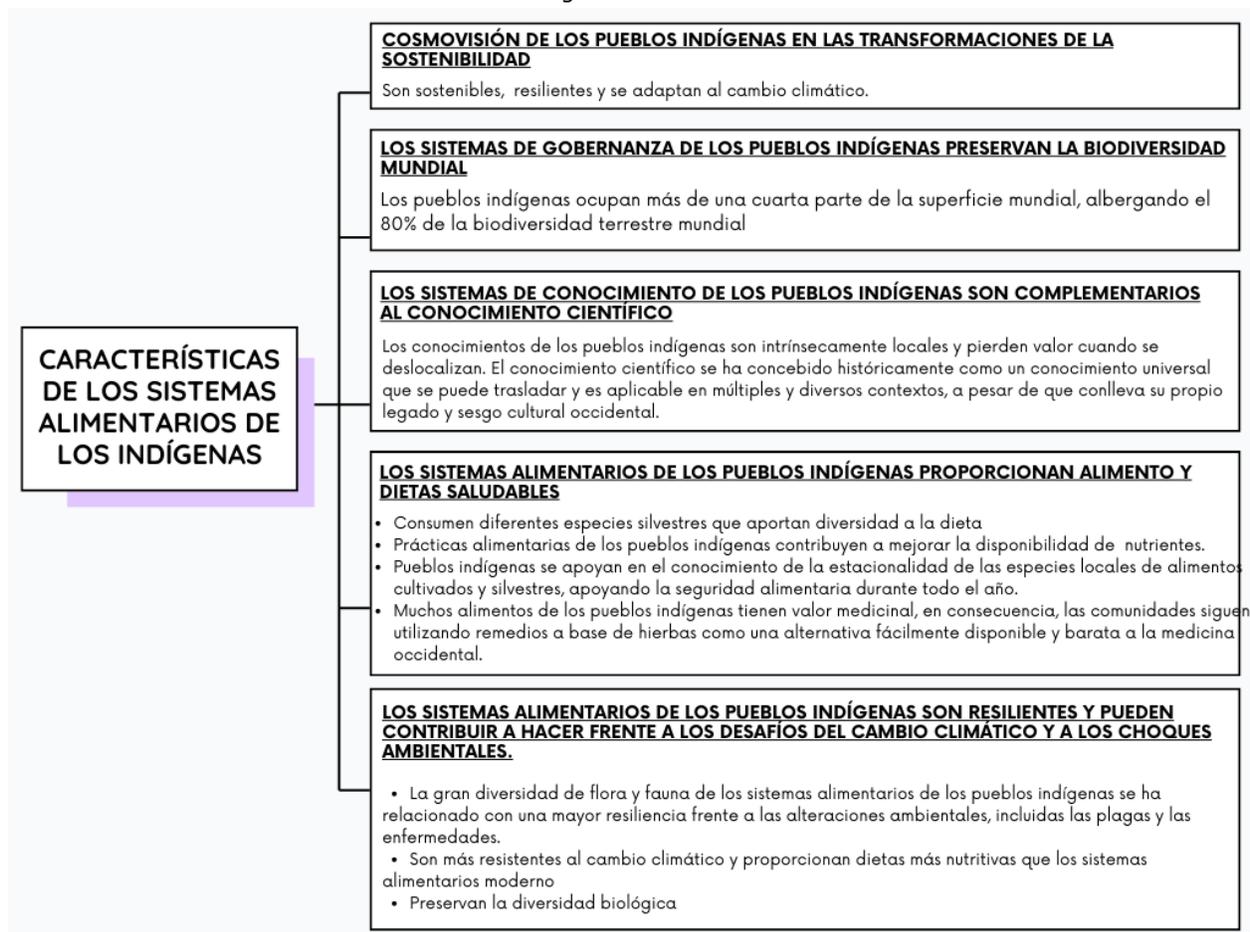
Sistemas agroalimentarios de los pueblos originarios

Adicionalmente a las afirmaciones anteriores de la FAO, (Lastra, 2020) enfatiza que los estudios acerca de los pueblos originarios y sus sistemas alimentarios en los distintos puntos de América Latina, inclusive en Costa Rica, demuestran una contradicción con respecto a la inseguridad alimentaria; puesto que los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas están estrechamente enlazados a la naturaleza y pueden proporcionar seguridad alimentaria y nutricional, al mismo tiempo que regeneran los ecosistemas y conservan la biodiversidad ([FAO], 2021).

De manera inicial se define sistema alimentario indígena como un conjunto de subsistemas asociados a formas de producción de alimentos, distribución, comercio, consumo, las relaciones con el medio ambiente, los factores de calidad de vida, la cultura y los conocimientos. Estos sistemas son esenciales por diferentes razones; entre estas para la supervivencia y el bienestar de los habitantes de los territorios indígenas por ser sostenibles, resilientes al cambio climático y requieren pocos recursos para la obtención de alimentos, además de preservar la cultura e identidad ([FAO], 2021).

Las características que presentan los sistemas alimentarios indígenas son descritas en la Figura 4.

Figura 4

Características de los sistemas alimentarios indígenas

Nota. Elaboración propia a partir de FAO, 2021

Si se toma en consideración tales sistemas alimentarios indígenas, éstos son un valioso aporte para contrarrestar la inseguridad alimentaria, pero por múltiples factores como pérdida de sus tierras, la globalización, la adopción de prácticas ajenas a su cultura, migración hacia zonas urbanas, entre otras razones, se ha favorecido su desaparición progresiva.

Derechos de los indígenas

Según Leiva y Díaz (2013) los sistemas alimentarios indígenas pueden asegurarse por medio del derecho a la alimentación y el derecho consuetudinario. Este segundo se entiende como “conjunto de costumbres, prácticas y creencias que los pueblos indígenas y las comunidades locales aceptan como

normas de conducta obligatorias y que forma parte intrínseca de sus sistemas sociales y económicos y su forma de vida” (OMPI, 2016, p.1). Por otro lado, el artículo 25 en la Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH) de 1948, establece que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le garantice entre otros el vestido, la salud, el bienestar y en especial el derecho a la alimentación (COPREDEH, 2011). De esta manera, independientemente de las políticas específicas de cada gobierno, los derechos humanos son universales e inherentes a todas las personas y los estados estarían obligados a asegurarlos.

Es importante mencionar que, el régimen alimentario de cada pueblo indígena es inherente a su cosmovisión (visión del mundo) y a las maneras de compartir. La importancia de los alimentos se centra en la capacidad para fortalecer los lazos entre los habitantes de los territorios; en este sentido los alimentos son medios de comunicación, pues facilitan el intercambio de productos y permiten compartir momentos significativos para las familias y la comunidad, tal y como sucede en las reuniones para preparar alimentos autóctonos. El verdadero valor de la comida se relaciona entonces con la interpretación del trabajo en comunidad y la colaboración. Además del alimento, la música y las festividades desempeñaban un papel fundamental en la vida de estas comunidades.

Por tanto, la categoría de patrimonio cultural inmaterial, referido a las expresiones culturales, tradiciones, conocimientos y prácticas transmitidas de generación en generación dentro de comunidades o grupos culturales es fundamental en cualquier intervención que se haga con estos pueblos. Dicho patrimonio es decisivo para mantener la diversidad frente a la globalización, además, de la contribución al diálogo y al respeto entre comunidades hacia otros modos de vida. Otro aspecto por considerar es el valor económico y social que tiene la transmisión de este tipo de conocimiento a lo largo de las generaciones (UNESCO, 2023) Los sistemas alimentarios indígenas forman parte de ese patrimonio cultural inmaterial que, por los múltiples beneficios que presentan para las comunidades indígenas es indispensable que sean salvaguardados.

Adicionalmente, Omoro (2015) indica que el patrimonio cultural inmaterial, desempeña un papel fundamental en la seguridad alimentaria. La agricultura local y los hábitos alimentarios tradicionales de las comunidades, así como los sistemas de recolección y de conservación de alimentos, caza, pesca y pastoreo pueden aportar a la seguridad alimentaria y nutricional, por las técnicas utilizadas en la variedad de cosechas, plantas y animales. El conocimiento de su tierra y entorno natural ha permitido a los pueblos desarrollar hábitos alimentarios, así como sistemas de producción y conservación diversos y resilientes al cambio climático y adaptados a sus localidades.

Otro aspecto indispensable para tomar en cuenta es la evidencia de que los bosques y las tierras gobernadas y gestionadas por los pueblos indígenas, presentan un menor índice por cambios en el uso del suelo versus los bosques nacionales y zonas protegidas no definidas, respondiendo como custodios de los recursos genéticos y alimentarios del planeta ([FAO], 2021).

Otro de los términos asociados que debe considerarse es el de soberanía alimentaria; definido por (Heinisch, 2013) como el derecho que poseen los pueblos, los países o las uniones de estados a definir su política agraria y alimentaria, sin discriminación en los precios frente a países terceros. Esto conlleva a la necesidad de resguardar el mercado nacional de productos excedentes que se comercializan a precios más bajos en el mercado internacional, así como a prevenir la práctica de dumping (venta por debajo de los costos de producción) (CONAGEBIO, 2015). Respecto a Quitirrisí la soberanía alimentaria puede verse como la posibilidad para producir parte de sus alimentos y así no depender de hortalizas producidas en otro lugares y expandidas en sitios de comercialización como ferias o supermercados.

Concepto de plantas comestibles nativas y especies olvidadas o subutilizadas

Bravo et al. (2017, p.348) citando a Padulosi y Hoeschle-Zeledon (2004) mencionan que las especies subutilizadas se pueden considerar como "aquellos cultivos no-comerciales que son parte de un

portafolio de biodiversidad, anteriormente más populares y que hoy en día no son apreciados por los productores y los consumidores debido a una variedad de factores agronómicos, genéticos, económicos, sociales y cultural”. Existen otros términos que, aunque podrían tener connotaciones distintas, en la práctica se utilizan como equivalentes para referirse a estas especies subutilizadas. Algunos de estos son plantas comestibles silvestres, plantas ancestrales, plantas comestibles nativas y alimentos ancestrales (Padulosi et al., 2019).

Según lo presentado por el Museo del Banco Central, en la exposición denominada como Fuego, semilla y raíz, se citan las siguientes razones por la cuales estos alimentos son olvidados y/o subutilizados:

- Cambios en las facilidades de obtención, ya que no todos se comercializan y las zonas donde crecían o se sembraban se han reducido.
- Se empezaron a considerar “malas hierbas” desconociéndose sus usos y aportes.
- Las alteraciones en el ecosistema producto del cambio climático dificulta su proliferación
- Las personas prefieren alimentos foráneos en su lugar.

En el territorio indígena de Quitirrisí se pudieron identificar al menos cuatro plantas que han sido parte del sistema alimentario indígena el chicasquil (*Cnidoscolus aconitifolius*), estococa (*Carludovica palmata*), siplina (*Chamaedorea tepejilote*), zorrillo (*Cestrum racemosum*), que, aunque se evidencia un remanente de conocimiento en el patrón alimentario, se pueden considerar como plantas subutilizadas. En esta investigación se empleará denominación de plantas comestibles nativas, también Chízar (2009) en el libro de Plantas comestibles de Centroamérica menciona el término “plantas nativas comestibles”, las cuales no tienen las tecnologías de cultivo extensivo y recolectan su ambiente natural por medio de prácticas artesanales.

Caracterización de cuatro plantas comestibles nativas de Quitirrisí.

El territorio indígena de Quitirrisí presenta diferentes especies de plantas que son utilizadas como recurso alimenticio. En esta sección se describirán únicamente chicasquil (*Cnidoscolus aconitifolius*), estococa (*Carludovica palmata*), siplina (*Chamaedorea tepejilote*) y zorrillo (*Cestrum racemosum*). Estas especies, se localizan en las regiones secas y bosques húmedos de los trópicos, cuentan cada una de ellas con características morfológicas particulares que les permite ser identificadas botánicamente y no ser confundidas con otras especies. Culturalmente desempeñan un papel en las prácticas culinarias de la comunidad. La forma en que estas plantas son gestionadas y consumidas, especialmente por la población indígena de Quitirrisí, revela no solo la riqueza de su biodiversidad, sino también la intrincada relación entre la cultura local y la disponibilidad de alimentos nutritivos.

En la siguiente figura 6, se caracterizarán las plantas, con el nombre que se conoce en la actualidad, el nombre científico y su nombre en huetar. Se observa la fecha del primer registro botánico del Herbario del Museo Nacional de Costa Rica para asegurar que este género y especie se encuentra en el país. Además, de los usos gastronómicos que se le dan y los aportes nutricionales que brindan, resaltando así la interconexión entre la sabiduría ancestral y la riqueza de la diversidad biológica entre ellas que define la alimentación en el entorno natural.

Figura 5

Cuadro comparativo de cuatro plantas comestibles nativas de Quitirrisí.

NOMBRE COMÚN, CIENTÍFICO, HUETAR	CHICASQUIL <i>Cnidocolus aconitifolius</i> Chase	ESTOCOCA <i>Carludovica palmata</i> Pacacá	ZORRILLO <i>Cestrum racemosum</i> Pisí	SIPLINA <i>Chamaedorea tepejote</i> Ayar
SIEMBRA	De manera lineal, con 30cm entre cada planta	Forma natural, en bosques o huertas caseras	Para su reproducción se utilizan estacas	La dispersión de semillas se da de manera natural
FECHA DE REGISTRO	1937	1975	1979	1931
USO	Las hojas son cortadas y cocinadas -20min	La flor envuelta en huevo o en picadillo	Como complemento en sopas, picadillos y frijoles	La flor se cocina y se agrega a quisos o huevo
VALOR NUTRICIONAL	Alto contenido en proteínas, taninos, flavonoides y saponinas	Fibra, proteína, fósforo, calcio, hierro y alto contenido de compuestos fenólicos	Alto contenido de vitamina D3	Proteína, fibra, zinc y magnesio
PARTE COMESTIBLE	 https://alimentacionycultura.ucr.ac.cr/index.php/2023/02/10/chicasquil-un-arbol-domesticado/	 https://archivo.infojardin.com/tema/carludovica-palmata-fotos-de-flores-y-frutos-de-esta-planta-parecida-a-palmera.125824/		 Chizmar, 2009, p. 89

Nota.

Nota. Elaboración propia a partir de (K. Marín, V. Hernández, J. Mena comunicación personal, 19 de febrero de 2022), (Alfaro, 2005), (Bautista et al., 2020) (Galviz et al., 2019)

Revalorización/revitalización de plantas comestibles nativas.

En el planeta existen alrededor de 270,000 especies de plantas; sin embargo, únicamente 150 especies tienen relevancia comercial para la alimentación (Aragón y de la Torre, 2015). La dependencia de este reducido número de especies comestibles expone a la población mundial a una gran vulnerabilidad frente a una crisis alimentaria. Las plantas comestibles nativas o especies subutilizadas forman parte de la memoria de las personas porque se han consumido en el pasado. En la actualidad, podrían ser una opción a los alimentos importados; además su consumo aporta diversidad a la dieta y un alto valor nutritivo; tal y como se evidencia en el apartado anterior. Adicionalmente, las oportunidades de producir estas plantas son amplias pues las semillas son abundantes y nativas; y poseen una fácil adaptación a las condiciones climáticas del entorno (Oneal, 2020).

Es por lo anterior que, las estrategias para su conservación se consideran de gran relevancia para brindar seguridad alimentaria a los pueblos. En este ámbito se habla de la revalorización de alimentos ancestrales como “una acción, una práctica que busca retomar, reafirmar y devolver el valor de los saberes alimenticios ancestrales para la renovación y sustento de la comunidad, fortaleciendo la soberanía y seguridad alimentaria” (Durán, 2021, p.38). Según este mismo autor, dicha revalorización afecta positivamente la autonomía y auto suficiencia alimentaria. El concepto explicado por (González, 2012), coloca las tradiciones alimentarias como “forma –quizá una fórmula— de convivencia y respeto con nosotros mismos, con los que nos rodean y con toda la Creación”(p. 42)

González (2012) propone una metodología para revitalizar las tradiciones alimentarias (Figura 6) en las comunidades, trabajando con grupos de personas interesadas en preservar su gastronomía.

Figura 6

Metodología para revitalizar tradiciones alimentarias



Nota. Elaboración propia a partir de (González, 2021)

La propuesta insta a los interesados en revitalizar las tradiciones alimentarias arraigadas en lo local. Esto implica dar prioridad a la identificación, análisis y evaluación de la importancia de cada tradición, considerando aspectos como nutrición, cultura, economía y ambiente. También, se plantea examinar el estado actual de cada componente del proceso alimentario, desde la obtención hasta el contexto en el que se consume, con el objetivo de generar propuestas destinadas a fortalecer el eslabón más vulnerable.

Por consiguiente, revalorizar alimentos es esencial para la diversidad alimentaria y la preservación de la cultura. Esta práctica beneficia tanto a nivel individual como a nivel comunitario y promueve y conserva los sistemas alimentarios indígenas.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN DIAGNÓSTICA

El proyecto se fundamentó en un diseño metodológico de carácter cualitativo. Las fases se agruparon en 5 actividades principales que se detallan en la *Figura 7*.

Figura 7

Fases de la metodología de la investigación diagnóstica.



Nota. Elaboración propia 2023

Para la inmersión al tema de investigación, se inició con entrevistas. Se efectuó primero una entrevista abierta (ver Anexo I.) vía telefónica a Rosemary Sánchez informante clave del territorio indígena de Quitirrisí, que permitió además un efecto de bola de nieve para contactar a más informantes. Luego, se realizaron en el territorio entrevistas semiestructuradas a cuatro informantes, en este caso se utilizó la herramienta adjunta en el Anexo II.

En este ciclo de entrevistas se recopiló información acerca de las plantas que son alimentos y otros detalles relacionados con la producción y consumo. Se les realizó la entrevista a cuatro personas Rosemary Sánchez administradora del Rancho Briteca y funcionaria de Acueductos y Alcantarillados de Mora, Karla Marín agricultora y cocinera en el comedor estudiantil del centro educativo Ninfa Cabezas, Víctor Hernández artesano y agricultor, Jenny Mena maestra de escuela y agricultora, a los cuales se les aplicó la misma herramienta.

Luego, de acuerdo con la Figura 3. hubo dos visitas al territorio indígena, la primera de carácter exploratorio para las entrevistas semiestructuradas y visita a los sitios de producción de las plantas comestibles. La segunda fue al Rancho Briteca que tiene como objetivo principal el rescate de la cultura

huetar en el Territorio Indígena de Quitirrisí. El proyecto está liderado por una familia indígena. Además, se promueve el territorio como destino turístico, educativo y conservacionista.

En una tercera fase se procedió a la consulta bibliográfica de fuentes relacionadas con el tema de territorios indígenas en Costa Rica y las principales problemáticas que aquejan a sus habitantes, priorizando, trabajos de investigación, tesis, trabajos comunales universitarios, artículos huetares de Quitirrisí. Se revisaron lineamientos, planes, convenios y legislación de los distintos ministerios o del gobierno municipal del Cantón de Mora que tuvieran relación con el proyecto.

Hubo consultas con diferentes especialistas, que compartieron material bibliográfico relacionado con el tema de interés como MSc. Romano González Arce nutricionista y antropólogo con diversas publicaciones en el consumo de alimentos subutilizados y rescate de tradiciones. Otra de las especialistas consultada fue MSc. Marta Liliana Jiménez quien colaboró en la elaboración del Informe Nacional sobre el Estado de los Recursos fitogenéticos para la alimentación y la Agricultura en Costa Rica.

Otras fuentes primarias consultadas sobre las plantas comestibles relacionadas al territorio indígena vía correo electrónico fueron MSc. Patricia Sedó Masís Nutricionista-Gerontóloga, MSc. José Alfredo Jiménez de la Oficina técnica de CONAGEBIO, Silvia Lobo del Herbario Nacional área de Historia Natural, Museo Nacional, Tania López Lee directora ejecutiva de la Oficina Nacional de Semillas, Alfredo Echeverría presidente de la Fundación Costarricense de Gastronomía, Ing. Agr. Magaly Lázaro Quesada consultora de la FAO e integrante de la Mesa indígena.

Se le consultó a la Ing. Agr. Myriam Sandí Sánchez Encargada del Programa de Huertas estudiantiles sobre el convenio entre MEP y MAG para el desarrollo de las huertas en centro educativos. En el caso de la nutricionista María Palma Ellis Departamento de Alimentación y Nutrición sobre los

menús ajustados a los territorios indígenas, ambas funcionarias del MEP pertenecen al Departamento de Alimentación y Nutrición.

Otra persona consultada fue la jefa de Proceso del patrimonio cultural inmaterial Paola Salazar Arce quien facilitó la información sobre la UNESCO y su trabajo plasmado de Cocinas del Bicentenario de Costa Rica del Siglo XX al Siglo XXI, que revitaliza la gastronomía costarricense tomando en consideración la seguridad alimentario y nutricional.

Se asistió a dos reuniones efectuadas bajo el Comité Técnico para el Desarrollo Agropecuario del Cantón de Mora que se consideraron como grupos de enfoque en el cual participaron los principales actores involucrados (población objetivo) en éstas los participantes interactuaron entre sí, para compartir sus percepciones, opiniones y experiencias como representantes de las instituciones sobre las especies de plantas comestibles en Quitirrisí en un ambiente de grupo. Esto generó información relevante y aportes enriquecedores para la propuesta.

Para profundizar aún más en el tema, se completó con una visita al Herbario Nacional en el Museo Nacional para conocer los registros más antiguos que se disponen del chicasquil (*Cnidocolus aconitifolius*), estococa (*Carludovica palmata*), siplina (*Chamaedorea tepejilote*) y zorrillo (*Cestrum racemosum*). Adicionalmente, en el Museo del Banco Central, se asistió a la exhibición arqueológica con el título Semilla, fuego y raíz, en la cual se presentó la investigación de los principales alimentos consumidos en la época precolombina, su origen y su relación con la cosmovisión de los pueblos originarios. Además, de las prácticas como recolección, distribución, procesamiento y consumo de los alimentos.

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

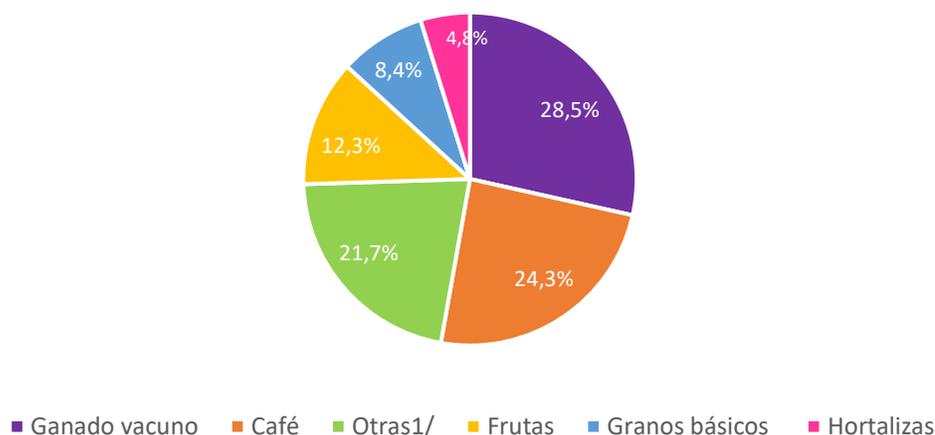
Con relación a las dimensiones de la Seguridad Alimentaria y Nutricional resulta indispensable exponer el contexto con la finalidad de intervenir de manera efectiva el problema presente en la población que lo adolece. A continuación, se examinarán los pilares de la seguridad alimentaria a nivel nacional relacionados a la problemática identificada.

Disponibilidad de alimentos

Esta dimensión implica contar con cantidad suficiente de alimentos de calidad adecuada, es decir aborda lo concerniente con la oferta, la infraestructura productiva, la producción de alimentos, los insumos y cadenas, suministrados a través de la producción, importaciones, almacenamiento y ayudas alimentarias (Chalampunte, 2012). En Costa Rica, como se observa en la figura 8, alrededor de un 50% de las áreas productivas son destinadas para ganado vacuno y café, el cultivo de frutas representa un 12,3%, superando a los granos básicos con un 8,4%. La distribución de las áreas productivas de ganado y café son significativas, en comparación con otros cultivos y granos básicos, reduciendo la diversidad de alimentos.

Figura 8.

Distribución porcentual de las fincas por actividad



Nota. 1/ Incluye: árboles forestales, caña de azúcar, manejo y protección de bosque natural, ornamentales, palma aceitera, pastos, raíces y tubérculos, turismo rural, otras actividades agrícolas, otras actividades pecuarias, otros usos de la tierra. Elaboración propia de (INEC, 2014, p.27)

De acuerdo con el INEC (2014) y relacionado con la producción de cultivos, la siembra de café cuenta con la mayor área sembrada; esto es 84 mil hectáreas. Esto resulta preocupante siendo que el café no puede considerarse ni siquiera un alimento como tal. En las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica se describen dentro del plato de alimentación saludable y sostenible los siguientes grupos de alimentos:

- Leguminosas
- Cereales y verduras harinosas
- Alimentos de origen animal
- Grasas
- Agua

Como se observa en la Figura 8, las áreas de cultivo predominantes no se alinean con los grupos de alimentos recomendados en las Guías Alimentarias. Por ejemplo, se evidencia que los granos, esenciales en la dieta costarricense, ocupan una proporción reducida de la superficie cultivada. Estas discrepancias sugieren que las decisiones sobre qué cultivar obedece a otras motivaciones diferentes como la disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad adecuada

Las leguminosas, los cereales y verduras harinosos, el agua y las grasas forman parte de alimentos que son necesarios diariamente para una alimentación balanceada, sana y sostenible (Ministerio de Salud, 2022). Hay que recalcar que en la guía no se encuentra el café. La producción de café no es únicamente para consumo local Procomer indica que el café oro fue el segundo producto más exportado para el 2022, además las frutas piña y banano cada una el con 6 % del total de las exportaciones y con 2 % jugos y concentrados de frutas y el 2% el aceite de palma (Procomer, 2022).

En la Figura 8, el rubro de 21,7% que se refiere a otras contempla la palma aceitera que como se mencionó en el párrafo anterior se exporta también. Para el caso del café, frutas (piña, banano, naranja), palma de aceite es necesario considerar que lo producido tiene como destino final mercados internacionales, además de los consumidores costarricenses.

De acuerdo con González (2022) el estado entre 1980 y el 201 no ha procurado el apoyo a pequeños productores, esto trajo como consecuencia un detrimento en la agricultura para consumo local. En el Informe del Estado de la Nación se describe como la estrategia de desarrollo centrada en promover las exportaciones y atraer inversión extranjera directa ha alcanzado a promover un crecimiento económico moderado de largo plazo (4,4%) y ha establecido un sector dinámico y variado orientado hacia la exportación. No obstante, esta estrategia ha profundizado las disparidades en la producción y el empleo, reduciendo la expansión del desarrollo humano y afectando a los grupos más

vulnerables debido al débil encadenamiento productivo, social y fiscal del sector más moderno de la economía (Consejo Nacional de Rectores, 2023)

El porcentaje de fincas que cultivan granos es de un 8,4% , lo que contradice la necesidad que se presenta en el país donde según Molina (2022b) se sitúa como uno de los países más dependientes que importan granos básicos en el mundo y uno de los principales de América con un similar consumo. Al depender de otros países para adquirir los alimentos, la soberanía alimentaria se reduce tornándose la población más vulnerable ante una eventual crisis alimentaria. Asimismo, las importaciones en general encarecen los costos de los alimentos.

Luego de la pandemia por el COVID-19, la crisis de los contenedores y la guerra entre Rusia y Ucrania según Murillo, del Observatorio del Desarrollo (OdD) de la Universidad de Costa Rica (UCR) citado por Méndez (2022) se evidenció que el grado de interdependencia, producto de la globalización, la reconversión de algunos sectores productivos y una enorme interacción de las rutas comerciales y de transporte implica que cualquier modificación en una parte del mundo puede tener repercusiones en todos los países. En definitiva, surge la necesidad de revisar las políticas agrícolas y económicas para abordar las discrepancias entre la producción agrícola y las necesidades alimentarias locales, así como para mitigar los impactos negativos en el desarrollo humano y la soberanía alimentaria.

A nivel nacional existe una carencia de datos actualizados en cuanto a las áreas productivas por cantón lo que imposibilita conocer con certeza la distribución de cultivos en Quitirrisí y la oferta de manera local. Sin embargo, como se expone en los antecedentes del problema históricamente en el territorio se consumía lo que los indígenas cultivaban. Un aspecto que debe considerarse es que hay una necesidad de recuperar el territorio, ya que es el espacio para cultivar, pero resguardar ese derecho es responsabilidad del Estado costarricense. Es indispensable la promoción del cultivo de las plantas comestibles nativas en los espacios que aún pertenecen a los huetares para resguardarlas como tal.

Acceso a los alimentos

Es el medio por el cual las personas pueden económica y físicamente adquirir los alimentos ya sea a través del autoconsumo, el trueque, el acceso a los mercados, el aumento del ingreso disponible por medio de ayuda alimentaria directa o programas e instrumentos de protección social ([FAO] et al., 2023) . El acceso a los alimentos dependerá de los recursos económicos con los que cuente el país y sus habitantes, como indicador el INEC refiere que para el 2023 en la incidencia de pobreza en hogares costarricenses es de 21% y pobreza extrema es de 6,3 % (INEC, 2023).

Otro dato alarmante es el aumento de un 55% de las personas en condición de calle desde el 2020 (Molina, 2022a), resultado del impacto económico de la pandemia, debe destacarse que la falta de vivienda y recursos suficientes puede ser un reflejo de desafíos económicos, como el desempleo, la desigualdad de ingresos, o crisis económicas que afectan negativamente a segmentos de la población y limitan el acceso a los alimentos.

El ingreso promedio de los hogares por zona de residencia indica que, en la zona urbana, este se estimó en ₡ 1 173 278, mientras que en zona rural en ₡ 719 885. Esto significa que el ingreso promedio por hogar en la zona rural es 38,6 % menos respecto a la urbana, lo que manifiesta una clara diferencia en cuanto al ingreso disponible para atender las necesidades esenciales entre la zona urbana y rural (INEC, 2023).

Con este panorama de ingresos en los hogares y situación de la pobreza en el país, se encuentran los valores de la Canasta Básica Alimentaria en el mes de marzo 2023 para la zona urbana correspondiente a 63834 colones y zona rural 53005 colones (SEPSA, 2023). La Canasta Básica Alimentaria representa el 17.6 % del salario mínimo estipulado (352164, 91 colones). El (Consejo Nacional de Rectores, 2023) destaca que hay un incremento del 75% en el costo de los alimentos para los hogares de menores recursos mientras que para las familias de estrato alto esto solo significó un 44%.

Es necesario tomar en cuenta la Escala de Experiencia de Inseguridad Alimentaria (FIES) empleando las palabras del (Ministerio de Salud, 2021) es una medición basada en la experiencia para determinar la gravedad de la inseguridad alimentaria sobre su acceso a alimentos adecuados. La FIES está diseñada para medir la segunda dimensión de la seguridad alimentaria (el acceso a los alimentos).

En el año 2020, se recopilaron datos que muestran que el 16,42 % presentó inseguridad alimentaria moderada o severa lo que implica que en los hogares encuestados al menos una persona adulta en ocasiones tuvo que disminuir la cantidad o calidad en su dieta, por falta de recursos. El 2,33% de los hogares tuvo inseguridad alimentaria severa lo que significa que un adulto redujo la cantidad de alimentos o bien no comió en un día entero (Ministerio de Salud, 2021).

El alto costo de los alimentos tiene una repercusión directa en los hogares con más bajos ingresos dificultando su adquisición. La falta de acceso reduce la cantidad y calidad de alimentos con efectos adversos para la nutrición, la salud y el bienestar. Además, abre una brecha aún mayor entre los distintos estratos sociales entre los hogares que tienen capacidad adquisitiva versus los que no tienen recursos para comprar sus alimentos, generando una mayor desigualdad en la población costarricense.

Se evidencia durante la investigación diagnóstica lo vulnerable que es la población indígena con pocos recursos económicos, la cosecha de plantas comestibles de huertas caseras para autoconsumo es una opción para el acceso de alimentos en cantidad y calidad adecuada.

Consumo y utilización de los alimentos

Esta dimensión de la seguridad alimentaria hace referencia a las necesidades nutricionales, a la diversidad de alimentos, la preferencia de sus integrantes definido por la cultura y nivel de educación de los integrantes de un determinado grupo. La utilización de los alimentos corresponde a la manera en que cada persona aprovecha los nutrientes que consume por medio de la alimentación, el consumo. La

utilización también tiene relación con saneamiento, higiene, calidad e inocuidad de los alimentos y la información nutricional ([FAO] et al., 2023).

Los datos más recientes del 2008-2009 de la Encuesta Nacional de Nutrición (ENN), muestran el estado nutricional, es importante prestar especial atención a los niños ya que su estado nutricional tiene relación con el desarrollo humano presente en una determinada población. La adecuada nutrición en etapas tempranas de la vida tiene como consecuencia la productividad y capacidad funcional de las personas, así como el rendimiento intelectual. Los niños entre 1 a 4 años presenta problemas de sobrepeso alrededor del 8,1%(Indicador Peso/Talla), en niños de 5 a 12 años, el 11,8 % tiene sobrepeso y en la población adolescente el 9.6% son obesos, además, el sobrepeso figura en un 14,7% y la obesidad es del 6,1% (Ministerio de Salud, 2013).

Roosendaal et al (2021) argumenta que en Costa Rica las tasas de emaciación en niñas y niños menores de 5 años y el retraso de crecimiento y de están por debajo de la media para América Latina y el Caribe, existe una alta prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población adulta.

Los malos hábitos alimentarios son identificados como una causa principal de la obesidad y el sobrepeso, según Guevara et al. (2019). El estudio señala que la población costarricense de entre 15 y 65 años que reside en áreas urbanas tiende a consumir en exceso café, arroz blanco, pan y bebidas azucaradas, mientras que su ingesta de leguminosas, frutas, verduras no almidonadas y el consumo de pescado es insuficiente, esto puede contribuir a la manifestación de obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes mellitus tipo 2, la hipertrigliceridemia, el hipercolesterolemia diversos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. Se proyecta que para el año 2030 en países de ingresos bajos y medios la cifra anual de muertes por estas enfermedades aumentará a 55 millones.

Lo que preocupa a las autoridades por la presión a los sistemas de salud que deben hacer frente a la demanda de servicios de atención a largo plazo, gestionar la prevención y el tratamiento de estas condiciones. Así como también las repercusiones a nivel social ya que hay una relación directa de la salud y la calidad de vida de las personas. El manejo de estas enfermedades genera costos sustanciales a las organizaciones reduciendo sus recursos financieros.

La estococa, siplina, zorrillo y chiscaquil pueden ser utilizadas como complemento en la alimentación diaria de los huetares para tener una mejor nutrición y evitar las enfermedades no transmisibles que usualmente son provocadas por un conjunto de hábitos entre ellos una alimentación inadecuada.

Estabilidad

Como lo hace notar FAO et al (2023) la estabilidad está vinculada con la capacidad de responder a situaciones inesperadas, ya sean crisis políticas, económicas, sociales o desastres naturales, que podrían alterar las condiciones en otras dimensiones, dando lugar a riesgos y vulnerabilidades.

Particularmente en Costa Rica con relación a circunstancias imprevistas el Banco Mundial (2023) describe que el país tiene una economía pequeña y abierta, además, es altamente susceptible a las perturbaciones externas, como las presiones inflacionarias a nivel mundial, la desaceleración del crecimiento global y condiciones de financiamiento más restrictivas. Así como también las vulnerabilidades climáticas, exacerbadas por El Niño, añaden un nivel adicional de incertidumbre.

Como afirma Roosendaal et al (2021) citando a The Economist (2020) en el Índice Global de Seguridad Alimentaria (GFSI) Costa Rica cuenta con la posición 39 y se ubica en el cuarto lugar entre los países de Centro y Sudamérica, además presenta altos puntajes en indicadores del GFSI relacionados con estándares nutricionales, inocuidad alimentaria, la presencia de programas de redes de seguridad

alimentaria, y estabilidad de precios para los alimentos. Dentro de los desafíos que enfrenta para alcanzar varias metas globales en nutrición está la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Esto sugiere que, aunque los resultados en seguridad alimentaria son positivos, hay aspectos nutricionales y de salud que requieren una atención específica.

Los indígenas conocen la estacionalidad de las especies presentes en sus sistemas alimentarios garantizando la seguridad alimentaria a lo largo de todo el año.

Seguridad alimentaria y nutricional en el Territorio indígena de Quitirrisí

Como parte del IV Censo Nacional Agropecuario se entrevistaron hogares de Quitirrisí (Solano y Rodríguez, 2014) mencionan que el 47,06% tiene al menos una necesidad básica insatisfecha y pasó por la decisión entre atender la salud o alimentarse, lo que claramente coloca en una posición de alta vulnerabilidad a dicha población. De hecho, en el 42,42% de los hogares la persona entrevistada dio menos comida a alguno de sus hijos y tuvo hambre, pues no se contaba con la cantidad suficiente de alimento. Aunado a esto, el estudio reporta que solo el 3,3% de los hogares de Quitirrisí cultiva alimentos en el hogar.

En el caso de la dimensión del consumo y la utilización biológica se considera los datos del Reporte Estadístico del distrito de Quitirrisí 2019-2022 en el cual se detalla la presencia de obesidad, hipertensión y diabetes, según el Censo Escolar Peso/Talla del 2016, la mayoría de los casos de Baja Talla en el país se concentran en las áreas indígenas, donde también se registra la presencia de malnutrición por sobrepeso. En estas regiones, el problema de la obesidad comienza a manifestarse a partir de los 12 años.

Se presentan datos específicos y detallados sobre la situación de vulnerabilidad evidenciando una clara situación de inseguridad alimentaria y problemas de salud en la población de Quitirrisí. La falta

de satisfacción de necesidades básicas, la dificultad para acceder a alimentos sanos y los problemas de salud generados por esto, incluyendo obesidad, hipertensión y diabetes, especialmente en la población indígena. Dos de las dimensiones de la seguridad alimentaria que se ven afectadas el acceso y el consumo y la utilización biológica destacándose la importancia de abordar tanto las necesidades básicas como los problemas de salud en conjunto.

Se llevó a cabo una evaluación de las necesidades de la población y se analizó la situación en términos fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas como se muestra en la Figura 9 del análisis de FODA.

Figura 9

Análisis FODA



Nota. Elaboración propia 2023

De acuerdo con la Figura 9 una de las fortalezas es que aún algunos de los indígenas de Quitirrisí principalmente personas mayores de la comunidad cuentan con el conocimiento de los saberes de

siembra y la preparación de plantas comestibles que son de suma importancia para el traslado de estos saberes a los más jóvenes de la comunidad y así no se pierdan estas prácticas ancestrales.

Esto es clave como señala Ramírez (2012) la transmisión oral facilita el intercambio y preservación de conocimientos al ser un pilar esencial de la basta cultura milenaria de los indígenas. La transmisión oral juega un papel fundamental en la representación de la realidad cultural de las comunidades indígenas. Las tradiciones orales, han sido el único medio para conservar y transmitir su historia cultural al no contar con otro medio de registro y hay un interés de parte de varios integrantes de la comunidad por preservarlas.

Otra de las fortalezas es la presencia del zorrillo, estococa, chicasquil y siplina en el territorio indígena lo que permite su conservación *in situ* citando a Padulosi et al (2019) alrededor del 70% de la biodiversidad mundial está presente en territorios indígenas. Las mujeres indígenas desempeñan un papel crucial en la preservación de la diversidad de especies subutilizadas, la conservación del saber tradicional y la garantía de la seguridad alimentaria a nivel familiar.

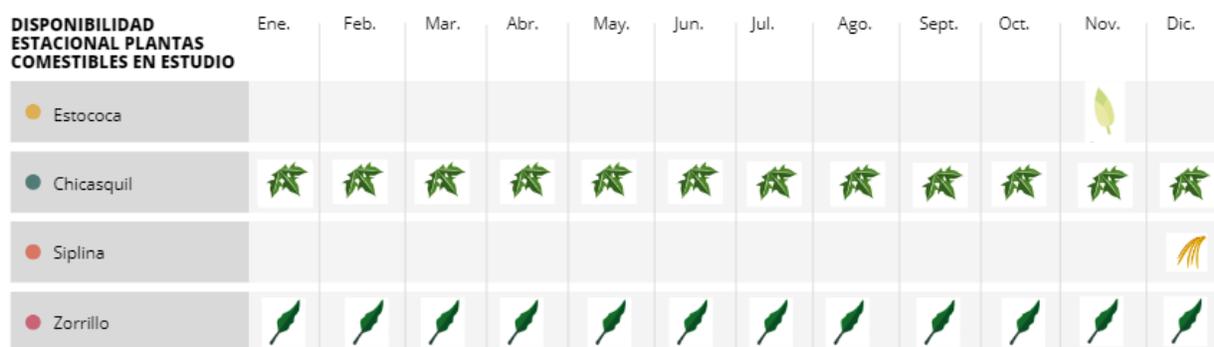
Estas plantas crecen en armonía con su entorno proporcionando un recurso alimenticio fresco diverso y con alto valor nutritivo como se detalló en el marco teórico, lo que representa una contribución a la dimensión del uso y consumo contribuyendo a la inseguridad alimentaria que se manifiesta en Quitirrisí. Relacionado con la disponibilidad de los alimentos, el cultivo de estas plantas presentan una condición en la cual están altamente adaptadas a áreas marginales y nichos agroecológicos siendo resistentes al cambio climático (Padulosi et al., 2019).

Estos sistemas productivos también, minimizan el impacto ambiental en la producción. Hay que mencionar que, tal y como se observa en la figura 10 el chicasquil y el zorrillo están al alcance todo el año. La razón de esto es la biología de ambas plantas que son arbustivas y la parte comestible son las

hojas presentes en todos los meses. En el caso de la estococa y siplina la parte cosechada como alimento es la inflorescencia que emerge en noviembre y diciembre respectivamente y puede aportar en estos meses diversidad a la dieta de los indígenas.

Figura 10

Disponibilidad anual de las cuatro plantas comestibles de Quitirrisí.



Nota. Elaboración propia a partir de (Solano, 2021) y (Alfaro, 2005)

Dentro de las fortalezas, debe mencionarse hay un interés por parte de la comunidad indígena para fortalecer sus saberes ancestrales y transmitirlos los más jóvenes (J. Mena, R. Sánchez, comunicación personal, 28 de febrero del 2023). Cabe señalar que una de las oportunidades indicadas en la Figura 9 es el claro interés manifestado por el encargado de proyectos de la Municipalidad del Cantón en llevar a cabo proyectos con los habitantes del territorio de Quitirrisí (J. Mena, R. Sánchez, comunicación personal, 16 de junio del 2022).

Una de las causas identificadas en la caracterización del problema es el marco legal débil ya que la ley actual esta desactualizada y no se respeta la asignación de los territorios indígenas, entonces es complejo abordar las necesidades cambiantes de los territorios indígenas, podría no proporcionarse las herramientas necesarias para proteger adecuadamente sus derechos y recursos en el presente, ni tampoco en el futuro.

Además, la ley actual presenta algunos elementos como el establecimiento impuesto de la Asociaciones de Desarrollo Indígenas como figura legal de cada territorio, sin que se cuente con otras opciones de elección, esto puede limitar la autonomía y la diversidad en la toma de decisiones dentro de las comunidades indígenas. También, otra situación característica que es evidente es la exclusión de los territorios indígenas de Zapatón y Quitirrisí en el plan municipal y de desarrollo humano vigentes del Cantón de Mora.

Es indispensable destacar que en el análisis FODA (Figura 9) se señala que a nivel nacional hay estrategias, legislaciones y planes que son recientes que respaldan y salvaguardan la producción y consumo de estas especies, garantizando la preservación de la voz de las comunidades indígenas y su vínculo con la tierra que se detalla a continuación.

En la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021 se considera, también, el derecho de las poblaciones, en este caso, indígenas a “producir sus alimentos respetando la identidad cultural, las necesidades nutricionales según el ciclo de vida y la diversidad de formas para producir”, (Ministerio de Salud, 2011, p. 13)

Si se toma como referencia el, el apartado 7.2 Plan Nacional Agricultura Familiar 2020-2030 corresponde al Programa de revitalización de Sistemas Culturales Indígenas de Producción cuyo objetivo describe: “El desarrollo y fortalecimiento de cadenas alimentarias y empresas comunitarias basadas en la valorización cultural y ambiental de los sistemas indígenas de producción” ([MAG], 2020, p. 73).

La importancia del cultivo de los alimentos ancestrales para los huetares del Territorio Quitirrisí, se contempla dentro de la Política de Estado para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural Costarricense 2010-2021, en el cuarto pilar de gestión de territorios rurales y agricultura familiar existe un proyecto para el rescate de buenas prácticas de la producción indígena tradicional, en el cual se

ejecuta el rescate, sistematización y mejoramiento de las buenas prácticas de producción agroalimentaria de la cultura indígena ([MAG], 2011, p. 57)

Es conveniente unido con lo anterior establecer como en el Plan para la Seguridad Alimentaria y Nutricional del Sector Agropecuario, Pesquero y Rural 2021-2025 y su vinculación con los ODS a partir de Plan Estratégico para la Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre 2025 la Conservación y Producción de semillas por comunidades locales e indígenas, el cual se vincula a ODS 1: Fin de la pobreza, ODS 2: Hambre cero, ODS 3: Salud y bienestar, ODS 13: Acción por el clima, ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos y el ODS 16: Paz, justicia e instituciones sólidas que tienen implicaciones importantes para los territorios indígenas al abordar temas de inclusión, participación, derechos y gobernanza.

Asimismo, la siembra y producción de zorrillo, estococa, siplina y chicasquil por su método de producción se considera como una actividad agropecuaria orgánica, ya que recupera la fertilidad de los suelos, la diversidad biológica y el manejo adecuado del recurso hídrico, favoreciendo los ciclos biológicos en el uso del suelo. No se utilizan en este esquema productivo organismos transgénicos, agroquímicos sintéticos que contaminen el ambiente o afecten a la salud humano, en este sentido en el 2007, se aprueba la Ley de Desarrollo, Promoción y Fomento de la Actividad Agropecuaria Orgánica N°8591 que apoya este tipo de producción agrícola ([MAG], 2007)

En este sentido en el 2015, se declara de interés el Plan Nacional de la Gastronomía Costarricense Sostenible y Saludable. Como una de sus estrategias se considera, según Vargas (2014) reafirmar la agricultura familiar orgánica y sostenible como una actividad fundamental que, además, impulsa el desarrollo de las economías regionales o locales, así como la soberanía y seguridad alimentaria. que dentro de sus objetivos está promover la seguridad alimentaria y nutricional de las familias y comunidades en la cual se fomenta la producción y consumo de productos autóctonos y

tradicionales, esto podría considerarse dentro del sistema alimentario de los huetares la estococa, chicasquil, siplina y zorrillo.

La promoción de prácticas ancestrales de cultivo y consumo de cuatro diferentes especies que aportan diversidad al sistema alimentario dentro de la Política Nacional de Biodiversidad (PNB) oficializada mediante el Decreto Ejecutivo No. 39118-MINAE, “se promueve el respeto, la recopilación y protección de los conocimientos tradicionales, innovaciones y prácticas de las comunidades indígenas y locales relacionado a los recursos de la biodiversidad, así como también, fomentar la gestión de la biodiversidad en territorios indígenas” (CONAGEBIO, 2015, p.40)

Otra de las políticas que da apoyo la siembra de las plantas comestibles es la Política Nacional de Producción y Consumo Sostenible 2018-2030, en 2018 como decreto ejecutivo se oficializó, en ésta se describen acciones estratégicas para implementar un “programa intersectorial de sensibilización, formación y capacitación en gestión socio-ambiental con enfoque de ciclo de vida, dirigido a productores y comercializadores de sistemas agroalimentarios”, para incrementar prácticas de consumo y producción sostenibles en las cadenas de valor de los sectores agrícola, favoreciendo la adquisición de los alimentos locales y tomando en consideración cada una de las etapas en la cadena de producción, comercialización y servicio. En coordinación con el Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable de Costa Rica (MINAE et al., 2018, p.56)

En el plano de los recursos fitogenéticos para la alimentación y la agricultura se destaca la idea acerca de no limitarse a inventarios de germoplasma conservados en colecciones ni a los bancos de semillas, pues la biodiversidad es la que permite una valoración adecuada de los distintos cultivos. Es así como conservar dentro y fuera del territorio indígena de Quitirrisí las plantas comestibles representa una fuente valiosa de alimentos.

Con relación a lo anterior en el año 2006 Costa Rica aprobó mediante Ley 8539, el Tratado Internacional de Recursos Fitogenéticos para la Alimentación y la Agricultura en el Artículo 5 – “Conservación, prospección, recolección, caracterización, evaluación y documentación de los recursos fitogenéticos para la alimentación y la agricultura promoverá la conservación in situ de plantas silvestres afines de las cultivadas y las plantas silvestres para la producción de alimentos, incluso en zonas protegidas, apoyando, entre otras cosas, los esfuerzos de las comunidades indígenas y locales” ([FAO], 2009, p.6)

Las GABAS de Costa Rica estipulan otra de las condiciones de viabilidad desde el punto de vista político en la cual detallan que es clave propiciar investigación con tecnología innovadora sobre los impactos y monitoreo del cambio climático en los sistemas productivos agropecuarios y pesqueros incluyendo los sistemas de producción de los pueblos indígenas (Ministerio de Salud, 2022).

Otra valiosa oportunidad es la figura de COTEAGRO (Comité Técnico para el Desarrollo Agropecuario del Cantón de Mora) que se revela como una plataforma fundamental. Bajo su amparo, puede establecerse y mantenerse un proyecto, aprovechando la experiencia del comité técnico interdisciplinario en el desarrollo agropecuario. Esta estructura puede facilitar la planificación, implementación y seguimiento de proyectos productivos, asegurando que se gestione de manera eficiente y se logren los objetivos propuestos. Los integrantes de COTEAGRO son funcionarios gubernamentales que pueden argumentar su labor bajo los planes y leyes descritos con anterioridad, así que no es necesario devengar recurso económico salarial externo en este sentido.

Es importante destacar que, en el 2005, se decreta bajo N° 32488 los Comités Sectoriales Regionales Agropecuarios (CSRA) y de los Comités Sectoriales Locales (COSEL), en el cual se enmarca la figura del COTEAGRO en el Artículo 3 una de sus funciones destaca: “Establecer vínculos entre las políticas, programas y proyectos del sector agropecuario regional y las políticas y acciones de los

sectores relacionados, especialmente con recursos naturales, salud, y educación y gobiernos locales” (La Gaceta, 2005, p.2).

Por otra parte, en Quitirrisí como se describe en el FODA presente en la Figura 9, hay poco conocimiento entre sus habitantes acerca de la importancia alimenticia, nutritiva y nutricional de las plantas, además del traslado de saberes a los jóvenes para contrarrestar esta situación es posible con el para el COTEAGRO implementar la ley N° 8560 que corresponde al Convenio de Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial en la cual se detalla en el “Artículo 14 la Educación, sensibilización y fortalecimiento de capacidades iii) actividades de fortalecimiento de capacidades en materia de Salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial, y especialmente de gestión y de investigación científica”(La Gaceta, 2006, p.6).

Una de las debilidades descritas en el análisis, es que los saberes ancestrales no se transfieren a las nuevas generaciones, así como también que los niños y las niñas indígenas se encuentran influenciados por hábitos de consumo de alimentos ajenos a su cultura, dentro del territorio se encuentra la Escuela Ninfa Cabezas González que el Ministerio de Educación Pública categoriza dentro de la subpoblación como escuela de indígenas (Ministerio de Educación Pública, 2007), esto representa la posibilidad de trabajar y dirigir acciones hacia la población escolar indígena específica.

Bajo los Lineamientos de Dirección de Programas de Equidad, en la cual hasta se cuenta con un subsidio para el desarrollo de proyectos productivos (Huertas Estudiantiles) (Ministerio de Educación Pública, 2012), es posible que se utilice como medio de difusión de los saberes de las plantas y su cultivo, además, existe un Convenio marco de cooperación institucional entre el Ministerio de Educación Pública y el Ministerio de Agricultura y Ganadería para facilitar apoyo en aspectos técnicos para el establecimiento de una huerta escolar.

El desconocimiento de los funcionarios institucionales sobre aspectos culturales, sociales y la cosmovisión de los territorios indígenas necesarios para la implementación de proyectos destaca como una amenaza, no obstante, existe una Normativa vinculada con los pueblos indígenas de Costa Rica (Fischel et al., 2020) , esta puede ser una útil herramienta para la sensibilización de funcionarios a involucrados con esta población.

A pesar de que dentro de los planes de la Municipalidad vigentes no se contempla la seguridad alimentaria, podría ser llevado a cabo algún proyecto productivo como el del aguacate, según, el encargado de proyecto de la Municipalidad del Cantón de Mora. La viabilidad es posible enmarcarla de acuerdo con el Ministerio de Cultura y Juventud que dispone de Criterios técnicos para el cumplimiento de una declaratoria nacional de Patrimonio Cultural Inmaterial en el cual “las municipalidades son las responsables de la elaboración de un inventario de patrimonio cultural inmaterial. Se entiende por inventarios, las manifestaciones culturales presentes en un cantón a partir de los ámbitos de la cultura” (Ministerio de Cultura y Juventud, 2023, p.1).

Al finalizar este análisis se plantea una propuesta a la solución del problema. En la cual participarían los representantes del territorio indígena, la Municipalidad del Cantón de Mora, Ministerio de Agricultura y el Ministerio de Salud, y la Escuela Ninca Cabezas cuyas actividades y responsables serán descritos. Se dará prioridad a los indígenas del territorio que cuenten con tierras propias y se expondrá la necesidad en el aumento en la siembra de chicasquil (*Cnidocolus aconitifolius*), estococa (*Carludovica palmata*), siplina (*Chamaedorea tepejilote*) y zorrillo (*Cestrum racemosum*) en las huertas caseras dentro de Quitirrisí como una opción a la disponibilidad y acceso de alimentos a bajo costo y con alto valor nutritivo.

El rescate de las prácticas ancestrales es un importante aporte a la cultura a la cultura indígena y a la costarricense. Se destaca en este punto que la implementación efectiva del proyecto en Quitirrisí

requiere del respeto a los derechos indígenas, la toma de sus propias decisiones, la participación de la comunidad y la consideración de sus conocimientos y perspectivas con relación al tema.

Los argumentos añaden un valor complementario a la alternativa elegida. El primero es la propuesta de trabajo multiactor, aprovechando la plataforma de COTEAGRO. El segundo un aumento de las siembras de las plantas comestibles para contribuir en la dimensión de la SAN relacionada con la disponibilidad (autoabastecimiento) y mejorar su acceso ya que con los remantes de las huertas y un adecuado manejo pueden ser comercializados

El tercer componente sería un mayor uso y consumo de las plantas en escolares para fortalecer la dimensión de utilización y aprovechamiento biológico de los alimentos para mejorar el estado nutricional de los estudiantes huetares de la escuela Ninfa Cabezas en Quitirrisí. El cuarto es recuperar³ los saberes ancestrales relacionados con la producción y preparación de chicasquil, estococa, siplina y zorrillo.

En síntesis, la alternativa de solución seleccionada es pertinente porque intervendrá las cuatro dimensiones de la SAN, mayoritariamente la disponibilidad de las plantas comestibles en cantidad y calidad suficiente en sistemas alimentarios indígenas, la otra dimensión sería el consumo y utilización biológica por el importante aporte alimenticio y nutricional de las especies silvestres descritas ajustado a las costumbres propias de los huetares.

En el caso del acceso, al tener las plantas cultivadas dentro de su propio territorio se facilita su obtención sin que se genere mayor gasto más que su rústico manejo, además que el recurso económico

³ En el contexto de esta investigación el término recuperar se refiere a “volver a adquirir lo que antes se tenía” (Real Academia Española, 2023)

ahorrado pueda emplearse en otros gastos familiares y la estabilidad al ser cultivos resilientes al cambio climático y que también aseguran la no dependencia de cultivos foráneos como complemento a la dieta.

La relevancia que representa es que la propuesta de solución se alinea con los objetivos planteados y con la pérdida paulatina del patrimonio cultural inmaterial del sistema alimentario de Quitirrisí. Se pretende la promoción y difusión acerca de la importancia de la preservación y el rescate del cultivo de dichas plantas, sus usos y costumbres, además, desde el punto de vista nutricional y de acuerdo con la literatura consultada, como esencial el hallazgo sobre los nutrientes y la diversidad en su dieta. Contribuyendo con la alimentación y el estado nutricional.

La producción de estos alimentos es de bajo costo de producción y un manejo mínimo que fortalece su identidad cultural. La disponibilidad de alimentos frescos producidos en su territorio. Son sistemas resilientes frente al cambio climático, minimizando el impacto ambiental en su producción. Los sistemas alimentarios indígenas surgen como una opción ante una eventual escasez de alimentos o por cualquier otra crisis regional o mundial en cuanto a la compra de semillas, material propagativo o insumos agrícolas.

El fomento en la producción de alimentos locales por parte de los indígenas permite mejorar la alimentación de la comunidad ya que los alimentos autóctonos reducen la dependencia extrema a especies foráneas en procura de una soberanía alimentaria en el territorio de Quitirrisí. Así que no solamente se beneficia la SAN, también la connotación cultural que significa conservar estos saberes indígenas trasladando a las nuevas generaciones por medio de registros y prácticas de siembra y consumo de las plantas.

Es original por las características del planteamiento que incluye primeramente la consulta a los actores clave que son los indígenas huetares del territorio para conocer su percepción sobre la

propuesta para conocer si se encuentra adaptada a su contexto sociocultural y cosmovisión y así respetar su derecho de autodeterminación y autonomía.

Es indispensable, además, sensibilizar a los otros actores claves buscando mejorar la gestión y gobernanza relacionada con el sistema alimentario indígena de Quitirrisí, de esta manera se aprovecha la plataforma multiactor de COTEAGRO en conjunto con la comunidad. Hasta el momento no se han efectuado trabajos en Quitirrisí que incluyan en una misma investigación componentes como trabajo interdisciplinario del gobierno local y representantes de diferentes instituciones para mejorar la SAN y que incluya la revalorización de los saberes ancestrales de producción y consumo.

Además, no se han efectuado trabajos con las especies de plantas aquí descritas, eventualmente algunos de los elementos aquí planteados pueden ser replicados en otros territorios indígenas del país.

PROPUESTA DE LA SOLUCIÓN

Objetivos del proyecto

Objetivo General

- Revalorizar mediante una estrategia la siembra y consumo de las plantas nativas chicasquil (*Cnidocolus aconitifolius*), estococa (*Carludovica palmata*), siplina (*Chamaedorea tepejilote*) y zorrillo (*Cestrum racemosum*) como una manera de contribuir con la seguridad alimentaria y nutricional de la población indígena huetar del Territorio de Quitirrisí, San José, Costa Rica.

Objetivos específicos

- Establecer una propuesta de trabajo interinstitucional e interdisciplinario para apoyar la revalorización de las plantas comestibles nativas.
- Promover el cultivo en huertas caseras de chicasquil (*Cnidocolus aconitifolius*), estococa (*Carludovica palmata*), siplina (*Chamaedorea tepejilote*) y zorrillo (*Cestrum racemosum*) como salvaguarda de los recursos fitogenéticos para la diversidad de la dieta de los indígenas.
- Fomentar el consumo de plantas comestibles nativas con alto valor nutritivo por medio de la inclusión en platillos del comedor estudiantil para mejorar el estado nutricional de los escolares.
- Elaborar registro de saberes ancestrales sobre agricultura y prácticas gastronómicas de chicasquil (*Cnidocolus aconitifolius*), estococa (*Carludovica palmata*), siplina (*Chamaedorea tepejilote*) y zorrillo (*Cestrum racemosum*) como refuerzo de la identidad cultural indígena huetar.

Modalidad de ejecución

Descripción entidad ejecutora

La entidad ejecutora corresponde a la Municipalidad del Cantón de Mora, el encargado de proyectos del Gobierno Local implementará la propuesta en conjunto con el Comité Técnico para el Desarrollo Agropecuario del Cantón de Mora (ver Anexo III)

Etapas

Etapa 1.

En esta primera etapa se verifican los actores, lineamientos, planes, convenios y legislación de los distintos ministerios que tengan relación con el proyecto. Luego, se efectuará un taller con informantes claves del territorio indígena para conocer su cosmovisión, su forma de pensar y recibir su retroalimentación sobre la propuesta preliminar.

La Municipalidad efectuará una propuesta de trabajo multi-actoral e interdisciplinario para desarrollar una visión integral y consensuada para la promoción del cultivo y consumo de las cuatro plantas comestibles nativas. Se dará seguimiento de todo el proyecto a través de las reuniones mensuales de COTEAGRO.

Etapa 2.

En esta segunda etapa se capacitará a funcionarios del Ministerio de Agricultura y Ganadería sobre aspectos botánicos de las plantas comestibles, aspectos culturales para preservar siembra y consumo como patrimonio inmaterial y conservación de recursos fitogénéticos *in situ*

Se realizará un mapeo de las huertas caseras dentro de la comunidad indígena, se recopilará información acerca de las prácticas ancestrales del cultivo y manejo del chicasquil, estococa, siplina y

zorrillo. Después se impartirán talleres sobre la transferencia de prácticas ancestrales de las plantas comestibles nativas y su importancia en preservarlas.

Se identificarán los productores indígenas que dispongan remanente de las plantas (chicasquil, estococa, siplica y zorrillo) para que los comercialicen en la feria del agricultor del Cantón de Mora. Se capacitará a los agricultores indígenas sobre aspectos de producción, manejo de poscosecha, calidad e inocuidad.

Etapa 3.

En esta tercera etapa se consultará por medio de una encuesta a la población estudiantil escolar si actualmente consumen chicasquil, estococa, siplina y zorrillo en su dieta y cuál es el conocimiento de dichas plantas y sus usos culinarios. Se harán otras actividades para fomentar el consumo y finalmente. Concretar la inclusión de platillos con chicasquil, estococa, siplina y zorrillo en el comedor estudiantil de la Escuela Ninfa Cabezas.

Etapa 4.

La cuarta etapa es realizar los registros de los saberes ancestrales sobre cultivo y prácticas gastronómicas recopilando de informantes claves sobre agricultura y recetas del chicasquil, estococa, siplina y zorrillo.

Organización operativa

La estructura organizativa del proyecto será liderada por el encargado de proyectos de la Municipalidad del Cantón de Mora, se trabajará en conjunto con los representantes del territorio indígena de Quitirrisí y los funcionarios del Ministerio de Agricultura y Ganadería, Área de Salud Mora-Palmichal. La disposición y coordinación de recursos, personas y procesos serán dirigidos por cada uno

de los ministerios para lograr los objetivos y metas establecidos. En el caso de la Escuela Ninfa Cabezas se asignará un delegado como punto de contacto con los funcionarios de la Agencia de Extensión de Mora del Ministerio de Agricultura y Ganadería.

Estrategia gerencial

Para llevar a cabo el planteamiento de solución se empleará la estrategia de alianzas estratégicas ajustada a los objetivos, el entorno y los recursos. El desarrollo del proyecto será liderado por el encargado de proyecto, sin embargo, tendrá un apoyo muy importante del gobierno local y las instituciones que ya participan en las reuniones del COTEAGRO, tomando consideración y la participación fundamental de los huetares, a continuación, se describirán los aliados estratégicos y su enlace con la propuesta.

Aliados estratégicos en la implementación

Los aliados estratégicos se detallan en la tabla 3 asociados con la vinculación y rol en la propuesta.

Tabla 3*Aliados estratégicos y su vinculación con el proyecto*

Aliados estratégicos	Vinculación con el proyecto
Encargado en la Escuela Ninfa Cabezas González	Desarrollar una huerta escolar como herramienta didáctica que permita a los estudiantes conocer y cultivar las plantas comestibles propias a su cultura. Aumentar el consumo al incluir platillos en el comedor escolar.
Municipalidad del Cantón de Mora	Asociar a los distintos actores del proyecto para alcanzar el objetivo común dentro Proyecto de salvaguarda del patrimonio inmaterial cultural dentro del plan de Desarrollo Humano del Cantón de Mora.
Área de Salud Mora-Palmichal del Ministerio de Salud	Promover hábitos alimentarios saludables que incorporen alimentos de la zona, principalmente en la escuela Ninfa Cabezas. Efectuar el enlace con Departamento de Nutrición y Alimentación del MEP
Agencia de Extensión Agropecuaria de Mora del Ministerio de Agricultura y Ganadería.	Brindar asistencia técnica y trabaja en la conservación de los recursos fitogenéticos que permita la preservación de las plantas infrautilizadas en el territorio, además del compromiso presente en el Comité Sectorial Local (COSEL) N° 32488 y el Comité Técnico Agropecuario del Cantón de Mora (COTEAGRO). También apoya en la huerta escolar por medio del convenio MAG-MEP.

Nota. Elaboración propia 2023**Productos y resultados esperados**

En la tabla 4 se muestran los productos y resultados esperados a cada uno de los objetivos específicos que forman parte de la propuesta de solución

Tabla 4*Productos y resultados esperados*

Objetivos	Actividades	Resultado esperado
Establecer una propuesta de trabajo interinstitucional e interdisciplinario para apoyar la revalorización de las plantas comestibles nativas.	Revisión lineamientos, planes, convenios y legislación de los distintos ministerios que tengan relación con el proyecto. Consulta con informantes claves del territorio indígena reoalimentación del proyecto . Elaboración desde la Municipalidad, una propuesta de trabajo multi-actoral e interdisciplinario Coordinación, convocatoria, asistencia, y ejecución de reuniones COTEAGRO Capacitación a los funcionarios públicos sobre la sensibilización de trabajos dentro del territorio indígena	Propuesta de trabajo interinstitucional e interdisciplinario
Promover el cultivo de chicasquil (<i>Cnidioscolus aconitifolius</i>), estococa (<i>Carludovica palmata</i>), siplina (<i>Chamaedorea tepejilote</i>) y zorrillo (<i>Cestrum roseosum</i>) como salvaguarda de los recursos fitogenéticos para la diversidad en la dieta de los indígenas mediante huertas caseras.	Capacitación a funcionarios del MAG sobre plantas comestibles nativas Mapeo de huertas en el territorio Desarrollo cadena de valor con agricultores indígenas que tengan remanente de cultivo de las plantas nativas comestibles	Incorporación de las plantas comestibles nativas a las huertas caseras o a los espacios en los cuales se dispongan área para siembra
Fomentar el consumo de plantas comestibles nativas con alto valor nutritivo por medio de la inclusión en platillos del comedor estudiantil para mejorar el estado nutricional de los escolares.	Realización de encuesta a la población estudiantil escolar estado actual del conocimiento de las plantas Organización por parte de los estudiantes de un festival Inclusión de platillos con chicasquil, estococa, siplina y zorrillo al comedor estudiantil de la Escuela Ninfa Cabezas	Incorporación de las plantas comestibles en el menú del comedor estudiantil de la escuela Ninfa Cabezas
Elaborar registro de saberes ancestrales sobre agricultura y prácticas gastronómicas de chicasquil (<i>Cnidioscolus aconitifolius</i>), estococa (<i>Carludovica palmata</i>), siplina (<i>Chamaedorea tepejilote</i>) y zorrillo (<i>Cestrum racemosum</i>) como refuerzo de la identidad cultural indígena hueta.	Recopilación a través de informantes claves las prácticas de cultivo y gastronómicas de las plantas Guía de saberes ancestrales para la producción de plantas Confección de recetario de platillos preparados con las plantas Establecimiento de huerta escolar en centro educativo Ninfa Cabezas	Registro de saberes ancestrales establecido para la producción y prácticas gastronómicas

Nota. Elaboración propia 2023

Monitoreo y evaluación

Se presenta en la tabla 5 el mecanismo propuesto como indicado y medida de verificación relacionado a cada uno de los objetivos específicos.

Tabla 5

Indicadores y medidas de verificación

Objetivos	Indicador	Medida de verificación
Establecer una propuesta de trabajo interinstitucional e interdisciplinario respetando la autonomía indígena para apoyar la revalorización de las plantas comestibles nativas.	Propuesta firmada	Propuesta entregada
Promover el cultivo de chicasquil (<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>), estococa (<i>Carludovica palmata</i>), siplina (<i>Chamaedorea tepejilote</i>) y zorrillo (<i>Cestrum racemosum</i>) como salvaguarda de los recursos fitogenéticos para la diversidad en la dieta de los indígenas mediante huertas caseras.	100% de funcionarios de la Agencia de Extensión de Mora capacitados 10% de aumento de huertas caseras establecidas Un mapeo de huertas caseras establecidas Dos agricultores indígenas vendiendo sus remanentes de las huertas caseras en feria del agricultor cantón de Mora	Plantas comestibles nativas incorporadas en huertas caseras o áreas disponible de siembra
Fomentar el consumo de plantas comestibles nativas con alto valor nutritivo por medio de la inclusión en platillos del comedor estudiantil para mejorar el estado nutricional de los escolares.	Dos almuerzos semanales preparados en el comedor estudiantil donde se incluyan las plantas comestibles Dos laboratorios gastronómicos donde participen los estudiantes escolares	Incremento del consumo de chicasquil, zorrillo, estococa y siplina de los estudiantes
Elaborar registro de saberes ancestrales sobre agricultura y prácticas gastronómicas de chicasquil (<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>), estococa (<i>Carludovica palmata</i>), siplina (<i>Chamaedorea tepejilote</i>) y zorrillo (<i>Cestrum racemosum</i>) como refuerzo de la identidad cultural indígena huetar.	Tres talleres de sensibilización sobre la importancia cultural, alimenticia, nutricional del uso y consumo de las plantas Una guía sobre saberes ancestrales del cultivo y manejo de las plantas Un recetario donde se incluyan las plantas comestibles en estudio como ingredientes	Lista de asistencia de participación de los talleres La guía impresa sobre saberes ancestrales del cultivo y manejo de las plantas El recetario impreso donde incluyan las plantas comestibles en estudio como ingredientes

Nota. Elaboración propia 2023

Riesgos asociados y cómo se van a prevenir

Tabla 6

Riesgos asociados a la propuesta

Objetivos	Riesgo	Medida de mitigación
Establecer una propuesta de trabajo interinstitucional e interdisciplinario para apoyar la revalorización de las plantas comestibles nativas.	Desinterés de los actores en llevar a cabo la propuesta Los representantes institucionales pueden cambiar y no estar identificados con el proyecto	La propuesta debe estar incluida dentro de los planes operativos de cada institución participante Impartir capacitación de sensibilización si hay cambios en los representantes institucionales
Promover el cultivo de chिकासquil (<i>Cnidocolus aconitifolius</i>), estococa (<i>Carludovica palmata</i>), siplina (<i>Chamaedorea tepejilote</i>) y zorrillo (<i>Cestrum rasemosum</i>) como salvaguarda de los recursos fitogenéticos para la diversidad en la dieta de los indígenas mediante huertas caseras.	Falta de recursos de parte de la Agencia de Extensión de Mora Desertación de agricultores indígenas en el proyecto	Incluir las actividades bajo el Programa Anual Operativo para que se destinen los recursos Reforzar los espacios de comercialización por medio de comercio justo
Fomentar el consumo de plantas comestibles nativas con alto valor nutritivo por medio de la inclusión en platillos del comedor estudiantil para mejorar el estado nutricional de los escolares.	Poca aceptación de los platillos preparados con las plantas comestibles por parte de los niños y las niñas	Se realizarán laboratorios gastronómicos con la participación de los niños y las niñas para determinar sus preferencias, así como también probar combinaciones y nuevas recetas
Elaborar registro de saberes ancestrales sobre agricultura y prácticas gastronómicas de chिकासquil (<i>Cnidocolus aconitifolius</i>), estococa (<i>Carludovica palmata</i>), siplina (<i>Chamaedorea tepejilote</i>) y zorrillo (<i>Cestrum racemosum</i>) como refuerzo de la identidad cultural indígena huatar.	Falta de recursos económicos y técnicos para el establecimiento de la huerta	Existe un Programa de Huertas Estudiantiles con recursos económicos del Ministerio de Educación Pública y un convenio con el MAG para asistencia técnica

Nota. Elaboración propia 2023

Objetivos específicos	Actividad	Mes											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Fomentar el consumo de plantas comestibles nativas con alto valor nutritivo por medio de la inclusión en platillos del comedor estudiantil para mejorar el estado nutricional de los escolares.	1. Realizar encuesta a la población estudiantil escolar para determinar la inclusión de chिकासquil, estococa, siplina y zorrillo en su dieta y el conocimiento de dichas plantas y sus usos culinarios.												
	2. Recopilar de la bibliografía existente de las encuestas anteriores y analizar la información acerca de la manipulación, recetas, tradiciones asociadas con las prácticas gastronómicas ancestrales de chिकासquil, estococa, siplina y zorrillo												
	3. Llevar a cabo laboratorios gastronómicos (informantes indígenas, chefs, niños y niñas) con platillos y preparaciones utilizando como ingredientes chिकासquil, estococa, zorrillo, siplina.												
	4. Sistematizar la información generada por los laboratorios gastronómicos acerca de las posibilidades de inclusión de dichas plantas en preparaciones y platillos con un alto grado de aceptación												
	5. Llevar a cabo un festival de comida tradicional liderado por los estudiantes de la institución tomando como ingredientes las cuatro plantas comestibles.												
	6. Concretar la inclusión de platillos con chिकासquil, estococa, siplina y zorrillo al comedor estudiantil de la Escuela Ninfa Cabezas												
Elaborar registro de saberes ancestrales sobre agricultura y prácticas gastronómicas de chिकासquil (<i>Cnidocolus acanitifolius</i>), estococa (<i>Carludovica palmata</i>), siplina (<i>Chamaedorea tepejilote</i>) y zorrillo (<i>Cestrum racemosum</i>) como refuerzo de la identidad cultural indígena huetar	1. Llevar a cabo talleres de sensibilización acerca de la importancia de recuperar y fortalecer las siembras y el consumo de las plantas nativas comestibles para rescatar su identidad cultural para contribuir a una dieta sana y diversa.												
	2. Efectuar entrevistas a los informantes claves de la comunidad acerca de las prácticas ancestrales del cultivo y manejo del chिकासquil, estococa, siplina y zorrillo												
	3. Elaborar una guía que incluya prácticas ancestrales de siembra, manejo y producción de chिकासquil, estococa, siplina y zorrillo.												
	4. Realizar entrevistas a los informantes claves de la comunidad acerca de las tradiciones gastronómicas que utilicen como ingredientes chिकासquil, estococa, siplina y zorrillo												
	5. Recopilar mediante un recetario la manipulación, preparación y las tradiciones asociadas con las prácticas gastronómicas ancestrales de chिकासquil, estococa, siplina y zorrillo												
	6. Establecer huerta escolar en la Escuela Ninfa Cabezas González como apoyo a la transferencia del conocimiento de producción y consumo de chिकासquil, estococa, siplina y zorrillo en Quitirrisí.												

Nota. Elaboración propia 2023

Presupuesto

Tabla 8

Presupuesto

Recurso	Costo Total
Ingeniero encargado de proyectos	24448
Laptop	1000
Conexión a internet	980
Impresora y consumibles	2800
Pago de espacio en la nube	2800
Salón comunal y mobiliario	1400
Papelería y útiles	1680
Alimentación_CoteAgro	700
Proyector	250
Recolector de datos	20560
Tablet	200
Alimentación campo	2952
Alquiler de vehículo y combustible	7200
Revistas científicas	1400
Alimentación reunión	400
Diseño y diagramación	2000
Material propagativo para la huerta	200
Herramientas y utensilios agrícolas	500
Insumos agrícolas	500
Alimentación campo en escuela	31
Ingredientes laboratorio gastronómico	300
	Total \$ 72301

Nota. Elaboración propia 2023

BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, K., y Umaña, D. (2015). *Manual de prácticas ancestrales bribbí y cabécar*.
https://enbcr.go.cr/sites/default/files/manual_practicas_ancestrales_bribri_y_cabecar.pdf
- Alfaro, G. (2005). El pueblo que se come el dosel del bosque húmedo premontano. *Revista de Ciencias Ambientales*, 29(1), Article 1. <https://doi.org/10.15359/rca.29-1.1>
- Alfaro, G. (2014). *Agricultura güetar*. Editorial Tecnológica de Costa Rica.
- Amaris, O. (2016a). EL PUEBLO HUETAR Y LOS INDÍGENAS SIN PUEBLO: DIFERENCIAS Y SIMILITUDES EN CUANTO A RESIDENCIA Y OCUPACIÓN EN EL CENSO DEL 2011 1 DE COSTA RICA. *Revista Reflexiones*, 95(1), Article 1. <https://doi.org/10.15517/rr.v95i1.27652>
- Amaris, O. (2016b). *Transformación agroecologica en el cantón de Mora en Costa Rica y emigración indígena Huetar (1900-1955)*. <https://doi.org/10.15359/rh.74.6>
- Aragón, F., y de la Torre, J. (2015). *Conservación de las especies subvaloradas como recursos genéticos agrícolas*. <https://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art37/>
- Baena, M., Galluzzi, G., y Padulosi, S. (2012). *Recuperación y desarrollo de cultivos tradicionales mejora los medios de vida de las comunidades*.
https://cgspace.cgiar.org/bitstream/handle/10568/105164/Recuperaci%3%b3n_y_desarrollo_de_cultivos_tradicionales_mejora_los_medios_de_vida_de_las_comunidades_1571.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Banco Mundial. (2023). *Costa Rica: Panorama general*. World Bank.
<https://www.bancomundial.org/es/country/costarica/overview>
- Bautista, V., Guerrero-Reyes, G., Sánchez-Torres, G. I., Parada-Luna, F. de J., Barrios-Gutiérrez, J. J., Vázquez-Cerero, D., Martínez-Sala, G., Siliceo-Murrieta, J. I., González-Villoría, R. A. M., & Keita, H. (2020). *Cnidocolus aconitifolius: Therapeutic use and phytochemical properties. Literature review*. *Revista de La Facultad de Medicina*, 68(3), 446-452.
<https://www.redalyc.org/journal/5763/576366603016/html/>
- Bravo, M., Arteaga, M., y Herrera, F. (2017). Bioinventario de especies subutilizadas comestibles y medicinales en el norte de Venezuela. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85651256002>
- Calderón, J. C., Rosero Medina, D. F., y Arias Torres, D. (2023). Soberanía alimentaria y salud: Perspectivas de tres pueblos indígenas de Colombia. *Global Health Promotion*, 30(2), 86-94.
<https://doi.org/10.1177/17579759221113492>
- Campos, M., Boza, A., Chavaría, D., De la O, F., Franchi, S., Jiménez, J., Jiménez, I., Madrigal, Y., & Ramírez, G. (2017). *Catálogo de Quitirrisí*. Universidad de Costa Rica.
<https://kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/78914/Cat%3%a1logo%20de%20Quitirris%3%ad%202019%20web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- CEPAL. (2014). *Los pueblos indígenas en América Latina*.
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/37050/4/S1420783_es.pdf
- Chacón, R. (2005). *El sistema jurídico indígena en Costa Rica: Una aproximación inicial*. 41.
<https://www.corteidh.or.cr/tablas/R08062-4.pdf>
- Chalampunte. (2012). *Seguridad alimentaria en comunidades indígenas de Costa Rica: El caso de comunidades Cabécar de Alto Chirripó* [CATIE, Turrialba (Costa Rica)].
<https://repositorio.catie.ac.cr/handle/11554/5523>
- Chininín, V., Hidalgo, N., Ordóñez, M., y González, F. (2017). *Asistencia técnica agrícola para la transición de la agricultura de subsistencia a la sostenible, Parroquia Buenavista, Cantón Chaguarpamba, Provincia de Loja*. <https://doi.org/10.23857/pc.v4i3.982>
- Chízmar, C. (2009). *Plantas comestibles de Centroamérica*. Instituto Nacional de Biodiversidad.
- Clay, E. (2002). *Chapter 2. Food security: Concepts and measurement*[21].
<https://www.fao.org/3/y4671e/y4671e06.htm>
- Cole, J. (2018, octubre 3). *Cultura, tenencia de la tierra, gobernanza y derechos humanos de los pueblos indígenas costarricenses • Semanario Universidad*.
<https://semanariouniversidad.com/suplementos/cultura-tenencia-de-la-tierra-gobernanza-y-derechos-humanos-de-los-pueblos-indigenas-costarricenses/>
- CONAGEBIO. (2015). *Política Nacional de Biodiversidad 2015-2030*.
<https://www.conagebio.go.cr/sites/default/files/2022-11/POLITICA-NACIONAL-DE-BIODIVERSIDAD-2015.pdf>
- Consejo Nacional de Rectores. (2023). *Estado de la Nación 2023*. https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2023/11/PEN_informe_estado_nacion_resumen-2024.pdf
- Constela, A. (2013). *La diversidad lingüística de Costa Rica: Las lenguas indígenas*.
<https://inil.ucr.ac.cr/linguistica/lenguas-indigenas-costa-rica/>
- COPREDEH. (2011). *Derecho humano a la alimentación y a la seguridad alimentaria*.
<https://www.corteidh.or.cr/tablas/r29521.pdf>
- DINADECO. (2023). *Www.dinadeco.go.cr*. <http://www.dinadeco.go.cr/indigenas.html>
- Durán, A. (2021). *Estrategia de revalorización y aumento del consumo de alimentos ancestrales para contribuir a la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional del pueblo indígena U'wa localizado en el Departamento Norte de Santander, en Colombia* [Universidad Nacional de Costa Rica]. <https://mgsan.org/index.php/servicios/plantillas?download=71:duan-andrea-colombia>
- Espinoza, H. B., Chang Muñoz, W. L., Carranza Patiño, H. M., y Tubay Moreira, M. F. (2021). Saberes ancestrales: Una revisión para fomentar el rescate y revalorización en las comunidades indígenas del Ecuador. *Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación*, 6(Extra 3), 112-128.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8168767>

- FAO. (2009). *Tratado internacional sobre los recursos fitogenéticos para la alimentación y la agricultura*. https://observatoriop10.cepal.org/sites/default/files/documents/treaties/tratado_recursos_fitogeneticos_sp.pdf
- FAO. (2011). *Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria*. <https://www.fao.org/3/al936s/al936s00.pdf>
- FAO. (2021). *Libro Blanco/Wiphala sobre sistemas alimentarios de los pueblos indígenas*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb4932es>
- FAO. (1996). *Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial*. <https://www.fao.org/3/w3613s/w3613s00.htm>
- FAO. (2013). *FAO: se debe potenciar el conocimiento de los pueblos indígenas de ALC para avanzar en la erradicación del hambre | FAO*. <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/230248/>
- FAO, ALADI, y CEPAL. (2023). *Plataforma de Seguridad alimentaria y nutricional en Costa Rica*. <https://web.archive.org/web/20210226134341/https://www.plataformacelac.org/es/pais/cri>
- Fernández, F. (2017). *Reflexiones en torno a globalización y territorios indígenas en América Latina*. <https://iberoamericasocial.com/reflexiones-torno-globalizacion-territorios-indigenas-america-latina/>
- Fischel, A., Guzmán, G., y Barahona, A. (2020). *Normativa vinculada con los pueblos indígenas de Costa Rica*.
- Galviz, A., Ochoa-Aristizábal, A. M., Arias Zabala, M. E., Ochoa, S., & Osorio-Tobón, J. F. (2019). Valorization of iraca (*Carludovica palmata*, Ruiz & Pav.) infructescence by ultrasound-assisted extraction: An economic evaluation. *Food and Bioproducts Processing*, 118, 91-102. <https://doi.org/10.1016/j.fbp.2019.08.016>
- García, M., García Vilaú, O., y Odio Collazo, A. (2017). Metodología para el diagnóstico de la seguridad alimentaria y nutricional desde los gobiernos locales en un municipio. *Retos de la Dirección*, 11(2), 22-37. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2306-91552017000200003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Gómez, A., González, F., García, H., Espinoza, L., y Solano, F. (2014). *Atlas de los territorios indígenas de Costa Rica*. <https://kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/15088>
- González, R. (2012). *La alimentación tradicional costarricense: Propuestas para su revitalización*. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/La%20alimentaci%C3%B3n%20tradicional%20costarricense.%20Propuestas%20para%20su%20revitalizaci%C3%B3n.pdf>
- González, V. (2022). *Uso histórico del suelo agropecuario*. Programa Estado Nación. <https://estadonacion.or.cr/uso-historico-del-suelo-agropecuario/>
- Guevara, D., Céspedes, C., Flores, N., Ubeda, L., Chinnock, A., y Gómez, G. (2019). *Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense*. 61(4). <https://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v61n4/0001-6002-amc-61-04-152.pdf>

- MAG. (2007). *Ley de Desarrollo, Promoción y Fomento de la Actividad Agropecuaria Orgánica N°8591*.
<https://www.mag.go.cr/legislacion/2007/ley-8591.pdf>
- Maundu, P. (2021). *Success story of promoting traditional foods and safeguarding traditional foodways in Kenya*. <https://ich.unesco.org/es/BSP/exito-en-la-promocion-de-los-alimentos-tradicionales-y-en-la-salvaguardia-de-los-modos-de-alimentacion-tradicionales-en-kenya-01409>
- Méndez, A. (2022). *Acontecimientos mundiales afectan disponibilidad y precios de alimentos en el país*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/07/11/acontecimientos-mundiales-afectan-disponibilidad-y-precios-de-alimentos-en-el-pais.html>
- Méndez, V., y Monge, J. (2005). *Costa Rica: Historia natural*. Universidad de Costa Rica.
- MEP. (2009). *Educación e interculturalidad*.
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/recursos/archivo/educacion-interculturalidad.pdf>
- MEP. (2017). *Minienciclopedias de los pueblos indígenas de Costa Rica*.
https://mep.go.cr/sites/default/files/tomo_7.pdf
- MIDEPLAN. (2023). *Índice de Desarrollo Social*. <https://documentos.mideplan.go.cr/share/s/Ye4P-LqDQqjSD5jn6T4rQ>
- MINAE, MIDEPLAN, y Ministerio de Relaciones Exteriores y Culto. (2018). *Política Nacional de Producción y Consumo Sostenibles*.
http://www.digeca.go.cr/sites/default/files/documentos/politica_nacional_produccion_consumo_sostenibles.pdf
- Ministerio de Cultura y Juventud. (2023). *Criterios técnicos para el cumplimiento de una declaratoria nacional de Patrimonio Cultural Inmaterial*.
<https://www.patrimonio.go.cr/servicios/formularios/07CriteriosTecnicosparaelCumplimientodeunaDeclaratoriaNacionaldePatrimonioCulturalInmaterial..pdf>
- Ministerio de Educación Pública. (2007). *Evaluación del Sistema Educativo costarricense a la luz de la política educativa hacia el Siglo XXI*. <https://mep.janium.net/janium/Documentos/10316.pdf>
- Ministerio de Educación Pública. (2012). *Lineamientos de Dirección de Programas de Equidad*.
- Ministerio de Educación Pública. (2016). *Informe Ejecutivo. Censo Escolar Peso/Talla*.
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/informe-ejecutivo-censo-escolar-peso-cortofinal.pdf>
- Ministerio de Salud. (2011). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021*.
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/ministerio-de-salud/planes-y-politicas-institucionales/planes-institucionales/706-politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2011-2021/file>
- Ministerio de Salud. (2013). *Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009*. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Encuesta%20Nacional%20de%20Nutrici%C3%B3n.%20Fasc%C3%ADculo%201.%20Antropometr%C3%ADa.pdf>

- Ministerio de Salud. (2021). *Prevalencias de inseguridad alimentaria en Costa Rica*.
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/censos-y-encuestas/escala-de-inseguridad-alimentaria-en-costa-rica-2020/4432-prevalencias-de-inseguridad-alimentaria-costa-rica-2020/file>
- Ministerio de Salud. (2022). *Guías Alimentarias basadas en alimentos*.
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/>
- Molina. (2022a). *La calle es la casa de al menos 5.800 personas, cifra escaló un 55% en tres años* • *Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/pais/calle-es-la-casa-de-al-menos-5-800-personas-cifra-escalo-un-55-en-tres-anos/>
- Molina, L. (2022b). *Costa Rica está entre los países más dependientes de la importación de granos básicos* • *Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/pais/costa-rica-esta-entre-los-paises-mas-dependientes-de-la-importacion-de-granos-basicos/>
- Mora, D. (2021). *ONU: “Necesitamos priorizar el derecho de los pueblos indígenas a poseer, utilizar y manejar sus tierras en Costa Rica” | Naciones Unidas en Costa Rica*.
<https://costarica.un.org/es/125221-onu-%E2%80%9Cnecesitamos-priorizar-el-derecho-de-los-pueblos-ind%C3%ADgenas-poseer-utilizar-y-manejar-sus>, <https://costarica.un.org/es/125221-onu-%E2%80%9Cnecesitamos-priorizar-el-derecho-de-los-pueblos-ind%C3%ADgenas-poseer-utilizar-y-manejar-sus>
- Municipalidad del Cantón de Mora. (2009). Plan de Desarrollo humano Local del Cantón de Mora 2010-2020. <https://biblioteca.mideplan.go.cr/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=2974>
- Municipalidad Del Cantón de Mora. (2016). Plan Estratégico Municipal 2016-2020. <https://mora.go.cr/>
- Omoro, I. (2015). *Patrimonio cultural inmaterial y desarrollo sostenible; 2015*.
<https://ich.unesco.org/doc/src/34299-ES.pdf>
- OMPI. (2016). *El Derecho Consuetudinario y los Conocimientos Tradicionales*.
https://www.wipo.int/edocs/pubdocs/es/wipo_pub_tk_7.pdf
- Oneal, K. (2020). *En Costa Rica existen más de 46 alimentos subutilizados. Algunos hasta más nutritivos que las espinacas*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/10/16/en-costa-rica-existen-mas-de-46-alimentos-subutilizados-algunos-hasta-mas-nutritivos-que-las-espinacas.html>
- ONU. (2023). *Pueblos indígenas | Naciones Unidas*. United Nations; United Nations.
<https://www.un.org/es/fight-racism/vulnerable-groups/indigenous-peoples>
- Padulosi, S., Roy, P., y Rosado-May, F. (2019). *Apoyando una Agricultura Sensible a la Nutrición, a través de Especies Olvidadas y Subutilizadas*.
https://cgspace.cgiar.org/bitstream/handle/10568/102464/Apoyando_Padulosi_2019_SPA.pdf
- Procomer. (2022). *Resultado de exportación de bienes 2022*. <https://www.procomer.com/wp-content/uploads/Exportaciones-bienes-y-servicios-2022.pdf>

- Museos del Banco Central de Costa Rica. PUEBLOS INDÍGENAS de Costa Rica. Museo del Oro Precolombino.* (2022). <https://www.youtube.com/watch?v=poOSRbzJjuc>
- Ramírez, N. (2012). *La importancia de la tradición oral: El grupo Coyaima—Colombia.* <https://www.redalyc.org/pdf/1053/105325282011.pdf>
- Roosendaal, L., Brouwer, H., Garcia-Campos, P., y Prado-Rivera, F. (2021). *Costa Rica y su camino hacia sistemas alimentarios sostenibles: Los procesos y prácticas que han marcado la diferencia.* FAO. <https://doi.org/10.4060/cb5997es>
- Salazar, P. (2020). *Cocinas del Bicentenario de Costa Rica del Siglo XX al Siglo XXI.* <https://mcj.go.cr/sites/default/files/2020-09/Cocinas%20del%20Bicentenario%20de%20Costa%20Rica%202020.pdf>
- Salazar, R. (2002). *El indígena costarricense: Una visión etnográfica.* Editorial Tecnológica de Costa Rica.
- SEPSA. (2023). *Costo de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) Marzo, 2023.* <http://www.infoagro.go.cr/EstadisticasAgropecuarias/CBA/202303-CBA.pdf>
- Solano, A., y Rodríguez, S. (2014). *La situación territorial y de seguridad alimentaria de los pueblos indígenas de Costa Rica a la luz del CENAGRO 2014.* https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/ansimposiocenagro_anasofiasolano-sharonrodriguez_0_1.pdf
- Solano, V. (2021). El maíz: Semilla, cultivo, alimento, vida en las tradiciones indígenas mesoamericana y chibchense de Costa Rica. En *El maíz: Semilla, cultivo, alimento, vida en las tradiciones indígenas mesoamericana y chibchense de Costa Rica (pp.1-100).* San José, Costa Rica: Centro de Investigación en Identidad y Cultura Latinoamericanas, Universidad de Costa Rica. <https://kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/85671.2>
- UNESCO. (2023). *UNESCO - ¿Qué es el patrimonio cultural inmaterial?* <https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>
- UNICEF. (2010). *Así vivimos los pueblos indígenas.* https://www.unicef.org/costarica/sites/unicef.org.costarica/files/2020-02/cr_pub_Asi_vivimos_los_pueblos_indigenas.pdf
- United Nations Department of Economic and Social Affairs. (2021). *State of the World's Indigenous Peoples Rights to Lands, Territories and Resources.* United Nations. <https://www.un-ilibrary.org/content/books/9789210054881/read>
- Us, H., Ríos, A., Muñoz, G., Uribe, L., y Salguero, H. (2015). *BID | Revalorizando plantas nativas de alto valor nutritivo para promover la seguridad.* <https://www.iadb.org/es/whats-our-impact/GU-T1244>
- Vargas, E. (2014). *Plan Nacional de Gastronomía Sostenible y Saludable.*
- Yuridia Sofia Aguilar (Director). (2017, mayo 29). *Alimentación de los primeros Huetares de Quitirrisí.* <https://www.youtube.com/watch?v=t2oLMCV7Fr8>

ANEXOS

Anexo I

Presentación personal.

Mi nombre es Mariana Calvo soy estudiante de la Maestría en Seguridad Alimentaria y Nutricional, su contacto me lo facilitó María Fernanda Reyes estudiante de la Maestría en Desarrollo Rural de la Universidad Nacional, Costa Rica. María Fernanda cuando me compartió su contacto mencionó que hay plantas que han dejado de comer.

Entrevista abierta.

- 1) Respecto al consumo de alimentos, me puede mencionar algunos de los alimentos propios de Quitirrisí.
- 2) Me puede facilitar algunos contactos de personas que cultiven plantas en el territorio.

Anexo II

Presentación personal.

Mi nombre es Mariana Calvo soy estudiante de la Maestría en Seguridad Alimentaria y Nutricional, su contacto me lo facilitó Rosemary Sánchez.

Entrevista semiestructurada, la información obtenida será utilizada con fines académicos.

1. Nombre y apellidos:
2. Edad:
3. Lugar de Nacimiento:
4. Lugar de residencia (anotar si ha vivido en otros lugares)
5. Ocupación:
6. Escolaridad
7. ¿Cuáles plantas conoce que son de la zona que se consumen actualmente?
8. ¿Conoce usted el zorrillo, chicasquil, estococa, siplina?
9. Cultiva usted alguna de las siguientes plantas zorrillo, chicasquil, estococa, siplina? Si su respuesta es afirmativa, explique cómo se cultivan? Quién le enseñó a cultivarlas? Desde hace cuanto tiempo las cultiva? Por qué las sigue cultivando? Hay otros lugares donde se cultivan?
10. ¿Cuál es el área aproximada dispone para siembra?
11. ¿Cuáles son las épocas de siembra de zorrillo, chicasquil, estococa, siplina?

12. ¿Tiene algún problema a la hora de producir zorrillo, chicasquil, estococa, siplina? ¿Cuál sería ese problema?

13. ¿Conoce a alguien que también siembre zorrillo, chicasquil, estococa, siplina? ¿Me puede dar el nombre y número para contactarla?



miércoles, 14 de junio de 2023
Ciudad Colón
010-2023

Señor

Leonardo Granados Rojas
Coordinador Maestría en Gerencia en Seguridad Alimentaria y Nutricional
Universidad Nacional.

Por este medio deseo agradecer la participación de la estudiante Mariana Calvo, en la Sesión Ordinaria del COSEL-COTEAGRO, el pasado Lunes 27 de Marzo del presente año. Este comité agrupa Instituciones relacionadas con el Agro del Cantón de Mora, como lo son: MAG, CNP, INDER, IMAS, Ministerio de Salud, Municipalidad de Mora y un representante de la Sociedad Civil.

Consideramos relevantes el alcance de este Proyecto, relacionados con la recuperación y fortalecimiento de la siembra y el consumo de alimentos autóctonos por medio de las Huertas Caseras y su relación con el aporte nutricional. Por otro lado la preservación y conservación de la biodiversidad de cultivos comestibles tradicionales de los Territorios Indígenas y su posible oportunidad de generar ingresos, del Proyecto, coinciden con los objetivos generales y específicos de la Política Agraria del Cantón de Mora.

Nos parece relevante e innovador el Proyecto: "Recuperación y fortalecimiento de siembras, usos gastronómicos de las plantas chicasquil (*Cnidiosculus acutifolius*), estococa (*Carludovica palmata*), siplina (*Chamaedorea tepejilote*) y zorrillo (*Cestrum rasemosum*) para contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional de la población indígena huatar del territorio de Quitirisi" y estamos en disposición de contribuir y ayudar para su implementación en el Territorio Indígena de Quitirisi de Mora.

Atentamente,

Diego Carranza Hernández
Obras y Proyectos
Municipalidad de Mora



dcarranza@moraga.cr/tel. 2249-4038
www.moraga.cr

