



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

CCP

Centro Centroamericano
de Población

Doi: <https://doi.org/10.15517/d53bwq74>

Volumen 23, número 1, Art. Cient. julio-diciembre 2025



Población y Salud en Mesoamérica

Conocimientos y prácticas sobre dieta sostenibles en familias de Monteverde, Costa Rica 2021

María Rebeca Del Valle-Alvarado y Shirley Rodríguez González

Cómo citar este artículo:

Del Valle-Alvarado, M. y Rodríguez, S. (2025). Conocimientos y prácticas en familias de Monteverde, Costa Rica 2021. *Revista Población y Salud en Mesoamérica*, 22(2). <https://doi.org/10.15517/d53bwq74>



ISSN-1659-0201 <http://ccp.ucr.ac.cr/revista/>

Revista electrónica semestral
Centro Centroamericano de Población
Universidad de Costa Rica

Conocimientos y prácticas sobre dietas sostenibles en familias de Monteverde, Costa Rica, 2021

Knowledge and practices on sustainable diets in families in Monteverde, Costa Rica 2021

María Rebeca Del Valle-Alvarado¹  y Shirley Rodríguez González² 

Resumen: Introducción: La educación para la sostenibilidad tiene como fin promover la toma de decisiones y acciones alineadas con los objetivos del desarrollo sostenible (ODS). Para promover dietas sostenibles, resulta clave un análisis diagnóstico que permita identificar características demográficas, prácticas, conocimientos y opiniones de la población meta. Esta información es necesaria para la formulación de una estrategia educativa contextualizada y oportuna, que logre incidir sobre los comportamientos alimentarios. En ese sentido, el objetivo de este estudio es analizar los conocimientos, las actitudes y las prácticas de las familias locales en relación con las dietas sostenibles. **Metodología:** Estudio descriptivo transversal y con enfoque mixto en 23 familias del distrito de Monteverde, Costa Rica. **Resultados:** La mayoría de las personas entrevistadas reconocen la influencia de la alimentación en el medio ambiente y la economía de la comunidad; sin embargo, se requiere reforzar la conciencia sobre el rol de las personas consumidoras en la transformación de los sistemas alimentarios; con el propósito de incentivar normas y valores a través del pensamiento crítico y la reflexión, de forma que se motiven la adopción de dietas más sostenibles, pues en algunos casos, los conocimientos no se veían reflejados en las prácticas. **Conclusión:** Considerando la necesidad de que la educación sobre sostenibilidad sea contextualizada, se debe partir de este diagnóstico para informar sobre los principios de una alimentación sostenible y facilitar el desarrollo de competencias, con el fin de que las personas participantes puedan formular su propio plan de acción para adoptar una dieta sostenible.

Palabras clave: conocimientos ambientales, prácticas ambientales, dieta sostenible, educación para la sostenibilidad

Abstract Introduction: Education for sustainability aims to promote decision-making and actions aligned with the Sustainable Development Goals (SDGs). To promote sustainable diets, a diagnostic analysis is key to identifying demographic characteristics, practices, knowledge, and opinions of the target population. This information is necessary for the formulation of a contextualized and timely educational strategy that can influence eating behaviors. In this sense, the objective of this study is to analyze the knowledge, attitudes, and practices of local families regarding sustainable diets. **Methodology:** Descriptive study with a mixed approach involving 23 families from the Monteverde district. **Results:** The majority of interviewees recognize the influence of food on the environment and the community's economy. However, there is a need to reinforce the role of consumers in the transformation of food systems, with the purpose of encouraging norms and values through critical thinking and reflection, which can motivate the adoption of more sustainable diets. In some cases, the knowledge did not reflect in the practices carried out. **Conclusions:** Considering the need for sustainability education to be contextualized, this diagnosis should be used as the starting point to inform about the principles of sustainable eating and facilitate the development of competencies, with the goal of helping participants create their own action plan to adopt a sustainable diet.

Keywords: environmental knowledge, environmental practices, sustainable diet, education for sustainability

Recibido: 26 mar, 2025 | **Corregido:** 13 ago, 2025 | **Aceptado:** 19 ago, 2025

¹ Universidad Costa Rica, Escuela de Nutrición COSTA RICA. rdelvalle.96@gmail.com

² Universidad Costa Rica, Escuela de Nutrición COSTA RICA. shirley.rodriguez@ucr.ac.cr

1. Introducción

La educación para el desarrollo sostenible busca provocar cambios en los conocimientos, las actitudes y los comportamientos de las personas para favorecer transiciones hacia la sostenibilidad (UNESCO, 2014). Barth (2016) describe la educación para la sostenibilidad como una visión educativa que fomenta el balance entre el bienestar humano y económico, las tradiciones culturales y el respeto por los recursos naturales. Bajo este enfoque, es necesario permitir que las personas generen conocimiento y, además, reflexionen desde una perspectiva de responsabilidad colectiva sobre los efectos de sus acciones en la naturaleza, la economía, la sociedad y la cultura.

De ahí que emprender estudios acerca de conocimientos, actitudes y prácticas se torna importante, porque pueden servir como una herramienta que permita apoyar diagnósticos, establecer líneas de base y visualizar el avance de procesos de educación para el desarrollo sostenible (Cuartas-Gómez, 2018). Estudios sobre conocimientos, actitudes, prácticas y sostenibilidad en familias son escasos y constituyen un instrumento indispensable para los procesos de alfabetización ambiental, ya que también tienen como fundamento los conocimientos, las actitudes y las habilidades de las personas (Moreira-Segura et al., 2015).

Por esa razón, la identificación de los conocimientos y las prácticas en familias de Monteverde, Costa Rica, contribuirá a disponer de una línea base para el diseño y la fundamentación de estrategias de intervención útiles para focalizar los esfuerzos educativos posteriores orientados a promover dietas sostenibles.

Monteverde es una región conocida por su biodiversidad y su enfoque en la conservación ambiental. Sin embargo, en las últimas décadas ha presentado una transformación, pues ha pasado de ser una zona principalmente agrícola a una con gran dependencia del turismo. Dicha transición ha modificado los patrones de consumo de alimentos, desplazando los alimentos tradicionales por los alimentos procesados con un alto contenido de azúcar y grasas y bajos en carbohidratos complejos (Ruiz et al., 2015). Aunado a ello, por un lado, un estudio dirigido por Ruiz et al. (2015), en 200 familias de Monteverde, evidenció que un 50,9 % de los hogares presentaron algún grado de inseguridad alimentaria. Por otro lado, la investigación de Himmelgreen et al. (2013) demostró la alta prevalencia de enfermedades como hipertensión y diabetes en Monteverde.

Actualmente, en el municipio se cuenta con el Instituto de Monteverde (IMV), una organización sin fines de lucro, dedicada a la paz, la justicia, el conocimiento y la visión de un futuro sostenible, financiada principalmente por el turismo educativo. La organización lleva a cabo diferentes iniciativas para fomentar un modo de vida sostenible a nivel local y global, bajo los pilares de la educación, la investigación aplicada y los programas comunitarios colaborativos (IMV, s.f.). Esta institución colabora con diferentes organizaciones de la comunidad, además, está vinculada con hogares que

participan en el programa de hospedaje para recibir estudiantes extranjeros. En 2020 inició un proyecto de huertas caseras, en el cual se brinda apoyo material y capacitación a las familias vinculadas. Estas familias asociadas tanto al programa de hospedaje como al programa de huertas serían la población meta del trabajo que se propone.

Así pues, este estudio tiene como objetivo identificar los conocimientos, las prácticas y las opiniones de las familias locales en relación con las dietas sostenibles. A través de la comprensión de estos aspectos, se podrán identificar elementos que pueden resultar clave para promover las dietas sostenibles.

Las preguntas que orientan este estudio son las siguientes: ¿Están las familias conscientes de la importancia de sus elecciones dietéticas para el desarrollo sostenible? ¿En qué medida sus prácticas alimentarias se alinean con los principios de las dietas sostenibles? ¿Cuáles barreras existen para la adopción de estas dietas en su vida diaria?

2. Fundamentos teóricos

El referencial teórico de este estudio incluye la concepción de los conocimientos y las prácticas de Gumucio et al. (2011) y Cardwell (2011), la noción multidimensional de sostenibilidad señalada por Michelsen et al. (2016) y el Decálogo de Gran Canaria para la *alimentación sostenible*, del cual Serra-Majem et al. (2019) y Gaiani et al. (2019) sintetizan sus recomendaciones para una dieta sostenible.

La educación para la sostenibilidad se enfoca en el desarrollo de competencias, las cuales corresponden a un amplio sistema de habilidades y destrezas necesarias o suficientes para lograr una meta (Barth, 2016). Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2018), un abordaje basado en competencias ayuda a reducir la brecha entre la teoría y las acciones, ya que estas facilitan la adquisición de conocimientos, actitudes, habilidades y valores que empoderan a las personas para contribuir con el desarrollo sostenible y tomar decisiones informadas y responsables para el medio ambiente, la viabilidad económica y la sociedad actual y del futuro. Las ocho competencias clave que integran la educación para la sostenibilidad son competencia para la reflexión sistémica, competencia anticipativa, competencia normativa, competencia estratégica, competencia colaborativa, competencia para el pensamiento crítico, competencia autoperceptiva y competencia para la solución integral de problemas.

Asimismo, dos elementos resultan fundamentales para garantizar la eficacia y la viabilidad de la intervención educativa dirigida a promover dietas sostenibles. Por un lado, la evidencia científica; por otro, las características de la población y su contexto social, cultural y económico. De esa manera, es posible adaptar un currículo educativo a las particularidades de la población meta (Baker et al., 2019; Burkhart et al., 2021). En ese sentido, resulta relevante el aporte de Abraham y Denford (2017), quienes propusieron el mapeo de intervención como metodología para elaborar estrategias educativas que fomenten cambios en el comportamiento. Entre los pasos a seguir, se evalúa la

situación para determinar cuáles comportamientos se deben modificar o reforzar y se identifican factores que facilitan o impiden los cambios necesarios para el logro de los objetivos de aprendizaje. Por ello, la primera fase del diseño de la estrategia educativa consiste en dicha evaluación, con la cual se pretende conocer las características de las familias y su entorno alimentario, así como determinar los conocimientos, las actitudes y las prácticas a modificar o reforzar.

Los conocimientos, las actitudes y las prácticas (CAP) constituyen formas para conocer lo que las personas piensan, creen y cómo actúan con relación a un tema específico (Cardwell, 2011). En cuanto a los conocimientos, se pretende examinar las representaciones mentales precedentes a procesos cognitivos desarrollados y arraigados a lo largo de la vida (Cardwell, 2011), es decir, el conjunto de ideas e información sobre algo (Gumucio et al., 2011).

En las actitudes confluyen tres componentes: a) el cognitivo, que reúne información, experiencias, estereotipos y conocimientos, los cuales pueden ser juicios positivos o negativos; b) el afectivo, que combina sentimientos, emociones, valores, satisfacciones y aversiones; y c) el comportamental, mediado por las habilidades motoras, psíquicas, cognitivas, verbales y sociales (Gumucio et al. 2011). De ahí que las actitudes comprenden las posturas, la manera de ser frente a algo, la inclinación o tendencia a actuar de cierta manera y las creencias sobre un asunto particular.

Las prácticas son el punto de convergencia de los dominios anteriores y se definen como la habilidad o la experiencia que se adquiere con el ejercicio continuo de una actividad o destreza; constituyen el conjunto de acciones manifiestas u observables de un individuo en respuesta a algo (Gumucio et al. 2011). Esta investigación delimitó el estudio de los conocimientos y las prácticas.

En lo correspondiente a la sostenibilidad, se optó por la noción multidimensional sugerida por Michelsen et al. (2016), donde el medio ambiente, la economía, la sociedad y la cultura son subsistemas independientes, interrelacionados y con igual relevancia. El conjunto de factores de las cuatro dimensiones provee las bases para satisfacer las necesidades humanas. Por tanto, el debilitamiento de cualquier dimensión pone en peligro a las demás. Lo anterior implica vincular la calidad de vida con la calidad del medio ambiente, la racionalidad económica y el bienestar social (Vergara-Tamayo y Ortiz-Motta, 2016).

El desarrollo económico y el bienestar social son viables siempre y cuando la naturaleza no esté en riesgo, ya que no es posible mantener el desarrollo si los recursos ambientales se deterioran. Por consiguiente, es un proceso sociopolítico y económico que respeta los límites ecológicos en pro del medio ambiente (Michelsen et al., 2016; Vergara-Tamayo y Ortiz-Motta, 2016). De igual modo, los objetivos ecológicos son difíciles de alcanzar si predominan problemas socioeconómicos en comunidades o individuos (Michelsen et al., 2016). La dimensión social se refiere al acceso a oportunidades que garanticen el progreso social y una vida digna, esto implica responder a las necesidades locales y promover la inclusión, la cohesión y la responsabilidad social.

Respecto a la dimensión económica, la *Declaración de Johannesburgo* la definió en términos de reducción de pobreza, desempleo e inequidades, en un contexto de crecimiento económico y ecológico. Es imprescindible dirigir esfuerzos hacia el cambio de los modelos de producción y consumo, el sistema de salud y la protección del medio ambiente, con el objetivo de garantizar el desarrollo económico y social (Michelsen et al., 2016).

La cultura juega un rol importante en la construcción de sociedades sostenibles, ya que abarca el conjunto de valores, visión del mundo, normas y tradiciones que definen la manera en que las sociedades y los individuos usan los recursos naturales e interactúan socialmente, así como las actividades de producción y consumo. El desarrollo sostenible requiere de un llamado a la cultura de la sostenibilidad para generar cambios en los estilos de vida, los sistemas de valores, la educación, el sistema económico y el desarrollo de tecnología, elementos con un trasfondo cultural (Michelsen et al., 2016).

Las dietas sostenibles son impulsoras de cambios tanto individuales como de sistemas alimentarios. Estas garantizan una buena nutrición y protegen la salud; son posibles gracias a los sistemas alimentarios sostenibles y, al mismo tiempo, contribuyen a la instauración de estos, dado que las decisiones de los consumidores influyen en el comportamiento de los mercados y los medios de producción (FAO, 2017; Meybeck y Gitz, 2019). Las dietas sostenibles se definen como patrones de alimentación que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de los individuos, tienen un impacto ambiental bajo y son accesibles, seguras, nutricionalmente adecuadas, económicamente justas y culturalmente aceptadas. Buscan el desarrollo de todos los individuos y apoyan el bienestar físico, mental y social en todas las etapas de la vida de las generaciones presentes y futuras (FAO y OMS, 2019).

Una referencia sobre dietas sostenibles es el *Decálogo de Gran Canaria para la alimentación sostenible*, emitido en 2016 con el propósito de mejorar la sostenibilidad alimentaria en todas las comunidades del mundo. De acuerdo con Serra-Majem et al. (2019), se trata de una guía pionera en el tema con gran relevancia internacional, pues cuenta con el apoyo de 50 instituciones internacionales. Los autores sintetizaron los puntos clave para una vida y mundo saludables:

1. Seleccionar y consumir alimentos locales.
2. Preferir el consumo de alimentos de temporada.
3. Conservar y fomentar preparaciones y alimentos tradicionales.
4. Comprar y cocinar en compañía de otros (amigos o familiares).
5. Planear los menús y elaborar listas de compra, con el fin de prevenir el desperdicio de alimentos. Así mismo, reciclar envases siempre que se pueda en el hogar y en la comunidad.
6. Priorizar los alimentos de origen vegetal y limitar el consumo de carne, productos cárnicos procesados y lácteos.

7. Promover la biodiversidad terrestre y acuática para garantizar su continuidad. Aunque las personas consumidoras no juegan un rol clave en este punto, todas deberían reconocer la importancia y el impacto a largo plazo de la protección de la flora y la fauna.
8. Verificar si las prácticas agrícolas y de pesca que suministran alimentos son sostenibles.
9. Disfrutar la compañía y el placer del comer, en un contexto de balance y moderación, vigilando que las porciones sean suficientes.
10. Disfrutar la dieta mediterránea.

La reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos es una oportunidad para mejorar la sostenibilidad del sistema alimentario y, simultáneamente, la seguridad alimentaria y nutricional (Lindgren et al., 2018). La literatura reporta cuatro factores que favorecen la desvalorización de los alimentos y, por ende, su desperdicio: el poco conocimiento sobre la identidad culinaria; la falta de conocimiento sobre el origen de los alimentos; la pérdida de la cultura gastronómica local; la pérdida del vínculo social y emocional con la comida. Dichas tendencias pueden llevar a un desapego emocional y a la percepción de que los alimentos son un producto cualquiera, en lugar de un recurso vital (Gaiani et al., 2019), por lo que ello puede influir en su manejo inadecuado dentro de los espacios familiares.

Según Gaiani et al. (2019), las prácticas para la prevención del desperdicio de alimentos se categorizan en tres niveles. La primera se refiere a la prevención del desperdicio; la segunda, a la recuperación, por ejemplo, a través de la reutilización; la tercera, al reciclaje por medio de métodos como el compostaje. Identificar las prácticas de las familias es fundamental para impulsar acciones que ayuden a reducir el desperdicio.

3. Metodología

3.1 Enfoque

El estudio se caracteriza por ser descriptivo y transversal con un enfoque mixto. Las variables estudiadas fueron las siguientes: entorno alimentario (lugares donde se ofrecen alimentos en el municipio), características de las familias (composición familiar, edad, sexo de cada miembro y nivel educativo de la persona representante de la familia), condición de inseguridad alimentaria, presencia de enfermedades asociadas a la alimentación, opiniones sobre alimentación sostenible. Las categorías de análisis estudiadas fueron tradiciones alimentarias, prácticas sobre alimentación sostenible y conocimientos sobre dietas sostenibles.

3.2 Población de estudio

La población de estudio abarcó a 150 adultos de hogares de Monteverde que colaboraban con el programa de hospedaje o el proyecto de huertas móviles del IMV durante 2021. Dicha población cumplió el rol de mediador con los integrantes del hogar. La muestra fue establecida por los criterios de residencia en el distrito de Monteverde, colaboración con el programa de hospedaje en los últimos tres años o participación en el programa de huertas móviles, acceso a internet y anuencia a participar de la investigación. En total, 23 personas participaron y brindaron la información general y de salud de los integrantes de sus familias, así como de sus prácticas alimentarias. La información acerca de los conocimientos y las percepciones en torno a la alimentación sostenible se obtuvo únicamente de las personas entrevistadas.

3.3 Técnicas de recopilación

La recolección de datos comprendió dos fases, como se describen a continuación:

- Fase de reconocimiento de campo: A través de la observación y el uso de una guía, se efectuó el reconocimiento de campo para la familiarización con el entorno alimentario de la comunidad. Se recorrieron las zonas de Santa Elena, Monteverde, Cerro Plano, Los Llanos, Perro Negro, Barrio Las Orquídeas, Valle Bonito y San Luis. Además, se visitó la Feria del Agricultor.
- Fase diagnóstica: Las personas elegidas fueron informadas sobre el proyecto y se les solicitó su consentimiento para participar de manera voluntaria en las entrevistas. Las entrevistas semiestructuradas se llevaron a cabo de forma virtual, a través de Zoom, y se aplicó la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA; FAO, 2012), la cual clasifica a las familias en cuatro categorías (seguridad alimentaria, inseguridad alimentaria leve, moderada o severa). Las entrevistas fueron grabadas y transcritas

3.4 Procesamiento de análisis

El análisis de la información obtenida fue descriptivo. En el caso de los datos cuantitativos, posterior a su recolección, se digitaron en el programa Microsoft Excel® para llevar a cabo el análisis estadístico descriptivo de las variables. Los datos se analizaron con porcentajes y distribución de frecuencias y se presentaron con cuadros y gráficos. Los datos cualitativos siguieron el siguiente tratamiento: las entrevistas fueron grabadas y transcritas en el programa Microsoft Word®. Se prosiguió con el análisis y la organización de la información en función de las categorías de análisis preestablecidas y emergentes. Se agruparon en temas y patrones. Los resultados se describieron en forma de prosa, apoyados con citas y figuras que facilitan su presentación.

4. Resultados

Monteverde es un cantón de Puntarenas, localizado al noroeste de Costa Rica, en la vertiente occidental de la Cordillera de Tilarán. Se considera un importante destino de ecoturismo porque ahí se ubica la Reserva Forestal de Monteverde y muchas otras reservas que atraen a un número considerable de turistas y naturalistas (Casa Presidencial, 2021; Instituto de Desarrollo Rural, 2015).

Las comunidades visitadas fueron Santa Elena, Los Llanos, Perro Negro, Cerro Plano, Barrio Las Orquídeas, Valle Bonito, Monteverde y San Luis. Santa Elena destaca por ser el centro de la zona, donde se concentran restaurantes, hoteles, tiendas y supermercados y suele ser muy transitada por turistas y residentes. En Los Llanos, Perro Negro, Cerro Plano y Barrio Las Orquídeas se observó gran cantidad de casas, supermercados pequeños y algunos atractivos turísticos como hoteles o senderos. En la comunidad de Monteverde se ubican las reservas naturales, así como hoteles, restaurantes y algunos hogares.

Se entrevistaron 23 representantes de familias vinculadas con el IMV, de los cuales 22 son mujeres y uno es hombre, con edades entre los 26 y los 60 años, pero la mayoría (14) en el rango de 42 a 57 años. Cabe destacar que todas las personas entrevistadas estaban involucradas en la compra y la preparación de los alimentos. En cuanto al nivel educativo, siete de ellas habían completado la primaria, tres tenían secundaria completa, siete secundaria completa y seis cursaron estudios universitarios (dos no completaron sus estudios).

Los 23 hogares estaban conformados por 78 personas al momento de la entrevista: 58 mayores de edad y 20 menores de 18 años. Respecto a las mujeres, el grupo etario más representativo fue el de 50-57 años, seguido por los grupos de 34-41 años y 42-49 años. En cuanto a la composición familiar, doce familias estaban integradas por tres o cuatro personas, mientras que ocho familias estaban compuestas por uno o dos miembros. Solamente tres familias tenían más de cuatro integrantes. Así, la estructura familiar predominante fue la nuclear simple (nueve familias), seguida de la monoparental (seis familias), la nuclear (cuatro familias) y las familias extensas (cuatro).

4.1 Entorno alimentario

Durante el reconocimiento de campo se identificaron 60 restaurantes, 43 presentaban características para atraer al nicho de mercado turístico. Los otros 17 son sodas y restaurantes con un perfil dirigido hacia los habitantes de las localidades de Monteverde, en donde se ofrecen desayunos típicos, casados, pollo frito, pizza, hamburguesas y caldosas. Se observaron 10 supermercados distribuidos en todo el distrito. Los dos más grandes y abastecidos están localizados en Santa Elena. El resto son de tipo minisúper o pulpería. Además, en la zona existen panaderías y cafeterías.

En Santa Elena hay una verdulería que ofrece variedad de alimentos frescos y productos artesanales envasados, muchos de ellos producidos en Monteverde. Frente a la verdulería se ubica la Feria Mixta,

donde participan emprendedores de productos locales como artesanías, manualidades y alimentos. También se encontró una carnicería. En esta comunidad se lleva a cabo la Feria del Agricultor con aproximadamente seis puestos para la venta de frutas y vegetales de temporada, repostería y panadería, especias y condimentos naturales y productos lácteos (yogur y queso).

La actividad agrícola se da principalmente en San Luis, una comunidad rural cuyo paisaje se caracteriza por sus áreas verdes y de montaña. Las familias de esta zona producen alimentos para venta y autoconsumo, algunas solamente para autoconsumo. El número de lugares para la compra de alimentos es menor en comparación con las demás localidades estudiadas; hay dos minisúper y una soda típica.

Dentro de las instituciones que promueven la producción y el consumo de alimentos destacan la escuela de Cerro Plano, la Comisión hacia la Resiliencia y el Cambio Climático (CORCLIMA) y el IMV. La escuela de Cerro Plano es la encargada de gestionar el proyecto de la Huerta Comunitaria en el antiguo redondel de toros. CORCLIMA está elaborando un catálogo físico de proveedores locales para compartir con restaurantes, hoteles y algunas personas de la comunidad. Esta organización brinda talleres sobre agricultura regenerativa y está creando un manual para compostaje y producción de abono orgánico. Como parte de las actividades educativas relacionadas con alimentación, imparte una charla virtual sobre cocina y aprovechamiento de alimentos para reducir el desperdicio. También apoya al proyecto de la huerta comunitaria en Cerro Plano, difundiendo información sobre el proyecto y reclutando manos voluntarias.

Por su parte, el IMV promueve la producción y el consumo de alimentos a través de diferentes proyectos. Uno de estos es el proyecto de huertas caseras, en el cual se brindan recursos materiales y educativos para el cultivo de plantas comestibles en hogares de Monteverde. Este instituto publica por Facebook una serie de videos titulados "Desde nuestras raíces", donde personas de la comunidad comparten recetas a base de alimentos tradicionales y subutilizados. Otras actividades virtuales son charlas sobre compostaje y huertas caseras dirigidas a cualquier persona. El IMV maneja una base de datos con la información de contacto de productores locales. Dicha lista es difundida por medio del boletín informativo que se envía por correo electrónico (cualquiera se puede inscribir al boletín en la página web) y esta se puede descargar. En adición, el IMV desarrolló un mapa interactivo con el nombre y la ubicación de los diferentes productores; incluso, los negocios se clasifican por categorías, lo cual facilita la búsqueda.

Como resultado de la pandemia surgieron iniciativas para facilitar la compra a domicilio de alimentos desde la virtualidad. Una de estas es el sitio web Econexiones Monteverde (<https://econexionesmonteverde.company.site/>), el cual facilita el enlace entre productores de alimentos (tanto artesanales como cultivos frescos) con consumidores, bajo los principios de comercio justo, responsable y sostenible. Otro ejemplo es la aplicación para celulares Monteverde en Casa, que facilita la compra a domicilio de alimentos envasados y preparados.

El entorno alimentario en Santa Elena y Monteverde refleja la influencia de la actividad turística sobre el sector gastronómico. En estas comunidades predominan los restaurantes cuyo nicho de mercado es el turismo. Al respecto, Ruiz et al. (2015) indicaron que la actividad turística en Monteverde ha propiciado el desplazamiento de los alimentos tradicionales. Este desplazamiento puede ser consecuencia de la pérdida de conocimiento sobre el uso de ingredientes nativos y tradicionales (Dumani et al., 2019).

Esa transición alrededor de los conocimientos y las actitudes alimentarias tiene implicaciones en la salud, la economía, la cultura y la sociedad. Por tanto, estos resultados constituyen una oportunidad para futuros procesos educativos, porque, de acuerdo con lo señalado por Trichopoulou (2019) y Serra-Majem et al. (2019), una de las acciones clave para fomentar una alimentación sostenible es conservar y consumir preparaciones e ingredientes tradicionales, los cuales favorecen la producción local, contribuyen a una dieta diversa y nutritiva y conservan la herencia cultural.

4.2 Seguridad alimentaria y nutricional y enfermedades relacionadas con la alimentación

De acuerdo con la valoración del instrumento ELCSA para medir la seguridad alimentaria, 12 familias gozan de seguridad alimentaria, mientras que nueve experimentan una inseguridad alimentaria leve, debido a la preocupación continua sobre el acceso a alimentos. Dos familias más presentan inseguridad alimentaria moderada y severa respectivamente. A pesar de que la mayoría de familias tiene disponibilidad y accede a alimentos, es importante considerar que muchas lidian con una preocupación constante por conseguirlos. De acuerdo con Trollman et al. (2023), la conducta alimentaria de las personas consumidoras suele verse influenciada por motivos económicos. Por consiguiente, es probable que la selección de alimentos se incline por productos económicos y de fácil acceso físico.

Según lo descrito por La Ruta del Clima (2021) y por las personas entrevistadas, la situación económica de Monteverde fue altamente afectada por la COVID-19; sin embargo, previo a ello, un estudio dirigido por Ruiz et al. (2015) identificó que un 50,9 % de los hogares ya experimentaban inseguridad alimentaria. Ante los retos económicos a los que se enfrenta la comunidad, Monteverde ha fortalecido la acción comunitaria por medio de la creación de comités, alianzas y plataformas de recaudación de fondos, y se han financiado proyectos para atender necesidades de la población local. Uno de estos fue la transformación del redondel de toros de Cerro Plano en una huerta comunitaria (La Ruta del Clima, 2021).

Entre las enfermedades asociadas a la alimentación en los hogares, las alergias y las intolerancias alimentarias fueron las condiciones más señaladas (22 %); alergias principalmente a mariscos, maní, almendras, coco y arúgula, e intolerancia a la lactosa como la más usual. Las siguientes dos condiciones más reportadas fueron gastritis y colitis (17 %). Otras enfermedades fueron hipertensión arterial (13 %), hipercolesterolemia (13 %), hipertrigliceridemia (12 %), estreñimiento (9 %) y reflujo

gastroesofágico (8 %). Un 4 % padece diabetes y un 1 % enfermedad renal. Asimismo, las personas entrevistadas indicaron otras condiciones como fibromialgia, asma, rinitis, hipotiroidismo, osteoporosis, artritis, migrañas y sinusitis.

La mayoría de dichas afecciones se relaciona con un patrón de alimentación resultante de las transformaciones del territorio, como lo afirmaron Ruiz et al. (2015), el cual se caracteriza por un consumo de alimentos procesados con un alto contenido de azúcar y grasas y bajo en carbohidratos complejos, lo que favorece la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles y gastrointestinales.

Las dietas sostenibles en los hogares fomentan la adopción de hábitos de alimentación que pueden beneficiar el manejo de hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, presión arterial y estreñimiento - condiciones presentes en estas familias-, además, ayudan a su prevención. Al respecto, Willet et al. (2019) expusieron la evidencia científica que establece el vínculo entre las dietas sostenibles y el menor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como cardiopatías, algunos tipos de cáncer, diabetes y síndrome metabólico, así como con el alivio de los síntomas de estreñimiento.

A la hora de implementar cambios en las elecciones alimentarias, es necesario valorar la compatibilidad de dichos cambios con las necesidades nutricionales y financieras (Trollman et al., 2023). Si bien en pocos hogares se identificó una inseguridad alimentaria moderada o leve, la estrategia educativa debe ser lo suficientemente flexible para que se adapte a la realidad de todas las personas y, además, considere la situación socioeconómica actual en Monteverde.

4.3 Adquisición de alimentos en los hogares

En la Tabla 1 se observa el número de familias que adquieren alimentos según el tipo de proveedor y frecuencia de compra. Las 23 familias compran alimentos en los supermercados. La gran mayoría también compran alimentos de agricultores locales, productores de alimentos procesados y pulperías. Aproximadamente la mitad consume alimentos preparados de restaurantes o sodas locales.

Tabla 1

Distribución de familias que adquieren alimentos según el tipo de proveedor, frecuencia de compra y tipo de alimentos. Monteverde, 2021

Proveedor de alimentos	Número de familias	Frecuencia de compra	Alimentos
Supermercado	23	1 a 3/mes	Carnes, lácteos, granos, leguminosas, vegetales y alimentos empacados o envasados
Producción para autoconsumo	19	-	Hortalizas, frutas, plantas medicinales
Productor agrícola	18	1/semana	Huevos, carne de pollo y vegetales
Productor de alimentos procesados	17	1 a 4/mes	Lácteos y productos de panadería y repostería
Pulpería	17	1/semana	Aceites, harinas, condimentos y enlatados
Restaurante	12	1/semana	Alimentos preparados
Feria del agricultor	9	1/semana	Frutas y vegetales
Verdulería	9	1/semana	Frutas y vegetales
Donación	8	1/semana	Granos, alimentos de temporada
Aplicación virtual	4	1/mes	Frutas, vegetales, repostería
Otro	4	-	Compras ocasionales
Venta ambulante	3	-	Compras ocasionales
Intercambios	3	1/mes	Hortalizas

Fuente: Elaboración propia.

Las familias suelen adquirir alimentos de 97 locales, los supermercados son los principales proveedores. En este aspecto, es importante resaltar el interés de muchas personas entrevistadas por adquirir alimentos en los supermercados, debido a una preocupación por garantizar el cumplimiento de criterios de calidad e inocuidad. Lo anterior refleja el fenómeno descrito por la FAO (2017) e Intini et al. (2019) en el contexto de la globalización, donde los supermercados se establecen como estructuras capaces de aprovechar ventajas logísticas y financieras, acaparando la producción y el comercio de alimentos que cumplen estándares de calidad cada vez más exigentes en términos de inversión y eficiencia.

Más allá del impacto de los supermercados sobre la cadena agroalimentaria, se considera relevante diferenciar un supermercado de una familia de la zona que, según lo informado por las personas entrevistadas, se distingue por distribuir variedad de frutas, vegetales y carnes de producción nacional que suelen ser buscados por las personas participantes en razón de su frescura y precio accesible.

Otros espacios donde se comercializan alimentos locales son la verdulería y la Feria del Agricultor. No obstante, estas dos no son muy frecuentadas por las familias. Dos de los motivos son el horario en se lleva a cabo la Feria del Agricultor y los altos precios en comparación con otros negocios. Por tanto, las familias prefieren comprar en locales cuyo horario se adapte a su vida cotidiana y que ofrezcan precios más cómodos.

Un factor que estimula el consumo de alimentos locales es el servicio a domicilio, ya que facilita el proceso de compra. En referencia a esto, todas las personas entrevistadas reconocieron que comprar alimentos a agricultores o productores nacionales apoya la economía de su comunidad, lo cual es congruente con lo descrito por Intini et al. (2019), dado que muchos supermercados excluyen a los productores nacionales del canal de distribución y comercialización, reduciendo sus oportunidades de empleo e ingresos económicos.

La adquisición y el consumo de productos locales favorece la adopción de una alimentación sostenible. Según lo expuesto por Sabaté y Jehi (2019), dicha medida ayuda a atenuar las consecuencias ambientales, económicas y de salud de un sistema alimentario globalizado, en el que el mercado externo ha acaparado el sector agroalimentario. Lo anterior está relacionado con la emisión de gases de efecto invernadero (GEI) durante el transporte, la pérdida de nutrientes durante el tiempo de desplazamiento y el debilitamiento de los mercados locales conformados por pequeños productores.

Otra práctica de las dietas sostenibles hallada en la mayoría de las familias es el cultivo de frutas y vegetales para el autoconsumo. Los beneficios que representan las huertas caseras podrían ser la causa de su implementación. En las entrevistas se mencionaron varios puntos a favor, como obtener alimentos frescos a un costo más económico, conocer el origen del alimento y reducir la dependencia a los supermercados. En el estudio de Palar et al. (2019), se evaluó el impacto de un programa de huertas caseras y educación nutricional, con lo cual se determinó que las personas participantes tuvieron más acceso a diversos alimentos, un mayor consumo de productos frescos y de alimentos preparados en el hogar, aunado a un menor consumo de comida rápida.

Las familias que no producen para autoconsumo explicaron que se debe a la falta de tiempo para mantener los cultivos y porque las condiciones climáticas como el viento, las lluvias y el sol a veces dificultan el mantenimiento de la huerta. De ahí resulta necesario considerar estas limitaciones y buscar soluciones efectivas para promover esta práctica.

Algunas familias reciben alimentos por medio de donaciones (ocho) o de intercambios (tres). Casi todas las donaciones provienen de familiares que cultivan alimentos. Una familia (la única con INSA severa) adquiere la mayoría de sus alimentos mediante donaciones de una iglesia, un supermercado y seres queridos. Otra familia recibe un paquete por parte del colegio al que asiste el hijo. De las tres familias que usan el intercambio, dos lo hacen con sus cultivos y una con productos de panadería y repostería, ya que son dueños de una panadería y a veces aprovechan para obtener otros alimentos. Estas actividades de donaciones e intercambios fueron identificadas por Rodríguez et al. (2020) en

familias de una comunidad rural del sur de Costa Rica. Cabe resaltar que entre mayor era la inseguridad alimentaria detectada en estas familias, mayor era el aporte de las donaciones recibidas.

4.4 Prácticas alimentarias de los hogares

En esta sección se describen las preparaciones alimentarias consumidas habitualmente en los hogares estudiados, así como las acciones comúnmente implementadas para prevenir el desperdicio de alimentos.

4.4.1. Preparaciones alimentarias que consumen las familias

En la Tabla 2 se describen las preparaciones alimentarias más usuales que consumen las familias en estudio.

Tabla 2

Preparaciones alimentarias que consumen las familias por tiempo de comida y clasificadas como tradicionales. Monteverde, 2021

Clasificación	Descripción
Preparaciones para el desayuno	Gallo pinto con huevo Tortillas con algún acompañamiento (huevo, queso, natilla, aguacate, salchichón, salchichas o frijoles) Preparaciones menos habituales: tostadas con algún acompañamiento, tostadas francesas, sándwich, cereal
Preparaciones para la merienda de la mañana	Frutas de temporada, repostería, galletas saladas o dulces, bebidas de fruta en leche o agua
Preparaciones para el almuerzo	Por lo general, se consume la preparación tipo casado Arroz y frijoles: no todo el tiempo Ensaladas comunes: lechuga con tomate o zanahoria o pepino; ensalada de repollo con tomate o zanahoria Vegetales cocidos: brócoli, zanahoria, vainicas y chayote Carne: trozo de carne, papas con carne o pollo, picadillo de plátano verde con carne, picadillo de papa con atún o carne, picadillo de vainica con carne Otras preparaciones comunes: pasta (en salsa de tomate con o sin carne molida, en salsa blanca con pollo, al ajillo, con mantequilla y queso, con atún, con vegetales o tipo chop suey), sopas, lentejas, garbanzos con vegetales y carne Bebidas: agua o refresco natural
Preparaciones para la merienda de la tarde	Preparaciones comunes: repostería o panadería, galletas, tamal de maíz, empanadas, tamal de maicena, rosquillas Otras preparaciones: arepas caseras, plátano con queso o natilla, tortilla con huevo o queso o picadillo

	Bebida: café, té o agua dulce
Preparaciones para la cena	Preparaciones comunes: sopas y cremas (olla de carne, sopas Maggi, sopa negra y cremas de vegetales), casado, pastas, arroces y comidas rápidas Bebidas: agua o refresco natural
Preparaciones de la cocina tradicional costarricense	Preparaciones más comunes: arroz con pollo, olla de carne, picadillos (papa, chayote, arracache, plátano y papaya), tamales Otras preparaciones tradicionales según las personas entrevistadas: arroz con leche, miel de papaya, chorizo con papa, sopa negra, chorreadas, panes y repostería (pan de banano, empanadas rellenas de mermelada, arepas, tamal asado y tamal de maicena), arroz de maíz, ceviche de plátano, plátanos al horno

Fuente: Elaboración propia.

La alimentación cotidiana en los hogares aporta carbohidratos provenientes sobre todo del arroz, los frijoles, las tortillas, los alimentos empacados como galletas y cereales y los productos de panadería y repostería. Dicho patrón alimentario incluye pocos tubérculos y musáceas, los cuales, además de aportar fibra y carbohidratos, propician la adopción de dietas sostenibles, ya que se producen en Costa Rica dependiendo de la temporada (Sabaté y Jehi, 2019; Willett et al., 2019).

Las fuentes de proteína que principalmente consumen son los huevos, los lácteos y las carnes de pollo, cerdo y res. Al respecto, destaca que muchas de las preparaciones con productos cárnicos son compuestas, lo cual permite utilizar de manera más eficiente dicho ingrediente. Durante las entrevistas se mencionó la necesidad de conocer mayor variedad de platos vegetarianos y veganos que sean sencillos, económicos y nutritivos.

A propósito de lo anterior, se debe subrayar el costo económico de las carnes, así como los daños sobre el medio ambiente y la biodiversidad causados por su producción (Lindgren, 2018). Ante esa realidad, Fresan y Sabaté (2019) asociaron los patrones de alimentación basados en plantas con beneficios ecológicos y, a la vez, su influencia en la reducción de emisiones de GEI y el uso de recursos naturales. De igual forma, relacionaron la adopción de dichas dietas con resultados favorables para la salud.

En relación con el consumo de leguminosas, los frijoles negros o rojos son una fuente de proteína y fibra que la mayoría de familias incorpora a su alimentación diaria. Otras leguminosas como los garbanzos y las lentejas no son muy comunes, y ninguna de las personas entrevistadas cocina alguna variedad distinta y endémica de frijoles. Las entrevistas concordaron en que el consumo diario de leguminosas resulta beneficioso para la salud; pero no en todas se identificó este hábito alimentario con beneficios para el medio ambiente.

La incorporación de leguminosas en los sistemas alimentarios juega un rol clave en la implementación de un modelo de producción y consumo más sostenible (Crowley, 2018). Este grupo de alimentos es muy nutritivo, aporta variedad de macro y micronutrientes; su cultivo contribuye a un uso más eficiente de agua y tierra y enriquece el suelo al fijar nitrógeno. Considerando los resultados obtenidos y en congruencia con Dumani (2021), es importante proveer información acerca de los beneficios del consumo de leguminosas no solamente para la salud individual, sino también para la reducción de la huella ecológica y para el rescate de un alimento que forma parte de la cultura culinaria costarricense en sus diferentes variedades y que sustenta a muchos productores.

Sobre el consumo de fuentes de grasas, se desconoce en detalle el tipo de aceite o grasas utilizados en los hogares durante la cocción. Empero, algunas personas entrevistadas consumen mantequilla para acompañar al pan, natilla para comer con el pinto y aguacate en algunas preparaciones. Aunque se tienen pocos datos al respecto, la estrategia educativa debe contemplar que una alimentación sostenible incluye principalmente grasas insaturadas, es decir, de origen vegetal (Comisión EAT-Lacet, 2019; Lindgren, 2018).

En los hogares estudiados se preparan diferentes alimentos catalogados como tradicionales, no obstante, el menú familiar de comida tradicional es limitado tanto en variedad de preparaciones como en frecuencia de consumo. De manera que la incorporación de platos tradicionales no sucede cotidianamente, más bien se reserva para eventos específicos como reuniones familiares o festividades.

Además, muchas personas participantes tuvieron dificultad para identificar preparaciones tradicionales debido a la ausencia de una identidad gastronómica en Monteverde. Esto podría deberse a la gran oferta culinaria de la zona dirigida principalmente al turismo, ya que «agarrar toda esa diversidad de comida y escoger un plato típico para representar a Monteverde cuesta mucho.»

4.4.2. Prácticas para reducir el desperdicio de alimentos

Las personas entrevistadas expresaron la intención de reducir al máximo el desperdicio de alimentos, pues la mayoría considera que la prevención de esta problemática es beneficiosa para los ingresos económicos del hogar y para el medio ambiente. Así, señalaron diferentes estrategias implementadas durante la compra, el almacenamiento, la cocción y la reutilización de los alimentos (Tabla 3).

Tabla 3

Prácticas de las familias para reducir el desperdicio de alimentos. Monteverde, 2021

Práctica	Descripción
Planificación de la compra	Consiste en revisar lo que se tiene disponible en el hogar para calcular la cantidad de alimentos requeridos durante un periodo de tiempo. Por ejemplo, una de las entrevistadas afirmó que «prefiero ir a comprar una vez a la semana, yo planifico lo que necesito y te aseguro que no se desperdicia nada.» Otra persona comentó que «lo que se puede deteriorar rápido lo compramos de a poquito para que no se joda.»
Almacenamiento	Dividen en porciones, refrigeran o congelan los alimentos, principalmente los frijoles cocidos y las carnes. Lavan y secan las hojas verdes y las guardan en recipientes.
Preparación de los alimentos	Cocinan la cantidad requerida para el número de personas que consumirán.
Aprovechamiento de residuos	Dan los alimentos sobrantes a animales del hogar o de la calle. Se utilizan en compostaje. Repetir la preparación para otro tiempo de comida del mismo u otro día. Uso de preparaciones sobrantes como ingrediente para cocinar un plato diferente. Preparaciones que permiten hacer uso de sobrantes: gallo pinto, arroz arreglado, tortas y croquetas de arroz, pastas, picadillos, empanadas, cremas, budín, pan de banano, tamal asado (leche y queso un poco viejo), pupusas, chips de tortillas.

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a las medidas implementadas para reducir el desperdicio sobresalen la planificación del menú y la reutilización de alimentos. A partir de estos resultados, se identifica la necesidad de que las personas exploren y experimenten con los alimentos sobrantes para ampliar el menú de posibles preparaciones y lograr su mayor aprovechamiento. Igualmente, es importante señalar que, aunque las personas entrevistadas son conscientes de la importancia de reducir el desperdicio y toman medidas para hacerlo, a veces los alimentos llegan a ser desechados.

Estos hallazgos concuerdan con O'neal (2021), quien evidenció que, en Costa Rica, aunque las personas consumidoras tienen la intención de evitar el desperdicio, muchas veces terminan desechando alimentos. La principal causa radica en los hábitos de consumo del hogar, independientemente de la educación o los ingresos de sus miembros. Los datos del mismo estudio indican que un 83 % de los encuestados se alimenta en sus casas. En conclusión, se pone de manifiesto la importancia de la sensibilización y la concientización del desperdicio en el ámbito familiar.

Según Sarlio (2018), las prácticas para reducir y prevenir el desperdicio de alimentos, en primer lugar están asociadas con la planificación de la compra y la preparación, así como con la correcta manipulación y conservación de los alimentos. En segundo lugar, se encuentra reutilización de la comida, lo cual se puede lograr aprovechando los sobrantes o compartiéndolos con otras personas. En tercer lugar, se puede optar por compostar los residuos orgánicos; como última opción, se descartan los alimentos.

Las acciones dirigidas a minimizar el desperdicio de alimentos traen consigo beneficios para la seguridad alimentaria y nutricional y el medio ambiente. Por un lado, implica un menor gasto económico para los hogares. Por otro lado, alivia la presión sobre los recursos naturales requeridos a lo largo de la cadena agroalimentaria y reduce la emisión de GEI, ya que los desechos orgánicos liberan metano cuando se degradan. En efecto, aproximadamente el 8 % de los GEI son producto de la pérdida y el desperdicio de alimentos (Lawrence et al., 2019; Sarlio, 2018). Así pues, una intervención educativa con enfoque en la alimentación sostenible puede ser un medio por el cual se brinde información y herramientas que incentiven a las personas a reflexionar sobre la importancia de prevenir el desperdicio de alimentos y a formular un plan de acción.

4.5. Conocimientos sobre alimentación sostenible

En referencia a la concepción de las personas sobre el desarrollo sostenible predomina aquella con un enfoque ambiental. El desarrollo sostenible se concibe como un conjunto de estrategias destinadas a prevenir la degradación del medio ambiente y aportar a su regeneración, incluyendo las formas de producción y consumo. Esta noción centrada en lo ecológico difiere del concepto más amplio planteado en la literatura, pues el constructo del desarrollo sostenible ha pasado de tener un enfoque específicamente ambiental a uno que abarca la complejidad de las interrelaciones entre las dimensiones ambientales, económicas, sociales y culturales, la cuales posiciona en un mismo nivel de importancia (Michelsen et al., 2016).

Respecto al concepto de alimentación sostenible, muchas de las personas entrevistadas desconocían su significado. Quienes sabían o intuían algo sobre el tema, dijeron que se trata del consumo de alimentos cultivados en el hogar con la finalidad de economizar dinero y comer alimentos más saludables que son compatibles con el medio ambiente. Las personas participantes también asociaron una alimentación sostenible con alimentos orgánicos y recalcaron sus beneficios tanto

para el medio ambiente como para la salud al reducir el uso de agroquímicos. Además, se mencionó la importancia de cultivar los propios alimentos para aminorar la dependencia a los supermercados u otras personas.

De acuerdo con la FAO y OMS (2019), las dietas sostenibles corresponden a patrones de alimentación que contemplan todas las dimensiones de la salud y el bienestar, tienen un impacto ambiental bajo y son accesibles, seguras, nutricionalmente adecuadas, económicamente justas y culturalmente aceptadas. Buscan el desarrollo de todos los individuos y apoyan el bienestar físico, mental y social en todas las etapas de la vida de las generaciones presentes y futuras. Dicho concepto se basa en el pensamiento sistémico, por ende, reconoce las implicaciones de la alimentación en el desarrollo sostenible. Esto posee gran relevancia, ya que un atributo de los agentes del cambio es identificar las consecuencias globales de sus acciones, de manera que surge la necesidad de transmitir información para que la población meta amplíe el concepto de dieta sostenible (Fanzo y Swartz, 2019).

Para que las personas adopten una alimentación sostenible, es necesaria una toma de decisiones que ponga en balance los aspectos económicos, ambientales, sociales y culturales. Para ello, la información suministrada por la iniciativa educativa debe observar los factores del contexto, como los efectos ambientales de la alimentación, los alcances y las limitaciones económicas y la adaptabilidad cultural, social y geográfica. Ciertamente, dada la heterogeneidad y la diversidad de realidades entre personas, no existe una dieta sostenible que funcione para todas por igual. Por esa razón, más allá de brindar reglas o pautas específicas, la estrategia educativa debe informar sobre los principios de una alimentación sostenible (los cuales funcionan como una guía) y favorecer el desarrollo de competencias, con el fin de que cada persona y hogar formule su propio plan de acción para llevar una dieta sostenible (Fanzo y Swartz, 2019).

4.5.1. Opiniones sobre alimentación sostenible

La valoración de las opiniones externadas por las personas entrevistadas con respecto al tema de alimentación sostenible se efectuó por medio de una escala de autoevaluación en la que cada una estimó el grado de acuerdo o desacuerdo según las categorías. En la Tabla 4 se aprecian los resultados.

Tabla 4

**Opiniones de las personas participantes sobre una alimentación sostenible.
Monteverde, 2021**

Categoría	Enunciado
Consumo de alimentos de origen animal	La mayoría afirmó que la reducción del consumo de alimentos de origen animal otorga beneficios al medio ambiente. El resto ni lo afirmó ni lo negó.
Consumo de alimentos de origen vegetal	Todas las personas entrevistadas concordaron en que consumir leguminosas todos los días es beneficioso para la salud. La mayoría estuvo de acuerdo en que una alimentación saludable está compuesta en gran parte por alimentos de origen vegetal; seis personas no negaron ni afirmaron lo anterior. Solamente dos personas no estuvieron de acuerdo.
Consumo de una dieta variada	Todas las personas coincidieron en que una dieta variada es buena para la salud, pero solamente la mitad reconoció que es beneficiosa para el medio ambiente.
Consumo de alimentos de temporada, locales o ecoamigables	La mayoría afirmó que el consumo de alimentos de temporada es favorable para el medio ambiente, solamente dos manifestaron no estar de acuerdo ni en desacuerdo. Todos indicaron que es importante adquirir alimentos locales y alimentos producidos de forma responsable con el medio ambiente.
Compra a productores nacionales	Varias personas dijeron que lo ideal es comprar a la persona productora directamente para garantizar la calidad y favorecer la economía de la comunidad. En el supermercado se desconoce el origen de los alimentos y los métodos de producción. Otras señalaron que en los supermercados se implementan protocolos para garantizar la calidad de sus productos.
Consumo de alimentos tradicionales	En relación con alimentos y preparaciones tradicionales, 22 personas consideraron que es importante conservarlos y una persona fue neutral al respecto. Además, expresaron interés por promover y conservar las comidas tradicionales, sobre todo, porque en una zona turística es difícil de lograr y se puede perder la costumbre de preparar platos como arroz con pollo, tamales y olla de carne.
Prevención del desperdicio de alimentos	La mayoría consideró que la prevención del desperdicio de alimentos ayuda a la protección del medio ambiente. La mayoría indicó que los alimentos sobrantes, que son seguros para su consumo, se deben aprovechar para repetir en otro tiempo de comida o en otra preparación.
Impacto de la alimentación sobre el desarrollo sostenible	De las 23 personas, 22 opinaron que la alimentación tiene el potencial de contribuir a la economía de la comunidad. 18 personas afirmaron que las elecciones alimentarias pueden ser una herramienta para la protección y la conservación del medio ambiente; mientras que cuatro no lo negaron ni lo afirmaron y una no estuvo de acuerdo.

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a las opiniones de las personas participantes sobre el consumo de alimentos cárnicos, la mayoría expresó estar consciente de los efectos de su producción en el medio ambiente y que una

alimentación saludable está compuesta en su mayoría por alimentos de origen vegetal, teniendo las leguminosas un valor importante. Dicha perspectiva constituye un facilitador para la promoción de una alimentación basada en plantas, la cual, según la evidencia expuesta, puede ser favorable para la salud, el medio ambiente y las finanzas del hogar.

Respecto al consumo de leguminosas y preparaciones vegetarianas, se debe hacer hincapié en la necesidad de fomentar una alimentación basada en plantas que incorpore variedad de leguminosas. De acuerdo con la Comisión EAT-Lancet (2019) y Ranganathan et al. (2018), una alimentación sostenible incluye bajas cantidades de proteína de origen animal y mayores cantidades de proteína vegetal aportada por leguminosas; de esta manera, es posible llevar una alimentación nutritiva y reducir su huella ecológica. Con base en lo citado y en los resultados de las encuestas, la estrategia educativa debe estimular la disminución del consumo de carnes y, en su lugar, la incorporación de variedad de leguminosas.

Las frutas y los vegetales no harinosos son parte de la alimentación de la mayoría de las familias, sin embargo, usualmente solo se consumen en uno o dos tiempos de comida, lo cual sugiere que muy pocas personas ingieren las cinco porciones al día, conforme a lo recomendado por la Comisión EAT-Lancet (2019). Las familias suelen consumir las frutas de temporada, ya sea porque son las que se cosechan en los hogares o porque se compran a precios más cómodos. Asimismo, la mayoría considera que es mejor para el medio ambiente adquirir alimentos agrícolas de temporada. Dentro de los vegetales no harinosos, los más consumidos son la lechuga, el tomate, el repollo, la zanahoria, las vainicas y el chayote; esto apunta a que la diversidad de estos alimentos es reducida.

La mayoría de las personas entrevistadas asociaron una dieta variada con beneficios para la salud, pero no tanto con la sostenibilidad ambiental. Esto podría deberse a la falta de información en torno a los beneficios de las dietas variadas para el medio ambiente. Por esta razón, resulta necesario insistir en una alimentación variada que incorpore cinco porciones de frutas y vegetales, idealmente de producción local y de temporada, con el fin de incentivar dietas más sostenibles (Comisión EAT-Lancet, 2019; Serra-Majem et al., 2019).

En materia de huertas caseras, se identificaron elementos que facilitan su implementación, como el tiempo disponible y la participación de más de una persona durante la producción. Una de las barreras para mantener las huertas a largo plazo es las condiciones climáticas de Monteverde, por lo que las personas participantes señalaron la necesidad de asesoría para adaptar la huerta de manera que los cultivos se protejan del clima. Otro aspecto destacable alrededor del concepto de alimentación sostenible corresponde a la producción de abono por medio del compostaje de residuos orgánicos, lo cual contribuye a proteger el medio ambiente.

5. Conclusiones

Este proceso diagnóstico permitió caracterizar a las familias, su entorno alimentario y sus conocimientos, opiniones y prácticas. Dicha información representa una línea basal importante para el desarrollo de futuros procesos educativos que pretendan incentivar la adopción de dietas sostenibles.

Los resultados del entorno alimentario en Santa Elena y Monteverde revelan la influencia de la actividad turística sobre el sector gastronómico. En estas comunidades predominan los restaurantes cuyos nichos de mercado son el turismo, lo que ha incidido en las prácticas alimentarias y en la dificultad de tener una identidad gastronómica propia de Monteverde.

Los alimentos se compran principalmente en los supermercados, debido a factores como precios, variedad, calidad e inocuidad. Sin embargo, un supermercado, que es propiedad de personas de la zona, se diferencia de los demás porque ofrece alimentos locales a un precio conveniente. La adquisición de alimentos locales también se favorece por la compra directa a productores y el servicio a domicilio.

A la hora de impulsar cambios en elecciones alimentarias, resulta necesario valorar la compatibilidad de dichos cambios con las necesidades nutricionales y financieras de las familias. Al respecto, se comprueba que los componentes de una dieta sostenible son compatibles con una alimentación saludable basada en variedad de plantas y alimentos preferiblemente de origen local. Estos aspectos redundan en la ingesta apropiada de macro y micronutrientes y propician el consumo de productos frescos que son fuentes de fibra y grasas insaturadas, lo que puede mejorar el manejo de las enfermedades reportadas por los miembros de las familias en estudio.

La alimentación cotidiana en los hogares estudiados está marcada por el aporte de carbohidratos provenientes, en buena parte, de alimentos procesados y refinados. Pese a ello, también se incluyen pocos alimentos del grupo de tubérculos y musáceas, los cuales forman parte de las dietas sostenibles, ya que se producen en Costa Rica según la temporada, lo que permite conseguirlos a buenos precios.

En cuanto al consumo de alimentos fuente de proteína, destacan los frijoles, los huevos, los lácteos y las carnes de pollo, cerdo y res (especialmente en preparaciones compuestas). Estas prácticas son congruentes con una dieta sostenible, pues se recomienda un bajo consumo de carnes y una alta presencia de alimentos vegetales.

Las frutas y los vegetales son parte de la alimentación de la mayoría de las familias, sin embargo, usualmente solo se consumen en uno o dos tiempos de comida, lo cual sugiere que muy pocas personas siguen la recomendación de cinco porciones de frutas y vegetales diarias.

Las medidas implementadas para reducir el desperdicio de alimentos están basadas en la planificación del menú y la reutilización de alimentos. Aún así, a veces los alimentos son desechados,

por lo que la educación con enfoque en la alimentación sostenible puede ser un medio para brindar información y herramientas que lleven a la reflexión sobre la importancia de prevenir el desperdicio de alimentos.

La mayoría de las personas entrevistadas reconoció la influencia de la alimentación sobre el medio ambiente y la economía de la comunidad; no obstante, en Monteverde se requiere reforzar el rol de las personas consumidoras en la transformación de los sistemas alimentarios, así como incentivar normas y valores, a través del pensamiento crítico, que motiven la adopción de una alimentación más sostenible y de prácticas alimentarias sostenibles en sus hogares.

6. Referencias

- Abraham, C., & Denford, S. (2017). Planning Interventions to Change Behavior. *Behavior Change Research and Theory: Psychological and Technological Perspectives*, 1-26. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802690-8.00002-5>
- Baker, S., Auld, G., Ammerman, A., Lohse, B., Serrano, E., & Wardlaw, M. K. (2020). Identification of a framework for best practices in nutrition education for low-income audiences. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(5), 546-552. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.12.007>
- Barth, M. (2016). Teaching and Learning in Sustainability Science. En H. Heinrichs, P. Martens, G. Michelsen, & A. Wiek (Eds.), *Sustainability Science* (pp. 325-333). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-7242-6_27
- Casa Presidencial. (2021, 29 de setiembre). *Monteverde es oficialmente el cantón 83 de Costa Rica*. Presidencia de La República de Costa Rica. <https://www.presidencia.go.cr/comunicados/2021/09/monteverde-es-oficialmente-el-canton-83-de-costa-rica/>
- Cardwell, F. (2011). *Knowledge, Attitudes and Practices of Global Environmental Change and Health: Toward Sustainable Behaviour Change?* McMaster University (Ontario).
- Comisión EAT-Lancet. (2019). *Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles*.
- Crowley, E. (2018). Legumbres, aliados para sistemas alimentarios sostenibles. *Revista Chilena de Nutrición*, 45(Supl. 1), 6-7. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182018000200006>
- Cuartas-Gómez, E., Palacio-Duque, A., Ríos-Osorio, L. A., Cardona-Arias, J. A., & Salas-Zapata, W. A. (2019). Conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) sobre sostenibilidad en estudiantes de una universidad pública colombiana. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 22(2), e1385. <http://doi.org/10.31910/rudca.v22.n2.2019.1385>

- Dumani, M., Sedó, P., García, R., & Azofeifa, R. (2019). Sustainable and healthy gastronomy in Costa Rica: betting on sustainable diets. En B. Burlingame & S. Dernini (Eds.), *Sustainable Diets: Linking Nutrition and Food Systems* (pp. 225-231). CAB International. <https://doi.org/10.1079/9781786392848.0225>
- Fanzo, J., & Swartz, H. (2019). Attaining a healthy and sustainable diet. En *Sustainable Diets: Linking Nutrition and Food Systems* (pp. 99-112). CAB International. <https://doi.org/10.1079/9781786392848.0099>
- Fresán, U., & Sabaté, J. (2019). Vegetarian diets: planetary health and its alignment with human health. *Advances in Nutrition*, 10(Supplement_4), S380-S388.
- Gaiani, S., Rolle, R., & Bucatariu, C. (2019). Consumer-level food waste prevention and reduction towards sustainable diets. En B. Burlingame & S. Dernini (Eds.), *Sustainable Diets: Linking Nutrition and Food Systems* (pp. 89-98). CAB International. <https://doi.org/10.1079/9781786392848.0089>
- Gumucio, S., Merica, M., Luhmann, N., Fauvel, G., Zompi, S., Ronsse, A., Schapman, S., Cheminat, O., Ranchal, H., & Sandrine, S. (2011). *Data collection: The KAP survey model (knowledge, attitude and practices)*. Médecins du monde. <https://www.medecinsdumonde.org/en/actualites/publications/2012/02/20/kap-survey-model-knowledgeattitude-and-practices> .
- Himmelgreen, D. A., Romero-Daza, N., Amador, E., & Pace, C. (2013). Tourism, Economic Insecurity, and Nutritional Health in Rural Costa Rica: Using Syndemics Theory to Understand the Impact of the Globalizing Economy at the Local Level. *Annals of Anthropological Practice*, 36(2), 346-364. <https://doi.org/10.1111/napa.12008>
- Instituto Monteverde. (n.d.). *Monteverde Institute*. <https://monteverde-institute.org/what-we-do.html>
- Intini, J., Jacq, E., & Torres, D. (2019). *Transformar los sistemas alimentarios para alcanzar los ODS*. <http://www.fao.org/publications/es>
- Instituto de Desarrollo Rural. (2015). *Caracterización del Territorio*. <https://www.inder.go.cr/terpumm/Caracterizacion-Puntarenas-Montes-de-Oro-Monte-Verde.pdf>

- La Ruta del Clima. (2021, 26 de marzo). *Seguridad alimentaria en tiempos de crisis*. <https://larutadelclima.org/seguridad-alimentaria-en-tiempos-de-crisis/>
- Lawrence, M., Baker, P., Wingrove, K., & Lindberg, R. (2019). Sustainable diets: the public health perspective. En B. Burlingame & S. Dernini (Eds.), *Sustainable Diets: Linking Nutrition and Food Systems* (pp. 13-21). CAB International.
- Lindgren, E., Harris, F., Dangour, A. D., Gasparatos, A., Hiramatsu, M., Javadi, F., & Haines, A. (2018). Sustainable food systems-a health perspective. *Sustainability Science*. <https://doi.org/10.1007/s11625-018-0586-x>
- Meybeck, A., & Gitz, V. (2019). Highlighting Interlinkages Between Sustainable Diets and Sustainable Food Systems. En B. Burlingame & S. Dernini (Eds.), *Sustainable Diets: Linking Nutrition and Food Systems* (1° Ed., pp. 113-120). CAB International. <https://doi.org/10.1079/9781786392848.0121>
- Michelsen, G., Adomßent, M., Martens, P., & von Hauff, M. (2016). Sustainable Development - Background and Context. En *Sustainability Science* (pp. 5-29). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-7242-6_2
- Moreira-Segura, C., Araya-Rodríguez, F., & Charpentier-Esquivel, C. (2015). Educación ambiental para la conservación del recurso hídrico a partir del análisis estadístico de sus variables. *Tecnología en Marcha*, 28(3), 74-85.
- O'neal, L. (2021). *Economistas agrícolas analizan por qué los costarricenses desperdician alimentos*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/07/23/economistasagricolas-analizan-por-que-los-costarricenses-desperdician-alimentos.html>
- Organización Mundial para la Alimentación y la Agricultura. (2012). *Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)*. FAO.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2017). *Reflexiones sobre el sistema alimentario y perspectivas para alcanzar su sostenibilidad en América Latina y el Caribe*. www.fao.org/publications
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, & Organización Mundial de la Salud. (2019). *Sustainable Healthy Diets: Guiding Principles* (FAO & OMS, Eds.). <http://www.fao.org/documents/card/es/c/ca6640en/>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2014). *Hoja de ruta para la ejecución del programa de acción mundial de educación para el desarrollo sostenible* (pp. 8-93).
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2018). *Issues and Trends in Education for Sustainable Development*.
- Palar, K., Hufstedler, E. L., Hernandez, K., Chang, A., Ferguson, L., Lozano, R., & Weiser, S. D. (2019). Nutrition and health improvements after participation in an urban home garden program. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(9), 1037-1046.
- Ranganathan, J., Vennard, D., Waite, R., Dumas, P., Lipinski, B., & Searchinger, T. (2016). Shifting diets Toward a sustainable food future. *Creating a Sustainable Food Future*. https://doi.org/10.2499/9780896295827_08
- Rodríguez-González, S., Fernández-Rojas, X. E., & Coelho-de-Souza, G. (2019). Dinámicas socioculturales de la alimentación de familias agricultoras de Coto Brus, Costa Rica. *Agroalimentaria*, 25(48), 155-170.
- Ruiz, E., Himmelgreen, D. A., Romero Daza, N., & Peña, J. (2015). Using a Biocultural Approach to Examine Food Insecurity in the Context of Economic Transformations in Rural Costa Rica. *Annals of Anthropological Practice*, 38(2), 232-249. <https://doi.org/10.1111/napa.12054>
- Sabaté, J., & Jehi, T. (2019). Determinants of sustainable diets. En *Environmental Nutrition* (pp. 181-196). Academic Press.
- Sarlio, S. (2018). *Towards Healthy and Sustainable Diets: Perspectives and Policy to Promote the Health of People and the Planet*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-74204-5>
- Serra-Majem, L., Bartrina, J. A., Ortiz-Andrellucchi, A., Ruano-Rodriguez, C., González-Padilla, E., & Dernini, S. (2019). Decalogue of Gran Canaria for sustainable food and nutrition in the community. En B. Burlingame & S. Dernini (Eds.), *Sustainable Diets: Linking Nutrition and Food Systems*. CAB International. <https://doi.org/10.1079/9781786392848.0255>
- Trichopoulou, A. (2019). Traditional foods at the epicentre of sustainable food systems. En B. Burlingame & S. Dernini (Eds.), *Sustainable Diets: Linking Nutrition and Food Systems* (pp. 199-203). CAB International. <https://doi.org/10.1079/9781786392848.0199>
- Trollman, H., Jagtap, S., & Trollman, F. (2023). Crowdsourcing food security: introducing food choice derivatives for sustainability. *Food Security*, 1-13.

Vergara-Tamayo, C. A., & Ortiz-Motta, D. C. (2016). Desarrollo sostenible: enfoques desde las ciencias económicas. *Apuntes del CENES*, 35(62), 15-52.

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Majele Sibanda, L., Afshin, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*, 393(10170), 447-492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

Editorial colaboración especial

Escuela de Nutrición: 45 años de aportar al desarrollo de la nutrición en Costa Rica

La Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica celebra 45 años de existencia, periodo en el que se registran importantes contribuciones al desarrollo de la nutrición en el país. Su aporte en la formación de profesionales, investigación y acción social se enriquece con la interrelación de saberes, la innovación y la proyección universitaria.

La carrera abre sus puertas en 1980, y se adscribe a la Facultad de Medicina. La investigación ha sido diversa por parte del personal académico y estudiantes, constituyéndose en un eje transversal en el currículum.

Entre 1980 y 1990 el estudio se enfocó en el abordaje de la nutrición materno infantil, políticas y programas nacionales en alimentación y nutrición e intervenciones nutricionales en comunidad, educación alimentaria y nutricional, análisis de la composición nutricional de alimentos, metodologías para la evaluación del consumo de alimentos, entre otros temas relevantes.

A partir de 1990, el trabajo se amplía en el abordaje de otras etapas de vida, enfermedades crónicas no transmisibles, seguridad alimentaria y nutricional, entre otras temáticas, en respuesta a nuevas realidades y necesidades sociales e institucionales.

En el año 2023 se actualizaron las líneas de investigación y acción social, en congruencia con la agenda nacional y universitaria, con el objetivo de priorizar el trabajo y facilitar la integración de grupos académicos, así como la participación en comisiones universitarias, nacionales y redes académicas para el intercambio académico, la difusión científica y la divulgación.

Desde el 2016, se cuenta con la acreditación por el Sistema Nacional de Acreditación, SINAES, y al 2025 ratifica su compromiso con la gestión de la calidad, con el fin de continuar brindando el apoyo a las transformaciones que la sociedad requiere en pro del bien común y el desarrollo humano, donde la nutrición es un pilar fundamental, y en congruencia con los propósitos de la UCR como universidad pública.

Para celebrar el 45 aniversario, se presenta esta edición especial de la revista que reúne varios trabajos académicos que son muestra de la generación de nuevo conocimiento en la comprensión de temas de nutrición de especial relevancia en el ámbito nacional e internacional. Los artículos incluidos en este número pasaron por el proceso normal de evaluación: una revisión preliminar a cargo del comité editorial de la revista, seguida por la verificación, por parte del comité conformado para esta sección, de que los documentos cumplieran rigurosamente con las normas editoriales; finalmente, cada contribución fue sometida a la selección y dictamen de pares externos en el marco del proceso de revisión por pares a doble ciego.

Comité editorial invitado

PhD. Tatiana Martínez Jaikel

MBA. Laura Andrade Pérez

PhD. Shirley González Rodríguez

MEd. Rocío González Urrutia

MSc. Cindy Hidalgo Víquez

PhD. Melissa Jensen Madrigal

Mág. Adriana Murillo Castro

Población y Salud

en Mesoamérica

¿Quiere publicar en la revista?

Ingresa [aquí](#)

O escribanos:

revista.ccp@ucr.ac.cr



Población y Salud en Mesoamérica (PSM) es la revista electrónica que cambió el paradigma en el área de las publicaciones científicas electrónicas de la UCR. Logros tales como haber sido la primera en obtener sello editorial como revista electrónica la posicionan como una de las más visionarias.

Revista PSM es la letra delta mayúscula, el cambio y el futuro.

Indexada en los catálogos más prestigiosos. Para conocer la lista completa de índices, ingrese [aquí](#).



Scopus®



DOAJ

latindex



Dialnet



Revista Población y Salud en Mesoamérica -

Centro Centroamericano de Población
Universidad de Costa Rica

