

Disponibilidad de hojas, flores y tallos comestibles no tradicionales en Costa Rica

Autores (*)

Francisco Sánchez
fsmonter@nutricion.ucr.ac.cr

Jenny Barrantes
jpbarrantes@nutricion.ucr.ac.cr

Patricia Sedó
psedo@cariari.ucr.ac.cr

Marcela Dumani
mdumani@nutricion.ucr.ac.cr

(*) Docentes de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica

Resumen

El objetivo del estudio fue investigar, mediante la realización de grupos focales la disponibilidad de hojas, flores y tallos comestibles no tradicionales, en 14 comunidades del Valle Central y de zonas litorales y fronterizas de Costa Rica, seleccionadas con base en criterios de accesibilidad geográfica del lugar, participación voluntaria, tener más de 40 años y raigambre en la zona. Se identificaron 64 productos, con mayor representación en el Valle Central y menor, en fronteras y litorales. El 44% de esos alimentos correspondió a hojas y el 28% a flores y tallos, respectivamente. Todos los productos mostraron depender del contexto geográfico montañoso del país, demarcando líneas isogónicas que indican el mejor hábitat para su aparición. En el Valle Central existe mayor disponibilidad de hojas comestibles no tradicionales todo el año, con la particularidad de que su variedad aumenta durante la estación lluviosa. El caso contrario sucede con las flores, que presentan mayores especímenes durante la estación seca. Por su parte, los tallos no están influidos por la estacionalidad, ya que están disponibles todo el año. En litorales y fronteras, los tallos también se encuentran siempre disponibles, en cambio las hojas y las flores están más afectadas por la estacionalidad. Finalmente, la disponibilidad de estos alimentos está condicionada por la inaccesibilidad en que se encuentran hoy día, las malas prácticas agrícolas, el chapeo indiscriminado, la utilización de herbicidas y la urbanización del

campo, así como el abandono de las tareas agrícolas en aras de la modernización y la descalificación del producto por las nuevas generaciones; mientras que, paradójicamente, la población en general les reconoce gran beneficio para la salud.

Palabras clave: disponibilidad de alimentos, alimentos no tradicionales, hojas, flores y tallos comestibles.

Introducción

A pesar de ser Costa Rica un país con una amplia gama de productos vegetales, la última Encuesta de Nutrición (Ministerio de Salud, 1996) reveló que su consumo era deficiente, asimismo, posteriores estudios sobre consumo de alimentos, que aunque revelan un mayor consumo de vegetales, no satisfacen plenamente los requerimientos de micronutrientes ni fibra, ya que la cantidad consumida en el área urbana fue de 196 g y en la rural de 149 g (Ministerio de Salud, 2003), lo que no basta para cumplir con recomendaciones internacionales (Martínez, Astiasarán y Madrigal, 2002).

Esta situación hace cobrar importancia a la investigación de nuevas fuentes de estos alimentos y de traer a la luz variedades poco conocidas hoy día o no tradicionales, que se suponen de bajo costo económico y accesibilidad relativa, con el fin de variar la dieta

mediante una adecuada promoción de su siembra y consumo a nivel de las comunidades, sobre todo rurales del país.

Dentro de los productos vegetales no tradicionales en la dieta, se encuentran diversos tipos de plantas, de las cuales se pueden utilizar sus hojas, flores y tallos. Dada la complejidad de las características, usos y condiciones que presentan, existen numerosas maneras de clasificarlas, así se tienen: hortalizas (que incluye su raíz o bulbo), cultivo de hojas, flores o inflorescencias, frutos, vainas y semillas tiernas (Barrantes y Herrera, 2001).

Dada la importancia de conocer más sobre estos productos, los objetivos específicos de este estudio fueron: identificar las hojas, flores y tallos comestibles no tradicionales, disponibles en el país; a la vez, determinar su ubicación en las diferentes zonas geográficas del territorio nacional y describir sus principales características botánicas y nutricionales.

Metodología

La identificación de la disponibilidad de alimentos comestibles no tradicionales en diferentes zonas geográficas del país, así como resaltar sus principales características botánicas y nutricionales, tipifica a esta investigación como descriptiva. También fue transversal, porque la recolección de esta información se hizo en un momento dado.

La población estuvo constituida por todas las familias residentes en las 14 comunidades rurales tanto del Valle Central del país como de las zonas litorales y fronterizas. Para ingresar a estas poblaciones se pasó por una etapa inicial de negociación con instituciones del estado como el Ministerio de Salud, que cuenta con cerca de 900 Centros de Nutrición en todo el país y son conocedores de esas regiones.

También se contactaron diversas asociaciones privadas, como AGECO (Asociación Gerontológica Costarricense) que posee grupos organizados a nivel nacional; asociaciones de desarrollo de la comunidad como el grupo GIRAS, que vincula una red de asociaciones de campesinos y campesinas y también, juntas de vecinos que colaboraron con gran entusiasmo en la localización de informantes clave y personas voluntarias para conformar los grupos focales requeridos.

En cada comunidad se realizaron dos grupos focales, a un mes plazo uno de otro, utilizando una guía para su desarrollo, previamente probada en una comunidad del Valle Central. También, se evaluó la disponibilidad de los productos mencionados por las personas participantes, en patios, verdulerías, huertos y otros lugares, mediante un formulario espe-

cialmente diseñado y probado (Barrantes y Herrera, 2001).

En el primer encuentro, se recopiló principalmente, información sobre los alimentos comestibles no tradicionales de la zona y en el segundo, se verificaron los asuntos comentados en la primera sesión y se recolectaron las recetas que previamente se les había solicitado recopilar en un formulario con formato estándar de receta.

Posteriormente, se hizo un recorrido por la comunidad con algunos de los participantes, para evaluar la disponibilidad de los productos mencionados en patios, verdulerías y huertos, lo cual se registraba en un formulario sobre disponibilidad. También se aprovechaba la caminata para fotografiar las variedades comentadas y recoger especímenes.

Resultados

En total se identificaron 64 productos comestibles no tradicionales, de los cuales 28 (44%) fueron hojas, 18 (28%), flores y otros 18 (28%), tallos. La identificación fue alta en comunidades del Valle Central del país y baja en zonas fronterizas y ambos litorales. Fue evidente la influencia de la ubicación geográfica y del clima sobre la disponibilidad de estos productos. En el siguiente cuadro se aprecia el clima predominante en la zona y el tipo de alimento comestible no tradicional más fácilmente disponible.

Claramente se nota que, en este estudio, las hojas fueron los productos más versátiles en cuanto a su disponibilidad en diferentes climas, ya que de los ocho tipos de zonas climáticas estudiadas, sólo no es posible encontrarlas en los lugares muy húmedos de la montaña, lluviosos al pie de la misma o en los sitios húmedos tropicales. El segundo lugar en disponibilidad, según clima, lo ocupan los tallos, que parecen preferir los ambientes húmedos y lluviosos al pie de las cordilleras. Por su parte, las flores podrían considerarse el alimento no tradicional menos disponible, que prefiere estar al pie o en la propia montaña.

Al analizar con mayor detenimiento la disponibilidad de estos alimentos, se encontró que justamente seguían líneas isogónicas demarcadas por la posición de las montañas y cordilleras del país, tal como se puede observar en el Mapa No. 1.

Llama la atención que dos comunidades en zonas diametralmente opuestas (línea horizontal de este a oeste en el mapa) como son Belén en la bajura de clima tropical seco del Pacífico y Limón, en la lluviosa zona atlántica, indican la menor disponibilidad de productos comestibles no tradicionales.

También, otro eje (línea oblicua de norte a sur en el mapa) que une climas ligeramente diferentes

Cuadro No. 1
Disponibilidad del producto no tradicional con las zonas de vida de Holdridge

Comunidad participante	Provincia	Producto según su mayor disponibilidad	Clima predominante según zonas de vida de Holdridge
Belén	Guanacaste	Hojas	Seco tropical transición a húmedo
Sarchí	Alajuela	Flores y tallos	Húmedo tropical transición a pre-montano
Las Juntas	Guanacaste	Hojas	Húmedo pre-montano
Marañonal	Puntarenas	Hojas	
Alto López	Alajuela	Flores	
Limón	Limón	Tallos	Muy húmedo pre-montano
Upala	Alajuela	Hojas	
Getsemaní	Heredia	Hojas	
Puriscal	San José	Hojas	
San Jorge	Puntarenas	Tallos-hojas	
Cot	Cartago	Hojas	Húmedo montano bajo
Vuelta Jorco	San José	Hojas	Muy húmedo montano bajo
Llano Bonito	San José	Flores	Muy húmedo montano
Los Reyes	Puntarenas	Tallos	Pluvial pre-montano

Fuente: Investigación “ Disponibilidad de hojas, flores y tallos comestibles no tradicionales en Costa Rica, 2002”

(muy húmedo y húmedo) muestran una disponibilidad promedio de estos productos. Las hojas y tallos prácticamente se arrinconan en el gran Valle Central y los pequeños valles del sur del país y demarcan, cada una por su parte, una especie de i griega, la cual es mucho más amplia para hojas que para flores.

Por su parte, la disponibilidad de tallos, conforma dos arcos, uno sobre la falda atlántica de las montañas centrales del país y otro, que sigue el borde de la cordillera de la costa. Esta disponibilidad de tallos parece preferir el embate de los climas marítimos de ambos litorales.

En el Cuadro No. 2 se presenta con más detalle el efecto de la estacionalidad en que un producto comestible no tradicional esté disponible.

Se observa que en la zona central del país existe mayor probabilidad de conseguir hojas comestibles no tradicionales todo el año y con mayor variedad durante la estación lluviosa. Esto no sucede con los tallos, que son perennes todo el año en esta zona sin mostrar cambio estacional. Las flores por su parte, están más influenciadas

Mapa No. 1
Ejes de disponibilidad de productos comestibles no tradicionales encontrados en las comunidades participantes



Simbología:

- Línea blanca: menor disponibilidad de productos: de Belén a Limón.
- Línea azul: disponibilidad promedio de productos: de Upala a Marañonal, Esparza.
- Trazo naranja: eje de hojas: de Las Juntas a Getsemaní-Vuelta de Jorco y de Puriscal a San Jorge, Paso Canoas. Núcleo en Llano Bonito de León Cortés.
- Trazo rojo: eje de flores: de Sarchí y Alto López hasta San Jorge, Paso Canoas. Núcleo en Vuelta de Jorco.
- Arco verde norte de tallos: de Sarchí y Cot a Los Reyes, San Vito.
- Arco verde Sur de tallos: de Puriscal a San Jorge, Paso Canoas.

Cuadro No. 2
Estacionalidad de algunos alimentos comestibles no tradicionales
según zona geográfica

Zona geográfica	Alimentos	Estación seca	Estación lluviosa	Todo el año	
Zona central del país	Hojas		- zorrillo - zapallo - ayote	- hojas de zanahoria - chicasquil	- hojas de coliflor - hojas de ortiga
	Flores	- piñuela - itabo - chiverre	- flor de pacaya	- chira - poró	- amapola
	Tallos			- chayote - ayote - papaya - súrtuba	- puntas de zapallo - brotes de bambú
Litorales y fronteras	Hojas	- zorrillo - chicasquil	- hojas en general	- rábano	
	Flores	- flor de itabo	- flor de ayote	- chiras	
	Tallos			- quelites de chayote - ayote	- bambú

Fuente: Investigación " Disponibilidad de hojas, flores y tallos comestibles no tradicionales en Costa Rica, 2002".

por la estacionalidad, encontrándose ligeramente más especímenes durante la estación seca.

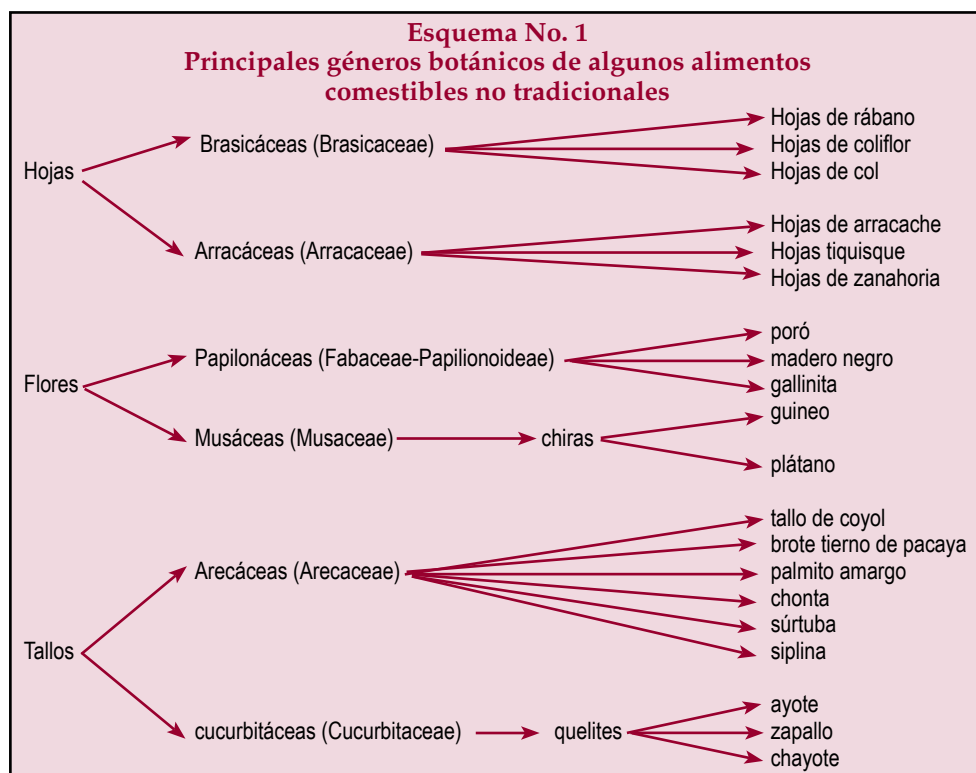
En las comunidades participantes de los litorales y fronteras, los tallos también muestran presencia todo el año y poco efecto de la estacionalidad, no así las hojas y las flores que cambian su presencia según la época del año que se trate. En cuanto a las características botánicas de los alimentos comestibles no tradicionales, en el siguiente esquema, se muestra el género representativo de cada uno, así como algunos ejemplos de los mismos.

Desde el punto de vista nutritivo, las flores serían los alimentos no tradicionales que menos aportarían a la nutrición humana puesto que tanto hojas como tallos se configuran como aportadores de macro y micronutrientes esenciales para el funcionamiento del organismo.

Sin embargo, todos podrían considerarse en mayor o menor grado vehículos de componentes fisiológicamente activos, potencialmente beneficiosos para la sa-

lud, más allá de simplemente contener los nutrientes tradicionales, entre los cuales la vitamina C y el retinol (carotenos), cuentan con potencial para reducir el riesgo de enfermedad, así como la fibra. Es probable que estos alimentos no tradicionales sean un recurso para aumentar la disponibilidad de alimentos funcionales por su contenido fitoquímico.

La proporción de elementos nutritivos varía según el tipo de vegetal. No obstante todos comparten



las siguientes características: contienen una amplia gama de vitaminas y minerales, en especial vitamina A en forma de carotenos, vitamina C, ácido fólico, potasio, hierro, magnesio y calcio. Tienen un alto contenido de agua, entre un 80% y un 95%, proporcionan fibra soluble e insoluble, son pobres en materias grasas, proteínas y energía (FAO, 1993).

De la misma forma, son ricos en sustancias consideradas como “fitonutrientes” (licopeno, flavonoides, terpenos y fibra), asociados con la prevención de enfermedades de origen cardiovascular o canceroso (Tomás-Barberán, 2003; Maham y Scott-Stump, 2001, Menchú, Méndez, Barrera y Ortega, 1996).

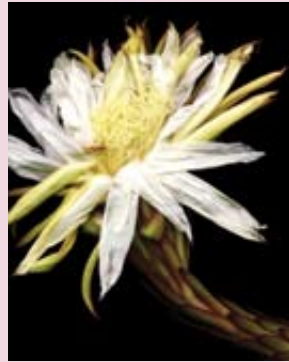
En las comunidades participantes de los litorales y fronteras, los tallos también muestran presencia todo el año y poco efecto de la estacionalidad, no así las hojas y las flores que cambian su presencia según la época del año que se trate. En cuanto a las características botánicas de los alimentos comestibles no tradicionales, en el Cuadro No. 3 se muestra el género representativo de cada uno, así como algunos ejemplos de los mismos.

Discusión

Para un país que dado su aislamiento social y político de los siglos pasados, superó muchas de sus carencias alimentarias con base en una dieta de productos de la tierra (Fernández, 1976), identificar vegetales no tradicionales, conlleva un significado no sólo antropológico, sino también de salud pública, porque de igual forma que sustentaron la vida de los ancestros, aportándoles sustancias nutritivas esen-

ciales para el trabajo y el aprendizaje, de igual manera, hoy día podrían ser uno de los factores indispensables para la prevención de diversas enfermedades crónicas y degenerativas que afectan a la población costarricense.

También, se podría vincular la importancia de haber identificado estos alimentos con el desarrollo de los lugares donde se encontraron, porque existe una tendencia mundial de volver al consumo de



Flor de Pitahaya



Hoja de Chicasquil



Tallo de Bambú

hojas, flores y tallos silvestres, dados sus probados beneficios, especialmente para balancear el consumo excesivo de alimentos industrializados que prevalece hoy día.

Por otra parte, debido a que una de las principales fuentes de ingresos en todo el territorio nacional es el turismo, y en este estudio se han identificado verdaderos corredores naturales de hojas, flores y tallos, las comunidades podrían potencializar este hecho y poner en práctica las 150 recetas que se obtuvieron de este estudio y cuyo factor gastronómico, basado en experiencia de otros países (McVicar, 1998; De Ortiz, 2004) será objeto de otro análisis.

Por el momento, resulta valioso saber que con sencillas prácticas de cultivo más armónicas con el ambiente y la vuelta a los patios tradicionales, cualquier familia campesina podría mejorar su salud y su nivel de ingreso. Se destaca el ámbito rural porque,

Cuadro No. 3
Clasificación botánica de algunas hojas, flores
y tallos comestibles no tradicionales

Tipo de alimento	Género	Ejemplo de alimento	Nombre científico
Hojas	Brassicaceae	Hoja de coliflor	Brassica oleracea v.hotrytis
	Arracaceae	Hoja de arracache	Arracacia xanthorriza
Flores	Fabaceae-Papilionoideae	Gallinita	Canavalia villosa
	Musaceae	Guineo	Musa acuminata
Tallos	Arecaceae	Súrtuba	Geonoma interrupta
	Cucurbitaceae	Quelite de chayote	Sechium edule

llama la atención que es en estas zonas donde existe el menor consumo de vegetales.

En suma, investigar la disponibilidad de alimentos comestibles no tradicionales, podría ser un asunto de agenda permanente para capitalizar la gran diversidad vegetal que podría perderse en el istmo, si no se valoran y estudian más las características de estos alimentos y se les reconocen sus múltiples beneficios, entre ellos, que pueden ser un medio de apoyo para la seguridad alimentaria y nutricional al ser especies locales que pueden ofrecer un mejor aprovechamiento porque presentan costos de aclimatación reducidos, reproducción local y adaptación total al contexto geográfico (Hernández y León, 1992).

Conclusiones

Con esta investigación se ha podido constatar que aún existe en el país conocimiento acerca de algunos alimentos comestibles no tradicionales. Dicho conocimiento se basa en la capacidad de identificar 64 variedades de estos productos, sobre todo de hojas y en segundo lugar, flores y tallos, en igual número de especímenes, respectivamente. Enriquece este saber, el hecho de que se conocen 74 formas de preparar las hojas, 42, los tallos y 34, las flores, no presentadas en este trabajo por corresponder a otro tipo de análisis.

Con base en esta particularidad, se concluye también, que uno de los hallazgos más importantes, fue demostrar que las distintas variedades de estos productos siguen un itinerario geográfico lógico puesto que se presentan de acuerdo con la orientación orográfica del territorio nacional, formando arcos o i griegas, según las faldas montañosas o los valles. Esto permitió saber que el régimen de lluvias y vientos y la altitud son factores que potencian o adversan la disponibilidad de estos alimentos no tradicionales.

Por último, se concluye que, a pesar de la gama de preparaciones existente, hoy día existe dificultad en la obtención de estos alimentos por diversas razones relacionadas con factores propios del desarrollo agrario nacional, la forma de consumo en sí de las hojas, flores y tallos, que requieren ciertas precauciones preliminares y la existencia de barreras mentales en la población.

Finalmente, investigar hojas, flores y tallos comestibles no tradicionales, abre un espacio de apoyo a la seguridad alimentaria y nutricional nacional que vale la pena estimular, porque la experiencia en este trabajo permitió descubrir que existe mucho deseo en las comunidades visitadas por resaltar lo que consideran su identidad menoscabada por la modernidad y también una expectativa hacia la devolución de estos hallazgos.

Bibliografía

Barrantes C., J y Herrera D., L. (2001). Disponibilidad y consumo de las flores, tallos y hojas comestibles no tradicionales, en tres comunidades del Valle Central de Costa Rica. Tesis de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición Humana. U.C.R. Facio, Universidad de Costa Rica, Fac. de Medicina, Escuela de Nutrición.

Colección FAO. Jardín Botánico de Córdoba, España. Roma:FAO

De Ortiz Monasterio, G:P. (2004). Delicias gastronómicas. Bogotá: Fondo de Cultura Económica.

FAO. (1993). Valor nutritivo y usos en alimentación humana de algunos cultivos autóctonos subexplotados de Mesoamérica. Santiago, Chile: Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe.

Fernández, L. (1976). Asentamientos, hacienda y gobierno (Nicoya, el Golfo, Cartago y Valle Central). Gobierno y Constitución. 3 Colección de documentos para la historia de Costa Rica. San José, Costa Rica:Editorial Costa Rica.

Hernández B, J.E. y León, J.(Editores). (1992). Cultivos marginados: otra perspectiva de 1492.

Maham, K y Scott-Stump, S, (2001). Nutrición y dietoterapia de Krause. 10ma. Ed. México:McGraw-Hill Interamericana.

Martínez, J.A; Astiarán, I y Madrigal, H. (2002). Alimentación y Salud Pública. 2ª. Ed. Madrid:McGraw-Hill Interamericana.

McVicar, J. (1998). Del jardín a la mesa. Cultivo y recetas de flores comestibles. Barcelona: Tres Torres, Edunsa

Menchú, M.T; Méndez, H.; Barrera, H y Ortega, L . (1996). Tabla de composición de alimentos para Centro América. Guatemala:INCAP

Ministerio de Salud (1996). Encuesta nacional de nutrición. 3. Fascículo Consumo Aparente. Costa Rica:Autor

Ministerio de Salud (2003). Encuesta nacional de consumo de alimentos. Encuesta de Hogares y Propósitos Múltiples (EHPM), 2001. Costa Rica: Autor

Tomás-Barberán, F.A. (2003). Los polifenoles de los alimentos y la salud. Alim. Nutri. Salud 10(2):41-53.

