

DINÁMICAS SOCIOCULTURALES DE LA ALIMENTACIÓN DE FAMILIAS AGRICULTORAS DE COTO BRUS, COSTA RICA¹

Rodríguez-González, Shirley²
Fernández-Rojas, Xinia Elena³
Coelho-de-Souza, Gabriela⁴

Recibido: 14-11-18 Revisado: 25-05-19 Aceptado: 01-11-19

RESUMEN

Este artículo describe las dinámicas socioculturales asociadas al consumo de alimentos en familias agricultoras del cantón de Coto Brus (provincia de Puntarenas, Costa Rica), derivado de un estudio mayor denominado «Dimensiones de la seguridad alimentaria y nutricional de familias agricultoras en el cantón de Coto Brus, Región Brunca», que partió de la teoría sistémica para la comprensión de la seguridad alimentaria y nutricional. La recolección de los datos fue realizada en el 2015, con una muestra de 34 familias (17 familias vinculadas al proyecto interinstitucional local «Agricultura familiar y seguridad alimentaria y nutricional» y 17 familias no vinculadas al proyecto). El número de familias fue determinado a partir de los recursos financieros y humanos con los que se contaba. El método de muestreo de las familias vinculadas al proyecto fue estratificado aleatorio, procurando una representatividad por distrito. Las familias no involucradas en el proyecto fueron aquellas familias agricultoras vecinas con características similares a las familias que participaban en el proyecto. Fueron utilizadas para la recolección de datos dos técnicas: la entrevista semiestructurada orientada y la observación participante. Se observaron las prácticas de consumo de alimentos así como las manifestaciones de sociabilidad en la que forman parte los alimentos tanto dentro de la familia como en su comunidad. Para facilitar el proceso de transcripción y codificación de los datos fue utilizado el software Nvivo 10. Dentro de los principales resultados se destacan cuatro aspectos fundamentales relacionados con la producción y la alimentación de las familias: i) la jerarquización de las actividades productivas y de preparación de alimentos; ii) el autoconsumo de alimentos; iii) las prácticas de reciprocidad; y, iv) el papel de la mujer en la alimentación familiar.

Palabras clave: alimentación, autoconsumo, Costa Rica, Coto Brus, cultura alimentaria, familias agricultoras, zona rural

¹ Este trabajo formó parte de la Tesis de Doctorado en Desarrollo Rural de la primera autora, titulada *Dimensões da segurança alimentar e nutricional em famílias agricultoras do município de Coto Brus, Região Brunca, Costa Rica*, en la Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil. La investigación fue realizada con recursos de la Universidad de Costa Rica-UCO y de la Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS.

² Graduada en Nutrición Humana (Universidad de Costa Rica-UCR); M.Sc. en Nutrición Humana (UCR, Costa Rica); Doctora en Desarrollo Rural (Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS, Brasil). Profesora asociada e investigadora de la Escuela de Nutrición Humana de la Universidad de Costa Rica. **Dirección postal:** 11501-2060, San José, Costa Rica. **Teléfonos:** +506 25117179 / +506 62965518; **e-mail:** shirley.rodriguez@ucr.ac.cr

³ Graduada de Nutrición Humana (Universidad de Costa Rica-UCR); M.Sc. en Ciencias de la Salud Aplicadas (Indiana University-IU, EE.UU.); Ph.D. en Comportamientos en Salud (IU, EE.UU.). Profesora catedrática e investigadora de la Escuela de Nutrición Humana de la Universidad de Costa Rica. **Dirección postal:** 11501-2060, San José, Costa Rica. **Teléfonos:** +506 25112180 / +506 87252289; **e-mail:** xinia.fernandezrojas@ucr.ac.cr

⁴ Graduada en Ciencias Biológicas (Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS, Brasil); M.Sc. en Botánica (UFRGS, Brasil); Doctora en Botánica (UFRGS, Brasil). Profesora del Programa de Posgraduación en Desarrollo Rural (PGDR) de la Universidad Federal de Rio Grande del Sur (UFRGS), Núcleo de Investigaciones en SAN-NESAN; Investigadora del DESMA-Núcleo de Estudios en Desarrollo Rural Sustentable, Mata Atlántica. **Dirección postal:** Av. João Pessoa, 31-90040.000, Porto Alegre, RS, Brasil. **Teléfonos:** +55 (51) 33083381 / +55 (51) 96596789; **e-mail:** gabrielacoelho.ufrgs@gmail.com

ABSTRACT

This article describes the sociocultural dynamics associated with food consumption in farming families from Coto Brus County (Puntarenas province, Costa Rica), which emerged from a larger study called «Dimensions of food and nutritional security of farming families in the county of Coto Brus, Brunca Region», which started from the systemic theory for the understanding of food and nutritional security. Data collection was carried out in 2015, with a sample of 34 families (17 families linked to the local inter-institutional project «Family farming and food and nutrition security» and 17 families not linked to the project). The number of families was determined considering the existent financial and human resources. The sampling method of the families linked to the project was randomly stratified, seeking representatives by district. The families not involved in the project were those neighboring farming families with similar characteristics to the families participating in the project. Two techniques were used for data collection: semi-structured oriented interview and participant observation. The practices of food consumption were observed as well as the manifestations of sociability in which food is part of both the family and its community. To facilitate the process of transcription and coding of the data the Nvivo 10 software was used. Main findings revealed four fundamental aspects related to the production and feeding of families: i) the hierarchy of productive activities and food preparation; ii) self-consumption of food; iii) reciprocity practices; and, vi) the role of women in family feeding.

Key words: Costa Rica, Coto Brus, farming families, feeding, food culture, rural area, self-consumption

RÉSUMÉ

Cet article décrit la dynamique socioculturelle liée à la consommation d'aliments dans le cas des familles d'agriculteurs du canton de Coto Brus (province de Puntarenas, Costa Rica). Le travail proposé est issu du projet " Dimensions de la sécurité alimentaire et nutritionnelle des familles des agriculteurs dans le canton de Coto Brus, région de Brunca ", qui a démarré de la théorie systémique pour la compréhension de la sécurité alimentaire et nutritionnelle. La collecte de données a été effectuée en 2015 auprès d'un échantillon de 34 familles (17 familles liées au projet interinstitutionnel local « Agriculture familiale et sécurité alimentaire et nutritionnelle » et 17 familles non liées au projet). Le nombre de familles a été déterminé à partir des ressources financières et humaines avec lesquelles on disposait. La méthode d'échantillonnage des familles liées au projet a été celle de la stratification au hasard, recherchant la représentativité par district. Les familles non impliquées dans le projet étaient les familles d'agriculteurs voisines présentant des caractéristiques similaires à celles que participent au projet. Deux techniques ont été utilisées pour la collecte des données : l'entretien orienté semi-structuré et l'observation des participants. Des pratiques de consommation alimentaire ont été observées ainsi que des manifestations de sociabilité dans lesquelles les aliments font partie, à la fois, de la famille et de la communauté. Pour faciliter le processus de transcription et de codage des données, nous avons fait recours au logiciel Nvivo 10. Quatre aspects fondamentaux liés à la production et à l'alimentation des familles ont été mis en évidence : la hiérarchie des activités de production et la préparation des aliments ; l'autoconsommation des aliments produits obtenues par les familles ; les pratiques de réciprocité et, finalement, le rôle des femmes dans l'alimentation familiale.

Mots-clé : Alimentation, autoconsommation, Costa Rica, Coto Brus, culture alimentaire, familles agricoles, zone rurale

RESUMO

Este artigo descreve as dinâmicas socioculturais associadas ao consumo de alimentos em famílias agricultoras do município de Coto Brus (provincia de Puntarenas, Costa Rica), que surgiu de um estudo maior denominado «Dimensões da segurança alimentar e nutricional de famílias agricultoras no município de Coto Brus, Região Brunca», que partiu da teoria sistêmica para a compreensão da segurança alimentar e nutricional. A coleta dos dados foi realizada no 2015, com uma amostra de 34 famílias (17 famílias vinculadas ao projeto interinstitucional local «Agricultura familiar e segurança alimentar e nutricional» e 17 famílias no vinculadas ao projeto). O número de famílias foi determinado a partir dos recursos financeiros e humanos com que se possuíam. O método da amostragem das famílias vinculadas ao projeto foi estratificado aleatório, procurando uma representatividade por distrito. As famílias no involucradas no projeto foram aquelas famílias agricultoras vizinhas com características similares às famílias que participavam no projeto. Foram utilizadas para a coleta dos dados duas técnicas: a

entrevista semiestructurada orientada e a observação participante. Observaram-se as práticas de consumo de alimentos assim como as manifestações de sociabilidade que tomam parte os alimentos tanto dentro da família quanto em sua comunidade. Para facilitar o processo de transcrição e codificação dos dados foi utilizado o software Nvivo 10. Foram encontradas quatro aspectos fundamentais relacionados com a alimentação das famílias: a hierarquização das atividades produtivas e de preparação de alimentos, o autoconsumo de alimentos, as práticas de reciprocidade e o papel da mulher na alimentação familiar.

Palavras-chave: alimentação, autoconsumo, Costa Rica, Coto Brus, cultura alimentar, famílias agricultoras, zona rural

1. INTRODUCCIÓN

En 1964 Lévi-Strauss, a partir del estudio del proceso alimentario, estableció la importancia de la comida y su preparación como símbolo de una cultura, mostrando que los alimentos no solo son comidos sino que también son pensados (Lévi-Staruss, 2004). Siendo así, los alimentos –según este autor–, son transformados en comida a partir de la cultura. De esta manera, «el consumo alimentario no sucede solamente por la necesidad biológica, sino que también obedece a un sistema simbólico complejo que envuelve significados sociales, históricos, sexuales, económicos, religiosos, éticos y estéticos ligados a la cultura» (Amorim Pilla, 2005, p. 54). Así siendo, entonces, la comida revela la cultura de la cual se forma parte. Para Amón & Menasche (2008, p. 15) «la alimentación demanda actividades de selección y combinación que manifiestan elecciones que una comunidad hace, concepciones que un grupo social tiene, y así, expresan una cultura, por lo tanto, lo que se come, con quien se come, cuando, como y donde se come, son definidos por la cultura».

Muchas de las elecciones que son realizadas culturalmente, según De Garine (1987), no siempre tienen concordancia con las necesidades nutricionales, pues hay una necesidad de que la alimentación satisfaga no solo las necesidades materiales, sino también las simbólicas, siendo estas últimas de gran relevancia. Se considera por lo tanto, que la comida constituye un lenguaje que habla de una cultura (Woortmann, 2013). De esta manera, el estudio de las prácticas alimentarias no puede estar reducido a factores biológicos y requiere un abordaje integral que permita

identificar los sistemas clasificatorios que son realizados por los grupos sociales. Para Woortmann (2006), estos sistemas clasificatorios son claves para entender la vida en el espacio rural y la comida está en el centro de ella. Considerando este referencial teórico fueron estudiadas las prácticas alimentarias de familias agricultoras en una zona rural de Costa Rica, entendiendo que estas prácticas son resultado de la cultura en la cual están inseridas.

También fueron utilizados como referencias para este trabajo las contribuciones de Abramoway (1992), Hespanhol (2000), Wanderley (2003) y Schneider (2003), quienes definen la agricultura familiar como aquella actividad donde las relaciones con la tierra, la fuerza de trabajo y los medios de producción están asociados al grupo familiar. La agricultura familiar, como establecen Wanderley (2003) y Jean (1994), es el resultado de una economía campesina que se modernizó y utiliza más recursos, que establece mayores relaciones con el mercado, pero que tiene una gestión patrimonial de los recursos. Wanderley (2003) también indica que –de cierta forma–, este agricultor familiar permanece campesino, pues la familia continúa siendo el objetivo principal que define las estrategias de producción y de reproducción y la instancia inmediata de decisión. Este tipo de agricultura es la que es practicada por las familias objeto de este estudio y es en ese contexto donde fueron estudiadas sus prácticas.

Siendo así, el artículo tiene por objetivo describir las dinámicas socioculturales asociadas al consumo de alimentos en familias agricultoras del cantón de Coto Brus. El

mismo surgió de un estudio más amplio, denominado «Dimensiones de la seguridad alimentaria y nutricional de familias agricultoras en el municipio de Coto Brus, Región Brunca», que partió de la teoría sistémica para la comprensión de la seguridad alimentaria y nutricional (Rodríguez, Fernández & Coelho-de-Souza, 2019).

Coto Brus es un municipio fronterizo en la zona sur del país, caracterizado por una reciente ocupación gracias a procesos de colonización agrícola dirigida (Ramírez & Quesada, 1990). Este Cantón tiene un índice de desarrollo social bajo (0,669), ocupando la posición 76 de los 82 municipios nacionales; así mismo, se halla en la última posición según el Índice de Pobreza Humana (IPHc), razón por la cual ha sido prioritaria la intervención estatal (PNUD, 2016). Sin embargo, contempla una población diversa, en la que se incluyen poblaciones campesinas, indígenas y flujos fronterizos. La mayor parte de la población (73%) se encuentra en el espacio rural, en tanto que la economía local es proveniente de la agricultura, especialmente dedicada a la producción de café y la cría de ganado y la mayoría de los agricultores trabajan en áreas de tierra pequeñas (INEC, 2015).

La recolección de los datos del estudio fue realizada en el 2015, con una muestra de 34 familias (17 familias vinculadas al proyecto interinstitucional local «Agricultura familiar y seguridad alimentaria y nutricional» y 17 familias no vinculadas al mismo). El número de familias fue determinado a partir de los recursos financieros y humanos disponibles para llevar a cabo la investigación. El método de muestreo de las familias vinculadas al proyecto fue estratificado aleatorio, procurando una representatividad por distrito. Las familias no involucradas en el proyecto fueron aquellas familias agricultoras vecinas con características similares a las familias vinculadas al proyecto. Fueron utilizadas para la recolección de datos dos técnicas: la entrevista semiestructurada y la observación participante.

En este contexto fueron observadas las prácticas de consumo de alimentos así como las manifestaciones de sociabilidad en las que

forman parte los alimentos, tanto dentro de la familia como en su comunidad. Fue identificado el uso de los diversos alimentos producidos en la propiedad y su relación con el consumo, la percepción de la procedencia de los alimentos consumidos, la participación de los diferentes miembros de la familia en su preparación, la participación en actividades comunales y el papel de los alimentos en estas actividades. Para el análisis de la información obtenida fue utilizado el análisis de contenido, pues según Engel, Alves, Lisboa & Labernarde (2009, p. 84) estos datos requieren de un análisis que permita «penetrar en los significados que los actores sociales comparten en la vivencia de su realidad». El análisis siguió las etapas establecidas por Bardin (1977) y De Souza (1992), a saber: i) pre-análisis organización de la información; ii) exploración del material: codificación y organización de las categorías temáticas; y, iii) tratamiento de los resultados e interpretación. Para facilitar el proceso de codificación y análisis de los datos fue utilizado el software Nvivo 10 (Niche, 2015).

2. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

2.1. LOS ALIMENTOS Y LAS PRÁCTICAS DE SOCIABILIDAD EN EL HOGAR

En las familias visitadas, los alimentos constituyen un instrumento importante para la socialización, tanto en la casa como fuera de ella, pues, alrededor de estos, las familias se reúnen y comparten las vivencias y experiencias. Cabe destacar que la mayoría de las comidas son realizadas en la casa. Las comidas fuera del hogar son realizadas en la casa de algún familiar o en actividades de la comunidad asociadas a la iglesia, al deporte o al trabajo, como se describirá adelante. Hay pocas familias que realizan algunas comidas esporádicas en restaurantes, las cuales están asociadas a festividades tales como aniversarios.

La sociabilidad envuelve tanto las prácticas asociadas a la preparación como al consumo de los alimentos. Las atribuciones de hombres y mujeres en relación con estas prácticas son diferentes. Las mujeres tienen la responsabilidad en la elaboración de las

preparaciones cotidianas y los hombres en aquellas preparaciones que requieren mayor fuerza o que envuelven alguna festividad.

La mujer de la casa (esposa y, por lo general, madre) es encargada de realizar la preparación de las comidas que se consumen en el día a día. Estas preparaciones implican una cuidadosa mezcla de ingredientes que, además de ser aptos para el consumo, deben coincidir con las prácticas de consumo que la cultura ha establecido como adecuados. Esa transformación de alimento en comida –como lo establece Lévi-Strauss (2004)–, pasa por una serie de procesos, los cuales son pensados. Ese pensar conjuga aspectos relacionados con la disponibilidad, el acceso, el gusto y su calidad. Entonces, es función de la mujer la responsabilidad de la transformación, o sea, del paso de la naturaleza a la cultura. Esta responsabilidad está relacionada con las características de cuidado del sexo femenino, pues –como fue establecido por Fischler (1995)– hay un riesgo en los alimentos que son consumidos. Por lo tanto, ellas hacen esa preselección considerando su función de cuidado de la familia.

Además de esa mezcla adecuada de ingredientes, que implica la preparación de los alimentos, las comidas en el hogar incorporan un ingrediente especial: el cariño puesto en su elaboración. De esta manera, por medio de esas preparaciones las mujeres demuestran el amor que tienen para su familia, sea satisfaciendo el gusto que ellos prefieren o realizando una preparación adecuada para la salud de sus miembros. Ambas prácticas fueron encontradas. En algunos momentos se prioriza el gusto y en otros la salud, pues se percibe un antagonismo entre ellos, encontrándose una dualidad en los términos rico y bueno, contraponiéndose uno al otro. Por lo tanto, lo rico no es bueno y lo que es bueno, no es rico. Esa dualidad en la forma de preparación –bueno o rico– es la que enfrentan las mujeres en la cotidianidad, pues de un lado quieren hacer algo que la familia quiere, pero por otro también quieren producir comidas que no generen daño a la salud de las personas que tienen cerca, a quienes aman y a quienes tienen la responsabilidad de cuidar.

También fue encontrada una clasificación de alimentos como buenos o malos. Los alimentos que son considerados como buenos son las frutas, los vegetales y el pescado. Esta última se presenta en la alimentación de las familias de forma procesada (atún enlatado, en 20 familias) y de forma fresca (en dos familias). Los alimentos considerados como malos son los siguientes: embutidos, carnes rojas y grasas (natilla, margarina); sin embargo, estos alimentos están presentes en la alimentación de casi todas las familias.

Otra clasificación tiene que ver con los alimentos esenciales y opcionales: las frutas y los vegetales son considerados como opcionales y los alimentos de consumo básico (arroz, frijoles y maíz) como esenciales. Los alimentos considerados esenciales están relacionados con la saciedad requerida para satisfacer el hambre y la necesidad de energía que se requiere para el trabajo pesado al cual están expuestos. Estos alimentos proporcionan energía de bajo costo, pues el costo de ellos está asociado al trabajo físico que ellos realizan en su cultivo si fueran producidos en la propiedad; y, si son comprados, el valor que es pagado es adecuado considerando el rendimiento y aceptación que tiene una vez cocido. En contraposición, los alimentos opcionales –las frutas y los vegetales– pueden estar o no presentes en la alimentación, pues ellos no tienen una asociación directa con la energía requerida para desarrollar las actividades diarias. Pero aún así, ellos establecen una relación de estos alimentos con la buena alimentación, pues las familias han recibido una serie de mensajes del personal de salud que hace esa misma vinculación.

De esta manera, una buena alimentación –según las familias– necesita de un consumo moderado de carnes, embutidos y grasas; pero también, de un alto consumo de frutas y vegetales, los cuales deben ser acompañados de los alimentos básicos. Además de eso, ellos mencionaron que esta alimentación debe ser balanceada y variada, o sea, «*debe tener de todo un poco*» (entrevista con familia de Alpha). Se percibe la ausencia de los lácteos en esta idea. Esta concepción de una buena alimentación coincide con el proceso de educación

nutricional que está siendo implementado en años recientes en Costa Rica por el sector de salud, en el que se refuerza la necesidad de un aumento de consumo de frutas y vegetales y una reducción de grasas, carnes, embutidos y azúcares, aunado a un consumo diario de lácteos (Ministerio de Salud, 2010). Para Fernández, Sedó & Rodríguez (2016), esta educación es limitada y no fomenta las tradiciones alimentarias. Por el contrario, induce a la adopción de prácticas fuera de sus contextos y de sus prácticas culturales, al utilizar alimentos de referencia como patrones que difícilmente están disponibles o no son parte de la alimentación de muchas zonas de este país.

Otra condición que las familias hacen con una buena alimentación es la frescura de los alimentos que son utilizados en la preparación de comidas. Las familias concuerdan que los alimentos que son producidos en la propiedad son más saludables, pues se conoce la forma de en que fueron cultivados y cuando fueron cosechados, estableciéndose una relación más próxima con lo natural. De esta forma, lo natural se concibe como algo bueno, entendiéndose lo natural como aquel alimento que es producido sin químicos o que no está asociado a un proceso industrial en su elaboración, pues tanto uno como otro puede causar daño a la salud al tener agregados «venenos» en su preparación -ya sean agroquímicos o químicos que preservan o dan características específicas a los alimentos-. Como consecuencia, algunos alimentos también son procesados en las propiedades o en sus casas, como ejemplo, el cacao en polvo, el café molido, las conservas, los lácteos y derivados y la matanza de algunos animales menores (cerdo, gallinas y pollos). El proceso de industrialización de los alimentos causa inseguridad de lo que se está comiendo; de allí que esta es otra razón importante para hacer integración de la unidad de producción y la unidad de consumo.

Esta inseguridad que presentan las familias del proceso de industrialización tiene que ver con las técnicas que son aplicadas a la producción y a la manipulación de los alimentos, o sea, al tipo de semillas utilizadas, a los pesticidas, a los productos usados para

la alimentación de los animales y a los químicos adicionados en la elaboración de los productos finales vendidos como alimentos. Para Fischler (1995), los productos resultantes del proceso de industrialización son altamente manipulados, tanto así que él llama a estos productos de objetos comestibles no-identificables. Esta falta de identificación de los alimentos industrializados con los alimentos naturales genera desconfianza de los alimentos comprados en algunas de las familias, lo que hace que traten de autoabastecerse con los productos cultivados en las propiedades.

Aunque la preparación de los alimentos envuelve tantas variables, esta actividad también permite la socialización de las mujeres de la casa, favoreciendo procesos de comunicación entre madres, hijas y nietas. La colaboración en la preparación hace que esta tarea sea una actividad más agradable. Además, la preparación también permite la sociabilidad con otras mujeres externas a la familia, pues la experimentación que se realiza todos los días al mezclar los diversos ingredientes permite la innovación, la cual es compartida con las mujeres vecinas, amigas o familiares. Además, el espacio de la cocina permite ir reconstruyendo los sabores y los saberes, que serán transmitidos de generación en generación.

Respecto a la participación de las mujeres en la cocina, también fue identificada una división de tareas. Las mujeres adultas y adultas mayores están encargadas de la preparación de las comidas tradicionales y de las comidas básicas de la familia, mientras que las mujeres adolescentes o adultas jóvenes participan de la preparación de comidas complementarias y nuevas, a las cuales accedieron por lo general utilizando las redes de información a su disposición. Por lo tanto, la cocina de la casa, además de constituir un lugar de socialización, permite la amalgama de lo tradicional y de lo moderno, de lo antiguo y de lo nuevo, reconstruyendo constantemente la cultura alimentaria a través de la incorporación de ingredientes o preparaciones nuevas.

Además de eso, fueron encontrados dos espacios de cocción: uno dentro de la casa y otro fuera de ella. En la cocina de la casa son realizadas las preparaciones que son más rápidas, o sea, aquellas que requieren una cocción más rápida; por su parte, en la cocina fuera de la casa («fogón») son realizadas las preparaciones que requieren mayor tiempo de cocción o que se preparan en gran cantidad. Esta característica también fue encontrada en comunidades tradicionales de la Baixada Cuiabana, en Mato Grosso, Brasil (Nunes, Coelho-de-Souza, Schuch & De Souza (2016).

El consumo de los alimentos es otro momento de socialización de gran relevancia para las familias: generalmente los alimentos son consumidos de forma conjunta por los miembros de la familia, a no ser que el trabajo o el estudio no permitan la participación de alguno de ellos. Los alimentos tienen un único proceso de preparación para todos los miembros de la familia y son servidos de acuerdo con la capacidad de alimentación de cada uno, considerando porciones mayores para los adultos y menores para los niños. En el caso de los hombres que trabajan en la propiedad, las porciones servidas son bastante grandes, considerándose el desgaste físico que ellos realizan en su trabajo. Cabe destacar que, en el caso de que algún miembro no le guste lo que fue preparado –lo que particularmente sucede con los niños– es elaborada alguna comida opcional, considerándose la importancia del consumo regular de alimentos en esas etapas de la vida.

Los alimentos esenciales están presentes en todos los tiempos de comida principales. En el desayuno se come generalmente el plato tradicional costarricense «gallo pinto», una mezcla de arroz y frijoles acompañados de huevo, queso, embutido y/o natilla. En el almuerzo se come siempre arroz y frijoles, acompañados de alguna carne y vegetales si las familias las tienen a disposición. En la cena se acostumbra a repetir la comida preparada para el almuerzo. Se resalta en esta alimentación las «tortillas» hechas en casa acompañando las diversas preparaciones, pero que también son usadas para acompañar el café de la tarde. Ese café también puede ser acompañado de pan casero o comprado.

La participación de los hombres en la preparación de alimentos está relacionada principalmente con procesos de socialización que van más allá del núcleo familiar. Ellos están a cargo de la preparación de comidas asociadas con las festividades familiares, las cuales no pasan por la valorización de comidas buenas o malas, dándose más relevancia al gusto y a la aceptabilidad de las personas. Entre las preparaciones nombradas como realizadas por los hombres están: chicharrones, pollo achiotado, olla de carne, rabo, sopas de leguminosas y panes. Aunque la responsabilidad de la comida principal es liderada por el hombre, las mujeres también participan, ya sea en la preparación de los alimentos que van a ser utilizados o en la preparación de comidas complementarias.

Las mujeres también están a cargo de la preparación de alimentos para festividades, pero estas preparaciones son las que requieren mayor dedicación y cuidado como son los tamales, los picadillos y los usos de los diferentes estados de maduración del maíz: chilotes en guisos o sopas, chorreadas, tamales (yoles), cosposas, mazamorra y tortillas. En la elaboración de esas comidas también hay una importante participación del hombre en las actividades previas a la preparación o durante la misma.

En el caso de los tamales, preparaciones tradicionales para semana santa y navidad, ellos participan en la preparación de las hojas de plátano y las amarras que son utilizadas para envolver los tamales; se encargan también de encender y controlar el fuego que utiliza leña –sea uno provisional en el suelo o en el fogón– y de amarrar y cocinar los tamales. En las preparaciones con maíz ellos participan pelando, desgranando y moliendo el maíz. En general, la participación del hombre en estas actividades de preparación son aquellas que requieren de mayor fuerza física o que implican mayor riesgo. Las actividades de preparación con alguna finalidad festiva, sean tanto a cargo del hombre como a cargo de la mujer, permiten una mayor integración de todos los miembros de la familia, pues hay una serie de actividades relacionadas a la preparación que vincula a niños y adultos.

Otro aspecto a destacar en esa socialización asociada a los alimentos es la apertura de las familias a ofrecer sus alimentos y comidas a las personas visitantes. Esta práctica es común en todas las familias. De esta manera, la comida es una invitación a la aproximación, generando un ambiente de confianza entre los seres humanos.

2.2. LOS ALIMENTOS Y LAS ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN EN LAS COMUNIDADES

Las actividades sociales que tienen las familias en sus comunidades giran en torno de tres ejes: el deporte, la iglesia y la escuela. En relación con el deporte, la participación en los domingos deportivos es frecuente. Esta actividad consiste en la realización de diversos juegos de fútbol. Estos juegos son tanto de hombres como de mujeres, en los que participan niños y adultos. En estas actividades, por lo general, el comité organizador realiza ventas de bebidas y comidas para obtener recursos para sufragar las necesidades en que se incurren, como son uniformes y otros implementos deportivos. Las comidas o sus ingredientes son donados por las familias. Las comidas que se venden son comidas rápidas.

En el caso de la relación con la iglesia, la mayoría de las familias son participantes activas de los diversos grupos religiosos, quienes tienen a cargo las diversas actividades religiosas comunales. Entonces, es la iglesia la que envuelve la mayor parte de actividades en la comunidad, tanto durante la semana como los fines de semana. Este es un pueblo muy religioso que tiene gran fe en Dios, creyendo en Él como ser superior que orienta las diversas actividades de las familias. Del mismo modo sucede con la alimentación, pues existe la creencia de que Dios proveerá lo que la familia necesita. De esta manera, hay un gran agradecimiento a Dios, lo que hace con que las personas trabajen en las diversas actividades que la iglesia requiere, sea en los servicios propios que son necesarios para las actividades ordinarias como en actividades que procuran la evangelización.

Además de esas actividades, las familias participan en la organización de actividades en torno de la celebración del patrono de la iglesia. Esta es una actividad anual, en la cual

todo el pueblo participa de alguna u otra manera. La participación de las familias puede ser donando alimentos requeridos, trabajo o dinero. Esta fiesta, además de aprovechar el momento para rezar, también procura brindar un espacio de socialización en la comunidad con la preparación del «turno». El «turno» es una fiesta popular organizada por la comunidad que busca generar un beneficio económico para la comunidad o la iglesia. Se llama «turno» porque la fiesta se organiza de tal forma que nunca se ejecuten dos en el mismo periodo, de modo que no compitan unas con otras (Enríquez, 2004). Se trata en estas actividades generar un ambiente festivo con música, juegos y comidas tradicionales.

La fiesta comienza con la convocatoria y motivación del pueblo a la organización y al trabajo conjunto de la novena al patrono. La novena inicia nueve días antes de la fecha de celebración del patrono. Conjuntamente se van organizando las otras actividades festivas. Una semana antes de la celebración del patrono se solicitan alimentos a las familias, las cuales muchas veces hacen llegar sus donaciones a la iglesia, pero también se tiene la costumbre de visitar casa por casa para recoger las mismas. Las actividades en torno a la fiesta comienzan el jueves anterior con la matanza del cerdo. En esta actividad hay una mayor participación de hombres, pues ellos han desarrollado destrezas para matar este tipo de animales. Posteriormente se hacen presentes las personas que estarán a cargo de realizar las preparaciones. Generalmente son mujeres, pero también hay participación de hombres, pues para esos procesos se requiere el apoyo de ellos en muchas de las actividades, como son encender el fuego, mover las ollas, realizar diversos tipos de cortes de carne y otras.

Las comidas que son preparadas en estas comunidades son tamales, picadillo de palmito, picadillo de papa, picadillo de plátano, frito, sopa de mondongo, carne en salsa y arroz con leche. Según Sedó (2014) se procura en la cocina de las fiestas conservar la identidad gastronómica propia por medio de un menú diferenciado en cuanto a preparaciones que son fácilmente identificadas por los consumidores. De esta manera, una preparación característica de esta zona es el «picadillo de palmito», el cual está

presente en las fiestas de todas las comunidades del cantón. La venta de las comidas también se hace con ayuda de los congregados. La celebración tiene por centralidad el rezo, pero también genera un espacio festivo que permite compartir en la comunidad a través de la oferta de comidas tradicionales en la cocina del santo y de las otras actividades organizadas como juegos de fútbol, música y bingos, entre otras.

Otra actividad que está siendo más frecuente en el último período, según las familias, es la realización de las «tamaleadas» al menos una vez al mes. Lo que ellos hacen es preparar gran cantidad de «tamales», que son vendidos en la comunidad. Eso ayuda a obtener recursos para las necesidades de la iglesia. La forma como se organiza esta actividad es la misma que cuando se organizan las fiestas patronales: primero se piden donaciones y después las personas se reúnen a preparar los «tamales». De esta manera, las actividades religiosas son una oportunidad para agradecer a Dios todas sus bendiciones y, además, permiten a la congregación pedir por sus necesidades para el año siguiente.

Las otras actividades de las cuales participan las familias son aquellas realizadas por la escuela. Estas actividades son realizadas para generar recursos económicos y siguen el mismo proceso que las fiestas del patrono. De la misma forma que en las fiestas del patrono, se hace un «turno»; es decir, una fiesta popular, en la cual además de las comidas tradicionales haya otras actividades que generen un ambiente festivo.

La iglesia, la escuela y el deporte son por tanto las que permiten los espacios de socialización y del compartir en las comunidades visitadas. Además, son las que permiten la donación como un espacio de retribuir a la comunidad y a Dios los beneficios que fueron recibidos por su gracia durante el año, pues como es indicado por Mauss (1974), las alianzas con lo espiritual y con los seres humanos favorecen la formación de sociedad.

2.3. LAS PRÁCTICAS DE CONSUMO EN EL HOGAR: LO PRODUCIDO, LO COMPRADO Y LO DONADO

Los alimentos que son consumidos por las familias provienen de tres fuentes diferentes:

de la propiedad, de la compra y de la donación. Los alimentos que son producidos en la propiedad para el autoconsumo son aquellos llamados de «básicos» (frijoles, maíz, arroz, raíces y musáceas), el café, las hortalizas y las frutas. Fueron también identificados animales de granja como gallinas, cerdos, cabras, ganado y pescados, utilizándose tanto los subproductos como sus carnes.

Cabe resaltar la importancia en la producción de los alimentos «básicos», pues ellos son la base de la alimentación de la producción costarricense. Es por esta razón que estos alimentos son producidos para la alimentación de la familia y solamente son vendidos sus excedentes. En relación con los otros alimentos provenientes de la producción en la propiedad, como las hortalizas y las frutas vienen a generar variedad a la alimentación, pero son valorados de forma diferente que los básicos, los cuales son considerados como esenciales. Pero aun así, ellos comienzan a estar cada vez más presentes en la alimentación de la población costarricense, debido a los mensajes que son transmitido por los profesionales de salud sobre la importancia de una alimentación saludable (Ministerio de Salud 2010).

Para las familias, los alimentos que son producidos en la propiedad tienen gran valor por tres razones principales: se reduce la inversión en alimentos, aumentan la disponibilidad de alimentos en el hogar y favorecen una alimentación saludable. A seguir, se muestran algunos extractos de las entrevistas en las familias que ejemplifican esas ideas: «Las cosas que uno tiene en la casa son muy importantes, porque son más nutritivos, por ejemplo, el aguacate, a la hora de ir a comprar dos o tres aguacates salen como por 2.000 colones⁵ y chiquiticos, ya por ahí uno se ahorra. Si uno no los tuviera no podría comerlos» (entrevista con familia de Los Pilares). «Lo que uno tiene aquí es de gran importancia porque da variedad a la alimentación y lo otro es que son de gran calidad; él no tiene venenos, se produce solo con cosas naturales. Uno hace una ensaladita

⁵ [Nota del editor] Equivalente aproximadamente a unos USD 3,50 en diciembre de 2019.

y ya con eso va complementando el platico» (entrevista con familia de Alpha).

La importancia del autoconsumo para la reproducción social de las familias tiene como antecedentes los estudios de Chayanov (1974) y Wolf (1976). Para ellos, el trabajo óptimo en la unidad familiar campesina era aquel que permitiera satisfacer las necesidades de la familia, pues la unidad de producción es también la unidad de consumo. Rodrigues (1981) y García Jr (1989) posteriormente corroboran esos postulados a partir de estudios efectuados en Brasil. Aunque las formas de producción y las relaciones con el mercado hayan cambiado, la racionalidad del agricultor familiar continúa siendo la misma: las decisiones son tomadas en función de las necesidades del grupo familiar y de su reproducción social.

Autores modernos como Van der Ploeg (2008), Grisa, Gazolla & Schneider (2010), Grisa, Schneider & Conterato (2013), Rodríguez & Coelho-de-Souza (2014) y Nunes *et al.* (2016) también reconocen la importancia de esta producción para la reproducción social y cultural de la familia. Para Van der Ploeg (2008) reducir la dependencia a partir de las interrelaciones entre la unidad de producción y de consumo, permite tener mayor control sobre el proceso de producción y del espacio de maniobra para las acciones en la búsqueda de su reproducción. Grisa, Gazolla & Schneider (2010) y Grisa, Schneider & Conterato (2013) demuestran la importancia del autoconsumo para la reproducción de las familias en Brasil al constituirse una fuente de ingreso no monetario de las familias. Rodríguez & Coelho-de-Souza (2014) establecen la importancia del autoconsumo para reducir la vulnerabilidad de la agricultura familiar a la inseguridad alimentaria, pues ella permite la disponibilidad y acceso a una mayor cantidad de alimentos. Agregan estas últimas autoras que también esta producción permite tener control de la calidad de los alimentos que están siendo consumidos por la familia, pues saben cómo fueron producidos, al tiempo que permite mantener los hábitos alimentarios locales, al producir los alimentos que están acostumbrados a comer.

La vinculación que las familias agricultoras tienen con el mercado permite tener dinero para la compra de alimentos, sea porque no fueron producidos en la propiedad o porque su producción no fue lo suficiente para la alimentación de la familia (en el caso de los alimentos producidos de forma anual). Los alimentos reportados como comprados en el momento de la visita a las familias fueron principalmente arroz, frijoles, harina de trigo o de maíz, cereales, panes, galletas, sal, azúcar, papas, aceite, manteca, dulces, huevos, lácteos, carnes y embutidos.

La venta de excedentes de la producción es reconocida en los estudios de García Jr. desde 1989 en Brasil, pues según este autor el «frijol sin sal no es comida», pues la comida como fue dicho es un acto social y cultural. Por lo tanto, para dar el gusto y el sabor tradicional es necesario contar con ingredientes que no se disponen en la propiedad. En la actualidad, con la mayor inserción al mercado de los agricultores y con la gran disponibilidad y variedad de alimentos que tienen las familias, aún en el espacio rural se favorece su adquisición.

La valoración que ellos hacen de comprar o no un alimento procesado en el mercado está en función de la inversión económica que tienen que realizar en comparación con el dinero que es pagado por el alimento y su calidad. En el caso del café, por ejemplo, ellos en tiempos pasados –cuando el café estuvo a buenos precios– hacían entrega de la totalidad a los recibidores de café y después ellos compraban el café ya procesado en los diversos comercios. Pero en la actualidad el valor del café en grano está bajo, en contraste con el alto valor del café procesado; por lo tanto, la mayoría de las familias que cultivan este grano (20 familias de 24 que producen) prefieren procesar el café producido por la familia.

Aunque en la mayoría de las familias la mayor parte de los alimentos que forman parte de la alimentación es comprada, ellos reconocen que los alimentos que son producidos en la propiedad son más nutritivos, pues son más frescos y naturales; además, son conocidas las prácticas por las cuales fueron producidos, las cuales son adecuadas. De esta manera ellos reconocen la

importancia de la integración de la unidad de producción y de la unidad de consumo, en un momento que los alimentos vendidos en el mercado dejaron de ser seguros.

La otra práctica que es común en la alimentación de las familias es la donación de alimentos entre las familias. Estudios realizados en Brasil por Woortmann & Woortmann (1997), Sabourin (2004) y por Tempass (2015) reconocen la importancia de esta práctica en las comunidades rurales. Por su parte, las familias reconocen la donación como una práctica inherente al espacio rural y a la vida en comunidad. Pero no consideran esta última como una práctica de intercambio, pues al preguntar si ellos realizaban intercambio de alimentos entre agricultores y vecinos, ellos manifestaron que no, pues lo que ellos hacen es donar alimentos cuando hay excedente. Consideran que el intercambio de alimentos se da en un espacio establecido para tal fin, donde ellos entregan un producto y reciben otro de forma inmediata, mientras que cuando se dona no hay un retorno en el mismo momento. Sin embargo, en alguna ocasión ellos van a tener un retorno, de diferentes formas, en ayudas o en alimentos.

Pero esa costumbre de donar no sucede con todos los alimentos. Los alimentos que se donan son aquellos que el mercado no absorbe y que por lo general, son alimentos de temporada como el aguacate, pejíbayes, elote, bananos, plátanos y algunas raíces. En caso de no poder vender los otros cultivos, ellos también son donados para que sean aprovechados.

2.4. LA RECIPROCIDAD Y EL PAPEL DE LA MUJER EN LAS DINÁMICAS ALIMENTARIAS

El análisis de las dinámicas socioculturales de la alimentación permite rescatar dos aspectos fundamentales que son: las prácticas de reciprocidad en las familias agricultoras y la vinculación de la alimentación familiar con el sexo femenino. Con respecto a las prácticas de reciprocidad entre las familias, Sabourin (2004) establece que no es posible analizar las prácticas de los agricultores sin comprender las prácticas de reciprocidad. La reciprocidad se entiende, según Caillé (2002), como toda acción realizada sin una respuesta inmediata

o sin la expectativa de un retorno inmediato con la finalidad de crear, mantener o reproducir la sociabilidad y comprometiendo un agradecimiento. Temple (2003) establece una diferencia entre la donación y el intercambio, teniendo la donación una concepción diferente a la reciprocidad, pues el intercambio corresponde a un canje de objetos; sin embargo, la reciprocidad constituye una relación reversible entre sujetos. Como fue mostrado, esta diferencia entre una práctica y otra es identificada entre los agricultores. Así mismo, las prácticas de intercambio se realizan en las ferias del agricultor y entre vecinos, pero se diferencian de las prácticas de reciprocidad en que no se recibe nada de forma inmediata.

Según Mauss (1974), por medio de estas actividades de reciprocidad son establecidas las alianzas que constituyen las sociedades, incluso las relaciones que son establecidas son más importantes que los mismos intercambios. La base del sistema de reciprocidad, dar, recibir y retribuir, hace que estas alianzas perduren en el tiempo (Mauss, 1974).

Aunque en las entrevistas con los agricultores ellos establecen que no se donan alimentos para recibir algo a cambio, también mencionan que los vecinos y los familiares después les darán otras cosas a ellos. De esta forma se reafirman los principios del sistema de reciprocidad. Según Sabourin (2004) y Tempas (2015), este sistema de reciprocidad hace que la comunidad como un todo sea más fuerte y esta unión va uniformando a las personas, tanto en los aspectos sociales y económicos como en las opiniones y comportamientos.

En el caso de la donación de los alimentos y como fue observado por Woortmann & Woortmann (1997), Sabourin (2004) y Tempas (2015) en investigaciones en Brasil, en el intercambio de alimentos se envuelven saberes mágicos y religiosos. En las entrevistas con las familias ellas establecen la importancia de donar alimentos como un agradecimiento a Dios por todo lo que Él les da, siendo la producción de alimentos la base material que les permite su reproducción.

Esa relación con Dios es de gran relevancia para tener una producción exitosa. Una

práctica asociada con este sistema de reciprocidad es la donación de alimentos y de trabajo tanto de hombres y de mujeres en las actividades relacionadas con la iglesia. La mayoría de las familias donan tanto el tiempo para el trabajo de evangelización de la iglesia y para la organización de actividades como los alimentos que son necesarios para la preparación de las comidas asociadas a esas actividades. Estos espacios son de gran importancia para poder retribuir a Dios por todas las bendiciones recibidas. Otro aspecto relacionado con esta donación tiene que ver con el aprovechamiento de los alimentos que Dios provee, pues es inadecuado dejar perder alimentos cuando otras personas están necesitando de ellos. Por esta razón, hay una relación del acto de donar con la estacionalidad, los alimentos que más son donados por las familias son aquellos que están en un momento dado y que las personas no consiguen comer.

En relación con el papel de la mujer en la alimentación familiar en las familias agricultoras, se encontró que hay una gran conexión de la alimentación con la producción de alimentos. Esto se explica puesto que muchos de los alimentos que forman parte de la alimentación de la familia provienen de su propiedad y la mujer participa en todo el proceso que tiene que ver con esos alimentos consumidos; esto es, que participa tanto en la producción de los alimentos para autoconsumo como en la preparación.

Las mujeres, esposas y/o madres están a cargo de la producción de los alimentos que son utilizados para el consumo de la familia. Estos alimentos -por lo general- son producidos con prácticas orgánicas o con bajo uso de insumos químicos. La importancia de la participación de la mujer en la producción de los alimentos que son consumidos por la familia fue identificada por Menasche, Charão & Zanetti (2008), Nunes & Guarim (2008), Wedig (2009) y Nunes (2014) en estudios en Brasil.

La producción de estos alimentos por lo general es realizada en espacios próximos de la casa, que facilitan tanto la incorporación de la mujer como de los otros miembros de la familia en las actividades productivas. Al igual que en este estudio, Nunes (2014) identificó que estos alimentos son producidos

con técnicas orgánicas, considerando que son utilizados para el consumo de la familia, siendo estos valorados de forma diferente. Resultados similares fueron encontrados por Grisa (2007) en un estudio al sur de Brasil. Nunes (2014) encontró en su estudio que la mujer, además de ser responsable de la producción de los alimentos consumidos por la familia, también tiene la responsabilidad de generar procesos de iniciación en el aprendizaje de las prácticas de sus hijos.

La función de la mujer en la transformación del alimento en comida está ligada a un referencial afectivo (Reichembach, 2004). De esta manera, como lo establece Lévi-Strauss (2004), lo que se prepara y cómo se prepara lleva en cuenta una serie de conocimientos adquiridos de su cultura para reducir el peligro de aquello que entra a la boca. Pero también considera tanto los gustos como las necesidades de los diversos miembros de la familia (Fischler, 1995).

Resultados similares fueron encontrados por Medeiros & Ribero (2003), en un estudio realizado en Brasil, pues las actividades productivas y de preparación de comidas son entendidas como parte de las obligaciones femeninas, pero estando subordinadas al hombre de la familia. Esta subordinación fue claramente evidenciada en relación con el trabajo agrícola y en la preparación de las comidas. En el caso del trabajo agrícola, en muchos casos las mujeres están a cargo de la producción de hortalizas; pero cuando esta producción tiene una relación con el mercado, el hombre es quien toma las decisiones de la producción, quedando la mujer como colaboradora del proceso. Se destaca también las mujeres que desarrollan todo el proceso productivo, así el dinero obtenido es utilizado para colaborar con los gastos y necesidades de la familia. En relación con la alimentación, se encontró participación de algunas mujeres en la decisión de compra de alimentos, pero en la mayoría de los casos son los hombres que tienen la función de comprar los alimentos requeridos en la familia. De esta manera, como indicado por diversos autores, corresponde al hombre ocupar espacios públicos y de la producción y a la mujer la esfera privada y doméstica (Alásia, 1979; Silveira, 1987; García Jr, 1989; Abramoway & Silva, 2000; Woortman, 1992).

Siendo así, la mujer juega un papel muy importante en la seguridad alimentaria y nutricional de la familia. Pero muchas veces ese papel es desvalorado, pues su trabajo no se expresa en un ingreso monetario, sino en un ingreso no monetario que está relacionado con la reproducción social de la familia. De acuerdo con Alásia (1979), Silveira (1987), García Jr, (1989), Abramoway & Silva (2000) y Woortmann (1992), la división sexual del trabajo condiciona formas diferenciadas de inserción social, existiendo una identificación cultural de las actividades para cada sexo: las actividades de reproducción social están a cargo de la mujer, mientras que la reproducción económica a cargo de los hombres.

3. CONSIDERACIONES FINALES

Fueron encontrados cuatro aspectos fundamentales relacionados con la producción y la alimentación de las familias: la jerarquización de las actividades productivas y de preparación de alimentos, el autoconsumo de alimentos, las prácticas de reciprocidad y el papel de la mujer en la alimentación familiar. Tanto las actividades agrícolas como las de preparación obedecen a una jerarquización, que están asociadas a un patrón masculino de proveedor de los recursos económicos y una mujer dedicada al cuidado del hogar y la familia. Siendo así, las prácticas agrícolas relacionadas con los alimentos que son producidos con la idea de ser colocados en el mercado, son función de los hombres. Por otro lado, las prácticas agrícolas asociadas a los alimentos que son para autoconsumo son responsabilidad de la mujer, existiendo algunas excepciones en el grupo estudiado. En el caso de la preparación de los alimentos, las mujeres, por lo general, están encargadas de todas las actividades de la preparación de las comidas cotidianas y de algunas asociadas a épocas especiales como navidad o semana santa, quedando el hombre como un colaborador. Sin embargo, en las actividades asociadas a celebraciones familiares que envuelven mayor sociabilidad los hombres lideran la preparación.

La práctica de reciprocidad es inherente al espacio rural y está asociado a semillas y plantas, al trabajo, al conocimiento y a los

alimentos. Las familias acostumbran a realizar donaciones desinteresadamente. Aunque no reciban algo a cambio en el momento de la donación, esa relación es recíproca, pues lo que es recibido es inmaterial. Así, la familia que dona recibe la satisfacción de haber compartido con el prójimo lo que les fue proporcionado por Dios. Esa relación expresa la reciprocidad también por tratarse de una relación en que no siempre que se da se espera recibir cosas materiales; ella sabe que podrá recibir «de la vida», de la propia comunidad o hasta la retribución puede ser su propia satisfacción en ayudar. Esta donación se da entre las personas y con la iglesia, materializándose en esa práctica una relación espiritual importante en la comunidad. El autoconsumo es otra práctica sociocultural común: en todas las familias fue encontrado un aporte importante de alimentos provenientes de la producción de la propiedad. Esta práctica anteriormente estaba asociada a la producción de alimentos básicos como granos, raíces, tubérculos, musáceas y frutas, mientras que ahora hay una mayor incorporación de hortalizas producidas en la propiedad en el consumo familiar. El otro aspecto relevante es la importancia de la mujer con la alimentación de la familia: ella participa tanto en la producción de los alimentos que serán consumidos por la familia como de la preparación. Por lo tanto, esta participación implica un referencial afectivo, que orienta dichas prácticas.

Otro aspecto que se evidencia en esta investigación es que a pesar de las familias agricultoras tienen una vinculación importante con el mercado -característica importante que lo diferencia de las familias campesinas-, muchas de las prácticas alimentarias asociadas a un estilo de vida campesino se mantienen en estas familias. Tal y como establece Wanderley (2003), este rasgo denota rupturas y continuidades, pues aunque la agricultura familiar es un actor del mundo moderno, este agricultor permanece campesino, pues la familia continúa siendo el objetivo principal que define las estrategias de producción y de reproducción y la instancia inmediata de decisión.

4. AGRADECIMENTOS

A las comunidades de Coto Brus; a la Universidad de Costa Rica; a la Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS; al Consejo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico-CNPQ) de Brasil y a la Red Latinoamericana de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional, vinculada al Ministerio de Ciencia, Tecnología, Innovaciones y Comunicaciones (Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações-MCTI) de Brasil.

REFERENCIAS

- Abramovay, M. & Silva Santos, R. (2000). As relações de gênero na Confederação Nacional de Trabalhadores Rurais (CONTAG). En M. I. Baltar da Rocha (Org.), *Trabalho e gênero* (pp. 347-366). Campinas: ABEP-NEPO/UNICAMP-CEDEPLAR/UFMG.
- Abramovay, R. (1992). *Paradigmas do capitalismo agrário em questão*. São Paulo: Anpocs/Unicamp; Hucitec.
- Alásia de Heredia, B. M. (1979). *A morada da vida: trabalho familiar de pequenos produtores do nordeste do Brasil*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Amon, D., & Menasche, R. (2008). Comida como narrativa da memória social. *Sociedade e Cultura*, 11(1), 13-21.
- Amorim Pilla, M. C. (2005). Gosto e deleite: construção e sentido de um menu elegante. *História: Questões & Debates*, 42, 53-69.
- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Lisboa, Portugal: Edições 70.
- Caillé, A. (2002). *Antropologia do dom: o terceiro paradigma*. São Paulo: Vozes.
- Chayanov, A. V. (1974). *La organización de la unidad económica campesina*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- De Garine, I. (1987). Alimentação, culturas e sociedades. *O Correio da UNESCO*, 15(7), 4-7.
- De Souza Minayo, M. C. (1992). *O desafio do conhecimento. Pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec.
- Engel Gerhardt, T., Alves Ramos, I. C., Lisboa Qiquinho, D., & Labernarde dos Santos, D. (2009). Estrutura do projeto de pesquisa. En T. Engel Gerhardt & D. Tolfo Silveira, (Orgs.), *Métodos de pesquisa* (pp. 65-87). Porto Alegre: Ed. da UFRGS.
- Enríquez Solano, F. (2004). El turno, un espacio de diversión en Costa Rica, 1890-1930. *Revista de Historia*, (49-50), 155-181.
- Fernández, L. F., Sedó, P., y Rodríguez, S. (2016). Reflexiones sobre el derecho humano a la alimentación y las políticas públicas en Costa Rica. *Perspectivas Rurales Nueva Época*, 14(27), 69-88.
- Fischler, C. (1995). *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona, España: Anagrama.
- García Jr, A. R. (1989). *O sul: caminho do roçado: estratégias de reprodução camponesa e transformação social*. São Paulo/Brasília: Marco Zero/UnB/CNPq.
- Grisa, C. (2007). *A produção «pro-gasto»: um estudo comparativo do autoconsumo no Rio Grande do Sul*. (Tesis de maestría inédita). Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Rural, Universidade Federal de Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Grisa, C., Gazolla, M., & Schneider, S. (2010). A «produção invisível» na agricultura familiar: autoconsumo, segurança alimentar e políticas públicas de desenvolvimento rural. *Agroalimentaria*, 16(31), 65-79.
- Grisa, C., Schneider, S., & Conterato, M. A. (2013). *A produção para autoconsumo no Brasil uma análise a partir do Censo Agropecuario 2006: Relatório de pesquisa*. Brasília: IPEA.
- Hespanhol, R. (2000). *A produção familiar: perspectivas de análise e inserção na microrregião geográfica de Presidente Prudente*. (Tesis doctoral inédita). Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, Brasil.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, INEC. (2015). *VI Censo Nacional Agropecuario*. San José, Costa Rica: INEC.

- Jean, B. (1994). A forma social da agricultura familiar contemporâneo: sobrevivência ou criação da economia moderna. *Cadernos de Sociologia*, 6, 76-89.
- Lévi-Strauss, C. (2004). *O cru e o cozido*. Rio de Janeiro: Cosac Naify.
- Mauss, M. (1974). *Sociologia e antropologia*. São Paulo: E.P.U.
- Medeiros, R. M., & Ribeiro, E. (2003). O papel da mulher na agricultura familiar: dois estudos de caso. *Organizações Rurais & Agroindustriais*, 5(1), 1-12.
- Menasche, R., Charão Marques, F., & Zanetti, C. (2008). Autoconsumo e segurança alimentar: a agricultura familiar a partir dos saberes e práticas da alimentação. *Revista de Nutrição*, 21, 145-158.
- Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica, MIDEPLAN. (2009). *Costa Rica: Estadísticas regionales 2001-2008*. San José, Costa Rica: MIDEPLAN.
- Ministerio de Salud. (2010). *Guías alimentarias para Costa Rica*. San José, C.R.: CIGA.
- Niche Teixeira, A. (2015). *Análise qualitativa com o programa NVivo: fundamentos*. Porto Alegre: QSR NVivo Independent Listed Consultant.
- Nunes do Amaral, C. (2014). *Multifuncionalidade e etnoecologia dos quintais de agricultores tradicionais da Baixada Cuiabana: agrobiodiversidade e segurança alimentar*. (Tesis de doctorado inédita). Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Rural, Universidade Federal de Rio Grande do Sul.
- Nunes do Amaral, C., Peixoto Coelho-de-Souza, G., Schuch, I., & de Souza, M. (2016). Contribuições da produção de autoconsumo em quintais para a segurança alimentar e nutricional e renda em Jangada, Baixada Cuiabana, MT. *Revista Brasileira de Desenvolvimento Territorial Sustentável*, 2(1), 102-119. doi: <http://dx.doi.org/10.5380/gaju.v2i1.46425>
- Nunes do Amaral, C., & Guarim Neto, G. (2008). Os quintais como espaços de conservação e cultivo de alimentos: um estudo na cidade de Rosário Oeste (Mato Grosso, Brasil). *Boletim Museu Paraense Emílio Goeldi, Ciências Humanas*, 3(3), 329-341.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD. (2016). *Indicadores internacionales sobre desarrollo humano*. Nueva York: PNUD.
- Ramírez Avendaño, V., & Quesada Camacho, J.R. (1990). *Evolución histórica de los cantones Osa, Golfito, Corredores y Coto Brus*. San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura Juventud y Deportes-Organización de Estados Americanos, OEA.
- Reichembach, M. T. (2004). A refeição em família: um lugar de encontro entre a história da alimentação e da enfermagem. *Cogitare Enfermagem*, 9(2), 53-65.
- Rodrigues Brandão, C. (1981). *Plantar, colher, comer: um estudo sobre o campesinato goiano*. Rio de Janeiro: Graal.
- Rodríguez González, S., & Coelho-de-Souza, G. (2014). Agricultura familiar: mercantilización y su repercusión en la seguridad alimentaria y nutricional familiar. *Perspectivas Rurales*, 12(24) pp. 95-116.
- Rodríguez González, S., Fernández Rojas, X., & Coelho-de-Souza, G. (2019). Evolução da multidimensionalidade da segurança alimentar e nutricional (SAN) nos países latino-americanos Costa Rica e Brasil: uma proposta de um sistema de indicadores. *Revista Desenvolvimento Rural Interdisciplinar*, 1(2), 203-237.
- Sabourin, E. (2004). Dádiva e reciprocidade nas sociedades rurais contemporâneas. *Revista de Ciências Sociais*, 7, 75-104.
- Schneider, S. (2003). *A pluriatividade na agricultura familiar*. Porto Alegre: Editora da UFRGS.
- Sedó Masís, P. (2014). *La cocina del turno: amalgama de sabores y tradición culinaria*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Silveira Paulilo, M. I. (1987). O peso do trabalho leve. *Ciência Hoje*, 5(28), 64-70.
- Tempass, M. C. (2015). Rezar, trocar, comer: esquemas de reciprocidade na produção alimentar de índios e colonos. En Menasche, R. (Org.), *Saberes e sabores da Colônia: alimentação e cultura como abordagem para o estudo rural*. Porto Alegre: Editora da UFRGS.

- Temple, D. (2003). *Teoría de la reciprocidad*. La Paz: PADEP/GTZ.
- Van der Ploeg, J. D. (2008). *Camponeses e impérios alimentares: lutas por autonomia e sustentabilidade na era da globalização*. Porto Alegre, Brasil: Editora da UFRGS.
- Wedig, J. C. (2009). *Agriculturas e agricultores à mesa: um estudo sobre campesinato e gênero a partir da antropologia da alimentação*. (Tesis de maestría inédita). Maestría en Desarrollo Rural, Universidade Federal de Rio Grande do Sul.
- Wolf, E. R. (1976). *Sociedades camponesas*. (2a. ed.). Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Woortmann, E. F. (1992). Da complementaridade à dependência: espaço, tempo e gênero em comunidades «pesqueiras» no nordeste. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 18(7), 41-61.
- Woortmann, E. F. (2013). A comida como linguagem. *Habitus*, 11(1), pp. 5-17.
- Woortmann, K. (2006). O sentido simbólico das práticas alimentares. En W. M. Coelho Araújo & C. M. Rodrigues Tenser (Orgs.), *Gastronomia: cortes e recortes* (pp. 23-55). Brasília: SENAC.
- Woortmann, K., & Woortmann, E. F. (1997). *O trabalho na terra: a lógica e a simbólica da lavoura camponesa*. Brasília: UNB.
- Wanderley, M. N. 2003. Agricultura familiar e campesinato: rupturas e continuidade. *Estudos Sociedade e Agricultura*, 21, 42-62.