FORMULARIO OFICIAL DE RETROALIMENTACIÓN

TÍTULO DEL TALLER	Sembrando Incidencia · Diálogo de Nutrición 2: Comida con historia. Memoria, saberes y territorio en lo que comemos
FECHA DEL TALLER	Sábado, 10 Octubre 2026 20:59 GMT -06:00
CONVOCADO POR	Facultad de Nutrición, Universidad de Ciencias Médicas (UCIMED), coordinadora de la Alianza de la Sociedad Civil del Movimiento SUN Costa Rica. Convocante responsable: Karen Ibarra Cuevas, Decana de la Facultad de Nutrición.
IDIOMA DEL EVENTO	Español
CIUDAD ANFITRIONA	Santa Bárbara, Costa Rica
ALCANCE GEOGRÁFICO	Santa Bárbara, Heredia, Costa Rica
AFILIACIONES	Facultad de Nutrición UCIMED · Alianza de la Sociedad Civil SUN Costa Rica · Proyecto "Sembrando Incidencia" (Fondo de Incidencia Juvenil, Red de la Sociedad Civil SUN) - Capítulo Nacional de la Juventud del World Food Forum, Red de Juventudes y Cambio Cimárico de Costa Rica
PÁGINA DEL EVENTO DEL TALLER	https://nutritiondialogues.org/es/dialogue/61885/



Los resultados de los talleres para niños contribuirán a desarrollar e identificar las formas más urgentes y poderosas de mejorar la nutrición para todos, con un enfoque en los niños y jóvenes. Cada taller contribuye de cuatro maneras distintas:

- Publicado como archivos PDF disponibles públicamente en el Portal de Diálogos sobre Nutrición
- Disponible como datos públicos en la página "Explorar retroalimentación" del Portal de Diálogos sobre Nutrición
- Disponible públicamente en un archivo .xls junto con todos los datos del formulario de retroalimentación para un análisis avanzado
- Sintetizado en informes que cubren qué desafíos nutricionales se enfrentan, qué acciones son urgentemente necesarias y cómo deben llevarse a cabo, en particular, antes de la Cumbre de Nutrición para el Crecimiento en París, marzo de 2025.

SECCIÓN UNO: PARTICIPACIÓN

NÚMERO TOTAL DE PARTICIPANTES

1

PARTICIPACIÓN POR RANGO DE EDAD

0	12-15
11	16-18

PARTICIPACIÓN POR GÉNERO

6	Femenino
5	Masculino
0	Otro/Prefiere no decir

DETALLE ADICIONAL SOBRE LA DIVERSIDAD DE PARTICIPACIÓN

Participaron estudiantes de secundaria de 15 a 17 años, mujeres y hombres, que rotaron en subgrupos por cuatro estaciones. Sus historias reflejaron raíces familiares en distintas regiones de Costa Rica, como Limón, y en Nicaragua, Colombia y Cuba. Hubo hogares donde los jóvenes cocinan con su familia y otros donde solo observan. Sus saberes sobre alimentos venían de la familia y, en algunos casos, de internet. Por salvaguardia, no se publican nombres ni datos personales.

SECCIÓN DOS: ENMARCAMIENTO

Este fue el segundo de cinco Talleres de Niños y Niñas del proyecto Sembrando Incidencia, con estudiantes de un colegio público del cantón de Santa Bárbara de Heredia. En el primer taller, el estudiantado explicó que elige lo que come sobre todo por gusto, porque llena y por lo que se prepara en casa. Este segundo taller profundizó en esa dimensión cultural: la alimentación también es identidad, memoria familiar, saberes que se heredan y territorio donde se producen los alimentos. Reconocer estos vínculos importa en un contexto donde la comida rápida y los productos ultraprocesados compiten con las preparaciones tradicionales. Lo facilitaron estudiantes del curso Cultura Alimentaria de la Facultad de Nutrición de UCIMED, en cuatro estaciones por las que rotaron subgrupos: 1) "¿Qué alimento soy?", sobre comida, recuerdos e identidad; 2) "Recetas con historia", sobre preparaciones familiares y su transmisión; 3) "¿De dónde viene lo que comemos?", sobre el origen de los alimentos y el trabajo agrícola; y 4) huertas y saberes que se quieren conservar. Cada estación abrió con un juego (memoria con tarjetas ilustradas, adivinanzas con emojis o trivia por equipos), siguió con una conversación guiada y cerró con un producto colectivo: un cartel, una receta escrita o una nota adhesiva. Se aclaró que no había respuestas correctas ni comidas buenas o malas, y que nadie tenía que contar una historia si no quería. Preguntas que guiaron el taller: ¿Qué comida te recuerda a una persona o a un momento especial, y por qué? ¿Qué receta de tu familia te gustaría conservar para las próximas generaciones? ¿De dónde viene lo que comemos y quién lo produce? ¿Qué saber sobre los alimentos quiero conservar y transmitir?

SECCIÓN TRES: RESULTADOS DEL TALLER PARA NIÑOS

DESAFÍOS

Las recetas familiares dependen de una sola persona. Muchas preparaciones con significado (tamales, pan de coco con jalea de guayaba, rosquillas de queso, col en salsa, picadillo) solo las hacen abuelas o madres. Una participante lo resumió así: "nadie me la hace, solo ella". No todos conocen los ingredientes ni la preparación, y en una familia la receta quedó como legado de una abuela que ya falleció.
Los jóvenes participan poco en la cocina. Algunos cocinan con su familia (arroz con atún con la mamá, caldo de pollo, pan de banano con el papá), pero otros solo observan o ayudan en tareas simples, como limpiar hojas o cortar hilo para los tamales.
Hay desconexión con el origen de los alimentos. Reconocen al agricultor como quien produce la comida, pero algunos ubicaron fuera del país alimentos que también se producen en Costa Rica: el arroz se asoció con Asia, el cacao con Europa y el café con Colombia. Nadie mencionó la ganadería ni la pesca, y para algunos la agricultura es solo "sembrar".
Los saberes compiten con otras fuentes y gustos. Parte de lo que saben sobre huertas y alimentos viene de la familia y parte de internet. No todos tienen un platillo con historia: algunos eligieron como favoritas comidas rápidas, y preparaciones tradicionales como la horchata o las tortillas no gustan a todos.
Hablar de comida toca emociones. Algunas historias eran muy personales y no se quisieron compartir, y la timidez inicial dificultó que hablaran de lo que saben.

RECOMENDACIONES URGENTES PARA LA ACCIÓN

Propuestas de los participantes:
Escribir las recetas de la familia: anotar ingredientes, preparación e historia de los platillos para que ninguna receta se pierda. Las que más quieren conservar son flan de caramelo, pan de banano, pan de coco con jalea de guayaba, rosquillas de queso, col en salsa y sopa de costilla.
Cocinar en familia: aprender de madres, padres y abuelas para luego enseñar a sus propios hijos. Como dijo una persona participante: "Yo quiero aprender a prepararlo para enseñarle a prepararlo a mis hijos".
Poner en práctica lo aprendido: una estudiante contó que una actividad sobre huertas la motivó a crear una en el patio de una amiga.
Recomendaciones del equipo facilitador a partir de lo escuchado (no fueron acuerdos del estudiantado):
En el colegio: construir un recetario familiar escrito por el estudiantado, abrir espacios para cocinar con familias y personas mayores, y vincular la huerta escolar y el comedor con preparaciones tradicionales, algo que el estudiantado ya había pedido en el primer taller.
Educación sobre el origen de los alimentos: reconocer los productos nacionales y de temporada, leer etiquetas para saber su procedencia y conocer a quienes los producen, incluidas la ganadería y la pesca.
Seguir abriendo espacios de diálogo donde se valoren las costumbres de todas las familias y países, sin juzgar gustos ni formas de preparar.

ÁREAS DE DIVERGENCIA

Vínculo con la comida. Para unos, un platillo tiene una fuerte carga emocional porque recuerda a una persona o a una celebración: el arroz con pollo de los cumpleaños, el rompope de Navidad o la sopa de costilla cuando se enferman. Para otros, su comida favorita lo es solo por gusto, sin una historia detrás.
Una misma comida, muchas versiones. El gallo pinto se prepara distinto según la familia y el país: con menos olores, o con banano, combinación que a algunos les pareció extraña. A unos les encanta el pinto; a otros no les gusta la horchata o encuentran secas las tortillas, aunque las prefieren con queso.
Participación en la cocina. Algunos cocinan con su familia y otros solo observan o hacen tareas simples.
Origen de los alimentos. Todos valoran al agricultor, pero unos reconocen la complejidad de su trabajo (clima, temporadas, nutrientes del suelo, plagas) y otros lo reducen a sembrar. Unos sabían qué alimentos son nacionales y otros no.
Fuentes de saber. Para unos, lo que saben de alimentos y huertas viene de la familia; para otros, de internet.
Estas diferencias no generaron conflicto; al contrario, enriquecieron la conversación.

RESUMEN GENERAL

El segundo Taller de Niños y Niñas de Sembrando Incidencia invitó a estudiantes de secundaria de Santa Bárbara de Heredia a mirar la alimentación desde la cultura: la memoria, la familia, los saberes y el territorio. Si en el primer taller el estudiantado había dicho que elige lo que come por gusto y por lo que se prepara en casa, este encuentro mostró qué hay detrás de ese gusto y de esa casa.
En la estación "¿Qué alimento soy?", un juego de memoria con tarjetas de gallo pinto, casado, olla de carne, tortillas, empanadas, patacones, frijoles, café, horchata y fresco de cas abrió recuerdos de desayunos familiares, abuelas, madres, una profesora que comparte la fruta de un árbol de cas y celebraciones en Costa Rica, Nicaragua, Colombia y Cuba. En el cartel de cierre, los estudiantes escribieron que "las comidas guardan memorias", que "las comidas son mejor en familia" y que "hay platillos que saben y huelen a familia".
En "Recetas con historia", las comidas se asociaron con personas y momentos: el arroz con pollo de los cumpleaños, el rompope de Navidad, la sopa de costilla que la mamá prepara cuando alguien se enferma, los tamales en familia y la col en salsa que recuerda a una abuela y a otro país. Alguien explicó por qué la receta de su mamá no se reemplaza: "a ir a un restaurante a comerlo no es el mismo sabor, no se siente igual". Al cierre, cada quien escribió la receta que quiere conservar.
En "¿De dónde viene lo que comemos?", una trivia por equipos mostró que el estudiantado valora mucho al agricultor: dijeron que la comida "nace en las manos del agricultor". También aparecieron vacíos: alimentos que Costa Rica produce, como el arroz, el cacao o el café, se ubicaron en otros países, y la ganadería y la pesca no aparecieron. En la estación de huertas, las estudiantes contaron que los agricultores tienen técnicas que se heredan de generación en generación y que nada de lo que comemos aparece de un día para otro.
El hallazgo central es que las preparaciones tradicionales y caseras tienen para el estudiantado un valor afectivo profundo, pero su continuidad es frágil: dependen de una abuela o de una madre, y muchos jóvenes observan más de lo que cocinan. A la vez, quieren aprender. Varios dijeron que desean aprender las recetas para enseñarlas a sus propios hijos. Para la nutrición en salud pública, esto es un activo: las preparaciones caseras, que en el primer taller aparecían como alternativa a la comida de la soda, tienen detrás vínculos y motivaciones que se pueden fortalecer.
El ambiente empezó con timidez y se volvió cálido y participativo gracias a los juegos. Hubo respeto por las historias que no se quisieron contar y por los gustos distintos. Para el equipo universitario fue también un aprendizaje: la nutrición no se agota en los nutrientes, sino que incluye a las personas, los lugares y las historias detrás de cada alimento.
Mensajes clave para quienes toman decisiones: 1) Reconocer la cocina familiar y tradicional como parte de la promoción de una alimentación saludable. 2) Crear oportunidades para que los jóvenes cocinen y aprendan de sus familias y de personas mayores. 3) Enseñar el origen de los alimentos y valorar la producción nacional y a quienes la hacen posible. 4) Vincular la huerta escolar y el comedor con las preparaciones tradicionales.

SECCIÓN CUATRO: PRINCIPIOS DE COMPROMISO Y MÉTODO

PRINCIPIOS DE COMPROMISO

Compromiso con la nutrición de todos y múltiples determinantes: la alimentación se abordó desde la cultura, la familia, la memoria y el territorio, no solo desde los nutrientes. Diversidad e inclusión: se valoraron por igual las costumbres de familias con raíces en distintas regiones de Costa Rica y otros países. Respeto y confianza: no había respuestas correctas ni comidas buenas o malas, nadie tuvo que contar una historia personal si no quería y se respetaron los gustos distintos sin burlas. El equipo facilitador compartió primero un ejemplo propio para generar confianza. Integridad y ética: las historias se publican sin nombres y se distinguen las ideas del estudiantado de las interpretaciones del equipo. Equidad: el formato de juego en grupos pequeños dio a todos la oportunidad de participar. Sin comercialización: no hubo patrocinio ni promoción de marcas.

MÉTODO Y ESCENARIO

Método Taller de Niños y Niñas adaptado a cuatro estaciones temáticas, facilitadas por estudiantes universitarios de Nutrición, por las que rotaron subgrupos pequeños: juegos de memoria, emojis y trivia; conversación guiada y un producto colectivo (cartel, receta o nota). Salvaguardia: participación voluntaria, derecho a no compartir, publicación sin nombres y fotos sin rostros. Ambiente informal y lúdico: empezó con timidez y terminó con mucha confianza.

CONSEJOS PARA OTROS CONVOCADORES

Abrir con un juego sencillo ligado al tema y compartir primero un ejemplo personal: eso genera confianza. Hacer preguntas abiertas, sin respuestas incorrectas, y repreguntar con interés (“¿Quién lo prepara? ¿Lo has hecho con tu familia?”). No dar demasiada información antes, para no condicionar sus respuestas. Dar tiempo tranquilo para escribir. Y en cada estación, llevar un registro común de asistencia, edad y género.

FORMULARIO DE RETROALIMENTACIÓN: INFORMACIÓN ADICIONAL

FOTOS DE COLLAGE



AGRADECIMIENTOS

A las y los estudiantes que compartieron con tanta apertura sus recuerdos, recetas y saberes, y a la dirección y el personal del colegio. A las y los estudiantes del curso Cultura Alimentaria de UCIMED, que diseñaron y facilitaron las estaciones, y al profesor Carlos Ulate por su acompañamiento. A la Alianza de la Sociedad Civil SUN Costa Rica, al Fondo de Incidencia Juvenil y a la Embajada de Francia en Costa Rica, al Capítulo Nacional de la Juventud del WFF que hacen posible el proyecto.

ENLACES RELEVANTES

- **Facultad de Nutrición, UCIMED**
  https://ucimed.com/programas/nutricion/