



Red Latinoamericana de **GERONTOLOGÍA**

CONCURSO DE EXPERIENCIAS GERONTOLÓGICAS “UNA SOCIEDAD PARA TODAS LAS EDADES”

**Tercera Edición
Año 2008.**

SEGUNDO PREMIO CATEGORÍA ORGANIZACIONES

EL RESCATE DE LAS COMIDAS Y TRADICIONES DE COSTA RICA: UNA EXPERIENCIA DE TRABAJO INTERGENERACIONAL

**Universidad de Costa Rica
Vicerrectoría de Acción Social, Sección de Trabajo Comunal Universitario
COSTA RICA**

Autora
Patricia Sedó Masís*

Ejes temáticos:

- Promoción de solidaridad y convivencia entre generaciones.
- Promoción de una cultura positiva en la vejez; superación de estereotipos y prejuicios acerca de las personas adultas mayores
- Expresiones artísticas, literarias, recreativas por parte de personas adultas mayores.

*Patricia Sedó es Directora de la Escuela de Nutrición, de la Universidad de Costa Rica. Realiza labores de Docencia, Investigación y Extensión Social en el tema de Alimentos y Nutrición de la persona adulta mayor. Además ha desempeñado cargos en el área clínica y laboró por dos años en la .Asociación Gerontológica Costarricense. Correo-e: patricia.sedo@ucr.ac.cr

Resumen

Se describen las experiencias desarrolladas en el marco de un Trabajo Comunal Universitario (TCU) coordinado por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR), sobre el rescate de la cocina criolla costarricense con la activa participación de personas adultas mayores y estudiantes universitarios. El proyecto de TCU se basa en los principios gerontológicos de *participación, igualdad, bienestar, respeto, dignidad y autonomía*. Se parte de un modelo de trabajo participativo donde las personas adultas mayores asumen el protagonismo como testigos e informantes de una realidad vivida décadas atrás, que se enriquece con las relaciones intergeneracionales. El mismo inició en el año 2003, período en el cual se ha contado con la participación de 15 comunidades distribuidas en todo el territorio nacional, cerca de 450 personas mayores y 50 estudiantes de 9 disciplinas diferentes. Las formas en que las personas jóvenes y adultas mayores asumen la tarea de rescatar la información sobre la cocina y las tradiciones comunitarias son muy diversas, caracterizadas por el dinamismo, la creatividad, el desarrollo de habilidades y la recreación. Mediante la reminiscencia, la tradición oral, el juego, la sistematización de las vivencias y la preparación de las comidas, las personas participantes disfrutaban y entretaban los relatos. Todo gira en torno al tema de las comidas tradicionales y las historias familiares y comunitarias. Las situaciones encontradas reflejan una identidad histórica y sociocultural que enriquece el conocimiento sobre la propia realidad e identidad costarricense. La información generada constituye un insumo importante para comprender la complejidad de la actividad de alimentación y las transiciones que se han dado en el patrón alimentario costarricense, producto de la modernización y las influencias externas. Se procura la identificación de los elementos esenciales que deberían tomarse en cuenta en un proceso de sensibilización para el cambio y la adopción de patrones de alimentación más saludables, constituidos por platillos nutritivos que formaban o forman parte de la cocina criolla de nuestros pueblos. Tal como se ha demostrado en este proyecto, el rescate de la tradición culinaria como actividad intergeneracional y con el apoyo social pertinente, puede constituirse en una excelente alternativa de inversión del tiempo libre para el desarrollo de proyectos de vida que podrían generar satisfacción personal y una rica proyección social a las personas de mayor edad.

Palabras clave: gerontología, tradición culinaria, alimentación, adulto mayor.

El presente documento tiene como propósito describir una experiencia de intercambio generacional en el tema de comidas y tradiciones de Costa Rica. La misma inició en enero del 2003 como un proyecto de Trabajo Comunal Universitario (TCU) de la Universidad de Costa Rica (UCR) donde participan personas adultas mayores y estudiantes universitarios de varias disciplinas.

Para cumplir con el propósito anteriormente señalado, seguidamente se presenta en primer lugar las características generales del TCU que fundamentaron la creación del proyecto “*Rescate de la cocina criolla con la participación de las personas adultas mayores*”. Posteriormente, se presenta un análisis macro de los elementos que fundamentan la experiencia intergeneracional basada en el tema de comidas y tradiciones de Costa Rica, entre ellos la temática, la metodología seguida y los testimonios brindados por las personas participantes.

Es importante indicar que en la UCR son varios los proyectos de TCU que tienen como población objetivo a la persona adulta mayor; no obstante, este proyecto en particular se destaca por la temática central (valor sociocultural de la alimentación) y el protagonismo que tienen las personas adultas mayores como informantes y responsables de la difusión de sus conocimientos y habilidades, una tarea que comparten con individuos de generaciones más jóvenes.

El Trabajo Comunal Universitario como un espacio de vinculación y diálogo permanente entre la universidad y la sociedad.

El TCU constituye para la Universidad de Costa Rica el espacio propicio para la vinculación y el diálogo permanente con la sociedad costarricense. La acción social, tal como la definen Pérez-Yglesias y Meoño (2007) se destaca como un espacio de interacción y diálogo. Al respecto citan lo siguiente:

Hoy más que nunca, cuando los procesos de globalización mundial nos plantean como valores el individualismo y la competencia, al tiempo que los objetivos sociales más amplios de construcción de más altas y mejores condiciones de vida para las mayorías, han sido simplemente desplazados de la agenda del desarrollo, es necesario fortalecer iniciativas que pregonan la importancia de la solidaridad y del compromiso social (...). Fue así como después de 1957, la Universidad de Costa Rica se compromete con la acción social. Una acción que implica una relación de doble vía, que incluye la extensión y la difusión pero la trasciende; que no promueve una actitud “benefactora”, “asistencialista”, de “caridad”, sino un intercambio de saberes populares, empíricos y conocimientos académicos; un trabajo donde el “otro(a)” también colabora y participa; que implica compromiso y praxis mediante acciones concretas (Pérez-Yglesias y Meoño, 2007:10,33).

Durante los 31 de existencia del TCU, se identifican varios aspectos esenciales que lo caracterizan y le dan identidad propia, entre ellos el contacto y el diálogo directo con la comunidad, los espacios privilegiados para la promoción, defensa y exigibilidad de derechos, el intercambio de saberes, la interdisciplinariedad, el trabajo en equipo, la integración de la docencia y la investigación, la participación de las comunidades o contrapartes en todo el proceso, la atención prioritaria a sectores vulnerables, la creatividad y pertinencia en las acciones, el compromiso y la solidaridad, la

sostenibilidad de acciones mediante la continuidad de los proyectos y la apropiación de los procesos por parte de las comunidades (Pérez y Meoño, 2007).

En este marco institucional surge el proyecto denominado “*Rescate de la cocina criolla costarricense con la participación de personas adultas mayores*”, una experiencia de trabajo comunitario que fomenta el intercambio intergeneracional.

Estudiantes de diversas disciplinas y personas adultas mayores pertenecientes a comunidades rurales y urbanas, participan de manera activa y creativa en la sistematización de información relacionada con tradiciones y comidas, cuyas actividades entremezclan el conocimiento, la historia, el juego y el fortalecimiento de la identidad comunitaria, tomando como tema central la tradición culinaria y los valores culturales nacionales.

Cabe destacar que la descripción de las comidas y las festividades comunales no es una actividad nueva en el país, ya que muchas personas se han dedicado a este tema; no obstante se debe señalar el esfuerzo que este proyecto de TCU realiza en la creación de espacios para el encuentro intergeneracional para compartir y difundir la información.



Nora Tapia comparte con la estudiante María José Víquez la confección de una portada para un recetario en el Centro Diurno de Quebrada Ganado de Jacó, 2005.

El rescate de las tradiciones culinarias

Este proyecto de TCU se basa en los principios gerontológicos de: *participación, igualdad, bienestar, respeto, dignidad y autonomía*, descritos por Laforest (1991). Se parte de un modelo de trabajo participativo, donde las personas mayores asumen el protagonismo como testigos e informantes de una realidad vivida décadas atrás, que se enriquece con las relaciones intergeneracionales.

El mismo inició en el año 2003, período en el cual se ha contado con la participación de 15 comunidades distribuidas en todo el territorio nacional, cerca de 450 personas mayores y 50 estudiantes de 9 disciplinas diferentes.

Se establecido alianzas de trabajo con instancias universitarias y nacionales para el desarrollo de actividades colaborativas, entre las que se destacan la Comisión Interuniversitaria de la Persona Adulta Mayor del Consejo Nacional de Rectores que agrupa a las cuatro universidades estatales del país, la Asociación Gerontológica Costarricense, grupos de la Pastoral de la Persona Adulta Mayor de la Iglesia Católica, la Federación Cruzada de Protección al Anciano y el Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional.

El proyecto se desarrolla con grupos organizados de manera preferencial; sin embargo también se ha tenido la experiencia de formar grupos en las comunidades..

Cada semestre se matricula un grupo cercano a los 15 estudiantes pertenecientes a las siguientes disciplinas: Antropología, Nutrición, Trabajo Social, Sociología, Historia, Ciencias de la Comunicación Colectivo, Diseño Gráfico, Educación Física y Deportes y Psicología.

Del 2003 a la fecha han participado 60 estudiantes, con una dedicación promedio de 18000 horas de trabajo en comunidad.

La actividad de alimentación y la tradición culinaria como tema central del trabajo

El tema central del trabajo es la alimentación y su vínculo con la tradición familiar y comunitaria. La alimentación está asociada a sentimientos y pensamientos que pasan de generación en generación, moldeando los hábitos alimentarios y la cultura culinaria del grupo familiar.

Tradicionalmente la sociedad mediante estructuras culturalmente establecidas ha categorizado la alimentación, de manera que más que una actividad neta de subsistencia material, ha sobrepasado los límites de satisfacción biológica, para convertirse en una actividad social, con una simbología rica en rituales, identidad cultural y celebración (Sedó y De Mézerville, 2003).

El simbolismo de los alimentos está asociado a experiencias individuales y grupales, en donde las formas, olores, texturas y colores se combinan para producir diferentes efectos emocionales. Cada vez que el individuo se expone a estos estímulos, dados por la presencia de alimentos en la mesa, encuentra un sentido diferente a esa práctica rutinaria.



Para cada uno de los productos tradicionales se identifican los ingredientes, la forma tradicional de elaboración y se prepara en la cocina para degustarlo en grupo. Uno de los productos de panadería tradicional en Costa Rica es el denominado "quesadillas" y cuyo ingrediente clave es el achiote para darle un color intenso al relleno.

Es a través del seguimiento de algunos rituales de alimentación, de la presencia de ciertos alimentos en distintas celebraciones, y del esfuerzo por seguir la tradición culinaria, que se da la identificación cultural y se mantienen vivas situaciones gratificantes y significativas para los individuos y grupos (Sedó y De Mézerville, 2003).

Parte de las actividades es recordar la forma en que antiguamente se preparaban o se consumían los alimentos. En la foto se nos muestra la forma en que se envolvía la comida para facilitar su transporte cuando las personas trabajaban en el cafetal o iban de paseo.



Uno de los objetivos de este proyecto es que las personas participantes –estudiantes universitarios y personas adultas mayores- compartan información, prácticas culinarias y actividades recreativas en relación con alimentos y recetas culinarias. Seguidamente se presenta un esquema del método de trabajo seguido:

Cuando se inicia el trabajo en una comunidad, se establece de manera conjunta un plan de trabajo que incluye talleres de reminiscencia y cocina, paseos, giras por la comunidad para la identificación de alimentos, ferias y otras actividades educativas y recreativas.

Las personas adultas mayores enseñan a las generaciones más jóvenes sobre las formas tradicionales de celebración, así como las técnicas culinarias heredadas de los antepasados y que tienen un significado especial para las familias y centros poblacionales.

La vinculación de la actividad de alimentación con la cotidianidad de la persona adulta mayor

El trabajo de rescate de la cocina criolla costarricense se enmarca dentro del mundo cotidiano de la persona adulta mayor. Sobre el mundo cotidiano y la forma en que las personas miran su propia cotidianidad, Núñez (2002) señala que las experiencias que dan fundamento a la vida cotidiana se juegan en una dinámica de discernimiento y acción marcados por una sensibilidad de “cercanía” o “lejanía” respecto de lo que pasa.

Lo experimentado por las personas es la base de la evidencia sobre lo que es pensable y no lo es, lo realizable o irrealizable, tomando lo pensado y lo vivido como referente fundamental. Es por tal motivo que resulta obligatorio hacer una reflexión acerca de los aportes de las personas adultas mayores, desde su cotidianidad, a la construcción de una sociedad cada día mejor, dado que para

otras generaciones e inclusive para las mismas personas adultas mayores, su cotidianidad es vivida día con día, sin detenerse o percibir que están construyendo historia y que sus aportes son muy valiosos.

Lejos de pensar en las demandas sociales y económicas asociadas a la población adulta mayor, producto de una visión mercantilista o capitalista de una sociedad que ensalza la producción en masa y la juventud, es muy importante cambiar esas percepciones, mediante una lectura diferente del mundo cotidiano en la familia y la comunidad y buscar, desde la inmediatez de de la cotidianidad, hechos que son relevantes para la vida misma (Bonilla y Mata, 1998).

Los aportes significativos brindados por las personas adultas mayores son imperceptibles para muchos, en la premura del tiempo, el encadenamiento a rutinas y el transcurrir del mundo cotidiano y este proyecto pretende cambiar esa visión a una más positiva sobre las personas mayores, sus aportes y la importancia de mantener vivas las raíces e identidad cultural en un mundo sumamente cambiante.

La reflexión sobre la cotidianidad de las personas adultas mayores y su participación activa en la construcción de una sociedad cada día mejor, nos acerca a una óptica diferente del análisis de la situación de la sociedad costarricense, que tiende al envejecimiento acelerado. Es un acercamiento a lo que Núñez denomina como "inmediatez al mundo cotidiano", lo cual lleva a preguntarse por la propia existencia, la existencia de otros y a vivir a plenitud las relaciones con los otros y procurar una mejor calidad de vida en todas las etapas de la vida (Núñez, 2002).

La vida cotidiana toca directamente nuestros modos de discernir y de actuar. Reflexionar sobre la cotidianidad, es hacer un esfuerzo por dar sentido integrado a la vida y a uno mismo dentro de ella. Las situaciones vitales que se presentan en el mundo cotidiano y en las cuales todos somos partícipes, incluyendo la población adulta mayor, tienen la cualidad de poder transformar la vida de su contenido ordinario a obras extraordinarias con calidez humana.

El trabajo, la familia, la educación, el descubrimiento de los propios talentos, la alimentación, las maternidades y paternidades, la recreación, la reflexión y el rescate de la historia familiar y comunitaria, la expresión artística, el cuidado de la salud, la formación en valores y las comidas, son algunas de las situaciones del mundo cotidiano donde la mayoría de las personas adultas mayores juegan un papel protagónico –positivo o negativo- en la actualidad (Bonilla y Mata, 1998).

Como parte de las actividades se fomenta el compartir alimentos tradicionales, elaborados por las mismas personas adultas mayores.



El objetivo implícito en este proyecto es contribuir al fortalecimiento de la identidad y del papel de la persona adulta mayor como informante y testigo de la historia familiar y comunitaria. En este caso, rescata la actividad de la cocina, como una actividad cotidiana que tiene un simbolismo especial y que se encuentran diferencias entre las familias, las comunidades, los países y según género.

Volver los ojos al pasado para comprender las tradiciones en el presente: estrategias aplicadas.

El volver los ojos al pasado y la evocación como técnica para rescatar las vivencias asociadas con las comidas es la tarea diaria en este proyecto de TCU.

Con el desarrollo de las actividades relacionadas con las comidas y las tradiciones se procura articular con el pasado, el presente y el futuro. Se registran las recetas que se han dejado de preparar y se reproducen ya sea siguiendo las técnicas antiguas o utilizando nuevos equipos o utensilios, haciendo una adaptación de las comidas a la modernidad de las cocinas.



La elaboración de vegetales picados de manera muy fina y llamados popularmente como “picadillos” es una técnica muy propia de Costa Rica, cuya aplicación es muy bien conocida por experimentadas cocineras. Los picadillos varían según la región y constituyen un plato típico de este país.

Para la reminiscencia se recurre al trabajo individual y colectivo, así como a la aplicación de diversas técnicas, entre las que se destacan la narración en grupo, la construcción de adivinanzas, relatos, juegos y cuentos relacionados con comidas y tradiciones, así como la escritura de recetas de acuerdo con la técnica usual seguida en el hogar.

De la misma forma se hacen recorridos por las comunidades para conseguir productos tradicionales que no necesariamente se encuentran a la venta en los mercados, así como el uso de equipos de cocción o utensilios de antaño como los hornos de barro, los fogones o las máquinas de moler.

La tarea desarrollada por los y las estudiantes consiste en generar espacios de encuentro y crear mecanismos sencillos para compilar la información y devolverla a la comunidad. La devolución puede darse de diversas formas, siendo los recetarios escritos combinados con historias los preferidos.

Además, se propicia la difusión del quehacer en la misma comunidad y la mayor interacción de las personas adultas mayores participantes en el rescate de la cocina tradicional con otros grupos en la misma comunidad o fuera de ella. También, se propicia el acercamiento e intercambio con sus familiares, sean hijos o nietos.



Margarita Marchena, octogenaria de Santa Cruz de Guanacaste es una promotora del rescate de la tradición culinaria de la zona. Lidera un grupo de mujeres dedicadas a la atención de una fonda donde se venden solamente comidas tradicionales. Todos los días se levanta a las cuatro de la mañana para hornear pan y otras delicias de maíz en

Otro de los objetivos de este proyecto es rescatar información sobre los oficios tradicionales, de ahí que cada vez que se visite a una comunidad se entreviste a aquellas personas adultas mayores que siguen la tradición en un oficio de gran importancia para el pueblo.

De esta forma se han logrado contactar personas adultas mayores muy valoradas en la comunidad por sus importantes aportes en oficios que con el transcurrir del tiempo son menos los interesados en seguirlos.

En su carnicería ubicada en el pueblo de Puriscal, Dagoberto Jiménez con más de 80 años de edad mantiene la tradición de preparar los cortes de carne más selectos para un pueblo que lo reconoce como un hombre dedicado a su trabajo. 2008



Zapateros, costureras, barberos, carniceros de pueblo, bordadoras, jugueteros, trapicheros y otros han sido entrevistados con el objetivo de conocer un poco más sobre su oficio y sus anécdotas más especiales.

De tamales, historias de infancia y un poco más...

Según los relatores, la mayoría de las festividades familiares y comunitarias y la elaboración de comidas “especiales” forman parte de las celebraciones religiosas católicas, tales como la Semana Santa, Navidad, Santo Patrono, bautizos, matrimonios y funerales.

Se destacan también las festividades o turnos pueblerinos para la recaudación de fondos con interés social, en donde las mujeres, la mayoría adultas mayores, que tienen gran afinidad por la cocina y son reconocidas su habilidad y buena cuchara, se reúnen y dedican muchas horas de trabajo en pro del bienestar social.

Las recetas brindadas por las señoras y aprendidas de sus bisabuelas, abuelas y suegras, se caracterizan por su simplicidad, combinación de sabores y tradición en la técnica de preparación.

Al contrario de las mujeres que describen con mucha facilidad la preparación de diversas comidas, los varones limitan su experiencia al papel de comensales y la participación en las tareas domésticas complementarias, como podrían ser la construcción de una estufa, el soasado de las hojas de plátano o la molienda del maíz.

Una de las limitaciones más importantes en el rescate de las recetas culinarias es la cuantificación de los ingredientes, por cuanto la práctica y el uso de medidas caseras para la elaboración de las recetas dificultan la estimación y la descripción detallada de los procedimientos.

Las y los estudiantes universitarios participantes, por su parte, aprenden a trabajar en equipo, desestructuran sus esquemas de trabajo disciplinarios y amplían su visión de mundo, con la ayuda de compañeros y compañeras de otras disciplinas y las personas adultas mayores.

La experiencia ha demostrado que las generaciones más jóvenes no han tenido la oportunidad de aprender muchas de las técnicas de preparación de alimentos dominadas por las personas adultas mayores. De esta forma, los talleres de cocina se convierten en el escenario propicio para el aprendizaje, la demostración y la degustación de una altísima variedad de productos, entre los que se destacan tortillas, tamales, rosquillas, dulces y otras delicias más.

En cuanto a las historias, éstas son muy variadas y se destacan por las travesuras de infancia, las experiencias religiosas (con predominancia de la religión católica), anécdotas de juventud, historias de duendes y magia y forma en que hace más de cincuenta años se desarrollaban las actividades domésticas y productivas con especial énfasis en la producción del café, maíz y otros productos.

La creación de espacios recreativos y lúdicos para fortalecer las redes entre personas adultas mayores y otras generaciones.

Los espacios de recreación y lúdicos fortalecen las redes entre las personas mayores, quienes son convocadas por un tema específico, en este caso las tradiciones y las comidas, pero que con el transcurrir del tiempo se crean nuevas formas de relación que fortalecen los vínculos y se comparten pasatiempos y otros temas no necesariamente relacionados con la comida o las tradiciones.

Se fomenta el intercambio intergeneracional, así como las relaciones entre grupos de personas adultas mayores de diferentes comunidades con el fin de ampliar las visiones de mundo y las experiencias.



Como parte de las actividades se fomenta las visitas domiciliarias, donde las personas mayores enseñan a los y las estudiantes las formas de preparación y uso de equipos y utensilios tradicionales para la elaboración de diversos platillos típicos del país.

Se incluyen juegos tradicionales como los yacksies, brincar mecate, el bolero, el bingo y el yoyo y los cromos, con la finalidad de evocar experiencias de infancia y promover la participación. Estos juegos dinamizan a la persona, fortalecen las habilidades y movimientos de coordinación y se constituyen en un buen pasatiempo.



Un paseo en carreta por Playa Agujas en Jacó recuerda la forma en que tradicionalmente se transportaban las personas antiguamente de un pueblo a otro, hace más de cincuenta años. Personas mayores y estudiantes disfrutaron del recorrido en febrero del 2005.

Incursión en las nuevas tecnologías de información y comunicación, una experiencia compleja.

En el año 2006 y con el afán de acortar distancias y facilitar la comunicación con el uso de las nuevas tecnologías de información, se desarrolló un sitio en línea para compartir con estudiantes universitarios y personas adultas mayores. De esta forma, a la fecha se dispone de dos espacios en la plataforma de administración de cursos Moodle de la Escuela de Nutrición, ubicados en la dirección electrónica www.nutricion.ucr.ac.cr. El espacio en línea destinado a la interacción de estudiantes, tiene como objetivo servir de sitio de información sobre actividades y cronograma:



El otro espacio destinado a la interacción de estudiantes y personas adultas mayores es un curso bimodal denominado “*Comidas y tradiciones*” diseñado y administrado en su totalidad por estudiantes jóvenes. Este espacio educativo tiene como finalidad propiciar el intercambio de información sobre historias y recetas y está dirigido a personas adultas mayores que pertenecen a comunidades distantes y tienen vínculo con las sedes universitarias distribuidas en todo el país.



Este espacio solamente se ha utilizado en una ocasión durante el primer semestre del 2007. Se desarrolló de manera coordinada con el Programa Integral de la Persona Adulta Mayor de la UCR y se contó con una matrícula inicial de 15 personas mayores. Con el transcurrir del tiempo, la deserción fue aumentando, cumpliendo con la actividad solamente una persona.

La evaluación de la actividad demostró las siguientes situaciones: había preferencia de las personas adultas mayores por las actividades que requieren presencia física e intercambio personal. La mayoría mostró inseguridad en las nuevas actividades informáticas y desánimo cuando en un curso dominan las actividades frente a un computador. Es necesaria mucha estimulación audiovisual para atraer la atención de las personas participantes.

Tomando en cuenta lo anterior, se propuso desarrollar un curso presencial el cual se ha desarrollado durante tres ciclos lectivos consecutivos y con una matrícula de 35 personas mayores que tienen la categoría de estudiantes universitarias del Programa Integral de la Persona Adulta Mayor de la UCR. También se realizó el diseño de un CD interactivo denominado “Comidas y Tradiciones de Costa Rica”, el cual reúne 140 recetas de las regiones de Costa Rica, 50 historias y juegos interactivos.

Incluye música e ilustraciones de exquisita presentación, cuya portada de menú se muestra a continuación:



Este CD se complementa con un Glosario de términos referidos a alimentos, utensilios y frases populares, para un total de 1200 términos y 450 frases populares. Este material enriquece las actividades y a la vez es producto de las experiencias intergeneracionales desarrolladas, por lo cual son medios de difusión que complementan los recetarios elaborados para cada comunidad y la participación en ferias comunitarias.

En las ferias se informa sobre las actividades que se desarrollan en las distintas comunidades y se coordinan talleres de preparación de alimentos propios de la zona.



La participación en ferias comunitarias es una excelente estrategia de difusión. En la foto un grupo de estudiantes participan de la celebración del Mes de la Persona Adulta Mayor en el año 2006.

Testimonios

Seguidamente se presentan algunos testimonios brindados por las personas participantes y que ejemplifican la experiencia intergeneracional en el rescate de las comidas y tradiciones de Costa Rica:

Estudiantes opinan:

Podemos rescatar la gran diferenciación de la perspectiva que tienen las generaciones sobre la tradición y sobre todo a lo que gastronomía se refiere. Hay diferencias entre las generaciones menores de 20 y a las de más de 70 años con respecto a las características que dieron forma al ser costarricense. Es evidente el entusiasmo por parte de las personas mayores en dar a conocer sus experiencias, vivencias y actividades de antaño con la juventud. Nos demostraron cuán valiosas pueden ser para ellas sus anécdotas y para nosotros son fuente de nuevo conocimiento, de inspiración y sabiduría. Hacemos patente la queja que hacen las personas adultas mayores con las que tuvimos la oportunidad de compartir, sobre la falta de atención y los malos tratos de que son víctimas por su edad. Esto es algo indignante, pues conocedores de sus capacidades, alta participación, lucidez e inteligencia, al excluir a estas personas solo demuestra lo grandemente lo equivocada que la sociedad se encuentra (Informe Grupo de Estudiantes, San Pedro 2007).

Tuvimos la oportunidad de conocer muchas personas de edades como las de nuestros abuelos y abuelas que durante el proceso pudimos descubrir que son como un libro abierto, lleno de conocimientos, sueños y sorpresas. Nos enseñaron cosas tan valiosas que no se podrán aprender ni tan siquiera en muchos años de estudios universitarios. En fin, la experiencia nos deja además gratos recuerdos de grandes personas que pudimos conocer; conocimientos que definitivamente serán parte esencial de nuestra vida, y material de referencia par nuestro futuro ejercicio profesional (Informe Grupo de Estudiantes, Quebrada Ganado de Jacó, 2003).

Personas adultas mayores opinan:

A mi me gusta hablar de todo lo que se refiere a comidas y vivencias de antaño. Es como refrescar la memoria y traer ahora lo que tanto nos gustaba de chiquillos. Me gusta cocinar y compartir con otros lo que yo conozco y más aún si sé que con lo que estoy haciendo estoy cooperando para que nuestra historia se mantenga en el tiempo (Grupo PAM, San Pedro, 2008).

Me gusta hablar de cosas que viví hace tiempo y que ahora las recuerdo con cariño. Como por ejemplo cuando los tatas de uno le metían miedo para que no fuera a buscar el lugar donde nacía un arco iris, donde decían que podía estar una tinaja con oro; o cómo se ganaba el amor de una muchacha, a punta de demostrarle al suegro que el futuro yerno era un hombre trabajador y podía picar la leña con un hacha filosa. Ustedes muchachos ni conocen nada de esto y me gusta contárselos para que conozcan como era la vida antes y resaltar los valores del trabajo, la honradez, y la fidelidad (FM. Quebrada Ganado de Jacó, 2005).

Reflexiones finales

Poco a poco este proyecto ha ido consolidando una metodología de trabajo relacionada con el tema de las comidas y las tradiciones de interés intergeneracional. Los y las estudiantes que se matriculan cada semestre llegan por un convencimiento de que el tema es importante, y que es una oportunidad trabajar de manera conjunta con las personas mayores. Por su parte, las personas de mayor edad

valoran la información de la que son depositarios y de una manera muy desprendida comparten historias, recetas y técnicas de preparación con personas más jóvenes.

De tal forma que el rescate de la tradición culinaria como tarea fundamental de las personas mayores, con el apoyo social pertinente, puede constituirse en una excelente alternativa de inversión del tiempo libre para el desarrollo de proyectos de vida que pueden generar satisfacción personal y una rica proyección social a las personas de mayor edad.

Bibliografía

Bonilla F.; Mata A. 1998. **Plenitud después de los 60: Proyecto de toda una vida**. San José: Editorial Universidad de Costa Rica.

Laforest, J. (1991). **Introducción a la Gerontología: el arte de envejecer**. España: Editorial Herder.

Núñez Picado Dagoberto. 2002. **Vejentudes y Juventudes, La familia en esta (h)orilla del siglo XXI**. San José: EUNED.

Pérez María, Meoño Rita. 2007. **Trabajo Comunal Universitario, la Conquista de un derecho**. San José: Comunicación Gráfica.

Sedó Masís, Patricia. 2005. Reflexiones sobre la tradición culinaria, una experiencia con personas adultas mayores. **Rev. Herencia**. 18(2):19-35.

Sedó P., De Mézerville G. (2003). Los significados de la alimentación: el caso del adulto mayor. **Red Latinoamericana de Gerontología**. (en línea) [fecha de acceso 4 de octubre del 2004]; URL: <http://www.gerontologia.org>

Sitios web:

www.vas.ucr.ac.cr/tcu

www.nutricion.ucr.ac.cr