

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE TURISMO

**RECETARIO DE POSTRES TRADICIONALES GUANACASTECOS COMO
HERRAMIENTA DE VALOR PARA EL PATRIMONIO TURÍSTICO CULTURAL Y DE
FOLKLORE EN LA ZONA DE SANTA CRUZ PARA EL III CUATRIMESTRE 2025.**

TESINA PARA OPTAR POR EL GRADO ACADÉMICO:

**BACHILLERATO DE TURISMO CON ENFASIS EN HOTELERÍA Y
RESTAURANTES.**

ESTUDIANTE:

AHILYN ALFARO CHAVES

TUTORA:

MPM. CHANTAL ANDREA FERNÁNDEZ LLÁNTEN

SEDE ARANJUEZ, SAN JOSÉ,

NOVIEMBRE, 2025

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
DEDICATORIA.....	9
AGRADECIMIENTOS	10
RESUMEN EJECUTIVO	11
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	14
1.1 Planteamiento del problema	17
1.2 Objetivos	20
1.2.1. Objetivo general	20
1.2.2. Objetivos específicos.....	20
1.3 Justificación.....	21
1.4. Antecedentes	24
1.4.1. Antecedentes Históricos	24
1.4.2 Antecedentes Internacionales	25
1.4.3 Antecedentes Nacionales.....	28
1.5 Proyecciones.....	30
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	31
2.1. Cultura gastronómica como patrimonio intangible	31
2.1.1. Definición de patrimonio cultural intangible	33
2.1.2. La alimentación tradicional como expresión cultural	34
2.1.3. El valor simbólico y social de los postres típicos.....	36
2.2. Gastronomía guanacasteca: raíces y expresiones	38
2.2.1. Historia de la cocina tradicional de Guanacaste.....	39
2.2.2. Ingredientes autóctonos y técnicas culinarias locales	41
2.2.3. Representatividad de los postres en el folklore	42

2.3. Postres tradicionales como vehículo de identidad.....	44
2.3.1. Tipología de postres tradicionales guanacastecos	45
2.3.2. Transmisión intergeneracional de recetas	46
2.3.3. Riesgos de pérdida y esfuerzos de preservación	47
2.4. Turismo cultural y valorización gastronómica.....	49
2.4.1. Turismo gastronómico como tendencia global	50
2.4.2. Experiencias culinarias en destinos patrimoniales	51
2.4.3. Aportes del turismo al rescate de recetas locales	53
2.5. El recetario como herramienta de preservación cultural	54
2.5.1. Función didáctica, cultural y turística del recetario	55
2.5.2. Diseño participativo y criterios de documentación	57
2.5.3. Casos exitosos en Latinoamérica y Costa Rica.....	58
2.6. Enfoques teóricos sobre la cultura y la gastronomía.....	59
2.6.1. Teoría de la identidad cultural y su vínculo con la alimentación	60
2.6.2. Teoría de la valorización del patrimonio gastronómico.....	61
2.6.3. Enfoque cultural del turismo gastronómico	62
2.7. Esquema Marco Teórico	63
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	65
3.1 Enfoque de la Investigación	65
3.2 Diseño de la Investigación	66
3.2.1 Método de la Investigación	67
3.3. Fuentes de Información	68
3.3.1 Muestra de la Investigación.....	69
3.3.1.1 Población del estudio	69
3.3.1.2 Estrategia de muestreo	69

3.3.1.3 Criterios de inclusión y exclusión	70
Validación de instrumentos	71
3.3.2 Fuentes Primarias	71
3.3.3 Fuentes Secundarias	72
3.4 Unidad de Análisis	74
3.4.1. Nivel micro individual	74
3.4.2. Nivel meso comunitario-territorial	74
3.5 Instrumentos	77
3.5.1. Guía de entrevista semiestructurada.....	78
3.5.2. Diario de campo y registro de observación	78
3.5.3. Matriz de análisis cualitativo de contenido	78
3.5.4. Fichas de contexto cultural e histórico	79
3.5.5. Plantilla de diseño del recetario	79
3.5.6. Formulario de validación con actores locales	79
3.6. Recolección y Procesamiento de Datos	81
3.6.1. Codificación abierta	81
3.6.2. Codificación axial	81
3.6.3. Codificación selectiva	81
3.7 Consideraciones Éticas.....	82
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS	83
4.1 Introducción general del capítulo	83
4.2 Análisis de fuentes primarias	84
4.2.1 Presentación de resultados	84
4.2.2 Reflexiones iniciales	87
4.2.3 Análisis de instrumentos aplicados	88

4.2.4 Análisis de categorías.....	89
4.2.5 Subcategorías de análisis.....	90
4.2.6 Interpretación general del Objetivo 1.....	92
4.3 Análisis de fuentes secundarias.....	93
4.3.1 Integración y análisis cruzado de resultados.....	94
4.3.2 Comparación entre fuentes primarias.....	95
4.3.3 Apoyos y desafíos identificados.....	97
4.3.4 Discrepancias.....	99
4.4 Interpretación de los resultados.....	101
4.4.1 Significado de los hallazgos.....	102
4.4.2 Patrones y relaciones.....	103
4.4.3 Limitaciones del estudio.....	103
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	107
CAPÍTULO VI: PROPUESTA.....	113
6.1. Introducción.....	113
6.2. Justificación y problema abordado.....	114
6.3. Descripción general de la propuesta.....	115
6.3.2. Objetivo general de la propuesta.....	116
6.3.3. Objetivos específicos de la propuesta.....	116
6.3.4. Estructura del recetario.....	117
6.3.5. Formato y presentación.....	117
6.3.6. Valor agregado.....	118
6.4. Fases y etapas de implementación de la propuesta.....	118
6.5. Recursos necesarios para la implementación de la propuesta.....	120
6.5.1. Recurso humano.....	121

6.5.2 Recursos materiales.....	122
6.5.3. Recursos tecnológicos.....	122
6.5.4. Recursos financieros.....	123
6.5.5. Recursos institucionales y comunitarios.....	124
6.6. Cronograma de ejecución de la propuesta.....	124
6.7. Viabilidad de la propuesta.....	127
6.7.1. Viabilidad técnica.....	128
6.7.2. Viabilidad económica.....	128
6.7.3. Viabilidad social y cultural.....	129
6.7.4. Viabilidad ambiental.....	129
6.7.5. Viabilidad institucional.....	129
6.8. Sostenibilidad de la propuesta.....	130
6.8.1. Sostenibilidad cultural.....	130
6.8.2. Sostenibilidad educativa.....	131
6.8.3. Sostenibilidad económica.....	131
6.8.4. Sostenibilidad tecnológica.....	132
6.8.5. Estrategias para la permanencia del recetario.....	132
6.9. Indicadores de éxito y evaluación.....	133
6.9.1. Metodología de evaluación.....	135
6.9.2. Resultados esperados de la evaluación.....	135
6.10. Conclusiones finales de la propuesta.....	136
BIBLIOGRAFÍA.....	139
ANEXOS.....	143

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	70
Tabla 2. <i>Niveles de análisis propuestos en la investigación</i>	77
Tabla 3. <i>Unidad de análisis</i>	75
Tabla 4. <i>Instrumentos de recolección de datos</i>	79
Tabla 5. <i>Frecuencia de mención de postres tradicionales según las entrevistadas</i>	85
Tabla 6. <i>Contexto histórico y cultural de los postres representativos de Santa Cruz</i>	87
Tabla 7. <i>Resultados de la validación comunitaria del recetario</i>	88
Tabla 8. <i>Recurso humano</i>	121
Tabla 9. <i>Recursos financieros</i>	123
Tabla 10. <i>Cronograma</i>	124
Tabla 11. <i>Indicadores de éxito y evaluación del recetario patrimonial</i>	133

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Esquema Marco Teórico</i>	63
Figura 2. <i>Recetario de Postres Tradicionales Guanacastecos</i>	113

DEDICATORIA

A la memoria de mi padre, quien partió hace cinco años, pero cuya presencia iluminando cada uno de mis pasos. Este trabajo es para ti, papá, porque siempre soñaste verme profesional, estable, ejerciendo con orgullo mi vocación y alcanzando metas que con tanto empeño me alentaste a perseguir. Hoy no solo alcanzo a finalizar con un reto académico, sino que afronto y supero un reto profesional lleno de significado, en cada palabra escrita se mezcla la emoción de tu legado y la reflexión de cuánto me costó llegar hasta aquí, no solo en el ámbito académico, sino también en la ausencia física de quienes más amamos. Tu presencia, aún en la distancia, ha sido un faro de inspiración y fortaleza. Este logro es un homenaje a tu ejemplo, a tu amor y a la huella indeleble que dejaste en mi vida.

Tu ausencia me enseñó a ser fuerte, y tu recuerdo me impulsa a seguir adelante con la frente en alto. Este logro lleva tu nombre grabado en el alma: es mi manera de decirte que lo logré y que todo lo que soy es, en gran parte, gracias a ti, a tu fe en mí y a todos los valores que me inculcaste.

A mi madre y a mi hermana, por ser los pilares que sostienen mi camino. Gracias por su apoyo en cada etapa, por creer en mí, y por su amor incondicional que me sostiene cuando el cansancio llegaba y mis fuerzas flaqueaban. Ustedes son el corazón de mis esfuerzos y la razón por la cual continúo avanzando.

A mi tutora, MPM. Chantal Andrea Fernández Llantén, por su paciencia, guía y confianza a lo largo de este proceso. Su acompañamiento ha sido esencial para convertir este reto en una experiencia de crecimiento y aprendizaje.

Y al lector de tesis, Lic. Marlon Zumbado, por el honor y la oportunidad de contar con su lectura y valoración. Su disposición representa un gesto de respeto y profesionalismo que valoro profundamente.

Este logro es una promesa cumplida y un paso más hacia el futuro que mi padre soñó para mí, y que mi madre y mi hermana me ayudan a construir día a día.

Ahilyn Alfaro Chaves

AGRADECIMIENTOS

Deseo expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad Internacional de las Américas (UIA), y en especial a la Escuela de Turismo, por haber sido el espacio donde se forjó mi crecimiento académico y profesional, guiándome hacia el compromiso con la educación, la cultura y el turismo sostenible de nuestro país.

A mi tutora, MPM. Chantal Andrea Fernández Llantén, por su orientación constante, su compromiso académico y su apoyo humano durante todo el desarrollo de esta investigación. Su guía y confianza fueron fundamentales para que este trabajo alcanzara el nivel que hoy se presenta, gracias por acompañarme con su sabiduría y empatía en cada paso de este proceso.

Al Lic. Marlon Zumbado, por el honor de aceptar ser el lector de este trabajo. Su tiempo, criterio y disposición son un verdadero privilegio. Más allá de su rol académico, ha sido un referente profesional que inspira respeto y admiración; un ejemplo de ética, dedicación y excelencia que deja huella en cada estudiante que tiene la oportunidad de aprender de él. Su aceptación como lector no solo honra este proyecto, sino que también le otorga un valor humano y académico muy especial, por lo cual le estaré siempre agradecida.

De manera muy especial, agradezco al Lic. Juan Manuel Sandí Calderón, director de la carrera de Turismo de la UIA, por su apoyo incondicional, su acompañamiento cercano y su gestión constante en cada paso de este proceso. Su disposición, empatía y compromiso con los estudiantes fueron clave para superar cada reto administrativo y académico con éxito. Gracias por estar siempre “al pie del cañón”, brindando su guía y respaldo con profesionalismo y calidez humana. Expreso también mi gratitud más profunda para las señoras Maylin Castillo A., Eustaquia Nury Espinoza G., Danalemis Castillo A., Neris Mirelles Cárdenas Z. y Emilia María Espinoza E., quienes compartieron generosamente su tiempo, sus conocimientos y su amor por la tradición culinaria guanacasteca. Su colaboración durante la investigación y validación del recetario permitió rescatar recetas llenas de historia, identidad y orgullo cultural. Gracias por ser guardianas del sabor, del legado y de la memoria viva de Santa Cruz. A mis compañeros y docentes, por su apoyo constante, sus palabras de aliento y el espíritu colaborativo que acompañó cada etapa de este proceso académico. Y, sobre todo, agradezco a Dios, fuente de fortaleza, esperanza y propósito.

Ahilyn Alfaro Chaves

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación tiene como propósito rescatar, documentar y valorar los postres tradicionales de la Provincia de Guanacaste en el cantón de Santa Cruz mediante la elaboración de un recetario cultural, concebido como herramienta de preservación patrimonial y de fortalecimiento turístico-cultural. Para ello, se desarrolló un estudio cualitativo con enfoque etnográfico, sustentado en entrevistas semiestructuradas, observación participante y revisión de fuentes históricas y comunitarias vinculadas a la dulcería tradicional de la región.

Los hallazgos evidencian que los postres típicos representan mucho más que preparaciones culinarias: son expresiones de memoria colectiva, identidad territorial y herencia intergeneracional transmitida principalmente por mujeres mayores, quienes constituyen las portadoras del saber gastronómico local. Sin embargo, también se identificó un riesgo creciente de pérdida de estas recetas debido a la globalización alimentaria, el desinterés de las nuevas generaciones y la ausencia de documentación sistemática que permita su preservación y difusión.

El estudio confirma el valor cultural, educativo y turístico de la dulcería guanacasteca, destacando que los postres pueden integrarse en estrategias de turismo con identidad como talleres culinarios, rutas del sabor, ferias culturales y actividades escolares orientadas a la educación patrimonial. A partir de estos resultados, se diseñó un recetario que recopila, contextualiza y describe detalladamente las técnicas, ingredientes y significados culturales asociados a los postres más representativos de Santa Cruz, convirtiéndose en un instrumento accesible para cocineras tradicionales, emprendimientos locales, instituciones educativas y operadores turísticos.

Se concluye que la elaboración del recetario constituye una iniciativa viable, pertinente y necesaria para la salvaguardia del patrimonio gastronómico de Guanacaste, además de ofrecer un recurso innovador para diversificar la oferta turística del cantón, fortalecer la identidad cultural y promover la transmisión intergeneracional de saberes culinarios.

Palabras clave: Patrimonio Cultural Inmaterial, Postres Tradicionales, Gastronomía Guanacasteca, Identidad Cultural, Turismo Cultural, Recetario.

ABSTRACT

This research aims to rescue, document, and enhance the traditional Guanacastecan desserts of the Santa Cruz canton through the development of a cultural recipe book designed as a tool for heritage preservation and cultural–tourism strengthening. The study followed a qualitative, ethnographic approach, using semi-structured interviews, participant observation, and the review of historical and community sources associated with the region’s traditional sweet-making practices.

Findings reveal that these desserts represent far more than culinary preparations: they embody collective memory, territorial identity, and intergenerational heritage, primarily safeguarded by elderly women who serve as key bearers of traditional gastronomic knowledge. However, the results also indicate an increasing risk of loss due to food globalization, reduced interest among younger generations, and the lack of systematic documentation that ensures their preservation and dissemination.

The study highlights the cultural, educational, and tourism value of Guanacastecan sweet traditions, showing that these desserts can be incorporated into identity-based tourism strategies such as culinary workshops, “routes of flavor,” cultural fairs, and school-based heritage learning initiatives. Based on these findings, a recipe book was designed to compile, contextualize, and describe the techniques, ingredients, and cultural meanings associated with the most representative Santa Cruz desserts, making it a practical resource for traditional cooks, local entrepreneurs, educational institutions, and tourism agents.

It is concluded that the creation of the recipe book is a viable and culturally relevant initiative that contributes to safeguarding Guanacaste’s gastronomic heritage. Moreover, it offers an innovative tool to diversify the canton’s tourism offer, strengthen cultural identity, and promote the intergenerational transmission of culinary knowledge.

Keywords: intangible cultural heritage, traditional desserts, Guanacastecan gastronomy, cultural identity, cultural tourism, recipe book

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En el contexto contemporáneo, las culturas enfrentan diversos desafíos asociados a los procesos de globalización, entre ellos la estandarización de prácticas y la progresiva pérdida del patrimonio intangible. Ante este escenario, las tradiciones culinarias regionales emergen como expresiones de resistencia cultural y recursos estratégicos para el fortalecimiento del turismo con identidad. A nivel global, las cocinas tradicionales son valoradas no solo por su riqueza gastronómica, sino también por su capacidad para representar identidades colectivas, transmitir saberes intergeneracionales y preservar la memoria cultural. En el caso de Costa Rica, este fenómeno se manifiesta de forma significativa en la provincia de Guanacaste, donde la gastronomía tradicional representa un componente esencial del imaginario cultural local.

Dentro de las expresiones culinarias guanacastecas, los postres tradicionales ocupan un lugar especial. Estas preparaciones, enraizadas en la vida rural y comunitaria, forman parte de celebraciones religiosas, actividades folclóricas, encuentros familiares y momentos cotidianos. La elaboración de postres como el atol de maíz pujagua, la cajeta de coco, el coyol en miel, el arroz de leche o el buñuelo refleja no solo el uso creativo de ingredientes locales, sino también la existencia de un conocimiento ancestral transmitido oralmente entre generaciones. Estos postres no son únicamente alimentos; son portadores de memoria, símbolos de identidad regional y expresiones de una forma particular de entender y vivir la vida guanacasteca.

El cantón de Santa Cruz, identificado como uno de los epicentros del folklore costarricense, posee un acervo cultural significativo que se manifiesta en sus tradiciones orales, expresiones musicales, danzas autóctonas, celebraciones patronales y prácticas gastronómicas. A pesar de esta riqueza, la cocina tradicional y dentro de ella, los postres han comenzado a verse amenazada por la influencia de patrones alimentarios foráneos, el desinterés de las nuevas generaciones y la falta de documentación formal de las recetas. Esta situación ha generado un proceso silencioso de pérdida cultural, en el cual muchos saberes gastronómicos locales corren el riesgo de desaparecer si no se toman medidas concretas para su rescate y puesta en valor.

Ante este contexto, se torna prioritario implementar estrategias orientadas a la conservación, sistematización y promoción de los postres tradicionales como manifestaciones del patrimonio turístico-cultural local. En un mercado cada vez más saturado de experiencias estandarizadas, los destinos que logran ofrecer al visitante una conexión genuina con la cultura local adquieren una ventaja competitiva relevante. La repostería tradicional guanacasteca tiene el

potencial de convertirse en uno de estos recursos, ofreciendo al turista una vivencia culinaria rica en sabor, historia y significado.

La valorización de la gastronomía como manifestación cultural implica reconocer el rol fundamental de las personas depositarias de dicho saber, en su mayoría mujeres mayores, cocineras empíricas y familias que han conservado prácticas heredadas de generación en generación. Estas personas representan una fuente invaluable de conocimiento, y su inclusión en procesos de rescate cultural no solo es necesaria, sino ética. Su voz, su experiencia y su memoria son insumos clave para cualquier acción que busque documentar y promover la cocina tradicional de forma respetuosa y fiel a sus raíces.

En Santa Cruz, al igual que en diversas regiones rurales del país, el potencial turístico vinculado a la cultura gastronómica local permanece subutilizado, debido a la limitada integración entre tradición e innovación en las estrategias de desarrollo turístico. Si bien el cantón es visitado por su cercanía a las playas, su oferta cultural todavía presenta limitaciones en términos de integración entre tradición e innovación. Es aquí donde el rescate de los postres tradicionales puede jugar un papel estratégico: al incorporarlos en circuitos turísticos, actividades educativas, materiales de promoción o experiencias vivenciales, se abre la posibilidad de generar valor agregado tanto para la comunidad local como para el visitante.

El valor educativo de los postres tradicionales radica en su capacidad para transmitir no solo técnicas culinarias, sino también una cosmovisión arraigada en la historia, el territorio y la identidad regional. Cada ingrediente tiene una historia, cada procedimiento responde a una lógica cultural, y cada platillo lleva consigo elementos simbólicos que conectan a la persona con su entorno, su historia familiar y su identidad regional. Esta dimensión educativa es particularmente relevante cuando se busca fortalecer el sentido de pertenencia entre las nuevas generaciones y revitalizar el orgullo por lo propio en un contexto de cambios acelerados.

La sistematización de recetas tradicionales responde tanto a una lógica de conservación del patrimonio como a la necesidad de generar herramientas vivas para la innovación cultural, el emprendimiento local y el fortalecimiento de propuestas turísticas con identidad. Un recetario bien construido puede convertirse en una herramienta viva, utilizada por chefs locales, emprendedores gastronómicos, centros educativos, promotores culturales y operadores turísticos. Puede servir de base para el diseño de nuevas propuestas culinarias que, sin dejar de respetar la tradición, exploren formas contemporáneas de presentación, maridaje o contextualización. De

esta manera, se estimula no solo la preservación, sino también la innovación cultural con identidad.

La articulación entre gastronomía y turismo se consolida mediante el reconocimiento, valorización y promoción de productos locales enmarcados en narrativas territoriales integradas, que incluyan historia, identidad y participación comunitaria. Los postres guanacastecos, al ser incorporados en una propuesta turística cultural coherente, pueden convertirse en un eje temático que articule experiencias significativas. Por ejemplo, talleres de cocina tradicional, visitas a cocinas rurales, ferias gastronómicas, rutas del sabor, actividades escolares o productos editoriales pueden girar en torno al eje de la repostería tradicional, diversificando la oferta turística y fomentando un desarrollo más inclusivo.

En el actual paradigma del turismo sostenible, la promoción de productos gastronómicos locales representa una estrategia efectiva para reducir el impacto ambiental, dinamizar las economías locales y fortalecer la soberanía alimentaria. Los postres tradicionales, elaborados con ingredientes de cercanía y mediante técnicas de bajo impacto, se alinean naturalmente con los principios del turismo responsable y la soberanía alimentaria. Así, la cocina tradicional deja de ser vista como una práctica del pasado y se convierte en una aliada estratégica para construir futuros más sostenibles.

La elaboración de un recetario enfocado en la repostería tradicional guanacasteca representa una herramienta estratégica para el posicionamiento cultural del cantón de Santa Cruz, tanto a nivel nacional como internacional. La publicación y difusión de este tipo de material no solo promueve el reconocimiento cultural, sino que también permite establecer vínculos con otras regiones, compartir conocimientos y generar intercambios culturales. A través del recetario, se puede proyectar una imagen positiva del territorio, anclada en la autenticidad, la creatividad y el respeto por las raíces.

Finalmente, la recuperación y valorización de los postres tradicionales debe concebirse como parte de un proceso integral de fortalecimiento del patrimonio cultural inmaterial. Este proceso implica participación comunitaria, articulación interinstitucional y una mirada inclusiva que reconozca la cultura viva como motor de desarrollo sostenible. Implica reconocer la dignidad de los saberes populares, generar espacios de participación comunitaria, articular esfuerzos entre instituciones, centros educativos y actores locales, y promover una mirada inclusiva del patrimonio, donde la cultura viva se convierte en motor de desarrollo. En este proceso, la persona

estudiante que realiza la presente investigación asume un rol activo como agente de rescate cultural, consciente del valor de su trabajo no solo en el ámbito académico, sino también en su impacto potencial para la comunidad.

La elaboración de este recetario, en consecuencia, se plantea como un esfuerzo para aportar a la conservación de la memoria culinaria de Santa Cruz, a la revitalización del turismo cultural con identidad y al reconocimiento del saber local como fuente legítima de conocimiento. Se trata de un proyecto con profundo arraigo en la realidad regional, pero con proyección nacional y posibilidades de replicarse en otros contextos. Así, el estudio aspira a convertirse en un puente entre tradición y futuro, entre lo cotidiano y lo turístico, entre el conocimiento empírico y la acción transformadora.

1.1 Planteamiento del problema

La cocina tradicional trasciende la mera recopilación de recetas heredadas, constituyéndose en una expresión cultural que refleja las dinámicas sociales, el arraigo territorial, los saberes ancestrales y los valores colectivos que conforman la identidad de las comunidades. En muchas comunidades, los alimentos tradicionales funcionan como portadores de memoria, símbolos de pertenencia y manifestaciones tangibles del patrimonio inmaterial. En el caso específico de Costa Rica, la provincia de Guanacaste encierra una riqueza gastronómica profunda y diversa, dentro de la cual los postres tradicionales ocupan un lugar destacado. Así mismo cabe resaltar que estas preparaciones, elaboradas con ingredientes autóctonos como el maíz pujagua, el ayote, el coco y el coyol, se han transmitido por generaciones, formando parte esencial de celebraciones religiosas, fiestas patronales, reuniones familiares y ciclos productivos agrícolas.

En las últimas décadas, se ha evidenciado una acelerada pérdida de estas manifestaciones culinarias, atribuible a la globalización alimentaria, la expansión de cadenas comerciales estandarizadas y la creciente desvinculación de las nuevas generaciones con sus raíces culturales rurales. La globalización de la alimentación, el avance de las cadenas comerciales estandarizadas y la desconexión entre las nuevas generaciones y sus raíces rurales han llevado a una invisibilización progresiva de los postres tradicionales guanacastecos. Como resultado, muchas de estas recetas no se encuentran actualmente integradas ni en la oferta turística de Santa Cruz ni en los espacios formales de educación culinaria o promoción cultural.

Esta problemática no es exclusiva de la provincia de Guanacaste, sino que forma parte de una tendencia global en la cual las prácticas culinarias tradicionales han sido progresivamente

desplazadas por modelos de modernización acelerada y consumo estandarizado. Como advierte Nieto (2022), “las tradiciones culinarias han sido muchas veces marginadas en favor de narrativas que privilegian la innovación y la velocidad, dejando de lado los significados simbólicos y afectivos asociados al acto de cocinar” (p. 35). Esta tendencia impacta negativamente en el reconocimiento social del saber culinario ancestral, particularmente aquel que ha sido transmitido oralmente por mujeres mayores en contextos rurales, quienes han sido tradicionalmente las portadoras del conocimiento culinario comunitario.

Desde una perspectiva turística, la pérdida del patrimonio culinario representa una oportunidad desaprovechada, especialmente considerando que los turistas culturales valoran experiencias auténticas vinculadas con la vida cotidiana y la identidad local de las comunidades anfitrionas. Como lo indican Hjalager y Richards (2002), “la gastronomía se ha convertido en uno de los factores clave en la decisión de viaje de muchos turistas, quienes desean consumir no solo alimentos, sino también cultura” (p. 4). De acuerdo a la cita anterior, los postres tradicionales de Guanacaste podrían constituir una poderosa herramienta de diferenciación para Santa Cruz como destino cultural, siempre que se integren estratégicamente en su oferta.

La desconexión entre el patrimonio culinario local y el sistema turístico se evidencia, entre otros factores, en la carencia de materiales sistematizados que permitan preservar, contextualizar y difundir las recetas tradicionales como parte del patrimonio cultural inmaterial. Pese a que existen algunos esfuerzos aislados de instituciones y colectivos culturales, no se cuenta con un recetario formal que reúna los postres emblemáticos del cantón, los contextualice culturalmente y los ponga al servicio de la educación patrimonial y el diseño turístico. Según Osorio y Roza (2013), uno de los principales retos en la relación entre turismo y cultura en América Latina es “la falta de metodologías sistemáticas para incorporar el patrimonio inmaterial en la planificación turística” (p. 22). La elaboración de un recetario de postres típicos de Santa Cruz podría, por tanto, responder a esta necesidad.

La revalorización del conocimiento gastronómico tradicional puede incidir directamente en el fortalecimiento de la identidad cultural, promoviendo procesos de participación intergeneracional, visibilización del rol de las portadoras de saber y apropiación comunitaria del patrimonio culinario. En este marco, rescatar los postres tradicionales no significa encerrarlos en un museo o fijarlos en el pasado, sino devolverlos al presente como elementos vivos que aún tienen mucho que aportar al desarrollo local. Su reactivación puede incentivar la participación

intergeneracional, revalorizar la figura de las portadoras de tradición y abrir espacios de innovación desde la identidad.

No obstante, el proceso de rescate y puesta en valor del patrimonio culinario exige la implementación de instrumentos concretos que garanticen su conservación activa, tales como metodologías de documentación, estrategias de reinterpretación y mecanismos de difusión cultural. Ayora (2016) plantea que “el paso de la cocina tradicional a la categoría de patrimonio requiere de un trabajo sostenido de documentación, reinterpretación, valorización y difusión” (p. 91). En este contexto, la creación de un recetario cultural puede cumplir un doble propósito: por un lado, conservar las recetas tradicionales en un formato accesible, y por otro, proyectarlas como recurso turístico y educativo.

Es relevante considerar el potencial económico que puede derivarse de iniciativas orientadas al rescate de la cocina tradicional. El turismo gastronómico no solo diversifica la oferta turística, sino que también promueve encadenamientos productivos locales, beneficiando directamente a pequeños productores, cocineras tradicionales, emprendimientos familiares y artesanos. Juárez y Medina (2017) afirman que “la cocina tradicional puede convertirse en un motor de desarrollo sostenible si se articula con el turismo de base comunitaria y la economía solidaria” (p. 81). En el contexto del cantón de Santa Cruz, esta articulación podría materializarse en actividades como talleres de cocina, ferias gastronómicas, inclusión de postres tradicionales en menús turísticos, y comercialización de productos derivados como dulces, conservas y recetarios artesanales.

No obstante, pese al potencial identificado, persiste un desconocimiento generalizado respecto a la existencia, historia y elaboración de numerosos postres tradicionales guanacastecos. En diversas instituciones educativas, establecimientos gastronómicos y espacios turísticos del cantón de Santa Cruz, estos elementos del acervo cultural local no se enseñan ni se incorporan de manera sistemática. Esta omisión no solo limita la difusión del conocimiento, sino que debilita progresivamente el vínculo comunitario con su herencia cultural. Contreras y Gracia (2005) advierten que “la pérdida de hábitos alimentarios tradicionales implica también una pérdida de referencias culturales fundamentales que estructuran la vida social” (p. 45).

En consecuencia, resulta prioritario que, desde la academia, y en particular desde procesos de formación en turismo, se generen propuestas que contribuyan a reducir esta brecha patrimonial. La presente investigación surge desde esta preocupación, con el objetivo de

proponer una herramienta concreta un recetario cultural de postres tradicionales guanacastecos que permita articular el patrimonio alimentario con la oferta turística del cantón de Santa Cruz. Este recetario no solo recopilará recetas, sino que contextualizará sus orígenes, modos de preparación, significado simbólico y valor cultural, sirviendo como instrumento para la educación patrimonial, la innovación cultural y la diferenciación turística del destino.

En esta línea, la presente investigación se plantea como una respuesta académica aplicada a la necesidad de visibilizar, preservar y dinamizar el conocimiento gastronómico tradicional de Guanacaste. Se propone posicionar los postres típicos como ejes articuladores del patrimonio turístico-cultural del cantón de Santa Cruz, reconociendo su valor simbólico, educativo y económico. A través de esta propuesta, se busca contribuir al desarrollo local con identidad, integrando saberes ancestrales en estrategias contemporáneas de promoción turística y formación comunitaria.

Por tanto, esta investigación se orienta a responder la siguiente pregunta:

¿De qué manera la utilización de ingredientes tradicionales de Guanacaste puede contribuir al desarrollo de postres innovadores que preserven y promuevan la cultura gastronómica de la región, y cómo pueden estos ser incorporados en estrategias de valorización turística en el cantón de Santa Cruz?

1.2 Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Proponer un recetario de postres tradicionales guanacastecos como herramienta de fortalecimiento del patrimonio turístico, cultural y de folklore en la zona de Santa Cruz durante el III cuatrimestre de 2025.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los postres tradicionales más representativos de la cultura guanacasteca en la zona de Santa Cruz.
- Analizar el valor cultural, histórico y turístico de los postres tradicionales guanacastecos en el contexto del folklore de Santa Cruz.
- Diseñar un recetario que recopile, preserve y promueva los postres tradicionales como parte del patrimonio turístico y cultural de Santa Cruz.

1.3 Justificación

La cocina tradicional constituye una manifestación del patrimonio cultural inmaterial de los pueblos, cuya preservación representa un compromiso con la identidad colectiva y la memoria histórica de las comunidades. En la provincia de Guanacaste, los postres típicos elaborados con ingredientes autóctonos configuran expresiones vivas de una historia culinaria profundamente arraigada en la cotidianidad, las celebraciones religiosas y las festividades populares. No obstante, en el contexto actual de modernización, globalización alimentaria y transformación de los hábitos de consumo, estas expresiones culturales enfrentan un riesgo creciente de desaparición si no se implementan estrategias efectivas para su documentación, difusión y revalorización.

En el caso de la provincia de Guanacaste, los postres típicos elaborados con ingredientes autóctonos constituyen expresiones vivas de una historia culinaria profundamente enraizada en la vida cotidiana, las celebraciones religiosas y las festividades locales. Sin embargo, en el contexto actual de modernización, globalización alimentaria y transformaciones en los hábitos de consumo, estas manifestaciones corren el riesgo de desaparecer si no se emprenden acciones concretas para su documentación, difusión y revalorización.

Desde el punto de vista de la pertinencia académica y cultural, esta investigación responde a la necesidad urgente de rescatar un componente del patrimonio inmaterial que se encuentra en riesgo de extinción. La elaboración de un recetario de postres tradicionales guanacastecos no solo tiene como finalidad preservar recetas, sino también revitalizar su práctica en espacios comunitarios, educativos y turísticos. Como señalan Contreras y Gracia (2005), la alimentación constituye una práctica cultural que, más allá de su función nutricional, transmite significados sociales, identitarios y simbólicos que estructuran la vida colectiva (p. 33). En este sentido, documentar las recetas tradicionales representa una estrategia concreta para conservar y poner en valor una parte fundamental del patrimonio gastronómico costarricense.

En términos de relevancia social, la presente investigación posee un impacto potencial en diversos niveles. En primer lugar, puede beneficiar directamente a las comunidades locales mediante la revalorización de los saberes culinarios tradicionales, históricamente transmitidos por mujeres mayores del entorno rural. Estas portadoras de conocimiento, frecuentemente invisibilizadas en los discursos oficiales, han sido las principales custodias del patrimonio gastronómico regional. Su reconocimiento y la documentación de sus saberes no solo dignifican

su rol cultural, sino que también permiten fomentar espacios de inclusión intergeneracional. Por otra parte, la comunidad turística se beneficia al ampliar su oferta cultural mediante la incorporación de elementos auténticos vinculados a la identidad territorial. Como sostienen Juárez y Medina (2017), la cocina tradicional puede convertirse en un eje articulador de identidad y pertenencia, promoviendo el orgullo cultural en los destinos turísticos (p. 80).

Desde una perspectiva aplicada, el recetario propuesto se proyecta como una herramienta versátil con potencial de implementación en diversos contextos: programas educativos en centros escolares, formación técnica en gastronomía, promoción turística a través de ferias, rutas del sabor y guías de experiencias, así como en iniciativas comerciales vinculadas a emprendimientos basados en recetas locales. Esta propuesta puede dinamizar la economía local al incentivar el uso de ingredientes de producción regional, tales como el maíz pujagua, el ayote, el coyol y el coco. Como plantea Ayora-Díaz (2016), cuando los productos alimentarios tradicionales son reconocidos e integrados a procesos turísticos y comerciales, generan dinámicas de desarrollo que trascienden la cocina y fortalecen sectores como la agricultura, la artesanía y la cultura (p. 98).

En términos teóricos, este estudio contribuye a subsanar el vacío existente en la sistematización de los saberes gastronómicos guanacastecos dentro del campo académico del turismo y la cultura. Aunque las tradiciones culinarias son reconocidas como parte del patrimonio intangible, su documentación formal particularmente en lo relativo a los postres típicos sigue siendo escasa. Esta limitación dificulta su incorporación en programas educativos, investigaciones científicas y políticas culturales. La presente investigación propone una metodología participativa centrada en las voces de los actores locales, la cual puede servir de modelo para futuras investigaciones orientadas al rescate de otras expresiones patrimoniales. Según Osorio y Roza (2013), el turismo cultural en América Latina demanda marcos conceptuales que reconozcan la diversidad del patrimonio vivo e impulsen su integración crítica en las agendas de desarrollo (p. 19).

Desde el punto de vista metodológico, la propuesta adquiere relevancia al permitir el diseño y validación de un instrumento práctico el recetario que no solo cumple una función documental, sino que también actúa como recurso educativo y promocional. Este instrumento presenta posibilidades de replicabilidad en otros territorios del país interesados en procesos similares de recuperación gastronómica. Asimismo, la sistematización de recetas mediante entrevistas, observación participante y consulta de fuentes históricas constituye un aporte

significativo a las metodologías cualitativas aplicadas en turismo, patrimonio y estudios culturales. Como destaca Nieto (2022), las metodologías que priorizan la participación comunitaria y el enfoque territorial ofrecen una perspectiva más rica, contextualizada y transformadora en los estudios de turismo y gastronomía (p. 41).

Adicionalmente, el estudio responde a la necesidad de articular el conocimiento académico con las demandas del entorno local. En una región como Santa Cruz, donde el turismo constituye uno de los principales motores económicos, resulta fundamental generar productos turísticos auténticos, sostenibles y diferenciadores. En este contexto, la cocina tradicional y específicamente los postres puede desempeñar un papel estratégico en la construcción de experiencias significativas. Hjalager y Richards (2002) afirman que los visitantes actuales valoran no solo la calidad de los alimentos, sino también la historia, los procesos de elaboración y la conexión con las tradiciones locales (p. 5). En este sentido, el recetario trasciende su carácter compilatorio para convertirse en una plataforma narrativa que rescata memorias, fortalece identidades y promueve el encuentro intercultural.

La pertinencia de esta investigación se ve reforzada por su alineación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en particular el ODS 11, que promueve ciudades y comunidades sostenibles, y el ODS 12, que impulsa patrones de producción y consumo responsables. La puesta en valor de productos gastronómicos locales, elaborados con ingredientes de cercanía mediante técnicas tradicionales, contribuye a la sostenibilidad ambiental, la inclusión social y la equidad económica. Asimismo, fortalece la soberanía alimentaria al empoderar a las comunidades en la definición de sus propias formas de alimentación, producción y comercialización.

Finalmente, este trabajo se enmarca en un compromiso ético y formativo asumido por la persona investigadora desde el ámbito universitario. En calidad de estudiante en proceso de formación, se reconoce la responsabilidad social de generar propuestas que no solo produzcan conocimiento académico, sino que también contribuyan a transformaciones significativas en el entorno. La elaboración del recetario constituye, en este sentido, una acción concreta con potencial de aplicación directa por parte de actores locales, instituciones educativas, emprendimientos gastronómicos y organizaciones culturales interesadas en preservar y revitalizar el patrimonio culinario regional.

1.4. Antecedentes

1.4.1. Antecedentes Históricos

La dulcería tradicional costarricense, particularmente la originada en la provincia de Guanacaste, constituye una manifestación cultural estrechamente relacionada con la historia agrícola, social y espiritual del territorio. Desde la época precolombina, los pueblos originarios del actual territorio costarricense desarrollaron una alimentación basada en productos autóctonos como el maíz, el pejibaye, la miel silvestre, el cacao, así como diversas raíces y frutas. Estos elementos no solo formaban parte de la dieta diaria, sino también de prácticas ceremoniales y rituales comunitarios. La elaboración de bebidas dulces y preparaciones a base de maíz y caña silvestre ya era habitual en las culturas mesoamericanas que habitaron la región de Guanacaste, como lo señala el Centro de Patrimonio Cultural (Álvarez, 2005).

Con la llegada de los españoles, el intercambio de saberes, ingredientes y técnicas culinarias modificó sustancialmente la forma de cocinar y de consumir dulces en Costa Rica. A partir del siglo XVI, con la introducción de la caña de azúcar, el trigo, los cítricos y el ganado, comenzaron a generarse nuevas formas de preparación que derivarían en la tradición dulcera que hoy se considera propia del país. Guanacaste, debido a sus condiciones geográficas y su sistema de haciendas ganaderas, desarrolló una agroindustria rudimentaria centrada en los trapiches, donde se elaboraban mieles de caña y productos derivados como las melcochas, las cajetas, los turrone y las conservas de frutas. Esta industria artesanal no solo fue un medio de subsistencia, sino también un espacio de transmisión oral de recetas, prácticas y saberes populares, de generación en generación (Sedó y Cerdas, 2019).

Durante los siglos XIX y XX, la dulcería guanacasteca se consolidó como una parte esencial de la economía doméstica rural. En las comunidades de Santa Cruz, Nicoya y Liberia, entre otras, las mujeres cumplieron un rol fundamental como portadoras de la memoria culinaria y como productoras de dulces tradicionales para festividades religiosas, ferias comunales y celebraciones familiares. La elaboración artesanal de buñuelos, cajetas, suspiros, melcochas, tanelas, conservas de marañón y atol de maíz pujagua no era solo un acto doméstico, sino también un mecanismo de participación económica y social. Como se evidencia en el proyecto EC-414 de la Universidad de Costa Rica, estas prácticas eran comunes en fiestas patronales, celebraciones cívicas y actividades escolares, manteniéndose vivas a pesar de los embates de la modernización alimentaria (Sedó y Cerdas, 2019).

En el marco histórico de la identidad nacional costarricense, Guanacaste ha sido considerado un bastión de lo que se ha denominado guanacastequidad, una construcción cultural que engloba la música, las danzas, el vestuario, las expresiones orales y, por supuesto, la gastronomía. La comida típica de esta región ha sido objeto de reconocimiento institucional, especialmente a partir de la celebración anual del 25 de julio, Día de la Anexión del Partido de Nicoya. Documentos del Archivo Nacional demuestran cómo las fiestas tradicionales han conservado su carácter simbólico, sirviendo como vitrinas para exponer los dulces más representativos de la región, entre ellos los prestiños, los cucuruchos de maní y las rosquillas de maíz (Chavarría y Alvarado, 2024).

A través del tiempo, la dulcería tradicional ha resistido la transformación generada por los procesos de urbanización, los cambios en los estilos de vida y la influencia de productos industrializados. Sin embargo, dicha resistencia no ha sido suficiente para impedir la disminución del conocimiento y la práctica de estas preparaciones entre las nuevas generaciones. La pérdida progresiva de estas recetas, sumada a la falta de documentación sistemática, representa un riesgo real para el patrimonio intangible del país. Por ello, iniciativas académicas y comunitarias han comenzado a proponer estrategias de rescate cultural mediante la sistematización y difusión de recetarios como herramienta pedagógica, identitaria y turística.

Este recorrido histórico evidencia la necesidad urgente de revalorizar la dulcería tradicional guanacasteca no solo como un elemento gastronómico, sino como una manifestación simbólica de gran valor para la memoria colectiva y el desarrollo cultural sostenible de la región. La creación de un recetario de postres tradicionales representa, en este contexto, un acto de resistencia patrimonial, una herramienta de fortalecimiento de saberes locales, y una propuesta viable para integrar la cultura alimentaria de Guanacaste en la oferta turística y educativa de Costa Rica.

1.4.2 Antecedentes Internacionales

En 2020, la investigadora colombiana Vanessa Alvelayis Nieto Mejía, junto con un equipo académico de la Fundación Universitaria San Mateo, coordinó la publicación del libro *Gastronomía y turismo: una reflexión cultural*, una compilación de estudios desarrollados en diversas regiones de América Latina que abordan la gastronomía como herramienta de transformación cultural y territorial. Uno de los capítulos analiza el rol de las preparaciones dulces tradicionales en comunidades rurales, destacando su función en la transmisión de

identidad a través de rituales, celebraciones y prácticas domésticas que resisten la homogenización alimentaria generada por la globalización.

Desde esta perspectiva, la obra plantea que el rescate de la cocina tradicional debe trascender su uso comercial e integrarse en políticas educativas y de planificación turística que refuercen la memoria histórica y la conexión cultural con el territorio. Este enfoque resulta especialmente pertinente para el caso de Guanacaste, donde la dulcería tradicional representa un acervo de saberes intergeneracionales que enfrenta un progresivo riesgo de desaparición.

También en 2020, los investigadores mexicanos Ramón Sebastián Acle-Mena, Jessica Santos-Díaz y Beatriz Herrera-López publicaron el estudio *La gastronomía tradicional como atractivo turístico de la ciudad de Puebla*, en la revista científica *Investigación, Desarrollo e Innovación*. El objetivo de la investigación fue analizar el impacto de la gastronomía típica en la experiencia de los visitantes durante la Semana Santa, identificando cómo los alimentos tradicionales fortalecen la identidad local y enriquecen las prácticas turísticas vinculadas a celebraciones religiosas.

Mediante encuestas estructuradas, los investigadores evidenciaron que platillos como los camotes, muéganos y tortitas de Santa Clara no solo eran valorados por sus atributos sensoriales, sino también por su carga simbólica y su capacidad para evocar memorias colectivas e identidades locales. El estudio concluyó que estos alimentos pueden desempeñar un papel estratégico como elementos diferenciadores en la promoción turística, siempre que se integren en narrativas patrimoniales que los reconozcan como expresiones culturales vivas. Esta perspectiva resulta congruente con la necesidad de incorporar los postres tradicionales guanacastecos en la oferta cultural del cantón de Santa Cruz.

En el mismo año, en España, el delegado de Turismo de Almería, Teófilo Montoya Sola, presentó el informe técnico *La gastronomía tradicional en el turismo rural*, como parte del Plan Senda para el desarrollo de productos turísticos alternativos. El documento plantea que los platillos históricos en particular los postres caseros elaborados según recetas transmitidas entre generaciones resultan fundamentales para ofrecer experiencias auténticas al visitante en entornos rurales.

Montoya plantea acciones específicas como la creación de “Mesones Rurales” certificados por su oferta de cocina tradicional, la realización de ferias dulceras y la inclusión de preparaciones históricas en rutas patrimoniales. Estas estrategias han demostrado ser efectivas

para combatir la despoblación, revitalizar la identidad territorial y dinamizar las economías locales. La experiencia andaluza constituye un referente metodológico útil para explorar cómo la articulación entre turismo rural y gastronomía tradicional puede promover el desarrollo sostenible, especialmente en comunidades guanacastecas con potencial turístico aún no aprovechado.

En 2021, el historiador gastronómico Edmundo Escamilla y el chef Yuri de Gortari, reconocidos por su labor en la valorización del patrimonio culinario mexicano, publicaron la obra *La gastronomía como destino turístico*. El libro traza una línea histórica sobre la evolución de la cocina mexicana, desde sus raíces prehispánicas hasta sus expresiones contemporáneas, subrayando el potencial turístico de las preparaciones tradicionales. Los autores destacan, entre otros ejemplos, dulces como las alegrías, cocadas y jamoncillos, analizando cómo su origen, técnicas de elaboración y relatos asociados forman parte del atractivo cultural de diversas regiones.

Los autores sostienen que la gastronomía, para constituirse en un verdadero atractivo turístico, debe ser comprendida como una manifestación cultural, y no únicamente como un producto de consumo. En consecuencia, proponen el diseño de rutas gastronómicas fundamentadas en la historia de los alimentos, una metodología que puede ser replicada en otros contextos latinoamericanos donde la dulcería tradicional aún conserva un alto valor simbólico, patrimonial y turístico.

En 2022, Odalis Jacqueline Robles Imbaquingo presentó en la Universidad Técnica del Norte (Ecuador) su tesis titulada *La gastronomía tradicional como patrimonio cultural inmaterial y factor de desarrollo turístico de la comunidad de Agato – Otavalo*. La investigación se basó en un diagnóstico participativo con actores locales para identificar platillos y postres tradicionales en riesgo de desaparición, muchos de los cuales solo persistían en la memoria de personas adultas mayores.

Entre las medidas de salvaguarda propuestas se incluyeron la elaboración de un recetario cultural, la capacitación de jóvenes en técnicas culinarias ancestrales y la creación de una plataforma digital para la difusión del patrimonio gastronómico. Este estudio evidencia cómo la dulcería tradicional puede convertirse en un recurso identitario y turístico cuando es debidamente documentada, valorizada y proyectada. Sus conclusiones coinciden con la situación actual del cantón de Santa Cruz, Guanacaste, donde los postres tradicionales enfrentan un proceso de

invisibilización que demanda acciones urgentes de rescate y puesta en valor como parte del patrimonio cultural local.

1.4.3 Antecedentes Nacionales

En 2018, el investigador Esteban Barboza Núñez, de la Universidad Nacional (UNA), publicó en la Revista Electrónica Educare el artículo Currículo y desarrollo turístico en Guanacaste, Costa Rica: un análisis de los niveles de educación técnico y superior. Este estudio analiza las orientaciones curriculares de los programas de formación técnica y universitaria vinculados al turismo en la provincia, y su relación con las necesidades culturales y sociales del entorno. El autor señala que la enseñanza del turismo ha priorizado modelos centrados en el producto sol y playa, dejando de lado otras expresiones culturales como la gastronomía tradicional. Además, advierte que gran parte de la juventud guanacasteca se inserta en el sector turístico en condiciones de precariedad laboral, sin herramientas formativas que les permitan incorporar sus saberes culturales en propuestas con identidad local. Este análisis resulta relevante para la presente investigación, al evidenciar la necesidad de integrar la dulcería típica como parte del patrimonio cultural en las estrategias educativas y turísticas de la región.

En 2020, Ana Catalina Morales Castro, del Instituto Tecnológico de Costa Rica, presentó el estudio Impacto organizacional que ha tenido la pandemia COVID-19 sobre las estrategias empresariales de la industria gastronómica y hotelera de Costa Rica. Aunque centrado en el contexto pandémico, el documento ofrece hallazgos relevantes sobre la fragilidad de los sectores gastronómicos tradicionales, especialmente en zonas rurales. La autora evidencia cómo la crisis sanitaria afectó de forma significativa a pequeños emprendimientos familiares vinculados con la cocina costarricense típica, muchos de los cuales no lograron adaptarse con rapidez a los modelos de entrega o plataformas digitales. El estudio subraya la necesidad de fortalecer la identidad gastronómica local como un recurso estratégico frente a cambios estructurales y tendencias globales. Este antecedente permite comprender la vulnerabilidad del conocimiento culinario tradicional cuando no está sistematizado ni articulado a procesos de desarrollo territorial.

Ese mismo año, Alexa Barrantes Matamoros y Lineth Campos Chavarría, de la Universidad Nacional, presentaron el proyecto final El turismo rural comunitario y su contribución al desarrollo local sostenible: estudio de caso Posada La Amistad y Posada Cerro Escondido. El estudio analiza la implementación del modelo de turismo rural comunitario en la Península de Nicoya, y cómo este integra el patrimonio cultural local, incluyendo alimentos y

bebidas típicas, como parte de su propuesta de valor. Aunque el enfoque principal no se centra en la dulcería, las autoras reconocen la gastronomía como un eje transversal del turismo con identidad. Concluyen que las posadas rurales que promueven productos autóctonos pueden dinamizar la economía local, rescatar saberes ancestrales y fortalecer el sentido de pertenencia. Este caso respalda conceptualmente iniciativas como la creación de un recetario de postres tradicionales, al demostrar la viabilidad de modelos turísticos basados en la autenticidad y el patrimonio cultural.

También en 2020, el Ministerio de Cultura y Juventud publicó el Recetario de comidas tradicionales nicoyanas, editado por Vera Beatriz Vargas León, gestora cultural de Guanacaste. La obra es producto de un proceso participativo desarrollado en el cantón de Nicoya, mediante el cual se recopilaron recetas tradicionales de bebidas, panes, comidas y postres durante las Ferias de Comida Tradicional Nicoyana de 2016 y 2017. En la sección de postres se incluyen preparaciones como arroz con leche, cajeta de coco, chicha de maíz y dulce de chiverre, consideradas representaciones simbólicas de la memoria culinaria de la región. El objetivo del proyecto fue revitalizar el conocimiento gastronómico autóctono y fomentar su transmisión intergeneracional desde un enfoque de patrimonio cultural inmaterial. Este recetario constituye una fuente valiosa para iniciativas académicas orientadas a la preservación y promoción de los postres tradicionales guanacastecos dentro de la oferta cultural y turística nacional.

Ese mismo año, Josefa Lago Graña y Mayela Vallejos Ramírez publicaron el artículo *Estampas de ayer: salvaguardando la cultura culinaria guanacasteca* en la Revista Estudios de la Universidad de Costa Rica. A partir de una entrevista en profundidad, el estudio rescata memorias culinarias y prácticas domésticas transmitidas oralmente por generaciones de mujeres en Santa Cruz. Las autoras contextualizan estas expresiones en el marco de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO, argumentando que técnicas tradicionales como la elaboración de dulces en fogón deben ser documentadas, transmitidas y reconocidas como parte fundamental de la identidad nacional. Este trabajo aporta una base teórica y metodológica clave para el presente estudio, al fundamentar la necesidad de sistematizar y promover los postres tradicionales guanacastecos como estrategia de preservación patrimonial y fortalecimiento cultural sostenible.

1.5 Proyecciones

Con base en los objetivos específicos y el planteamiento del problema, esta investigación proyecta alcanzar una serie de logros significativos que aporten tanto al ámbito académico como al desarrollo local. En primer lugar, se elaborará un recetario cultural de postres tradicionales guanacastecos, concebido con criterios de contextualización histórica, simbólica y territorial, con el propósito de convertirse en un recurso didáctico, patrimonial y turístico para la zona de Santa Cruz.

Asimismo, se espera contribuir a la valorización del patrimonio gastronómico intangible de la región, mediante la recopilación, sistematización y difusión de recetas transmitidas oralmente, fortaleciendo el vínculo entre las comunidades y su herencia culinaria. Esta iniciativa también busca fomentar la inclusión del saber gastronómico tradicional en la oferta turística del cantón, posicionando los postres como elementos diferenciadores dentro de experiencias culturales auténticas y sostenibles.

El recetario podrá ser utilizado por instituciones educativas, casas de la cultura y emprendimientos locales como base para procesos de formación, talleres entre generaciones y proyectos de dinamización económica a pequeña escala. Además, funcionará como un recurso que facilita la preservación de la memoria culinaria, permitiendo que niños, jóvenes y adultos mayores compartan saberes tradicionales. Su aplicación contribuirá a fortalecer la identidad cultural del territorio mediante actividades prácticas y comunitarias. Del mismo modo, podrá incorporarse en ferias gastronómicas, festivales locales o programas turísticos que busquen promover el patrimonio culinario guanacasteco. También servirá como material de apoyo para docentes y gestores culturales que deseen integrar contenidos de historia, cultura y alimentación en sus propuestas pedagógicas. Finalmente, el recetario abre oportunidades para impulsar pequeños emprendimientos familiares, fomentando la creatividad, la innovación y el sentido de pertenencia hacia lo propio.

Desde el punto de vista académico, la investigación permitirá fortalecer las competencias de la estudiante en áreas como la investigación cualitativa aplicada, la interpretación de datos patrimoniales y el diseño de estrategias culturales con enfoque territorial. Finalmente, el proyecto aspira a sentar las bases para futuras líneas de investigación participativa en otras regiones del país, que repliquen la metodología del recetario patrimonial con productos gastronómicos tradicionales en riesgo de desaparición.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Este capítulo presenta la fundamentación conceptual y académica que sustenta la investigación, articulando los principios del patrimonio cultural inmaterial con el valor que poseen los postres tradicionales guanacastecos dentro de este marco. En primer lugar, se expone cómo la UNESCO y diversos autores han definido y clasificado el patrimonio cultural inmaterial, lo cual permite comprender su alcance y relevancia como eje central del estudio. Posteriormente, se analiza la alimentación tradicional como un espacio de transmisión de valores, memorias y prácticas comunitarias, destacando que la comida constituye un vehículo esencial para fortalecer la identidad colectiva.

Asimismo, se examina el valor simbólico y social de los postres típicos, evidenciando que estas preparaciones no solo forman parte de la gastronomía local, sino que también funcionan como expresiones vivas de cohesión, pertenencia y memoria histórica. A continuación, se profundiza en los procesos de transmisión entre generaciones, en la diversidad de postres tradicionales y en los desafíos contemporáneos que enfrenta su preservación ante cambios culturales y dinámicas económicas. Finalmente, se incorpora una reflexión sobre el vínculo entre turismo cultural y valorización gastronómica, considerando cómo la dulcería guanacasteca puede proyectarse como un recurso identitario que, al ser promovido responsablemente, fortalece tanto la cultura local como el desarrollo turístico del cantón de Santa Cruz.

De este modo, el capítulo no solo estructura las bases conceptuales necesarias para comprender la investigación, sino que también evidencia que los postres tradicionales de Guanacaste constituyen un patrimonio vivo. Este patrimonio, cargado de significados históricos, afectivos y culturales, representa una oportunidad para su preservación, difusión y valoración en ámbitos educativos, comunitarios y turísticos. Gracias a esta perspectiva integradora, el marco teórico proporciona una mirada amplia que conecta la gastronomía, la identidad cultural y el desarrollo territorial desde un enfoque actual y profundamente contextualizado.

2.1. Cultura gastronómica como patrimonio intangible

La cultura gastronómica es mucho más que la simple preparación de alimentos; constituye un lenguaje cultural que refleja la identidad de los pueblos, su historia, sus valores y sus tradiciones. Cada plato, cada ingrediente y cada técnica encierran un mensaje simbólico que trasciende la función de alimentar y que permite comprender cómo las comunidades se relacionan consigo mismas y con su entorno. En regiones como Guanacaste, la gastronomía no se limita a

ser un acto cotidiano: es la materialización de la memoria colectiva, un espacio de encuentro intergeneracional y una forma viva de transmisión de saberes ancestrales.

Según Álvarez (2005), “la gastronomía tradicional constituye una de las expresiones del patrimonio cultural intangible, fuente fundamental de la identidad cultural de los pueblos y comunidades” (p. 11). Esta afirmación evidencia que detrás de cada receta hay mucho más que una fórmula culinaria: existe una historia de intercambios culturales, de adaptación a los recursos del territorio y de creatividad comunitaria. En el caso de los postres tradicionales guanacastecos, preparaciones como el marquesote, los buñuelos o la sopa borracha son testimonios vivos de esa herencia cultural, pues integran ingredientes locales, técnicas heredadas, ritualidad en la preparación y un profundo sentido de pertenencia.

La cultura gastronómica de Guanacaste no solo se expresa en los sabores, sino también en los contextos en que los postres se elaboran y comparten. Un marquesote puede simbolizar abundancia en una boda; los buñuelos evocan las fiestas patronales y las celebraciones comunitarias; la sopa borracha, servida en ocasiones especiales, refleja la conexión entre lo festivo y lo religioso. De esta manera, la gastronomía dulce de la región se convierte en un vehículo de narrativas colectivas y en un espejo de la identidad local.

La propuesta de elaborar un recetario de postres tradicionales guanacastecos busca precisamente preservar, visibilizar y revitalizar este patrimonio, no solo documentando recetas, sino también modos de preparación, utensilios, ingredientes y contextos culturales. Esto implica reconocer que cada postre encierra un legado práctico y simbólico. Tal como afirma la UNESCO (2003), el patrimonio cultural intangible “se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia” (p. 5).

Bajo esta premisa, los postres guanacastecos no solo se saborean: se cuentan, se heredan y se celebran. Cada vez que una abuela enseña a su nieta a preparar buñuelos, transmite algo más que una técnica culinaria: comparte historias familiares, fragmentos de memoria local y valores como la hospitalidad, la unión y el respeto por la tradición. Como señalan Ramírez y Sequeira (2023), “la cocina tradicional es un espacio de enseñanza cultural donde se aprenden prácticas, pero también se construye identidad y memoria colectiva” (p. 77).

Por ello, el recetario no debe entenderse como un simple listado de recetas, sino como un instrumento de preservación cultural y una plataforma de proyección turística. Al recopilar y difundir estas preparaciones, se garantiza que los postres continúen cumpliendo su función como símbolos de identidad y, al mismo tiempo, se abren posibilidades para que sean apreciados por visitantes nacionales e internacionales.

2.1.1. Definición de patrimonio cultural intangible

El patrimonio cultural intangible (PCI), también denominado patrimonio inmaterial, es un concepto ampliamente difundido y protegido a nivel internacional. La UNESCO lo define como el conjunto de “prácticas, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas que las comunidades reconocen como parte integrante de su patrimonio cultural” (UNESCO, 2003, p. 3). Esta definición no solo resalta la variedad de manifestaciones que abarca el PCI, sino que enfatiza su carácter dinámico y vivo: no se trata de un legado estático, sino de un fenómeno en constante recreación que evoluciona con los cambios sociales, tecnológicos y económicos de cada contexto, Molano (2017) lo resume de forma precisa al afirmar que “el patrimonio inmaterial solo existe mientras es practicado, reconocido y transmitido por la comunidad que le da vida” (p. 15). El planteamiento de la UNESCO, complementado por la reflexión de Molano, permite comprender que el patrimonio cultural intangible adquiere sentido únicamente cuando se manifiesta en la vida social y en la acción colectiva de una comunidad. Ambos aportes coinciden en que las expresiones culturales no se preservan por mera existencia documental, sino porque las personas las practican, las reconocen como significativas y las transmiten a las nuevas generaciones. Esta visión sitúa al PCI como un proceso vivo que depende de la continuidad comunitaria y del contexto social que lo sostiene. En consecuencia, cualquier análisis del patrimonio inmaterial debe considerar la dimensión humana, emocional y simbólica que le otorga su carácter dinámico. Ello implica reconocer que las tradiciones pueden transformarse, adaptarse y resignificarse sin perder su esencia, siempre que sigan vinculadas a la experiencia cotidiana de quienes las practican. Entenderlo así permite valorar la importancia de la participación activa de las comunidades como garante de su permanencia, especialmente en un mundo donde los cambios culturales y tecnológicos pueden poner en riesgo su transmisión. Por tanto, el PCI debe estudiarse desde una perspectiva que conjugue memoria, identidad y práctica social, reconociendo que su continuidad depende del compromiso colectivo por mantener vivas las expresiones que definen a cada grupo humano.

Entre las múltiples expresiones que conforman el PCI desde lenguas indígenas hasta rituales, festividades y manifestaciones artísticas la cultura culinaria ocupa un lugar privilegiado. La alimentación, entendida no solo como necesidad biológica sino como construcción cultural, se convierte en un vehículo de identidad y memoria colectiva. Platillos, técnicas y recetas tradicionales representan prácticas profundamente enraizadas en la vida cotidiana y actúan como un vínculo directo entre las generaciones pasadas, presentes y futuras. Así, cocinar y comer trascienden lo meramente alimentario para convertirse en actos de reproducción de saberes, valores y modos de relación con el entorno.

En Costa Rica, el reconocimiento de la gastronomía como parte del PCI ha cobrado fuerza en los últimos años, impulsado por iniciativas estatales, académicas y comunitarias. El Ministerio de Cultura y Juventud (2020) reconoce explícitamente que la cocina tradicional “es un símbolo de identidad y un patrimonio vivo que integra la vida social, la producción local y la herencia cultural” (p. 12). Esta perspectiva invita a comprender que una receta no es simplemente un conjunto de ingredientes y técnicas, sino una expresión cultural que refleja la relación de una comunidad con su historia, sus celebraciones, sus productos y su territorio.

Desde esta visión, postres típicos como el marquesote, los buñuelos, el piñonate o la sopa borracha no deben entenderse como “dulces caseros” aislados, sino como auténticas expresiones del patrimonio cultural intangible, portadoras de tradiciones, significados y simbolismos. El marquesote, servido en bodas y celebraciones religiosas, simboliza abundancia y unión; los buñuelos, preparados en fiestas patronales, evocan el carácter festivo de las comunidades; la sopa borracha, elaborada con licor y almíbar, conecta lo culinario con lo ceremonial.

Reconocer estas prácticas culinarias dentro del PCI en Guanacaste implica valorarlas como un recurso cultural y turístico de gran relevancia. Este reconocimiento abre las puertas a procesos de salvaguarda, promoción y difusión, y permite que los postres tradicionales de la provincia trasciendan el ámbito doméstico para convertirse en íconos identitarios. Iniciativas como el Concurso de Comidas y Bebidas Típicas de Guanacaste, promovido desde 2005, han sido fundamentales para recopilar recetas, capacitar cocineras y sensibilizar a las comunidades sobre la importancia de preservar estos saberes (Centro de Patrimonio, 2005, p. 11).

2.1.2. La alimentación tradicional como expresión cultural

La alimentación tradicional es una de las expresiones más poderosas y representativas de la cultura, ya que conecta la historia con la vida cotidiana y vincula el territorio con los sentidos.

Cada plato, cada ingrediente y cada forma de cocinar son testimonio de la relación que los pueblos establecen con su entorno, de las transformaciones sociales que han vivido y de los valores que comparten, además Contreras y Gracia (2005) afirman que “la alimentación es un hecho social total que refleja relaciones, valores y símbolos que trascienden lo biológico” (p. 21). Esta afirmación pone en evidencia que comer no es solo una necesidad fisiológica, sino una práctica cargada de significados sociales, emocionales y simbólicos.

En el caso de Guanacaste, la alimentación tradicional está profundamente marcada por una herencia mesoamericana que se expresa en la centralidad del maíz como producto sagrado, base de innumerables preparaciones, y como elemento cultural cargado de simbolismo. El maíz no solo aporta alimento, sino que también representa fertilidad, abundancia y conexión con la tierra, Álvarez (2005), “la cocina tradicional constituye una de las expresiones del patrimonio cultural intangible, fuente fundamental de la identidad cultural de los pueblos y comunidades” (p. 11). Este legado indígena, que incluye productos como el pejibaye, la yuca y el cacao, se enriqueció con el aporte de la colonización española, que introdujo ingredientes como el trigo, la caña de azúcar y el cerdo, y de la presencia afrodescendiente, que sumó técnicas y sabores que hoy forman parte inseparable de la cocina guanacasteca.

Este sincretismo cultural dio lugar a una cocina única, que no solo nutre, sino que transmite conocimientos, valores y pertenencia. Los postres tradicionales como el marquesote, los buñuelos, el piñonate o la sopa borracha son ejemplos claros de esta fusión: recetas que combinan ingredientes locales y técnicas ancestrales con elementos traídos de otras culturas, reflejando siglos de intercambio cultural y adaptación.

La alimentación tradicional cumple, además, una función esencial en la transmisión intergeneracional de saberes. A diferencia de la cocina industrializada, que se aprende en manuales o se consume de forma rápida, las recetas tradicionales suelen transmitirse en la cocina del hogar, en espacios de convivencia donde las abuelas, madres y tías enseñan a las nuevas generaciones cómo preparar cada plato, Vargas et al. (2020) explican que “los saberes culinarios son transmitidos en contextos de cercanía, a través de la oralidad, la repetición y el ejemplo, lo que refuerza el tejido social y cultural de la comunidad” (p. 8). Así, preparar un postre no es solo seguir una receta: es participar de un rito de aprendizaje cultural donde se comparten historias, costumbres y afectos.

La preparación de dulces como el marquesote o el piñonate ilustra perfectamente esta dinámica. En muchos hogares guanacastecos, estas recetas no están escritas en cuadernos ni libros, sino que se aprenden viendo y ayudando: medir “al ojo”, probar la miel hasta que tenga la textura perfecta, reconocer el punto exacto de cocción del pan o la papaya. Este proceso de enseñanza informal refuerza los lazos familiares y comunitarios, y garantiza que la cultura culinaria siga viva.

Además, la alimentación tradicional conserva la memoria histórica de los pueblos. Cada postre guanacasteco cuenta una historia: el piñonate, elaborado con papaya verde y especias, recuerda la creatividad de las comunidades para aprovechar los frutos locales; los buñuelos, bañados en miel de tapa dulce, evocan celebraciones colectivas; la sopa borracha conecta con la influencia de la repostería colonial y su vínculo con festividades religiosas. En todos los casos, los postres actúan como vehículos de identidad y memoria.

Por estas razones, la alimentación tradicional no solo alimenta al cuerpo, sino que da forma a la cultura, crea vínculos sociales y refuerza la identidad de las comunidades. En el contexto de esta tesis, los postres típicos guanacastecos son piezas clave de esa narrativa cultural: recetas que representan siglos de historia y que, al ser documentadas y rescatadas en un recetario, se transforman en herramientas de preservación cultural y de proyección turística.

2.1.3. El valor simbólico y social de los postres típicos

Los postres tradicionales guanacastecos son mucho más que simples dulces: constituyen símbolos vivos de identidad, cohesión social y memoria colectiva. Cada preparación guarda una carga simbólica que conecta a la comunidad con su pasado, con sus celebraciones y con las prácticas transmitidas de generación en generación, Vargas et al. (2020) sostienen que “las recetas tradicionales no solo guardan técnicas y sabores, sino también historias, roles y costumbres que refuerzan la identidad colectiva” (p. 8). Esta afirmación revela que los postres no son únicamente combinaciones de ingredientes y métodos de cocción, sino expresiones culturales donde se entrelazan valores, tradiciones y emociones compartidas.

Postres como los buñuelos, preparados durante las fiestas patronales; el marquesote, íntimamente asociado a matrimonios, primeras comuniones y celebraciones religiosas; o el piñonate, que evoca la ruralidad, el trabajo agrícola y la creatividad en el uso de productos locales, poseen un significado que trasciende lo culinario. Cada uno de ellos representa ritualidad y pertenencia: al preparar buñuelos, la comunidad revive momentos de encuentro festivo; al

servir marquesote, se celebra la unión y la abundancia; y con el piñonate, se honra la relación histórica con la tierra y sus frutos. Como afirman Ramírez y Sequeira (2023), “el rescate de postres y recetas tradicionales es un acto de afirmación cultural que permite a las comunidades mantener vivas sus raíces y proyectarlas hacia nuevas generaciones” (p. 77).

Con base en la cita anterior, cabe resaltar que el rescate de postres y recetas tradicionales no se limita a reproducir técnicas culinarias antiguas, sino que constituye un proceso profundo de reafirmación identitaria dentro de las comunidades. Este tipo de acciones permite que los saberes heredados no se diluyan frente a las transformaciones sociales contemporáneas, sino que se mantengan vigentes en la vida cotidiana. Además, al transmitir estos conocimientos a nuevas generaciones, se fortalece el sentido de pertenencia y continuidad cultural, pues los jóvenes no solo aprenden a preparar un postre, sino que comprenden el significado histórico, simbólico y afectivo que este representa. De esta manera, el rescate gastronómico se convierte en una herramienta que conecta pasado y presente, reafirma la memoria colectiva y promueve la valoración de las expresiones culinarias como parte esencial del patrimonio cultural local.

Además, los postres típicos funcionan como vehículos de memoria gustativa, evocando aromas, sabores y experiencias que despiertan recuerdos y fortalecen los lazos entre individuos y comunidad. Un bocado de marquesote o un buñuelo recién hecho puede transportar a quien lo prueba a la cocina de la abuela, a la mesa familiar en una celebración o a la feria patronal del pueblo. Esta memoria sensorial se convierte en un lenguaje no escrito que conecta generaciones y preserva la continuidad de las tradiciones.

En un contexto de globalización, donde las cocinas tienden a homogeneizarse y los sabores industriales desplazan los locales, los postres tradicionales representan una forma de resistencia cultural frente a la pérdida de singularidad. Mantener viva la tradición de prepararlos y compartirlos implica reivindicar la diversidad culinaria y oponerse a la estandarización de la dieta. Tal como señala la UNESCO (2003), el patrimonio cultural intangible “es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia” (p. 5). Los postres guanacastecos son un claro ejemplo de cómo una tradición culinaria puede adaptarse a los tiempos sin perder su esencia.

Finalmente, rescatar y documentar estas recetas en un recetario de postres tradicionales guanacastecos no significa únicamente conservar técnicas y sabores; implica preservar un fragmento vital de la memoria colectiva, fortalecer el orgullo cultural de la región y ofrecer a las

nuevas generaciones una herencia tangible y significativa. Este recetario funcionará como un puente entre pasado y futuro, asegurando que los postres guanacastecos continúen siendo no solo parte del menú, sino parte de la identidad viva de Guanacaste y un recurso clave para el turismo cultural de la zona.

2.2. Gastronomía guanacasteca: raíces y expresiones

La gastronomía guanacasteca constituye una expresión viva del mestizaje cultural y de la riqueza natural de la provincia, siendo uno de los pilares más sólidos de su identidad. No puede entenderse únicamente como un conjunto de recetas y sabores; se trata de una construcción cultural que refleja siglos de historia, relaciones sociales, adaptaciones productivas y transmisión de saberes que permanecen vigentes gracias a la práctica cotidiana de las comunidades. En palabras de Álvarez (2005), “la gastronomía tradicional constituye una de las expresiones más significativas del patrimonio cultural intangible, fuente fundamental de la identidad cultural de los pueblos” (p. 11). En Guanacaste, esta afirmación cobra especial relevancia, pues la cocina local no solo responde a la disponibilidad de ingredientes, sino que está profundamente entrelazada con el entorno, las celebraciones religiosas, los rituales cívicos y las prácticas comunitarias.

Cada plato guanacasteco es el resultado de una historia de encuentros e intercambios culturales. Las tradiciones culinarias de la provincia combinan elementos mesoamericanos como el uso ritual del maíz con ingredientes y técnicas heredadas de la colonización española, como la caña de azúcar, el trigo y la incorporación de productos animales como el cerdo. A esto se suman aportes afrodescendientes que enriquecieron la mesa guanacasteca con nuevos sabores, texturas y métodos de preparación. Este proceso de sincretismo culinario no solo dio origen a platos salados icónicos, sino también a un amplio repertorio de postres tradicionales que, con el paso de los siglos, se transformaron en emblemas de identidad y orgullo regional.

La gastronomía guanacasteca no existe en aislamiento, sino que se encuentra estrechamente vinculada a los contextos de celebración y encuentro social. Los postres típicos, en particular, suelen ocupar un lugar central en fiestas patronales, matrimonios, turnos, ferias y celebraciones cívicas, convirtiéndose en símbolos de cohesión comunitaria. Preparar un marquesote para una boda, servir buñuelos en una fiesta patronal o cocinar piñonate para una reunión familiar son actos que trascienden lo culinario: representan expresiones de hospitalidad, pertenencia y continuidad cultural.

Por lo anterior expuesto, analizar la gastronomía guanacasteca implica ir mucho más allá de la descripción de recetas. Supone comprender que detrás de cada preparación existe un entramado de memoria, identidad y creatividad comunitaria. En este apartado, se explorarán tres dimensiones clave que permiten entender la profundidad de la cocina guanacasteca:

La historia de la cocina tradicional de la provincia, que muestra cómo la alimentación ha evolucionado a lo largo de siglos de intercambios culturales.

Los ingredientes autóctonos y las técnicas culinarias locales, que constituyen la base material y simbólica de las preparaciones.

La representatividad de los postres en el folklore, donde se evidencia el rol de estas preparaciones como símbolos de identidad y cohesión cultural.

2.2.1. Historia de la cocina tradicional de Guanacaste

La historia de la cocina guanacasteca constituye un recorrido que evidencia siglos de intercambios culturales, adaptaciones productivas y continuidad de saberes tradicionales. Sus raíces se remontan a las comunidades chorotegas, quienes habitaron el noroeste de Costa Rica antes de la llegada de los españoles y cuya influencia permanece profundamente arraigada en la dieta regional. Su alimentación se basaba en maíz, frijoles, cacao, yuca, pejibaye, ayote y una amplia variedad de plantas silvestres, productos que no solo satisfacían necesidades nutricionales, sino que también poseían un significado espiritual.

Según Vargas (2010), “para los pueblos originarios, los alimentos eran expresión de su cosmovisión, y el maíz, en particular, era considerado un alimento sagrado” (p. 23).

Esta afirmación permite comprender que la cocina tradicional no puede interpretarse únicamente como un sistema de preparación de alimentos, sino como una manifestación profunda de identidad y de relación simbólica con la naturaleza. Asimismo, preparaciones como los atoles, tamales y tortillas cumplían funciones que trascendían el ámbito cotidiano, al estar presentes en rituales para honrar a los ancestros, solicitar fertilidad o marcar los ciclos agrícolas. Estas prácticas demuestran que la alimentación formaba parte de un entramado cultural más amplio en el que lo culinario se unía con lo espiritual, lo comunitario y lo productivo. De este modo, los saberes transmitidos por las comunidades originarias no solo configuraron los cimientos de la cocina guanacasteca, sino que establecieron un sentido de continuidad histórica que aún hoy se refleja en los alimentos, técnicas y celebraciones propias del territorio.

La permanencia de estos elementos confirma que la gastronomía tradicional funciona como un vehículo de memoria, identidad y cohesión social.

Con la llegada de los colonizadores españoles en el siglo XVI, la dieta local se transformó con la introducción de productos como arroz, trigo, caña de azúcar, carne de cerdo y res, lácteos y especias. Este encuentro culinario dio lugar a un mestizaje gastronómico, en el que los ingredientes y técnicas nativas se combinaron con los aportes hispánicos. Según Campos y Castillo (2024), “la cocina guanacasteca es resultado de una hibridación entre el legado mesoamericano y los aportes hispánicos, una mezcla que dio origen a recetas y sabores únicos en el contexto costarricense” (p. 597). De esta integración surgieron transformaciones clave: los tamales comenzaron a rellenarse con carne, la miel de caña endulzó preparaciones y los postres incorporaron trigo y lácteos sin perder la impronta indígena.

Durante los siglos XIX y XX, nuevas influencias enriquecieron la cocina guanacasteca, especialmente las afrodescendientes, que aportaron técnicas de fritura, especias y modos de preparación, así como la influencia nicaragüense a través de las dinámicas migratorias y comerciales. A pesar de estas incorporaciones, la región conservó la esencia de su tradición culinaria, manteniendo el maíz como base y preservando los métodos artesanales de molienda, amasado y cocción heredados de los chorotegas.

El resultado de este proceso es una cocina profundamente mestiza y dinámica, pero con raíces firmes en la tradición. Postres como el marquesote, los buñuelos y la sopa borracha ilustran esta historia de integración cultural: el marquesote refleja la influencia del trigo y de la repostería española, pero mantiene un carácter festivo local; los buñuelos combinan maíz y fritura, técnica heredada de la colonia; y la sopa borracha mezcla productos europeos, como el vino o el licor, con sabores locales. Como señala el Ministerio de Cultura y Juventud (2020), “la cocina guanacasteca ha sabido integrar elementos nuevos sin perder su carácter ancestral” (p. 14).

Como señala el Ministerio de Cultura y Juventud (2020), “la cocina guanacasteca ha sabido integrar elementos nuevos sin perder su carácter ancestral” (p. 14).

Hoy, la cocina guanacasteca es reconocida como un patrimonio cultural vivo, un testimonio de que la gastronomía no es estática, sino un proceso en constante recreación que mantiene raíces profundas en la memoria colectiva. Rescatar y documentar sus postres tradicionales es, por tanto, una acción cultural urgente frente a los riesgos de la globalización y la homogeneización alimentaria.

2.2.2. *Ingredientes autóctonos y técnicas culinarias locales*

La identidad gastronómica guanacasteca se construye sobre dos pilares inseparables: el uso de ingredientes autóctonos y la transmisión de técnicas culinarias tradicionales de generación en generación. Estos elementos no solo definen los sabores de la región, sino que conforman un sistema cultural que conecta pasado y presente.

Entre todos los ingredientes presentes en la tradición culinaria guanacasteca, el maíz se erige como el eje central de la cocina local, pues aparece en tortillas, atoles, bizcochos, tamales y en postres emblemáticos como el marquesote o la sopa borracha. En palabras de Álvarez (2005), “el maíz no es solo un alimento, sino un elemento identitario que estructura la vida culinaria, las celebraciones y la cosmovisión de la región” (p. 12). Esta afirmación permite comprender que su papel trasciende la función nutritiva y se convierte en un soporte simbólico de la vida comunitaria, especialmente porque representa continuidad cultural, espiritualidad y arraigo territorial. La centralidad del maíz ha dado forma no solo a las prácticas culinarias, sino también a las dinámicas sociales que se articulan alrededor de su cultivo, preparación y consumo.

En torno a este grano fundamental gravita una amplia gama de ingredientes locales que complementan y enriquecen la gastronomía guanacasteca. La yuca, por ejemplo, es la base de preparaciones como los buñuelos y los enyucados; el plátano, tanto verde como maduro, protagoniza empanadas dulces y frituras; mientras que productos como el ayote o la papaya verde se transforman en dulces tradicionales como el piñonate. De igual modo, la tapa dulce y la miel de caña aportan un sabor distintivo a numerosas preparaciones y mantienen un vínculo directo con los trapiches y con las economías rurales del territorio. Incluso ingredientes como el queso Bagaces resultado de la tradición ganadera local forman parte de postres como el cuajado, integrando así la identidad agro productiva de la región en su repertorio culinario.

En esta línea, Vargas et al. (2020) destacan que “los productos autóctonos provienen de sistemas productivos locales y familiares, reforzando la relación entre cocina, agricultura y sostenibilidad” (p. 8). Lo anterior evidencia que la gastronomía guanacasteca no debe entenderse únicamente como un conjunto de recetas, sino como la expresión de un modelo productivo comunitario que articula saberes agrícolas, prácticas sostenibles y tradiciones culinarias transmitidas entre generaciones.

Las técnicas culinarias refuerzan este legado. Más allá de los ingredientes, los métodos de preparación otorgan a la cocina su sabor y su esencia: el uso del comal de barro para tostar maíz, el horneado en hornos de leña, la cocción lenta en fogones y la envoltura en hojas de plátano para los tamales son prácticas que transmiten conocimiento ancestral y modos de vida. Como señala el Ministerio de Cultura y Juventud (2020), “los utensilios y técnicas tradicionales no solo aportan sabores únicos, sino que transmiten un conocimiento ancestral y un modo de vida que define la identidad gastronómica de Guanacaste” (p. 14).

La cita anterior destaca la importancia de comprender que los utensilios y las técnicas tradicionales no representan únicamente herramientas culinarias, sino verdaderos vehículos de memoria cultural. Este señalamiento permite reconocer que la identidad gastronómica de Guanacaste no se sostiene únicamente en los ingredientes o recetas, sino también en los modos de preparación que han sido transmitidos de generación en generación. Al utilizar fogones de leña, ollas de barro, bateas, jícaras o métodos de cocción propios de la región, las comunidades reproducen prácticas que mantienen vivo un conocimiento heredado y profundamente ligado al territorio.

En este sentido, la técnica se convierte en un componente esencial del patrimonio inmaterial, ya que al reproducirse preserva formas de trabajo, ritmos de vida y relaciones sociales que dan coherencia al sistema culinario local. Por ello, estudiar y valorar estos utensilios y procedimientos implica reconocer su papel como expresiones culturales que sostienen la continuidad histórica y reafirman la identidad guanacasteca frente a los cambios contemporáneos.

Estas técnicas y productos conforman un sistema culinario cohesionado en el que los postres ocupan un lugar central, no solo como preparaciones dulces, sino como rituales de identidad. Elaborar un marquesote en horno de leña, freír buñuelos en fogón o preparar miel de caña en pailas grandes son prácticas que transmiten valores, enseñan a las nuevas generaciones y reafirman la relación entre la comunidad, el territorio y su patrimonio gastronómico.

2.2.3. Representatividad de los postres en el folklore

Los postres tradicionales guanacastecos no solo son delicias gastronómicas: constituyen una parte esencial del folklore regional, al integrarse de manera orgánica en celebraciones, rituales y expresiones culturales. Estas preparaciones dulces van mucho más allá de la función de saciar el apetito; forman parte de la identidad simbólica y festiva de la provincia, convirtiéndose en elementos que articulan la memoria, la religión y la vida comunitaria.

Preparaciones como el marquesote, elaborado tradicionalmente con pinol y endulzado con tapa dulce, ocupan un lugar destacado en bodas, bautizos y fiestas religiosas, reforzando su papel ceremonial y marcando momentos de transición en la vida familiar. Los buñuelos, históricamente asociados a las festividades patronales, llenan las plazas de aromas a miel y aceite caliente, mientras que el piñonate, preparado con papaya verde, canela y clavos de olor, suele ser infaltable en reuniones familiares y encuentros comunitarios.

En todos los casos, los postres funcionan como símbolos de cohesión social, al reunir a vecinos y parientes en torno a una mesa y reafirmar los lazos que sostienen a la comunidad. Vargas et al. (2020) señalan que “las recetas tradicionales no solo conservan técnicas y sabores, sino que están ligadas a momentos sociales que refuerzan la identidad colectiva” (p. 9).

En el contexto del folklore, los postres evocan mucho más que tradición culinaria: condensan un imaginario colectivo en el que confluyen memoria histórica, creencias religiosas y vida rural cotidiana. Al preparar o degustar un marquesote en una fiesta, no solo se disfruta de un sabor, sino que se revive la historia de la receta, se honra la herencia de las abuelas y se recrea el sentido de comunidad. Ramírez y Sequeira (2023) lo expresan con claridad al afirmar que “la preservación de postres y recetas tradicionales es una forma de afirmar la identidad y mantener viva la cultura en tiempos de globalización” (p. 77). En un mundo donde los sabores tienden a homogeneizarse, los postres guanacastecos se erigen como baluartes de resistencia cultural, salvaguardando la singularidad de la provincia.

Asimismo, cumplen una función esencial en la transmisión intergeneracional: las abuelas enseñan a hijas y nietas las recetas, los secretos de preparación y los rituales que acompañan cada dulce. Medir “al ojo”, probar la miel hasta que “cante”, reconocer el punto exacto de cocción del marquesote son aprendizajes que forman parte de una tradición oral y práctica. Esta transmisión convierte a cada postre en un vehículo de memoria viva, donde cada bocado trae consigo una historia, una voz y una enseñanza heredada que asegura la continuidad del patrimonio gastronómico.

Finalmente, la representatividad de los postres en el folklore posee también un alto potencial turístico. Su rescate, documentación y difusión en espacios como ferias gastronómicas, festivales culturales o recetarios ilustrados no solo fortalecen la identidad regional, sino que ofrecen a los visitantes experiencias auténticas y memorables. En este sentido, los postres pueden convertirse en un puente entre la cultura local y el turismo sostenible, generando beneficios

económicos para las comunidades y, al mismo tiempo, promoviendo el orgullo por una herencia que merece ser conocida, compartida y celebrada.

2.3. Postres tradicionales como vehículo de identidad

La gastronomía es una de las formas más poderosas de construir, expresar y afirmar la identidad de un pueblo, ya que a través de los alimentos se transmiten historias, valores y símbolos que dan sentido a la vida en comunidad. Dentro de este universo culinario, los postres tradicionales ocupan un lugar privilegiado: además de aportar dulzura y placer sensorial, se convierten en códigos culturales que narran la historia de un territorio. En Guanacaste, dulces como el marquesote, los buñuelos, la sopa borracha y el piñonate no representan únicamente sabores y texturas inconfundibles: encarnan la memoria histórica y las tradiciones vivas de la región.

Tal como lo afirma Álvarez (2005), “la gastronomía tradicional constituye una de las expresiones más significativas del patrimonio cultural intangible, fuente fundamental de la identidad cultural de los pueblos y comunidades” (p. 11). En virtud de lo expuesto, los postres guanacastecos son mucho más que recetas heredadas: funcionan como símbolos de pertenencia que transmiten prácticas, rituales y valores compartidos. Preparar y compartir un marquesote en una boda, servir buñuelos en una fiesta patronal o cocinar sopa borracha para una celebración religiosa son actos cargados de significado cultural que fortalecen los lazos comunitarios y mantienen vivas las raíces de la provincia.

Los postres típicos de la provincia de Guanacaste reflejan, además, el mestizaje cultural que caracteriza a la cocina local. El uso del maíz, el cacao y la tapa dulce, combinado con técnicas y productos introducidos durante la colonización española y enriquecido por la herencia afrodescendiente, ha dado lugar a una repostería que no solo deleita al paladar, sino que narra una historia de encuentros, adaptaciones y resistencias. Cada dulce es una narrativa comestible que comunica quiénes fueron los antepasados, cómo vivían, qué celebraban y cómo entendían su relación con la tierra y con la comunidad.

Por ello, en este apartado se analizarán tres dimensiones fundamentales que explican cómo los postres actúan como vehículos identitarios:

Tipología de los postres guanacastecos, explorando sus ingredientes, técnicas y contextos culturales para comprender la riqueza y diversidad de estas preparaciones.

Transmisión intergeneracional de las recetas, que muestra cómo abuelas, madres y tías enseñan a las nuevas generaciones no solo a cocinar, sino también a comprender la tradición y el valor cultural de cada dulce.

Riesgos de pérdida y esfuerzos de preservación, considerando cómo los procesos de globalización y homogeneización alimentaria amenazan la continuidad de estas tradiciones, y qué iniciativas buscan salvaguardarlas.

El análisis de estas dimensiones permitirá comprender que los postres tradicionales guanacastecos no son únicamente una parte de la gastronomía local, sino un patrimonio cultural vivo que refleja la identidad de Guanacaste. Su rescate y difusión no solo refuerzan el orgullo cultural y la memoria colectiva, sino que también abren posibilidades de proyección turística y educativa que aseguran su permanencia en las mesas y en la identidad de las futuras generaciones.

2.3.1. Tipología de postres tradicionales guanacastecos

Los postres tradicionales de la provincia de Guanacaste constituyen un fiel reflejo de la riqueza de los ingredientes locales y de las técnicas ancestrales que definen la identidad culinaria de la región. Cada dulce es mucho más que una preparación gastronómica: es un símbolo cultural que narra historias, evoca memorias y transmite prácticas que han sobrevivido por generaciones. Entre los más emblemáticos se encuentran el marquesote, los buñuelos, el piñonate y la sopa borracha, cada uno con un trasfondo cultural que trasciende lo meramente culinario.

El marquesote es quizá uno de los postres más representativos. Se trata de un bizcocho elaborado con pinol (maíz tostado y molido), tapa dulce y huevos, ingredientes que remiten tanto al legado mesoamericano como a las influencias coloniales. Este postre suele servirse en bodas, bautizos y celebraciones religiosas, convirtiéndose en un símbolo de abundancia, unión y celebración.

Los buñuelos, pequeñas bolitas fritas de yuca o maíz bañadas en miel de tapa dulce, son infaltables en las fiestas patronales y ferias populares. Su aroma a miel y a masa recién frita evoca la cocina de las abuelas y la alegría de las celebraciones comunitarias. El piñonate, preparado con papaya verde, clavo de olor y canela, ejemplifica la creatividad de los guanacastecos para aprovechar frutos locales y transformarlos en dulces de sabor intenso. Tradicionalmente, se consume en reuniones familiares y encuentros comunitarios, reforzando su carácter de postre cotidiano y festivo a la vez.

Por su parte, la sopa borracha constituye un postre de mayor solemnidad y prestigio, caracterizado por la combinación de un bizcocho empapado en almíbar y licor. Tradicionalmente reservado para ocasiones de gran relevancia social, como bodas, aniversarios o celebraciones familiares significativas, este dulce pone de manifiesto el mestizaje culinario propio de la región, pues integra ingredientes de origen europeo con prácticas culinarias locales que han sido transmitidas por generaciones (Vargas et al., 2020, p. 8). Su presencia en eventos de alta significación refuerza la idea de que la gastronomía no solo se expresa a través del sabor, sino también mediante los contextos rituales y sociales en los que se inserta.

En conjunto, los postres tradicionales guanacastecos encierran una fuerte carga simbólica que trasciende lo meramente gastronómico, ya que condensan historias, valores y significados que forman parte de la memoria colectiva. El marquesote, por ejemplo, se asocia con la abundancia y con ciertas prácticas espirituales; los buñuelos remiten al carácter festivo de las celebraciones patronales; el piñonate simboliza la conexión con la tierra y la creatividad campesina; mientras que la sopa borracha ha sido vinculada al prestigio social y a los rituales de importancia.

Estas asociaciones evidencian que cada preparación constituye un signo cultural cargado de identidad. Como subraya el Ministerio de Cultura y Juventud (2020), “estos postres, al igual que otros platos tradicionales, forman parte del patrimonio cultural intangible y son portadores de identidad regional” (p. 14). Así, comprender sus significados implica reconocer que la dulcería guanacasteca actúa como un dispositivo de memoria que articula tradición, territorio y pertenencia.

2.3.2. Transmisión intergeneracional de recetas

Una de las características más relevantes de los postres tradicionales guanacastecos es que la mayoría de sus recetas se transmiten de forma oral y práctica, a través de un proceso vivo que conecta a varias generaciones. En las comunidades de la provincia, aprender a preparar un marquesote, un piñonate o unos buñuelos no implica consultar un libro de cocina, sino mirar, escuchar y ayudar. Niñas y niños crecen observando a sus madres, abuelas y tías en la cocina, absorbiendo conocimientos a través de los sentidos: el aroma de la tapa dulce derritiéndose en la olla, el sonido de los buñuelos friéndose en aceite caliente, el tacto de la masa de maíz entre las manos.

Vargas et al. (2020) señalan que “los saberes culinarios son transmitidos en contextos de cercanía, a través de la oralidad, la repetición y el ejemplo, lo que refuerza el tejido social y cultural de la comunidad” (p. 8). Este aprendizaje va más allá de lo técnico: constituye una vivencia cultural. Al repetir los gestos de sus mayores, las nuevas generaciones no solo aprenden a medir el punto exacto de la miel o a reconocer cuándo el marquesote está listo, sino que también interiorizan valores como la cooperación familiar, la hospitalidad y el respeto por la tradición.

En las cocinas guanacastecas, preparar postres para una festividad es un acto comunitario más que individual. Varias generaciones se reúnen para mezclar ingredientes, compartir historias y transmitir secretos de preparación. El “toquecito” que distingue a cada receta ya sea un tiempo extra de horneado, la textura precisa de la miel o una especia añadida “a ojo” se convierte en un legado familiar. Como destacan Ramírez y Sequeira (2023), “la cocina tradicional es un espacio de enseñanza cultural donde se aprenden prácticas, pero también se construye identidad y memoria colectiva” (p. 77).

No obstante, este proceso enfrenta desafíos contemporáneos. La modernidad, la vida urbana, la globalización y el auge de los productos industrializados han reducido el tiempo y el interés de las nuevas generaciones por participar en estas tradiciones. Muchas recetas no están registradas y dependen únicamente de la memoria de las portadoras de la tradición, lo que incrementa el riesgo de pérdida.

Frente a esta situación, la creación de un recetario documentado adquiere un valor estratégico. Esta herramienta no busca reemplazar la transmisión oral, sino complementarla y reforzarla, convirtiéndose en un respaldo escrito y visual que preserve técnicas, medidas y secretos culinarios. De esta manera, cuando una nieta lea la receta del piñonate en el recetario, no solo encontrará instrucciones para prepararlo, sino que evocará la imagen de su abuela cortando la papaya verde y relatando cómo aprendió la receta de su propia madre.

Así, la documentación de los postres tradicionales en un recetario se convierte en una garantía de continuidad cultural, asegurando que los sabores, las historias y los valores que representan no se pierdan, sino que se transmitan, se fortalezcan y se proyecten hacia el futuro.

2.3.3. Riesgos de pérdida y esfuerzos de preservación

A pesar de su enorme riqueza cultural y simbólica, los postres tradicionales guanacastecos enfrentan múltiples riesgos que amenazan su continuidad y que, de no abordarse, podrían llevar a

la pérdida de una parte fundamental del patrimonio culinario de la región. La globalización gastronómica ha impulsado la homogeneización de los sabores y la adopción de productos y recetas foráneas que, aunque enriquecen la dieta, desplazan paulatinamente las preparaciones locales. Es cada vez más común que en celebraciones donde antes abundaban buñuelos, marquesote o piñonate, se sirvan postres industrializados o de origen extranjero, lo que evidencia un cambio en las costumbres y una ruptura del vínculo entre los postres y su contexto cultural.

La sustitución de ingredientes locales por productos industrializados es otro factor de riesgo. El uso de miel de tapa dulce o de caña para bañar buñuelos o endulzar marquesotes, por ejemplo, está siendo reemplazado por azúcar refinada o jarabes comerciales, lo que no solo altera el sabor original de los postres, sino que debilita los lazos con las economías locales y las prácticas agrícolas que los sustentan.

El Centro de Patrimonio Cultural (2005) advierte que “la falta de documentación de recetas y técnicas tradicionales aumenta el riesgo de desaparición de prácticas gastronómicas que forman parte del patrimonio cultural” (p. 11). A esto se suma el desinterés de algunos jóvenes por aprender las recetas tradicionales, ya sea por falta de tiempo, por la preferencia por productos “rápidos” o por la percepción de que las preparaciones típicas son anticuadas. Esta falta de relevo generacional es uno de los desafíos más serios, ya que muchas recetas solo existen en la memoria de las cocineras y, si ellas no las transmiten, se pierden para siempre.

No obstante, frente a este panorama, también existen esfuerzos significativos para revertir esta tendencia. El Ministerio de Cultura y Juventud (MCJ) ha promovido concursos y festivales gastronómicos en Guanacaste que buscan incentivar a las comunidades a rescatar y compartir sus recetas. Estos espacios no solo celebran la creatividad culinaria, sino que permiten la revalorización social de los postres típicos, visibilizando el papel de quienes los preparan y motivando a los jóvenes a involucrarse en su elaboración (MCJ, 2020, p. 14).

Asimismo, proyectos académicos, comunitarios y familiares se han sumado a esta labor de preservación. La elaboración de recetarios que documenten los postres y las historias detrás de ellos es una de las estrategias más valiosas. Al registrar no solo los ingredientes y las cantidades, sino también las anécdotas, los contextos festivos y las técnicas, estos recetarios actúan como un puente entre la tradición oral y la memoria escrita, asegurando que las generaciones futuras tengan acceso a este conocimiento y puedan mantenerlo vivo.

Como subrayan Ramírez y Sequeira (2023), “el rescate de postres y recetas tradicionales es un acto de afirmación cultural que permite a las comunidades mantener vivas sus raíces y proyectarlas hacia nuevas generaciones” (p. 77). En este sentido, documentar, difundir y enseñar estas recetas no solo preserva el sabor de los postres, sino que protege la identidad cultural de toda una región. Cada marquesote, cada piñonate y cada buñuelo que se cocina y se comparte es un recordatorio de que la cultura vive en los actos cotidianos, y que su preservación depende de que las tradiciones no se pierdan, sino que se recreen y se celebren en cada mesa y en cada generación.

2.4. Turismo cultural y valorización gastronómica

La relación entre turismo y gastronomía ha experimentado una evolución significativa en las últimas décadas, pasando de ser un elemento complementario de los viajes a convertirse en una de las motivaciones centrales de los desplazamientos y en una herramienta estratégica para fortalecer la identidad de los destinos. Si en el pasado la comida era vista únicamente como un servicio secundario dentro de la experiencia turística, hoy constituye una de las principales razones por las que los viajeros eligen un lugar, motivados por la búsqueda de sabores auténticos, historias locales y experiencias sensoriales memorables.

En el caso de Guanacaste, esta tendencia global adquiere una relevancia especial. La promoción de sus postres tradicionales como el marquesote, los buñuelos, la sopa borracha y el piñonate representa una oportunidad única para articular el rescate del patrimonio cultural con el desarrollo turístico sostenible. Estos postres no solo deleitan el paladar del visitante, sino que también actúan como embajadores culturales, invitando a descubrir la historia, los valores y las costumbres de la región a través del sabor.

La Organización Mundial del Turismo (OMT, 2017) subraya que “la gastronomía es una de las principales formas de contacto entre el visitante y la cultura del destino” (p. 3), lo que evidencia su potencial como vehículo de valorización cultural y como herramienta clave para diferenciar un territorio en mercados turísticos cada vez más competitivos. Degustar un marquesote en una feria local, aprender a preparar buñuelos en un taller comunitario o escuchar la historia del piñonate relatada por una cocinera tradicional son experiencias que van mucho más allá de lo culinario: constituyen puentes emocionales entre el visitante y la comunidad anfitriona.

A partir de lo expuesto, el análisis de la relación entre turismo y gastronomía en Guanacaste puede comprenderse a través de tres dimensiones fundamentales que permiten

explicar la creciente relevancia del patrimonio culinario en los destinos culturales. En primer lugar, el turismo gastronómico como tendencia global evidencia que la búsqueda de experiencias culinarias auténticas se ha consolidado como un motivador de viaje capaz de diferenciar territorios y generar nuevas oportunidades de desarrollo local. Esta corriente internacional muestra que los visitantes ya no solo buscan paisajes o servicios, sino vivencias que conecten con la identidad y las tradiciones de cada región.

En segundo lugar, las experiencias culinarias en destinos patrimoniales demuestran que la gastronomía puede integrarse en narrativas culturales más amplias, fortaleciendo la valorización del patrimonio intangible y la participación comunitaria. La cocina tradicional, cuando es presentada de forma contextualizada, permite al visitante comprender la historia, los símbolos y los modos de vida de la comunidad anfitriona. Finalmente, los aportes del turismo al rescate de recetas locales ponen de relieve que las iniciativas turísticas no solo dinamizan la economía, sino que también contribuyen a la preservación de técnicas, ingredientes y prácticas en riesgo, promoviendo una transmisión intergeneracional más sólida.

Derivado de estas perspectivas, resulta evidente que la elaboración de un recetario de postres tradicionales guanacastecos posee un alto potencial como instrumento de proyección cultural y turística. Al documentar, difundir y poner en valor la dulcería local, se fortalece el orgullo identitario, se diversifica la oferta turística de la provincia y se atrae a visitantes interesados en experiencias auténticas, sostenibles y profundamente vinculadas con la cultura viva del territorio.

2.4.1. Turismo gastronómico como tendencia global

El turismo gastronómico se ha consolidado en las últimas dos décadas como uno de los segmentos más dinámicos y en expansión dentro de la industria turística global, alcanzando una relevancia comparable a tipologías como el turismo cultural, de naturaleza o de aventura. Según la Organización Mundial del Turismo (OMT, 2017), “el turismo gastronómico ha pasado de ser una actividad complementaria a una motivación principal de viaje, generando impacto económico, cultural y social en los destinos” (p. 5). Esta transformación responde a una creciente demanda de los viajeros por experiencias auténticas, capaces de transmitir la esencia cultural, histórica y simbólica de los territorios visitados.

En este contexto, la gastronomía ha dejado de ser un servicio secundario en la experiencia del visitante para convertirse en un eje estratégico en el diseño y posicionamiento de los destinos.

Como señalan Hall y Sharples (2003), “el turismo gastronómico implica la visita a productores de alimentos, festivales gastronómicos, restaurantes y espacios donde la comida se convierte en la razón principal del viaje” (p. 10). Bajo esta concepción, la cocina local deja de acompañar la experiencia turística para convertirse en motivo de viaje en sí misma, un rasgo diferenciador que otorga identidad y competitividad al destino.

Ejemplos internacionales confirman esta tendencia. Países como España, México o Perú han convertido su gastronomía en un activo estratégico, desarrollando rutas culinarias, festivales y experiencias participativas que han fortalecido sus marcas-país. En Perú, la gastronomía ha pasado a ser reconocida como patrimonio nacional, y postres como el suspiro limeño o la mazamorra morada se han transformado en símbolos culturales al mismo nivel que Machu Picchu. En México, la cocina tradicional fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2010, lo que impulsó la creación de circuitos gastronómicos que hoy atraen a millones de visitantes cada año.

En Costa Rica, aunque la gastronomía aún no alcanza la misma proyección internacional, el potencial es enorme, especialmente en Guanacaste, donde los postres típicos como el marquesote, los buñuelos, el piñonate y la sopa borracha poseen un carácter único y un alto valor cultural. Su promoción puede convertirse en un motor de desarrollo turístico sostenible, pues degustar estos postres en su contexto cultural, conocer su historia y observar su preparación añade un valor significativo a la experiencia del visitante y refuerza la identidad de la provincia.

El mercado internacional también respalda esta tendencia. Según la Asociación Mundial de Turismo Gastronómico (2022), los turistas motivados por la gastronomía poseen un perfil atractivo: suelen gastar más, permanecer más tiempo en el destino y valorar profundamente la autenticidad cultural de lo que consumen (p. 6). Este comportamiento abre un espacio estratégico para que los postres tradicionales guanacastecos no solo se preserven, sino que se conviertan en cartas de presentación de la provincia ante el mundo. En un escenario global donde la búsqueda de experiencias auténticas es tendencia, el rescate y promoción de estos postres puede consolidar a Guanacaste como un destino gastronómico emergente, capaz de ofrecer una propuesta que combina patrimonio, sabor e identidad.

2.4.2. Experiencias culinarias en destinos patrimoniales

Los destinos patrimoniales que han integrado la gastronomía como un eje central de su oferta turística han demostrado que la comida no solo satisface una necesidad fisiológica, sino

que también narra historias, preserva tradiciones y despierta emociones. En estos contextos, cada platillo se convierte en un relato y cada receta en un testimonio de identidad. Ejemplos internacionales como el Mercado de San Miguel en Madrid o el Time Out Market en Lisboa confirman que los alimentos típicos incluidos dulces y postres pueden revitalizar economías locales, atraer visitantes durante todo el año y fortalecer la identidad cultural de una comunidad. Estos espacios no son meros centros de consumo: funcionan como escenarios culturales, donde los visitantes aprenden, interactúan y experimentan la tradición a través de los sabores.

La Organización Mundial del Turismo (OMT, 2017) sostiene que “el turismo gastronómico conecta al visitante con los sistemas de producción tradicionales, la cultura agrícola y las cadenas de valor alimentarias del destino” (p. 15). Esta conexión implica más que degustar: significa entrar en contacto con métodos de cultivo, productores locales y relatos familiares que sostienen cada receta. Por ello, las experiencias culinarias en destinos patrimoniales van más allá de los restaurantes: incluyen talleres interactivos, demostraciones culinarias, ferias temáticas y actividades educativas que convierten al visitante en parte activa de la tradición.

En América Latina, los Mercados Campesinos de Medellín o el Mercado Central de Santiago de Chile muestran cómo la gastronomía, y en particular los postres tradicionales, pueden enlazar historia y presente en un mismo espacio, generando tanto oportunidades económicas como orgullo cultural. Allí, los turistas no solo prueban dulces locales, sino que también aprenden a prepararlos, conocen sus ingredientes y escuchan relatos sobre su función en celebraciones, rituales y festividades.

En este marco, Guanacaste posee un potencial notable para replicar y adaptar estas prácticas, aprovechando la autenticidad de sus postres tradicionales. Preparaciones como el marquesote, los buñuelos, la sopa borracha o el piñonate pueden convertirse en protagonistas de festivales locales, talleres comunitarios, demostraciones culinarias en mercados artesanales y degustaciones guiadas, generando experiencias inmersivas que no solo deleiten al visitante, sino que lo integren al relato cultural de la provincia.

Como señala Cortés (2022), “la experiencia gastronómica debe involucrar al visitante en un relato simbólico que conecte la comida con el territorio y sus habitantes” (p. 45). Bajo esta premisa, la creación de un recetario de postres guanacastecos adquiere un papel estratégico: no se limita a ser un compendio de recetas, sino que constituye la base para estructurar narrativas

turísticas y culturales, y para diseñar actividades que permitan al visitante aprender, cocinar y degustar postres tradicionales mientras se adentran en su historia y significado.

De esta manera, la integración de los postres en experiencias turísticas no solo puede revitalizar la economía local y rescatar técnicas en riesgo de olvido, sino también fortalecer la identidad cultural de Guanacaste. Cada receta compartida, cada taller impartido y cada postre servido a un visitante se convierte en una oportunidad para contar una historia, preservar una tradición y proyectar la cultura guanacasteca hacia el mundo.

2.4.3. Aportes del turismo al rescate de recetas locales

El turismo puede convertirse en una de las herramientas más poderosas para rescatar y preservar recetas tradicionales, siempre que se desarrolle con un enfoque sostenible y culturalmente responsable. Más allá de generar ingresos, el turismo puede actuar como un motor de revitalización de prácticas culinarias que, de otro modo, estarían en riesgo de desaparecer por efecto de la globalización, la sustitución de ingredientes tradicionales o la pérdida de interés de las nuevas generaciones. Tal como señala la Organización Mundial del Turismo (OMT, 2017), “la gastronomía turística contribuye a la preservación del patrimonio cultural y a la transmisión de conocimientos culinarios entre generaciones” (p. 19). Esta afirmación evidencia que la relación entre turismo y cocina trasciende el consumo, al implicar también la revalorización de los saberes y la creación de espacios de aprendizaje y difusión.

En Guanacaste, postres como el marquesote, los buñuelos, el piñonate y la sopa borracha enfrentan riesgos claros: la homogeneización de la dieta, la introducción de postres industrializados y la percepción de que las recetas tradicionales son “anticuadas” o demasiado complejas. Sin embargo, las iniciativas turísticas centradas en la promoción de la cocina local han demostrado que estas tendencias pueden revertirse cuando los postres se transforman en atractivos turísticos, generando orgullo comunitario y motivando a las nuevas generaciones a reaprender y valorar su herencia.

Ejemplos concretos en la provincia lo confirman. Los festivales gastronómicos de Nicoya y las ferias de comidas tradicionales en Santa Cruz han mostrado un notable interés turístico por las recetas autóctonas, sobre todo cuando se integran en eventos que combinan gastronomía con música, danza folclórica y talleres de cocina. Estas iniciativas no solo dinamizan la economía local, sino que también visibilizan el rol de las cocineras tradicionales, promueven la

participación comunitaria y envían un mensaje claro a los jóvenes: la cultura y sus saberes culinarios poseen un valor real y reconocido (Ministerio de Cultura y Juventud, 2020, p. 14).

La preservación de los postres típicos no puede limitarse a los hogares: requiere integrarlos de manera creativa y coherente en la oferta turística provincial. Degustaciones guiadas, “rutas dulces” que recorran pueblos mostrando sus especialidades, talleres donde los visitantes aprendan a preparar un marquesote o un piñonate, y recetarios ilustrados que documenten las historias detrás de cada postre son estrategias concretas para asegurar la vigencia de estas tradiciones.

Como señalan Ramírez y Sequeira (2023), “el rescate de postres y recetas tradicionales es un acto de afirmación cultural que permite a las comunidades mantener vivas sus raíces y proyectarlas hacia nuevas generaciones” (p. 77). Bajo esta premisa, la incorporación de los postres tradicionales a la oferta turística no solo garantiza su preservación, sino que también los convierte en un activo cultural y económico, capaz de reforzar la identidad guanacasteca, generar oportunidades de desarrollo y posicionar a la provincia en el mapa del turismo gastronómico internacional.

En definitiva, cada marquesote servido a un visitante, cada buñuelo preparado en un taller y cada receta registrada en un recetario constituyen pasos firmes hacia la protección del legado culinario y hacia la consolidación de Guanacaste como un destino donde el sabor es, también, historia viva.

2.5. El recetario como herramienta de preservación cultural

El rescate y la preservación de los postres tradicionales guanacastecos requieren no solo de la voluntad comunitaria o del compromiso de las portadoras de tradición, sino también de herramientas concretas y sostenibles que permitan documentar, transmitir y poner en valor estas recetas. En este contexto, la elaboración de un recetario no debe entenderse como una simple recopilación de fórmulas culinarias o una lista de ingredientes y pasos; constituye una acción cultural estratégica que transforma los saberes orales transmitidos de generación en generación en un patrimonio accesible, organizado y utilizable con fines educativos, turísticos y de fortalecimiento identitario.

De acuerdo con Vargas et al. (2020), “la documentación de recetas tradicionales es un mecanismo de salvaguarda que permite conservar la memoria culinaria y facilita la transmisión de saberes a las nuevas generaciones” (p. 9). Esta afirmación pone de relieve el papel del

recetario como puente entre pasado y futuro: al registrar con detalle los ingredientes, las técnicas, las anécdotas y los contextos culturales en los que se preparan los postres, se garantiza que estas prácticas no se pierdan en el tiempo y que puedan ser redescubiertas y recreadas por quienes deseen mantener viva la tradición.

En Guanacaste, donde dulces como el marquesote, los buñuelos, la sopa borracha o el piñonate forman parte inseparable de celebraciones familiares, fiestas patronales y rituales comunitarios, la creación de un recetario de postres tradicionales se convierte en una herramienta multidimensional. Su función trasciende la simple conservación de recetas: también educa, visibiliza y proyecta una identidad.

En este sentido, el análisis de su relevancia puede organizarse en tres aspectos clave:

Función didáctica, cultural y turística: el recetario puede emplearse en escuelas, talleres comunitarios y actividades turísticas como un recurso de enseñanza, de rescate patrimonial y de promoción del destino.

Criterios de diseño participativo y documentación: la validez cultural del recetario depende de que no sea un producto aislado, sino el resultado de un proceso colaborativo, en el que cocineras tradicionales, comunidades locales e instituciones culturales aporten sus saberes y experiencias.

Casos exitosos en Latinoamérica y Costa Rica: experiencias previas han demostrado que recetarios similares no solo conservan recetas, sino que también activan circuitos turísticos, empoderan a comunidades y fortalecen la identidad cultural, constituyendo referentes valiosos para el modelo guanacasteco.

Así, un recetario de postres tradicionales guanacastecos no es únicamente un libro de cocina: es una declaración de identidad, un instrumento pedagógico y un recurso estratégico para el turismo cultural. Su elaboración y difusión contribuirán a que los postres que hoy habitan en la memoria de abuelas y madres se conviertan en orgullo de toda la provincia y atractivo para los visitantes, asegurando su vigencia, transmisión y proyección hacia el futuro.

2.5.1. Función didáctica, cultural y turística del recetario

El recetario posee una función didáctica fundamental, pues se convierte en una herramienta de aprendizaje tanto para las nuevas generaciones de guanacastecos como para cualquier persona interesada en conocer la cultura local. Según Álvarez (2005), “los recetarios no son meras compilaciones, sino textos pedagógicos que enseñan técnicas, ingredientes y

significados asociados a cada preparación” (p. 12). Esto significa que, además de indicar cantidades y tiempos de cocción, los recetarios enseñan formas de cocinar, vocabulario culinario y contextos culturales. En el caso de los postres guanacastecos, un recetario permitirá que niños, jóvenes, estudiantes y visitantes comprendan cómo se prepara un marquesote, qué simbolizan los buñuelos en una fiesta patronal o por qué la miel de tapa dulce o el pinol son ingredientes indispensables para la sopa borracha. De esta forma, se constituye en un material didáctico formal e informal, útil en escuelas, talleres comunitarios, ferias gastronómicas y actividades de turismo educativo.

En el plano cultural, el recetario funciona como un archivo vivo de la memoria colectiva. Cada receta registrada no solo describe proporciones y pasos, sino que también conserva anécdotas, rituales, expresiones locales y contextos sociales vinculados a la preparación de los postres. Así, no se documenta únicamente el cómo, sino también el por qué y el cuándo, lo que aporta un significado profundo a cada dulce tradicional. Como afirman Ramírez y Sequeira (2023), “la preservación de recetas tradicionales mediante formatos escritos y visuales es un acto de afirmación cultural que fortalece la identidad y promueve el orgullo comunitario” (p. 78). De este modo, el recetario se transforma en un soporte tangible de la herencia cultural, que legitima los saberes transmitidos por generaciones en su mayoría por mujeres y cocineras tradicionales y les otorga un reconocimiento social más amplio.

En el ámbito turístico, el recetario tiene un alto potencial de proyección al actuar como una carta de presentación de Guanacaste para los visitantes. No es únicamente un libro de cocina, sino una herramienta de promoción cultural, que incentiva a los turistas a degustar postres, asistir a talleres de cocina en comunidades locales, adquirir ingredientes autóctonos en mercados y participar en ferias gastronómicas. Al incorporar relatos, fotografías y referencias históricas, el recetario se convierte en un objeto atractivo para el visitante, quien no solo aprende la receta del piñonate o los buñuelos, sino que también se involucra con la historia y la identidad guanacasteca. Este vínculo favorece la dinamización de la economía local, generando demanda de productos como miel de caña, pinol, queso Bagaces o frutas locales, y fortaleciendo así a productores, cocineras y pequeños comercios.

En síntesis, el recetario cumple una triple función: educa, preserva y proyecta. Es, simultáneamente, material didáctico, archivo cultural y recurso turístico. Se trata de una herramienta integral que conecta el pasado con el presente y abre un futuro en el que los postres

tradicionales guanacastecos no solo sobrevivan, sino que ocupen un lugar central en la identidad y la oferta turística de la provincia.

2.5.2. *Diseño participativo y criterios de documentación*

Un recetario verdaderamente representativo no puede construirse de forma unilateral ni desde la distancia; debe surgir de un proceso participativo, que involucre activamente a las portadoras y portadores de la tradición culinaria. Esto implica que el conocimiento no se “extrae” de la comunidad, sino que se construye en conjunto con ella, respetando sus ritmos, saberes y formas de transmisión. Como indica el Ministerio de Cultura y Juventud (2020), “la salvaguarda de la gastronomía tradicional requiere la colaboración activa de las comunidades, ya que son ellas las depositarias de los saberes” (p. 14). Por esta razón, la elaboración del recetario debe fundamentarse en entrevistas, talleres, convivencias y encuentros con cocineras y cocineros tradicionales, de modo que las recetas reflejen la autenticidad de las prácticas locales y conserven los matices particulares de cada preparación: desde la textura de la masa hasta el tipo de leña utilizada en el horno.

En términos de documentación, un recetario cultural no puede limitarse a la fórmula convencional de “ingredientes + preparación”. Para convertirse en un verdadero instrumento de preservación patrimonial, debe registrar múltiples capas de información que permitan comprender no solo cómo se elabora el postre, sino también qué significa para la comunidad. Entre los aspectos clave a documentar se encuentran:

Contexto cultural: cuándo y por qué se prepara el postre (por ejemplo, los buñuelos como símbolo de fiesta patronal o el marquesote en bodas y bautizos).

Variaciones locales: cómo cambian las recetas según el pueblo, la familia o la disponibilidad de ingredientes (un piñonate de Santa Cruz puede diferir en especias o textura del de Nicoya).

Elementos simbólicos: qué valores o significados encarna cada postre (la sopa borracha como postre de celebración mayor, o el buñuelo como gesto de hospitalidad).

Como señalan Vargas et al. (2020), “los procesos de documentación deben respetar la autenticidad de la receta, pero también permitir su adaptación a formatos accesibles que faciliten la transmisión del conocimiento” (p. 9). En este sentido, el reto está en equilibrar fidelidad y usabilidad: preservar la esencia de los saberes tradicionales, pero presentarlos de manera clara y

comprensible para públicos diversos desde niñas y niños de escuela hasta chefs profesionales o turistas curiosos.

Para ello, el recetario puede incorporar fotografías de procesos, relatos orales de las cocineras, consejos transmitidos de abuelas a nietas, e incluso recursos modernos como códigos QR que enlacen a demostraciones audiovisuales. De esta forma, el lector no solo tendrá acceso a una receta escrita, sino que también podrá observar gestos, utensilios y tiempos exactos. Este enfoque conecta la tradición con la modernidad, asegurando que los postres guanacastecos no se preserven únicamente como un legado estático, sino como un conocimiento vivo, interactivo y en constante transmisión.

En suma, el diseño participativo y la documentación cuidadosa del recetario son los factores que garantizarán que este no sea un simple libro de cocina, sino una herramienta de salvaguarda cultural, capaz de mantener intacto el alma de la gastronomía guanacasteca y de proyectarla hacia las futuras generaciones y el mundo.

2.5.3. Casos exitosos en Latinoamérica y Costa Rica

Los recetarios han sido utilizados en numerosos países como herramientas estratégicas para la preservación del patrimonio gastronómico. Más que simples compilaciones de recetas, se han convertido en instrumentos culturales y educativos que aseguran la transmisión intergeneracional de saberes culinarios y fortalecen la resistencia frente a las presiones homogeneizadoras de la globalización.

Un ejemplo paradigmático es el caso de México, donde la Secretaría de Cultura impulsó el Recetario de cocina tradicional mexicana con el propósito de documentar platillos de pueblos originarios y otorgarles visibilidad tanto nacional como internacional. Este esfuerzo fue un factor clave para que la cocina mexicana fuera reconocida en 2010 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Tal como señala el documento oficial, “la recopilación de recetas fue clave para garantizar que la tradición culinaria no se perdiera ante la modernización de la dieta” (Secretaría de Cultura, 2019, p. 32). Este reconocimiento evidenció que un recetario puede trascender lo gastronómico, impulsando políticas de salvaguarda y generando orgullo cultural en las comunidades.

En Costa Rica, también se han desarrollado iniciativas relevantes. El Recetario de Comidas Tradicionales Nicoyanas (Dirección de Cultura, 2020) es uno de los referentes más significativos: un documento que va más allá de detallar ingredientes y procedimientos, pues

incorpora explicaciones sobre el significado cultural de cada platillo, los ingredientes autóctonos, las técnicas ancestrales y los contextos festivos en los que estas recetas cobran vida. Este recetario revitalizó prácticas en riesgo de desaparición, reactivó el interés en productos locales como el maíz criollo y la tapa de dulce, e inspiró talleres, ferias gastronómicas y actividades comunitarias en la región de Nicoya, reforzando así la identidad cultural de la zona.

Estas experiencias internacionales y nacionales ofrecen una hoja de ruta clara para Guanacaste. La creación de un recetario de postres tradicionales guanacastecos no solo permitirá documentar dulces emblemáticos como la sopa borracha o el piñonate, sino también proteger recetas menos conocidas que forman parte del tejido cultural de la provincia. Además, servirá como una herramienta educativa para que escuelas y colegios integren la gastronomía local en sus programas de estudio, como recurso cultural para talleres comunitarios y como material de promoción turística en estrategias de desarrollo sostenible.

2.6. Enfoques teóricos sobre la cultura y la gastronomía

La gastronomía es un fenómeno complejo y multidimensional que trasciende lo meramente culinario o turístico. Sus prácticas están íntimamente ligadas a la identidad cultural, la memoria colectiva, las tradiciones y el desarrollo social y económico de los pueblos. Cada receta, ingrediente y técnica de preparación encapsula historias, símbolos y valores que convierten a la gastronomía en un lenguaje cultural capaz de narrar la evolución de una comunidad y proyectar su identidad hacia el futuro.

En el marco de esta investigación, que propone la creación de un recetario de postres tradicionales guanacastecos como herramienta de valorización patrimonial y turística, resulta indispensable revisar los enfoques teóricos que sustentan la relación entre cultura y alimentación. Estos marcos no solo proporcionan fundamentos académicos para justificar la importancia de preservar recetas como el marquesote, los buñuelos o la sopa borracha, sino que también permiten explicar por qué y cómo los postres tradicionales se convierten en símbolos de identidad, vehículos de memoria y recursos estratégicos para un turismo cultural sostenible.

Asimismo, comprender las bases teóricas de esta propuesta permite articular tres dimensiones complementarias:

La antropológica, que interpreta los postres como expresiones de la cosmovisión guanacasteca y de la transmisión intergeneracional de saberes.

La económica, que reconoce a la gastronomía como parte de un circuito productivo que genera oportunidades y valor para las comunidades locales.

La turística, que sitúa a los postres como experiencias culturales capaces de atraer visitantes interesados en autenticidad y sostenibilidad.

En este contexto, se identifican tres perspectivas fundamentales que constituyen el marco conceptual de este estudio:

La teoría de la identidad cultural y la alimentación, que explica cómo las prácticas culinarias funcionan como expresiones tangibles de pertenencia y cómo los postres tradicionales se convierten en elementos de afirmación y cohesión comunitaria.

La teoría de la valorización del patrimonio gastronómico, que concibe la cocina tradicional no como un repertorio estático de recetas, sino como un patrimonio vivo, en constante recreación, que requiere estrategias de documentación, salvaguarda y difusión.

El enfoque cultural del turismo gastronómico, que analiza de qué manera la gastronomía y en particular los postres tradicionales pueden integrarse en la oferta turística de forma respetuosa, sostenible y enriquecedora, generando beneficios para la comunidad y experiencias significativas para los visitantes.

Cada una de estas perspectivas ofrece claves teóricas y prácticas para fundamentar la propuesta del recetario, consolidándolo como una iniciativa que no solo busca conservar recetas, sino también fortalecer la identidad cultural, fomentar la participación comunitaria y posicionar a Guanacaste como un destino gastronómico y cultural de referencia.

2.6.1. Teoría de la identidad cultural y su vínculo con la alimentación

La teoría de la identidad cultural sostiene que los pueblos construyen y reafirman su sentido de pertenencia a través de símbolos, prácticas y narrativas compartidas. Stuart Hall (1996) señala que la identidad “no es algo fijo, sino un proceso continuo de construcción y reconstrucción, marcado por la historia, la cultura y las experiencias compartidas” (p. 4). Dentro de estas manifestaciones, la alimentación ocupa un lugar privilegiado, pues no solo cumple una función biológica, sino que transmite valores, costumbres y significados que definen a una comunidad.

En el caso de Guanacaste, los postres tradicionales constituyen uno de esos vehículos identitarios. Preparaciones como el marquesote o los buñuelos son más que simples dulces: son

expresiones de quiénes son los guanacastecos, qué celebran y qué recuerdan. Nikolić (2015) sostiene que “la cocina es un código cultural complejo, que contiene instrucciones para el sabor, la combinación de ingredientes y la manera de prepararlos, así como la forma y la ocasión para comerlos” (p. 8). Esta idea implica que cada receta, técnica y ritual de consumo es también un mensaje de pertenencia y de continuidad cultural.

La identidad expresada a través de la comida se refuerza especialmente en los contextos de transmisión oral, donde las abuelas enseñan a las nietas a preparar un piñonate o a amasar buñuelos, compartiendo no solo la receta, sino también las historias familiares y comunitarias que acompañan el acto culinario. En este sentido, Ramírez y Sequeira (2023) afirman que “la cocina tradicional es un espacio de enseñanza cultural donde se aprenden prácticas, pero también se construye identidad y memoria colectiva” (p. 77). Así, el acto de cocinar trasciende lo gastronómico para convertirse en una forma de preservación identitaria.

2.6.2. Teoría de la valorización del patrimonio gastronómico

La teoría de la valorización del patrimonio gastronómico estudia cómo las prácticas culinarias especialmente las tradicionales pasan de ser costumbres cotidianas a ser reconocidas como bienes culturales de valor colectivo. Bessièrre (1998) sostiene que la comida tradicional, cuando es revalorizada, se convierte en “un elemento de desarrollo local, un símbolo de autenticidad y un motor de orgullo comunitario” (p. 26). Este proceso implica reconocer la gastronomía como parte del patrimonio cultural inmaterial, categoría promovida por la UNESCO que comprende prácticas vivas transmitidas de generación en generación y recreadas constantemente por las comunidades.

En Costa Rica, el Plan Nacional de la Gastronomía Costarricense Sostenible y Saludable (PNGCSS), impulsado por la Fundación Costarricense de Gastronomía (FUCOGA), ha subrayado la necesidad de documentar y promover recetas como parte del patrimonio nacional. Según Vargas et al. (2014), “la gastronomía es un eje transversal que conecta cultura, identidad y desarrollo, y su valorización requiere acciones concretas de documentación, educación y promoción” (p. 2). Este planteamiento evidencia que la valorización trasciende el ámbito culinario, al convertirse en una estrategia integral que articula cultura, economía y turismo.

Los postres tradicionales guanacastecos, como el marquesote, el piñonate y los buñuelos, aunque presentes en la vida diaria de algunas comunidades, corren el riesgo de invisibilizarse si

no se les reconoce explícitamente un valor patrimonial. En este marco, el proceso de valorización implica tres pasos fundamentales:

Identificación: reconocer que estas recetas son únicas, representativas y forman parte esencial de la identidad regional.

Documentación: registrar ingredientes, técnicas, utensilios, contextos y significados asociados a la preparación.

Promoción: visibilizar los postres en espacios culturales, educativos y turísticos, asegurando su transmisión y puesta en valor.

La creación de un recetario de postres guanacastecos se inscribe directamente en esta lógica, ya que convierte un saber informal y oral en un patrimonio accesible y tangible. De este modo, no solo asegura la preservación de las recetas, sino que también las proyecta como recursos educativos, símbolos de orgullo cultural y motores de economía local. Como sostiene el Ministerio de Cultura y Juventud (2020), “la gastronomía tradicional es un símbolo de identidad y un patrimonio vivo que integra la vida social, la producción local y la herencia cultural” (p. 14).

En síntesis, el recetario se convierte en una herramienta de valoración y salvaguarda, que refuerza la conexión entre cultura y cocina, asegurando que los postres tradicionales guanacastecos no solo sobrevivan, sino que se transformen en un referente de identidad y en un recurso estratégico para el desarrollo sostenible de la región.

2.6.3. Enfoque cultural del turismo gastronómico

El turismo gastronómico no se limita a la curiosidad de los visitantes por probar sabores nuevos; es, ante todo, un fenómeno cultural que permite a los destinos contar historias y preservar tradiciones. La Organización Mundial del Turismo (OMT, 2017) sostiene que “el turismo gastronómico conecta al visitante con los sistemas de producción tradicionales, la cultura agrícola y las cadenas de valor alimentarias del destino” (p. 15). Esta conexión convierte a la comida en un medio de intercambio cultural y en un vehículo de desarrollo sostenible, en tanto vincula directamente a productores, cocineros y comunidades con los visitantes.

Bessièrre y Tibere (2013) amplían esta perspectiva al señalar que “la gastronomía turística crea un puente entre los visitantes y la cultura local, fomentando la valorización del patrimonio alimentario y el orgullo de la comunidad anfitriona” (p. 342). De esta manera, los postres tradicionales guanacastecos no solo pueden ser consumidos, sino también experimentados: los turistas pueden aprender a preparar buñuelos en un taller, degustar un marquesote en una feria

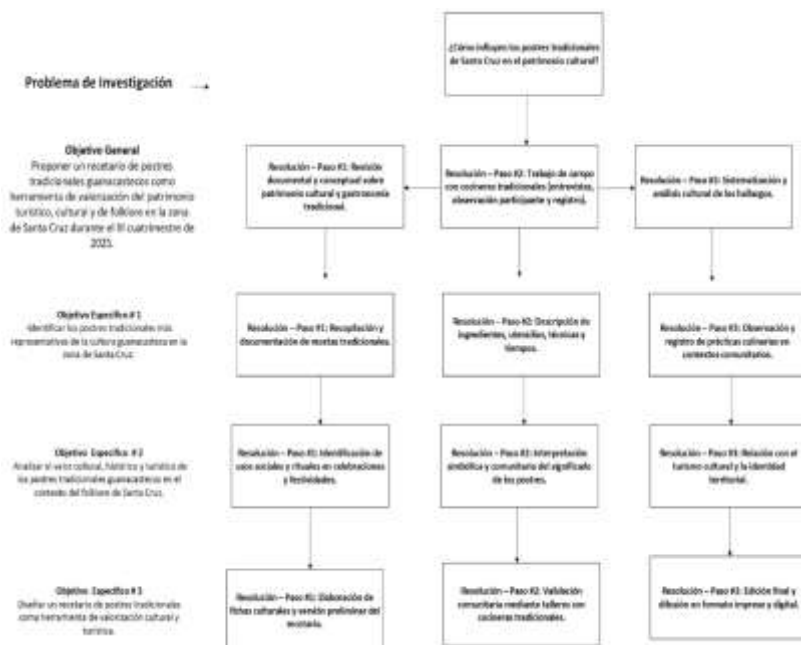
patronal o adquirir piñonate en un mercado local, convirtiéndose así en embajadores culturales de estas tradiciones.

Este enfoque subraya además la importancia de la autenticidad. Los visitantes contemporáneos buscan experiencias que los acerquen a la esencia del lugar, y los postres típicos elaborados con ingredientes locales y técnicas tradicionales cumplen a cabalidad con este propósito. Cortés (2022) lo resume al afirmar que “la experiencia gastronómica debe involucrar al visitante en un relato simbólico que conecte la comida con el territorio y sus habitantes” (p. 45). En este sentido, la repostería guanacasteca se convierte en un lenguaje simbólico, donde cada receta comunica historias de familia, comunidad y territorio.

En este contexto, un recetario de postres guanacastecos no solo tiene una función documental, sino que se convierte en una herramienta estratégica de marketing cultural y turístico. Puede inspirar la organización de talleres, festivales y rutas dulces que atraigan a visitantes interesados en experiencias auténticas, generando beneficios económicos y sociales para la comunidad. De esta forma, la gastronomía tradicional se proyecta como patrimonio vivo, capaz de fortalecer la identidad regional y, al mismo tiempo, diversificar y enriquecer la oferta turística de Guanacaste.

2.7. Esquema Marco Teórico

Figura 1. Esquema Marco Teórico



Fuente: Creación propia, 2025.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

El presente capítulo expone el procedimiento metodológico que orientará el desarrollo de la investigación titulada “Recetario de postres tradicionales guanacastecos como herramienta de valorización del patrimonio turístico, cultural y de folklore en la zona de Santa Cruz durante el III cuatrimestre del 2025”. Esta propuesta tiene como finalidad rescatar, sistematizar y difundir los saberes gastronómicos tradicionales de Santa Cruz mediante la elaboración de un recetario cultural que documente los postres más representativos de la región.

La investigación se enmarca en un esfuerzo por fortalecer la identidad culinaria local e integrar sus expresiones en estrategias de turismo cultural sostenible, en respuesta a los riesgos de pérdida derivados de la globalización alimentaria. En este capítulo se detallan el enfoque de investigación, el diseño metodológico y las técnicas e instrumentos empleados para la recolección de información. Asimismo, se justifica la elección del enfoque cualitativo como vía para alcanzar los objetivos específicos: identificar los postres tradicionales, analizar su valor cultural y diseñar una propuesta documental que sirva como recurso educativo, patrimonial y turístico.

Todo el proceso metodológico se construye desde una perspectiva contextualizada, que articula las dimensiones cultural, social y simbólica del patrimonio gastronómico guanacasteco.

3.1 Enfoque de la Investigación

Esta investigación adopta un enfoque cualitativo, orientado a comprender los significados culturales, las experiencias y las narrativas asociadas a los postres tradicionales guanacastecos como parte del patrimonio intangible del cantón de Santa Cruz. Esta decisión metodológica responde a la necesidad de rescatar, visibilizar y sistematizar los saberes culinarios transmitidos oralmente por generaciones, especialmente por mujeres adultas mayores que han fungido como portadoras del conocimiento gastronómico local.

De acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2014), el enfoque cualitativo permite interpretar fenómenos sociales desde la perspectiva de los actores, considerando su contexto, sus prácticas cotidianas y el valor simbólico de sus expresiones. En este sentido, el estudio busca indagar cómo las personas de Santa Cruz perciben sus recetas tradicionales, qué significados atribuyen a sus preparaciones, en qué contextos se elaboran y cómo estas prácticas pueden ser valorizadas en el ámbito turístico y educativo.

Autores como Braun y Clarke (2022) subrayan que los métodos cualitativos permiten captar dimensiones simbólicas y subjetivas de la cultura, facilitando el acceso a testimonios,

historias de vida y visiones del mundo que se manifiestan en prácticas cotidianas como la cocina. Testimonios como el de una cocinera que aprendió a preparar cajetas con su abuela, o la tradición de servir atol de maíz pujagua durante festividades patronales, constituyen fragmentos de memoria que reflejan el valor patrimonial de la repostería guanacasteca.

El estudio se apoyará en entrevistas semiestructuradas y observación participante para recolectar relatos y prácticas culinarias, documentando las recetas no solo como alimentos, sino como expresiones de identidad cultural viva. La cocina tradicional será abordada como un lenguaje cultural que comunica historia, territorio, comunidad y valores.

Finalmente, el enfoque cualitativo favorece una lectura sensible y contextualizada de los discursos, priorizando la escucha atenta y el respeto hacia los modos locales de construir y transmitir conocimiento. Tal como afirman Flick (2018) y Nieto (2022), las metodologías cualitativas son fundamentales para interpretar lo simbólico e intangible, dimensiones clave para comprender y valorar expresiones culturales como la dulcería tradicional.

En este marco, el enfoque cualitativo permite abordar la dimensión vivencial y relacional del patrimonio gastronómico, considerando no solo los procesos de elaboración culinaria, sino también los modos de aprendizaje, las dinámicas de transmisión intergeneracional, los vínculos sociales y las memorias afectivas asociadas a los postres tradicionales. Esta perspectiva reconoce que la cocina local constituye una expresión cultural compleja, vinculada a prácticas de resistencia, identidad y pertenencia.

En conclusión, la adopción del enfoque cualitativo en esta investigación permitirá una comprensión profunda, contextualizada y participativa del fenómeno estudiado, integrando las voces de los actores locales desde un enfoque patrimonial coherente con los objetivos de valorización cultural, educativa y turística que orientan el diseño del recetario.

3.2 Diseño de la Investigación

El diseño metodológico adoptado en esta investigación corresponde a un enfoque cualitativo de tipo descriptivo-interpretativo, centrado en la exploración de prácticas culturales, saberes tradicionales y significados asociados a la repostería guanacasteca como parte del patrimonio cultural inmaterial. Este diseño permite comprender cómo se produce, transmite y valoriza el conocimiento culinario vinculado con los postres tradicionales del cantón de Santa Cruz, atendiendo a sus dimensiones técnicas, simbólicas y sociales.

De acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2014), los estudios descriptivo-interpretativos permiten conocer fenómenos sociales a partir de la experiencia directa de los actores involucrados, priorizando la comprensión contextualizada de sus vivencias. En este caso, el diseño busca describir y analizar detalladamente las recetas tradicionales, las técnicas de elaboración, los ingredientes autóctonos utilizados y los espacios sociales donde estas preparaciones son compartidas.

La información será recolectada mediante entrevistas semiestructuradas y observación participante, permitiendo documentar tanto los procedimientos culinarios como los relatos, memorias y significados que acompañan su transmisión oral. Este diseño no busca establecer generalizaciones estadísticas, sino reconstruir interpretaciones culturales desde una perspectiva situada.

Asimismo, se mantendrá una lógica metodológica flexible, que permita ajustar los instrumentos de recolección conforme avance el trabajo de campo. La participación activa de la investigadora en el entorno comunitario contribuirá a la construcción colaborativa del conocimiento y a la interpretación crítica de los discursos locales.

Finalmente, el estudio se desarrollará bajo una perspectiva de sistematización del patrimonio cultural inmaterial, en la cual las recetas serán comprendidas como expresiones vivas del acervo cultural guanacasteco. El recetario resultante se concibe como una herramienta de documentación, transmisión intergeneracional y valorización turística de los saberes gastronómicos tradicionales.

3.2.1 Método de la Investigación

El método utilizado en esta investigación fue el método etnográfico, el cual permitió comprender las prácticas culinarias tradicionales guanacastecas dentro de su propio entorno cultural, reconociendo los procesos, significados y saberes que acompañan la elaboración de los postres tradicionales. Este método se fundamenta en la observación directa, la interacción con las portadoras del conocimiento y la interpretación de las prácticas a partir de su contexto social y simbólico.

Su pertinencia radica en que la dulcería tradicional es un patrimonio vivo que solo puede ser entendido desde la convivencia con quienes lo practican y lo transmiten. Tal como señala Álvarez (2005), “la gastronomía tradicional constituye una de las expresiones del patrimonio cultural intangible, fuente fundamental de la identidad cultural de los pueblos y comunidades” (p.

11). Desde esta perspectiva, el método etnográfico permitió no solo documentar recetas, sino también captar los valores, significados y elementos identitarios que sostienen estas prácticas culinarias.

A través de este método se aplicaron técnicas como entrevistas semiestructuradas, observación participante, registro fotográfico y diario de campo, lo que facilitó registrar ingredientes, utensilios, técnicas, memorias y contextos culturales asociados a cada postre. El enfoque etnográfico resultó fundamental para garantizar que el recetario elaborado respetara la esencia cultural de las recetas, preservando tanto el conocimiento culinario como la memoria colectiva que les da sentido.

3.3. Fuentes de Información

Para alcanzar una comprensión profunda, contextualizada y culturalmente situada del fenómeno investigado, esta propuesta se apoya en fuentes de información primaria y secundaria que permiten documentar y analizar los saberes vinculados a la repostería tradicional guanacasteca.

Las fuentes primarias estarán conformadas por entrevistas semiestructuradas a cocineras tradicionales y actores culturales locales, así como por registros de observación participante durante actividades comunitarias y eventos culturales. Estas fuentes permitirán acceder a los relatos, memorias y prácticas vivas asociadas a la elaboración de postres tradicionales, facilitando su reconstrucción desde las voces de las portadoras del conocimiento. De acuerdo con Braun y Clarke (2022), las fuentes primarias son esenciales en la investigación cualitativa porque capturan las narrativas subjetivas y contextuales de los participantes, otorgando profundidad a los fenómenos culturales analizados.

Las fuentes secundarias estarán conformadas por textos académicos, artículos científicos, recetarios patrimoniales, registros etnográficos, documentos institucionales y material audiovisual, cuya integración permitirá no solo ampliar el sustento teórico de la investigación, sino también contextualizar el fenómeno estudiado desde perspectivas conceptuales rigurosas. Este conjunto documental facilitará un análisis crítico más profundo, al aportar evidencia sólida sobre los procesos culturales, históricos y simbólicos asociados a la gastronomía guanacasteca.

Como señala Flick (2018), la riqueza de la investigación cualitativa radica en su capacidad para articular experiencias de campo con bases teóricas sólidas, lo que permite una interpretación más integral y rigurosa del objeto de estudio.

Para lograr una comprensión profunda y culturalmente situada del fenómeno en estudio, esta investigación se fundamenta en fuentes de información primaria y secundaria, las cuales permitirán analizar las prácticas, memorias y saberes vinculados con la repostería tradicional de Santa Cruz.

3.3.1 Muestra de la Investigación

La definición de la población y muestra en este estudio responde a los principios del enfoque cualitativo, priorizando la selección intencionada de personas que poseen un conocimiento profundo sobre la repostería tradicional guanacasteca como manifestación cultural viva.

3.3.1.1 Población del estudio

La población de este estudio está conformada por personas portadoras del conocimiento culinario tradicional vinculado a la repostería típica de la zona de Santa Cruz, Guanacaste. Este grupo incluye, principalmente, mujeres adultas mayores reconocidas en sus comunidades por conservar, practicar y transmitir recetas ancestrales como el atol de maíz pujagua, la cajeta de coco, el coyol en miel y el arroz con leche, entre otros. Estas portadoras de tradición desempeñan un papel fundamental en la preservación del patrimonio alimentario, ya que no solo elaboran los postres, sino que también los insertan en contextos festivos, familiares y comunitarios.

Asimismo, la población de interés se amplía a otros actores clave como docentes de gastronomía, promotores culturales, emprendedores locales y participantes activos en ferias gastronómicas y casas de la cultura, quienes contribuyen a la promoción, enseñanza y revitalización de la cocina guanacasteca.

3.3.1.2 Estrategia de muestreo

El estudio utilizará un muestreo no probabilístico de tipo intencional, adecuado para investigaciones cualitativas centradas en fenómenos culturales específicos. Esta estrategia permite seleccionar informantes clave con conocimientos profundos y significativos sobre el tema de estudio, tal como señalan Braun y Clarke (2022).

Se proyecta una muestra compuesta por entre 8 y 10 participantes, número suficiente para alcanzar la saturación teórica de los datos y asegurar una diversidad interpretativa sin comprometer la viabilidad del análisis. La elección de los participantes se realizará según los siguientes criterios de inclusión:

- Contar con reconocimiento comunitario por su conocimiento y práctica de recetas tradicionales de postres guanacastecos.
- Haber participado en espacios culturales como festividades patronales, ferias gastronómicas, talleres o procesos educativos vinculados a la cocina tradicional.
- Estar dispuestos a compartir sus conocimientos en el marco de una investigación de carácter académico y patrimonial.
- Tener residencia o conexión directa con el cantón de Santa Cruz.

Asimismo, se procurará garantizar una representación diversa en términos geográficos y generacionales dentro del cantón, de modo que el recetario resultante refleje de forma amplia la riqueza y variedad cultural de la región.

3.3.1.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1. *Criterios de inclusión y exclusión*

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Personas reconocidas por su comunidad como portadoras de conocimientos sobre repostería tradicional guanacasteca.	Personas sin experiencia en la preparación de postres tradicionales ni reconocimiento local en prácticas culinarias.
Participación en actividades culturales relacionadas con la cocina tradicional (ferias, festividades, talleres, casas de la cultura).	Personas que no tengan relación con el patrimonio culinario guanacasteco.
Disposición para colaborar voluntariamente en la investigación y brindar información mediante entrevista o participación observada.	Personas que no otorguen consentimiento informado o que decidan no participar en el proceso de investigación.
Residencia permanente o vínculo comunitario comprobado con el cantón de Santa Cruz.	Personas cuya residencia y vínculo cultural no estén relacionados con la zona de Santa Cruz.

Fuente: Elaboración propia, 2025

Al observar la tabla anterior, se evidencia que los criterios de inclusión y exclusión fueron definidos para garantizar que las personas participantes posean un vínculo real, comprobable y significativo con la repostería tradicional guanacasteca. Estos parámetros permiten delimitar de

manera rigurosa a los informantes clave, asegurando que la información recopilada provenga de actores con conocimiento auténtico y legitimado por sus propias comunidades.

Como señala Hernández-Sampieri et al. (2018), “la definición clara de los criterios de selección permite asegurar la pertinencia y calidad de los informantes en los estudios cualitativos” (p. 125).

Lo anterior refuerza la importancia de establecer criterios coherentes con el objeto de estudio, ya que seleccionar participantes con reconocimiento local, experiencia culinaria y arraigo territorial garantiza la validez cultural de los datos y evita incorporar voces que no representen las prácticas patrimoniales en análisis. Asimismo, estos criterios fortalecen la credibilidad del proceso metodológico al asegurar que la muestra responde al propósito central de la investigación: documentar, comprender y valorar los saberes tradicionales de la repostería guanacasteca desde quienes los practican y transmiten en su cotidianidad.

Validación de instrumentos

Para asegurar la pertinencia y calidad de los instrumentos de recolección de información, se implementará un proceso de validación cualitativa fundamentado en dos estrategias principales:

Revisión por expertos: Las guías de entrevista semiestructurada serán evaluadas por académicos especializados en gastronomía tradicional, así como por profesionales del sector cultural y turístico. Esta revisión buscará garantizar que los contenidos sean pertinentes, culturalmente sensibles y coherentes con los objetivos de la investigación

Prueba piloto: Se desarrollará una entrevista piloto con una cocinera tradicional y se realizará una observación participante durante una feria cultural local. Este ejercicio permitirá identificar posibles ajustes en la redacción, orden temático, comprensión de las preguntas y duración estimada de las sesiones, contribuyendo así a optimizar la aplicabilidad y confiabilidad del instrumento.

Estas acciones se orientan a fortalecer la credibilidad del estudio desde los criterios de validación interna propios de la investigación cualitativa.

3.3.2 Fuentes Primarias

Las fuentes primarias serán obtenidas directamente en el territorio del cantón de Santa Cruz mediante la aplicación de dos técnicas cualitativas principales: entrevistas semiestructuradas y observación participante. Estas técnicas permitirán documentar de forma contextualizada los

relatos, saberes y prácticas vinculadas a la elaboración de postres tradicionales, enmarcados en su dimensión simbólica, social y cultural.

3.3.2.1 Entrevistas semiestructuradas: Se aplicarán a cocineras tradicionales, mujeres adultas mayores, encargadas de comedores comunitarios, emprendedoras locales y docentes vinculadas a la gastronomía guanacasteca. A través de esta técnica se abordarán temas como el origen y variaciones de las recetas, la transmisión intergeneracional del conocimiento, el valor simbólico de los postres y su relación con el territorio, las festividades y la identidad regional. Según Braun y Clarke (2022), este tipo de entrevistas facilita la construcción de relatos personales con valor interpretativo, esenciales para el análisis del patrimonio cultural inmaterial.

3.3.2.2 Observación participante: Se realizará en espacios socioculturales tales como ferias gastronómicas, talleres de cocina tradicional, actividades religiosas y hogares donde se elaboren postres típicos. Esta técnica permitirá registrar de manera directa las prácticas culinarias, los utensilios utilizados, las dinámicas familiares y los elementos simbólicos que rodean cada preparación. Las observaciones serán sistematizadas en diarios de campo mediante notas descriptivas, análisis reflexivo y recursos gráficos, todo bajo lineamientos éticos y consentimiento informado.

Ambas técnicas contribuirán a la construcción de un panorama etnográfico y culturalmente situado sobre la dulcería tradicional guanacasteca, superando una mirada técnica de las recetas para interpretar su significado como expresión viva del patrimonio regional.

3.3.3 Fuentes Secundarias

Las fuentes secundarias utilizadas en esta investigación comprenden materiales documentales, académicos e institucionales previamente publicados, cuyo propósito es proporcionar antecedentes teóricos, sustento metodológico y apoyo interpretativo para el análisis del fenómeno estudiado. Estas fuentes complementarán la información obtenida en campo, contribuyendo a la contextualización crítica y a la articulación con marcos conceptuales pertinentes.

Se consideran las siguientes categorías:

3.3.3.1 Publicaciones académicas: Artículos científicos, tesis, libros y revistas indexadas que aborden temáticas relacionadas con gastronomía tradicional, turismo cultural, patrimonio intangible, educación patrimonial y estudios antropológicos del alimento. Se priorizarán fuentes

extraídas de bases de datos confiables como RedALyC, SciELO, Google Scholar y bibliotecas universitarias costarricenses.

3.3.3.2 Documentos institucionales: Informes, programas y políticas emitidas por organismos como el Ministerio de Cultura y Juventud, el Instituto Costarricense de Turismo (ICT), la Dirección de Cultura, el Centro de Patrimonio Cultural y la UNESCO, con énfasis en la valorización del patrimonio gastronómico.

3.3.3.3. Recetarios y compendios culturales: : Se incluirán obras como el Recetario de comidas tradicionales nicoyanas (Vargas León, 2020) y publicaciones vinculadas al proyecto EC-414 de la Universidad de Costa Rica, entre otras fuentes que documenten recetas patrimoniales guanacastecas.

3.3.3.4 Materiales digitales y audiovisuales: Documentales, entrevistas, portales institucionales y repositorios digitales que aborden la cocina tradicional desde una perspectiva cultural. La selección se limitará a contenidos con respaldo académico o institucional verificable.

Criterios de selección documental:

Para asegurar la confiabilidad y relevancia de las fuentes documentales, se aplicarán los siguientes criterios:

Actualidad: Se priorizarán fuentes publicadas entre 2015 y 2024, salvo aquellas que constituyan referencias teóricas clásicas o documentos históricos fundamentales.

Autoridad: Se dará preferencia a publicaciones de universidades, instituciones culturales, organismos oficiales o autores con trayectoria comprobada en las áreas de patrimonio, turismo o gastronomía.

Pertinencia temática: Solo se incluirán fuentes directamente relacionadas con los ejes centrales de la investigación: postres tradicionales, cocina guanacasteca, rescate cultural y educación patrimonial.

Verificabilidad: Todas las fuentes deberán contar con identificación digital (DOI, URL, ISBN o código de biblioteca) que garantice su autenticidad y trazabilidad académica.

La integración de estas fuentes secundarias con la información primaria obtenida en el trabajo de campo permitirá construir una base teórico-metodológica robusta, en concordancia con los objetivos planteados, y aportará rigor interpretativo al análisis del patrimonio repostero de Santa Cruz.

3.4 Unidad de Análisis

El eje central de esta investigación es la recopilación, sistematización y valorización del conocimiento culinario tradicional vinculado a los postres típicos guanacastecos, como expresión del patrimonio cultural intangible del cantón de Santa Cruz. Este recetario no solo pretende documentar recetas autóctonas, sino también rescatar los saberes, significados y prácticas que las portadoras de la tradición han conservado por generaciones, y que hoy constituyen una herramienta pedagógica, turística y cultural de alto valor.

De acuerdo con Johnson y Christensen (2020), “la unidad de análisis es el latido del estudio, lo que guía cada paso para que tenga sentido” (p. 192). En este trabajo, la unidad de análisis principal es el conocimiento culinario tradicional sobre postres guanacastecos, entendido como una manifestación viva de la identidad regional que puede ser resignificada mediante un recetario participativo y educativo.

Este análisis se aborda desde dos niveles complementarios:

3.4.1. Nivel micro individual

Se centra en las narrativas, prácticas y experiencias de las personas que elaboran y transmiten las recetas tradicionales. Este nivel incluye a mujeres mayores, cocineras populares, docentes, emprendedoras y personas activas en la difusión del folklore local. A través de sus testimonios se exploran aspectos como el origen de cada receta, las técnicas de preparación, los valores culturales asociados, los rituales familiares y la función social de los postres en las festividades de Santa Cruz.

3.4.2. Nivel meso comunitario-territorial

Se enfoca en el valor del recetario como herramienta de revitalización cultural y educativa, considerando su potencial para integrarse en espacios como ferias, escuelas, casas de la cultura, actividades turísticas sostenibles o proyectos de identidad local. Este nivel analiza cómo el rescate de estos saberes fortalece el tejido social, promueve la educación patrimonial y contribuye al posicionamiento de Santa Cruz como un referente en turismo cultural guanacasteco.

Para abordar esta unidad de análisis, se utilizará el método del análisis temático, el cual permite identificar patrones de sentido en los discursos y relatos de los participantes. Según Braun y Clarke (2022), esta técnica resulta idónea para investigaciones cualitativas centradas en la cultura y permite agrupar el contenido en categorías como: historia de la receta, ingredientes

autóctonos, formas de transmisión oral, celebraciones asociadas, retos actuales y propuestas de valorización.

La elección de estos niveles de análisis permite obtener una visión integral del fenómeno, que no se reduce únicamente a la receta como tal, sino que considera su dimensión simbólica, educativa y comunitaria. Así, el recetario se proyecta no solo como una herramienta de recopilación, sino como un vehículo de resignificación cultural, identidad colectiva y turismo con sentido humano.

Tabla 2. *Unidad de análisis*

Objetivo Específico	Tipo de Estudio	Métodos y Técnicas	Instrumentos
1. Identificar los postres tradicionales más representativos de la cultura guanacasteca en el cantón de Santa Cruz.	Descriptivo – Interpretativo	- Entrevistas semiestructuradas a portadoras del conocimiento (cocineras locales).	- Guía de entrevista semiestructurada.
		- Observación participante en contextos comunitarios y culinarios.	- Diario de campo y registro de observación.
2. Analizar el valor cultural, histórico y turístico de los postres tradicionales guanacastecos en el contexto del folklore de Santa Cruz.	Interpretativo	- Análisis de contenido de los relatos obtenidos.	- Matriz de análisis cualitativo de contenido.
		- Revisión documental de fuentes locales (archivos, recetarios antiguos, estudios previos).	- Fichas de contexto cultural e histórico.

3. Diseñar un recetario que recopile, preserve y promueva los postres tradicionales como parte del patrimonio turístico y cultural de Santa Cruz.	Propositivo	- Sistematización de la información recopilada.	- Plantilla de diseño del recetario.
		- Validación comunitaria del contenido del recetario.	- Formulario de validación con actores locales (cocineras, docentes, promotores culturales).
		- Redacción y diseño editorial.	

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Al analizar la Tabla 2, se observa que cada objetivo específico se articula con un tipo de estudio, métodos y técnicas, así como con instrumentos concretos que permiten garantizar la coherencia del proceso investigativo. La organización de la información evidencia que el diseño metodológico no solo responde a la naturaleza cualitativa del estudio, sino que integra herramientas de producción y análisis de datos acordes con la exploración del patrimonio gastronómico guanacasteco. Asimismo, se aprecia una relación lógica entre las acciones de identificación, análisis e intervención propositiva, lo que asegura la construcción sistemática del recetario como producto final.

Como señala Hernández-Sampieri et al. (2020), “la coherencia interna entre objetivos, métodos e instrumentos es condición esencial para la calidad de un estudio cualitativo” (p. 112). Esta afirmación respalda la estructura presentada en la tabla, pues cada método seleccionado entrevista, observación, revisión documental, análisis de contenido y validación comunitaria responde directamente al propósito que se pretende alcanzar en cada objetivo específico.

A partir de lo expuesto, se puede afirmar que la articulación metodológica presentada en la Tabla 2 sustenta la profundidad interpretativa del estudio y fortalece su validez interna, al permitir que los datos recopilados provengan de diversas fuentes y técnicas complementarias. Esto garantiza una comprensión más amplia del valor cultural, histórico y turístico de los postres tradicionales, y contribuye a que la propuesta del recetario se construya de manera participativa, contextualizada y fiel a la memoria culinaria de Santa Cruz.

Tabla 3. *Niveles de análisis propuestos en la investigación*

Nivel	Descripción	Aspectos analizados
Micro (individual)	Perspectiva personal de las portadoras del conocimiento culinario.	Experiencias, recuerdos, significados, aprendizajes intergeneracionales, prácticas de preparación.
Meso (territorial/comunitario)	Visión colectiva e institucional del patrimonio gastronómico local.	Uso del recetario en espacios educativos, turísticos y culturales. Impacto en la identidad y cohesión social.

Fuente: Elaboración propia, 2025

La tabla evidencia que el estudio incorpora dos niveles de análisis —micro y meso— que permiten comprender el patrimonio gastronómico desde una perspectiva articulada entre lo individual y lo comunitario. En el nivel micro se exploran las vivencias personales de las portadoras del conocimiento culinario, mientras que el nivel meso amplía la mirada hacia las dinámicas territoriales e institucionales que influyen en la preservación y uso cultural del recetario.

Según González (2019), “el análisis del patrimonio cultural debe considerar tanto las voces individuales que lo recrean como las estructuras comunitarias e institucionales que permiten su continuidad” (p. 41).

La afirmación de González respalda la lógica estructural de la tabla, pues demuestra que comprender los postres tradicionales guanacastecos requiere atender simultáneamente a quienes los preparan y a los espacios sociales donde estas prácticas encuentran sentido. De esta manera, el nivel micro permite registrar recuerdos, significados y aprendizajes intergeneracionales expresados por las cocineras locales, mientras que el nivel meso facilita interpretar cómo las instituciones culturales, educativas y turísticas utilizan y proyectan este patrimonio en la comunidad. Esta articulación es fundamental para un estudio que analiza recetas tradicionales como expresiones vivas de identidad, ya que reconoce tanto la dimensión humana del conocimiento culinario como el entramado social que garantiza su preservación y transmisión.

3.5 Instrumentos

La presente investigación cualitativa empleará un conjunto de instrumentos diseñados para recolectar información rica, contextualizada y culturalmente sensible, en coherencia con los objetivos del estudio y el enfoque interpretativo adoptado. Estos instrumentos se organizan en

función de los tres objetivos específicos de la investigación, e integran herramientas para la exploración empírica, el análisis documental y la propuesta patrimonial final.

Según Flick (2018), los instrumentos cualitativos deben ser construidos desde una lógica abierta y flexible, con la capacidad de capturar las experiencias, valores y significados que los actores atribuyen a sus prácticas cotidianas. En este caso, los instrumentos no se limitan a obtener datos técnicos, sino que buscan comprender los discursos, memorias y formas de transmisión del conocimiento culinario tradicional de Santa Cruz.

A continuación, se describen los instrumentos vinculados a cada objetivo específico, tal como se sistematizó en la matriz metodológica:

3.5.1. Guía de entrevista semiestructurada

Este instrumento está dirigido a cocineras tradicionales, mujeres adultas mayores y otras portadoras del conocimiento gastronómico local. Incluye preguntas abiertas que permiten explorar el origen de las recetas, los ingredientes autóctonos, la frecuencia de preparación y su relación con contextos sociales y festivos.

Como afirman Hernández Sampieri et al. (2014), las entrevistas semiestructuradas son idóneas para indagar significados desde la perspectiva de los participantes, permitiendo una conversación flexible pero orientada al propósito investigativo.

3.5.2. Diario de campo y registro de observación

Se utilizará para documentar observaciones realizadas durante actividades como ferias gastronómicas, talleres de cocina y preparaciones domésticas. Se registrarán elementos como técnicas culinarias, utensilios, interacción familiar, ambiente físico y expresiones no verbales.

De acuerdo con Angrosino (2012), la observación permite captar lo que los participantes hacen, no solo lo que dicen, revelando detalles valiosos sobre la dimensión simbólica de las prácticas culturales.

3.5.3. Matriz de análisis cualitativo de contenido

Este instrumento será utilizado para sistematizar e interpretar los relatos obtenidos en las entrevistas, a través de la codificación temática propuesta por Braun y Clarke (2022). Permitirá identificar categorías como identidad cultural, herencia familiar, percepción turística, resignificación del postre y apropiación simbólica.

3.5.4. *Fichas de contexto cultural e histórico*

Se aplicarán durante la revisión documental de archivos locales, recetarios antiguos, informes institucionales y estudios previos relacionados con el patrimonio gastronómico de Santa Cruz. Estas fichas permitirán extraer información clave sobre la trayectoria histórica, función social y evolución simbólica de los postres analizados.

Como señalan Patton (2015) y Flick (2018), el análisis documental en estudios cualitativos permite contextualizar empíricamente los hallazgos y fortalecer la interpretación cultural del fenómeno.

3.5.5. *Plantilla de diseño del recetario*

Será el instrumento base para sistematizar la información recopilada, ordenando cada receta con estructura estandarizada (nombre, historia, ingredientes, procedimiento, contexto cultural, fotografía, aportes simbólicos). Esta herramienta facilitará la organización del contenido en un formato accesible, visual y pedagógico.

3.5.6. *Formulario de validación con actores locales*

Este instrumento se aplicará a cocineras, docentes, promotores culturales y otros actores clave para validar el contenido del recetario antes de su publicación. Permitirá recoger sugerencias, ajustes y observaciones sobre el lenguaje, la representatividad de las recetas y su aplicabilidad educativa o turística.

La validación comunitaria es esencial en proyectos patrimoniales participativos, ya que fortalece el sentido de apropiación y legitimidad social del producto final (Flick, 2018; Nieto, 2022)

Tabla 4. *Instrumentos de recolección de datos*

Instrumento	Propósito	Participantes o Fuentes	Tipo de datos	Forma de aplicación
Guía de entrevista semiestructurada	Recuperar saberes, prácticas, significados y memorias relacionadas con los postres tradicionales.	Cocineras tradicionales, mujeres mayores, docentes, emprendedoras.	Narrativas personales, relatos orales, descripciones culturales.	Aplicación individual, con grabación o toma de notas, previo consentimiento informado.

Diario de campo y registro de observación	Documentar las prácticas culinarias en su contexto real y los elementos simbólicos asociados.	Entornos domésticos, talleres, ferias y actividades comunitarias.	Notas descriptivas, registros visuales, reflexiones del observador.	Observación participante y no participante, con guía estructurada y libre.
Matriz de análisis cualitativo de contenido	Sistematizar, codificar e interpretar los discursos recolectados en campo.	Transcripciones de entrevistas, notas de campo.	Categorías temáticas, patrones de sentido.	Análisis posterior mediante codificación temática en software (ej. ATLAS.ti).
Fichas de contexto cultural e histórico	Recopilar información relevante a partir de fuentes secundarias documentales.	Recetarios antiguos, archivos, publicaciones institucionales.	Datos históricos, descripciones culturales, antecedentes teóricos.	Lectura crítica, extracción de información relevante, clasificación por categorías.
Plantilla de diseño del recetario	Organizar y sistematizar las recetas y relatos seleccionados para el producto final.	Datos recolectados, fotografías, citas de participantes.	Fichas técnicas y narrativas de cada receta.	Sistematización del contenido en formato estandarizado, editable para fines editoriales.
Formulario de validación comunitaria	Validar el contenido del recetario desde la perspectiva de actores locales.	Cocineras, docentes, promotores culturales, público vinculado.	Opiniones, recomendaciones, observaciones.	Aplicación grupal o individual, presencial o en línea, previo diseño.

Fuente: Elaboración propia, 2025

En la tabla se aprecia la correspondencia entre los objetivos específicos, el tipo de estudio y los métodos e instrumentos utilizados. Se evidencia una estructura metodológica coherente que integra entrevistas, observación participante, análisis documental y procesos de validación comunitaria para garantizar profundidad interpretativa y rigor en la construcción del recetario.

Según Hernández-Sampieri et al. (2022), “la coherencia entre los objetivos, los métodos y los instrumentos es un requisito fundamental para asegurar validez metodológica en investigaciones cualitativas” (p. 146).

La articulación presentada en la tabla confirma dicho planteamiento, ya que cada objetivo se desarrolla mediante técnicas que permiten obtener información pertinente y contextualizada. La inclusión de entrevistas y observación participante asegura el acceso a memorias culinarias vivas, mientras que el análisis documental y la validación comunitaria fortalecen la triangulación de datos. Esto demuestra que la investigación no solo identifica y describe los postres tradicionales, sino que comprende su significado cultural y garantiza la participación activa de la comunidad como portadora del patrimonio.

3.6. Recolección y Procesamiento de Datos

La recolección de datos se llevará a cabo durante el III cuatrimestre del 2025, mediante visitas de campo a diversas comunidades del cantón de Santa Cruz, Guanacaste, reconocidas por su tradición repostera y su participación activa en la conservación del patrimonio cultural. Entre las localidades priorizadas se encuentran Santa Bárbara, Arado, Ortega y Bolsón, donde aún perviven prácticas culinarias tradicionales.

Durante estas visitas, se aplicarán los instrumentos previamente descritos. Las entrevistas semiestructuradas serán realizadas de forma individual, en espacios acordados con cada participante, asegurando condiciones de respeto, comodidad y consentimiento informado. Las participantes podrán decidir si sus respuestas serán grabadas en audio o registradas en notas de campo, según su preferencia.

Paralelamente, se desarrollarán observaciones participantes durante la elaboración de postres en hogares, talleres, ferias o celebraciones locales. Estas observaciones permitirán documentar el contexto, los utensilios utilizados, los ingredientes autóctonos, las técnicas aplicadas, así como los vínculos familiares y comunitarios presentes en el acto de cocinar. Todo será registrado mediante diarios de campo y fotografías ilustrativas (cuando se cuente con autorización escrita).

Una vez concluida la fase de recolección, el procesamiento de los datos seguirá la técnica del análisis temático, propuesta por Braun y Clarke (2022), la cual permite identificar, organizar e interpretar patrones de sentido dentro del material cualitativo.

Este análisis se desarrollará en tres fases principales:

3.6.1. Codificación abierta

Se revisarán las transcripciones de entrevistas y registros de observación para identificar expresiones clave, palabras recurrentes, fragmentos significativos y categorías emergentes.

3.6.2. Codificación axial

Se agruparán las unidades de significado bajo categorías intermedias, relacionando conceptos entre sí con base en su frecuencia, pertinencia y conexión con los objetivos de la investigación.

3.6.3. Codificación selectiva

Se establecerán categorías centrales articuladas a cada objetivo específico, facilitando una interpretación transversal del fenómeno estudiado.

El proceso de análisis será asistido por el software ATLAS.ti, el cual facilitará la organización de las narrativas, la creación de redes temáticas y la trazabilidad de las fuentes. Este programa permite vincular citas textuales con categorías analíticas, generando esquemas interpretativos que enriquecen la comprensión del fenómeno (Friese, 2020).

Además, se integrará la información documental obtenida mediante las fichas de contexto cultural e histórico, con el fin de triangular los hallazgos empíricos con antecedentes y marcos conceptuales relevantes. Esta triangulación fortalece la validez del estudio al contrastar diversas fuentes de evidencia (Flick, 2018).

Finalmente, los hallazgos serán organizados en función de los objetivos específicos y se integrarán en el diseño final del recetario patrimonial, de forma que refleje tanto la dimensión técnica de las recetas como los saberes, significados y memorias que les dan sentido cultural.

3.7 Consideraciones Éticas

Esta investigación se ajusta a los principios éticos fundamentales para estudios cualitativos con participación humana, especialmente aquellos relacionados con el respeto a la dignidad, privacidad, autonomía y cultura de las personas involucradas. En concordancia con los lineamientos internacionales y las disposiciones del Código de Ética de la Investigación Científica en Costa Rica (CONIS, 2017), se garantizará una relación ética, transparente y respetuosa con las personas participantes.

Antes de aplicar cualquier instrumento, se entregará a cada participante un documento de consentimiento informado, en el cual se explicarán los objetivos del estudio, el procedimiento de recolección, el uso académico y no comercial de la información, así como el derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones. Este documento será firmado o validado verbalmente según el nivel de alfabetización de la persona consultada.

Para proteger la confidencialidad, se asignarán códigos alfanuméricos a cada participante, sustituyendo sus nombres reales en las transcripciones, registros y análisis. Además, se asegurará que toda la información sea almacenada en dispositivos protegidos por contraseña y se evite la divulgación de audios, imágenes o citas directas sin autorización escrita explícita.

Asimismo, se adoptará un enfoque de respeto intercultural hacia los saberes locales, reconociendo el valor simbólico, comunitario y afectivo de las recetas compartidas. En ningún caso se apropiarán los conocimientos transmitidos ni se reproducirán con fines de lucro los

contenidos del recetario final. La autoría colectiva será reconocida en el producto final si así lo desean las participantes.

Tal como afirman Flick (2018) y Nieto (2022), las investigaciones cualitativas sobre patrimonio cultural requieren una actitud ética sensible, que no solo cumpla con la normativa formal, sino que promueva relaciones horizontales, empáticas y culturalmente justas con las comunidades. En ese sentido, este proyecto busca no solo documentar recetas, sino también generar vínculos de confianza, participación y devolución de resultados que fortalezcan el reconocimiento social de las portadoras del conocimiento gastronómico local.

La validación comunitaria del recetario no será vista como un simple paso técnico, sino como un ejercicio ético de co-construcción y respeto mutuo, que honre la memoria, la creatividad y el legado de las mujeres santacruceñas que mantienen viva la dulcería tradicional guanacasteca.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Introducción general del capítulo

El presente capítulo desarrolla el análisis e interpretación de la información recopilada durante el proceso de investigación, cuyo propósito central fue rescatar, documentar y valorar la dulcería tradicional guanacasteca como un componente esencial del patrimonio cultural y turístico de Santa Cruz.

La información presentada proviene de la aplicación de diversos instrumentos cualitativos: entrevistas semiestructuradas, observaciones participantes, fichas de contexto histórico, matriz de análisis de contenido, plantillas del recetario y formularios de validación comunitaria diseñados en coherencia con los objetivos específicos de la investigación y bajo la lógica interpretativa propia del enfoque cualitativo.

El análisis se realizó mediante codificación temática, siguiendo la propuesta de Braun y Clarke (2006), lo que permitió identificar patrones, significados y categorías emergentes a partir de la voz de las portadoras del conocimiento: cinco cocineras tradicionales santacruceñas, con edades entre 39 y 68 años, reconocidas por su experiencia en la elaboración de postres típicos. Paralelamente, las observaciones realizadas en espacios domésticos y ferias gastronómicas aportaron una perspectiva sensorial y vivencial, complementada con información documental proveniente de archivos institucionales del Ministerio de Cultura, universidades y registros gastronómicos nacionales.

La triangulación de estas fuentes permitió consolidar seis categorías analíticas centrales:

- Identidad cultural y patrimonio.
- Saberes gastronómicos tradicionales.
- Contexto sociocultural.
- Cambios y modernización.
- Valor turístico y educativo.
- Práctica viva del saber.

Cada categoría se relaciona directamente con los objetivos específicos de la investigación y será abordada en las secciones siguientes, con el propósito de ofrecer una lectura integral del valor patrimonial de los postres guanacastecos.

La presentación de los resultados combina una perspectiva descriptiva, interpretativa y reflexiva, respetando la voz de las entrevistadas y contextualizando cada testimonio dentro de los procesos sociales y culturales de Santa Cruz. De esta manera, el análisis no solo busca describir hallazgos, sino comprender cómo las prácticas culinarias tradicionales reflejan la historia, la identidad y las transformaciones socioculturales de la comunidad guanacasteca.

4.2 Análisis de fuentes primarias

4.2.1 Presentación de resultados

El primer objetivo específico de esta investigación fue identificar los postres tradicionales característicos de la zona de Santa Cruz, Guanacaste, con el fin de reconocer aquellas preparaciones que mantienen vigencia en la actualidad, su vínculo con las festividades locales y su valor simbólico dentro del tejido social santacruceño.

Este análisis se fundamenta en la información obtenida a través de entrevistas semiestructuradas aplicadas a cinco cocineras portadoras del conocimiento tradicional, complementadas con observaciones de campo realizadas en talleres y ferias gastronómicas, así como con fichas de contexto histórico que permitieron comprender la evolución temporal y cultural de cada receta.

Los hallazgos revelan que la dulcería santacruceña mantiene una diversidad notable de postres, muchos con raíces indígenas y coloniales, adaptados a las condiciones rurales y al uso de ingredientes locales como el maíz, la tapa de dulce, la papaya verde y el coco. Entre todas las preparaciones mencionadas, destacan cinco postres como los más representativos: marquesote, piñonate de papaya verde, buñuelos, cajeta de coco y sopa borracha.

Los resultados evidencian que la dulcería santacruceña conserva una notable diversidad de preparaciones, muchas de ellas con raíces coloniales e indígenas, pero adaptadas a las condiciones rurales y al uso de ingredientes locales. Los cinco postres que sobresalieron con mayor frecuencia en los relatos fueron: el marquesote, el piñonate de papaya verde, los buñuelos, la cajeta de coco y la sopa borracha.

Según la entrevistada, “para mí los más típicos son el marquesote, los buñuelos, la cajeta de coco, el piñonate. Esos nunca faltaban en las fiestas patronales. Cuando se oía la marimba y se encendía el horno de barro, sabíamos que el pueblo estaba de fiesta” (E. Espinoza, comunicación personal, 20 de octubre de 2025). Este testimonio evidencia cómo los postres tradicionales trascienden su dimensión culinaria y se inscriben en la memoria colectiva y festiva de la comunidad.

Frecuencia de mención de postres tradicionales

La coincidencia en las respuestas de las participantes permite identificar un repertorio central de dulces típicos que funcionan como símbolos culturales. A continuación, se presenta la frecuencia de mención de cada postre según las entrevistas realizadas:

Tabla 5. Frecuencia de mención de postres tradicionales según las entrevistadas

Postre	E1	E2	E3	E4	E5	Total, de menciones
Marquesote	✓				✓	2
Piñonate de papaya	✓	✓	✓		✓	4
Buñuelos	✓		✓	✓	✓	4
Cajeta de coco	✓	✓	✓	✓	✓	5
Sopa borracha					✓	1
Perereque		✓				1

Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas (2025).

El marquesote se consolidó como el postre más simbólico, asociado a celebraciones religiosas, turnos comunales y festividades familiares. Durante la Feria Gastronómica “Sabores y

Raíces” (O1, 2025) se observó su elaboración colectiva en horno de leña, acompañada de música de marimba y narraciones sobre recetas heredadas.

“Las mujeres batían los huevos a mano, usando tazones grandes y batidores de alambre. El horno de leña despedía un aroma dulce que se mezclaba con la música de marimba. Al finalizar, compartieron los cuadros de marquesote sobre hojas de plátano, mientras comentaban recuerdos de sus abuelas cocineras” (Notas de campo, 2025).

Esta escena revela el carácter simbólico del marquesote como acto de unión social y transmisión cultural.

Conexión con los recursos locales y el entorno

El piñonate de papaya verde y los buñuelos son un reflejo directo de la relación entre la dulcería tradicional y el entorno agrícola de Santa Cruz. Su preparación involucra ingredientes locales y técnicas artesanales transmitidas de generación en generación:

“Aquí todo se consigue en la zona... la papaya, el maíz, la tapa dulce. Incluso hay gente con trapiches que hacen su propia miel, y uno va con dos mil colones y compra suficiente para hacer el dulce de papaya para las canelas” (E. Castillo, comunicación personal, 22 de octubre de 2025).

Durante la observación en Guaitil (O2, 2025) se registró el uso de paila de cobre, leña de guácimo y la participación de varias generaciones en la misma cocina, evidenciando la transmisión oral y vivencial del saber culinario.

Dimensión simbólica y práctica cultural

La cajeta de coco y los buñuelos mantienen presencia durante todo el año, especialmente en contextos religiosos y festivos. Estos dulces no son solo alimentos, sino marcadores simbólicos de identidad:

“Cuando hay fiestas en Santa Cruz, uno no puede irse sin la bolsita de piñonates y la rosquilla bañada. Es tradición; si no la lleva, siente que no fue a la fiesta. Siempre hay una esquina donde venden esos dulces”(L. Cárdenas, comunicación personal, 21 de octubre de 2025).

En conjunto, los testimonios y observaciones muestran que la dulcería tradicional funciona como un lenguaje cultural y emocional. Cada postre comunica un valor social:

Marquesote → hospitalidad y gratitud.

Piñonate de papaya → paciencia y devoción.

Buñuelos → alegría y celebración.

Cajeta de coco → fusión cultural costera.

Sopa borracha → herencia colonial festiva.

Este repertorio constituye la base patrimonial sobre la cual se construyó el recetario propuesto.

Tabla 6. Contexto histórico y cultural de los postres representativos de Santa Cruz

<i>Postre</i>	Antigüedad aproximada	Contexto cultural actual	Celebraciones asociadas	Nivel de persistencia
Marquesote	Finales del siglo XIX	Hogares y ferias culturales	Fiestas patronales, bodas, turnos	Alta
Piñonate de papaya verde	Inicios del siglo XX	Producción familiar y ferias locales	Semana Santa, festivales del maíz	Media
Buñuelos	Época colonial	Escuelas, ferias y celebraciones religiosas	Turnos, fiestas patronales	Alta
Cajeta de coco	Siglo XX (origen costero)	Ferias y ventas locales	Fiestas de la Anexión del Partido de Nicoya	Media
Sopa borracha	Más de 100 años	Eventos culturales y bodas	Bodas y festivales gastronómicos	Baja

Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas (2025).

4.2.2 Reflexiones iniciales

Los resultados obtenidos en esta primera fase permiten reconocer que los postres tradicionales mencionados por las cocineras no solo representan recetas heredadas, sino expresiones culturales profundamente arraigadas en la identidad santacruceña. La coincidencia en la selección de cinco preparaciones principales marquesote, piñonate de papaya verde, buñuelos, cajeta de coco y sopa borracha evidencia la existencia de un repertorio dulce que perdura en la memoria colectiva y cuya elaboración todavía forma parte de la vida comunitaria.

Asimismo, los testimonios recopilados permiten observar cómo estos dulces trascienden la cocina doméstica para vincularse con celebraciones religiosas, turnos, festividades patronales y actividades comunales. Su preparación conserva elementos simbólicos como el uso del fogón de leña, los utensilios heredados o la música de marimba que revelan la dimensión ritual y afectiva de estas prácticas.

Estas primeras reflexiones constituyen la base para profundizar en las categorías culturales, históricas y turísticas analizadas posteriormente. En conjunto, los datos confirman que la dulcería tradicional de Santa Cruz es un patrimonio vivo cuya preservación depende de la transmisión oral, la práctica comunitaria y la continuidad de los espacios donde estos saberes cobran vida.

4.2.3 Análisis de instrumentos aplicados

El análisis de los instrumentos aplicados entrevistas semiestructuradas, observaciones participantes, fichas de contexto histórico y notas de campo permitió comprender de manera integral cómo se construyen, se practican y se transmiten los saberes culinarios asociados a los postres tradicionales guanacastecos. La triangulación entre estas fuentes reveló un patrón de coincidencias que sostiene la autenticidad, la vigencia y el valor cultural de estas preparaciones dentro de la comunidad santacruceña.

Las entrevistas permitieron identificar los postres más representativos y su vínculo con memorias familiares, prácticas religiosas y celebraciones comunales. Las observaciones participantes aportaron información sensorial y vivencial sobre la preparación de los dulces, el uso de utensilios tradicionales y las dinámicas intergeneracionales presentes durante el proceso. Asimismo, las fichas de contexto histórico permitieron comprender la antigüedad de cada postre, su evolución y la permanencia de ciertos ingredientes y técnicas que se mantienen fieles a la tradición.

En conjunto, estos instrumentos ofrecen una mirada clara sobre el valor patrimonial de la dulcería tradicional y cómo esta sigue operando como un sistema cultural vivo, donde convergen memoria, técnica, espiritualidad e identidad. Este análisis sirve como punto de partida para profundizar, en las secciones siguientes, en la interpretación de las categorías culturales identificadas mediante el análisis temático.

Tabla 7. *Resultados de la validación comunitaria del recetario*

Código	Postre	Evaluadora	Puntaje (1–5)	Observaciones principales	Recomendaciones	Validado
---------------	---------------	-------------------	--------------------------	--------------------------------------	------------------------	-----------------

P1	Marquesote	Rosa Vega Chavarría	5	Receta completa y fiel a la tradición original.	Incluir nota sobre variantes con ralladura de limón.	Sí
P2	Piñonate de papaya verde	Teresa Díaz Baltodano	5	Refleja el modo tradicional de cocción lenta.	Sugerir tiempos según madurez de la papaya.	Sí
P3	Buñuelos	Carmen Meléndez Umaña	4	Falta indicar tipo de aceite recomendable.	Sugerir aceite vegetal natural.	Sí
P4	Cajeta de coco	Luz María Cerdas Rojas	5	Excelente descripción, conserva el uso del coco fresco.	Añadir nota sobre conservación del dulce.	Sí
P5	Sopa borracha	Mercedes Rojas Villalta	5	Postre representativo de celebraciones religiosas.	Incluir reseña sobre su origen colonial.	Sí

Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas (2025)

4.2.4 Análisis de categorías

El análisis temático permitió organizar los hallazgos en seis categorías centrales derivadas de las entrevistas, observaciones participantes y fichas de contexto histórico. Estas categorías reflejan cómo los saberes y prácticas culinarias vinculadas a los postres tradicionales guanacastecos funcionan como un sistema cultural vivo. Las categorías identificadas fueron:

- Identidad cultural y patrimonio
- Saberes gastronómicos tradicionales
- Contexto sociocultural

- Cambios y modernización
- Valor turístico y educativo
- Práctica viva del saber

Cada una de estas categorías sintetiza dimensiones complementarias del fenómeno estudiado. A través de ellas se observa cómo la dulcería tradicional articula elementos históricos, sociales, emocionales, espirituales y económicos que otorgan a los postres un significado que trasciende su valor culinario.

Estas categorías se desarrollan a profundidad en los apartados siguientes, acompañadas de citas textuales extensas, fragmentos de notas de campo y evidencias documentales, con el fin de ofrecer una interpretación integral del significado cultural y patrimonial de la dulcería tradicional guanacasteca.

4.2.5 Subcategorías de análisis

A continuación, se desarrollan las seis subcategorías identificadas mediante la codificación temática, cada una sustentada con citas textuales, observaciones de campo y registros documentales.

C1. Identidad cultural y patrimonio

El estudio evidenció que la elaboración de postres tradicionales constituye un acto de identidad colectiva, donde la transmisión del conocimiento entre generaciones de mujeres desempeña un papel central. Los testimonios muestran que la cocina tradicional no se aprende en cursos formales, sino mediante la convivencia, la observación y el acompañamiento afectivo dentro del entorno familiar.

En palabras de una entrevistada:

“En mi casa nadie me mandó a cursos ni nada, uno aprendía porque tocaba ayudar y porque había que salir adelante, yo miraba a mi cuñada hacer de todo, ella me enseñó” (E. Espinoza, comunicación personal, 20 de octubre de 2025).

La Matriz de análisis C1 confirma que la familia es el principal espacio de transmisión de saberes y que la mujer es la figura central en su preservación. Las observaciones de campo muestran escenas donde varias generaciones cocinan juntas, compartiendo historias y técnicas heredadas, lo cual fortalece la continuidad cultural y el sentido de pertenencia.

C2. Saberes gastronómicos tradicionales

Esta categoría evidencia que los conocimientos culinarios se transmiten de manera oral y práctica, basados en la experiencia sensorial y en la intuición desarrollada a lo largo del tiempo. Las técnicas tradicionales incluyen el uso de pailas de cobre, fogones de leña, batidores manuales y métodos de medición “a ojo”, todos elementos que aportan identidad a las preparaciones.

Como expresó una de las cocineras:

“Antes se cocinaba en fuego de leña y con paleta de madera... yo aprendí viendo a mi mamá y a mi abuela, todo se hace con paciencia, no con recetas” (E. Espinoza, comunicación personal, 20 de octubre de 2025)

La Matriz C2 evidencia que la sabiduría culinaria reside en la práctica cotidiana y en la observación, consolidando un conocimiento que se transmite sin necesidad de manuales o instrumentos industriales.

C3. Contexto sociocultural

Los postres tradicionales están profundamente vinculados a la vida comunitaria de Santa Cruz. Su elaboración ocurre principalmente en fiestas patronales, turnos, rosarios, ferias gastronómicas y celebraciones familiares, espacios donde se refuerza la cohesión social.

Como indicó una entrevistada:

“Aquí los dulces no se hacen por hacer. Se hacen cuando hay fiesta, cuando la gente se junta... Si no hay dulce, no hay fiesta” E. Castillo, comunicación personal, 20 de octubre de 2025).

Durante las observaciones, se constató que la preparación de marquesote, piñonate o cajeta de coco involucra a familias completas y vecinos, acompañados de marimba, oraciones, risas y relatos sobre las abuelas cocineras.

C4. Cambios y modernización

El análisis revela tensiones entre tradición y modernidad. Aunque algunas técnicas se mantienen, otras han sido adaptadas debido al ritmo de vida actual, la disponibilidad de productos y la influencia de prácticas contemporáneas de consumo.

Como señaló una de las cocineras:

“Antes hacíamos los dulces con tapa de dulce, ahora lo cambiamos por azúcar... Yo todavía cocino en fogón, pero mucha gente ya no lo usa” (L. Cárdenas, comunicación personal, 20 de octubre de 2025).

La Matriz C4 muestra elementos clave de transformación:

Sustitución de ingredientes tradicionales por productos procesados.

Desuso de utensilios antiguos.

Menor interés de las generaciones jóvenes por aprender técnicas tradicionales.

Estas transformaciones, sin embargo, conviven con la resiliencia cultural, pues la esencia simbólica de los postres se mantiene.

C5. Valor turístico y educativo

Las cocineras reconocen que los postres tradicionales atraen a turistas nacionales y extranjeros por su autenticidad, su historia y su valor simbólico. La dulcería se posiciona como herramienta educativa, patrimonial y de desarrollo local.

Como señaló Espinoza:

“Ellos vienen a buscar esas cosas... dicen que es muy rico porque en sus países no se encuentra algo así” (E. Espinoza, comunicación personal, 20 de octubre de 2025).

La Matriz C5 evidencia que la dulcería tradicional puede integrarse en actividades educativas, talleres escolares, ferias culturales y rutas turísticas. Su uso fortalece el orgullo local y promueve el aprendizaje vivencial.

C6. Práctica viva del saber

Esta categoría sintetiza la esencia del patrimonio vivo. Las observaciones participantes muestran que la preparación de los postres no es un acto aislado, sino un ritual compartido donde intervienen elementos sensoriales, espirituales y comunitarios.

Un fragmento de notas de campo lo ilustra:

“Se encendió el fogón con leña de guácimo mientras las señoras compartían historias de sus abuelas cocineras... Antes de empacarlo, realizaron una breve oración para que el dulce no se arruinara y la venta fuera buena.” (Notas de campo, 2025).

La Matriz C6 interpreta estas escenas como evidencia de que la dulcería es un espacio de memoria viva, donde se combinan técnica, fe, emoción y pertenencia.

4.2.6 Interpretación general del Objetivo 1

Los hallazgos vinculados con el primer objetivo específico permiten concluir que la dulcería tradicional de Santa Cruz constituye un sistema de conocimiento culinario ancestral, profundamente enraizado en la memoria afectiva y colectiva de la comunidad. Este saber no se transmite mediante manuales formales ni capacitaciones institucionales, sino que emerge en

contextos familiares, comunales y espirituales donde la observación, la práctica y la convivencia son los mecanismos centrales de aprendizaje.

La persistencia de ingredientes locales como el maíz pujagua, la yuca, el coco, la tapa de dulce y la papaya verde evidencia una estrecha relación entre las prácticas culinarias y el entorno natural. Estos elementos no solo definen la identidad gustativa de la región, sino que también expresan una geografía cultural en la que la cocina se conecta con la producción agrícola tradicional y las formas de vida rurales características de Guanacaste.

Las técnicas culinarias empleadas batido manual, cocción con leña, uso de pailas de cobre y mediciones empíricas revelan una sabiduría artesanal que contrasta con los procesos industrializados contemporáneos. Cocinar de esta manera implica interpretar el clima, la textura y el estado de los ingredientes, así como interactuar con el tiempo y con la comunidad, lo que convierte la cocina en un acto cultural cargado de significados simbólicos.

Los postres identificados como más representativos marquesote, piñonate de papaya verde, buñuelos, cajeta de coco y sopa borracha no solo destacan por su sabor y tradición, sino por su importancia como expresiones vivas de identidad colectiva. Cada uno encierra una historia, un conjunto de valores y una práctica social que fortalece la cohesión cultural del cantón.

Por estas razones, el rescate, la documentación y la preservación de estas preparaciones trascienden lo culinario y adquieren un valor patrimonial. La dulcería tradicional se presenta como un recurso educativo y cultural que puede ser integrado en iniciativas de turismo comunitario, programas culturales y procesos pedagógicos. Su transmisión asegura la continuidad de un legado que representa no solo un sabor, sino una historia compartida que forma parte del patrimonio vivo de Santa Cruz y de Costa Rica.

4.3 Análisis de fuentes secundarias

Objetivo específico 2: Analizar el valor cultural, histórico y turístico de los postres tradicionales de Santa Cruz

El segundo objetivo específico de esta investigación se centró en comprender los significados sociales, patrimoniales y turísticos de la dulcería guanacasteca, trascendiendo su dimensión estrictamente culinaria para situarla dentro del marco del patrimonio cultural inmaterial. La información analizada proviene de entrevistas semiestructuradas, observaciones participantes y la matriz de análisis cualitativo, las cuales permitieron evidenciar que los postres

tradicionales funcionan como vehículos de transmisión cultural, símbolos de identidad local y recursos estratégicos para el desarrollo turístico sostenible.

A partir del análisis temático se identificaron seis categorías centrales que sintetizan el valor patrimonial de los postres tradicionales:

- Identidad cultural y patrimonio
- Saberes gastronómicos tradicionales
- Contexto sociocultural
- Cambios y modernización
- Valor turístico y educativo
- Práctica viva del saber

Estas categorías representan diferentes dimensiones del fenómeno estudiado, permitiendo comprender cómo la dulcería tradicional de Santa Cruz opera como un sistema cultural vivo en el que convergen memoria colectiva, espiritualidad, prácticas comunitarias y oportunidades de desarrollo. En los siguientes apartados, cada categoría se analiza e interpreta con base en citas textuales, notas de campo y evidencias históricas para ofrecer una lectura integral del valor cultural y turístico de los postres guanacastecos.

4.3.1 Integración y análisis cruzado de resultados

El análisis cruzado de la información recopilada mediante entrevistas, observaciones participantes, fichas de contexto histórico y la matriz de análisis permitió identificar coincidencias, complementariedades y relaciones profundas entre las prácticas culinarias tradicionales y el valor patrimonial de los postres guanacastecos. La triangulación evidenció que, aunque cada fuente aporta matices particulares, todas convergen en una misma dirección interpretativa: la dulcería tradicional constituye un patrimonio vivo cuya vigencia depende tanto de la transmisión intergeneracional como de los espacios sociales y culturales donde estas prácticas cobran sentido.

Al cruzar los testimonios con las observaciones participantes, se confirmó que los postres identificados como más representativos marquesote, piñonate de papaya, buñuelos, cajeta de coco y sopa borracha no solo coinciden en frecuencia de mención, sino también en su presencia activa dentro de celebraciones comunitarias. Tanto las entrevistas como las notas de campo muestran que estos dulces se preparan principalmente en contextos rituales como fiestas patronales, turnos,

rosarios y festivales gastronómicos, reforzando su función como marcadores simbólicos de identidad y cohesión social.

Asimismo, el análisis cruzado entre las fichas históricas y los relatos de las cocineras permitió verificar que la mayoría de estas preparaciones poseen antigüedad significativa, lo cual aporta profundidad temporal a su valor patrimonial. Las técnicas tradicionales descritas por las entrevistadas batido manual, cocción en fogón, uso de pailas de cobre coinciden con registros documentales que muestran continuidad histórica a lo largo de distintas generaciones.

El cruce de datos también reveló tensiones entre tradición y modernidad. Mientras las entrevistas muestran preocupación por la pérdida del fogón, la sustitución de ingredientes o el desinterés de algunos jóvenes, las observaciones registran que ciertos procesos se mantienen gracias a la práctica colectiva y al compromiso de las portadoras del conocimiento. Este contraste evidencia que la tradición no desaparece, sino que se transforma, negociando elementos contemporáneos sin perder su esencia.

La integración de fuentes primarias y secundarias demuestra que los postres tradicionales poseen un doble valor: por un lado, constituyen expresiones simbólicas vinculadas a la memoria familiar y comunitaria; por otro, representan un recurso educativo y turístico con potencial para fortalecer la identidad territorial y dinamizar la economía cultural. Esta doble lectura se mantiene consistente a lo largo de todas las fuentes analizadas.

4.3.2 Comparación entre fuentes primarias

El contraste entre las fuentes primarias (entrevistas, observaciones participantes y notas de campo) y las fuentes secundarias (documentos históricos, literatura cultural y registros patrimoniales) permitió identificar coincidencias y complementariedades que fortalecen la interpretación del valor cultural de la dulcería tradicional de Santa Cruz.

Coincidencias entre las fuentes

Tanto las fuentes primarias como las secundarias coinciden en que los postres tradicionales poseen un fuerte arraigo histórico y simbólico dentro de la cultura guanacasteca. Las entrevistadas describen técnicas, utensilios e ingredientes que coinciden plenamente con descripciones históricas documentadas por instituciones culturales y estudios gastronómicos nacionales. Elementos como el uso del fogón de leña, pailas de cobre, batidores manuales y la tapa de dulce aparecen mencionados tanto en los relatos de las cocineras como en los registros bibliográficos consultados.

Asimismo, ambas fuentes señalan que los postres no se elaboran de manera aislada, sino en el marco de celebraciones religiosas, turnos, festivos y actividades comunales, lo que confirma su dimensión ritual, social y afectiva. Las fuentes secundarias sobre patrimonio confirman que estas prácticas son expresiones vigentes del patrimonio cultural inmaterial

Complementariedades encontradas

Mientras las fuentes primarias aportan un enfoque vivencial experiencias, emociones, prácticas cotidianas y significados personales, las fuentes secundarias ofrecen una perspectiva temporal más amplia que permite contextualizar históricamente la evolución de los postres. Por ejemplo, las cocineras mencionan variantes modernas de recetas, lo cual se complementa con documentos históricos que explican cómo estas adaptaciones han ocurrido a lo largo del tiempo sin alterar la esencia del patrimonio culinario.

Las observaciones participantes también añaden un componente sensorial y simbólico que la literatura no siempre recoge: los aromas del fogón, las oraciones antes de cocinar, el diálogo intergeneracional y la presencia constante de la música de marimba. Al compararlas con la bibliografía patrimonial, se confirma que estas prácticas constituyen rituales comunitarios reconocidos como parte de la identidad cultural guanacasteca.

Contrastes y tensiones identificadas

Las fuentes primarias reflejan con claridad las preocupaciones actuales de las cocineras, como el desinterés de algunos jóvenes o la sustitución de ingredientes naturales por opciones industrializadas. En cambio, las fuentes secundarias tienden a centrarse en la descripción histórica y simbólica de las prácticas, sin profundizar en las tensiones contemporáneas.

Este contraste permite comprender que, aunque las técnicas siguen vivas, existe una tensión entre continuidad y modernización que afecta la transmisión de los saberes. Las fuentes primarias muestran una realidad más dinámica y cambiante, mientras que las secundarias ofrecen una visión más estructurada del patrimonio.

Síntesis comparativa

- La comparación evidencia que:
- Las fuentes primarias muestran la práctica viva
- Las fuentes secundarias muestran la base histórica y patrimonial.
- Ambas coinciden en que los postres representan identidad, memoria y cohesión social.
- Las primarias visibilizan desafíos actuales; las secundarias, su valor cultural profundo.

- La triangulación de ambas fuentes confirma la vigencia, autenticidad y riqueza simbólica de la dulcería tradicional santacruceña

4.3.3 Apoyos y desafíos identificados

El análisis conjunto de las fuentes primarias y secundarias permitió reconocer una serie de apoyos y desafíos que inciden directamente en la preservación, transmisión y valorización cultural de los postres tradicionales de Santa Cruz. Estos elementos no se observan de forma aislada, sino como parte de un entramado cultural que combina continuidad histórica, prácticas comunitarias y tensiones contemporáneas.

A. Apoyos identificados

1. Permanencia de la transmisión intergeneracional

Las entrevistas y las observaciones participantes muestran que la enseñanza de las recetas continúa desarrollándose en entornos familiares, especialmente entre mujeres, lo cual coincide con lo señalado en las fuentes patrimoniales sobre el rol femenino en la salvaguarda gastronómica tradicional. Este proceso constituye un apoyo clave para la continuidad del saber culinario.

2. Vínculo de los postres con celebraciones comunitarias

Tanto las fuentes orales como los registros históricos confirman que la dulcería tradicional está profundamente ligada a turnos, rosarios, fiestas patronales y ferias gastronómicas. Estos espacios fortalecen el sentido de pertenencia y funcionan como plataformas naturales de preservación cultural.

3. Reconocimiento simbólico del valor patrimonial

Las cocineras describen los postres como parte esencial de la identidad local, y la literatura secundaria refuerza esta lectura, señalando que estas prácticas constituyen patrimonio cultural inmaterial. Esta coincidencia entre fuentes representa un apoyo significativo para su salvaguardia.

4. Interés turístico y educativo en crecimiento

Los testimonios de participantes y observaciones en ferias demuestran que los postres tradicionales llaman la atención de visitantes nacionales y extranjeros. Las fuentes secundarias destacan que este tipo de gastronomía constituye un recurso estratégico dentro del turismo cultural, lo cual amplía las posibilidades de difusión y fortalecimiento.

5. Compromiso de las portadoras del conocimiento

Las cocineras mantienen un sentido de responsabilidad hacia la preservación de las recetas, lo que se evidencia en su apertura para enseñar y explicar sus procesos. Esta actitud aparece como un apoyo que sostiene la vitalidad del patrimonio.

B. Desafíos identificados

1. Transformaciones en técnicas e ingredientes tradicionales

Las fuentes primarias revelan cambios como el reemplazo del fogón de leña o la sustitución de ingredientes locales por productos industrializados. Las fuentes secundarias confirman que estas modificaciones representan riesgos para la autenticidad técnica del patrimonio.

2. Menor interés de las nuevas generaciones

Las cocineras expresan preocupación por la falta de motivación de algunos jóvenes para aprender estas prácticas. Este desafío no aparece en las fuentes históricas, pero sí se constata en el trabajo de campo, evidenciando un riesgo actual.

3. Disminución de espacios comunitarios activos

Actividades como turnos y rosarios se han reducido en frecuencia. Este cambio afecta directamente los contextos donde tradicionalmente se compartían las recetas, fenómeno confirmado al comparar relatos actuales con registros históricos.

4. Riesgo de comercialización sin contexto cultural

Aunque el turismo representa un apoyo, también se identifica la posibilidad de que los postres sean vendidos sin respetar técnicas, tiempos o significados simbólicos. Este riesgo aparece en fuentes patrimoniales que advierten sobre la descontextualización cultural en procesos turísticos.

5. Poca documentación formal previa

Antes del estudio, la transmisión oral predominaba sobre los registros escritos. La falta de documentación sistemática, señalada también en fuentes secundarias, representa un desafío que limita la protección formal de estas prácticas.

En conjunto, los apoyos y desafíos muestran que la dulcería tradicional de Santa Cruz continúa viva gracias a la fuerza de la comunidad, la familia y la identidad cultural; sin embargo, enfrenta riesgos derivados de transformaciones sociales, económicas y generacionales. Este equilibrio entre continuidad y tensión constituye la base interpretativa para comprender el valor patrimonial de los postres y su importancia dentro del recetario cultural guanacasteco.

4.3.4 Discrepancias

El contraste detallado entre las fuentes primarias (entrevistas, observaciones participantes y notas de campo) y las fuentes secundarias (documentos históricos, literatura cultural y registros patrimoniales) permitió identificar varias discrepancias relevantes. Estas diferencias no invalidan los hallazgos, sino que aportan matices que enriquecen la comprensión del fenómeno y permiten reconocer cómo la práctica viva de la dulcería tradicional enfrenta dinámicas distintas a las descritas en los registros históricos o institucionales.

1. La literatura enfatiza estabilidad; la práctica evidencia cambio

Mientras las fuentes secundarias suelen describir los postres tradicionales como prácticas estables, con técnicas casi invariables a lo largo del tiempo, los testimonios y observaciones muestran transformaciones significativas en utensilios, ingredientes y tiempos de preparación.

Por ejemplo:

La literatura patrimonial continúa mencionando el uso del fogón de leña como rasgo esencial.

Sin embargo, en las entrevistas varias cocineras señalan que muchas personas han migrado al uso de cocinas de gas o eléctricas, lo que modifica texturas, sabores y ritmos de cocción.

Esta discrepancia sugiere que la tradición, lejos de ser fija, se encuentra en constante negociación.

2. Las fuentes secundarias no reflejan tensiones generacionales actuales

Los registros históricos reconocen la transmisión intergeneracional, pero no documentan el desinterés de algunos jóvenes, una preocupación que sí aparece con fuerza en las entrevistas.

Las cocineras relatan que:

- Las nuevas generaciones dedican menos tiempo a la cocina.
- Prefieren productos industrializados.
- No muestran el mismo vínculo afectivo con los postres.
- Esta tensión es visible en el trabajo de campo, pero no aparece en los textos patrimoniales.

3. Diferencias en la valoración turística

La literatura cultural presenta los postres tradicionales como productos con alto potencial turístico, descritos como atractivos por su autenticidad.

Sin embargo, en las fuentes primarias se evidencian experiencias mixtas:

- Algunas cocineras confirman el interés de turistas.
- Otras señalan que la venta es inestable y depende de ferias o temporadas específicas.
- Esta discrepancia revela que el turismo cultural no opera de manera uniforme en todos los sectores.

4. El carácter ritual aparece más marcado en las fuentes primarias

Los registros documentales mencionan las fiestas patronales y los turnos, pero lo hacen desde un enfoque descriptivo.

En cambio, las fuentes primarias muestran:

- Oraciones antes de cocinar,
- Historias familiares compartidas durante la preparación,
- Presencia de música de marimba,
- Acompañamiento de vecinas y familiares.

Estos elementos sensoriales y simbólicos no están plasmados con la misma riqueza en la bibliografía secundaria.

5. Diferencias en la percepción del riesgo de pérdida cultural

La literatura patrimonial tiende a resaltar la continuidad histórica y la resistencia cultural de la cocina tradicional.

Las cocineras, en cambio, expresan preocupación real por:

La desaparición de ciertas recetas.

La falta de ingredientes locales.

La pérdida de prácticas comunitarias tradicionales.

Esto evidencia que la percepción local del riesgo es mayor que la reportada en los documentos institucionales.

6. La dimensión económica es subestimada en las fuentes secundarias

Los estudios patrimoniales destacan principalmente la dimensión cultural, pero no profundizan en cuestiones económicas.

Las fuentes primarias sí lo hacen:

- Costo de ingredientes.
- Tiempo invertido en la preparación.
- Venta limitada a eventos específicos.
- Falta de espacios formales de comercialización.

Esta discrepancia muestra que la práctica real enfrenta barreras económicas no documentadas ampliamente en la literatura.

Las discrepancias identificadas reflejan que la práctica viva de la dulcería tradicional no es un reflejo exacto de lo que aparece en los registros patrimoniales. Mientras las fuentes secundarias ofrecen una mirada histórica, idealizada o estructurada, las fuentes primarias revelan cambios, tensiones, desafíos económicos y transformaciones generacionales que influyen en la continuidad de los postres tradicionales. Estas diferencias enriquecen el análisis y permiten una comprensión más profunda del estado actual de este patrimonio cultural.

4.4 Interpretación de los resultados

La interpretación de los resultados permite articular de manera integral los hallazgos procedentes de las fuentes primarias y secundarias, generando una lectura profunda sobre el estado actual de la dulcería tradicional de Santa Cruz. El análisis revela que los postres tradicionales no pueden comprenderse únicamente como recetas o prácticas culinarias, sino como un entramado cultural que envuelve memoria histórica, identidad territorial, vínculos afectivos, espiritualidad, economía local y transmisión generacional. A través de la triangulación entre entrevistas, observaciones participantes y registros documentales, se evidencia que estos postres constituyen un patrimonio vivo cuya continuidad depende de factores sociales, familiares, simbólicos y comunitarios que interactúan entre sí.

Los datos muestran que las cocineras tradicionales desempeñan un rol central en la preservación del conocimiento, funcionando como depositarias y multiplicadoras del saber. Su dominio técnico no se adquiere mediante formación institucional, sino por medio de experiencias de vida, aprendizajes familiares, prácticas religiosas y la participación repetida en celebraciones comunitarias. Este modelo de transmisión vivencial explica por qué la dulcería se mantiene como un conocimiento situado, afectivo y profundamente arraigado al territorio.

Al mismo tiempo, los resultados permiten reconocer tensiones entre la preservación de técnicas tradicionales y las transformaciones sociales actuales. La migración, la modernización de las cocinas, el acceso a ingredientes industrializados y el ritmo acelerado de vida han provocado cambios en procesos, utensilios y tiempos de preparación. A pesar de ello, la esencia simbólica y ritual se mantiene mediante prácticas heredadas que todavía se reproducen en turnos, rosarios y festividades religiosas.

De manera transversal, la interpretación evidencia que la dulcería tradicional posee un potencial educativo, cultural y turístico que aún no ha sido totalmente aprovechado. Aunque existe interés por parte de turistas y centros educativos, la falta de documentación formal y de espacios de transmisión estructurados limita su visibilidad y su potencial como recurso patrimonial.

La lectura global de los hallazgos muestra que la dulcería tradicional se sostiene en un equilibrio delicado: posee una fuerza cultural viva que la mantiene, pero también enfrenta riesgos significativos derivados de la pérdida de prácticas comunitarias, el desinterés juvenil y la descontextualización turística.

4.4.1 Significado de los hallazgos

Los hallazgos obtenidos adquieren un profundo significado en la comprensión de la dulcería tradicional como un sistema cultural complejo. En primer lugar, revelan que los postres tradicionales no solo representan técnicas culinarias heredadas, sino también formas de organización social, vínculos espirituales y prácticas identitarias que se han mantenido vigentes durante generaciones. El significado de cada preparación trasciende el sabor: constituye una memoria familiar que se activa cuando las cocineras relatan historias de sus madres, abuelas o tías, quienes fueron las primeras transmisoras del conocimiento.

El estudio confirma que los postres tradicionales funcionan como un eje articulador del tejido social. Su elaboración reúne a familias, vecinas y generaciones completas, convirtiéndose en momentos de encuentro comunitario, construcción de afectos y fortalecimiento de la identidad territorial. Esta dimensión colectiva se integra con una dimensión espiritual, presente en oraciones, rituales, bendiciones y agradecimientos que acompañan la preparación de los dulces.

Además, los hallazgos tienen un significado patrimonial relevante: los postres representan el legado vivo de Santa Cruz. Su preservación no solo protege una receta, sino una forma de entender el mundo, una relación particular con los ingredientes, con la naturaleza y con la historia local.

Estos hallazgos señalan la urgencia de documentar formalmente las recetas y los procesos, ya que la mayor parte del conocimiento reside en la memoria oral y en la experiencia de las portadoras del saber, un elemento frágil ante los cambios generacionales.

4.4.2 Patrones y relaciones

El análisis profundo de los datos permitió identificar patrones interconectados que evidencian cómo opera la dulcería tradicional como práctica cultural viva:

Patrón 1: La cocina como espacio formativo y espiritual

Las entrevistas y observaciones coinciden en que la cocina no es solo un espacio físico, sino un lugar de aprendizaje, socialización y conexión emocional. Allí ocurren enseñanzas prácticas, conversaciones sobre el pasado, transmisión de valores y rituales familiares.

Patrón 2: La mujer como guardiana del patrimonio

El rol femenino aparece como un patrón constante: las mujeres son las principales transmisoras, reproductoras y protectoras del saber culinario. Su participación garantiza la vigencia de las recetas y la continuidad de la tradición.

Patrón 3: Relación entre festividad y preservación

La dulcería no se practica de manera aislada: se activa en momentos comunitarios significativos. Este patrón vincula directamente la preservación cultural con la existencia de espacios colectivos.

Patrón 4: Transformación sin pérdida de esencia

Aunque los utensilios cambian y surgen nuevas modalidades de preparación, la identidad de los postres se mantiene. Este patrón indica que la tradición se adapta, pero conserva su núcleo simbólico.

Patrón 5: Vulnerabilidad patrimonial

La disminución de interés juvenil, la reducción de celebraciones comunitarias y la falta de registros formales generan un patrón de riesgo que podría afectar la continuidad del recetario tradicional.

4.4.3 Limitaciones del estudio

La investigación enfrentó varias limitaciones que es necesario reconocer para contextualizar los resultados:

1. Alcance reducido de la muestra

Si bien las cocineras entrevistadas representan un grupo clave, un estudio con mayor número de participantes permitiría incorporar variaciones regionales dentro del propio cantón.

2. Dependencia de la memoria oral

La mayor parte de la información proviene de recuerdos, vivencias y narraciones subjetivas. Aunque esto es característico del patrimonio vivo, puede influir en la precisión histórica de algunos relatos.

3. Acceso limitado a documentos gastronómicos locales

Los registros escritos sobre dulcería tradicional de Santa Cruz son escasos, lo cual limitó la comparación documental directa y obligó a utilizar fuentes regionales o nacionales.

4. Observaciones en contextos no repetibles

Las observaciones participantes ocurrieron en momentos específicos (preparaciones particulares, celebraciones puntuales), lo que impide captar todas las variaciones posibles del proceso culinario.

5. Cambios socioculturales en curso

El estudio se realizó en un período de transición cultural: modernización, migración, transformación del modelo familiar. Estas dinámicas afectan el patrimonio y pueden cambiar rápidamente, lo que representa una limitación temporal del estudio.

Para cerrar este capítulo la integración de las fuentes primarias y secundarias permitió construir una comprensión profunda y contextualizada sobre el valor cultural, histórico y social de los postres tradicionales de Santa Cruz. A lo largo del capítulo se evidenció que la dulcería tradicional constituye mucho más que un conjunto de recetas: es un patrimonio vivo que articula memoria familiar, identidad territorial, espiritualidad, prácticas comunitarias y saberes ancestrales. El análisis mostró cómo estos postres se mantienen vigentes gracias al compromiso de las portadoras del conocimiento, quienes, mediante la transmisión oral y la participación activa en celebraciones locales, continúan fortaleciendo la tradición y asegurando su continuidad.

Al mismo tiempo, los hallazgos revelan tensiones que afectan este patrimonio culinario: transformaciones en las técnicas, reducción de espacios comunitarios, pérdida de ingredientes locales, reconfiguración de los roles familiares y desinterés de algunos jóvenes. Estos desafíos no implican la desaparición del saber, pero sí advierten la necesidad de documentarlo, revitalizar sus espacios de práctica y promover su transmisión intergeneracional de manera más estructurada y consciente. El capítulo también evidenció que la dulcería tradicional posee un potencial significativo para la educación, la cultura y el turismo. Su capacidad para generar experiencias identitarias, narrativas históricas y vínculos afectivos la convierte en un recurso valioso para

proyectos comunitarios, iniciativas escolares y estrategias de turismo cultural basadas en la autenticidad y el respeto por la tradición.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La presente sección constituye un punto culminante dentro del proceso investigativo, al integrar los resultados obtenidos con la fundamentación teórica desarrollada en los capítulos precedentes. En este apartado se presentan las principales conclusiones derivadas del análisis de los hallazgos, alcanzadas mediante la triangulación de diferentes instrumentos metodológicos: entrevistas semiestructuradas, observaciones participantes, fichas históricas y validación comunitaria, los cuales permitieron reconstruir el significado cultural, social y turístico de la dulcería tradicional guanacasteca.

Este capítulo busca demostrar que la tradición culinaria dulce de Santa Cruz no representa únicamente una herencia del pasado, sino que constituye una práctica viva y transformadora, que articula identidad, educación y desarrollo sostenible. La información recolectada a lo largo de la investigación evidencia que las prácticas gastronómicas tradicionales poseen un alto valor simbólico, pedagógico y económico. Los postres guanacastecos, elaborados a partir de recetas transmitidas oralmente, se erigen como expresiones de una memoria colectiva que se recrea constantemente y que encuentra en la comunidad su principal soporte de continuidad.

Asimismo, se reconoce que las tradiciones dulceras no pueden comprenderse de forma aislada, sino como parte de un entramado histórico, religioso, familiar y comunitario. La dulcería tradicional funciona como un lenguaje cultural que articula territorio, identidad y espiritualidad, donde las cocineras tradicionales juegan un papel central como portadoras y transmisoras de saberes ancestrales.

Por tanto, las conclusiones que se presentan a continuación ofrecen una mirada crítica y aplicada sobre la relación entre cultura y desarrollo local, destacando:

- El papel de la gastronomía tradicional como eje de identidad y cohesión social.
- El rol fundamental de la mujer en la transmisión de conocimientos culinarios.
- La relevancia de la dulcería guanacasteca como recurso educativo y turístico sostenible.

Las recomendaciones que acompañan este capítulo tienen como propósito orientar acciones concretas para la preservación, promoción y aprovechamiento sostenible del patrimonio gastronómico guanacasteco, fortaleciendo la identidad cultural de la región y proyectándola en el ámbito turístico nacional e internacional.

Este capítulo articula las perspectivas cualitativas y analíticas del estudio, vinculando las voces de las cocineras, los contextos observados y las categorías teóricas asociadas al patrimonio cultural inmaterial, la identidad culinaria y el turismo sostenible.

Objetivo Específico 1

Identificar los postres tradicionales característicos de la zona de Santa Cruz, Guanacaste.

Conclusiones	Recomendaciones
Se identificaron cinco postres emblemáticos — marquesote, piñonate de papaya verde, buñuelos, cajeta de coco y sopa borracha— que representan los pilares de la dulcería guanacasteca, con una profunda conexión con la historia, la religiosidad y la vida comunitaria.	Promover la documentación continua de recetas tradicionales mediante proyectos escolares, ferias gastronómicas y registros digitales comunitarios que faciliten su transmisión intergeneracional.
Estos postres reflejan una síntesis de herencias indígena, africana y colonial, evidenciando el mestizaje cultural costarricense a través de la comida cotidiana.	Incluir los postres tradicionales en rutas gastronómicas y turísticas del cantón, integrando su historia y significado cultural en actividades promovidas por las municipalidades y el ICT.
La transmisión del conocimiento culinario ocurre de manera oral y familiar, principalmente a través de mujeres mayores que enseñan desde la práctica, el ejemplo y la convivencia.	Crear programas intergeneracionales comunitarios en los que las cocineras tradicionales enseñen sus técnicas a jóvenes, con apoyo de centros educativos, el INA y organizaciones culturales.
La preparación de dulces tradicionales constituye un acto de identidad, fe y memoria colectiva, vinculado a celebraciones religiosas, turnos y fiestas patronales.	Gestionar ante el Ministerio de Cultura y Juventud y las municipalidades la declaratoria de estas preparaciones como expresiones de patrimonio inmaterial local, asegurando su salvaguardia.
Se evidenció un riesgo de discontinuidad debido a la globalización alimentaria y la falta de interés de las nuevas generaciones, lo que amenaza la preservación de este patrimonio.	Implementar campañas educativas y talleres en escuelas rurales para promover el valor cultural, identitario y nutricional de los postres tradicionales, incentivando la apropiación de estas prácticas por parte de la juventud.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Objetivo Específico 2

Analizar el valor cultural, histórico y turístico de los postres tradicionales

guanacastecos.

Conclusiones	Recomendaciones
La dulcería guanacasteca constituye una manifestación del patrimonio cultural inmaterial, en tanto expresa la identidad y la memoria viva del pueblo santacruceño.	Fortalecer la articulación entre programas de patrimonio cultural y desarrollo turístico sostenible, incorporando la gastronomía tradicional como eje central de las políticas culturales y turísticas regionales.
Los postres tradicionales actúan como un lenguaje simbólico de hospitalidad, unión familiar y religiosidad popular, reforzando los lazos sociales y el sentido de comunidad.	Impulsar que las asociaciones culturales y de desarrollo incluyan demostraciones gastronómicas en festivales y ferias, garantizando que se preserve el contexto simbólico y cultural de cada receta.
Las cocineras tradicionales desempeñan un papel protagónico como portadoras y transmisoras del saber ancestral, reafirmando el valor del trabajo femenino en la conservación cultural.	Crear un programa de “Embajadoras del Patrimonio Dulce de Guanacaste”, en coordinación con el MCJ y las municipalidades, para reconocer públicamente su labor y promover espacios de transmisión cultural y turística.
El turismo gastronómico representa una oportunidad real para diversificar la oferta turística del cantón, siempre que se base en la autenticidad, la participación comunitaria y el respeto por las tradiciones locales.	Diseñar rutas turísticas culinarias guiadas por cocineras locales, donde los visitantes puedan participar activamente en la elaboración de postres tradicionales, fortaleciendo el vínculo entre turismo y patrimonio cultural.
Los dulces tradicionales tienen un valor educativo, cultural y económico capaz de generar orgullo local y promover un modelo de desarrollo sostenible que articula identidad y economía comunitaria.	Incorporar contenidos sobre gastronomía patrimonial en los programas de educación técnica y cultural del MEP, así como en iniciativas de formación comunitaria, para fortalecer la identidad regional desde las aulas y promover oportunidades de emprendimiento y desarrollo económico local basado en la cultura.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Objetivo Específico 3

Diseñar un recetario de postres tradicionales guanacastecos validado como herramienta de valorización del patrimonio cultural y turístico.

Conclusiones	Recomendaciones
<p>El recetario validado por las cocineras tradicionales representa un producto cultural híbrido, que combina el rigor académico con la autenticidad popular, preservando las técnicas originales y los contextos simbólicos asociados a cada postre.</p>	<p>Distribuir el recetario en escuelas, bibliotecas, museos y oficinas de turismo de la provincia, para fortalecer su uso como herramienta educativa, cultural y turística.</p>
<p>El proceso de validación comunitaria fortaleció el sentido de pertenencia y el reconocimiento de las portadoras del conocimiento como autoras legítimas de su legado culinario.</p>	<p>Realizar talleres de validación periódicos en otras comunidades guanacastecas, ampliando el repertorio de recetas y promoviendo la participación activa de distintos grupos sociales en la preservación patrimonial.</p>
<p>La experiencia de co-creación con las cocineras demostró que la investigación participativa es una estrategia eficaz para salvaguardar tradiciones vivas y generar apropiación comunitaria.</p>	<p>Promover que futuras investigaciones en turismo cultural adopten metodologías participativas, garantizando el protagonismo de las comunidades locales en los procesos de documentación y difusión patrimonial.</p>
<p>El recetario constituye una herramienta didáctica útil para promover el aprendizaje activo sobre historia, identidad y gastronomía costarricense, fortaleciendo la educación patrimonial en distintos niveles.</p>	<p>Incorporar el recetario en programas de turismo rural y técnico, fomentando el aprendizaje práctico de la cultura culinaria nacional y estimulando el interés de las nuevas generaciones por la tradición dulce guanacasteca.</p>
<p>Este producto cultural posee un alto potencial turístico, posicionando a Santa Cruz como un referente de turismo cultural y gastronómico en Guanacaste.</p>	<p>Diseñar una estrategia de difusión turística basada en el concepto “Sabores con identidad”, utilizando medios digitales, ferias regionales y alianzas institucionales para promover el recetario como herramienta de valorización patrimonial y atracción turística sostenible.</p>

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En conjunto, los resultados de la investigación confirman que la dulcería tradicional guanacasteca constituye una manifestación viva de la identidad costarricense, en la que convergen historia, sabor y comunidad. Las cocineras tradicionales de Santa Cruz emergen como portadoras de un conocimiento ancestral, capaz de articular lo culinario con lo espiritual, transformando la cocina en un espacio de enseñanza, memoria colectiva y resistencia cultural. Su quehacer no solo preserva técnicas y recetas, sino también valores y significados que fortalecen la cohesión social.

Asimismo, el recetario diseñado y validado comunitariamente representa una innovación patrimonial participativa, al documentar saberes locales y proyectarlos hacia ámbitos educativos, turísticos y culturales. Esta herramienta demuestra que preservar la dulcería tradicional no implica anclarla en el pasado, sino proyectarla hacia el futuro como fuente de orgullo, identidad y desarrollo regional sostenible.

Finalmente, la investigación aporta evidencia empírica y teórica que respalda la necesidad de fortalecer las políticas públicas de salvaguardia del patrimonio inmaterial, promover la equidad de género en la cultura, y dinamizar la economía local a través de estrategias de turismo gastronómico responsable y participativo. De esta forma, la dulcería guanacasteca se consolida no solo como un legado cultural, sino como un motor de transformación social y desarrollo sostenible para la región.

CAPÍTULO VI: PROPUESTA

CAPÍTULO VI: PROPUESTA

6.1. Introducción

Este capítulo presenta una propuesta de intervención sociocultural y educativa orientada al diseño, validación, publicación e implementación de un Recetario de Postres Tradicionales Guanacastecos como herramienta de transmisión intergeneracional del patrimonio gastronómico de Santa Cruz, Guanacaste. La iniciativa se desarrollará durante el III cuatrimestre de 2025 y contempla su proyección de continuidad a mediano plazo.

La propuesta busca transformar los resultados de la investigación en un plan operativo que integre a los principales actores locales cocineras tradicionales, hogares, centros educativos, CTP, municipalidad, bibliotecas, comités de cultura y turismo, asociaciones de desarrollo y emprendimientos gastronómicos con el propósito de rescatar, documentar, enseñar y difundir recetas, técnicas y significados simbólicos asociados a la repostería tradicional.

Su propósito central es que el recetario trascienda la función de compendio culinario y se consolide como un recurso vivo, en formato impreso, digital y didáctico, capaz de formar nuevas generaciones, fortalecer la identidad cultural santacruceña y promover encadenamientos con el turismo cultural y los emprendimientos locales. En las secciones siguientes se exponen los objetivos específicos, la justificación, los componentes operativos, las etapas de ejecución, los recursos necesarios y las estrategias de evaluación del proyecto.

Figura 1. *Recetario de Postres Tradicionales Guanacastecos*



Fuente: Creación propia, 2025

6.2. Justificación y problema abordado

La presente propuesta surge como una respuesta directa a la necesidad de rescatar, preservar y transmitir los saberes culinarios vinculados a los postres tradicionales guanacastecos, considerados parte fundamental del patrimonio cultural inmaterial del cantón de Santa Cruz, Guanacaste. Durante las últimas décadas, los procesos de transformación sociocultural, económica y tecnológica han afectado de manera significativa la transmisión intergeneracional de los conocimientos culinarios, provocando el desplazamiento de las prácticas domésticas y reduciendo la participación de las nuevas generaciones en los espacios comunitarios donde antes se aprendía de forma oral y práctica.

En este contexto, la propuesta del Recetario de Postres Tradicionales Guanacastecos responde a una problemática central: la pérdida progresiva del conocimiento gastronómico local y de las tradiciones que otorgan identidad a la región. A pesar del creciente reconocimiento del valor cultural y turístico de la cocina guanacasteca, persisten vacíos en su documentación sistemática y en su integración dentro de programas educativos, turísticos y comunitarios. Este desarraigo cultural amenaza con convertir los postres típicos en simples productos comerciales desprovistos de su carga simbólica, alejados de su esencia patrimonial.

La investigación evidenció que las cocineras tradicionales santacruceñas, portadoras de un saber transmitido de generación en generación, conservan un acervo de conocimientos que aún no ha sido completamente registrado ni difundido. Estas mujeres son depositarias de técnicas, medidas, tiempos y rituales asociados a la preparación de dulces emblemáticos como el marquesote, los buñuelos, el piñonate, la cajeta de coco y el arroz con leche, cuya enseñanza ocurre principalmente en el ámbito familiar. Sin embargo, factores como la migración juvenil, el escaso reconocimiento institucional y la ausencia de materiales didácticos adecuados han limitado la continuidad de esta herencia culinaria.

En consecuencia, la elaboración de un recetario patrimonial se justifica como una estrategia sociocultural con fines educativos, culturales y turísticos.

- Desde el ámbito educativo, facilita la incorporación de contenidos sobre cultura local y patrimonio en los programas escolares, fortaleciendo la identidad regional desde edades tempranas.
- En la dimensión cultural, promueve la salvaguardia de la memoria colectiva al sistematizar recetas, historias y vocabulario local.

- En el plano turístico, contribuye al desarrollo sostenible del destino Santa Cruz mediante la diversificación de su oferta cultural y gastronómica, generando oportunidades de emprendimiento y participación comunitaria.

Asimismo, la propuesta se alinea con los principios establecidos por la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO (2003), que insta a los Estados y comunidades a identificar, documentar y transmitir sus expresiones culturales vivas. En este marco, el proyecto se sustenta en los valores de participación comunitaria, respeto cultural y sostenibilidad, garantizando que el conocimiento se comparta con consentimiento, reconocimiento y beneficios equitativos para las portadoras de la tradición.

Desde la perspectiva social, el recetario se convierte en un vehículo de cohesión intergeneracional: las abuelas transmiten sus saberes a jóvenes y niños, mientras estos registran y reproducen los conocimientos mediante herramientas contemporáneas como videos, fichas o actividades pedagógicas. Este proceso fortalece el vínculo entre pasado y futuro, alimenta el orgullo local y consolida el sentido de pertenencia e identidad guanacasteca.

6.3. Descripción general de la propuesta

La presente propuesta consiste en la elaboración, validación y difusión de un Recetario de Postres Tradicionales Guanacastecos, concebido como una herramienta educativa, cultural y turística orientada a fortalecer la transmisión intergeneracional del patrimonio culinario del cantón de Santa Cruz.

El recetario se plantea como un producto cultural participativo, resultado de la colaboración entre cocineras tradicionales, instituciones educativas, entidades culturales y actores turísticos locales. Su propósito trasciende la simple recopilación de recetas, ya que busca preservar las historias, técnicas, vocabulario y significados simbólicos que las acompañan, reconociendo en cada preparación una manifestación viva de la identidad guanacasteca.

Asimismo, la propuesta se enmarca en una visión integral de educación patrimonial, donde la cocina tradicional se convierte en un medio para enseñar valores culturales, fortalecer la identidad local y fomentar el emprendimiento creativo. De igual manera, pretende vincular la gastronomía tradicional con el turismo cultural sostenible, generando experiencias auténticas que valoren el trabajo de las portadoras del saber y contribuyan al desarrollo económico comunitario.

El proyecto busca que el recetario sea un recurso vivo y dinámico, disponible en formato impreso y digital, que sirva como material didáctico en escuelas, ferias gastronómicas,

emprendimientos rurales y actividades culturales. A través de su implementación, se espera revitalizar el orgullo identitario, promover el aprendizaje intergeneracional y posicionar a Santa Cruz como un referente del patrimonio dulce de Guanacaste.

6.3.1. Naturaleza de la propuesta

El recetario de postres tradicionales guanacastecos se plantea como un producto tangible y educativo que servirá de base para procesos de enseñanza, aprendizaje y promoción cultural. Estará dirigido a tres públicos principales:

Comunidad educativa: docentes y estudiantes de instituciones de educación formal (escuelas, colegios técnicos y universidades).

Cocineras tradicionales y portadores de saberes locales: quienes aportan la memoria viva y validan la autenticidad de las recetas.

Visitantes y turistas culturales: interesados en conocer la gastronomía tradicional de la región desde una perspectiva sostenible.

Desde un enfoque metodológico, el recetario se estructura como un producto etnográfico-didáctico, resultado de la investigación cualitativa realizada con cocineras tradicionales, entrevistas, observación participante y recopilación de fuentes documentales. A diferencia de un recetario convencional, esta propuesta integra tres dimensiones complementarias:

Cultural: rescata recetas con su contexto simbólico, social e histórico.

Educativa: adapta el contenido para su uso en el aula, con fichas didácticas y actividades.

Turística: promueve la visibilización del patrimonio culinario como recurso para experiencias auténticas en Santa Cruz.

6.3.2. Objetivo general de la propuesta

Diseñar e implementar un recetario patrimonial de postres tradicionales guanacastecos, con enfoque participativo y educativo, que sirva como medio para preservar, transmitir y promover el patrimonio gastronómico de Santa Cruz entre las actuales y futuras generaciones.

6.3.3. Objetivos específicos de la propuesta

Recopilar y documentar recetas de postres tradicionales guanacastecos mediante entrevistas y observación participante con cocineras locales.

Sistematizar la información en fichas culturales que incluyan historia, ingredientes, pasos, variaciones y significado simbólico.

Diseñar el recetario en formato impreso y digital, con elementos gráficos representativos del territorio y lenguaje accesible para distintos públicos.

Validar comunitariamente el contenido del recetario mediante talleres intergeneracionales y sesiones de retroalimentación.

Difundir y aplicar el recetario en contextos educativos, turísticos y comunitarios para fortalecer la identidad cultural de la zona.

6.3.4. Estructura del recetario

El recetario se compondrá de cinco secciones principales, pensadas para equilibrar la transmisión cultural, el aprendizaje y la experiencia sensorial:

Portada e introducción cultural: presentación de la obra, dedicatoria a las cocineras tradicionales y mensaje sobre la importancia del patrimonio dulce guanacasteco.

Contexto histórico y territorial: breve reseña sobre la dulcería guanacasteca, los ingredientes autóctonos y su relación con la vida cotidiana y las celebraciones.

Recetario principal: conjunto de fichas de postres tradicionales (ej. marquesote, buñuelos, piñonate, cajeta de coco, arroz con leche, tanelas, rosquillas dulces, etc.), cada una con:

- Nombre tradicional y variantes locales.
- Ingredientes medidos según unidades tradicionales y equivalencias modernas.
- Procedimiento paso a paso con notas culturales.
- Historia, anécdota o uso social del postre.
- Recomendaciones de presentación y conservación.

Glosario cultural: términos propios de la cocina guanacasteca, utensilios tradicionales, medidas y expresiones locales.

Actividades educativas y turísticas: propuestas de talleres, ferias, degustaciones, y rutas gastronómicas que promueven la apropiación del recetario en la comunidad.

6.3.5. Formato y presentación

El recetario se elaborará en dos versiones complementarias:

Versión impresa: edición artesanal y estética, con papel reciclado, ilustraciones de flora e instrumentos locales, fotografías originales y lenguaje accesible.

Versión digital interactiva: disponible en formato PDF enriquecido o web, con códigos QR que enlazan a videos de elaboración, testimonios de cocineras y audios con vocabulario tradicional.

Ambas versiones incorporarán principios de accesibilidad visual, cultural y de género, reconociendo el protagonismo de las mujeres en la preservación del conocimiento culinario.

6.3.6. Valor agregado

El recetario no solo es un documento, sino un instrumento de sostenibilidad cultural, pues permitirá:

- Promover el turismo cultural y gastronómico sostenible en Santa Cruz.
- Ofrecer a las instituciones educativas un recurso didáctico contextualizado.
- Revalorizar el papel de las mujeres portadoras de tradición.
- Incentivar la creación de emprendimientos locales basados en recetas tradicionales.

En este sentido, la propuesta se articula con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 4, 8, 11 y 12) al fomentar una educación de calidad, empleo digno, comunidades sostenibles y consumo responsable.

6.4. Fases y etapas de implementación de la propuesta

El desarrollo del recetario de postres tradicionales guanacastecos contempla un proceso estructurado en cuatro fases principales que garantizan la coherencia metodológica, la participación comunitaria y la sostenibilidad del producto final. Cada fase incluye objetivos específicos, actividades clave, responsables, productos esperados y un horizonte temporal ajustado al III cuatrimestre del 2025.

Fase I: Investigación y recopilación de saberes tradicionales

Duración: 4 semanas

Objetivo: Identificar, recopilar y registrar las recetas tradicionales más representativas de la dulcería guanacasteca en el cantón de Santa Cruz.

Actividades:

- Contacto inicial con cocineras tradicionales y líderes culturales de la comunidad.
- Entrevistas semiestructuradas para recopilar información sobre recetas, ingredientes, anécdotas y técnicas culinarias.
- Observación participante en espacios domésticos, ferias locales y eventos gastronómicos.
- Registro audiovisual (fotografía y video) del proceso de preparación de cada postre.
- Sistematización inicial de la información en fichas descriptivas.

Responsables:

Estudiante investigadora, tutora académica, cocineras tradicionales y colaboradores locales (representantes de casas de la cultura y municipalidad).

Producto esperado:

Base de datos cultural con al menos 10 postres tradicionales documentados, incluyendo contexto histórico, receta y testimonios de las portadoras de conocimiento.

Fase II: Diseño y elaboración del recetario patrimonial

Duración: 5 semanas

Objetivo: Construir la estructura final del recetario, integrando la información recopilada con un enfoque educativo, cultural y turístico.

Actividades:

- Revisión, selección y curaduría de recetas según criterios de representatividad cultural.
- Redacción de fichas con estructura unificada: historia, ingredientes, procedimiento, variantes y valor simbólico.
- Elaboración de introducción, glosario cultural y secciones educativas.
- Diseño gráfico de la versión impresa y maquetación del formato digital.
- Inserción de códigos QR con videos y testimonios.
- Revisión de estilo, ortografía y coherencia visual.

Responsables:

Estudiante investigadora (redacción y curaduría), tutora académica (revisión), diseñador gráfico (diagramación), equipo audiovisual (videos y fotografía).

Producto esperado:

Versión preliminar del recetario patrimonial de postres tradicionales guanacastecos, lista para validación comunitaria.

Fase III: Validación comunitaria y ajustes finales

Duración: 3 semanas

Objetivo: Validar el contenido y diseño del recetario mediante talleres participativos con cocineras tradicionales, docentes y actores locales.

Actividades:

- Realización de talleres intergeneracionales para revisar recetas, lenguaje y pertinencia cultural.
- Aplicación de fichas de retroalimentación para recoger sugerencias.

- Ajustes al contenido según las observaciones recibidas (corrección de términos, proporciones, medidas y contexto).
- Incorporación de reconocimientos y créditos a las cocineras participantes.

Responsables:

Estudiante investigadora, cocineras tradicionales, tutora académica, representantes del Ministerio de Cultura y Juventud o de la Casa de la Cultura de Santa Cruz.

Producto esperado:

Versión validada del recetario patrimonial, aprobada por la comunidad y lista para impresión y publicación digital.

Fase IV: Difusión, aplicación y sostenibilidad

Duración: 4 semanas

Objetivo: Promover la distribución, uso educativo y difusión turística del recetario en la comunidad y las instituciones locales.

Actividades:

- Lanzamiento oficial del recetario en un evento cultural o feria gastronómica local.
- Donación de ejemplares impresos a escuelas, colegios técnicos, bibliotecas y casas de la cultura.
- Publicación de la versión digital en plataformas académicas, municipales y turísticas.
- Integración del recetario como herramienta de enseñanza en asignaturas relacionadas con turismo, gastronomía o cultura costarricense.
- Promoción de talleres continuos sobre dulcería guanacasteca en coordinación con el MEP y el Instituto Costarricense de Turismo (ICT).

Responsables:

Estudiante investigadora, autoridades locales, instituciones educativas, Oficina de Cultura de la Municipalidad y sector turístico.

Producto esperado:

Difusión pública y educativa del recetario patrimonial, con evidencia de uso en al menos tres instituciones locales.

6.5. Recursos necesarios para la implementación de la propuesta

La puesta en marcha del recetario de postres tradicionales guanacastecos requiere la articulación de diversos recursos humanos, materiales, tecnológicos y financieros que garanticen

la calidad, la autenticidad y la sostenibilidad del proyecto. Cada tipo de recurso cumple un papel específico en las fases de diseño, validación y difusión, asegurando la participación activa de la comunidad santacruceña y la coherencia con los objetivos de preservación patrimonial.

6.5.1. *Recurso humano*

El éxito de la propuesta depende fundamentalmente del compromiso y la colaboración entre actores institucionales, comunitarios y académicos. A continuación, se detallan los principales participantes y sus funciones:

Tabla 8. *Recurso humano*

Actor	Rol o función principal
Estudiante investigadora (Ahilyn Alfaro Chaves)	Coordinación general del proyecto, aplicación de entrevistas, redacción de fichas, diseño de estructura del recetario y seguimiento del proceso de validación.
Tutora académica (MPM. Chantal Andrea Fernández Llantén)	Supervisión metodológica y conceptual, revisión de contenido y validación académica del producto final.
Cocineras tradicionales santacruceñas	Portadoras del conocimiento gastronómico, aportan recetas, técnicas y relatos culturales; participan en la validación y difusión del recetario.
Diseñador gráfico y audiovisual	Encargado de la diagramación, edición fotográfica, diseño de portada e integración de códigos QR con videos.
Colaboradores institucionales (Municipalidad de Santa Cruz, Casa de la Cultura, MEP)	Apoyo logístico, espacios para talleres y divulgación del material.
Asesora cultural o gestora local	Orientación sobre autenticidad patrimonial y representatividad cultural de los contenidos.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Estos actores conforman una red de cooperación interinstitucional y comunitaria que refuerza el enfoque participativo del proyecto, asegurando que el recetario sea una creación colectiva con sentido local.

6.5.2 Recursos materiales

Para el desarrollo de las fases del proyecto se requieren materiales tanto para la elaboración del recetario como para la organización de talleres y eventos de validación. Entre los principales se destacan:

Equipos y materiales de recolección de datos: grabadora de audio, cámara fotográfica, libretas de campo, formularios y carpetas de registro.

Materiales de cocina y utilería: ingredientes típicos (maíz pujagua, tapa de dulce, coco rallado, leche, huevos, harina de trigo, etc.), utensilios tradicionales (ollas de barro, batidores de madera, cucharones, moldes), paños y recipientes para degustación.

Papelería y útiles de oficina: papel bond, cartulinas, marcadores, folders y etiquetas para el registro de recetas y elaboración de fichas.

Materiales de diseño y producción: computadora con programas de maquetación (Canva, Adobe InDesign), impresora láser, papel reciclado o ecológico, encuadernadora, tintas y sobres de presentación.

Elementos para talleres y difusión: manteles con motivos culturales, afiches informativos, trípticos, rótulos, pendones y muestras impresas del recetario.

El uso de materiales locales y sostenibles se priorizará, procurando reducir el impacto ambiental y revalorizar los insumos guanacastecos en todo el proceso.

6.5.3. Recursos tecnológicos

La dimensión tecnológica cumple una función esencial para la digitalización y accesibilidad del recetario. Se prevé el uso de herramientas que permitan difundir el producto y conectar con públicos más amplios, especialmente jóvenes y visitantes.

Entre los principales recursos tecnológicos se incluyen:

Computadora personal y software de edición (Word, Canva, PowerPoint, Photoshop o InDesign) para el diseño y la diagramación del recetario.

Dispositivos móviles para la captura de fotografías, grabaciones y videos de las preparaciones.

Conectividad a Internet para la búsqueda de información, almacenamiento en la nube y difusión del material digital.

Generadores de códigos QR vinculados a videos explicativos o glosarios sonoros.

Plataformas digitales de divulgación (sitio web institucional, redes sociales, Google Drive, MEP o municipalidad) para compartir el recetario.

La incorporación de recursos tecnológicos fortalece la modernización del conocimiento tradicional sin sustituir su esencia artesanal, promoviendo un diálogo equilibrado entre lo ancestral y lo contemporáneo.

6.5.4. Recursos financieros

Aunque el proyecto se basa en la colaboración comunitaria y voluntaria, requiere una inversión mínima para garantizar su ejecución efectiva. El presupuesto estimado se organiza de la siguiente manera:

Tabla 9. Recursos financieros

Categoría	Descripción del gasto	Monto estimado (C\$)
Materiales de recolección y papelería	Libretas, bolígrafos, papel, grabadora, carpetas, impresiones	€35.000,00
Ingredientes y utensilios tradicionales	Insumos para pruebas de recetas, utensilios básicos y materiales de cocina	€60.000,00
Diseño gráfico e impresión	Diagramación, impresión y encuadernación de ejemplares (10 unidades iniciales)	€120.000,00
Actividades de validación comunitaria	Refrigerios, alquiler de espacio y materiales para taller	€50.000,00
Difusión y lanzamiento	Pendones, trípticos, materiales promocionales y copias digitales	€35.000,00

Contingencia y transporte	Desplazamientos dentro del cantón de Santa Cruz y gastos imprevistos	€25.000,00
Total, estimado		€325.000,00

Fuente: Elaboración propia, 2025.

(Nota: los montos son referenciales y pueden ajustarse según apoyo institucional o patrocinios locales).

6.5.5. Recursos institucionales y comunitarios

Además de los recursos materiales y financieros, el proyecto cuenta con el respaldo y la posible colaboración de diversas entidades:

Universidad Internacional de las Américas (UIA): acompañamiento académico y validación metodológica.

Municipalidad de Santa Cruz: apoyo en la logística del lanzamiento y difusión del recetario.

Casa de la Cultura de Santa Cruz: espacio para talleres y exhibiciones.

Ministerio de Cultura y Juventud: asesoría en salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial.

Instituciones educativas del cantón: integración del recetario como recurso didáctico y participación en talleres estudiantiles.

Estas alianzas fortalecen la sostenibilidad del proyecto, garantizando su continuidad más allá del periodo de ejecución académica.

6.6. Cronograma de ejecución de la propuesta

El cronograma operativo del recetario de postres tradicionales guanacastecos se estructura en función de las cuatro fases previamente descritas, distribuidas en un periodo de dieciséis semanas correspondientes al III cuatrimestre del 2025. Este cronograma establece la secuencia lógica de actividades, los responsables principales y los productos esperados en cada etapa, garantizando la viabilidad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Tabla 10. *Cronograma*

Fase / Actividad	Semanas	Responsables principales	Productos esperados
Fase I: Investigación y recopilación de saberes tradicionales	Semana 1 – 4	Estudiante investigadora, cocineras tradicionales, tutora académica	Fichas de registro, entrevistas transcritas, registro audiovisual de recetas y observaciones.
Contacto con cocineras y líderes comunitarios	Semana 1	Estudiante investigadora	Agenda de entrevistas y consentimiento informado.
Aplicación de entrevistas y observaciones participantes	Semana 2 – 3	Estudiante, cocineras tradicionales	Transcripción y archivo audiovisual de prácticas culinarias.
Sistematización inicial de recetas y datos culturales	Semana 4	Estudiante investigadora	Base de datos preliminar de postres tradicionales.
Fase II: Diseño y elaboración del recetario patrimonial	Semana 5 – 9	Estudiante investigadora, diseñador gráfico, tutora académica	Versión preliminar del recetario (borrador).
Redacción y estructuración de fichas de recetas	Semana 5 – 6	Estudiante investigadora	10 fichas completas con historia, ingredientes y procedimiento.
Redacción de introducción, glosario y actividades educativas	Semana 6 – 7	Estudiante investigadora	Textos complementarios listos para revisión.

Diseño gráfico y maquetación de la versión impresa y digital	Semana 8	Diseñador gráfico, tutora académica	Boceto de diseño visual con portada y formato interno.
Revisión académica y cultural del contenido	Semana 9	Tutora, asesora cultural	Aprobación de versión pre-final del recetario.
Fase III: Validación comunitaria y ajustes finales	Semana 10 – 12	Estudiante investigadora, cocineras tradicionales, Casa de la Cultura	Recetario validado por la comunidad y revisado.
Taller participativo de validación con cocineras y docentes	Semana 10 – 11	Estudiante, Casa de la Cultura	Fichas de retroalimentación y grabación de sesión.
Incorporación de sugerencias y ajustes de contenido	Semana 12	Estudiante, tutora	Versión final del recetario validado.
Fase IV: Difusión, aplicación y sostenibilidad	Semana 13 – 14	Estudiante investigadora, municipalidad, instituciones educativas	Recetario publicado y en circulación.
Lanzamiento oficial del recetario	Semana 15	Municipalidad de Santa Cruz, Casa de la Cultura	Evento de presentación pública y distribución.
Entrega de ejemplares impresos a instituciones locales	Semana 16	Estudiante, MEP local	Registro de recepción de ejemplares.

Publicación de la versión digital con QR en medios institucionales	Semana 17	Estudiante, equipo TIC	Recetario disponible en plataformas web.
Talleres escolares y comunitarios de aplicación del recetario	Semana 18	Docentes, estudiantes, cocineras tradicionales	Evidencia de uso educativo y turístico del recetario.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Resultados esperados

- Evento de lanzamiento y difusión pública con respaldo institucional y presencia de actores locales.
- Sostenibilidad cultural mediante la incorporación del recetario en programas educativos y ferias gastronómicas locales.
- Al finalizar la ejecución del cronograma, se prevé obtener los siguientes resultados concretos:
- Recetario patrimonial completo, en versiones impresa y digital, con contenido validado cultural y académicamente.
- Participación activa de la comunidad santacruceña, incluyendo cocineras tradicionales, docentes y jóvenes estudiantes.
- Material didáctico complementario (videos, fichas, glosario y actividades) para uso educativo y turístico.

6.7. Viabilidad de la propuesta

La viabilidad del proyecto “Recetario de postres tradicionales guanacastecos como herramienta de valorización del patrimonio turístico, cultural y de folklore en la zona de Santa Cruz” se fundamenta en el análisis integral de sus dimensiones técnica, económica, social y ambiental, que permiten evidenciar su factibilidad de ejecución y sostenibilidad a corto, mediano y largo plazo.

El estudio de estas dimensiones demuestra que la propuesta es realizable, pertinente y coherente con los recursos disponibles, los objetivos institucionales y las políticas nacionales de cultura y turismo sostenible.

6.7.1. Viabilidad técnica

Desde el punto de vista técnico, el proyecto es completamente factible, ya que se apoya en una metodología cualitativa sólida basada en la recopilación y sistematización de saberes gastronómicos locales. La elaboración del recetario no requiere infraestructura compleja ni tecnología de alto costo, sino herramientas de registro, edición y diseño fácilmente accesibles, tales como procesadores de texto, cámaras fotográficas, grabadoras y programas de maquetación digital.

Asimismo, la experiencia y el compromiso de la estudiante investigadora y de las cocineras tradicionales garantizan la rigurosidad en la documentación de las recetas. La orientación académica de la tutora y la asesoría de instituciones locales aportan soporte metodológico y logístico, asegurando la calidad del producto final.

La articulación de recursos locales (espacios comunales, apoyo de la Casa de la Cultura, materiales autóctonos y recetas propias del cantón) refuerza la sostenibilidad técnica del recetario y permite su replicabilidad en otros contextos regionales.

6.7.2. Viabilidad económica

El análisis financiero del proyecto indica una alta viabilidad económica, dado que los costos son moderados y ajustables mediante convenios, alianzas y aportes comunitarios. La inversión estimada ₡325,000 colones se destinan principalmente a la impresión inicial del recetario, materiales de validación y difusión, y puede cubrirse a través de apoyos institucionales o patrocinios locales.

Además, el proyecto genera beneficios económicos indirectos, entre ellos:

- Potencial para estimular el turismo gastronómico local, ofreciendo nuevos productos culturales a visitantes nacionales e internacionales.
- Oportunidades de emprendimiento femenino, al fomentar la venta de postres tradicionales, talleres y souvenirs culinarios inspirados en el recetario.
- Posibilidad de autofinanciamiento futuro, mediante la venta de copias, exhibiciones o colaboraciones con ferias turísticas.
- Por tanto, la sostenibilidad económica se sustenta en un modelo de bajo costo, alta participación comunitaria y beneficios multiplicadores para la economía local.

6.7.3. Viabilidad social y cultural

La viabilidad social es el pilar central del proyecto, pues este se fundamenta en la participación directa de la comunidad santacruceña, especialmente de las mujeres portadoras de conocimiento culinario. El recetario responde a una necesidad sentida: preservar y transmitir la herencia gastronómica a las nuevas generaciones mediante procesos educativos y participativos.

El proyecto promueve la inclusión intergeneracional, ya que involucra tanto a adultos mayores como a jóvenes estudiantes, fortaleciendo los lazos familiares y comunitarios. Además, favorece la equidad de género al reconocer el papel de las mujeres como protagonistas del patrimonio cultural.

En el ámbito cultural, el recetario reafirma la identidad guanacasteca, visibilizando prácticas, vocabularios y valores locales que forman parte del imaginario colectivo. Su publicación contribuye al fortalecimiento del orgullo cultural, la pertenencia territorial y la cohesión social, generando un impacto positivo duradero en la comunidad.

6.7.4. Viabilidad ambiental

La propuesta es ambientalmente viable, dado que se rige por principios de sostenibilidad ecológica y consumo responsable. Los materiales utilizados para la versión impresa serán reciclados o ecológicos, mientras que la versión digital permitirá reducir el uso de papel y facilitar la distribución virtual.

Además, el recetario promueve el uso de ingredientes autóctonos y de temporada, muchos de los cuales se obtienen de huertos familiares o mercados locales, minimizando la huella ambiental y fortaleciendo la producción agrícola sostenible de la región.

Durante los talleres y actividades de validación, se fomentará el uso de utensilios reutilizables, la correcta disposición de residuos y la sensibilización sobre la relación entre alimentación, cultura y medio ambiente.

6.7.5. Viabilidad institucional

El proyecto cuenta con respaldo académico y comunitario, lo que refuerza su factibilidad institucional. La Universidad Internacional de las Américas (UIA), mediante la tutoría y el acompañamiento investigativo, garantiza la validez académica de la propuesta.

Paralelamente, el apoyo de la Municipalidad de Santa Cruz, el Ministerio de Cultura y Juventud y la Casa de la Cultura brinda legitimidad cultural e institucional. Estas alianzas

fortalecen la capacidad de gestión, difusión y continuidad del recetario como política cultural local.

En conjunto, estas instituciones y actores sociales conforman un ecosistema de colaboración que asegura que el proyecto no solo se implemente con éxito, sino que permanezca activo como recurso cultural de uso educativo y turístico.

En síntesis, la viabilidad del recetario es altamente favorable en todas sus dimensiones. Su bajo costo, sostenibilidad ambiental, pertinencia cultural y apoyo comunitario lo convierten en un proyecto de impacto social positivo y aplicabilidad real. La articulación entre tradición y modernidad permite que este recetario sea una herramienta viva de educación patrimonial, capaz de trascender el ámbito académico y consolidarse como un legado para las futuras generaciones de Santa Cruz.

6.8. Sostenibilidad de la propuesta

La sostenibilidad del proyecto “Recetario de postres tradicionales guanacastecos” se concibe como la capacidad de mantener, actualizar y reproducir el recetario y sus actividades asociadas a lo largo del tiempo, asegurando su permanencia como instrumento educativo, cultural y turístico en la comunidad de Santa Cruz, Guanacaste. Esta sostenibilidad no depende únicamente de recursos materiales, sino del compromiso social, institucional y generacional que respalde el legado cultural que representa.

Para garantizar su continuidad, la sostenibilidad se analiza desde cuatro dimensiones: cultural, educativa, económica y tecnológica, todas interrelacionadas y orientadas al fortalecimiento del patrimonio intangible local.

6.8.1. Sostenibilidad cultural

La sostenibilidad cultural del recetario se basa en la participación activa de las cocineras tradicionales, quienes constituyen las portadoras y guardianas del conocimiento culinario. Su involucramiento en la elaboración, validación y promoción del recetario asegura la autenticidad de los saberes y el reconocimiento de la autoría comunitaria.

Además, el recetario promueve la transmisión intergeneracional del conocimiento, al permitir que jóvenes estudiantes y docentes aprendan directamente de las experiencias de las mujeres mayores. Esta interacción fortalece los lazos familiares, comunitarios y territoriales, garantizando que las recetas, las técnicas y las historias continúen vivas en la práctica cotidiana.

Asimismo, la incorporación del recetario en ferias gastronómicas, actividades cívicas y celebraciones locales contribuye a mantener la visibilidad del patrimonio culinario como un elemento dinámico y evolutivo, que se adapta a los cambios sociales sin perder su esencia identitaria.

6.8.2. Sostenibilidad educativa

La sostenibilidad educativa se garantiza mediante la integración del recetario en los programas académicos de escuelas, colegios técnicos y universidades de la zona, en asignaturas vinculadas con cultura, turismo, gastronomía y emprendimiento.

Los docentes podrán utilizar el material como recurso pedagógico interdisciplinario, articulando contenidos de historia, ciencias sociales, educación cívica, arte y educación técnica. A través de talleres, demostraciones culinarias y proyectos escolares, los estudiantes podrán aprender, practicar y reinterpretar las recetas, convirtiendo el aprendizaje en una experiencia significativa y contextualizada.

El recetario también puede ser empleado como herramienta de alfabetización cultural y alimentaria, promoviendo valores como el respeto por las raíces, la valoración del trabajo artesanal y la importancia de los alimentos locales. De esta forma, se consolida como un medio educativo vivo y replicable.

6.8.3. Sostenibilidad económica

La sostenibilidad económica del recetario se fundamenta en la autogestión local y el aprovechamiento de encadenamientos productivos. La comercialización controlada de ejemplares impresos, junto con talleres de dulcería y ferias gastronómicas, puede generar ingresos que permitan financiar nuevas ediciones o materiales educativos complementarios.

Además, el recetario puede convertirse en un producto turístico-cultural, integrándose a las rutas gastronómicas del cantón de Santa Cruz y a los programas de promoción del Instituto Costarricense de Turismo (ICT). Este modelo permite que la comunidad reciba beneficios económicos directos e indirectos al ofrecer experiencias basadas en la identidad y el patrimonio local.

De esta manera, la sostenibilidad económica se consolida sobre tres pilares:

- Participación comunitaria en la producción y venta de postres tradicionales.
- Gestión conjunta entre instituciones culturales, educativas y turísticas.
- Reinversión de los ingresos en procesos de formación y actualización del recetario.

6.8.4. Sostenibilidad tecnológica

El componente tecnológico es esencial para garantizar la permanencia y accesibilidad del recetario a lo largo del tiempo. La versión digital del documento permitirá su consulta gratuita mediante plataformas institucionales, sitios web municipales y redes sociales.

Se implementará un sistema de actualización periódica que incorpore nuevas recetas, testimonios o recursos audiovisuales a través de códigos QR, lo que mantiene vigente el material y facilita su adaptación a nuevas generaciones y contextos educativos.

Asimismo, el uso de tecnologías de bajo costo como videos educativos, glosarios en audio y publicaciones en formato PDF interactivo permite ampliar el alcance del recetario sin generar gastos adicionales significativos ni comprometer su enfoque artesanal y comunitario.

6.8.5. Estrategias para la permanencia del recetario

Para asegurar la continuidad del proyecto más allá de su fase inicial, se proponen las siguientes estrategias de sostenibilidad a largo plazo:

Creación de un Comité Cultural Local del Recetario, conformado por representantes de la municipalidad, Casa de la Cultura, cocineras tradicionales, docentes y estudiantes, encargado de velar por su actualización y difusión anual.

Organización de ferias anuales de dulcería guanacasteca, donde se promueva la venta de productos derivados de las recetas documentadas.

Incorporación del recetario en el currículo local del MEP como material educativo complementario para la enseñanza del patrimonio cultural costarricense.

Convenios con universidades, museos y bibliotecas para conservar y difundir el recetario en formato físico y digital.

Producción de cápsulas audiovisuales (mini documentales o entrevistas) con las cocineras participantes, disponibles en línea como material didáctico y turístico.

Creación de una edición anual o ampliada, que integre nuevas recetas, testimonios o aportes de jóvenes estudiantes.

Estas acciones garantizan la continuidad del recetario como instrumento cultural vivo, en constante renovación y expansión.

La sostenibilidad del recetario se asegura mediante la articulación entre comunidad, educación, tecnología y economía local, permitiendo que este proyecto trascienda el ámbito académico para convertirse en un legado intergeneracional. Su valor radica en que no solo

conserva el pasado, sino que forma parte activa del presente y futuro cultural de Santa Cruz, inspirando a las nuevas generaciones a valorar, reproducir y compartir sus raíces dulces con orgullo.

6.9. Indicadores de éxito y evaluación

El seguimiento y evaluación del proyecto “Recetario de postres tradicionales guanacastecos” son componentes esenciales para medir su impacto cultural, educativo y social. Estos indicadores permiten verificar el grado de cumplimiento de los objetivos planteados, la participación comunitaria y la sostenibilidad del recetario en el tiempo.

La evaluación se estructurará bajo un enfoque cuantitativo y cualitativo, garantizando una medición integral de los resultados obtenidos. Para ello, se establecen cuatro dimensiones de evaluación: cultural, educativa, social y de difusión, con sus respectivos indicadores, metas y fuentes de verificación.

Tabla 11. *Indicadores de éxito y evaluación del recetario patrimonial*

Dimensión	Indicador	Meta esperada	Método de medición / Fuente de verificación	Frecuencia de evaluación
Cultural	Número de recetas recopiladas y documentadas en el recetario	≥ 10 postres tradicionales guanacastecos	Revisión de fichas técnicas y registro audiovisual	Al cierre de la Fase II
	de participación de cocineras tradicionales en el proceso	≥ 8 cocineras colaboradoras activas	Listado de participantes y actas de validación	Durante Fases I y III
	Grado de conservación de las técnicas tradicionales	≥ 80 % de recetas elaboradas según método original	Entrevistas y observación participante	Durante la recopilación

Educativa	Inclusión del recetario en actividades escolares o universitarias	≥ 3 instituciones educativas aplicándolo	Evidencias fotográficas y reportes docentes	Posterior a la Fase IV
	Participación estudiantil en talleres de validación o difusión	≥100 estudiantes participantes	Listas de asistencia y formularios de retroalimentación	Durante Fase III y IV
	Producción de materiales didácticos complementarios	≥ 5 materiales elaborados (videos, glosario, fichas, etc.)	Revisión documental del producto final	Fase II – IV
Social	Nivel de satisfacción de las cocineras tradicionales participantes	≥ 4.5 / 5 en escala de valoración	Encuestas y entrevistas post-proyecto	Al finalizar Fase IV
	Empleo de ingredientes locales en las recetas	≥ 80 % de insumos autóctonos utilizados	Revisión de fichas técnicas	Fase II
	Participación comunitaria en el evento de lanzamiento	≥ 100 asistentes al acto de presentación	Registro fotográfico y lista de firmas	Fase IV
Difusión y sostenibilidad	Cantidad de ejemplares distribuidos en la comunidad	≥ 100 copias impresas y 1 versión digital publicada	Registros de distribución y enlace web	Fase IV

Número de alianzas institucionales formalizadas	≥ 4 (Municipalidad, Casa de la Cultura, MEP, ICT)	Cartas de convenio o actas de colaboración	Fase III – IV
Accesos o descargas del recetario digital	≥ 500 visitas o descargas en el primer año	Estadísticas de visualización en plataformas digitales	Evaluación anual

Fuente: Elaboración propia, 2025.

6.9.1. Metodología de evaluación

La evaluación se llevará a cabo mediante un enfoque participativo que involucre a los actores clave: cocineras tradicionales, docentes, estudiantes, autoridades locales y la investigadora. Se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:

- Listas de verificación (checklist) para el cumplimiento de metas por fase.
- Encuestas de satisfacción a las participantes y usuarios del recetario.
- Actas de validación de los talleres comunitarios.
- Registro fotográfico y audiovisual como evidencia documental.
- Bitácoras de campo para sistematizar observaciones y aprendizajes.
- Análisis de estadísticas digitales para la versión virtual del recetario.

Cada indicador será revisado con base en los productos entregables y la documentación recolectada durante la ejecución del proyecto.

La evaluación final se centrará en los impactos cualitativos, como el fortalecimiento del orgullo cultural, la revalorización de la gastronomía guanacasteca y la participación intergeneracional, además de los resultados cuantitativos, como número de recetas, participantes y copias distribuidas.

6.9.2. Resultados esperados de la evaluación

Al cierre del proyecto, se espera haber alcanzado los siguientes resultados medibles:

Preservación cultural activa: registro y difusión de al menos 10 recetas auténticas guanacastecas con sus historias, ingredientes y procedimientos originales.

Participación inclusiva: involucramiento directo de mujeres cocineras, docentes y jóvenes en procesos de enseñanza-aprendizaje del patrimonio gastronómico.

Uso educativo efectivo: integración del recetario como recurso pedagógico en instituciones locales.

Impacto comunitario: fortalecimiento de la identidad cultural santacruceña y aumento del interés turístico por la dulcería tradicional.

Sostenibilidad demostrada: mantenimiento de la versión digital actualizada y continuidad de talleres o ferias vinculadas al recetario.

6.10. Conclusiones finales de la propuesta

La presente propuesta, titulada **“Recetario de postres tradicionales guanacastecos como herramienta de valorización del patrimonio turístico, cultural y de folklore en la zona de Santa Cruz”**, surge como una respuesta académica y social ante la necesidad de preservar, documentar y transmitir los saberes gastronómicos que conforman el legado cultural de la provincia de Guanacaste. Este proyecto reconoce que la dulcería tradicional no constituye únicamente una práctica culinaria, sino una manifestación identitaria cargada de historia, afectividad y sentido de pertenencia que fortalece la memoria colectiva y la cohesión comunitaria.

El proceso de investigación permitió evidenciar que cada receta recopilada contiene la huella viva de las cocineras tradicionales, cuyos conocimientos han sido transmitidos de manera oral y práctica a lo largo de generaciones. No obstante, también se identificó una brecha generacional y documental que pone en riesgo la continuidad de estas tradiciones, especialmente frente a los procesos de globalización alimentaria y a la disminución del intercambio intergeneracional. Esta situación justifica la necesidad de crear un recurso sistematizado que resguarde dichos saberes y facilite su transmisión a públicos más amplios.

En este contexto, el recetario se plantea como una herramienta de preservación patrimonial y educación cultural que permite conectar a las nuevas generaciones con sus raíces mediante el sabor, la memoria histórica y la práctica culinaria. Asimismo, constituye un insumo con potencial turístico y comunitario, capaz de fortalecer la identidad local, diversificar la oferta cultural de Santa Cruz y promover un mayor reconocimiento del patrimonio gastronómico guanacasteco como parte integral de su herencia cultural viva.

Aportes y alcances

El recetario patrimonial trasciende la función de un simple compendio culinario para consolidarse como una iniciativa de profundo impacto cultural, educativo, comunitario y turístico, plenamente coherente con el objetivo general de la propuesta, orientado al diseño e implementación de un instrumento participativo que preserve, transmita y promueva el patrimonio gastronómico de Santa Cruz. En primer lugar, desde la dimensión cultural, el recetario permite rescatar y salvaguardar las recetas más representativas de la dulcería guanacasteca, dignificando el papel de las mujeres que han custodiado estos saberes como parte del patrimonio intangible del territorio. Esta valorización se materializa mediante la recopilación y documentación rigurosa de los postres tradicionales, proceso que responde al primer objetivo específico de la propuesta y que reconoce en las cocineras locales a las principales portadoras del conocimiento culinario.

Desde el ámbito educativo, el recetario se proyecta como un recurso pedagógico interdisciplinario que facilita la integración del patrimonio cultural en las aulas, favoreciendo aprendizajes significativos mediante actividades que vinculan historia, identidad y prácticas culinarias. Esta dimensión se enlaza con el segundo y tercer objetivos específicos, relacionados con la sistematización de la información en fichas culturales y el diseño del recetario en formatos accesibles para distintos públicos. En el plano comunitario, la propuesta promueve espacios de encuentro intergeneracional donde jóvenes, docentes y cocineras tradicionales dialogan, comparten experiencias y validan colectivamente el contenido del recetario. Este proceso participativo responde al cuarto objetivo específico y constituye un aporte relevante para fortalecer la cohesión social y la continuidad cultural en el cantón.

Finalmente, en el ámbito turístico y social, el recetario contribuye a diversificar la oferta cultural del cantón de Santa Cruz al integrar la gastronomía tradicional como un componente esencial de la experiencia turística sostenible. A su vez, impulsa el empoderamiento femenino y la valoración de los oficios tradicionales, elementos que refuerzan la identidad colectiva y favorecen el desarrollo local. Estos aportes se articulan con el quinto objetivo específico, centrado en la difusión y aplicación del recetario en contextos educativos, turísticos y comunitarios. En conjunto, los alcances de la propuesta evidencian su capacidad para preservar la memoria culinaria, potenciar el patrimonio gastronómico y fortalecer el sentido de pertenencia cultural entre las actuales y futuras generaciones.

Impacto esperado

La implementación de esta propuesta permitirá conservar la dulcería tradicional guanacasteca como elemento vivo del patrimonio cultural costarricense, promover su difusión en ámbitos educativos y turísticos, y garantizar que su conocimiento continúe siendo transmitido a las futuras generaciones.

Además, la incorporación del recetario en escuelas, ferias y plataformas digitales fortalecerá la identidad local, posicionando a Santa Cruz como un referente nacional en la conservación del patrimonio gastronómico. Su potencial de réplica en otras comunidades de Guanacaste, e incluso en otras provincias, abre la posibilidad de consolidar una red de recetarios patrimoniales que unifiquen la cultura culinaria costarricense bajo una visión de sostenibilidad y pertenencia.

El recetario de postres tradicionales guanacastecos no es solamente un libro de recetas, sino un acto de memoria y de amor por la tierra. Es un puente entre pasado y presente, entre lo que fuimos y lo que seguimos siendo como pueblo. En cada dulce hay una historia, un rostro, un momento compartido; y en cada página del recetario, una invitación a mantener viva la herencia que nos une como costarricenses.

Preservar estos saberes no significa quedarse en el pasado, sino reconocer su valor en el presente y proyectarlo hacia el futuro con orgullo. Así, este trabajo no solo cumple con los objetivos académicos planteados, sino que deja un legado tangible para la cultura, la educación y la identidad guanacasteca.

BIBLIOGRAFÍA

- Acle-Mena, R. S., Santos-Díaz, J., & Herrera-López, B. (2020). La gastronomía tradicional como atractivo turístico de la ciudad de Puebla. *Revista Investigación, Desarrollo e Innovación*, Universidad Autónoma de Puebla. Recuperado de <https://repositorio.upaep.mx/handle/123456789/4082>
- Álvarez Masis, Y. (Comp.). (2005). *Cocina tradicional costarricense 1: Guanacaste y Región Central de Puntarenas*. San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes; Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural. Recuperado de <https://www.mcj.go.cr/sites/default/files/2020-06/Cocina%20Tradicional%20Costarricense%201%20-%20Guanacaste%20y%20Regi%C3%B3n%20Central%20de%20Puntarenas.pdf>
- Ayora-Díaz, S. I. (2016). *Patrimonios alimentarios: entre consensos y tensiones* (p. 91). IRD Éditions. Recuperado de https://www.editions.ird.fr/open_access_download/1254/754
- Barboza Núñez, E. (2018). Currículo y desarrollo turístico en Guanacaste, Costa Rica: un análisis de los niveles de educación técnico y superior. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 1–20. Recuperado de <https://revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/11225>
- Barrantes Matamoros, A., & Campos Chavarría, L. (2020). El turismo rural comunitario y su contribución al desarrollo local sostenible: estudio de caso Posada La Amistad y Posada Cerro Escondido. Universidad Nacional. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/19899>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications. Recuperado de <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/thematic-analysis/book250280>
- Campos, A., & Castillo, B. (2024). *Biodiversidad y gastronomía sostenible: Enfoques para el desarrollo local*. [Manuscrito académico no publicado].
- Centro de Patrimonio Cultural. (2005). *Concurso de comidas y bebidas típicas de Guanacaste: Memoria descriptiva*. San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura y Juventud.
- Chavarría, M., & Alvarado, J. (2024). *Guanacaste: Ventanas de su historia*. Archivo Nacional de Costa Rica. Recuperado de https://www.archivonacional.go.cr/web/educativo/guanacaste_ventanasdesuhistoria.pdf

- Contreras, J., & Gracia, M. (2005). Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas (pp. 27, 33, 45). Editorial Ariel. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/332190746>
- Cortés, M. (2022). Experiencias gastronómicas y relato simbólico en el turismo cultural. Madrid: Ediciones Turísticas Universitarias.
- Dirección de Cultura, Ministerio de Cultura y Juventud. (2020). Recetario de comidas tradicionales nicoyanas (V. B. Vargas León, Ed.). San José, Costa Rica: MCJ. Recuperado de https://www.mcj.go.cr/sites/default/files/2020-02/recetario_-_comidas_tradicionales_nicoyanas_2020.pdf
- Escamilla, E., & de Gortari, Y. (2021). La gastronomía como destino turístico. Secretaría de Cultura de México. Recuperado de https://www.cultura.gob.mx/gastronomia_como_destino.pdf
- Flick, U. (2018). An introduction to qualitative research (6th ed.). SAGE Publications. Recuperado de <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/an-introduction-to-qualitative-research/book245722>
- Hall, C. M., & Sharples, L. (2003). The consumption of experiences or the experience of consumption? An introduction to the tourism of taste. En C. M. Hall, L. Sharples, R. Mitchell, N. Macionis & B. Cambourne (Eds.), Food tourism around the world: Development, management and markets (pp. 1-24). Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGraw-Hill Education. Recuperado de <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448604415.pdf>
- Hjalager, A.-M., & Richards, G. (2002). Tourism and Gastronomy (pp. 4–5). Routledge. Recuperado de <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9780203218617>
- Johnson, B., & Christensen, L. (2020). Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (7th ed.). SAGE Publications. Recuperado de <https://us.sagepub.com/en-us/nam/educational-research/book259375>
- Juárez, L. M., & Medina, F. X. (2017). Usos y significados contemporáneos de la comida desde la antropología de la alimentación en América Latina y España. *Dynamis*, 37(1), 73–95. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/313688151>

- Lago Graña, J., & Vallejos Ramírez, M. (2020). Estampas de ayer: salvaguardando la cultura culinaria guanacasteca. *Revista Estudios*, 45(2), 55–64. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/estudios/article/view/44803>
- Ministerio de Cultura y Juventud. (2020). *Cocina tradicional costarricense 1: Guanacaste y región central de Puntarenas*. Dirección de Patrimonio Cultural Inmaterial. Recuperado de <https://www.mcj.go.cr/sites/default/files/202006/Cocina%20Tradicional%20Costarricense%201%20-%20Guanacaste%20y%20Regi%C3%B3n%20Central%20de%20Puntarenas.pdf>
- Ministerio de Cultura y Juventud. (2020). *Recetario de comidas tradicionales nicoyanas* (V. B. Vargas León, Ed.). Dirección de Cultura. Recuperado de <https://www.mcj.go.cr/sites/default/files/202006/Recetario%20comidas%20tradicionales%20nicoyanas%202020.pdf>
- Molano, F. (2017). *Patrimonio cultural inmaterial: Teorías, enfoques y prácticas de preservación comunitaria*. Bogotá: Editorial Pontificia Universidad Javeriana.
- Montoya Sola, T. (2020). *La gastronomía tradicional en el turismo rural*. Delegación de Turismo de Almería. Recuperado de <https://www.dipalme.org/Servicios/ArchivosGestionContenido/plantillaDetalle.aspx?codigo=83508&tabla=adjuntos>
- Morales Castro, A. C. (2020). *Impacto organizacional que ha tenido la pandemia COVID-19 sobre las estrategias empresariales de la industria gastronómica y hotelera de Costa Rica* [Trabajo final de graduación, Instituto Tecnológico de Costa Rica]. Recuperado de <https://repositoriotec.tec.ac.cr/handle/2238/12367>
- Nieto, M. (2022). *Gastronomía y turismo: una reflexión cultural* (pp. 35, 41). SciELO Libros. Recuperado de <https://books.scielo.org/id/t267z/pdf/nieto-9786289558210.pdf>
- Nieto Mejía, A. (Coord.). (2020). *Gastronomía y turismo: una reflexión cultural*. Fundación Universitaria San Mateo. Recuperado de <https://books.scielo.org/id/t267z/pdf/nieto-9786289558210.pdf>
- Organización Mundial del Turismo (OMT). (2017). *Guía para el desarrollo del turismo gastronómico* (en colaboración con Basque Culinary Center). Madrid: OMT. Recuperado de <https://doi.org/10.18111/9789284420995>

- Osorio, J., & Rozo, E. (Eds.). (2013). Turismo y cultura: Retos y perspectivas en América Latina (pp. 19, 22). Universidad Externado de Colombia. Recuperado de <https://revistas.uexternado.edu.co/index.php/tursoc/article/view/4230/4870>
- Ramírez, L., & Sequeira, P. (2023). Sabores de identidad: Afirmación cultural y turismo gastronómico en Centroamérica. San José, Costa Rica: Editorial Universidad Nacional.
- Robles Imbaquingo, O. J. (2022). La gastronomía tradicional como patrimonio cultural inmaterial y factor de desarrollo turístico de la comunidad de Agato – Otavalo [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13345/1/06%20TUR%201011.pdf>
- Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2019). Research methods for business students (8th ed.). Pearson Education Limited. Recuperado de <https://www.pearson.com/en-us/subject-catalog/p/research-methods-for-business-students/P200000005164/9781292208787>
- Secretaría de Cultura (México). (2019). Recetario de cocina tradicional mexicana. Ciudad de México: Secretaría de Cultura.
- Sedó Masis, P. E., Cerdas Núñez, M. M., & González Arce, R. (2023). Dulcería tradicional en el contexto festivo familiar y comunitario de Costa Rica. Universidad de Costa Rica – Exponutrición. Recuperado de <https://exponutricion.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/dulceriatradicional.pdf>
- UNESCO. (2003). Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial. París: UNESCO. Recuperado de <https://ich.unesco.org/es/convenci%C3%B3n>
- Vargas León, V. B., Dirección de Cultura. (2020). Recetario de comidas tradicionales nicoyanas. San José, Costa Rica: MCJ. Recuperado de https://www.mcj.go.cr/sites/default/files/2020-02/recetario_-_comidas_tradicionales_nicoyanas_2020.pdf

ANEXOS

1. Guía de entrevista semiestructurada

Dirigida a: Cocineras tradicionales, emprendedoras locales, docentes y actores culturales.

Objetivo: Recopilar información sobre los postres típicos, su elaboración, significado cultural y potencial turístico.

Ajustes realizados:

- Preguntas largas se dividieron en subpreguntas concretas.
- Lenguaje adaptado a un nivel más cercano y accesible.
- Orden de lo general a lo particular para generar confianza.

Preguntas sugeridas:

1. ¿Cuáles son, en su opinión, los postres más representativos de Santa Cruz?
2. ¿Podría describir brevemente cada uno de ellos?
3. ¿Quién le enseñó a preparar estos postres y en qué circunstancias?
4. ¿Cuáles son los ingredientes principales y de dónde se obtienen?
5. ¿Qué utensilios y técnicas tradicionales se utilizan?
6. ¿En qué actividades o celebraciones se acostumbra prepararlos hoy en día?
7. ¿Ha notado cambios en la forma de prepararlos con el paso del tiempo?
8. ¿Cree que estos postres podrían atraer a turistas? ¿Por qué?

Gracias por su atención y respuestas

2. Diario de campo y registro de observación

Campo	Descripción / Instrucciones
Fecha de la observación	Día, mes y año en que se realiza la observación.
Hora de inicio y fin	Registrar hora exacta en que comienza y termina la actividad observada.
Lugar	Ubicación exacta (ej. cocina comunitaria, feria gastronómica, casa particular).
Evento o actividad observada	Indicar si se trata de una feria, taller, fiesta patronal o preparación doméstica.
Participantes presentes	Número aproximado, género, rango de edad y roles (cocinera, ayudantes, visitantes).
Actividad desarrollada	Describir brevemente la tarea observada (ej. amasado de masa, cocción de miel).
Etapas observadas	Preparación – Cocción – Presentación – Consumo.
Materiales y utensilios	Listado de herramientas y equipos utilizados.
Técnicas culinarias	Ejemplo: horneado en leña, cocción en paila, amasado manual.
Motivo de la actividad	Ejemplo: fiesta patronal, reunión familiar, feria, taller.
Tradiciones observadas	Música, vestimenta, narraciones, bailes, decoración.

6. Formulario de validación comunitaria

Código de receta	Nombre del postre	Elementos evaluados	Criterio de evaluación (1-5)	Observaciones / Sugerencias	Recomendaciones adicionales	Validado (Sí/No)	Fecha y lugar de validación	Firma del evaluador

7. Entrevistas

Link: [https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1WChlYSapOpuH0rdUJ0XCqm9 - phN8OwO](https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1WChlYSapOpuH0rdUJ0XCqm9-phN8OwO)