

Universidad Internacional De las Américas

Turismo

Bachillerato en Hotelería y Restaurantes

**Implementación de la gastronomía regional en el distrito de
Golfito, como medio de atractivo turístico y de desarrollo
económico para la región, para el primer cuatrimestre del
2025**

Autor: Solanyi Bolaños Rivas

Tutor: Martha A. Montiel Galindo

Enero, 2025

CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS	3
ÍNDICE DE FIGURAS	4
DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO	6
RESUMEN EJECUTIVO.....	7
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	8
Introducción.....	8
Planteamiento del problema	11
Objetivos:.....	14
Objetivo General:	14
Objetivos específicos:	14
Justificación	15
Antecedentes	18
Proyecciones.....	24
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	26
Marco histórico	26
Marco conceptual	29
Marco teórico	29
Enfoque.....	39
Diseño	40
Fuentes.....	41
Fuentes primarias.....	41
Población y Muestra	42
Unidad de análisis.....	43
Instrumentos de investigación	45
Entrevistas.....	46
Encuestas.....	46
Recolección de datos	46
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	47
Encuesta.....	47
Entrevistas	60
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	62
CONCLUSIONES.....	62

RECOMENDACIONES	64
CAPÍTULO VI. PROPUESTA	65
Referencias bibliográficas	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Inventario de restaurantes	34
Tabla 2. Muestra.....	42
Tabla 3. Unidades de análisis.....	43
Tabla 4. Residencia en Golfito	48
Tabla 5. Experiencias previas con la gastronomía de Golfito	49
Tabla 6. Influencia de la gastronomía para visitar Golfito	50
Tabla 7. Visita a restaurante local en Golfito	51
Tabla 8. Promoción de la gastronomía de Golfito.....	52
Tabla 9. Participación en tour, feria o festival gastronómico.....	53
Tabla 10. Comida durante la visita a Golfito	55
Tabla 11. Platillos tradicionales de Golfito	57
Tabla 12. Beneficio a la economía local del turismo gastronómico.....	58
Tabla 13. Platillos por incluir en la oferta gastronómica de Golfito.....	59
Tabla 14. <i>Presupuesto estimado</i>	67

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Comida típica como factor para visitar la región.....	48
Figura 2. Promoción de la gastronomía de Golfito	49
Figura 3. Comida preferida al visitar Golfito	50
Figura 4. Beneficios del turismo gastronómico a la economía local	51
Figura 5. Promoción de la gastronomía de Golfito	52
Figura 6. Participación en tour, feria o festival gastronómico	54
Figura 7. Comida durante la visita a Golfito.....	56
Figura 8. Platos tradicionales de Golfito.....	57
Figura 9. Beneficio a la economía local del turismo gastronómico	58
Figura 10. Platos por incluir en la oferta gastronómica de Golfito	60

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN EJECUTIVO

El distrito de Golfito, ubicado en la zona sur de Costa Rica, es un destino se distingue por su maravillosa belleza natural, que abarca desde montañas, hermosas playas, una amplia biodiversidad y una gastronomía rica y variada. A pesar de contar con estos recursos, la región enfrenta desafíos en su desarrollo económico y turístico.

En el ámbito gastronómico, Golfito presenta una influencia cultural amplia, desde indígenas, afrodescendientes y costarricenses. Debido a esta diversidad, la gastronomía cuenta con una amplia gama de platillos que son representativos de cada cultura y un atractivo para el gusto. Se conoce la existencia de platos emblemáticos en el país en general, que son claro ejemplo de la tradición culinaria y, sin duda, pueden enriquecer la experiencia de los turistas que visiten esta zona.

Uno de los problemas más destacados es la falta de reconocimiento de la gastronomía local como un atractivo turístico. La cocina tradicional de Golfito, rica en sabores y preparada con ingredientes locales, no ha sido promovida adecuadamente dentro del ámbito turístico. Estas circunstancias limitan la posibilidad de atraer a visitantes que buscan experiencias culinarias genuinas.

El marco metodológico incluye un conjunto de técnicas, principios y herramientas que guían y estructuran el proceso de investigación. Para llevar a cabo esta investigación, se ha optado por un enfoque cualitativo. Este es considerado el más adecuado por su capacidad para recopilar información de una manera muy detallada que facilitará el desarrollo del estudio.

En aspectos muy generales, se llegó a la conclusión de que es importante tomar en consideración incentivar el crecimiento en el turismo de Golfito, utilizando la gastronomía local como medio de desarrollo económico local. Esta iniciativa solo beneficiaría a toda la comunidad, productores locales h a personas que laboren en los diferentes puestos que tengan relación con el turismo.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Introducción

El distrito de Golfito, ubicado en la zona sur de Costa Rica, es un destino que se distingue por su maravillosa belleza natural, que abarca desde montañas, hermosas playas, una amplia biodiversidad y una gastronomía rica y variada. Pese a contar con estos recursos, la región enfrenta desafíos en su desarrollo económico y turístico. Estas dificultades limitan la capacidad de Golfito para generar oportunidades de empleo y mejorar la calidad de vida de sus habitantes.

En el ámbito gastronómico Golfito presenta una influencia cultural amplia, desde indígenas, afrodescendientes y costarricenses debido a esta diversidad en la gastronomía nos lleva a una amplia gama de platillos que son representativos de cada cultura, pero también son un atractivo para el gusto. Se conoce la existencia de platos emblemáticos en el país, en general, tales como el arroz con pollo, ceviche de pescado, carnosa y gallo pinto. Estos son claros ejemplos de la tradición culinaria y, sin duda, puede enriquecer la experiencia de los turistas que visiten esta zona.

Promover la gastronomía como un atractivo turístico en el distrito de Golfito no solo tiene el potencial de captar la atención de los visitantes, sino que también puede beneficiar económicamente a los vendedores locales, ya se utilizarían ingredientes producidos en esta misma zona para fomentar así un comercio justo y favorecer a los productores locales y a los mismos restaurantes.

Esta investigación tiene como objetivo analizar el papel que juega la gastronomía en el desarrollo turístico de Golfito para valorar la posibilidad de generar empleos en los diferentes sectores y aumentar los ingresos para contribuir con la sostenibilidad económica de la zona. A lo largo de la investigación, se analizará la propuesta de las diversas iniciativas, como ferias gastronómicas, y la posibilidad de apoyar algún tipo de evento o festival gastronómico que resalte la riqueza de sus productos locales.

El tomar la propuesta de establecer ferias gastronómicas donde los productores locales puedan exhibir y vender sus productos permitirá una mayor interacción entre turistas y la comunidad. Además, se podría valorar la iniciativa como la degustación de los platillos creados tradicionalmente para ofrecer una experiencia única para los turistas que se interesen en la gastronomía local. La creación de mercaditos culinarios para los productos locales atraerá a más turistas y aumentará la visibilidad de Golfito como destino turístico.

Este estudio tiene como finalidad promover un desarrollo económico de la comunidad y asegurar la sostenibilidad a largo plazo de los recursos y la cultura local. La promoción de la gastronomía local puede facilitar relación entre diferentes sectores, como el turismo, la agricultura y la cultura, y generar beneficios para todos los involucrados.

También, se buscarán diferentes estrategias para resaltar la oferta gastronómica de Golfito como un componente esencial en su atractivo turístico, de manera que también se investigará la relación que tiene una buena promoción con el incremento turístico en la zona, para conseguir así un crecimiento económico considerablemente importante en el sector público y privado. Es importante conocer sobre el impacto que la creación de estas estrategias y planes tendría en Golfito.

Durante este estudio se destacarán los puntos más importantes para realizar estos planes y estrategias en Golfito, ya que por la falta de estos no se les da un aprovechamiento adecuado a los atractivos que hay en la zona, tales como la cocina tradicional. Esta puede ir de la mano con muchos otros atractivos naturales y culturales de la zona, como en la creación de paquetes que incluyan experiencias gastronómicas atractivas para los turistas sean nacionales o extranjeros.

Se utilizarán diferentes instrumentos para la recopilación de datos, incluyendo encuestas y entrevistas para tener conocimiento sobre las percepciones y opiniones de la comunidad. Al involucrar a diferentes fracciones de la población, desde jóvenes emprendedores hasta personas más adultas con experiencia en la gastronomía local, se logrará un panorama completo de las necesidades y aspiraciones que puede tener la comunidad.

Además, en las encuestas, se recabarán opiniones respecto a la implementación de la gastronomía como atractivo turístico, a las posibilidades de desarrollo para esta clase de negocio y su atractivo para incrementar la afluencia de turistas. A medida que los turistas buscan experiencias auténticas, la oferta de platillos típicos elaborados con ingredientes frescos y locales puede ser un factor determinante en su elección de destino.

Mediante la recopilación de opiniones locales y el análisis de estos datos, se buscará crear un marco estratégico que desarrolle el potencial de la cocina tradicional y otros atractivos de la zona, y beneficiar tanto a la comunidad como a los visitantes. Esta iniciativa no solo tiene el potencial de revitalizar la economía local, sino que también contribuirá a la preservación de la rica cultura gastronómica de Golfito y el país en general.

Los productos generados con los componentes antes mencionados se articularán con la sostenibilidad, la identidad cultural y la calidad en todas las posibilidades de desarrollo que se relacionan con las características del destino. Cada componente del destino turístico y cada producto se integran con las opciones de actividades atractivas y los servicios demandados por el turista. Entre estos elementos se encuentran dinámicas como degustación de platillos e incluso clases de cocina de platillos tradicionales, para hacer que la estancia del turista sea inolvidable.

Para la propuesta de estrategias de turismo gastronómico es necesario que haya una mejora en la disponibilidad de las personas locales para desarrollar sus ideales. Además, se deben mejorar la infraestructura vial y la plataforma de servicios, lo cual supone una inversión local y de cada uno de los representantes turísticos involucrados, con el fin de brindar un excelente servicio al turista tanto nacional como internacional que visita Golfito.

Lograr que el sistema turístico funcione de manera eficiente es una tarea compartida entre el sector público y privado. El sector público está a cargo de crear un marco facilitador, promotor e inversor para que el sector privado, que está a cargo de la generación de los puestos laborales, así como los mercados culinarios y la competitividad de la oferta turística, pueda trabajar en mejores condiciones y mejorar el estado económico y turístico de Golfito.

Se estudiarán los diferentes impactos sociales, incluyendo el fortalecimiento de la identidad cultural y el orgullo por esta identidad que se comparte. Al utilizar la gastronomía en el desarrollo turístico, Golfito tiene la oportunidad de diversificar su economía, mejorar la calidad de vida de sus habitantes o personas relacionadas con el sector turístico, además de garantizar una economía sostenible para la región. Esto no solo enriquecerá la oferta turística de Golfito, sino que también contribuirá a un desarrollo económico local, que respete y valore su patrimonio cultural y natural.

La realización de tours, ferias y festivales gastronómicos puede ser un punto clave para transmitir estos conocimientos culturales a turistas. Estas actividades elogian la cocina de la región y del país, así como también ofrecen oportunidades para que los residentes se reúnan y compartan entre sí. Por lo tanto, fortalecen el sentido de unión de la comunidad y valoran la importancia cultural con la que se cuenta. Además, se puede obtener un beneficio con los turistas que se interesen en conocer y probar las tradiciones de la zona.

Al incluir la gastronomía como atractivo turístico, Golfito tiene la oportunidad de diversificar su economía, reducir su dependencia de actividades económicas tradicionales y optar por el turismo gastronómico. De este modo, la región puede abrir nuevas fuentes de ingresos que beneficien a distintos sectores, desde la agricultura hasta el comercio.

Planteamiento del problema

El desarrollo turístico en Golfito, una región con una rica herencia cultural y recursos naturales excepcionales, enfrenta una serie de obstáculos que limitan su capacidad para posicionarse como un destino atractivo tanto para turistas nacionales como internacionales. Pese a contar con una oferta gastronómica variada y auténtica, la falta de estrategias adecuadas para integrar la cocina local en el sector turístico ha impedido que la comunidad aproveche plenamente estas oportunidades.

Uno de los problemas más destacados es la falta de reconocimiento de la gastronomía local como un atractivo turístico. La cocina tradicional de Golfito, rica en sabores y preparada con ingredientes frescos de la zona, no ha sido promovida adecuadamente dentro del ámbito turístico, lo cual limita la posibilidad de atraer a visitantes que buscan experiencias culinarias auténticas. La falta de visibilidad en el mercado turístico hace que muchos turistas opten por destinos que ya han capitalizado su patrimonio gastronómico, de manera que Golfito queda en total desventaja.

A pesar de la riqueza de su gastronomía, que podría incluir ingredientes frescos y platos típicos que representan la esencia de Golfito, esta oferta no ha sido adecuadamente promovida como un atractivo turístico. Muchos restaurantes y emprendedores locales carecen de los recursos y el conocimiento necesarios para publicitar su cocina, lo que hace que los turistas pasen por alto estas experiencias culinarias únicas.

La escasa integración entre la oferta turística y las tradiciones culturales de Golfito impide el desarrollo de un turismo sostenible. Los turistas están en búsqueda de experiencias que les permitan sumergirse en la cultura local, sin embargo, la falta de paquetes turísticos que combinen la gastronomía con actividades culturales y naturales ha llevado a experiencias turísticas divididas y a la desmotivación en los visitantes.

Al desarrollar e implementar estas estrategias, Golfito podría revitalizar su economía y fortalecer su identidad cultural. Al valorar y promover los productos locales, la región puede atraer a turistas interesados en experiencias auténticas, lo que a su vez fomentaría la creación de nuevas empresas y oportunidades laborales. Un enfoque que integre la gastronomía con otras actividades culturales y naturales puede transformar Golfito en un destino turístico destacado. Su importancia se ilustra al considerar datos del INEC (2024), según los cuales, la tasa de desempleo nacional fue 7,0 %, en el caso de los hombres 6,5 % y para las mujeres 7,6 %. Este indicador tanto a nivel nacional como por sexo no presentó variación interanual estadísticamente significativa.

La economía de Golfito está vinculada a las actividades tradicionales, lo que ha resultado en un estancamiento económico y una alta tasa de desempleo que se ve reflejada en los estudios a nivel nacional. El desarrollo de un turismo gastronómico podría abrir nuevas oportunidades laborales y generar ingresos, pero esta posibilidad no está siendo aprovechada debido a la falta de estrategias y recursos. La creación de empleos beneficiaría a quienes trabajan directamente en el turismo, sino que también podría tener un efecto en otros sectores, como el comercio local y la agricultura.

Durante esta investigación se utilizarán diferentes instrumentos para estudiar la problemática. Mediante encuestas y entrevistas a las personas locales, se conocerá su percepción sobre la falta de aprovechamiento de la gastronomía como riqueza cultural, la cual puede ser un imán para los turistas y fomentar un mayor desarrollo de la zona debido a la entrada de beneficios económicos por parte de los visitantes. También, es de relevancia su opinión respecto al papel de negocios locales para mejorar el estado en el que se encuentra la región.

La falta de capacitación y formación en el ámbito gastronómico y turístico representa un problema creciente. Este ámbito incluye el conocimiento culinario, así como habilidades en promocionales haciendo uso de los diferentes medios, gestión empresarial y atención al cliente, que son esenciales para el éxito en este sector. La falta de recursos para adquirir capacitaciones adecuadas podría causar que la comunidad local no aproveche al máximo las oportunidades que presenta el turismo, de manera que se seguiría dependiendo de la economía tradicional.

Además, el promover un desarrollo turístico sin un enfoque sostenible podría tener repercusiones negativas a largo plazo, ya que es importante respetar tanto el medio ambiente como la cultura local. Un aumento en la llegada de turistas puede llevar a un uso excesivo de los recursos

naturales y amenazar la biodiversidad y el patrimonio cultural de la región. Por lo tanto, un problema real es la falta de un plan de prácticas sostenibles en la producción de alimentos y en el turismo, ya que puede resultar en un deterioro de los mismos recursos que se busca preservar.

Dado que muchos residentes no se sienten incluidos en los beneficios que el turismo puede ofrecer, existe una percepción negativa y una falta de interés en participar en ideas turísticas. Por lo tanto, los residentes deben encontrar un motivo tangible para apoyar la actividad turística e involucrarse, a fin de evitar deficiencias en el desempeño de las estrategias que se planteen.

Este estudio pretende revelar los diferentes desafíos que limitan el potencial turístico de Golfito para desarrollar un modelo de turismo que no solo beneficie a los visitantes, sino que también enriquezca la vida de los habitantes y respete su cultura. Además, es fundamental abordar estos problemas de manera integral, ya que – sin una estrategia clara y acciones concretas – Golfito corre el riesgo de perder oportunidades valiosas que podrían transformar su futuro económico y social, y perpetuar una situación de vulnerabilidad y limitación para sus residentes.

Durante el estudio de las problemáticas presentes en Golfito, se pretende encontrar alternativas para triunfar ante estos desafíos, ya que, conforme pasa el tiempo, incrementa la afectación en la economía local. Es de suma importancia implementar un enfoque estratégico e inclusivo que contemple la participación de la comunidad, la mejora de la infraestructura y la promoción efectiva de la oferta gastronómica. Estos factores no solo beneficiarán a los turistas, sino que también contribuirá a un desarrollo sostenible y próspero de la región.

Se plantea siguiente la pregunta de investigación: ¿cuál es el impacto de la promoción de la gastronomía regional en el distrito de Golfito como estrategia para atraer turismo y fomentar el desarrollo económico en el año 2025?

Objetivos:**Objetivo General:**

- Incentivar la gastronomía regional en el distrito de Golfito, como medio de atractivo turístico y de desarrollo económico para la región, para el año 2024.

Objetivos específicos:

- Identificar al menos cinco recetas tradicionales costarricenses que puedan ser atractivas para los turistas que visiten el distrito de Golfito
- Conocer la opinión de personas locales respecto al turismo gastronómico en el distrito de Golfito.
- Promover la gastronomía como medio para el desarrollo económico del distrito Golfito por medio de la propuesta de creación de una plataforma gastronómica digital.

Justificación

Esta investigación tiene como objetivo la promoción de la gastronomía como medio de atractivo turístico y de desarrollo económico en el distrito de Golfito. En este cantón, se conocen gran variedad de atractivos que van desde playas hasta bosques con gran biodiversidad, pero, hasta el momento, no se ha tomado en cuenta la gastronomía como un atractivo turístico, la cual podría aprovecharse apropiadamente para los turistas que visiten la zona.

En muchos casos, los turistas están interesados en atracciones naturales y culturales, lo cual podría invisibilizar que la gastronomía local juega un papel importante como atractivo turístico. Muchos turistas están interesados en conocer sobre la gastronomía local para involucrarse más sobre lo que refiere al país o zona específica que sea visitada. Si se aprovecha de una manera efectiva, esta se puede traducir en un desarrollo económico considerable en la zona.

La gastronomía es un reflejo de la historia y la cultura de un lugar. En esta investigación, se buscará documentar recetas tradicionales y su evolución con el paso de los años, así como su significado en la vida cotidiana de la comunidad. Esta valorización cultural puede ser promovida a través de tours, ferias o festivales que celebren la cocina local y ayuden a preservar tradiciones en peligro de desaparecer.

La gastronomía abarca tanto como la historia y la cultura de un lugar, por lo que resulta importante tomarla en consideración como atractivo turístico. Además, no solo involucra a restaurantes o cocineros de comida tradicional, sino también a los productores locales que ofrecen los ingredientes frescos para la producción de los platillos, por lo que se ven beneficiados diferentes sectores en la zona.

Esta investigación puede revelar oportunidades para el desarrollo de negocios locales relacionados con la gastronomía, como restaurantes, cafeterías, y mercados de productores. Por ejemplo, al identificar platos típicos que son populares entre los turistas, se puede incentivar a los emprendedores a incorporarlos en sus menús. Esta estrategia no solo genera empleo directo en la industria de la alimentación, sino que también beneficia a proveedores locales y crea un efecto multiplicador en la economía local.

Este estudio determina diferentes recetas que son atractivas para los turistas, de manera que se pueda diseñar una oferta más atractiva con base en sus preferencias. Esta puede incluir la

creación de menús que reflejen la gastronomía local, eventos temáticos o incluso ferias gastronómicas que muestren la diversidad culinaria de la región. Al diversificar la oferta, se mejora la experiencia general del visitante, lo que puede traducirse en recomendaciones positivas y un aumento en la llegada de turistas.

La investigación ayuda a identificar prácticas sostenibles que pueden ser incorporadas en la oferta gastronómica, por ejemplo, se pueden promover restaurantes que utilicen ingredientes de origen local, técnicas de producción sostenible o que apoyen a agricultores locales. Estas estrategias no solo atraen a un segmento de turistas interesados en el turismo responsable, sino que también fomenta una relación más equilibrada entre el turismo y la comunidad local, y minimiza el impacto ambiental.

La gastronomía es un elemento clave de la identidad cultural de un lugar, la investigación puede ayudar a resaltar y preservar las recetas, técnicas de cocina y tradiciones que son parte de la herencia local, esto no solo ayuda a la comunidad a mantener su cultura viva, sino que también atrae a turistas interesados en experiencias auténticas y significativas. Los eventos culinarios como tours gastronómicos, ferias o festivales son grandes imanes para el turismo y actualmente muchos turistas se ven interesados por este tipo de atractivos.

Los resultados de esta investigación pueden ser utilizados para diseñar productos turísticos específicos que integren la gastronomía, incluyendo rutas gastronómicas que combinan visitas a restaurantes, mercados, entre otros. Estos productos pueden ofrecerse en paquetes con otras experiencias culturales y naturales, para aumentar la duración de la estadía de los turistas y su gasto en el destino.

La gastronomía es un pilar fundamental de la identidad cultural de cada región. Mediante su estudio y promoción, se pueden preservar y promover recetas y tradiciones culinarias, lo que no solo enriquece el patrimonio local, sino que también fomenta el orgullo entre los habitantes. Además, genera un impacto económico positivo en la zona, ya que no depende de la economía tradicional.

Los eventos gastronómicos, como ferias y festivales, pueden servir como puntos de encuentro para personas de distintos orígenes. Esta investigación puede facilitar la organización de estas actividades, promover la interacción y fortalecer la comunidad. El turismo gastronómico

puede abrir oportunidades económicas valiosas. Este crecimiento genera empleos y mejora la calidad de vida de los residentes al fortalecer la economía local.

Al sensibilizar a los turistas sobre la importancia de la cultura gastronómica local, se promueve un enfoque de turismo más respetuoso. Los visitantes que comprenden el valor de las tradiciones locales son más propensos a participar de manera positiva en la comunidad, lo cual resulta más atractivo para los turistas que visiten la zona, ya que muchos de ellos se interesan por conocer la gastronomía local desde una perspectiva más responsable.

La investigación destaca cómo las prácticas culinarias están interconectadas con la agricultura local y el medio ambiente. Esta relación promueve una comprensión más profunda de la importancia de la sostenibilidad y el respeto por los recursos naturales. Al involucrar a la comunidad en la promoción de su gastronomía, se generan actitudes más favorables hacia el turismo. Cuando los residentes perciben los beneficios del turismo gastronómico, es más probable que apoyen estas iniciativas.

La investigación en gastronomía permite evaluar prácticas sostenibles en la producción y consumo de alimentos. Al investigar el uso de ingredientes locales y de temporada, se pueden identificar métodos que minimicen la huella de carbono asociada al transporte de alimentos. Esta perspectiva fomenta una relación más armónica entre el turismo y el medio ambiente, y contribuye a la concienciación sobre la necesidad de prácticas agrícolas sostenibles.

La gastronomía puede ser un motor económico significativo al analizar el impacto financiero del turismo gastronómico. Se pueden identificar las áreas que más benefician a la economía local, incluyendo la creación de empleos en restaurantes, mercados y eventos culinarios, así como la reactivación de economías rurales a través de la promoción de productos locales. Esta información es esencial para el diseño de políticas que impulsen el crecimiento económico sostenible.

La investigación sobre la gastronomía tradicional puede impulsar la innovación en la cocina, al alentar a chefs y emprendedores a experimentar con nuevos ingredientes y técnicas. De esta manera, no solo revitaliza la oferta gastronómica, sino que también puede generar un sentido de comunidad al integrar tradiciones locales con tendencias modernas y crear una experiencia única para los turistas.

Mediante la investigación se puede evaluar el impacto ambiental de las prácticas gastronómicas, desde la producción hasta el consumo, puede promover un turismo más sostenible. Identificar y difundir prácticas que reduzcan el desperdicio y la huella ecológica beneficia tanto al medio ambiente como a la comunidad.

Antecedentes

Golfito se ha destacado como un destino turístico con gran potencial, gracias a su rica oferta de atractivos naturales y culturales. Con todo, vincular la gastronomía local como un atractivo turístico de la mano con los demás atractivos de la zona es una idea poco explorada hasta el momento. Considerando su relevancia, la gastronomía puede ser implementada como actividad para enriquecer la experiencia del visitante, crear un interés creciente en visitar la zona y experimentar las diferentes actividades.

Este análisis se enfoca en estudiar la importancia de promover la gastronomía en el distrito de Golfito y cómo implementarla para impulsar la visibilidad del distrito de Golfito como un destino turístico atractivo, a fin de ayudar a las empresas alimentarias y productores locales a diversificarse. Además, la correcta valorización de la identidad cultural que hay detrás de la gastronomía puede ser atractivo para los turistas.

A lo largo de este estudio se explorarán las diferentes formas de implementación de la gastronomía como atractivo turístico en los diferentes destinos escogidos por los turistas. También, es importante conocer el tipo de platillos que resulta atractivo para los visitantes y su interés por participar en actividades que involucren la gastronomía como centro de atracción.

Internacional

En el ámbito internacional, el autor Simão Oliveira (2011) presenta un artículo desde el Instituto Politécnico de Leiria e Investigador del GITUR (Grupo de Investigación en Turismo), Portugal, que lleva por nombre: 'La gastronomía como atractivo turístico primario de un destino El Turismo Gastronómico en Mealhada – Portugal'.

Primeramente, señala que hoy en día el turismo se inclina cada vez más hacia la especialización y al encuentro de nuevos deseos por parte de los turistas. De manera que no es extraño que hayan aparecido nuevas maneras de turismo, distintas del turismo de playa. El turismo

gastronómico es uno de los nuevos atractivos turísticos que ha crecido en dimensión en los últimos años, ha ido llamando la atención social.

Es de extenso conocimiento que muchos turistas van a diferentes lugares por conocer la naturaleza y arquitectura, mientras que otro gran segmento busca ir a lugares nuevos por deleitarse con los platillos tradicionales de la zona, los cuales resultan el atractivo cultural principal. En muchos países, hay diferentes rutas de destinos que permiten a una persona desplazarse a otra ciudad o pueblo únicamente con el fin de conocer platillos: estos son los turistas gastronómicos.

Los turistas ven a la gastronomía como la posibilidad de conocer mejor la cultura de un lugar. No es sólo el acto de probar la comida que atrae turistas por motivos culturales, sino la posibilidad de conocer los rituales y hábitos asociados a la gastronomía de un pueblo o ciudad. Visitar museos sobre esta temática o aprender a preparar platos de un determinado lugar también resulta como atractivo creciente con el paso de los años.

En muchos casos y estudios se determina que muchas veces la gastronomía por sí sola no es tomada como un atractivo turístico primario, de manera que aun habiendo estudios que digan que no es un atractivo, a largo plazo debe ser tomado como una posibilidad para explotar los destinos de una manera diferente.

Seguidamente, los autores Ana Cecilia Reyes Uribe, Eva Angélica Guerra Avalos & José Manuel Quintero Villa (2017) presentaron un artículo desde la Universidad de Guadalajara, México titulado por: 'Educación en gastronomía: su vínculo con la identidad cultural y el turismo'.

Este artículo inicia hablando sobre la historia de la gastronomía y esta se remonta al momento en el que aparece el hombre en la tierra, de ahí comienza a avanzar. La gastronomía, como hoy se conoce, tiene aportaciones desde el período arcaico donde tenían un régimen alimentario distinto. Este fue evolucionando con el descubrimiento y uso del fuego, el perfeccionamiento de la caza, la domesticación de animales, y el inicio de la agricultura.

El estudio de la gastronomía no va solo desde su aplicación a la práctica, sino que también requiere conocimiento y habilidades que permiten que un insumo se procese, tales como las carnes, que deben estar bajo distintas técnicas de cocción, además del uso de otros productos complementarios para que esta se convierta en un producto comestible con características definidas.

Con el paso de los años, ha habido diferentes medios de capacitación para que las personas se preparen y aprendan a cocinar diferentes platillos, así como también capacitan en diferentes campos para desarrollar habilidades financieras y de recursos humanos, el desarrollo de una adecuada comunicación oral y escrita, liderazgo, adaptación al cambio, y ética profesional y personal. Por ello, todos los medios de capacitación son importantes para un buen desempeño.

Es importante resaltar la gastronomía como producto turístico para generar experiencias en los visitantes para que marque la diferencia con los servicios tradicionales, además de la existencia de ofertas turística de alimentos. Para este fin, varios destinos con vocación culinaria tradicional sustentan su éxito en lo que puede experimentar el turista, para afectar de forma positiva sus emociones y convertir su visita en algo auténtico e inolvidable.

Para finalizar hay diferentes comentarios referentes a la gastronomía, ya que esta no es solo consiste en comer por necesidad, sino que su alcance es más profundo para las personas: se trata de una expresión cultural de cada destino, de una oferta alimenticia con significados simbólicos, plagada de conocimientos e historia.

Luego, los autores Fernando Navarro & Regina Schlüter (2010) presentan un artículo desde Universidad Nacional de San Martín, Argentina con el título: ‘El turismo en los pueblos rurales de argentina ¿Es la gastronomía una opción de desarrollo?’.

Se conoce que el turismo rural no es un fenómeno nuevo, pero es relativamente reciente el interés de la academia por su estudio. Existen diferentes maneras de promover un turismo rural, con actividades al aire libre, en la naturaleza, en el ámbito cultural y no menos importante el gastronómico. En muchos casos se busca incentivar el crecimiento del turismo rural, ya que estos destinos pueden tener muchos atractivos y mucho más arraigados por los locales.

La actividad turístico-gastronómica se produce más intensamente durante los fines de semana. Por lo tanto, es importante conocer el cómo implementarla en los diferentes destinos que busquen dedicarse a esta, ya que permite el desarrollo económico del pueblo. En muchas ocasiones, los pueblos más alejados tenían diferentes maneras de lograr solventar su economía, mediante la agricultura o diferentes productos.

El turismo gastronómico es una actividad importante y una alternativa de desarrollo para muchos pueblos rurales, sin embargo, el desarrollo y análisis de algunos indicadores de

sustentabilidad ha alertado sobre posibles impactos negativos de la actividad en el pueblo. El ámbito económico normalmente se observa una interesante participación de la población local en la actividad turística. Las repercusiones en el ámbito social muestran una fuerte aceptación respecto al desarrollo de la actividad turística en el pueblo.

Nacional

En el ámbito nacional, la autora Carolina Jiménez (2016) presenta un estudio desde un trabajo independiente en investigación de campo y recopilación de elementos autóctonos de la región de la Alta y Baja Talamanca titulado como: ‘Nuevo mundo, diversidad y gastronomía del Caribe sur costarricense’.

La autora señala que la historia de pueblos y personas se caracteriza por su dinámica constante de cambios y adaptaciones. En Costa Rica los pueblos caribeños han llegado a reconocerse a sí mismos como tales por un pasado común, aunque de orígenes variados, cuya interacción generó trasfondos culturales en variadas manifestaciones populares, como en la música, la danza, creencias y prácticas religiosas, costumbres y estilos de vida muy particulares y, ocupado un sitio muy importante, destaca la inigualable comida.

En el Caribe se percibe un ambiente único, a pesar de la diversidad de nacionalidades, idiomas y regionalismos. La identidad caribeña se forja a partir de un pasado exótico y singular, así como del vibrante ambiente que ha surgido de cinco siglos de intensa convivencia e intercambio. Durante este tiempo, han fluido personas, mercancías, especias orientales, telas, plantas, información, vino, suministros, libros y mucho más.

La cocina es un reflejo de la cultura, ya que manifiesta la historia, los orígenes, las migraciones y las dinámicas de asentamiento e intercambio. Esta involucra procesos de adaptación, técnicas culinarias y el uso de ingredientes, así como las costumbres y tradiciones de los diferentes pueblos. Aún más importante es que, como resultado, puede dar lugar a nuevas y valiosas mezclas, así como a productos culturales exitosos que han emergido a lo largo de siglos de encuentros, uniones e intercambios complejos.

La rica y fértil naturaleza, presente tanto en las costas como en las islas, ha acogido todo lo nuevo, dando origen a una fusión culinaria única que se adapta perfectamente al clima. Esta tradición ha sido elaborada con ingredientes que ofrece la tierra y el mar, combinados con el toque

de una buena sazón, el esmero de quien cocina, y un fuerte sentido de creatividad y carisma. Además, la presentación resalta el vibrante colorido tropical y el característico calor y picor de los chiles nativos.

Es bien conocido que a la costa caribeña de Costa Rica llegaron trabajadores de diversas islas y localidades costeras del Caribe, especialmente de Jamaica, que forma parte de las Antillas Mayores. La gastronomía jamaicana es famosa por su deliciosa mezcla de ingredientes y estilos culinarios, que reflejan la diversidad de nacionalidades de los grupos humanos que se han establecido en la isla a lo largo de su historia.

Luego, los autores Jorge Antonio Leoni de León & Hazel Barahona Gamboa (2017) presentan un estudio desde la Universidad de Costa Rica, titulado como: ‘Merónimos de la gastronomía costarricense: Limón y Valle Central’.

Las tradiciones culinarias son uno de los rasgos más distintivos de una región, arraigadas en cada característica presente. En la gastronomía costarricense, la tradición ha sido forjada a partir de múltiples influencias prehispánicas, europeas, africanas y asiáticas. Investigando el arte culinario regional, se descubre que su gran variedad, así como los ingredientes, aromas, combinaciones, usos y costumbres nos asemejan y nos diferencian al mismo tiempo.

Los merónimos hacen referencia al léxico de la gastronomía y como esta se categoriza, tales como: aderezo, carnes, granos, líquidos, procesados y vegetales. Cada una de estas clases se define a partir de elementos individuales y de la distribución en las recetas en las que se incluyen. Existen otras subcategorías dentro de los aderezos tales como: olores, hierbas, especias y colorante, de acuerdo con la preparación de los platillos. Aún estando categorizados de esta manera, entre algunas zonas del país puede haber sus diferencias marcadas.

A grandes rasgos en su conclusión se menciona que utilizaron al menos 4000 ingredientes para someterlos al estudio, para valorar la frecuencia de uso de cada merónimo, por medio de este se logró establecer un perfil gastronómico tanto en Limón como en el Valle Central. Este brinda, sin lugar a duda, una base objetiva para los estudios gastronómicos y culturales en el país. Además, prueba la pertinencia de cierto grado de formalización en las humanidades.

Por último, la autora Patricia Sedó Masis (2016) Docente Catedrática de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, escribió un estudio llamado: ‘Un acercamiento a la esencia de la cocina patrimonial de Costa Rica’.

La cocina constituye un elemento fundamental del patrimonio cultural inmaterial de los pueblos y refuerza el sentido de identidad y pertenencia de sus miembros. Este fenómeno dinámico se desarrolla de manera colectiva y posee un significado simbólico para quienes lo viven y comparten al mismo tiempo que buscan maneras de proyectarlo y conservarlo. Aunque la alimentación tradicional es intangible, está asociada a un patrimonio tangible que satisface la necesidad de alimentarse. Esta integra prácticas, conocimientos, expresiones y habilidades que se conectan con espacios físicos y un profundo simbolismo cultural.

La cocina, como una actividad de gran relevancia sociocultural, contiene un conjunto de conocimientos acumulados a lo largo de la historia de la humanidad, así como una rica sabiduría ecológica. Este proceso es altamente dinámico, pero también preserva prácticas que son consideradas seguras y esenciales, lo que resalta la importancia de transmitir esta herencia a las nuevas generaciones.

La transmisión de recetas de platillos tradicionales no debe limitarse a quedar olvidada en libros de cocina polvorientos. Es crucial motivar a las nuevas generaciones para que valoren y adquieran las habilidades necesarias para conservar y revitalizar la cocina tradicional. La cocina patrimonial está profundamente conectada con la herencia cultural, una dedicación significativa, el uso de ingredientes locales y la celebración de momentos familiares.

La cocción a leña y a fuego lento otorga un carácter especial a los platillos, lo cual sugiere que estas técnicas de preparación generan un sello único y que los diferencia de los productos industrializados. No obstante, persiste la creencia de que preparar comida tradicional implica el uso de ingredientes difíciles de encontrar o costosos y que su elaboración es compleja. Por lo tanto, es fundamental educar y explorar nuevas formas de cocinar que preserven la esencia de lo que se considera tradicional.

Asimismo, se reconoce que la elaboración de comidas tradicionales requiere tanto conocimiento como práctica, habilidades que a menudo son transmitidas por las mujeres en el ámbito familiar, lo que ayuda a mantener vivas las tradiciones alimentarias. En este sentido, una

estrategia adicional es abordar el tema desde una perspectiva de género y aprender a disfrutar los sabores de la cocina patrimonial, con el tiempo, muchos de los platillos y bebidas que representan la gastronomía costarricense se han extendido a otros países.

Durante la búsqueda de antecedentes se nota que, en el ámbito del turismo gastronómico en Costa Rica, no ha sido lo suficientemente aprovechado e investigado. Este es un vacío de conocimiento importante de mencionar.

Proyecciones

En relación con las proyecciones de esta investigación, se destacan dos aspectos: alcances y limitaciones. Los alcances se centran en los temas que se explorarán a lo largo del estudio, alineados con los objetivos planteados para alcanzar resultados positivos. Estos alcances permiten una identificación precisa de los temas a analizar y los organiza en puntos clave que son fundamentales para el progreso de la investigación.

Alcances

- Primeramente, esta investigación identificará la gastronomía como atractivo turístico en el distrito de Golfito. Para este fin, se investigará sobre la zona y su cultura culinaria para aclarar el tema por investigar.
- En segundo lugar, se buscarán las diferentes recetas tradicionales costarricenses como mayor atractivo turístico.
- En tercer lugar, se enfatizará en la gastronomía como medio para el desarrollo económico por medio de tours gastronómicos, ferias o festivales gastronómicos en el distrito de Golfito.
- Por último, se busca conocer la opinión de personas locales respecto al turismo gastronómico en el distrito de Golfito.

Limitaciones

En el contexto de las limitaciones de la investigación, se establecen las especificaciones necesarias para finalizar su desarrollo. Se delimitan las áreas de estudio que se abordarán dentro del marco teórico. Estas restricciones son cruciales para enfocar y definir con claridad los parámetros de la investigación.

- La primera limitación hace referencia al marco temporal establecido para la investigación, que contempla el año 2025. Puede ser necesario revisar la información de años anteriores sobre las diferentes investigaciones referente a la gastronomía para crear el marco histórico.
- La investigación se limitará, únicamente, a estudiar la gastronomía regional distrito de Golfito.
- Esta investigación se abstiene de estudiar otro tipo de atractivos turísticos en el distrito de Golfito.
- La ejecución de entrevistas estará dirigida a personas que estén interesadas en el tema del turismo gastronómico y el impacto que este puede tener en el distrito de Golfito.

Esta investigación busca clarificar el impacto de la gastronomía en el distrito de Golfito. Esta se concibe como un atractivo turístico y para el desarrollo económico para su población, al tiempo que denota la importancia de profundizar en los platillos tradicionales y culturales.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Marco histórico

Parte importante de esta investigación es la historia de la zona de Golfito. A continuación, se señala su fundación, primeros habitantes y acontecimientos importantes a lo largo de los años.

Los orígenes: entre Golfo Dulce y Golfito, 1864-1949

En la época republicana se tiene conocimiento de poblamiento en la zona del Golfo Dulce hacia 1848 y hasta finales del siglo XIX, el cual involucra principalmente dos corrientes: los chiricanos, provenientes del actual Panamá y pobladores costarricenses de la Meseta Central, quienes estaban en búsqueda de nuevas tierras para el cultivo de granos y la producción ganadera (Fonseca Zúñiga, 2020, p. 2).

Las autoridades nacionales tenían un conocimiento e inventario de población alrededor del Golfo Dulce desde la aplicación del primer censo en 1864 y hasta la segunda década del siglo XX, antes del inicio de la actividad bananera, con lo cual, aunque la población era poca y dispersa, esta fue una zona poblada desde los inicios de la república (Fonseca Zúñiga, 2020, p. 2).

Entre 1849-1850, el gobierno de Costa Rica establece una jurisdicción sobre esta zona con la creación de la Jefatura Política del Golfo Dulce y ejecuta un proyecto de colonización de la península de Osa con familias francesas, ubicando a 7 de estas en 1851 (Fonseca Zúñiga, 2020, p. 3).

Por la ley nro.133 del año de 1938, se autoriza a Golfito como puerto de la nación y el muelle embarcó su primera carga de fruta en 1941. En un espacio de tiempo de una década, entre 1938 y 1948, utilizando a Golfito como eje central, se construyó en esta división un total de 246 kilómetros de línea férrea, una zona de embarque y desembarque

para manipular 4000 racimos por hora y una ciudad para albergar a 7000 personas (Fonseca Zúñiga, 2020, p. 4).

La segregación de la zona del Golfo Dulce del extenso cantón de Osa se da por el decreto-ley de la Junta de Gobierno nro. 532 de junio de 1949, con lo cual la zona alrededor del golfo, con parte de la península y la zona fronteriza con Panamá, se concretan como un cantón independiente, el número 7 de la provincia de Puntarenas (Fonseca Zúñiga, 2020, p. 4).

“Otro factor de gran importancia para caracterizar a la población de Golfito durante el periodo del apogeo de la producción bananera se refiere a sus particularidades escolares, grado de alfabetización y grado de instrucción” (Fonseca Zúñiga, 2020, p. 10).

El finiquito de la compañía y el cese de la actividad bananera, 1984-2011

En primera instancia, se observa el aumento porcentual de población urbana y para el año 2000, se registra población urbana en los distritos de Jiménez y Guaycará. Además, en los años 2000 y 2011 se reporta una mayoría de población urbana en el distrito de Golfito, convirtiéndose en el primer distrito en urbanizarse. En el caso de Guaycará, este distrito alcanza una población total mayor que la del distrito central y logra un equilibrio entre su población rural y urbana hacia el año 2011. De esta manera, el Golfito después del finiquito es un cantón más urbano (Fonseca Zúñiga, 2020, p. 16).

“La causa del cese del cultivo de banano responde a que este producto dejó de ser rentable por una serie de factores, tantos nacionales como internacionales” (Fonseca Zúñiga, 2020, p. 23).

Dentro de la estrategia del Gobierno para dinamizar la economía en el sur del país, se dio la creación del Depósito Libre Comercial de Golfito (DLCG), una zona de venta de artículos libres de impuestos. La Ley nro. 7012 de 1985 establece este centro comercial con el objetivo explícito de reactivar la economía y la atracción turística de las zonas afectadas por el abandono de la actividad bananera (Fonseca Zúñiga, 2020, p. 25).

Finalmente, en 1984 se inaugura un nuevo periodo con el cambio de la matriz productiva de la Compañía al migrar del banano a la palma, el finiquito del contrato de 1938 y el cese de operaciones de cultivo y exportación de la fruta. En este nuevo periodo, Golfito dejó de ser un foco de atracción de población y contrario a eso, expulsó a muchos de sus habitantes. Además, el abandono de la producción bananera trajo como consecuencia que muchos trabajadores dedicados a labores agrícolas no pudieran colocarse en otro sector de la economía, impulsando así el sector de la informalidad (Fonseca Zúñiga, 2020, p. 25).

Seguidamente, se aborda la historia gastronómica costarricense y las culturas que la han influido durante los años, debido a su importancia para esta investigación.

Orígenes de la cocina costarricense: la cocina aborígen, la cocina española, la cuchara africana

La integración de los tres elementos anteriores define la cocina costarricense como una cocina mestiza, propia de las diferentes regiones del país e íntimamente relacionada con la producción agrícola de cada zona como puede apreciarse en la tradicional olla de carne, platillo criollo costarricense, que sintetiza esa amalgama de lo aborígen y lo español. El gallo pinto, el platillo típico costarricense por excelencia, muestra la síntesis de nuestra mestiza personalidad culinaria (Hernández Barquero, 2007).

Los aborígenes aportaron los frijoles, los españoles el arroz, y la preparación es de origen africano. Adicionalmente, existe influencia de la cocina italiana y francesa en nuestro medio, algunos productos de estas cocinas han sido adoptados como propias por el pueblo costarricense (Hernández Barquero, 2007).

Marco conceptual

Turismo: Turismo se refiere a la actividad de los visitantes. (UNWTO, s.f)
Actividad o hecho de viajar por placer (RAE, s.f).

Atractivos turísticos: Un atractivo turístico es un sitio o un hecho que genera interés entre los viajeros. De este modo, puede tratarse de un motivo para que una persona tome la decisión de visitar una ciudad o un país (Porto & Merino, 2016).

Gastronomía: La gastronomía es el arte y la ciencia de la preparación y degustación de alimentos. Se enfoca en las técnicas de cocción, los ingredientes, las recetas y los procesos químicos que ocurren durante la preparación de los alimentos (Enciclopedia, 2015).

Turismo gastronómico: El turismo gastronómico o turismo culinario es un tipo de turismo cuyas actividades principales se enfocan en la cultura culinaria de un determinado sitio turístico. Consta del estudio y la degustación de los platillos típicos de cada país, así como de su arte culinario (CEUPE, s.f).

Marco teórico

La gastronomía es un reflejo de la identidad cultural de un lugar, ya que, mediante la comida, los turistas pueden experimentar la historia, las tradiciones y los valores de una comunidad. Los platos típicos y las recetas familiares transmiten saberes ancestrales que permiten a los visitantes entender mejor la esencia de un destino. Así, el turismo gastronómico se convierte en un medio para preservar y celebrar estas tradiciones.

La llegada de turistas interesados en la gastronomía puede revitalizar la economía local de Golfito, pues los restaurantes, cafés y mercados locales se benefician de la afluencia de visitantes, lo que puede resultar en un aumento significativo de ingresos. Esta actividad no solo genera empleo

directo en el sector alimentario, sino que también impulsa a otros sectores como el transporte, alojamiento, la agricultura y el comercio, lo cual crea un efecto multiplicador en la economía.

El enfoque en productos locales y de temporada es un pilar del turismo gastronómico. Al optar por ingredientes cultivados localmente, se promueve una agricultura sostenible y se reduce el impacto ambiental relacionado con el transporte de alimentos o productos necesarios. Esta conexión directa entre productores y consumidores no solo fortalece la economía local, sino que también favorece prácticas agrícolas que son respetuosas con el medio ambiente.

El turismo gastronómico permite a los turistas vivir experiencias únicas que van más allá de lo habitual. Participar en talleres de cocina, realizar recorridos por mercados locales o asistir a cenas temáticas son solo algunas de las actividades que enriquecen la experiencia del visitante. Estas interacciones no solo fomentan un entendimiento más profundo de la cultura local, sino que también crean recuerdos que perduran en el tiempo.

La comida tiene el poder de unir a las personas indiferente su procedencia, a través de la gastronomía, se facilita un intercambio cultural enriquecedor entre turistas y locales. Los turistas tienen la oportunidad de aprender sobre las costumbres culinarias de la comunidad que visiten, mientras que los habitantes pueden compartir su hospitalidad y tradiciones, enriqueciendo así su visita con experiencias únicas.

Costa Rica se distingue por su variada y rica gastronomía, que incluye una amplia gama de platillos emblemáticos. Estos platillos no solo representan la identidad cultural del país, sino que también son muy valorados por los turistas que lo visitan. Independientemente de la región que elijan explorar, los viajeros suelen buscar estos sabores característicos, ya que ofrecen una conexión auténtica con la cultura local.

A continuación, se mencionarán los más relevantes para los turistas:

Gallo Pinto: el platillo más representativo y se consume a diario. Este consiste en una mezcla de arroz y frijoles negros o rojos, sazonados con cebolla, chile y culantro y salsa Lizano, un condimento local. Este se suele servir en el desayuno acompañado de huevos, plátano maduro frito y queso, por lo que constituye una comida completa y equilibrada. Por esta razón y sus ingredientes resulta atractivo para los turistas nacionales o internacionales.

Casado: es un almuerzo típico que refleja la dieta balanceada de los costarricenses. Este platillo incluye una porción de arroz, frijoles, ensalada, plátano maduro frito y una proteína que puede ser pollo, pescado, carne o cerdo. La variedad de ingredientes asegura un aporte nutricional adecuado para toda persona. Además, cada familia tiene su propia receta y estilo de preparación, por lo que siempre tendrá un diferente sabor que lo hace único.

Ceviche: en las zonas costeras como lo es Golfito, el ceviche es un plato popular, preparado con pescado fresco marinado en jugo de limón y mezclado con cebolla, cilantro y, a veces, aguacate. Este platillo no solo es refrescante, sino que también refleja la conexión de Costa Rica con el océano y sus recursos marinos, por lo que resulta atractivo para muchas personas.

Olla de carne: esta sopa es una comida familiar que combina carne de res con una variedad de verduras y tubérculos como yuca, papa, zanahoria, además de tiquizque, ñampí, camote, entre otros ingredientes que sean de gusto de quién la prepare. Se cocina a fuego lento, lo que permite que los sabores se mezclen y crea un platillo reconfortante y nutritivo, ideal para compartir en reuniones familiares.

Tacos de pescado: a lo largo de la costa, los tacos de pescado son un favorito, estos se preparan con pescado fresco, se sirven en tortillas de maíz y se acompañan con ensalada, guacamole y salsas picantes. Este platillo es un ejemplo de la influencia del mar en la dieta costarricense.

Carnosa: en la zona de Golfito es muy buscado por la gente que le visita, tanto nacional o internacional. La carnosa consta de un platanito verde empaquetado, se le agrega carne mechada, pico de gallo (tomate picado, con culantro picado, cebolla picada y limón) y, por último, salsas tanto de tomate como mayonesa.

La gastronomía costarricense ha evolucionado con el tiempo, incorporando influencias de diversas culturas, por ejemplo, la comida afrocaribeña ha introducido sabores únicos a través de platos como el arroz con coco y el patí, una especie de empanada rellena. La influencia asiática se ha visto en el auge de restaurantes que ofrecen sushi y platos tailandeses, lo cual muestra la apertura y la diversidad de la cultura culinaria del país.

Debido a que hay influencia de diferentes culturas, Costa Rica presenta una amplia variedad de platillos para escoger y de acuerdo con el gusto que se tenga. Muchos turistas están en búsqueda

de involucrarse más con la comida tradicional de un país, ya que esta es cultura, para así crear un sentido de conexión y una experiencia única, por lo que es de suma importancia promover la gastronomía regional como atractivo turístico.

Gastronomía regional como medio de atracción turística en Golfito, los platillos típicos de Golfito podría considerarse como un atractivo turístico aprovechable en la zona. Dado que se basa principalmente en mariscos, resulta atractiva para personas nacionales o extranjeros que visiten la zona. Esta investigación resalta la importancia de mantener y potenciar este como un motivo para visitar Golfito.

Aun siendo en su mayoría mariscos, su preparación, los ingredientes y demás pueden mejorar visualmente la apariencia de los platillos, pero también le da un toque especial en sabor. Además, cada chef o cocinero de restaurante o soda local siempre le dará su toque personal que atrae a las personas a consumir sus platillos. Todo esto es necesario aprovecharlo más para desarrollar la economía local de Golfito.

En el distrito de Golfito se pueden encontrar diferentes restaurantes en funcionamiento como lo es Black Point y Restaurante Playa Cacao, a cuyos dueños se tomó en consideración para las entrevistas y determinar los platillos más buscados por los visitantes. Se ha observado que en ambos restaurantes tienen platillos similares, algunos basados en mariscos, debido a la ubicación costera de la zona, pero cada uno posee su propia clientela por la sazón particular.

En el Restaurante Playa Cacao, que lleva muchos años en funcionamiento, siempre han trabajado con mucho amor y dedicación para que la experiencia de sus visitantes sea única, con servicio de calidad. Además de que se disfrute de sus platillos, siempre se han preocupado por la sostenibilidad y crecimiento como local turístico, tomando en consideración aquellos que valoren todos estos factores al momento de elegir un lugar diferente para ir a comer o conocer.

Este restaurante es bastante conocido por la calidad de sus alimentos, así como su localización. Se ofrece una estadía a la orilla del mar, tiene un muelle para ir a caminar y ver el panorama costero tan bonito que caracteriza Golfito. En sus afueras tiene mesas con sillas para uno pasar el tiempo con los acompañantes, así como simplemente descansar. El acceso puede ser por tierra y por el mar, en este último caso, ofrecen el transporte en lancha totalmente gratis al consumir en su establecimiento.

El restaurante Black Point se encuentra muy bien posicionado e, incluso, se considera que tiene un punto bastante estratégico, ya que es una zona donde muchas personas van a pasar la tarde en familia o en compañía de sus seres queridos y es considerada bastante tranquila. Este restaurante, además, tiene un aspecto más moderno y fino. La música juega un papel importante para crear un buen ambiente y tiene una zona como de cocteles. Es importante mencionar que cerca de este restaurante se toma la lancha para movilizarse al Restaurante Playa Cacao.

Por otro lado, en Golfito se puede encontrar mucha más variedad de restaurantes. Para este estudio es relevante Fish Hook Marina & Lodge. Este ofrece servicio de hospedaje, así como de restaurante y bar al aire libre durante la estadía. Se tienen vistas hermosas de la bahía desde el establecimiento lo que provoca que sea muy atractivo de visitar. Cuenta con un servicio personalizado y la mejor selección internacional de alimentos y bebidas durante la estadía en el lugar. Además, Marina Fish Hook cuenta con muelles para yates y veleros, también con un centro de pesca, por lo que es un establecimiento bastante atractivo entre los turistas.

Se encuentra también el Hotel y Restaurante Mar y Luna, como se espera tiene ambos servicios tanto de hospedaje como de restaurante. Este es un local que se especializa en mariscos mayormente, en diversas presentaciones y formas a escoger al gusto de cada persona, sin embargo, también cuentan con comida tradicional para todos los gustos.

El Hotel Casa Roland es otro establecimiento que ofrece hospedaje y restaurante. Además, cuenta con piscina para el disfrute de los visitantes. El Bar-Restaurant Casa Club ofrece una comida bastante variada para los gustos de toda persona. Su menú incluye mariscos, pastas, carnes, entre otros, preparados a partir de ingredientes frescos. Es importante mencionar que la cocina radica mucho en la gastronomía regional. En su bar ofrecen gran variedad de vinos, cervezas y cocteles a gusto y preparación de expertos.

Estos restaurantes son los más conocidos en el distrito de Golfito. Al ser representativos de la gastronomía local cobran especial importancia para esta investigación.

Tabla 1.
Inventario de restaurantes

Restaurantes	
1	Restaurante Black Point
2	Restaurante Playa Cacao
3	Casa Roland (Bar-Restaurant Casa Club)
4	Hotel y Restaurante Mar y Luna
5	Marina Fish Hook
6	Banana Bay Marina Restaurant
7	Restaurante La Playa
8	Restaurante La Papota
9	Soda Sayra
10	Soda La Cholita

La Municipalidad de Golfito es un ente gubernamental que puede trabajar de la mano con los diferentes propietarios de restaurantes interesados para la creación de actividades que promuevan el desarrollo económico del distrito de Golfito. Su participación resulta un apoyo enorme para el evento propuesto, a fin de que se desarrolle de la manera esperada tanto por los organizadores como por los participantes o visitantes de la misma.

En el cantón de Golfito, se ubica el Depósito Libre Comercial de Golfito. donde se puede adquirir electrodomésticos y otros productos libres de impuestos. Este centro comercial se estableció en 1990 con el fin de paliar el problema de desempleo generado por el abandono del negocio del banano. en 1984 (Municipalidad de Golfito, 2024).

Golfito es un paraíso conocido por muy pocos, pero con mucho para ofrecer. En la zona de Golfito se pueden realizar diferentes tours de aventura y naturalistas. Hay muchas opciones para hacer caminatas por senderos en las montañas donde se puede disfrutar de la flora y fauna del área. También es posible hacer cabalgatas por el bosque o a las playas. Se pueden hacer viajes en bote por el Golfo Dulce y los manglares de Golfito. Pero la especialidad turística de Golfito es la pesca deportiva. (Municipalidad de Golfito, 2024)

Además, es de importancia mencionar que las zonas planteadas para llevar a cabo la feria poseen bastante movimiento de personas o visitantes, por lo que resultan viables. La cuadra de Golfito es un sitio en la que todas las personas en algún momento han pasado en vehículo. Además, en el Muelle ya se han llevado a cabo otras ferias por parte de la Universidad de Costa Rica y han tenido éxito, al ser un buen punto de ubicación. Por ese motivo, se consideran puntos con un buen impacto para efectuar la feria gastronómica, ya que muchas personas podrán participar y se fomentaría el desarrollo económico local por medio del turismo gastronómico regional.

Cinco recetas identificadas

Se identificaron los siguientes cinco platillos más apetecidos por los visitantes: ceviche de pescado, casado tradicional, carnosita, olla de carne y pescado entero con acompañamientos. Seguidamente, se detallan sus respectivas recetas.

Ceviche de pescado:

Ingredientes:

- Pescado blanco fresco (bolillo, corvina, dorado o pargo)
- Jugo de limón ácido (limón criollo o mandarina agria)
- Jugo de naranja (opcional, suaviza la acidez), en algunos casos se usa Canada Dry (Ginger Ale)
- Cebolla morada o blanca, picada
- Chile dulce rojo, picado

- Culantro (cilantro), picado finamente

Preparación:

1. Se lava bien el pescado y se corta en cubos pequeños de aproximadamente 1 cm.
2. Se coloca el pescado en un tazón y se agrega el jugo de limón y el jugo de naranja (si se usa). Se deja marinar en el refrigerador por al menos 1 hora, el tiempo es a gusto de cada persona, hasta que el pescado se vuelva blanco y firme.
3. Se agregan los ingredientes como la cebolla, el chile dulce y el culantro picado. Se mezclan bien.
4. Se añade sal, pimienta y la salsa inglesa al gusto. Si lo deseas, agrega un chorrito de aceite de oliva para darle más suavidad al ceviche.
5. Se deja reposar unos 15 minutos más en la refrigeradora para que los sabores se integren.
6. Se sirve con diversos acompañamientos como galletas saladas, patacones o chips de plátano. Usualmente, las personas lo disfrutan con un poco de salsa de tomate o tabasco al gusto.

Casado tradicional:**Ingredientes:**

- Pueden ser filetes de carne de res, pollo, cerdo o pescado (según tu gusto)
- Frijoles negros o rojos cocidos (al gusto)
- Picadillo (opcional)

Acompañamientos:

- Plátano maduro
- Ensalada (verde, de repollo, rusa, entre otras)
- Tortillas de maíz

Carnosa:**Ingredientes:**

- Carne mechada
- Salsa de tomate, mayonesa y chile (si es de gusto de la persona)
- Platanito, picarona o picarita
- Pico de gallo (costa de tomate, limón, cebolla, culantro, chile)

Preparación:

- La preparación es similar a la de una caldosa. La diferencia es que esta se prepara con carne mechada bien arreglada con sus olores y sazón en la cocina. Además, el pico de gallo se le agrega al final.

Olla de carne:**Ingredientes:**

- Carne de res para sopa (posta, costilla, jarrete, hueso redondo)
- Agua
- Ajo entero
- Cebolla grande partida en trozos grandes
- Apio
- Sal

Verduras:

- Elotes cortados en rodajas
- Zanahoria grande en rodajas
- Chayote cortado en trozos
- Papas grandes en cubos
- Yuca mediana en trozos

- Plátano verde en rodajas
- Ñampí o tiquizque
- Culantro coyote (de preferencia)

Preparación:

- En una olla grande, se coloca la carne, el agua, la cebolla, el ajo, el apio y la sal.
- Cocina a fuego medio por aproximadamente 1 hora y media o hasta que la carne esté suave. En algunas ocasiones, se cocina en olla de presión o en olla de cocido lento (de un día para otro).
- Se incorporan todas las verduras escogidas.
- Se agrega el culantro coyote y ajusta la sazón con sal y pimienta. Se deja cocinando unos minutos más para que todo tenga el sabor de los ingredientes.

Pescado entero:**Ingredientes:****Para el pescado:**

- Pescados enteros (pargo rojo, róbalo, corvina u otro)
- Dientes de ajo picados o en pasta
- Sal
- Harina (opcional empanizador)
- Aceite para freír (si es frito)

Acompañamientos:

- Arroz blanco
- Ensalada fresca
- Patacones o papas fritas

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

El marco metodológico es un elemento fundamental en cualquier estudio, ya que establece los pasos, técnicas y procedimientos necesarios para abordar el problema de investigación. Este marco establece las bases para la recolección, análisis y presentación de datos, y es esencial para la rigurosidad y credibilidad del estudio.

Dentro del marco metodológico, se llevan a cabo diversas acciones con el propósito de analizar en profundidad el problema planteado. Implica el uso de métodos específicos, como la observación y la recolección de datos, que determinan el "cómo" se llevará a cabo la investigación. Este proceso es crucial para entender, verificar, ajustar o aplicar conocimientos dentro del contexto del método científico.

En resumen, el marco metodológico incluye un conjunto de técnicas, principios y herramientas que guían y estructuran el proceso de investigación. Proporciona una base sólida para abordar el problema identificado, asegurar la validez, fiabilidad y transparencia de los resultados. Además, facilita la toma de decisiones fundamentadas en evidencia y mejora la comunicación de los hallazgos.

Enfoque

Para llevar a cabo esta investigación, se ha optado por un enfoque cualitativo. Este es considerado el más adecuado por su capacidad para recopilar información de una manera muy detallada que facilitará el desarrollo del estudio. Mediante esta metodología, se busca profundizar en la comprensión de los fenómenos en cuestión, explorar las experiencias y perspectivas de los participantes.

La investigación cualitativa es aquella que utiliza preferente o exclusivamente información de tipo cualitativo y cuyo análisis se dirige a lograr descripciones detalladas de los fenómenos estudiados. La mayoría de estas investigaciones pone el acento en la utilización práctica de la investigación. Algunos ejemplos de investigaciones cualitativas son la investigación participativa, la investigación - acción, investigación - acción participativa, investigación etnográfica, estudio de casos (Cauas, s.f, pp. 2).

El enfoque cualitativo es un método de investigación con el que se busca comprender fenómenos sucedidos desde la perspectiva de los participantes. Una gran diferencia de los enfoques cuantitativos es que se centran en la medición y el análisis estadístico; el enfoque cualitativo se enfoca en las experiencias, significados y contextos que rodean un fenómeno específico.

Con el fin de asegurar la validez y fiabilidad de los resultados, se planea recopilar los datos necesarios a partir de fuentes primarias. Las fuentes primarias incluirán entrevistas, encuestas y observaciones directas, lo que permitirá obtener información de primera mano sobre el tema.

Asimismo, las preguntas diseñadas para las entrevistas serán sometidas a un análisis minucioso para identificar las que mejor se alineen con los objetivos de la investigación. Se garantizará que sean claras y comprensibles para los entrevistados, lo que facilitará la obtención de respuestas pertinentes que contribuirán a un análisis eficaz de la información recolectada.

Diseño

Una vez escogido el enfoque cualitativo para esta investigación en curso, se considera que el diseño más adecuado sería el fenomenológico. Este enfoque se centra en comprender las experiencias y percepciones de los habitantes del distrito de Golfito con respecto al sector gastronómico y el impacto que este tendría en el turismo, lo que resulta esencial para captar la esencia de sus vivencias.

Optar por un diseño fenomenológico permitirá explorar las narrativas individuales que reflejan la realidad local, lo que resulta fundamental para entender las dinámicas del turismo en Golfito. Al recoger estas perspectivas, se podrá obtener un contexto más completo y matizado sobre cómo la comunidad vive y percibe el impacto del turismo. Este enfoque, en última instancia, promoverá un análisis más relevante y significativo sobre el turismo gastronómico en la zona.

Tanto en la fenomenología como en la teoría fundamentada obtienes las perspectivas de los participantes. Sin embargo, en la primera, en lugar de generar un modelo a partir de ellas, exploras, describes y comprendes lo que los individuos tienen en común de acuerdo con sus experiencias ante un determinado fenómeno (Hernández & Mendoza, 2018, p. 548).

Fuentes

Es de suma importancia tener bien planteadas las fuentes para un estudio, ya que la calidad de la información recopilada influye directamente en la veracidad de los hallazgos, lo que, a su vez, es crucial para garantizar la credibilidad del estudio al momento de su presentación. Se toma en consideración únicamente la utilización de fuentes primarias, debido a que de esta manera se obtendrá directamente la información de personas que estén interesadas en el tema en estudio. Además, se registra una escasez de datos e investigaciones referentes a la zona y sobre la gastronomía regional como medio de atracción turística.

Fuentes primarias

Las fuentes de información primarias son registros, datos o documentos que proporcionan datos originales y directos sobre un tema específico, elaborados en el instante en que tuvo lugar el evento o fenómeno en cuestión. Son esenciales para la investigación, porque no están sujetas a interpretaciones de terceros.

Son aquellas que contienen información nueva y original, que no ha sido sometida a ningún tratamiento posterior (selección, interpretación...) Son documentos primarios las monografías o libros, las publicaciones en serie (periódicos, revistas...), y la literatura gris (documentos que no siguen los canales habituales de difusión o comercialización: actas de congresos, tesis doctorales, trabajos finales de carrera, etc.) (Cabrera Méndez, 2010, p. 4).

Las fuentes primarias son aquellas que se obtienen directamente de las personas, instituciones u organizaciones que están involucradas en el tema que se investiga. Este tipo de fuentes son valoradas como la evidencia más auténtica y fiable, ya que ofrecen información de primera mano sin la mediación de interpretaciones externas. Al ser directas, permiten a los investigadores acceder a datos y perspectivas que son cruciales para comprender profundamente el fenómeno en cuestión.

En el contexto de este trabajo, se pretende recopilar información específica y relevante directamente de las integrantes del distrito de Golfito, para asegurar que los datos obtenidos sean lo más precisos y representativos posible. Al interactuar directamente con los habitantes, se busca

captar sus experiencias, opiniones y conocimientos sobre el tema de interés, lo que enriquecerá la investigación y ofrecerá una visión más completa del contexto que se estudia.

Población y Muestra

Según Condori Ojeda (2020), la población se define como los elementos accesibles o unidad de análisis que pertenece al ámbito especial donde se desarrolla el estudio. Esta incluye todos los elementos involucrados en el fenómeno delimitado durante el análisis del problema; se caracteriza por ser el objeto de estudio, lo que permite su medición y cuantificación en los diferentes análisis. Para tener una población clara es importante establecer límites en sus características, incluyendo aspectos de contenido, ubicación geográfica y periodo temporal.

Según Condori Ojeda (2020), la muestra es una parte representativa de la población, con las mismas características generales de la población. En este trabajo, la muestra está representada por las personas a las que se les impacta directamente el turismo gastronómico en el distrito de Golfito, utilizando los diferentes medios para atraer turistas nacionales e internaciones. Además, incluye también a productores locales, con quienes se tiene trato directo, suplen de productos estos establecimientos y tienen impacto directo en una creciente economía en la zona.

“El muestreo no probabilístico se utiliza donde no es posible extraer un muestreo de probabilidad aleatorio debido a consideraciones de tiempo o costo” (Salgado Vega, 2019, pp 30). Dadas las limitaciones de tiempo y el acceso a las personas para realizar una muestra enteramente aleatoria, en este estudio optó por una muestra probabilística no aleatoria y se obtuvo la información por conveniencia con personas que forman parte del distrito de Golfito.

Tabla 2.

Muestra

Entrevistado	Puesto	Razón
Nº1	Dueña de Restaurante Playa Cacao.	Conocer su perspectiva del impacto de un turismo gastronómico en su establecimiento.
Nº2	Dueño de Black Point	Conocer su perspectiva del impacto de un turismo

gastronómico en su
establecimiento.

Nota. Elaboración propia.

Unidad de análisis

La unidad de análisis sobre el turismo gastronómico en el distrito de Golfito tiene diferentes componentes. Estos son las más relevantes: establecimientos gastronómicos, turistas, productores locales, eventos gastronómicos.

Tabla 3.

Unidades de análisis

Objetivo	Categoría de análisis	Subcategoría	Instrumento	Definición conceptual	Ítem
Incentivar la gastronomía regional en el distrito de Golfito, como medio de atractivo turístico y de desarrollo económico para la región, para el año 2024.	La gastronomía regional en el distrito de Golfito, como medio de atractivo turístico y de desarrollo económico para la región, para el año 2024.	Gastronomía como atractivo turístico.	Observación. Entrevista.	Analizar la información obtenida mediante la entrevista y la encuesta para determinar el cómo implementar la gastronomía como atractivo turístico.	Análisis sobre la información importante obtenida.

Identificar al menos cinco recetas tradicionales costarricenses que puedan ser atractivas para los turistas que visiten el distrito de Golfito.	Cinco recetas tradicionales costarricenses que puedan ser atractivas para los turistas que visiten el distrito de Golfito.	Recetas tradicionales.	Encuesta. Observación.	Analizar la información obtenida mediante la entrevista para determinar las cinco recetas tradicionales que son atractivas para los turistas.	Análisis sobre la información importante obtenida.
Conocer la opinión de personas locales respecto al turismo gastronómico en el distrito de Golfito.	Opinión de personas locales respecto al turismo gastronómico en el distrito de Golfito.	Opinión de personas locales	Encuesta. Entrevista.	Analizar las opiniones obtenidas a través de la aplicación de encuestas y entrevistas a las personas locales de Golfito	Análisis sobre la información importante obtenida.
Promover la gastronomía como medio para el desarrollo	La gastronomía como medio para el desarrollo	Propuesta de tours gastronómico, ferias o festivales	Encuesta. Revisión bibliográfica.	Analizar las opiniones obtenidas a través de la aplicación	Análisis sobre la información importante obtenida.

económico del	económico del	gastronómico	de encuestas
distro Golfito	distro Golfito	s	y entrevistas
por medio de la	por medio de la		a las
propuesta de	propuesta de		diferentes
tours	tours		personas del
gastronómicos	gastronómicos		distrito de
, ferias o	, ferias o		Golfito.
festivales	festivales		
gastronómicos	gastronómicos		
.	.		

Nota. Elaboración propia.

Instrumentos de investigación

Los instrumentos de investigación son una de las partes más importantes a la hora de desarrollar un trabajo de investigación, debido a la gran importancia que estos representan en la recolección de los datos necesarios. Asimismo, debido a los instrumentos que se utilicen, se puede comprobar la autenticidad de la investigación que se está llevando a cabo.

Los instrumentos de investigación son herramientas necesarias en la recopilación de datos y tecnología más utilizadas en la investigación científica. Estos instrumentos se utilizan para registrar datos observables y representar verdaderamente la definición de variable que tienen los investigadores (Márquez, 2023).

La correcta utilización de estos instrumentos es esencial para garantizar la transparencia y la credibilidad del estudio, ya que, al utilizar métodos estandarizados y reconocidos, se puede demostrar que los resultados son reproducibles y pueden ser verificados por otros. Esto fortalece la validez de los hallazgos, así como también genera mayor confianza tanto en la comunidad académica como en el público en general respecto a las conclusiones presentadas.

Para esta investigación se utilizaron diferentes instrumentos para recolectar información, los cuales se detallan seguidamente.

Entrevistas

La entrevista es una técnica de investigación cualitativa que se basa en el diálogo o conversación entre el entrevistador y el entrevistado acerca del tema en estudio. Puede ser estructurada, con un conjunto de preguntas predefinidas, o no estructurada, en la que la conversación es más abierta (Márquez, 2023).

El realizar entrevistas a los individuos involucrados en el tema de investigación es esencial, especialmente en el enfoque cualitativo escogido, ya que ofrece una fuente de información primaria. Al escuchar las historias y vivencias de los entrevistados, se adquiere una comprensión más profunda que facilita el entendimiento de ciertos temas a lo largo de la investigación.

Encuestas

“Este tipo de instrumento se utiliza para obtener información de un grupo de personas o una muestra definida acerca de un tema en particular. Pueden ser orales o escritas, y se emplea un cuestionario como herramienta principal” (Márquez, 2023).

La aplicación de encuestas a la población del distrito de Golfito facilitará la recolección de una amplia cantidad de información primaria, obtener datos estadísticos que confirmarán algunos aspectos y desacreditarán otros. Por varios motivos, muchas personas prefieren participar en encuestas debido a la facilidad y anonimidad que ofrecen para responder, por lo que se tiene una expectativa que resulte en una amplia participación de los miembros de esta comunidad.

Recolección de datos

En este trabajo, la recolección de datos se llevará mediante entrevistas y encuestas para obtener fuentes de información primarias. Esta metodología ha sido seleccionada cuidadosamente para asegurar una recopilación de información diversa e importante. Los pasos por seguir para alcanzar este objetivo son los siguientes:

- Diseñar encuestas que permitan obtener datos estadísticos y, al mismo tiempo, validar la información obtenida de dichas fuentes primarias.
- Analizar a profundidad toda la información recopilada a través de estos métodos, con el fin de obtener una comprensión más clara del tema.

Este proceso contribuirá a cumplir con los objetivos establecidos al comienzo de la investigación, lo que a su vez facilitará la obtención de resultados significativos.

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el presente capítulo, se presentarán los resultados de las encuestas y entrevistas, que han sido esenciales para la recopilación de información necesaria para esta investigación. Los hallazgos se detallarán de forma clara y estructurada para brindar una visión completa de las respuestas obtenidas y su importancia en el contexto del estudio.

Asimismo, se realizará un análisis de estos resultados para facilitar una comprensión más profunda del tema abordado. Este análisis se centrará en la identificación de estándares y predisposiciones, así como en las posibles relaciones entre las respuestas de los participantes. Al explorar los datos de esta manera, se pretende aclarar aspectos fundamentales del fenómeno investigado, así como también ofrecer perspectivas que enriquezcan la discusión y ayuden a desarrollar conclusiones significativas.

Encuesta

Seguidamente, se presentarán los resultados obtenidos de la encuesta efectuada a un grupo de diferentes personas que tienen relación con el turismo gastronómico en el distrito de Golfito. Es importante destacar se llevó a cabo a un total de 57 participantes que visitaron Golfito en 2025. Debido a este número de encuestados, los resultados obtenidos mostraron una diversidad de respuestas, lo cual facilitó información necesaria para la investigación.

Pregunta 1. ¿Vive usted en el distrito de Golfito?

Tabla 4.

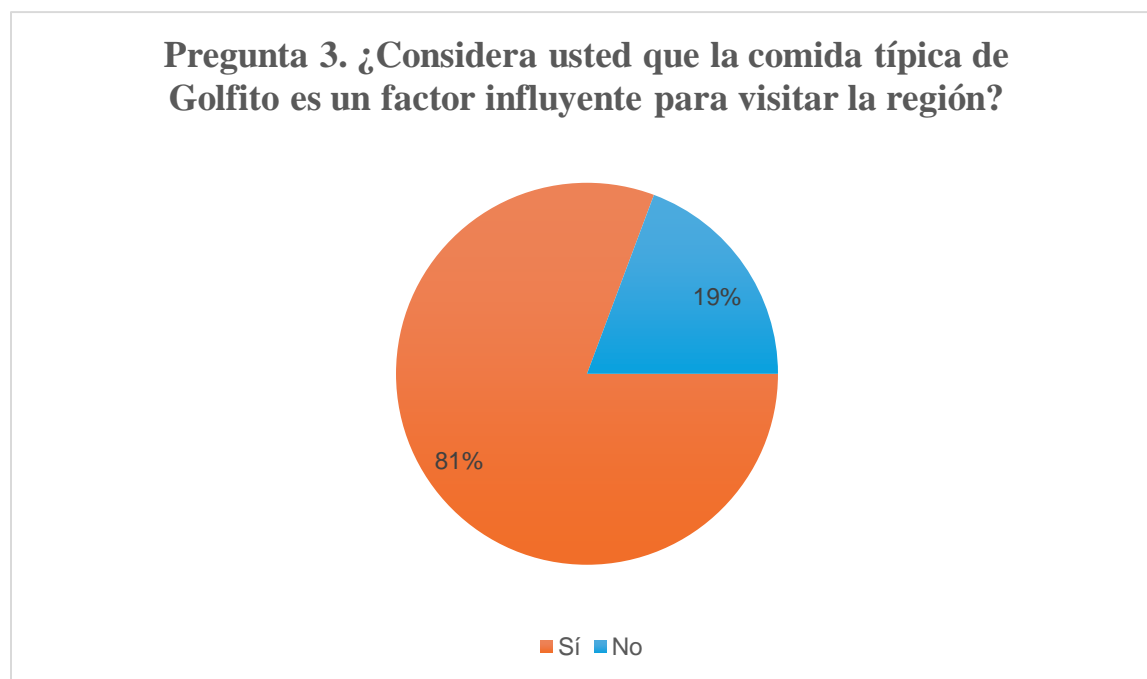
Residencia en Golfito

Escala evaluativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	17	29,8%
No	40	70,2%
Total	57	100%

Nota. Elaboración propia (2024).

Figura 1.

Comida típica como factor para visitar la región



Nota. Elaboración propia (2024).

Análisis:

Para la pregunta número 1 de la encuesta, 40 personas que corresponde a un 70,20% de la población no vive en el distrito de Golfito, mientras que 17 personas corresponden a un 29,80% sí. De esta manera, se determina el lugar de residencia de las personas que visitaron Golfito en este lapso.

Pregunta 2. ¿Ha usted probado alguna vez la gastronomía (comida) local de Golfito?

Tabla 5.

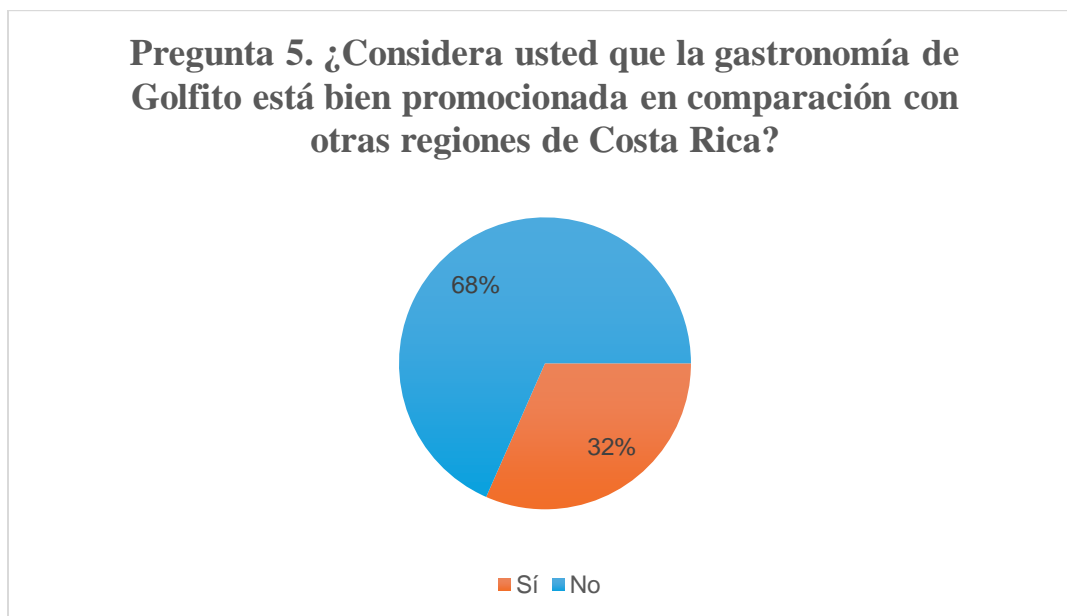
Experiencias previas con la gastronomía de Golfito

Escala evaluativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	50	87,7%
No	7	12,3%
Total	57	100%

Nota. Elaboración propia (2024).

Figura 2.

Promoción de la gastronomía de Golfito



Nota. Elaboración propia (2024).

Análisis:

Para la pregunta número 2 de la encuesta, 50 personas que corresponde a un 87,70% de la población encuestada sí ha probado la comida local de Golfito, mientras que 7 personas corresponden a un 12,30% no lo han hecho. Así, se establece que la gastronomía local de Golfito ha sido consumida en un mayor porcentaje en este lapso.

Pregunta 3. ¿Considera usted que la comida típica de Golfito es un factor influyente para visitar la región?

Tabla 6.

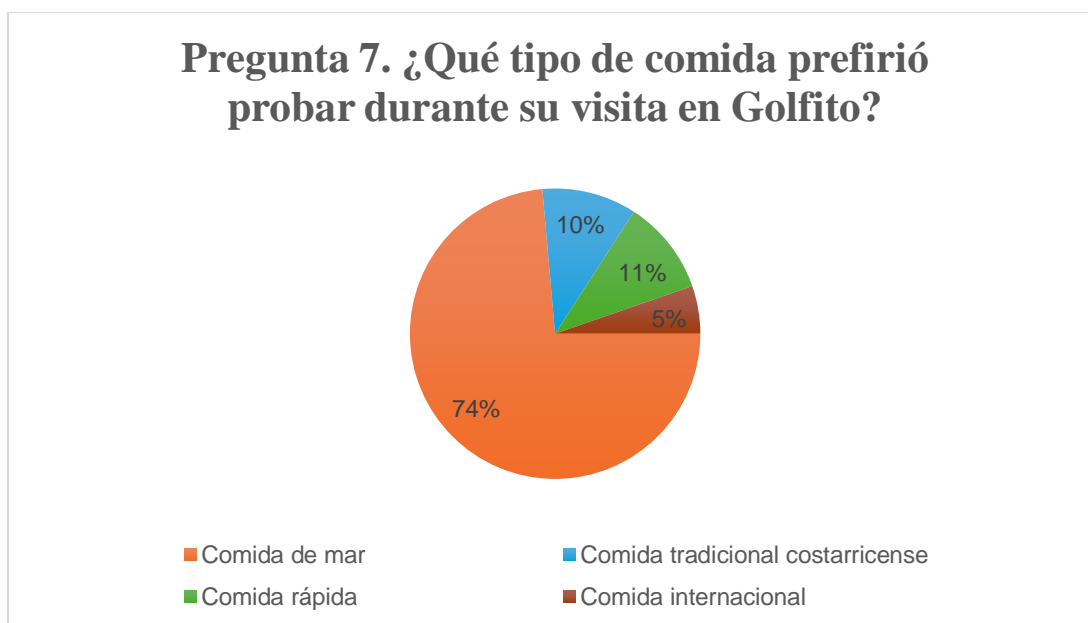
Influencia de la gastronomía para visitar Golfito

Escala evaluativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	46	80,7%
No	11	19,3%
Total	57	100%

Nota. Elaboración propia (2024).

Figura 3.

Comida preferida al visitar Golfito



Nota. Elaboración propia (2024).

Análisis:

Para la pregunta número 3 de la encuesta, 46 personas que corresponde a un 80,70% de la población sí considera que la comida típica es un factor influyente para visitar la región, mientras que 11 personas corresponden a un 19,30% no. De esta forma, se determina que la gastronomía en un mayor porcentaje es considerada influyente en el sector turístico.

Pregunta 4. ¿Ha usted visitado algún restaurante local en Golfito?

Tabla 7.

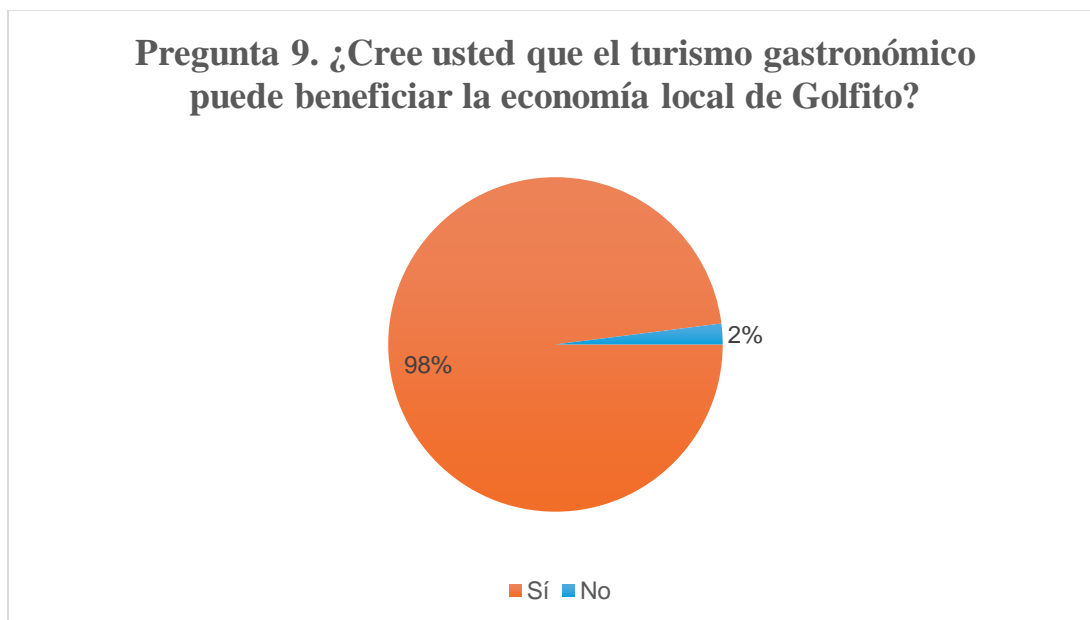
Visita a restaurante local en Golfito

Escala evaluativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	49	86%
No	8	14%
Total	57	100%

Nota. Elaboración propia (2024).

Figura 4.

Beneficios del turismo gastronómico a la economía local



Nota. Elaboración propia (2024).

Análisis:

Para la pregunta número 4 de la encuesta, 49 personas que corresponde a un 86% de la población encuestada sí ha visitado algún restaurante local de Golfito, mientras que 8 personas corresponden a un 14% no lo han hecho. Así, se establece un mayor porcentaje de personas visitan los restaurantes locales de Golfito cuando están por la zona.

Pregunta 5. ¿Considera usted que la gastronomía de Golfito está bien promocionada en comparación con otras regiones de Costa Rica?

Tabla 8.

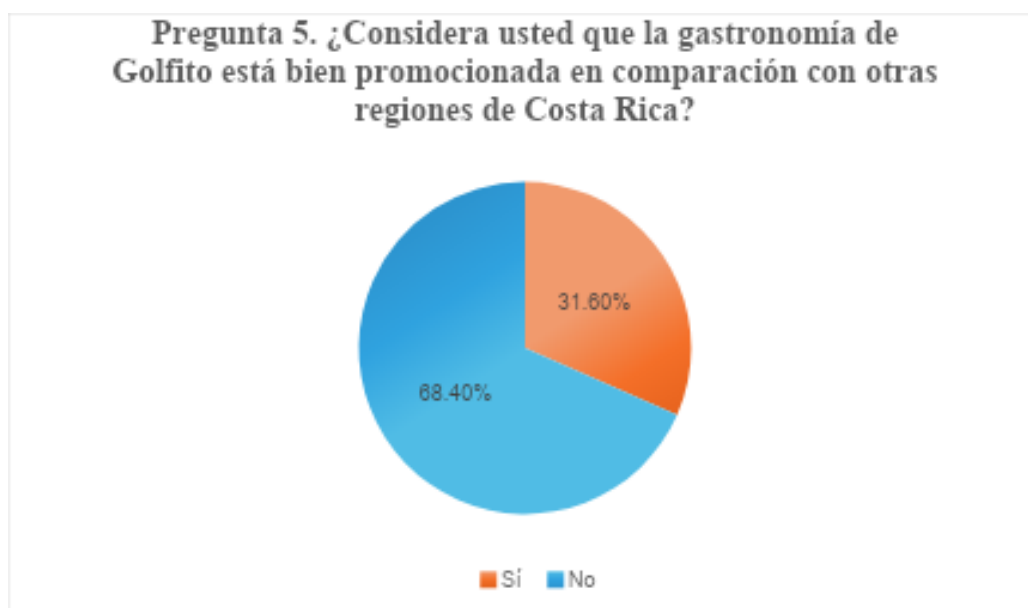
Promoción de la gastronomía de Golfito

Escala evaluativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	18	31,6%
No	39	68,4%
Total	57	100%

Nota. Elaboración propia (2024).

Figura 5.

Promoción de la gastronomía de Golfito



Nota. Elaboración propia (2024).

Análisis:

Para la pregunta número 5 de la encuesta, 39 personas que corresponde a un 68,40% de la población encuestada considera que la gastronomía de Golfito no está bien promocionada, mientras que 18 personas corresponden a un 31,60% considera sí lo está. De este modo, se determina que esta gastronomía no se considera bien promocionada en comparación con otras zonas del país.

Pregunta 6. ¿Le gustaría a usted participar en un tour, feria y/o festival gastronómico en Golfito para conocer la cultura local?

Tabla 9.

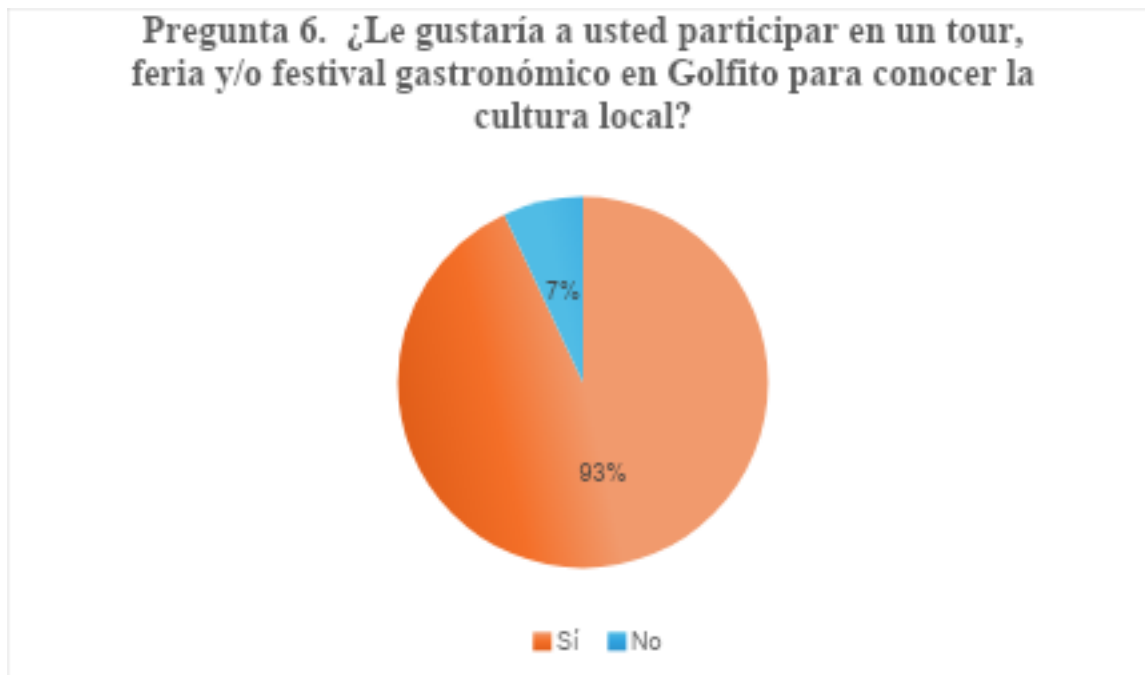
Participación en tour, feria o festival gastronómico

Escala evaluativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	53	93%
No	4	7%
Total	57	100%

Nota. Elaboración propia (2024).

Figura 6.

Participación en tour, feria o festival gastronómico



Nota. Elaboración propia (2024).

Análisis:

Para la pregunta número 6 de la encuesta, 53 personas que corresponde a un 93% de la población sí participaría en tours gastronómicos, mientras que 4 personas corresponden a un 7% no. Así, se establece la importancia de implementar tours gastronómicos en Golfito, debido a que resultan atractivos para los visitantes.

Pregunta 7. ¿Qué tipo de comida prefirió probar durante su visita en Golfito?**Tabla 10.***Comida durante la visita a Golfito*

Escala evaluativa	Frecuencia	Porcentaje
Comida de mar (pescado, mariscos)	42	73,7%
Comida tradicional costarricense	6	10,5%
Comida rápida	6	10,5%
Comida internacional	3	5,3%
Total	57	100%

Nota. Elaboración propia (2024).

Figura 7.

Comida durante la visita a Golfito



Nota. Elaboración propia (2024).

Análisis:

Para la pregunta número 7, 42 personas que corresponde a un 73,3% prefiere la comida de mar, 6 personas corresponden a un 10,5% prefieren comida tradicional costarricense, 6 personas corresponden a 10,5% prefieren la comida rápida y 3 personas que corresponden a 5,3% prefieren la comida internacional. Así, se establece uno de los platillos preferidos por gran porcentaje de la población es la comida de mar, por lo que es importante promocionarla.

Pregunta 8. ¿Qué platillos tradicionales de Golfito ha probado?

Tabla 11.

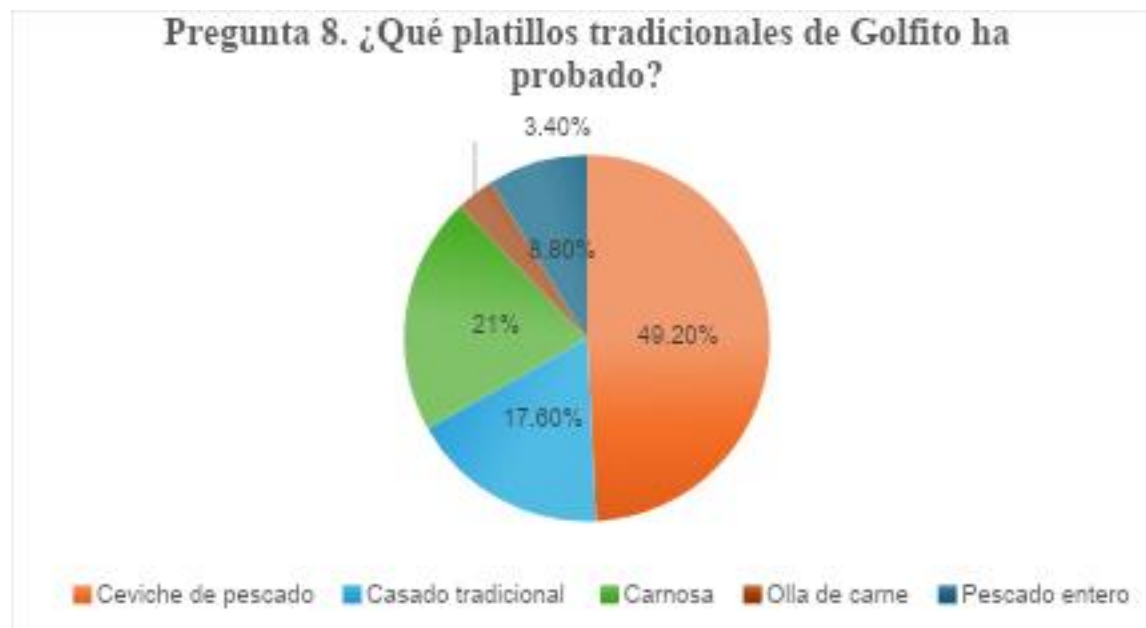
Platillos tradicionales de Golfito

Escala evaluativa	Frecuencia	Porcentaje
Ceviche de pescado	28	49,2%
Casado tradicional	10	17,6%
Carnosa	12	21%
Olla de carne	2	3,4%
Pescado entero	5	8,8%
Total	57	100%

Nota. Elaboración propia (2024).

Figura 8.

Platillos tradicionales de Golfito



Nota. Elaboración propia (2024).

Análisis:

Para la pregunta número 8 de la encuesta, el 49,20% de personas han probado un ceviche de pescado, un 21% ha probado la carnosa, un 17,20% ha probado el casado tradicional, un 8,80% ha probado el pescado entero y un 3,40% ha probado la olla de carne. Se observa como resultado a una gran variedad de platillos buscados por los visitantes en Golfito.

Pregunta 9. ¿Cree usted que el turismo gastronómico puede beneficiar la economía local de Golfito?

Tabla 12.

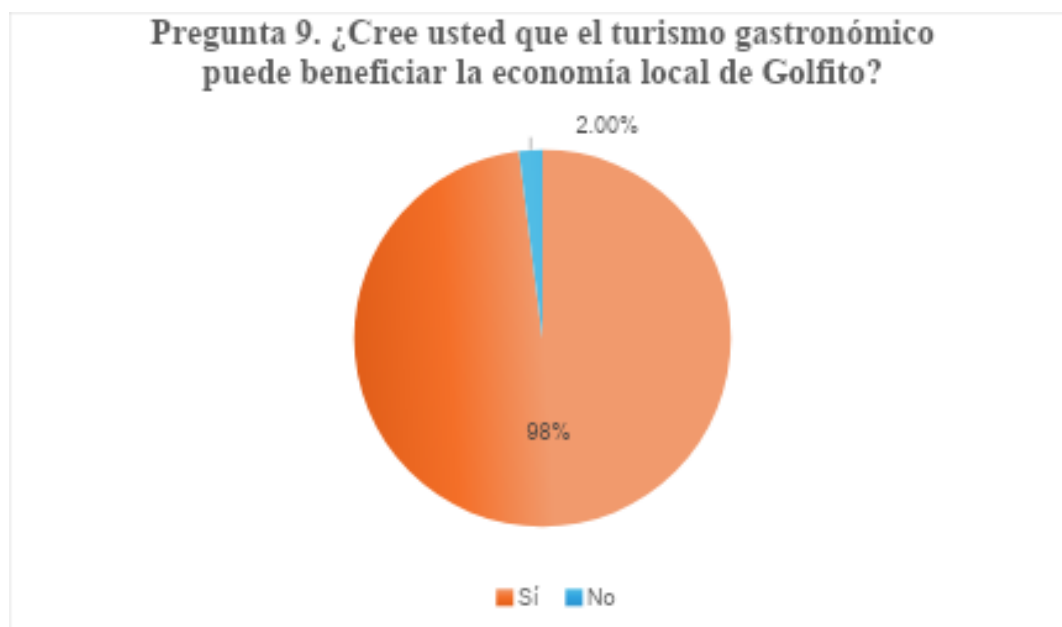
Beneficio a la economía local del turismo gastronómico

Escala evaluativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	56	98%
No	1	2%
Total	57	100%

Nota. Elaboración propia (2024).

Figura 9.

Beneficio a la economía local del turismo gastronómico



Nota. Elaboración propia (2024).

Análisis:

Para la pregunta número 9 de la encuesta, 56 personas que corresponde a un 98% de la población encuestada sí cree que el turismo gastronómico podría beneficiar la economía, mientras que 1 persona corresponde a un 2% no. Así, se establece la importancia de implementar el turismo gastronómico como un medio de desarrollo económico local en el distrito de Golfito.

Pregunta 10. ¿Conoce usted algún platillo diferente que se podría incluir en la oferta gastronómica de Golfito?

Tabla 13.

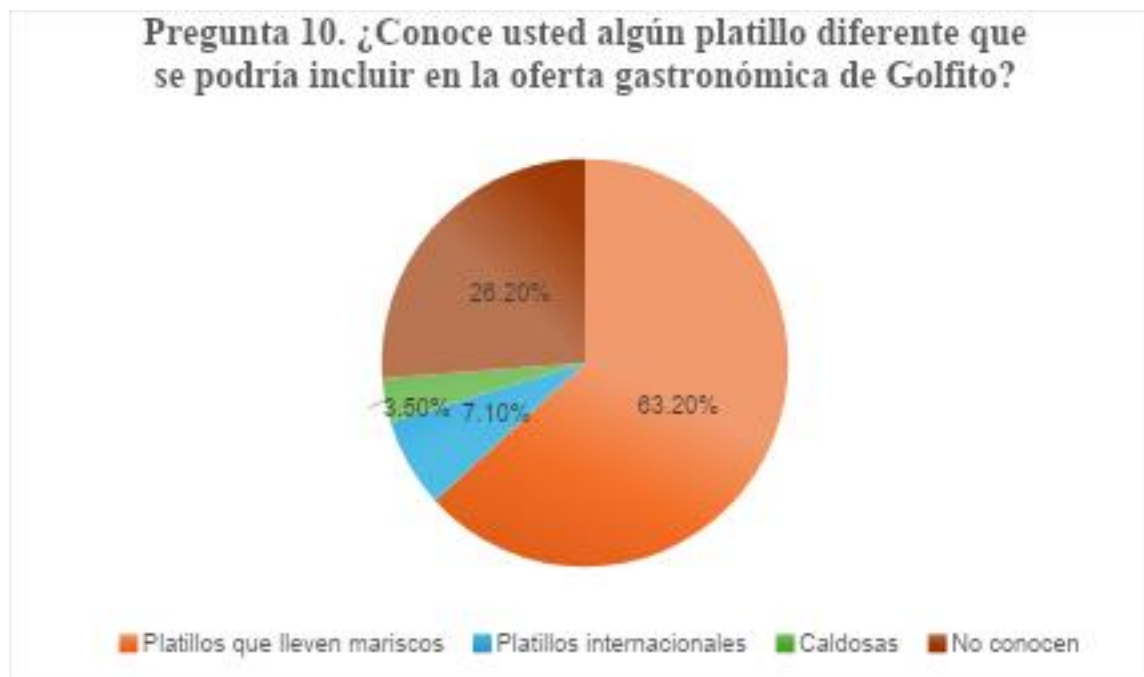
Platillos por incluir en la oferta gastronómica de Golfito

Escala evaluativa	Frecuencia	Porcentaje
Platillos que lleven mariscos	36	63,2%
Preparar platillos internacionales con el toque costarricense	4	7,1%
Caldosas	2	3,5%
No conocen otros platillos diferentes	15	26,2%
Total	57	100%

Nota. Elaboración propia (2024).

Figura 10.

Platillos por incluir en la oferta gastronómica de Golfito



Nota. Elaboración propia (2024).

Análisis:

Para la pregunta número 10 de la encuesta, 36 personas que corresponde a un 63,20% conoce platillos que incluyan mariscos, 4 personas corresponden a un 7,10% platillos internacionales, 2 personas corresponden a 3,50% caldosas y 15 personas que corresponden a 26,20% no conocen otros platillos diferentes. De esta forma, se determina que las preparaciones distintas que se podrían incorporar son todas aquellas que incluyan mariscos. Dado que un porcentaje importante desconoce otros platillos, es importante valorar la idea de crear algunos que sean muy propios de Golfito y con productos del mar.

Entrevistas

En este apartado se aportarán las respuestas brindadas por los diferentes entrevistados para conocer sobre su perspectiva acerca del turismo gastronómico en el distrito de Golfito.

Entrevista N°1. Dueña de Restaurante Playa Cacao, Golfito

Durante la conversación de la entrevista realizada a Lola, la dueña, esta menciona que su restaurante lleva aproximadamente 25 años en funcionamiento desde su apertura. Seguidamente se le consultó sobre el menú que ofrece en su restaurante. Mencionó que ofrecen en mayor cantidad mariscos, sin embargo, los platos que más se venden son el pescado entero y la sopa de mariscos. Además de los anteriores, también cuentan con diferentes platillos como nachos con carne mexicana, hamburguesas y los patacones, que son como los platillos estrella.

En la entrevista, mencionó que, en los últimos seis meses, a pesar de estar en temporada baja, ha notado una cantidad considerable de personas los fines de semana, aunque no sea quincenas. Este aumento lo atribuyen a que están trabajando en las redes sociales del restaurante, ya que tienen un apersona que se dedica a eso y contrataron sus servicios profesionales.

Más adelante se conversó sobre los festivales o eventos gastronómicos y mencionó que a ella le gustaría participar, pero que en Golfito no se suelen llevar a cabo estos eventos e, incluso, tampoco recuerda haber hecho uno anteriormente. Además, señala que la Cámara de Turismo o Municipalidad promovieran más Golfito como un destino turístico gastronómico, podría mejorarse la visibilidad de este.

Abiertamente nos brindó recomendaciones acerca de lo que ella diría a los turistas que visiten Golfito. Mencionó que les diría que apoyen las empresas del mismo pueblo de Golfito, que apoyen a los mismos golfiteños y que degusten la frescura de los productos del mar de Golfito y de los mariscos que se compran a los mismos locales.

Entrevista N°2. Dueño de Restaurante Black Point

La entrevista resultó ser breve, pero se obtuvieron resultados interesantes e importantes de reflejar en este estudio. Durante la conversación se le preguntó por cuánto tiempo lleva su restaurante en funcionamiento y él mencionó que aproximadamente un año. Se habló sobre la variedad de platillos que se pueden encontrar y mencionó que ofrecen variedad en mariscos y cortes de carne, pero que los más solicitados son los mariscos.

Se habló-sobre la afluencia de turistas en su restaurante y mencionó que se le atribuye a la buena zona en la que se encuentran ubicados y también a la gran variedad de platillos que tienen para ofrecer para los distintos gustos. Respecto a si este restaurante ha considerado participar en

festivales o eventos gastronómicos que se puedan realizar, mencionó que, a lo largo de este año, no lo han considerado como opción.

Además, surgió un tema de importancia, a saber, cómo se puede mejorar la visibilidad de Golfito como un destino gastronómico. Él considera que hay mucha falta de información y publicidad sobre los diferentes tipos de restaurantes que se encuentran en esta zona, pero brindó un par de recomendaciones para los turistas que visiten la zona: que caminen por todo el lugar y que exploren los diferentes lugares que encuentran.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Al concluir con esta investigación, se identificó gran variedad de aspectos forma parte de un atractivo turístico de la región de Golfito. Se pueden mencionar atractivos naturales como playas, bosques, parques nacionales. También, los atractivos culturales permiten profundizar en la cultura de la región e incluyen mayormente la gastronomía regional, costumbres y tradiciones locales. Se investigaron las comidas más comunes y atractivas para visitantes nacionales y extranjeros, además medidas importantes de implementar para incrementar la afluencia de turistas.

Para el primer objetivo específico, que habla sobre identificar cinco recetas, se concluye que la comida más atractiva es a base de mariscos (ceviche de pescado, el pescado entero, entre otros), debido a que Golfito es una zona costera. Al mismo tiempo, son muy buscados los platillos tradicionales como el casado tradicional costarricense, incluso la olla de carne, por lo que resulta importante implementar el turismo gastronómico en Golfito.

Mediante las entrevistas y encuestas se obtuvo la información acerca los platillos que son más apetecidos por la gente que visita el distrito de Golfito. En las encuestas, muchas personas se inclinan por la comida de mar (pescado, mariscos), así como platillos tradicionales. En las entrevistas se evidencia también que, en muchos casos, se buscan los mariscos, pero también en un porcentaje más bajo buscan comida rápida (hamburguesas, patacones).

En relación con el segundo objetivo específico, sobre conocer la opinión de las personas, las encuestas y entrevistas evidenciaron que la mayoría de personas conocen y aprovechan probar los platillos más atractivos y ricos preparados en la región. De esta manera, también se conocieron

las inclinaciones y preferencias de los turistas en cuando a comida. Los datos apuntan a la importancia de ampliar la variedad en los mariscos, en el cómo se preparan y los ingredientes que se le puedan agregar a los mismos platillos.

Todas estas personas tienen opiniones muy diversas acerca de la gastronomía regional en el distrito de Golfito. La gran mayoría considera que es necesario mejorar la oferta gastronómica en esta región, aprovechar sus productos locales y recetas de regionales únicas para atraer turismo. Al tomar en cuenta todos estos factores, se puede obtener un beneficio económico positivo para el distrito de Golfito. También, los productores locales obtendrían beneficios favorables.

Por último, en el objetivo específico número tres, la idea de creación de una plataforma gastronómica es inexistente en la zona, por lo que es muy importante incentivar su creación. También, se notó el interés en participar en estas actividades por parte de turistas, así como los dueños de restaurantes. Esto promovería a Golfito como una zona rica gastronómicamente hablando, viéndose beneficiados los dueños de restaurantes, así como los emprendedores.

En este tipo de plataformas, se puede involucrar diferentes actores del turismo tales como dueños de restaurantes, productores locales, integrantes de la comunidad y los turistas interesados en aprender de la cultura gastronómica regional. Se tendría un trato directo con los productores locales, ya que se buscaría obtener los productos frescos y producidos localmente, así beneficiándose mutuamente. Esta es uno de los principales motivos por los que sería de suma importancia implementar estas iniciativas en la región.

En términos generales, se llegó a la conclusión de que es fundamental incentivar el crecimiento en el turismo de Golfito utilizando la gastronomía local como medio de desarrollo económico local. Esta iniciativa no solo beneficiaría al sector mencionado, sino a toda la comunidad, productores locales y personas que laboren en puestos relacionados con el turismo.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda valorar la posibilidad de crear espacios para promocionar la oferta gastronómica de la región de Golfito, mediante los diferentes medios de comunicación, así como las redes sociales.
- Proponer la creación de alianzas entre restaurantes, productores locales y otras entidades para la realización de paquetes turísticos gastronómicos, a fin de fortalecer la economía local mediante la propuesta de creación de una plataforma gastronómica digital enfocada a los restaurantes y emprendedores de la zona de Golfito.
- Plantear el uso de prácticas sostenibles con el uso de productos locales y productos de temporada, para que los productores locales, restaurantes o empresas gastronómicas obtengan beneficios positivos, eviten el uso de productos no reciclables y reduzcan el impacto negativo en el medio ambiente.
- Proponer el uso continuo de la plataforma gastronómica digital para atraer a más turistas nacionales e internacionales interesados en la cultura gastronómica local, ya que resultarían muy atractivos para costarricenses en general y extranjeros.
- Se recomienda visitar los diferentes restaurantes ya establecidos en Golfito, tales como Restaurante Playa Cacao, Restaurante Black Point, Fish Hook Marina & Lodge, Hotel y Restaurante Mar y Luna, Hotel Casa Roland. Cada uno de estos tiene sus encantos para cumplir con los gustos de cada persona.

CAPÍTULO VI. PROPUESTA

GastroGolfo: Plataforma gastronómica digital

Actualmente el mundo se está viendo muy impactado por el uso de la tecnología, donde el tener una página web o algo similar puede permitir que un lugar en específico se destaque en el mercado que cada vez es más desafiante y competitivo entre sí. La idea de la creación de una plataforma digital/página web la cual será dirigida a los amantes de la gastronomía de una zona o país en específico.

La idea es que esta sea sencilla de utilizar donde cualquier persona pueda descubrir, calificar y dejar su reseña sobre los restaurantes y platillos de emprendedores locales de la zona de Golfito, esta idea base nace de la fusión de las aplicaciones tan populares llamadas TripAdvisor y UberEats.

Tendrá un enfoque amplio, ya que esta se enfocará en negocios pequeños y medianos que muchas veces no aparecen en plataformas grandes, pero también se le tomará en cuenta a restaurantes que son reconocidos en plataformas grandes, ya sea por diversos motivos como su trayectoria o sus chefs.

Dentro de la plataforma se tendrá acceso a los diferentes restaurantes o emprendimientos gastronómicos presentes en la zona de Golfito, en donde los visitantes podrán echar un vistazo al menú o incluso a los platillos más solicitados por las diferentes personas, así como también encontrarán el servicio de delivery/entregas a domicilio hasta aproximadamente 5 kilómetros a la redonda desde el mirador de Golfito si las personas si así lo desean adquirir.

Esto permitirá a los negocios y emprendedores del sector culinario exponer sus productos, llegar a nuevos clientes nacionales e internaciones y aumentar su visibilidad sin necesidad de grandes inversiones de dinero.

Público Objetivo

- Restaurantes establecidos con antigüedad que busquen ampliarse en el ámbito digital.
- Emprendedores gastronómicos en muchos casos estos emprendedores no cuentan con un local físico establecido, al tener presencia en una página web puede ampliarse su impacto a los visitantes.
- Turistas nacionales e internacionales que estén interesados en descubrir las diferentes opciones gastronómicas presentes en Golfito.

Dentro de la plataforma los perfiles de los diferentes restaurantes y emprendedores locales aparecerán de la siguiente manera:

Perfiles:

- Foto de portada con el nombre del establecimiento o emprendimiento.
- Descripción del establecimiento y tipo de comida que ofrecen.
- Ubicación en el mapa, en caso de ser un local establecido, si es un emprendedor sin un local, se encontraría la ubicación de encuentro para la entrega de los pedidos realizados.
- Horario de atención al público.
- Redes sociales y contacto directo sea por WhatsApp, Instagram, entre otros.
- Enlace a menú este puede ser en PDF o imagen.

Sistema de reseñas y valoraciones a los diferentes negocios

- Estrellas de 1 a 5.
- Comentarios de clientes.
- Opción de subir fotos reales de los platillos.

Es importante implementar un tipo de búsqueda avanzada en donde se pueda filtrar de acuerdo con el tipo de comida, precio, preferencias, entre otros, ya que todas las personas visitantes tendrán diferentes intereses para conocer la gastronomía de Golfito, así como nacional también.

Diseño inspirado en aplicaciones populares

Interfaz fácil de utilizar, enfocada en la utilización de fotografías, donde sea sencillo de identificar y navegar por cada uno de los establecimientos.

Además, que esta plataforma funcione tanto en computadoras como en dispositivos móviles es de importancia, ya que todas las personas realizan investigación sobre el destino que visitarán en diferentes dispositivos.

Página principal con apartados llamados como: “Mejor calificados esta semana”, “Nuevos en la plataforma”, “Recomendaciones cerca de ti”.

La idea de que se base en una plataforma tan exitosa como TripAdvisor y UberEats, es porque las personas suelen confiar o creer más en las experiencias reales que en la publicidad misma. Además, puede ser utilizada por todos los tipos de negocios gastronómicos de la zona para que todos tengan la misma visibilidad ante los diferentes turistas que investiguen.

Tabla 14.*Presupuesto estimado*

Concepto	Descripción	Unidad	Precio unitario	Total
Programador digital	Creación y desarrollo de la plataforma digital	1	250.000 – 500.000 mil colones	250.000 – 500.000 mil colones
	Mantenimiento de la plataforma digital	1	25.000 – 50.000 mil colones al mes	25.000 – 50.000 mil colones al mes
	Salario mensual mánager de la plataforma	1	500.000 mil colones al mes	500.000 mil colones al mes
	Salario de mensajero/delivery		400.00 mil colones al mes	400.00 mil colones al mes
	Fotógrafo profesional	1	250.000 mil colones al mes	
Membresía individual para los negocios/emprendedores interesados		1	100.000 mil colones el ingreso	50.000 mil colones/mes
	Incluye el banner o fotografía de presentación del negocio, descripción general del negocio, horario de atención y lo que tiene para ofrecer			
	Mapa interactivo para			

	ubicar el establecimiento (en caso de tener local)			
	Enlaces para observar el menú de cada establecimiento			
	Delivery en la zona mencionada			
	Fotografías profesionales para la plataforma cada 2 meses mostrándose en la página principal de la plataforma			
Total			100.000 mil colones el ingreso	50.000 mil colones/mes

NOTA: Los dueños de restaurantes o emprendedores correrán con el gasto de ingreso y las mensualidades establecidas anteriormente, los demás gastos corren por parte de los dueños de la plataforma digital.

Referencias bibliográficas

- Cabrera Méndez, M. (2010). *Introducción a las fuentes de información*. 7580. Recuperado a partir de <https://riunet.upv.es/handle/10251/7580>
- Cauas, D. (s.f). *Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación*. Scalahed.com. Recuperado el 04 de enero de 2025, a partir de <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24762w/Definiciondelasvariables,enfoqueytipodeinvestigacion.pdf>
- CEUPE, B. (s.f.). *¿Qué es el Turismo gastronómico? Concepto, beneficios y actividades*. CEUPE. Recuperado el 14 de octubre, 2024 a partir de <https://www.ceupe.com/blog/turismo-gastronomico.html>
- Condori Ojeda, P., (2020). Universo, población y muestra. *Aacademica.org*. Recuperado el 22 de octubre de 2024, a partir de <https://www.aacademica.org/cporfirio/18.pdf>
- Fonseca Zúñiga, E. (2020). HISTORIA DEL CANTÓN DE GOLFITO, COSTA RICA AÑOS 1864-2011. *Revista De Ciencias Sociales*, (167), 135–160. Recuperado a partir de <https://doi.org/10.15517/rcs.v0i167.42987>
- Fuentes de información primarias y secundarias: Ejemplos*. (26 de enero, 2024). Hacer TFG. <https://hacertfg.com/fuentes-de-informacion-primarias-y-secundarias/>
- De Enciclopedia*. (28 de enero, 2015). *Gastronomía. Enciclopedia Significados*. Recuperado a partir de <https://www.significados.com/gastronomia/>
- Hernández Barquero, M (2007). Universidad Estatal a Distancia. CR. Recuperado el 14 de octubre de 2024, a partir de <https://repositorio.uned.ac.cr/reuned/bitstream/handle/120809/348/GE5155%20Fundamentos?sequence=1>

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). **Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta**, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018.

Jiménez, C. (2016). Nuevo mundo, diversidad y gastronomía del Caribe sur costarricense. *Revista Herencia*, 28(2). Recuperado a partir de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/24738>

Leoni de León, J. A., & Barahona Gamboa, H. (2017). Merónimos de la gastronomía costarricense: Limón y Valle Central. *Káñina*, 40(3), 99–138. <https://doi.org/10.15517/rk.v40i3.29173>

Márquez, I. (2023). *¿Qué son los Instrumentos de Investigación?* Periódico Digital. <https://periodicodigital.mx/que-son-los-instrumentos-de-investigacion/>

Navarro, F., & Schlüter, R. (2010). El turismo en los pueblos rurales de argentina: ¿Es la gastronomía una opción de desarrollo? *Estudios y Perspectivas En Turismo*, 19(6), 909–929. Recuperado a partir de https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17322010000600003&script=sci_arttext&tlng=en

Oliveira, S. (2011). LA GASTRONOMÍA COMO ATRACTIVO TURÍSTICO PRIMARIO DE UN DESTINO. EL Turismo Gastronómico en Mealhada - Portugal. *Estudios y Perspectivas En Turismo*, 20(3), 738–752. Recuperado a partir de https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17322011000300012&script=sci_arttext&tlng=en

Porto, J. P., & Merino, M. (21 de enero, 2016). *Atractivo turístico*. Recuperado el 14 de octubre de 2024, a partir de <https://definicion.de/attractivo-turistico/>

Real Academia Española (RAE). (s.f) *Turismo*. Recuperado el 14 de octubre de 2024, a partir de

<https://dle.rae.es/turismo>

Reyes Uribe, A. C., Guerra Avalos, E. A., & Quintero Villa, J. M. (2017). Educación en gastronomía: Su vínculo con la identidad cultural y el turismo. *El periplo sustentable*, (32), 00009. Recuperado a partir de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-90362017000100009&lng=es&tlng=es

Salgado Vega, M. (Setiembre del 2019). *MUESTRA PROBABILÍSTICA Y NO PROBABILÍSTICA*.

Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado el 03 de marzo de 2025, a partir

de http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108928/secme-10911_1.pdf?sequence=#:~:text=El%20muestreo%20por%20conveniencia%20es,convenientemente%20disponibles%20para%20el%20investigador.

Sedó Masis, P. (2016). Un acercamiento a la esencia de la cocina patrimonial de Costa Rica. *Revista Herencia*, 28(2). Recuperado a partir de

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/24736>