

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Nutrición.*

**RELACIÓN ENTRE LA SEGURIDAD
ALIMENTARIA SEGÚN ESCALA ELCSA Y
ACCESO ECONÓMICO CON LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 20 A 64
AÑOS, DEL CANTÓN DE ALAJUELITA,
2023.**

FÁTIMA ELIZABETH SALGADO CASTRO.

NOVIEMBRE, 2023.

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS	2
INDÍCE DE TABLAS.....	6
INDÍCE DE FIGURAS	9
AGRADECIMIENTO	11
RESUMEN	12
ABSTRAC.....	13
CAPÍTULO I.....	14
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1.1 Antecedentes del problema.....	15
1.1.1.1 Antecedentes Internacionales	15
1.1.1.2 Antecedentes Nacionales	21
1.1.2 Delimitación del Problema	26
1.1.3 Justificación.....	26
1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	28
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	28
1.3.1 Objetivo general	28
1.3.2 Objetivos específicos.....	28
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	29
1.4.1 Alcances de la investigación	29
1.4.2 Limitaciones de la investigación	29
CAPÍTULO II.....	30
MARCO TEÓRICO	30
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	31
2.1.1 Seguridad alimentaria	31
2.1.1.1 Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad alimentaria (ELCSA)	32
2.1.1.2 Inseguridad alimentaria	33
2.1.1.3 Niveles de inseguridad de La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).....	33
a) Inseguridad alimentaria leve.....	33
b) Inseguridad alimentaria moderada	33
c) Inseguridad alimentaria severa	34

2.2 Acceso económico.....	34
2.3 Hábitos alimentarios.....	37
2.3.3.1 Frecuencia de consumo de alimentos.....	38
2.3.3.2 Consumo de Carbohidratos.....	39
2.3.3.3 Consumo de Frutas y vegetales.....	39
2.3.3.3 Consumo de Lácteos.....	39
2.3.3.4 Consumo de Huevos.....	40
2.3.3.5 Consumo de Proteínas.....	40
2.3.3.6 Consumo de Grasas y aceites.....	40
2.3.3.9 Consumo de agua.....	41
2.3.10 Consumo de sal.....	41
2.4 Métodos de cocción de alimentos.....	41
2.4.4.1 Asado.....	41
2.3.3.7 Consumo de Azúcar.....	42
2.4.4.2 Fritura.....	42
2.4.4.3 Al vapor.....	42
2.4.4.4. Al horno.....	42
2.4.4.3 Hervido.....	43
2.4.4.4 A la plancha.....	43
2.5 Definición de la etapa adulta.....	43
CAPÍTULO III.....	44
MARCO METODOLÓGICO.....	44
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	45
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	45
3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS.....	45
3.3.1 Área de estudio.....	45
3.3.2 Población.....	46
3.3.3 Muestra.....	47
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión.....	48
CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	48
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.....	48
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	49
3.4.1 Validez del cuestionario.....	50
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario.....	50

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	51
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	52
3.7 PLAN PILOTO	62
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	65
3.8.1 Características sociodemográficas.....	65
3.8.2 Hábitos alimentarios	65
3.8.3 Acceso económico.....	66
3.8.4 Seguridad alimentaria según escala (ELCSA).....	66
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	66
3.10 ANÁLISIS DE DATOS	67
3.10.1 Análisis Univariado	67
3.10.2 Análisis Bivariado	67
CAPÍTULO IV	68
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	68
4.1 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS UNIVARIADOS	69
4.1.1 Características sociodemográficas.....	69
4.1.2 Hábitos alimentarios	70
4.1.3 Acceso económico.....	85
4.1.4 Seguridad alimentaria según escala (ELCSA).....	88
4.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS BIVARIADOS	89
4.2.1 Relación entre la seguridad alimentaria con los hábitos alimentarios de la población adulta.....	89
4.2.2 Relación entre el acceso económico con los hábitos alimentarios de la población adulta.....	92
CAPÍTULO V	105
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	105
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	106
5.1.1 Características sociodemográficas.....	106
5.1.2 Hábitos alimentarios	107
5.1.3 Frecuencia de consumo de alimentos	114
5.1.4 Acceso económico.....	118
5.1.5 Seguridad alimentaria según escala (ELCSA).....	120
5.1.6 Relación entre la seguridad alimentaria con los hábitos alimentarios de la población adulta.....	122

5.1.7 Relación entre el acceso económico con los hábitos alimentarios de la población adulta.....	126
CAPÍTULO VI.....	100
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	100
6.1 CONCLUSIONES.....	134
6.2 RECOMENDACIONES.....	136
BIBLIOGRAFÍA.....	137
ABREVIATURAS.....	159
ANEXOS.....	160
ANEXO 1 CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	161
ANEXO 2 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DEL PLAN PILOTO.....	163
ANEXO 3 RESULTADOS DEL PLAN PILOTO.....	174
ANEXO 4 DECLARACIÓN JURADA.....	195
ANEXO 5 CARTA DE APROBACIÓN DE TUTOR.....	196
ANEXO 6 CARTA DE APROBACIÓN DE LECTORA.....	197
ANEXO 7 CARTA DE AUTORIZACIÓN DE CENIT.....	198

INDÍCE DE TABLAS

Tabla 1. Proyección de la población según rango de edad de 20 a 64 años de adultos de ambos sexos que viven en el Cantón de Alajuelita	46
Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión	48
Tabla 3. Puntos de corte para la clasificación de la (in) seguridad alimentaria en hogares integrados solamente por personas adultas	50
Tabla 4. Operacionalización de las variables.....	52
Tabla 5. Modificaciones del instrumento utilizado en el plan piloto	62
Tabla 6. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según características sociodemográficas, Alajuelita, 2023. n=96.....	69
Tabla 7. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de cereales, Alajuelita, 2023. n=96.....	79
Tabla 8. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de leguminosas, Alajuelita, 2023. n=96.	80
Tabla 9. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de frutas y vegetales no harinosos, Alajuelita, 2023. n=96.	80
Tabla 10. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de lácteos, Alajuelita, 2023. n=96.....	81
Tabla 11. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de azúcar, Alajuelita, 2023. n=96.....	82
Tabla 12. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de carnes, Alajuelita, 2023. n=96.....	83
Tabla 13. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de grasas, Alajuelita, 2023. n=96.....	84

Tabla 14. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el acceso económico, Alajuelita, 2023. n=96.	85
Tabla 15. Proporción de la canasta básica que se puede adquirir, según el número de personas en el hogar	87
Tabla 16. Distribución de la cantidad de hogares que logran satisfacer sus necesidades alimentarias con canasta básica, según el número de personas en el hogar	87
Tabla 17. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el nivel de seguridad alimentaria según escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), Alajuelita, 2023. n=96.	89
Tabla 18. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre la seguridad alimentaria con los hábitos alimentarios, Alajuelita, 2023. n=96.	90
Tabla 19. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre la seguridad alimentaria con la frecuencia de consumo de alimentos, Alajuelita, 2023. n=96.....	91
Tabla 20. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre la seguridad alimentaria con la frecuencia de consumo de azúcar, Alajuelita, 2023. n=96.....	91
Tabla 21. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre la cantidad de personas del hogar que trabajan y aportan al mismo, con los hábitos alimentarios, Alajuelita, 2023. n=96.....	92
Tabla 22. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre la cantidad de personas del hogar que trabajan y aportan al mismo, con la frecuencia de consumo de alimentos, Alajuelita, 2023. n=96.	93
Tabla 23. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la cantidad de personas del hogar que trabajan y aportan al mismo, con las variables hábitos de consumo, Alajuelita, 2023. n=96.....	94
Tabla 24. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre el ingreso aproximado del hogar y los hábitos alimentarios, Alajuelita, 2023. n=96.....	95
Tabla 25. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según ingreso económico del núcleo familiar mensual, con el consumo de colación nocturna, Alajuelita, 2023. n=96.	96

Tabla 26. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre el ingreso aproximado del hogar y la frecuencia de consumo de alimentos, Alajuelita, 2023. n=96.	97
Tabla 27. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre el monto destinado a alimentos y los hábitos alimentarios, Alajuelita, 2023. n=96.	99
Tabla 28. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años, según monto destinado a alimentos, con el consumo de colación nocturna, Alajuelita, 2023. n=96.	1000
Tabla 29. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años, según monto destinado a alimentos, con el consumo de sal en alimentos preparados, Alajuelita, 2023. n=96.	1000
Tabla 30. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre el monto destinado a alimentos y la frecuencia de consumo de alimentos, Alajuelita, 2023. n=96.	1011
Tabla 31. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre el ingreso económico personal y los hábitos alimentarios, Alajuelita, 2023. n=96.	1022
Tabla 32. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años, según el ingreso económico personal, con el consumo de meriendas en las mañanas, Alajuelita, 2023. n=96.	1033
Tabla 33. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años, según el ingreso económico personal, con el tipo de endulzante preferido, Alajuelita, 2023. n=96.	1033
Tabla 34. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre el ingreso económico personal y la frecuencia de consumo de alimentos, Alajuelita, 2023. n=96.	1044

INDÍCE DE FIGURAS

Figura 1. Delimitación geográfica del Cantón de Alajuelita.....	46
Figura 2. Distribución de las personas adultas de 20 a 64 años según la cantidad de tiempos de comida, Alajuelita, 2023. n=96.....	71
Figura 3. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el ambiente al consumir los alimentos, Alajuelita, 2023.n=96. Fuente: Elaboración propia, 2023.	72
Figura 4. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el tiempo destinado al consumo de alimentos, Alajuelita, 2023. n=96.....	72
Figura 5. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según los métodos de cocción más utilizados para las carnes y vegetales, Alajuelita, 2023. n=96.	73
Figura 6. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la cantidad de agua consumida al día, Alajuelita, 2023. n=96.....	74
Figura 7. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la adición de sal a la comida ya preparada, Alajuelita, 2023. n=96.	75
Figura 8. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la adición de alimentos a las comidas ya preparadas, Alajuelita, 2023. n=96.	75
Figura 9. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según los tipos de grasa de preferencia para la cocción, Alajuelita, 2023. n=96.....	76
Figura 10. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el tipo de endulzante para las bebidas, Alajuelita, 2023. n=96.....	77
Figura 11. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar, Alajuelita, 2023. n=96.	78
Figura 12. Distribución de personas adultas de 20 a 64 años, según el ingreso económico del núcleo familiar mensual, con la frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar, Alajuelita, 2023. n=96.	988

DEDICATORIA

Este logro se lo dedico primeramente a Dios, por ser mi apoyo, mi camino y luz, por haberme dado esperanza, fortaleza y sabiduría para dar lo mejor de mí y por brindarme una vida llena de aprendizajes que hoy en día me ha permitido cumplir mis metas.

Además, a mis padres y hermano, por ser mi motivo de inspiración y la certeza de que las metas que me proponga las puedo cumplir, quienes me han acompañado a lo largo de los años, que siempre me brindaron su amor y apoyo incondicional para alcanzar este sueño.

AGRADECIMIENTO

Le agradezco primeramente a Dios por ser mi guía en todo el proceso y permitirme llegar a cumplir este sueño de terminar mis estudios de manera satisfactoria. Seguidamente a mi madre Maribel, a mi padre Ulises, hermano Diego y mi novio Andrés que fueron fundamentales para llegar hasta aquí, por creer en mí por apoyarme siempre y ser mi mayor motivación.

También a cada una de mis compañeras y amigas de la universidad por todo el apoyo que nos hemos brindado durante esta etapa para lograr nuestra meta.

Agradezco a mi tutor Lic. Pablo Mora Poveda por compartir su conocimiento, por su orientación, gracias por ser paciente, por el apoyo brindado en todo momento y disposición en el proceso a través de cada una de las etapas para poder elaborar mi tesis.

Finalmente, a cada persona del Cantón de Alajuelita, que me apoyó y formó parte de esta investigación.

RESUMEN

Introducción: Los ingresos del hogar son un factor importante para determinar si las personas pueden adquirir alimentos nutritivos. La disponibilidad de alimentos no garantiza la seguridad alimentaria si no hay recursos económicos para un acceso sostenible y suficiente a los alimentos.

Objetivo general: Relacionar la seguridad alimentaria según escala ELCSA y acceso económico con los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 64 años que viven en el Cantón de Alajuelita, 2023. **Metodología:** Estudio transversal, cuantitativo, no experimental de tipo correlacional-analítico, con una muestra de 96 adultos entre 20 a 64 años, del Cantón de Alajuelita. En la recolección de datos se usa un cuestionario y el instrumento de Seguridad Alimentaria según escala ELCSA. En la relación de variables se emplea el análisis estadístico con la prueba exacta de Fisher. **Resultados:** Predomina el sexo femenino con edades entre los 20 y 39 años, un nivel académico de secundaria completa. En los hábitos alimentarios, se tiene un bajo consumo de lácteos y cereales integrales. Los hogares presentan un ingreso mensual, entre 701,000 a 750,000 mil colones y destinan entre 50,000 a 100,000 mil colones a la compra de alimentos. En la seguridad alimentaria según ELCSA, la mayoría de la muestra se encuentra en niveles de inseguridad alimentaria y no hay relaciones estadísticas significativas. **Discusión:** Existe una relación significativa entre las variables del acceso económico y hábitos alimentarios, sin embargo, no se encontró ninguna relación entre la seguridad alimentaria con los hábitos alimentarios. **Conclusión:** La investigación concluye que la seguridad alimentaria y el acceso económico están relacionados con varios hábitos alimentarios. Estos hallazgos proporcionan información relevante para el diseño de políticas y programas dirigidos a mejorar la calidad de vida y los hábitos alimentarios de la población. **Palabras clave:** Seguridad Alimentaria y Nutricional, Acceso a Alimentos Saludables, Acceso a la Alimentación, Patrones Alimentarios (Fuente: DeCS, 2023).

ABSTRAC

Introduction: Household income is an important factor in determining whether people can afford nutritious food. Food availability does not guarantee food security if there are no economic resources for sustainable and sufficient access to food. **General objective:** To relate food security according to the ELCSA scale and economic access with eating habits in adults aged 20 to 64 years living in the Canton of Alajuelita, 2023. **Methodology:** A cross-sectional, quantitative, non-experimental, correlational-analytical study was carried out in a sample of 96 adults between 20 and 64 years of age, from the canton of Alajuelita. A questionnaire and the Food Security according to scale instrument (ELCSA) were used for data collection. For the relationship of variables, statistical analysis was used through Fisher's exact test. **Results:** The predominant sex is female, with ages between 20 and 39 years old and an academic level of secondary school completed. With respect to eating habits, they have a low consumption of dairy products and whole grains. Households have a monthly income of between 701,000 to 750,000 thousand colones and spend between 50,000 to 100,000 thousand colones on food purchases. In relation to food security, according to ELCSA, the majority of the sample is in food security. **Discussion:** There is a significant relationship between the variables of economic access and eating habits; however, no relationship was found between food security and eating habits. **Conclusion:** The research concludes that food security and economic access are related to various eating habits. These findings provide relevant information for the design of policies and programs aimed at improving the quality of life and eating habits of the population.

Key words: Food Security, Access to Healthy Foods, Feeding Behavior (Source, DeCS, 2023).

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

A continuación, en el presente capítulo, se describen los antecedentes del problema por investigar, tanto a nivel internacional, como a nivel nacional. Además de la delimitación y la justificación de la investigación.

1.1.1 Antecedentes del problema

A continuación se presentan los antecedentes que explican la problemática, en primera instancia se detallan estudios a nivel internacional y posteriormente, a nivel nacional.

1.1.1.1 Antecedentes Internacionales

En la actualidad la seguridad alimentaria es de los temas más relevantes en la agenda económica mundial, ante el aumento de las tendencias negativas, que incluyen el crecimiento de la población mundial, la urbanización progresiva, los cambios climáticos lo cual incrementan la preocupación sobre la posibilidad de garantizar la seguridad alimentaria a nivel mundial. (Marzęda-Młynarska, 2019).

La seguridad alimentaria es uno de los objetivos del milenio planteados por la Organización de las Naciones Unidas, pero actualmente se ha cumplido parcialmente ya que el porcentaje de pobreza en la mayoría de los países en desarrollo no han disminuido. “La grave inseguridad alimentaria parece que aumenta en casi todas las subregiones de África, en América del Sur, mientras que la situación de desnutrición es estable en la mayoría regiones de Asia”.(FAO et al., 2018).

En relación al acceso económico y hábitos alimentarios según, Olza et al. (2019) mencionan que se han presentado cambios en el patrón de alimentario de los españoles, la investigación se ha realizado en 2285 personas, donde se utilizó la prueba de chi cuadrado para estimar las diferencias en los porcentajes de sujetos clasificados en categorías, resultando que los bajos

niveles de educación e ingresos parecen estar asociados con una dieta de baja calidad debido a una baja adherencia al patrón de dieta mediterránea.

En una recopilación de estudios sobre las tendencias actuales en el comportamiento alimentario, la ingesta de sodio, azúcar y carbohidratos está aumentando en América Latina y el Caribe. Además, hay una reducción en el consumo de legumbres, futas y verduras y grasas refinadas y cereales integrales. (Popkin & Reardon, 2018).

En América Latina durante los últimos cinco años, la inseguridad alimentaria ha incrementado, en 2019, casi un tercio de la población, para un total de 191 millones de personas, se vieron afectadas por inseguridad alimentaria moderada o grave. (FAO et al., 2020).

En un estudio realizado en Argentina, en 1266 participantes en los cuales se analizaron los valores medios de consumo de 11 grupos de alimentos en una frecuencia de consumo se observó que las personas con mayor vulnerabilidad social tienen un menor consumo de frutas, vegetales, lácteos, carnes magras y pescado, y un mayor consumo de bebidas con azúcar, pan y productos de bollería. Además, se menciona una relación directa entre la adherencia a una dieta saludable y un mayor nivel de ingresos o de nivel educativo. (Kovalskys et al., 2020).

En la investigación de Sudriá, Andreatta y Degafó, mencionan que los hábitos alimentarios han cambiado, por varios motivos en los cuales, las personas realizan más comidas en la casa, sin embargo, la cantidad y tipo de alimentos no es variado, el consumo de las frutas y vegetales ha disminuido y se consumen más productos de panadería, pastas, bebidas azucaradas y embutidos. (Sudriá et al., 2020).

Un estudio realizado por (Costa et al., 2019) en Brasil, se determinó que el entorno alimentario puede influir en barreras al acceso alimentos saludables, por lo tanto, las políticas públicas deben de orientarse a mejorar los hábitos alimentarios de la sociedad y reducir las desigualdades

en el acceso, lo que destaca la importancia de involucrar a proveedores de mayor calidad, como los mercados de frutas y vegetales.

Diversos estudios hacen referencia a herramientas para medir el acceso a los alimentos, uno de los indicadores de carencia social en su metodología para la medición multidimensional de la pobreza, el cual se conoce como la escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria (ELCSA), en Estados Unidos como Brasil, Colombia, México y otros países de América Latina y el Caribe, la cual permite categorizar la inseguridad alimentaria en leve, moderada y severa. (Ramírez et al., 2020).

Una investigación en México sobre la seguridad alimentaria y su relación con la insuficiencia y la incertidumbre de ingresos muestra que existe inseguridad alimentaria aún en los países desarrollados como Estados Unidos y México no es la excepción. En relación con lo anterior, los factores relacionados con las peores condiciones laborales y de ingreso, donde la persona jefa de hogar es de sexo femenino y el nivel educativo es bajo, incrementa la probabilidad de que los hogares se encuentren en alguna situación de inseguridad alimentaria. (Félix-Verduzco et al., 2018).

Según (Haro Mota & Marceleño Flores, 2019) México es uno de los países que ha logrado cumplir con la meta de garantizar suficiente disponibilidad de alimentos a nivel nacional, sin embargo, los indicadores de poco acceso a la alimentación y pobreza alimentaria por ingresos económicos demuestran grandes desafíos para garantizar a la población suficiente acceso a la alimentación.

La investigación realizada por Rodríguez-González S (2020) en México, presenta un análisis de las dimensiones de la SAN (política, ética, sociocultural, ambiental, económica y nutricional) donde se obtiene como resultado que el mediante prueba t que el 68% se hallaba en situación

de ISAN, además de diferencias importantes en las prácticas de las familias según su condición de SAN en las dimensiones económicas y nutricionales donde las familias con SAN tienen mayores recursos económicos.

La inseguridad alimentaria está incrementando a nivel mundial, en diversas investigaciones realizadas en México, Colombia y Guatemala; según Mundo-Rosas et al, en la población mexicana, siete de cada 10 hogares, presentan un grado de inseguridad de medio a alto, siendo esto posible ya que el acceso y la variedad de alimentos es escasa, por lo tanto, su alimentación es poco variada en los tipos de alimentos; no tienen ingresos económicos y las condiciones para corregir estas deficiencias en su alimentación. (Mundo-Rosas et al., 2018).

A nivel internacional se han realizado estudios, como es el estudio realizado por Archenti en Perú, se determinó la seguridad alimentaria y factores asociados en las familias de un asentamiento, según la escala ELCSA y un cuestionario sociodemográfico y socioeconómico con la participación de 160 hogares. Se ha encontrado que el 3,1% tuvo seguridad alimentaria, un 1,2% con inseguridad alimentaria severa, 16,9% con inseguridad alimentaria moderada y un 78,8% presentó inseguridad alimentaria leve. (Archenti, 2019).

En un estudio realizado en Perú, tiene como objetivo determinar la relación del nivel de seguridad alimentaria y el consumo alimentario en los hogares del distrito de Villa el Salvador durante el estado de emergencia por covid-19, muestra de 80 hogares según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria y Nutricional (ELCSA) y el Puntaje de Consumo de Alimentos (PCA). Se encontró el 86% de los hogares obtuvo un “consumo de alimentos insuficientes”, asociado con una “inseguridad alimentaria moderada”. Ningún hogar registró un consumo alimentario adecuado y no logró la seguridad alimentaria, lo que indica una dieta poco saludable. (Carrillo Girón & Rodríguez Angulo, 2021).

En Ecuador en el año 2021, se presenta una investigación realizada por Mendoza Balcázar J *et al* en la cual se hizo un análisis acerca de los hábitos alimentarios con 192 personas, encuestadas, donde resultó que trabajar frente al computador (29%), dormir más (5%), dormir menos (12%), actividad física (19%), ver televisión (10%), consumir alimentos procesados (8%) (1), con un nivel de significación del 5%, en donde las personas al no tener recursos económicos para la compra de los alimentos suficientes, recurre al consumo de alimentos de bajo costo como los embutidos y las frituras, los cuales no representan valor nutricional alguno.

En el año 2022, se realiza una investigación que tiene como objetivo analizar la seguridad alimentaria en los hogares venezolanos para identificar los determinantes que podrían contribuir al diseño de políticas públicas basadas en evidencias en la población. La muestra se conforma de 2041 hogares por medio de un cuestionario del índice de Seguridad Alimentaria (FSI) y frecuencia de consumo de alimentos. Se encontró que solo el 9% de los hogares presentaban seguridad alimentaria, el 69% se clasificaron como marginales seguros y el 22% se clasificaron como inseguridad alimentaria moderada o severa. La mayoría de los hogares encuestados sacrifican sus medios de vida para alimentarse y satisfacer sus necesidades nutricionales mínimas. (Herrera-Cuenca et al., 2022).

En el estudio realizado en Ecuador, en el cual tiene como objetivo determinar la relación de la seguridad alimentaria y el ingreso de los hogares del Cantón de Santa Lucía, según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria y Nutricional (ELCSA), donde participaron 371 jefes de familia, tanto del sector rural como urbano, muestra que los hogares con niveles bajos de ingresos presentan mayores índices de inseguridad alimentaria, por lo que es importante que el estado mejore las políticas para garantizar la seguridad alimentaria en los hogares.(Magallanes Mindiolaza, 2021).

En un estudio en Colombia, tiene como objetivo describir el comportamiento alimentario de 1814 familias en Cali durante el primer trimestre de aislamiento preventivo obligatorio, se encontró que el 95,1% de los hogares percibió escasez, aumento de precios en alimentos que componen la canasta alimentaria familiar y el 67,2% de las familias estuvieron preocupadas por la alimentación. Se incrementó el consumo de alimentos y se modificaron los tiempos de comida y la variedad en la ingesta de alimentos. Por lo tanto, los cambios en los ingresos económicos afectan la cantidad de dinero disponible para la compra de los alimentos. (Castellanos et al., 2022).

Por otra parte, según un estudio realizado en Centro América los salarios mínimos no alcanzan a cubrir el costo de la canasta básica alimentaria familiar (CBA), especialmente los países: Guatemala, Honduras y Nicaragua; es necesario más de un salario mínimo por familia para tener acceso a suficientes alimentos. (Claros de Alvarenga et al., 2017)

Un estudio realizado en El Salvador informó que las dificultades causadas por la disponibilidad, el acceso y el control de los alimentos y los bajos ingresos económicos, están relacionados con el suministro y la accesibilidad. (Ayala Durán, 2020).

En el estudio realizado en Nicaragua, en el cual tiene como objetivo examinar las características sociodemográficas de los jefes del hogar, el acceso y consumo de los alimentos y la suficiencia alimentaria de los hogares de las comunidades, con la aplicación de encuestas en donde participaron 119 hogares, a través de la Escala (ELCSA). Se encontró que el 86% de los hogares sufren inseguridad alimentaria por falta de acceso a los alimentos en cantidad y calidad adecuada para tener una vida sana. Con mayor grado de severidad de Inseguridad Alimentaria en niveles (leve, moderada y crítica) y solo el 14 % de los hogares cuentan con seguridad alimentaria.(Machado, 2019).

1.1.1.2 Antecedentes Nacionales

Costa Rica es considerada muy vulnerable en términos de seguridad alimentaria debido a factores como: la alta prevalencia de las importaciones de alimentos e insumos, hogares en pobreza extrema, alta vulnerabilidad en el acceso de los alimentos durante la última década, crisis y desastres naturales como resultado del cambio climático y el aumento de los precios internacionales de los alimentos. (Parada Gómez et al., 2018).

En el estudio realizado por Cerdas y Espinoza, en la zona de Guanacaste, en el cual se analizó la situación alimentaria y nutricional según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria y Nutricional (ELCSA), donde participaron 704 hogares, muestra que el 53,8% de la población se encuentra en estado de Seguridad Alimentaria (SA), un 36,1% se encuentra en Inseguridad Alimentaria Leve (IAL), mientras que un 10,1% se encuentra en IA moderada y severa, lo que representa 1681 hogares en crisis solo en Santa Cruz de Guanacaste. (Cerdas-Ramírez et al., 2018).

En un estudio realizado a 34 familias; con el fin de analizar la seguridad alimentaria de las familias agricultoras del municipio de Coto Brus y establecer la relación con sus características socioeconómicas, mediante la entrevista y la Escala latinoamericana y caribeña de seguridad alimentaria (ELCSA). Se encontró el 59 % de las familias, se encuentra en Inseguridad Alimentaria Leve (IAL), las familias manifiestan preocupación por falta de alimentos y mientras el 9 % se encuentra en IA moderada y severa. Al no contar con recursos económicos para la compra de alimentos, han tenido que limitar la variedad de alimentos consumidos. (Rodríguez et al., 2019).

En el año 2021 se realiza una investigación que tiene como objetivo realizar una medición aproximada de la seguridad alimentaria en tiempos de pandemia por COVID- 19 en la población

Costarricense. La muestra se conforma por 161 personas mayores de 18 años donde se utiliza como instrumento la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria y Nutricional (ELCSA). Como resultados de la población el 56% de los hogares viven con inseguridad alimentaria severa, 17% con inseguridad moderada, y 27% con inseguridad leve, no se registraron hogares con seguridad alimentaria. (Lizano-Vega et al., 2021).

En otro estudio realizado bajo el nombre de “Aspectos económicos de la crisis por Covid-19 y su impacto sobre la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Costa Rica”, la muestra de 384 hogares. Se encontró que el 40% se vieron afectadas económicamente por la crisis sanitaria, 70% se concentra en una reducción de ingresos entre 1% y 50% y el 30%. El restante tuvo una afectación entre el 50% y 100%. El 47% de las personas tiene al menos un miembro de su familia que también se vio afectado con una disminución de ingresos durante el último año, mientras que el 57% está actualmente apoyando a familiares, amigos o conocidos ya sea con alimentos o dinero. Por otro lado, el 67% indica que consume los alimentos con menos frecuencia fuera del hogar y el 27% en algún momento no han tenido suficiente dinero para comprar alimentos. (Barboza Chavarría, 2021).

Según (Madriz, 2020) el COVID-19 generó un impacto en la Seguridad Alimentaria al reducir el poder adquisitivo, la capacidad de producir y la de distribuir alimentos. Además, se enfatiza que la situación de Costa Rica afecta directamente a las personas de menor nivel socioeconómico, ya que no cuentan con los recursos para hacerle frente a la pérdida de empleo e ingresos. Por otra parte, el aumento de los precios de los alimentos, o que dificulta el acceso de alimentos sanos e inocuos .

Una investigación realizada en Costa Rica, durante el año 2018 en 3332 hogares con un total de 1.354.630 personas busca examinar las principales características de la población en Costa Rica

donde se obtiene la integración de los aspectos propios de una estrategia de empleo, relacionados con el salario y las horas pagadas, la seguridad social, el marco institucional regulatorio, la movilidad nacional e internacional del empleo y la circulación de los trabajadores, todo lo anterior para definir las personas y hogares en situación de pobreza y como éstas repercuten en la compra de los alimentos. (Rivera Alfaro R, 2018).

En relación con la accesibilidad económica alimentaria a nivel nacional, según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) realizada por el INEC para el 2019, muestra que el 21,0 % de los hogares se encontraba en situación de pobreza, siendo de 19,77 % en los hogares del área urbana y 24,17 % en el área rural. Esto representa un gran desafío para garantizar la alimentación a la población, en un entorno de desigualdad que aumenta cada día, el cual es mayor en las zonas urbanas y de pobreza. (INEC, 2019).

Por otra parte, en Costa Rica, el ingreso económico varía según la zona de residencia indica que los hogares en zona urbana tienen un ingreso promedio de ¢987 435, mientras que en la zona rural es de ¢640 997, esto significa un 35,1% de ingresos menores promedio por hogar en la zona rural respecto a la urbana. (INEC, 2019).

Durante el año 2021 la FAO, logró incluir el indicador “Prevalencia de la inseguridad alimentaria en Costa Rica”. Con el apoyo del Ministerio de Salud. De acuerdo con la encuesta de hogares en el 2021, realizada por el INEC. Los resultados muestran que 16 de cada 100 hogares en el país presentan inseguridad alimentaria, moderada a severa, es decir, una persona adulta se vio obligada a reducir la calidad y cantidad de su dieta. Además 2 de cada 100 personas presentan inseguridad alimentaria severa. Por lo tanto, por falta de medios o ingresos económicos una persona adulta reduce la cantidad de alimentos y pasa un día entero sin comer.(FAO, 2021).

Por otro lado, según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los hogares, en promedio el gasto mensual en alimentación en la zona urbana es de ₡145.976 equivalente a un 18.5%, mientras que en la zona rural ₡119.099 equivalente a un 24.2% de los ingresos. Lo anterior se puede definir como una situación de desigualdad por la polarización del consumo de alimentos. (INEC, 2019).

Según un estudio realizado por la Universidad Nacional y el Observatorio Económico y Social, los ingresos de los hogares costarricenses disminuyen cada vez más, se encontró que el 39% de la población indican que los ingresos son mayores a los 550 mil colones y entre los 250 mil colones y 550 mil colones. El 61% se distribuye entre rangos de ingresos menores de forma descendente hasta los 150 mil colones. (Morales et al., 2019).

Por otra parte, en el país se ha registrado un alza en los precios de los productos alimentarios, según cifras del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en febrero 2023 el costo mensual de la CBA alcanzó un monto de ₡60.450, lo cual disminuyó con respecto a enero de 1,8%. Sin embargo, se puede evidenciar el incremento de los precios en la CBA, un 15,6% mayor el monto calculado en febrero 2022 (₡52.270), es decir la diferencia en un año de la CBA es mayor en ₡8.179. (Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria, 2023).

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) el costo per cápita mensual de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) pasó de ₡63 226 en mayo del 2022 a ₡ 62 982 en mayo del 2023. (INEC, 2023a).

La Encuesta de Ingresos y Gastos de los hogares proporciona datos económicos de los hogares en Costa Rica e identifica las diferentes fuentes de ingresos de las familias y cómo se distribuyen los ingresos al comprar diversos bienes y servicios. (INEC, 2019).

De acuerdo con (INEC, 2018), los ingresos económicos de un hogar provienen de una variedad de fuentes, como los salarios, por rentas de la propiedad (alquileres, intereses, dividendos, entre otros), o por transferencias (pensiones, ayudas de otros hogares, becas y subsidios estatales).

En un estudio realizado con la población urbano costarricense, se determinó que el patrón de alimentación es poco variado, mediante la clasificación de los alimentos en 30 grupos considerando su aporte nutricional y los hábitos alimentarios de los costarricenses, se realizó el cálculo el consumo diario promedio según la variable sexo, resultando en que hay un consumo insuficiente de frutas, vegetales y pescado se consumen de manera inadecuada y las bebidas azucaradas están presentes en todos los tiempos de comida. Además, que hay un incremento en el consumo de arroz, café y pan blanco. (Guevara-Villalobos et al., 2019).

En relación con lo anterior, se ha observado que el consumo promedio de frutas y vegetales no cumple con la cantidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se encuentra un consumo promedio de frutas y vegetales de 220g/d/p; el cual incrementó con la edad ($p=0.035$ entre el grupo de 15 a 19 años y el grupo de 50 a 65 años) y con el nivel socioeconómico ($p=0.004$) sin asociación con el sexo y al nivel educativo ($p>0.05$) un factor influyente en el consumo de la población es el nivel socioeconómico, por lo que la variedad de frutas y vegetales que incluyan los hogares en la alimentación, se encuentran relacionado con los costos de estos alimentos.(Gómez Salas et al., 2020).

Una investigación en Costa Rica, durante el 2021, la cual tuvo por objetivo examinar la asociación entre el consumo de embutidos y (a) la ingesta total de proteína, (b) la ingesta inadecuada de proteína, en 135 mujeres residentes de los cantones urbanos de Alajuelita o Escazú en San José, por medio de una entrevista, encontró diferencias en la ingesta inadecuada de proteína según nivel socioeconómico. Se encontró también que el consumo total de proteína

se incrementa conforme aumenta el nivel socioeconómico y se reduce conforme aumenta el consumo de embutidos. El bajo costo de los embutidos percibido por las mujeres puede explicar las diferencias en su consumo según nivel socioeconómico. (Santamaría-Ulloa & Bekelman, 2021).

De acuerdo con (Núñez, 2020) en el estudio llamado “*Sobrepeso y obesidad: la pandemia en Centroamérica*”, con el fin de relacionar el sobrepeso y obesidad con los hábitos alimentarios, se obtuvo como resultados que ha disminuido el consumo de frutas, vegetales, frutas, ensaladas, picadillos y frijoles y aumentó el consumo de alimentos ultra procesados altos en grasas, azúcar y sodio. Por otra parte, se ha observado que la mayoría de la población costarricense realiza los tres tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena), sin embargo, el desayuno es el tiempo de comida que se omite con mayor frecuencia.

1.1.2 Delimitación del Problema

En la presente investigación se busca la relación entre la seguridad alimentaria según escala ELCSA y acceso económico con los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 64 años que viven en el Cantón de Alajuelita durante el año 2023, donde se realiza la recolección de datos mediante encuestas de forma virtual.

1.1.3 Justificación

La investigación se desarrolla con la finalidad de conocer la relación de la seguridad alimentaria según escala ELCSA y acceso económico con los hábitos alimentarios en adultos del cantón de Alajuelita.

Según la FAO (2019) “la seguridad alimentaria puede entenderse como la garantía que tienen las personas en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias”. Esta garantía es indispensable para el

buen estado de salud de las personas, el desarrollo de sus capacidades cognitivas y de su capacidad para insertarse en la sociedad productivamente y obtener ingresos adecuados para una vida digna. (Araya, 2020).

Por lo tanto, el estado de inseguridad alimentaria debe ser una preocupación de todos los países a nivel mundial, quienes deben buscar soluciones para fomentar la producción local de productos y procurar que todas las personas tengan disponibilidad y acceso a los alimentos. El problema de la inseguridad alimentaria en los países desarrollados es un problema creciente con repercusiones sociales, económicas y de salud pública. (Pollard & Booth, 2019).

Las familias con bajo acceso económico son vulnerables a crisis y situaciones que afectan su capacidad para generar ingresos. Por lo tanto, es más probable que el aumento de los costos de los alimentos debido a la urbanización reduzca la seguridad alimentaria en las familias de bajos ingresos.

Según el (Comité Científico de la ELCSA, 2012) la inseguridad alimentaria en los hogares comienza con la incertidumbre y la preocupación con respecto al acceso a los alimentos, debido a las limitaciones que enfrentan, hacen ajustes en el presupuesto reduciendo la calidad y variedad de alimentos que consumen. Luego, los ajustes tienen un impacto en la cantidad de alimentos, se reducen las porciones consumidas e incluso omiten tiempos de comida. Por lo tanto, se presenta el hambre sin que se pueda satisfacer, posteriormente, afecta primero a los adultos y luego a los niños en el hogar.

Con esta investigación, se desea beneficiar a toda la población que tenga interés en conocer del tema, de acuerdo con los resultados, brindando un conocimiento más amplio, principalmente porque se conocerá la relación que existe entre las variables en la población adulta basado en evidencias.

1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación entre la seguridad alimentaria según escala ELCSA y acceso económico con los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 64 años del Cantón de Alajuelita, 2023?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación se establecen el objetivo general y los objetivos específicos de la presente investigación.

1.3.1 Objetivo general

Relacionar la seguridad alimentaria según escala ELCSA y acceso económico con los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 64 años que viven en el Cantón de Alajuelita, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de la población de estudio por medio de un cuestionario.
- Identificar los hábitos alimentarios de la población adulta mediante un cuestionario y frecuencia de consumo de alimentos.
- Conocer el acceso económico de la población adulta a través de un cuestionario.
- Determinar la seguridad alimentaria de la población adulta según la escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria (ELCSA).
- Relacionar la seguridad alimentaria con los hábitos alimentarios de la población adulta.
- Relacionar el acceso económico con los hábitos alimentarios de la población adulta.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación se indican los alcances y limitaciones que se encontraron en el momento de realizar la investigación tomando en cuenta todos los objetivos mencionados anteriormente.

1.4.1 Alcances de la investigación

En esta investigación no se encuentran alcances más allá de los objetivos planteados.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

En esta investigación no se encuentran limitaciones más allá de los objetivos planteados.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

En el presente capítulo se detalla el contexto teórico conceptual así como los diversos enfoques que lo componen.

2.1.1 Seguridad alimentaria

El origen de la seguridad alimentaria comenzó a plantearse en los años setenta basado, en la existencia y disponibilidad de alimentos. Sin embargo, a través de los años el concepto de seguridad alimentaria ha ido evolucionado y ha ido adquiriendo diferentes significados. (Burgos et al., 2021).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, la Seguridad Alimentaria (SA) “a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el fin de llevar una vida activa y sana”. (FAO et al., 2018).

La seguridad alimentaria se refiere a la situación en la que la oferta y la demanda de alimentos son suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de manera continua y estable. Por lo tanto, esta definición se aplica tanto a los hogares individuales como a la seguridad alimentaria nacional a nivel global. (Rodríguez-Ramírez et al., 2020).

La seguridad alimentaria afecta principalmente a países de todo el mundo donde prevalecen el desempleo, la pobreza y la pobreza extrema. Estas características impiden el acceso seguro a los alimentos. Por tanto, incluye aspectos relacionados con la producción y disponibilidad de alimentos, el acceso económico y físico de las personas. (Valenciano et al., 2020).

El concepto de la seguridad alimentaria a nivel del hogar se refiere a “la capacidad de las familias para obtener alimentos suficientes, variados e inocuos para satisfacer las necesidades nutricionales de todos sus miembros en todo momento, a través de su propia producción o compra de alimentos”. Además, deben ser sostenibles en el tiempo, por lo que se requiere un elemento que los garantice largo plazo. (Calomarde, 2018).

2.1.1.1 Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad alimentaria (ELCSA)

La Escala Latinoamericana del Caribe de seguridad alimentaria (ELCSA) es un formulario de que forma parte de los métodos cualitativos, o basados en la experiencia, para medir la seguridad alimentaria en el hogar. El instrumento para medir la seguridad alimentaria tiene una confiabilidad de un 95%. (Comité Científico de la ELCSA, 2012).

La escala ELCSA se ha desarrollado tomando como referencia otras escalas a nivel mundial, el Módulo Suplementario de Medición de Inseguridad Alimentaria de los Estados Unidos (US Household Food Security Supplement Module, HFSSM), la Escala Brasileña de Inseguridad Alimentaria (EBIA), la Escala Lorenzana validada y aplicada en Colombia y, también, la Escala de Inseguridad Alimentaria y Acceso desarrollada por la Agencia Internacional de Desarrollo de los Estados Unidos, USAID (Household Food Insecurity Access Scale, HFIAS). (Pérez-Escamilla et al., 2007).

La ELCSA ha sido utilizada en América del Norte, América Central y El Caribe, sus resultados tienen una alta validez y confiabilidad, los cuales permiten monitorear y evaluar las políticas, programas e intervenciones gubernamentales en materia de la seguridad alimentaria y nutricional. ELCSA ha sido validado en toda la región de América Latina como un indicador confiable de la seguridad alimentaria a nivel de los hogares. (Rossi et al., 2017).

2.1.1.2 Inseguridad alimentaria

La inseguridad alimentaria se define como el acceso limitado o incierto a alimentos seguros y nutricionalmente adecuados. Además, se produce cuando la cantidad de alimentos disponibles para el consumo humano es insuficiente o cuando su adquisición impone limitaciones a los hogares y conduce a la alimentación inadecuada. Aproximadamente 820 millones de personas pasan hambre a nivel mundial, alrededor de 2.000 millones de personas que presentan inseguridad alimentaria moderada o grave, lo cual es un factor de riesgo alto de presentar malnutrición y problemas en la salud por falta de acceso a tener una alimentación suficiente y nutritiva. (FAO et al., 2019).

2.1.1.3 Niveles de inseguridad de La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)

La inseguridad alimentaria se puede clasificar en varios niveles: inseguridad alimentaria leve, inseguridad alimentaria moderada e inseguridad alimentaria severa.

a) Inseguridad alimentaria leve

Las personas presentan incertidumbre porque en algún momento se pueden acabar en el hogar los alimentos. Abarca en corto período de tiempo y se produce debido a una disminución repentina de la capacidad para producir o mantener los alimentos necesarios para una nutrición adecuada. (FAO et al., 2020).

b) Inseguridad alimentaria moderada

Las personas presentan incertidumbre sobre su capacidad para obtener alimentos, y por falta de dinero y otros recursos, optan por reducir la calidad o cantidad de alimentos que consumen ocasionalmente a lo largo del año. Por tanto, a una falta de acceso constante a los alimentos, lo

que disminuye a una mala calidad de la dieta, cambios en los hábitos alimentarios normales y efectos negativos en la nutrición, la salud y el bienestar. (FAO et al., 2019).

c) Inseguridad alimentaria severa

Las personas en situación de inseguridad alimentaria severa es donde las personas se han quedado sin alimentos, pasan hambre y en el peor de los casos, pasan días sin comer, lo cual, poner en grave peligro la salud y el bienestar. (FAO et al., 2020).

2.2 Acceso económico

El acceso económico se refiere a la capacidad de la población para adquirir los alimentos, que estos sean suficientes y variados para cubrir sus necesidades nutricionales, depende del precio, el poder adquisitivo, disponibilidad, autoconsumo de alimentos y determina el patrón alimentario y se considera la principal causa de los cuadros de inseguridad alimentaria y nutricional. (Aguilar-Estrada et al., 2019).

El concepto de acceso económico se refiere a un factor relacionado con las oportunidades de ingresos de una persona, familia o comunidad que pueda alimentarse regularmente con buena calidad y dignidad, según el nivel de precios de los alimentos. (Cruz, 2020).

Según la FAO, el nivel de ingresos en los hogares, el costo de los alimentos, la frecuencia de compra de los alimentos, los medios de transporte y el lugar de residencia son factores que dependen de la situación financiera en la que se encuentre cada familia. Los precios y la asequibilidad de los alimentos forman parte de una alimentación saludable e influyen para el consumo de los alimentos en los hogares. (FAO et al., 2020).

Los factores económicos afectan no solo a la economía individual, sino también a los comercios locales que proporcionan alimentos para el consumo externo o interno de los hogares; el acceso

a los alimentos varía según la región y la calidad, los cuales influyen y pueden cambiar los hábitos tanto individuales como familiares. (Machado-Martínez et al., 2018).

El poder adquisitivo es un factor determinante para elegir la cantidad, la calidad y el tipo de alimentos que consume una población, los ingresos de los hogares y los precios de los alimentos influyen en el tipo de dieta elegida. (FAO et al., 2019).

La vulnerabilidad alimentaria se puede enfrentar cuando una persona aumenta significativamente el gasto en la compra de alimentos del núcleo familiar, esto se explica por la Ley de Engel, que establece que cuanto menor es el ingreso familiar, mayor es el monto destinado a la compra de alimentos, se le da prioridad a este aspecto ante los otros gastos que puedan tener en el hogar, esto indica que una mayor proporción de los costos de los alimentos está asociada con un mayor riesgo o un estado de bienestar más bajo. (Gil-Gil et al., 2017).

Las familias más pobres tienen más probabilidades de tener una dieta no equilibrada debido al costo elevado de los productos más saludables. Según la (FAO et al., 2020), el costo de una dieta saludable es un 60% más alto que el de una dieta adecuada en cuanto a nutrientes y casi cinco veces mayor que el costo de una dieta suficiente en energía.

Los ingresos del hogar incluyen, transferencias monetarias que se asignan como ayudas a los hogares para mitigar los problemas económicos. Por lo tanto, el ingreso total integra las transferencias monetarias provistas por el Estado, entre ellas, el Bono Proteger y becas; y transferencias monetarias suministradas por el sector privado. (INEC, 2020).

Con relación a lo anterior, según Gallegos Sarango (2018) la accesibilidad económica a los alimentos se relaciona con el trabajo y los ingresos de una familia. Actualmente el problema que enfrentan muchos hogares económicamente es que la mayor parte o la totalidad de sus ingresos apenas alcanzan para satisfacer sus necesidades básicas.

Además, el ingreso económico es un factor de desigualdad social, ya que posibilita o limita la adquisición de bienes y servicios como la alimentación. Por lo tanto, un nivel económico bajo va más allá de la falta de recursos para obtener calidad de vida, se relaciona con un problema de derechos humanos. (Gallegos Sarango, 2018).

Por lo tanto, el empleo asegura un nivel de ingresos que permite acceder a una alimentación de calidad y lograr un equilibrio que permita mejorar y mantener hábitos de alimentación saludables, además, es otro componente importante para obtener una buena alimentación en los hogares.

El trabajo remunerado se define como las actividades que están orientadas a la producción de bienes y/o servicios para el mercado laboral por las cuales se percibe una remuneración; existe una relación entre una actividad productiva y los salarios o ingresos específicos que se obtienen las personas. (CEPAL, 2017).

El salario mínimo representa el nivel de remuneración por debajo del cual no se puede descender, cualquiera que sea su modalidad de remuneración o la calificación del trabajador, y tiene fuerza de ley. El salario mínimo para un trabajador no calificado en Costa Rica con una jornada un laboral de cuarenta y ocho horas semanales es de 235730 colones. (Ministerio de Trabajo de Costa Rica., 2020).

En Costa Rica existe actualmente desigualdad económica. Esto crea una brecha entre la diferenciación entre los hogares de alto y bajo por adquisitivo. Como resultado de esta brecha, la cantidad y calidad y tipo de alimentos que pueden consumir los individuos del hogar se caracterizan de acuerdo con su nivel social y económico. (Arias Ramírez et al., 2020).

2.3 Hábitos alimentarios

Se define hábitos alimentarios como comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales. (Rivera et al., 2020)

Los hábitos alimentarios son parte del estilo de vida, creencias y tradiciones de las personas o en las zonas donde habitan, para lograr una alimentación balanceada y para una mejor calidad de vida. (Garro et al., 2018). Además, son influenciados por la disponibilidad de alimentos, ingresos y conocimientos adquiridos, generando un comportamiento muy especial en las comunidades y grupos familiares en relación con el consumo de ellos.

Por otro lado, forman parte de cada individuo, pero no nace con él, estos se crean a partir de experiencias adquiridas por el entorno en el que se desenvuelven a lo largo de la vida, mediante el cual el individuo selecciona los alimentos que van a formar parte de su dieta, y los prepara para su ingestión. Por lo tanto modificar crear nuevos hábitos alimentarios es un proceso voluntario y educable, que constituye un factor determinante en el estado de salud. (Pereira-Chaves & Salas-Meléndez, 2017).

La composición nutricional de los alimentos es tan importante como la frecuencia de consumo y la dieta, al igual que la frecuencia con la que se consumen y los tiempos de comida que se realicen. Omitir grupos o alimentos durante largos periodos de tiempo puede causar complicaciones en el estado nutricional a futuro, al igual que el realizar tiempos de comida irregulares. (Kahleova et al., 2017).

Las personas consumen fuera del hogar por diversas razones entre ellas, porque el horario no permite realizarlo en casa, comida funcional por motivo de trabajo o estudios, pero también para disfrutar con las amistades y conocidos (comida ritual). La mayoría de las visitas a

establecimientos de comida son en restaurantes de comida rápida o de consumo inmediato. (Díaz de Rada & Abascal, 2018).

Por otro lado, cabe destacar que durante los últimos tiempos se ha observado que el uso de dispositivos electrónicos como teléfonos móviles, televisión celular, computadoras, videojuegos, entre otros durante los tiempos de comida puede aumentar el consumo de alimentos, alterar la calidad y el valor nutricional de los alimentos ingeridos. (Chávez, 2018).

2.3.3.1 Frecuencia de consumo de alimentos

Los cuestionarios de frecuencia de consumo (FCA) son herramientas utilizadas en estudios epidemiológicos que investigan la relación entre la ingesta dietética y enfermedad o factores de riesgo. Generalmente se componen de tres componentes: lista de alimentos, frecuencia de consumo y tamaño de la ración consumida. Los mismos pueden ser exclusivamente de preguntas cerradas o contener preguntas abiertas. (García Rodríguez et al., 2019).

A través de la frecuencia de consumo se les pregunta a los participantes la cantidad de veces que puede ser consumidos los alimentos en los hogares, (diariamente, semanalmente, quincenal, mensual). El cuestionario de frecuencia de consumo es una de las encuestas relacionadas directamente con la parte dietética no tienen ningún tipo de complejidad al momento de aplicarlo, es factible para el entrevistado, ya que es corto y autoadministrable, su forma de llenado es sencilla por medio de selección por medio de casillas. (Bailey, 2021).

Es importante destacar que, los cuestionarios de frecuencia de consumo deben reflejar los hábitos de consumo de la población en estudio. Con respecto a lo anterior, las dietas pueden verse influenciadas por el origen étnico, la cultura, los factores ambientales y la situación económica, por lo tanto los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos deben ser específicos para cada grupo de estudio. (García Rodríguez et al., 2019).

Por otra parte, las Guías Alimentarias para Costa Rica son una herramienta que brindan recomendaciones destinadas a mejorar el comportamiento alimentario de las personas, por medio de mensajes prácticos y sencillos, aconsejar a la población sobre el consumo de alimentos apropiado para conseguir una dieta adecuada que aporte la energía y los nutrientes recomendados, con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos recomiendan una dieta balanceada se debe seleccionar alimentos de cada grupo en la proporción indicada. diariamente, tres veces o más por semana, varias veces al día y reducir los alimentos que no aporten nutrientes la proporción indicada. (Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, 2022).

2.3.3.2 Consumo de Carbohidratos

Los cereales proporcionan la mayor parte de energía que se necesita para mantenerse sano y para la realización de actividades Según la guía alimentaria para Costa Rica el grupo de los cereales y leguminosas se deben consumir en mayor proporción, entre los cereales y verduras harinosas se recomienda de 6 a 8 porciones, y de leguminosas se deben consumir 2 porciones. (Chacón et al., 2022).

2.3.3.3 Consumo de Frutas y vegetales

La organización Mundial de la Salud (OMS, 2018a) recomienda un consumo diario de 400 gramos o 5 porciones de forma diaria de diferentes colores cada día, ya que el consumo de estos alimentos ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la obesidad y favorecen un envejecimiento saludable. Según indica (Gómez Salas et al., 2020) en la población costarricense el consumo promedio de frutas y vegetales es de 220 gramos por persona.

2.3.3.3 Consumo de Lácteos

Los lácteos son fuente de calcio, fósforo, proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales. La guía alimentaria de Costa Rica recomienda consumir al menos 3 porciones de

productos lácteos como la leche, queso o yogurt al día. (Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, 2022). La especialista en Salud Humana y dietética del Hospital Clínic de Barcelona, (Romano, 2018) menciona que tener una dieta saludable y equilibrada es necesario consumir entre 2 y 3 raciones diarias de lácteos, lo cual son las mismas recomendaciones según las Guías Alimentarias de Costa Rica.

2.3.3.4 Consumo de Huevos

Los huevos aportan proteínas de buena calidad ya que contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no puede elaborar. Se componen de 3 partes, cáscara, yema y clara. La yema provee vitamina A; además contiene colesterol por ello es preferible consumirlos cocidos en vez de fritos. (Ministerio de Salud Pública de Ecuador, 2017). Se recomiendan en personas sanas el consumo de un huevo diario ya que este puede ayudar a contribuir con el descenso de riesgo de infarto, incremento del colesterol HDL (colesterol bueno), entre otros.

2.3.3.5 Consumo de Proteínas

Se pueden clasificar de acuerdo con su origen ya sea animal o vegetal, las fuentes animales se encuentran constituidas por todos los aminoácidos esenciales en cantidades adecuadas y tienen mayor biodisponibilidad. Las fuentes de origen animal son principalmente las carnes (pollo, pescado, res, pavo, conejo, entre otros) y los huevos, estas fuentes tienen alta biodisponibilidad. (Ayala Vargas, 2018). La guía alimentaria de Costa Rica recomienda consumir tres o más porciones de carnes blancas por semana y que el consumo de carne de res o cerdo no sea mayor a tres veces a la semana.

2.3.3.6 Consumo de Grasas y aceites

Su consumo es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo, es necesario que haya un consumo equilibrado, es decir que no debe presentarse en las personas un déficit o

exceso. Además, preferir las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que están presentes en los alimentos como los aguacates, semillas, aceites como canola, girasol y otros, también reducir el consumo de las grasas saturadas que estas se encuentran en la mantequilla, natilla, tipos de aceite como coco. El consumo de grasas se recomienda de 30 a 35% del requerimiento total, deben contener grasas de origen vegetal y no superar el 10% de grasa saturada. (OMS, 2018b)

2.3.3.9 Consumo de agua

El agua se considera la bebida hidratante por excelencia y cumple muchos papeles importantes en el organismo. Se encuentra en la sangre y en otros líquidos del cuerpo, formando aproximadamente un 70% del peso corporal de los adultos. Sus funciones principales sirve de transporte de nutrientes y células, regula la temperatura corporal. (Hidalgo, 2019).

2.3.10 Consumo de sal

El consumo excesivo de este nutriente está directamente relacionado con la presión arterial elevada y el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares. (Campos et al., 2022). Se recomienda mantener el consumo de sal por debajo de cinco gramos diarios (equivalentes a menos de dos gramos de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías. (OMS, 2020).

2.4 Métodos de cocción de alimentos

2.4.4.1 Asado

Los alimentos se exponen a una fuente de calor (fuego, brasas o el aire caliente) junto con una porción reducida de grasa. El proceso de cocción utiliza una disminución gradual de la temperatura, por lo que el calor se distribuye por todos los alimentos, formando una costra dorada en el exterior una corteza dorada en el exterior y en el interior no se pierde agua. (Cardona Álvarez et al., 2019).

2.3.3.7 Consumo de Azúcar

El consumo de azúcar libre se refiere a la suma de azúcar añadido, azúcares naturalmente presentes en la miel, jarabes y jugos de frutas y concentrados de jugos de frutas. Además, se asocia con un mayor riesgo de desarrollar caries dental, obesidad y Enfermedades no Transmisibles. Se recomienda que el consumo de azúcares simples no deben representar más del 10% del total de la energía y consumir no más de cinco cucharaditas de azúcar en las bebidas y preparaciones. (Gómez-Salas et al., 2019).

2.4.4.2 Fritura

El método de cocción consiste en calentar un medio graso o aceite a una temperatura alta 160°C y 180°C e introducir el alimento para su cocción. El cual, se caracteriza por formar una costra en la superficie del alimento y generar un sabor único y agradable. (Gallegos et al., 2019).

2.4.4.3 Al vapor

El cocinado a vapor consiste en cocer los alimentos condensación y convección del vapor de agua caliente (≈ 100 °C). Para ello, se utiliza un recipiente tipo rejilla, en el que se colocan los alimentos y que se introduce sobre otro recipiente con agua en ebullición. Los alimentos adquieren una textura agradable, se tornan muy digestivos y conservan todo su sabor. Además, la pérdida nutritiva se reduce al mínimo. (Achón et al., 2018)

2.4.4.4. Al horno

Este tipo de cocción es ideal para alimentos que requieren tiempo y temperatura de cocción, o para guisos que mezclan distintos tipos de alimentos. La temperatura del horno debe estar muy caliente. (Nutritional System, 2017).

2.4.4.3 Hervido

Es un método de cocción que consiste en cocinar los alimentos en una gran cantidad de agua o líquido a una temperatura de 80–100°C durante un tiempo determinado. El calor que recibe el alimento durante el hervido provoca inevitablemente algunos cambios en la sensibilidad sensorial y calidad nutricional. Algunos minerales, vitaminas solubles en agua y otros componentes se pierden durante el proceso de cocción. (Cardona Álvarez et al., 2019).

2.4.4.4 A la plancha

Es un método de cocción con poca cantidad de aceite. Los alimentos se colocan en una plancha a alta temperatura y el tiempo de cocción es rápido. (Nutritional System, 2017).

2.5 Definición de la etapa adulta

La definición de “adultos” implica la etapa que comprende desde los 18 hasta cumplir los 64 años, periodo indispensable en la vida de un individuo, donde se da por completo su crecimiento y maduración biológica. La edad adulto joven comprende desde los 20 hasta los 39 años, en esta fase del adulto es donde este se desarrolla tanto de forma personal, social y laboral, física, psicológica. Los hábitos saludables que adquieran durante esta etapa influyen más adelante en su salud y en el desempeño de sus actividades diarias. La etapa de adultos de mediana edad son todas las personas que están dentro de un rango de edad de 40 a 64 años, se presentan cambios físicos y hormonales. (Morán Anrango, 2018)

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se basa en un enfoque cuantitativo, ya que utiliza recolección de datos que se analizan e interpretan a través de la medición numérica, por medio de un análisis estadístico de datos, y con esto responder a la pregunta de investigación, entre las variables para cumplir con los objetivos de estudio.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se basa en un estudio de tipo correlacional-analítico, con el fin de conocer la relación que existe entre las variables utilizadas. En este caso la relación entre la seguridad alimentaria según escala ELCSA, el acceso económico y hábitos alimentarios dirigido a las personas adultas del cantón de Alajuelita en edades entre 20 a 64 años de edad.

3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS

En la siguiente sección se incluye la descripción de la población, la muestra y los criterios de inclusión y exclusión de la investigación.

La unidad de análisis son los adultos de ambos sexos, con edades entre 20 a 64 años que viven en el cantón de Alajuelita.

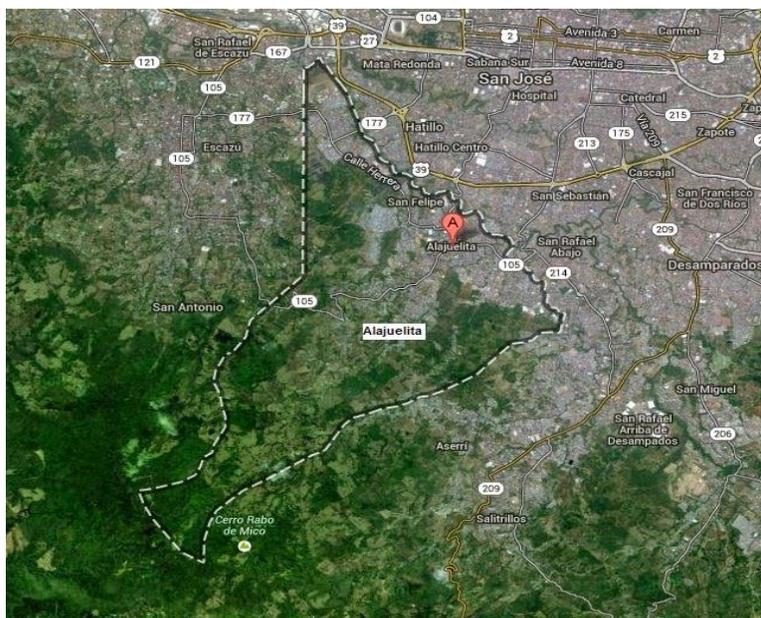
3.3.1 Área de estudio

El área de estudio donde se realiza la investigación es el Cantón de Alajuelita, perteneciente a la Provincia de San José, Costa Rica.

Alajuelita es el cantón número 10 de la provincia de San José. Los distritos que lo conforman: Alajuelita, San Josecito, Concepción y San Felipe. El cantón cuenta con una población total de 92 329 habitantes. (INEC, 2023b). Cuenta con una densidad poblacional de 4398,4 habitantes

por km², muy por encima de la densidad nacional de 99,1 habitantes por /km² y la extensión territorial de este cantón es de territorial de 21,44 km². (Municipalidad de Alajuelita, 2022).

Figura 1. Delimitación geográfica del Cantón de Alajuelita



Fuente: Google Maps, 2023.

3.3.2 Población

La población de estudio está constituida por 57 042 adultos entre 20 a 64 años, que habitan en el cantón de Alajuelita. (INEC, 2023).

Tabla 1.

Proyección de la población según rango de edad de 20 a 64 años de adultos de ambos sexos que viven en el Cantón de Alajuelita

#	Distrito	Población
1	Alajuelita	8858
2	San Josecito	8205
3	Concepción	14776
4	San Felipe	25203
	Total	57 042

Fuente: (INEC, 2023)

3.3.3 Muestra

La investigación se va a realizar mediante una muestra no probabilística según los criterios de inclusión de la investigación donde participan personas que habitan en el cantón de Alajuelita, durante el 2023. Por lo tanto, el tamaño de la muestra fue determinado por la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

$$n = \frac{57042 (1.96)^2(0,5) (0,5)}{(0,1)^2(57042- 1) + (1,96)^2(0,5) (0,5)}$$

$$n = 96$$

Cálculo de muestra

Dónde:

n: Muestra

N: Población

Z: Factor de confiabilidad es de 1.96 con un 95% de confianza

P: 0,5

Q: 1-P= 0,5

d: 0,1

Fuente: Guía de Investigación, Universidad Hispanoamericana, 2022.

La muestra será un total de 96 adultos de ambos sexos, pertenecientes al Cantón de Alajuelita, y que cumplan los criterios de inclusión y exclusión.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Adultos entre los 20 a 64 años	Adultos con necesidades especiales
Residentes del Cantón de Alajuelita	Personas que no sepan leer y escribir
Disponibilidad de dispositivo electrónico para contestar la encuesta	Adultos que no firmen el consentimiento informado
Residentes con un tiempo de habitar en la zona superior a los 6 meses	
Aceptar el consentimiento informado	

Fuente: Elaboración propia, 2023.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la recolección de datos primeramente, se utiliza un consentimiento informado con el propósito de que las personas evaluadas tengan conocimiento sobre la investigación (ver anexo 1). Además, se elabora un cuestionario de elaboración propia, el cual permite obtener información que cuenta con cuatro secciones, donde se realizan preguntas sobre las variables de estudio.

La primera parte se desarrollan datos de las características sociodemográficas de la población, el cual consiste en siete preguntas de selección única, con respecto al sexo, edad, nivel educativo y la cantidad de personas que componen el núcleo familiar y tipo de seguro social.

La segunda parte consiste en identificar los hábitos alimentarios de las familias, donde se incluyen preguntas sobre los tiempo de comida, el tiempo que dedica la persona a consumir los alimentos, el ambiente al consumir los alimentos, el tipo de cocción más utilizado, el tipo de grasa más consumido, si les agrega sal a las comidas, cantidad de consumo de agua, el tipo de endulzante más consumido y la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa. Además, se elabora una frecuencia de consumo, por grupos de alimentos y frecuencias establecidas.

La tercera parte se elaboran preguntas sobre la variable de acceso económico de la población el cual consiste en seis preguntas acerca de la cantidad de personas que labora y aportan al núcleo familiar, ingresos mensuales de la familia, ingreso personal e ingresos destinado a la compra de alimentos, si se recibe ayuda del gobierno como (CEN CINAI, IMAS, FONABE, PANEA entre otros) y en qué área trabaja actualmente.

La cuarta parte consiste en la utilización del instrumento validado para determinar la seguridad alimentaria, se aplica la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria

(ELCSA), con este instrumento se mide el grado de inseguridad alimentaria de los hogares. (ver anexo 2).

3.4.1 Validez del cuestionario

Para conocer el acceso económico y los hábitos alimentarios de la población de estudio, el cuestionario será validado por medio de la aplicación de un plan piloto por desarrollar con el 10% de la muestra.

A continuación, se muestra de acuerdo con las preguntas contestadas de manera afirmativa en la escala, los puntos de cortes necesarios para identificar los niveles de inseguridad alimentaria en los hogares:

Tabla 3.

Puntos de corte para la clasificación de la (in) seguridad alimentaria en hogares integrados solamente por personas adultas

<i>Clasificación de la (in)seguridad alimentaria en hogares integrados solamente por personas adultas</i>	
Seguridad	0
Inseguridad leve	1 a 3
Inseguridad moderada	4 a 6
Inseguridad severa	7 a 8

Fuente: Comité Científico ELCSA, 2012

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

La confiabilidad es el grado de congruencia con el que un instrumento mide una variable. Esto se obtiene de la evaluación de la reproducibilidad. Es decir, si las mediciones en diferentes momentos están bien correlacionadas. La fiabilidad es la precisión de las mediciones en diferentes momentos en el tiempo. (López Fernández et al., 2019).

El instrumento para medir la seguridad alimentaria tiene una confiabilidad de un 0,95 o 95%, el margen de error es del 5% respaldados por la FAO. (Carmona Silva et al., 2017).

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación se clasifica como no experimental transversal, ya que no se manipulan las variables, se observan en su estado natural y los datos son recolectados en un tiempo determinado.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

A continuación se presenta la operacionalización de las variables.

Tabla 4. Operacionalización de las variables

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Determinar las características sociodemográficas de la población de estudio.	Características sociodemográficas	Se refiere a el conjunto de características sociales y demográficas presentes en una población.	Se registra por medio de un cuestionario otorgado a cada participante, donde se obtienen los principales datos sociodemográficos.	Sexo	Masculino Femenino Prefiero no decirlo	Cuestionario de preguntas
				Rango de edad	Entre 20 a 29 años Entre 30 a 39 años Entre 40 a 49 años Entre 50 a 64 años	
				Distrito de residencia	Alajuelita San Josecito Concepción San Felipe	
				Nivel educativo	Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Técnico o diplomado Bachillerato universitario incompleto	

					Bachillerato universitario completo Licenciatura incompleta Licenciatura completa Maestría Doctorado Sin estudios	
				Cantidad de personas que componen el núcleo familiar	1 a 2 personas 3 a 4 personas 4 a 6 personas Más 6 personas Solo	
				Tipo de Seguro Social	Asalariado Protección familiar Seguro por el estado Ningún seguro	
Identificar los hábitos alimentarios por medio de un cuestionario y frecuencia de consumo de alimentos.	Hábitos alimentarios	Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], s.f), es un conjunto de costumbres	Se aplica un cuestionario a la población para identificar los principales hábitos alimentarios de la población en estudio y una frecuencia de consumo de alimentos.	Realiza el desayuno	Sí No	Cuestionario de preguntas
				Realiza la merienda de la mañana	Sí No	
				Realiza el almuerzo	Sí No	
				Realiza la merienda de la tarde	Sí No	

que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos.

Realiza la cena	Sí No
Realiza la colación nocturna (merienda de la noche)	Sí No
Ambiente al consumir los alimentos	Solo (a) En familia En el trabajo Frente al televisor Utilizando el celular
Tiempo destinado al consumo de alimentos	Menos de 15 minutos Entre 15 y 30 minutos Entre 30 y 45 minutos Más de 45 minutos
Método de cocción que más utiliza para cocinar las carnes	Asado Fritura Al vapor A la plancha Al horno Freidora de aire
Método de cocción que más utiliza para cocinar los vegetales	Asado Fritura Al vapor A la plancha Al horno

	Freidora de aire
Consumo de agua al día	Menos de 500 ml (2 vasos) Entre 500 ml y 1000 ml (2 a 4 vasos) Entre 1000 ml y 2000 ml (4 a 8 vasos) Más de 2000 ml (más de 8 vasos) No consume
Adición de sal a la comida una vez preparada	Sí No
Adición d estos alimentos a la comida ya preparada	Salsa Lizano Salsa de soya Chileras Encurtidos
Tipo de grasa de preferencia para preparar los alimentos en el hogar	Aceite (soya, maíz, girasol, coco) Aceite en spray Mantequilla Margarina Manteca
Endulzante que utiliza con mayor frecuencia para las bebidas	Azúcar blanca Azúcar moreno Miel Edulcorantes no calóricos (Splenda, Sacarina, Stevia) Panela (tapa de dulce) Ninguno

Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa	Nunca
	1 a 2 veces por semana
	3 a 4 veces por semana
	5 a 6 veces por semana
	Todos los días
	1 vez cada 15 días
	1 vez al mes

Frecuencia de consumo

Alimento	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Nunca o casi nunca
----------	------------------------	------------------------	------------------------	----------------	--------------------

Cereales refinados (*pan blanco, pasta y arroz blanco*)

Cereales integrales (*pan integral, arroz integral y pasta integral*)

Leguminosas (*frijoles, garbanzos y lentejas*)

Frutas (*banano, piña, papaya, manzana, sandía, mango entre otras*)

Lácteos descremados, baja en grasa 0% (*leche líquida, leche descremada en polvo y yogurt natural*)

Lácteos semidescremados (*leche líquida, leche deslactosada y yogurt descremado*)

Lácteos enteros ≥ 3 % grasa (*leche entera y leche en polvo*)

Vegetales no harinosos (*tomate, pepino, lechuga, zanahoria, entre otros*)

Azúcar (*azúcar de mesa, miel de abeja, mermelada y jalea*)

Carnes bajas en grasa (*pollo sin piel, carne molida premium, pescado, atún en agua o aceite entre otras*)

Carnes moderadas en grasa (*pollo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba y mozzarella*)

Carnes altas en grasa (*embutidos, chuletas, tocineta, carnes con grasa visible, queso amarillo, maduro y parmesano*)

Grasas monoinsaturadas (*aceite de oliva, canola, aguacate, maní y nueces*)

Grasas poliinsaturadas (*aceite de maíz, girasol y soya*)

Grasas saturadas (*manteca, mantequilla, margarina regular, natilla y queso crema*)

Conocer el acceso económico de la población adulta a través de un cuestionario.	Acceso económico	El acceso económico se vincula con la disponibilidad de ingresos de las personas para alimentarse con regularidad, calidad y dignidad, según el nivel de precios de los alimentos. (FAO et al., 2019).	Se aplica un cuestionario a la población donde se determinen la accesibilidad alimentario	Cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar.	Ninguno 1 persona 2 personas 3 personas 4 personas Más de 4 personas	Cuestionario de preguntas
				Ingreso económico mensual que tiene su núcleo familiar.	50 000 a 100 000 mil colones 101 000 a 150 000 mil colones 151 000 a 200 000 mil colones 201 000 a 250 000 mil colones 251 000 a 300 000 mil colones 301 000 a 350 000 mil colones 351 000 a 400 000 mil colones 401 000 a 450 000 mil colones 451 000 a 500 000 mil colones 501 000 a 550 000 mil colones 551 000 a 600 000 mil colones 601 000 a 650 000 mil colones 651 000 a 700 000 mil colones 701 000 a 750 000 mil colones	
				Suma de dinero destinado a la compra de alimentos sumando el aporte de todas las personas que viven en el hogar	Menos de 50 000 mil colones Entre 50 000 a 100 000 mil colones Entre 101 000 a 150 000 mil colones Entre 151 000 a 200 000 mil colones Entre 201 000 a 250 000 mil Colones Más de 250 000 mil colones	

				Ingreso económico personal	Menos de 200 000 mil colones Entre 200 000 a 399 999 mil colones Entre 500 000 a 699 999 mil colones Más de 700 000 mil colones	
				Recibe ayuda del gobierno como: (CEN-CINAI, IMAS, FONABE, PANEA, entre otros	Sí No	
				Área en que trabaja actualmente	Área privada Área pública Desempleado	
Determinar la seguridad alimentaria de la población adulta según la escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria (ELCSA).	Seguridad alimentaria	“La seguridad alimentaria puede entenderse como la garantía que tienen las personas en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para	Se realiza por mediante el cuestionario de seguridad alimentaria ELCSA.	En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarían en su hogar?	Sí No	Cuestionario de preguntas
				En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	Sí No	
				En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su	Sí No	

satisfacer sus
necesidades
alimentarias”
. (FAO et al.,
2020).

hogar dejaron de tener una
alimentación saludable?

En los últimos 3 meses, por falta
de dinero u otros recursos,
¿alguna vez
usted o algún adulto en su hogar
tuvo una alimentación basada en
poca variedad
de alimentos?

Sí
No

En los últimos 3 meses, por falta
de dinero u otros recursos,
¿alguna vez
usted o algún adulto en su hogar
dejó de desayunar, almorzar o
cenar?

Sí
No

En los últimos 3 meses, por falta
de dinero u otros recursos,
¿alguna vez
usted o algún adulto en su hogar
comió menos de lo que debía
comer?

Sí
No

En los últimos tres meses por
falta de dinero o recursos,
¿alguna vez usted o
algún adulto en su hogar sintió
hambre, pero no comió?

Sí
No

En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?

Sí
No

Fuente: Elaboración propia, 2023

3.7 PLAN PILOTO

Para realizar el plan piloto se realiza con una población que tenga características similares a la población con la que se trabaja en la investigación, además que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión expuestos en la investigación. El plan piloto que establece la presente investigación consiste en la aplicación del cuestionario creado para el análisis de la investigación el cual consiste en el 10% de la población total, en este caso se aplica únicamente a 10 personas del Cantón de Desamparados.

En la tabla cinco se muestran las modificaciones a realizar en el instrumento de recolección de datos con el fin de brindar información más exacta.

Tabla 5.

Modificaciones del instrumento utilizado en el plan piloto

Identificación del ítem	Pregunta original	Pregunta corregida	Justificación
Primera parte. Características sociodemográficas ítem 3	Indique su nivel educativo. <ul style="list-style-type: none"> • Primaria incompleta • Primaria completa • Secundaria incompleta • Secundaria completa • Técnico o diplomado • Maestría • Doctorado • Sin estudios 	Indique su nivel educativo. <ul style="list-style-type: none"> • Primaria incompleta • Primaria completa • Secundaria incompleta • Secundaria completa • Técnico o diplomado • Bachillerato universitario incompleto • Bachillerato universitario completo • Licenciatura incompleta • Licenciatura completa • Maestría • Doctorado • Sin estudios 	Se agrega a la pregunta las opciones de respuesta “bachillerato universitario incompleto”, ”bachillerato universitario completo”, “licenciatura incompleta” y “licenciatura completa”, debido a que se omitió, y es un dato relevante para el análisis de la información.

Tercera parte.
Acceso económico
ítem 23

Seleccione la opción que se aproxime más al ingreso económico mensual que tiene su núcleo familiar.

- Menos de 200 000 mil colones
- Entre 200 000 a 399 999 mil colones
- Entre 500 000 a 699 999 mil colones
- Más de 700 000 mil colones

Seleccione la opción que se aproxime más al ingreso económico mensual que tiene su núcleo familiar.

- 50 000 a 100 000 mil colones
- 101 000 a 150 000 mil colones
- 151 000 a 200 000 mil colones
- 201 000 a 250 000 mil colones
- 251 000 a 300 000 mil colones
- 301 000 a 350 000 mil colones
- 351 000 a 400 000 mil colones
- 401 000 a 450 000 mil colones
- 451 000 a 500 000 mil colones
- 501 000 a 550 000 mil colones
- 551 000 a 600 000 mil colones
- 601 000 a 650 000 mil colones
- 651 000 a 700 000 mil colones
- 701 000 a 750 000 mil colones

De acuerdo con los resultados del plan piloto se hacen las modificaciones en las opciones de la pregunta para tener rangos de cada 50 000 mil colones para ajustar el ingreso al costo y poder generar la comparación de la canasta básica a mayo 2023.

Tercera parte. Acceso económico ítem 24	Indique el ingreso destinado a compra de alimentos. <ul style="list-style-type: none"> • Menos de 50 000 mil colones • Entre 50 000 a 100 000 mil colones • Entre 101 000 a 150 000 mil colones • Más de 150 000 mil colones 	Indique la suma de dinero destinado a la compra de alimentos sumando el aporte de todas las personas que viven en el hogar. <ul style="list-style-type: none"> • Menos de 50 000 mil colones • Entre 50 000 a 100 000 mil colones • Entre 101 000 a 150 000 mil colones • Entre 151 000 a 200 000 mil colones • Entre 201 000 a 250 000 mil colones • Más de 250 000 mil colones 	De acuerdo con los resultados del plan piloto se hacen las modificaciones en las opciones de la pregunta para tener rangos de cada 50 000 mil colones y poder generar la comparación de la canasta básica a mayo 2023.
Tercera parte. Acceso económico ítem 28	Indique. En qué área trabaja actualmente <ul style="list-style-type: none"> • Sector privado • Sector público • Desempleado 	Indique. En qué área trabaja actualmente. <ul style="list-style-type: none"> • Área privada • Área pública • Desempleado 	Se modifica la redacción de la opción sector por área para mayor comprensión.

Elaboración propia, 2023.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de los datos, se implementó un cuestionario en la plataforma de encuestas de Google Forms, con preguntas cerradas que permitan poder obtener los datos y lograr así el análisis de los objetivos planteados en la investigación. Además, contiene el consentimiento informado, donde se exponen los datos que se van a recolectar y se solicita la aprobación para la investigación. El cuestionario se divide de la siguiente manera:

3.8.1 Características sociodemográficas

La primera parte se aplica un cuestionario de elaboración propia para establecer las características de los datos sociodemográficas de la población en estudio, está conformado por ocho preguntas, con respecto (sexo, edad, nivel educativo, distrito de residencia, cantidad de personas que componen el núcleo familiar y tipo de seguro social).

3.8.2 Hábitos alimentarios

La segunda parte consiste en un cuestionario consta de 16 preguntas cerradas y la elaboración de una frecuencia de consumo de alimentos, con los diferentes grupos de alimentos como (frecuencia de consumo de cereales, leguminosas, frutas, lácteos, vegetales, azúcar, carnes y grasas). Los hábitos alimentarios se evalúan usando una escala de elaboración propia para categorizar los hábitos alimentarios de la población en estudio, tomando en cuenta la siguiente escala: 1 a 2 veces por semana, 3 a 4 veces por semana, 5 a 6 veces por semana, todos los días y nunca o casi nunca.

3.8.3 Acceso económico

La tercera parte se elaboran preguntas sobre la variable de acceso económico, está conformado de seis preguntas acerca de la (cantidad de personas que labora y aportan al núcleo familiar, ingresos mensuales de la familia, ingreso personal e ingresos destinado a la compra de alimentos, si se recibe ayuda del gobierno y en qué área trabaja actualmente).

3.8.4 Seguridad alimentaria según escala (ELCSA)

Para esta investigación se utilizará la experiencia de Inseguridad Alimentaria en el hogar para determinar el nivel de seguridad o inseguridad alimentaria de los hogares utilizando el instrumento de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), que es un instrumento validado, diseñado y respaldado por la FAO.

El cuestionario está conformado por ocho preguntas dirigidas a los adultos que conforman el hogar. Para clasificar la severidad de seguridad alimentaria de la población en estudio se utilizará los valores referentes a hogares integrados por personas adultas, según los valores de cada pregunta afirmativa.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Una vez obtenido los datos requeridos, se procederá a organizar la información mediante el sistema MS Excel con el objetivo de tabularlos y graficarlos y darle un mejor análisis posterior a la encuesta en una base de datos con los resultados de cada variable (datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, acceso económico y seguridad alimentaria).

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

3.10.1 Análisis Univariado

Los datos recolectados se clasificaron por el instrumento, y se procedieron analizar de acuerdo con las características sociodemográficas, hábitos alimentarios, acceso económico y seguridad alimentaria.

3.10.2 Análisis Bivariado

La prueba que se utiliza específicamente en este estudio es la prueba exacta de Fisher. Para la misma se establece un nivel de significancia, usualmente 0.10 o 0.05, que representa la probabilidad de cometer un error al rechazar la hipótesis nula cuando es cierta.

La decisión sobre la existencia de una relación se basa en el valor p , que es una probabilidad calculada durante el análisis. Si el valor p es menor que el nivel de significancia establecido (en este caso, 0.10), se concluye que existe una relación entre las variables.

Por el contrario, si el valor p es mayor a 0.10, no hay suficiente evidencia para afirmar que existe una relación entre las variables.

Las pruebas de independencia o relación, como la prueba exacta de Fisher, permiten determinar si existe una asociación estadísticamente entre variables categóricas, proporcionando una base sólida para tomar decisiones fundamentales en el análisis de datos.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS UNIVARIADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos de la recopilación de datos para la investigación donde se muestra las características sociodemográficas, los hábitos alimentarios, el acceso económico y seguridad alimentaria; a los cuales se les realiza su respectivo análisis e interpretación de los datos.

4.1.1 Características sociodemográficas

A continuación, se expone los resultados de las características sociodemográficas en las personas encuestadas de 20 a 64 años del Cantón de Alajuelita. Se describe la distribución de la muestra (n=96).

Tabla 6.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según características sociodemográficas, Alajuelita, 2023. n=96

Características sociodemográficas	Total
Sexo	
Femenino	58
Masculino	38
Rango de edad en el que se encuentra	
Entre 20–29 años	39
Entre 30–39 años	39
Entre 40–49 años	10
Entre 50–64 años	8
Distrito de residencia	
San Josecito	46
San Felipe	21
Alajuelita	18
Concepción	11
Nivel educativo	
Secundaria completa	22
Secundaria incompleta	21
Bachillerato universitario incompleto	10
Bachillerato universitario completo	9
Técnico o diplomado	9
Licenciatura completa	8

Primaria incompleta	7
Licenciatura incompleta	6
Primaria completa	4
Cantidad de personas que componen el núcleo familiar	
3 a 4 personas	54
4 a 6 personas	22
1 a 2 personas	14
Más de 6 personas	5
Solo	1
Tipo de seguro social	
Asalariado	59
Ningún Seguro	14
Protección familiar	10
Seguro por el estado	9
Seguro voluntario	4

Nota. Las opciones de “maestría”, “doctorado”, y “sin estudios” no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla seis, la muestra está compuesta mayoritariamente por personas del sexo femenino, con edades que comprenden entre los 20 y 39 años y una minoría en edades entre los 50 y 64 años. No obstante, San Josecito es el distrito con mayor participación, la mayor parte de los encuestados han completado la educación secundaria, seguido de secundaria incompleta y una minoría cuenta con primaria completa.

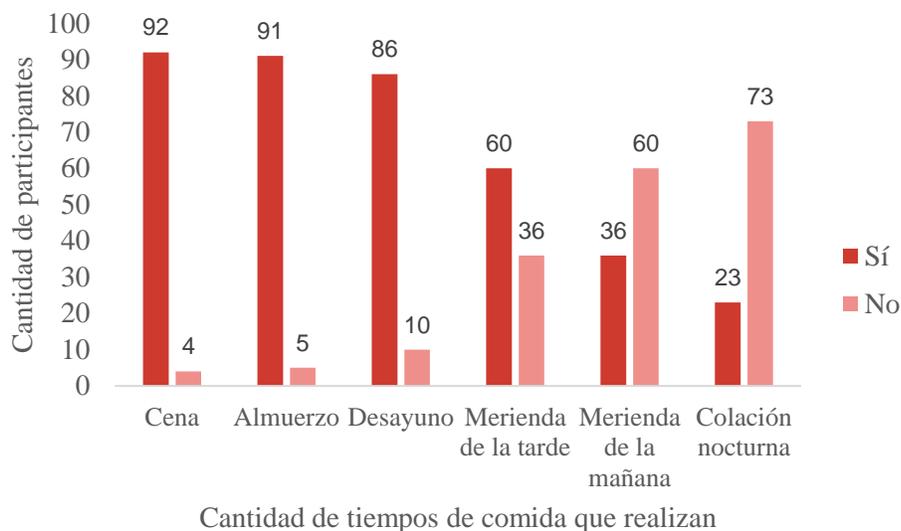
Respecto a la cantidad de personas que viven en el hogar, en la mayoría de los hogares viven de tres a cuatro personas. En relación con el tipo de seguro social, la mayoría de los participantes son asalariados y una minoría no cuentan con ningún tipo de seguro social.

4.1.2 Hábitos alimentarios

A continuación, se exponen los resultados de los hábitos alimentarios en las personas encuestadas de 20 a 64 años del Cantón de Alajuelita. Se describe la distribución de la muestra (n=96).

Figura 2.

Distribución de las personas adultas de 20 a 64 años según la cantidad de tiempos de comida, Alajuelita, 2023. n=96

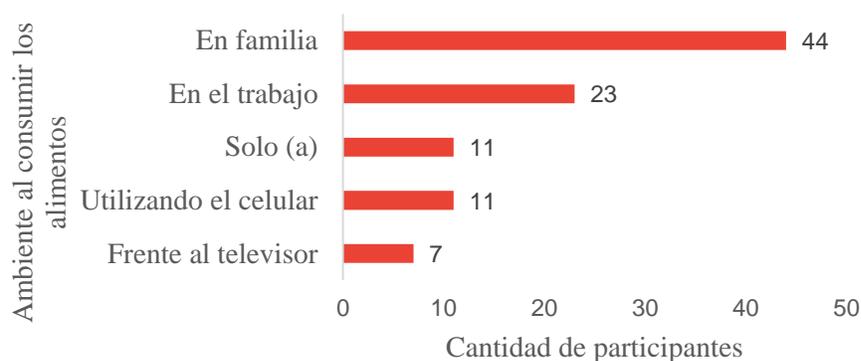


Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura dos, muestra la cantidad de tiempos de comida, que realizan diariamente los participantes, se observa que la mayoría realizan los tres tiempos de comida considerados como principales, la cena representado por 92 personas, seguido de 91 personas realizan el almuerzo y el desayuno 86 personas, siendo estos los tiempos más destacados en cuanto hábitos de alimentación. Por otro lado, los tiempos de comida que menos realiza la población es la merienda nocturna, ya que 73 personas indican no consumirla.

Figura 3.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el ambiente al consumir los alimentos, Alajuelita, 2023. n=96



Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura tres, en lo que respecta al entorno en el que la población suele consumir los alimentos, se destaca que 44 personas, optan por hacerlo en compañía de su familia o el trabajo y la minoría siete personas mencionan que consumen sus alimentos frente algún dispositivo tecnológico, como la televisión.

Figura 4.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el tiempo destinado al consumo de alimentos, Alajuelita, 2023. n=96

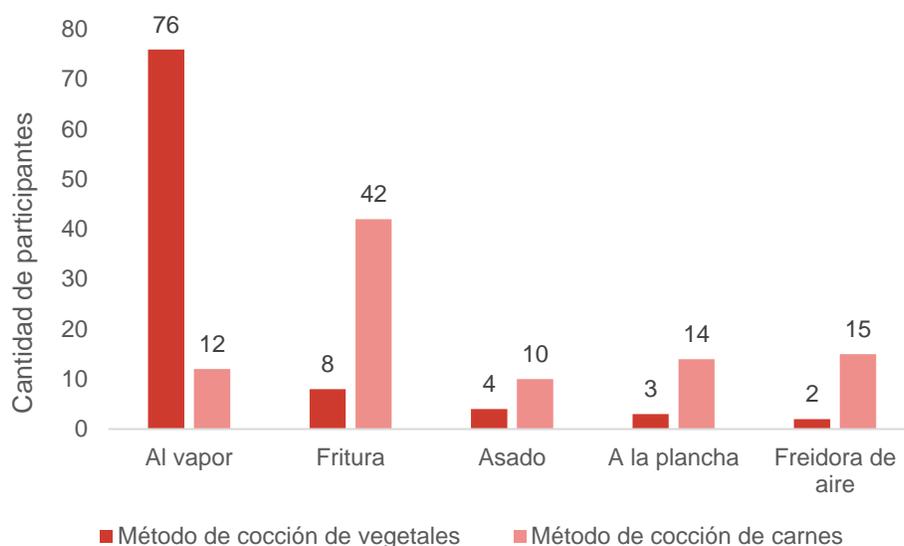


Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los datos presentados en la figura cuatro, se muestra el tiempo destinado para consumir los alimentos, encontrando que la mayoría de los participantes señalan que entre 15 a 30 minutos ingieren sus alimentos, mientras que una minoría destina más de 45 minutos a consumir los alimentos.

Figura 5.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según los métodos de cocción más utilizados para las carnes y vegetales, Alajuelita, 2023. n=96

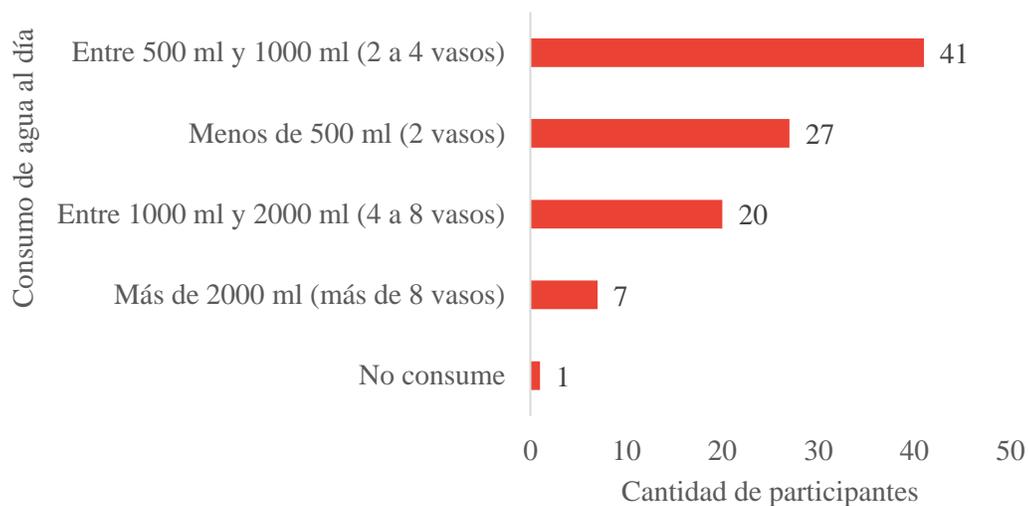


Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura cinco, se puede observar que la población en estudio utiliza diferentes métodos de cocción para carnes y vegetales. La preferencia más notable es la fritura que se utiliza mayoritariamente tanto para carnes con 42 personas que la eligen como para vegetales con ocho personas que optan por este método. Por otra parte, al vapor se destaca como el método más común para cocinar los vegetales, siendo la elección de 76 de los participantes.

Figura 6.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la cantidad de agua consumida al día, Alajuelita, 2023. n=96



Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con la figura seis, se muestra la cantidad de agua al día que consumen las personas encuestadas, revela que la mayoría de la población presenta una ingesta de agua menor a la recomendada, debido a que las personas consumen en su mayoría entre 500 ml y 1000 ml entre (dos a cuatro vasos), seguido de 500 ml (dos vasos) de líquido diario, y solo una minoría supera los 2000 ml (más de 8 vasos) de agua al día.

Figura 7.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la adición de sal a la comida ya preparada, Alajuelita, 2023. n=96

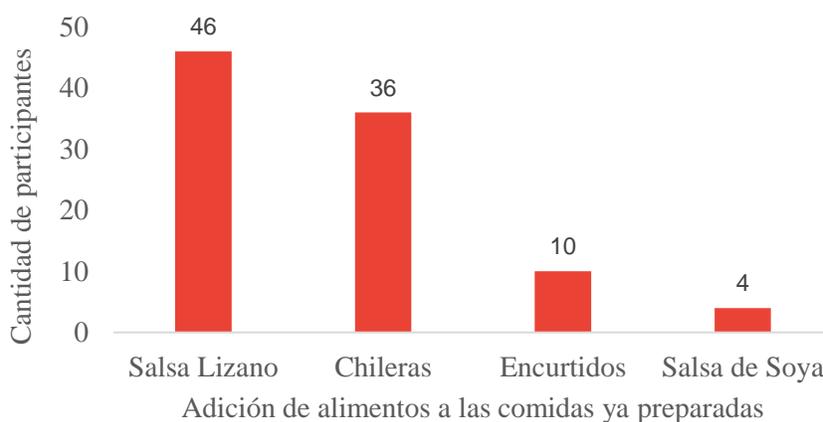


Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura siete, muestra los resultados de la adición de sal a las comidas ya preparadas donde la mayoría de los participantes, representado por 72 personas no adicionan sal a las comidas ya preparadas. Además, se observa que un número reducido representado por 24 personas agrega sal a la comida una vez preparada.

Figura 8.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la adición de alimentos a las comidas ya preparadas, Alajuelita, 2023. n=96.

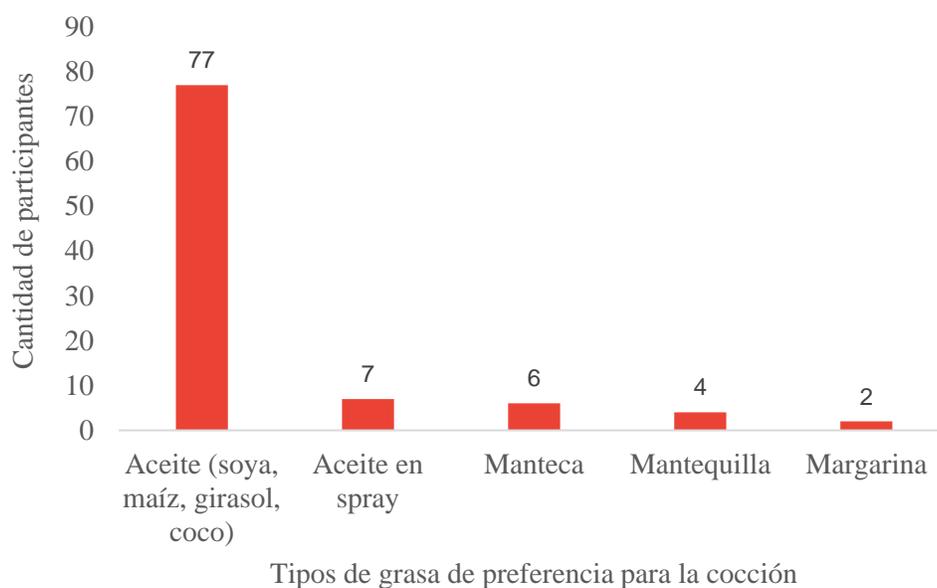


Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura ocho, se muestra la adición de alimentos a las comidas ya preparadas por parte de las personas encuestadas, se destaca que la salsa Lizano es la más utilizada por 46 personas, seguida de las chileras representado por 36 personas y solo cuatro personas utilizan la salsa de soya para agregar a las comidas una vez ya preparadas.

Figura 9.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según los tipos de grasa de preferencia para la cocción, Alajuelita, 2023. n=96

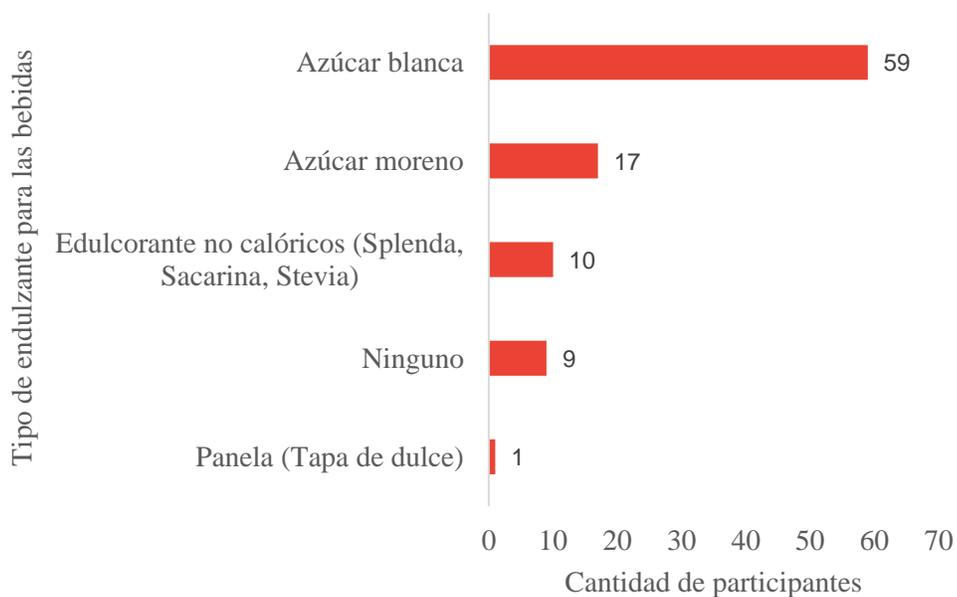


Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura nueve, se puede observar la cantidad de participantes que utilizan los diferentes tipos de grasas para la preparación de sus alimentos, siendo el aceite (soya, maíz, girasol y coco) el más utilizado por la población, ya que 77 de las personas lo utilizan, seguidamente la margarina, por su parte, es el menos empleado por la población en estudio.

Figura 10.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el tipo de endulzante para las bebidas, Alajuelita, 2023. n=96



Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura 10, referente al endulzante utilizado para las bebidas, podemos observar que el más utilizado con mayor frecuencia por los participantes, es el azúcar blanca representado por 59 personas, mientras que una menor proporción opta por azúcar moreno representado por 17 personas o edulcorantes no calóricos como Splenda, Sacarina y Stevia.

Figura 11.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar, Alajuelita, 2023. n=96



Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura 11, en cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa, la mayoría los encuestados consumen alimentos fuera de una a dos veces por semana principalmente, seguido por una vez al mes y una minoría nunca lo hace.

Tabla 7.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de cereales, Alajuelita, 2023. n=96

Frecuencia de consumo	Cantidad de participantes
Cereales refinados (<i>pan blanco, pasta y arroz blanco</i>)	
Todos los días	27
1 a 2 veces por semana	26
3 a 4 veces por semana	20
5 a 6 veces por semana	14
Nunca o casi nunca	9
Cereales integrales (<i>pan integral, arroz integral y pasta integral</i>)	
Nunca o casi nunca	43
1 a 2 veces por semana	30
3 a 4 veces por semana	10
Todos los días	9
5 a 6 veces por semana	4

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla siete, al analizar la frecuencia de consumo de diferentes cereales, se destaca que el consumo de cereales refinados como (el pan blanco, pasta y arroz blanco), es muy común, siendo consumidos diariamente por la mayoría de las personas, lo cual se refleja en un total de 27 individuos. En contraste, solo una minoría compuesta por nueve personas nunca los consume.

Por otro lado, en lo que respecta a los cereales integrales, como (el pan integral, el arroz integral y la pasta integral), su consumo es menos frecuente, un número significativo, 43 personas, nunca o casi nunca los incluye en su dieta, y solo una minoría, conformada por nueve personas los incorpora de forma diaria.

Tabla 8.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de leguminosas, Alajuelita, 2023. n=96

Frecuencia de consumo	Cantidad de participantes
Leguminosas (<i>frijoles, garbanzos, lentejas</i>)	
3 a 4 veces por semana	31
Todos los días	23
1 a 2 veces por semana	21
5 a 6 veces por semana	19
Nunca o casi nunca	2

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los resultados de la tabla ocho, se muestra la frecuencia de consumo de leguminosas (frijoles, garbanzos y lentejas), un total de 31 personas las incorpora en su dieta de tres a cuatro veces por semana, lo que indica una elección bastante frecuente. Por otro lado, una minoría nunca o casi nunca las incluye en su alimentación.

Tabla 9.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de frutas y vegetales no harinosos, Alajuelita, 2023. n=96

Frecuencia de consumo	Cantidad de participantes
Frutas (<i>banano, piña, papaya, manzana, sandía, mango entre otras</i>)	
3 a 4 veces por semana	26
5 a 6 veces por semana	25
1 a 2 veces por semana	24
Todos los días	18
Nunca o casi nunca	3
Vegetales no harinosos (<i>tomate, pepino, lechuga, zanahoria, entre otros</i>)	
3 a 4 veces por semana	29
5 a 6 veces por semana	27
1 a 2 veces por semana	19
Todos los días	17
Nunca o casi nunca	4

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los resultados de la tabla nueve, con respecto al consumo de frutas (banano, piña, papaya, manzana, sandía, mango entre otras), se puede observar que 26 participantes indicaron que consumen frutas de tres a cuatro veces por semana, sin embargo, una minoría tres personas mencionan que nunca o casi nunca las consumen. Por otro lado, se observa que el consumo de vegetales no harinosos (tomate, pepino, lechuga, zanahoria entre otros), 29 personas los consumen de tres a cuatro veces por semana, sin embargo, es importante mencionar que existe un grupo de cuatro personas nunca o casi nunca los incorpora en su dieta.

Tabla 10.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de lácteos, Alajuelita, 2023. n=96

Frecuencia de consumo	Cantidad de participantes
Lácteos descremados, baja en grasa 0% (leche líquida, leche descremada en polvo, yogurt natural)	
Nunca o casi nunca	30
3 a 4 veces por semana	29
1 a 2 veces por semana	16
5 a 6 veces por semana	13
Todos los días	8
Lácteos semidescremados 2 % grasa (leche líquida, leche deslactosada y yogurt descremado)	
1 a 2 veces por semana	27
3 a 4 veces por semana	25
5 a 6 veces por semana	19
Nunca o casi nunca	17
Todos los días	8
Lácteos enteros ≥ 3 % grasa (leche entera y leche en polvo)	
Nunca o casi nunca	35
1 a 2 veces por semana	25
3 a 4 veces por semana	19
5 a 6 veces por semana	12
Todos los días	5

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla anterior se muestra el consumo de lácteos, en cuanto a los lácteos descremados y bajos en grasa, (leche líquida, leche descremada en polvo, yogurt natural), un dato relevante es que un grupo considerable de 30 personas nunca los incluye en su dieta, mientras, que solo ocho personas los incluyen en su alimentación a diario.

Respecto a los lácteos semidescremados (leche líquida, leche deslactosada y yogurt descremado), se observa una distribución similar a la de los descremados. La mayoría los consume de una a dos veces por semana representado por 27 personas, sin embargo, es relevante destacar que solo 17 personas nunca o casi nunca los incorporan en su dieta.

Por último, los lácteos enteros (leche entera y leche en polvo), muestran un patrón de consumo similar al de los lácteos semidescremados. La mayoría los consume de una a dos veces por semana representado por 25 personas. Sin embargo, un gran número significativo de 35 personas, nunca o casi nunca los incluye en su alimentación.

Tabla 11.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de azúcar, Alajuelita, 2023. n=96

Frecuencia de consumo	Cantidad de participantes
Azúcar (<i>azúcar de mesa, miel de abeja, mermelada y jalea</i>)	
1 a 2 veces por semana	28
Nunca o casi nunca	23
3 a 4 veces por semana	20
5 a 6 veces por semana	16
Todos los días	9

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla 11, se refleja el consumo de azúcar, 28 personas la consume de una a dos veces por semana. Sin embargo, es importante destacar que 23 de los encuestados nunca o casi nunca la incluye en su dieta y una minoría nueve participantes los incluyen en su alimentación a diario.

Tabla 12.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de carnes, Alajuelita, 2023. n=96

Frecuencia de consumo	Cantidad de participantes
Carnes bajas en grasa (<i>pollo sin piel, carne molida premium, pescado, atún en agua o aceite entre otras</i>)	
3 a 4 veces por semana	29
5 a 6 veces por semana	25
1 a 2 veces por semana	23
Todos los días	14
Nunca o casi nunca	5
Carnes moderadas en grasa (<i>pollo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba y mozzarella</i>)	
3 a 4 veces por semana	28
5 a 6 veces por semana	26
1 a 2 veces por semana	24
Todos los días	12
Nunca o casi nunca	6
Carnes altas en grasa (<i>embutidos, chuletas, tocineta, carnes con grasa visible, queso amarillo, maduro y parmesano</i>)	
1 a 2 veces por semana	36
3 a 4 veces por semana	27
Nunca o casi nunca	15
5 a 6 veces por semana	12
Todos los días	6

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la tabla 12, respecto a la frecuencia de consumo de carnes, el patrón de consumo varía según su contenido de grasa. Las carnes bajas en grasa (pollo sin piel, carne molida premium, pescado, atún en agua o aceite entre otras) y moderadas en grasa (pollo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba y mozzarella) se consumen con mayor frecuencia, representado por 29 y 28 personas de tres a cuatro veces por semana. Las carnes altas en grasa (embutidos, chuletas, tocineta, carnes con grasa visible, queso amarillo, maduro y parmesano) son consumidas con mayor frecuencia por 36 de las personas

de una a dos veces por semana. Sin embargo, 15 de los encuestados nunca o casi nunca la incluye en su dieta.

Tabla 13.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de grasas, Alajuelita, 2023. n=96

Frecuencia de consumo	Cantidad de participantes
Grasas monoinsaturadas (<i>aceite de oliva, canola, aguacate, maní y nueces</i>)	
1 a 2 veces por semana	34
3 a 4 veces por semana	25
Nunca o casi nunca	19
5 a 6 veces por semana	14
Todos los días	4
Grasas poliinsaturadas (<i>aceite de maíz, girasol y soya</i>)	
1 a 2 veces por semana	31
Nunca o casi nunca	21
3 a 4 veces por semana	17
5 a 6 veces por semana	16
Todos los días	11
Grasas saturadas (<i>manteca, mantequilla, margarina regular, natilla y queso crema</i>)	
1 a 2 veces por semana	37
3 a 4 veces por semana	23
5 a 6 veces por semana	15
Nunca o casi nunca	14
Todos los días	7

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la tabla 13, respecto a la frecuencia de consumo de grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, canola, aguacate, maní y nueces), grasas poliinsaturadas (aceite de maíz, girasol y soya) y grasas saturadas (manteca, mantequilla, margarina regular, natilla y queso crema) se destaca que la mayoría las consume de una a dos veces por semana representado por 34, 31 y 37 personas respectivamente. Sin embargo, también hay un número significativo de personas

que nunca o casi nunca las incluye en su alimentación, especialmente en el caso de las grasas saturadas representado por 14 personas y monoinsaturadas representado por 19 personas.

4.1.3 Acceso económico

A continuación, se expone los resultados del acceso económico en las personas encuestadas de 20 a 64 años del Cantón de Alajuelita. Se describe la distribución de la muestra (n=96).

Tabla 14.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el acceso económico, Alajuelita, 2023. n=96

Variable de acceso económico	Cantidad de participantes
Cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar	
2 personas	40
1 persona	25
3 personas	22
4 personas	7
Más de 4 personas	2
Ingreso económico mensual que tiene el núcleo familiar	
Entre 701 000 a 750 000 mil colones	24
Entre 451 000 a 500 000 mil colones	12
Entre 501 000 a 550 000 mil colones	8
Entre 351 000 a 400 000 mil colones	8
Entre 251 000 a 300 000 mil colones	7
Entre 601 000 a 650 000 mil colones	5
Entre 551 000 a 600 000 mil colones	5
Entre 401 000 a 450 000 mil colones	5
Entre 201 000 a 250 000 mil colones	5
Entre 651 000 a 700 000 mil colones	4
Entre 101 000 a 150 000 mil colones	4
Entre 50 000 a 100 000 mil colones	4
Entre 301 000 a 350 000 mil colones	3
Entre 151 000 a 200 000 mil colones	2
Dinero destinado a la compra de alimentos	
Entre 50 000 a 100 000 mil colones	35
Entre 101 000 a 150 000 mil colones	26
Entre 151 000 a 200 000 mil colones	14
Más de 250 000 mil colones	10
Menos de 50 000 mil colones	8
Entre 201 000 a 250 000 mil colones	3
Ingreso económico personal	
Entre 200 000 a 399 999 mil colones	35

Menos de 200 000 mil colones	33
Entre 500 000 a 699 999 mil colones	21
Más de 700 000 mil colones	7
Recibe alguna ayuda del gobierno	
No	84
Sí	12
Área en que trabaja actualmente	
Área privada	62
Área pública	17
Desempleado	17

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con la tabla 14, respecto al acceso económico de los hogares, referente a la cantidad a la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar, se puede observar que la mayoría de los hogares tienen dos personas que laboran y aportan económicamente, seguido por aquellos con una sola persona.

Con respecto, al ingreso económico mensual del núcleo familiar, el grupo más representativo está en el rango de 701,000 a 750,000 mil colones, seguido entre 451 000 a 500 000 mil colones y destinan entre 50,000 a 100,000 mil colones a la adquisición de alimentos.

Por otra parte, se observa que el ingreso económico personal de la mayoría de los encuestados se encuentra entre 200 000 a 399 999 mil colones, seguido de ingresos inferiores a los 200 000 mil colones. Además, se determina que la gran mayoría de las personas encuestadas no recibe ayuda del gobierno.

Finalmente, en cuanto al área de trabajo, la mayoría de las personas trabaja en el área privada, mientras que una minoría de los encuestados se encuentran desempleados.

Tabla 15.

Proporción de la canasta básica que se puede adquirir, según el número de personas en el hogar

Número de personas en el hogar	Proporción de la canasta básica que pueden adquirir con el gasto en alimentos per cápita
1	80,92%
2	43,36%
4	41,47%
5	30,21%
7	9,20%
Total	37,9%

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los resultados de la tabla anterior indican que a medida que aumenta el número de personas en un hogar, disminuye significativamente la proporción de la canasta básica que pueden adquirir con el gasto en alimentos per cápita. Los hogares con una sola persona pueden cubrir alrededor del 80,92% de sus necesidades básicas de alimentación, mientras que los hogares con siete personas solo pueden adquirir aproximadamente el (9,20%) de esa canasta. Esta tendencia sugiere que el gasto en alimentos se distribuye entre más individuos en hogares más grandes, lo que reduce la capacidad de cada miembro para satisfacer sus necesidades alimenticias esenciales. En general en la muestra estudiada, la proporción de la canasta básica que pueden cubrir ronda el (38%).

Tabla 16.

Distribución de la cantidad de hogares que logran satisfacer sus necesidades alimentarias con canasta básica, según el número de personas en el hogar

Cantidad de personas en el hogar	Acceso económico	
	No	Sí
3	54	-
5	22	-
2	7	7
7	5	-
1	-	1
Total	88	8

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo con los resultados de la tabla anterior, muestra la cantidad de hogares según la cantidad de personas en cada uno y si el dinero gastado en alimentos es suficiente para cubrir el costo de la canasta básica para todos los miembros del hogar. Los resultados revelan que en la mayoría de los hogares, el dinero gastado en alimentos no es suficiente para cubrir completamente el costo de la canasta básica. De los 96 hogares analizados, 88 hogares no pueden cubrir el costo total de la canasta básica para todos sus miembros, mientras que solo ocho hogares logran hacerlo.

Los hogares con una sola persona son los que tienen una mayor probabilidad de cubrir la canasta básica con el gasto en alimentos, ya que todos ellos logran hacerlo. Por otro lado, los hogares con dos personas también tienen un porcentaje considerable que lo logra siete y catorce, mientras que los hogares con tres, cinco y siete personas tienen un porcentaje muy bajo o nulo de éxito en cubrir la canasta básica con el gasto en alimentos.

4.1.4 Seguridad alimentaria según escala (ELCSA)

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), encontrados en la aplicación de la encuesta realizada en el Cantón de Alajuelita.

Tabla 17.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el nivel de seguridad alimentaria según escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), Alajuelita, 2023. n=96

Seguridad alimentaria	Cantidad de participantes
Seguridad	42
Inseguridad leve	35
Inseguridad moderada	12
Inseguridad severa	7
Total	96

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la tabla 17, referente a los datos recolectados al aplicar la escala ELCSA, se destaca que la mayoría tiene un nivel de seguridad alimentaria 42 participantes, mientras que un grupo menor presenta inseguridad alimentaria moderada y severa doce y siete participantes, sugiriendo dificultades en el acceso a alimentos de calidad. Un grupo intermedio muestra inseguridad alimentaria leve 35 participantes, señalando cierta inseguridad en ocasiones.

4.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS BIVARIADOS

A continuación, se muestran las tablas bivariados y sus correspondientes interpretaciones sobre las relaciones en los objetivos específicos de la presente investigación.

4.2.1 Relación entre la seguridad alimentaria con los hábitos alimentarios de la población adulta.

En la siguiente tabla se muestra la relación entre los datos de la seguridad alimentaria y los hábitos alimentarios que presentan las personas del Cantón de Alajuelita que se encuentran en estudio.

Tabla 18.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre la seguridad alimentaria con los hábitos alimentarios, Alajuelita, 2023. n=96

Variable	Valor P	Interpretación
Realiza el desayuno	0,210	No presenta relación
Realiza la merienda de la mañana	0,339	No presenta relación
Realiza el almuerzo	0,226	No presenta relación
Realiza la merienda de la tarde	0,703	No presenta relación
Realiza la cena	0,619	No presenta relación
Realiza la colación nocturna (merienda de la noche)	0,158	No presenta relación
Ambiente al consumir los alimento	0,942	No presenta relación
Tiempo destinado a consumir los alimentos	0,185	No presenta relación
Método de cocción que más utiliza para cocinar las carnes	0,586	No presenta relación
Método de cocción que más utiliza para cocinar los vegetales	0,177	No presenta relación
Consumo de agua al día	0,745	No presenta relación
Adición de sal a la comida una vez preparada	0,074	No presenta relación
Adición de estos alimentos a la comida ya preparada	0,774	No presenta relación
Tipo de grasa de preferencia para preparar los alimentos en el hogar	0,712	No presenta relación
Endulzante que utiliza con mayor frecuencia para las bebidas	0,891	No presenta relación
Frecuencia consume usted alimentos fuera de casa	0,953	No presenta relación

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla anterior se relaciona la seguridad alimentaria con los hábitos alimentarios de la población como resultados se puede observar que no se encontró ninguna relación estadística.

Tabla 19.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre la seguridad alimentaria con la frecuencia de consumo de alimentos, Alajuelita, 2023. n=96

Variable	Valor P	Interpretación
Frecuencia de consumo [Cereales refinados (pan blanco, pasta y arroz blanco)]	0,737	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Cereales integrales]	0,921	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Leguminosas]	0,515	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Frutas]	0,678	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos descremados]	0,606	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos semidescremados]	0,187	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos enteros]	0,361	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Vegetales no harinosos]	0,280	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Azúcar]	0,031	Existe relación
Frecuencia de consumo [Carnes bajas en grasa]	0,974	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes moderadas en grasa]	0,214	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes altas en grasa]	0,095	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas monoinsaturadas]	0,400	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas poliinsaturadas]	0,1574	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas saturadas]	0,983	No presenta relación

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla previa, se observa una conexión entre la frecuencia de consumo de azúcar y la seguridad alimentaria. Con el fin de profundizar en esta asociación, se presenta a continuación una tabla informativa que detalla los aspectos específicos de esta variable y cómo se relaciona con la seguridad alimentaria.

Tabla 20.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre la seguridad alimentaria con la frecuencia de consumo de azúcar, Alajuelita, 2023. n=96

Frecuencia de consumo de azúcar	Nivel de seguridad alimentaria según escala ELCSA			
	Seguridad	Inseguridad leve	Inseguridad moderada	Inseguridad severa
Nunca o casi nunca	10	8	5	-
3 a 4 veces por semana	10	7	1	2
1 a 2 veces por semana	9	14	4	1
Todos los días	8	-	1	-
5 a 6 veces por semana	5	6	1	4

Fuente: Elaboración propia, 2023.

La tabla muestra que a medida que las personas consumen azúcar con menor frecuencia, son más propensos a tener valores de seguridad alimentaria o inseguridad leve o moderada. En contraste, aquellos que presentaron una inseguridad severa tienden a consumir con mayor frecuencia este alimento.

4.2.2 Relación entre el acceso económico con los hábitos alimentarios de la población adulta.

Tabla 21.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre la cantidad de personas del hogar que trabajan y aportan al mismo, con los hábitos alimentarios, Alajuelita, 2023. n=96

Variable	Valor P	Interpretación
Realiza el desayuno	0,627	No presenta relación
Realiza la merienda de la mañana	0,783	No presenta relación
Realiza el almuerzo	0,647	No presenta relación
Realiza la merienda de la tarde	0,807	No presenta relación
Realiza la cena	0,187	No presenta relación
Realiza la colación nocturna (merienda de la noche)	0,033	Existe relación
Ambiente al consumir los alimentos	0,777	No presenta relación
Tiempo destinado a consumir los alimentos	0,114	No presenta relación
Método de cocción que más utiliza para cocinar las carnes.	0,098	No presenta relación
Método de cocción que más utiliza para cocinar los vegetales	0,453	No presenta relación
Consumo de agua al día	0,666	No presenta relación
Adición de sal a la comida una vez preparada	0,381	No presenta relación
Adición de estos alimentos a la comida ya preparada	0,203	No presenta relación
Tipo de grasa de preferencia para preparar los alimentos en el hogar	0,281	No presenta relación
Endulzante que utiliza con mayor frecuencia para las bebidas	0,016	Existe relación
Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa	0,458	No presenta relación

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla anterior muestra que el acceso económico, específicamente la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar, tiene una relación significativa con dos aspectos de los hábitos alimentarios de la población adulta: el consumo de meriendas nocturnas y la elección del endulzante utilizado en las bebidas.

Tabla 22.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre la cantidad de personas del hogar que trabajan y aportan al mismo, con la frecuencia de consumo de alimentos, Alajuelita, 2023.
n=96

Variable	Valor P	Interpretación
Frecuencia de consumo [Cereales refinados]	0,103	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Cereales integrales]	0,664	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Leguminosas]	0,044	Existe relación
Frecuencia de consumo [Frutas]	0,254	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos descremados]	0,596	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos semidescremados]	0,655	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos enteros]	0,823	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Vegetales no harinosos]	0,821	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Azúcar]	0,123	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes bajas en grasa]	0,880	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes moderadas en grasa]	0,539	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes altas en grasa]	0,702	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas monoinsaturadas]	0,430	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas poliinsaturadas]	0,855	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas saturadas]	0,956	No presenta relación

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla anterior muestra que el acceso económico, específicamente la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar, tiene una relación significativa con la frecuencia de consumo de leguminosas de la población adulta. Para poder analizar el comportamiento de estas relaciones se realizó la siguiente tabla:

Tabla 23.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la cantidad de personas del hogar que trabajan y aportan al mismo, con las variables hábitos de consumo, Alajuelita, 2023. n=96

Variable	Cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en el hogar				
	1 persona	2 personas	3 personas	4 personas	Más de 4 personas
Realiza colación nocturna					
No	22	30	17	2	2
Sí	3	10	5	5	-
Endulzante favorito					
Azúcar blanca	16	28	8	6	1
Edulcorante no calóricos (Splenda, Sacarina, Stevia)	5	3	2	-	-
Ninguno	3	3	1	1	1
Azúcar moreno	1	6	10	-	-
Panela (Tapa de dulce)	-	-	1	-	-
Frecuencia de consumo [Leguminosas]					
Todos los días	8	10	3	2	-
3 a 4 veces por semana	8	17	6	-	-
1 a 2 veces por semana	5	8	5	2	1
5 a 6 veces por semana	4	4	8	3	-
Nunca o casi nunca	-	1	-	-	1

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla anterior, en relación con la realización de una colación nocturna, la mayoría de las personas que laboran y aportan económicamente en el hogar no la realizan. A medida que aumenta el número de personas que contribuyen económicamente, también aumenta la cantidad de personas que no realizan colación nocturna.

Respecto al endulzante favorito, la azúcar blanca es la opción más común en todos los grupos, pero a medida que aumenta el número de personas que contribuyen económicamente, también se observa un aumento en el uso de azúcar moreno y edulcorantes no calóricos.

En cuanto a la frecuencia de consumo de leguminosas, hay una relación con la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en el hogar. A medida que aumenta el número de personas que contribuyen económicamente, la frecuencia de consumo de leguminosas tiende a ser más alta, especialmente entre aquellos que las consumen diariamente.

Tabla 24.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre el ingreso aproximado del hogar y los hábitos alimentarios, Alajuelita, 2023. n=96

Variable	Valor P	Interpretación
Realiza el desayuno	0,873	No presenta relación
Realiza la merienda de la mañana	0,955	No presenta relación
Realiza el almuerzo	0,664	No presenta relación
Realiza la merienda de la tarde	0,803	No presenta relación
Realiza la cena	0,957	No presenta relación
Realiza la colación nocturna (merienda de la noche)	0,018	Existe relación
Ambiente al consumir los alimentos.	0,623	No presenta relación
Tiempo destinado a consumir los alimentos	0,299	No presenta relación
Método de cocción que más utiliza para cocinar las carnes	0,156	No presenta relación
Método de cocción que más utiliza para cocinar los vegetales	0,840	No presenta relación
Consumo de agua al día	0,495	No presenta relación
Adición de sal a la comida una vez preparada	0,644	No presenta relación
Adición de estos alimentos a la comida ya preparada.	0,386	No presenta relación
Tipo de grasa de preferencia para preparar los alimentos en el hogar	0,088	No presenta relación
Endulzante que utiliza con mayor frecuencia para las bebidas	0,336	No presenta relación

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla anterior, con un nivel de significancia del 5 % existe una relación significativa entre realizar una colación nocturna y el ingreso económico del núcleo familiar. Con el fin de analizar el comportamiento de esta relación se presenta sus respectiva tablas cruzadas.

TABLA 25.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según ingreso económico del núcleo familiar mensual, con el consumo de colación nocturna, Alajuelita, 2023. n=96

Ingreso económico del núcleo familiar mensual	Realiza colación nocturna	
	No	Sí
Entre 701 000 a 750 000	16	8
Entre 501 000 a 550 000	8	-
Entre 351 000 a 400 000	8	-
Entre 451 000 a 500 000	7	5
Entre 251 000 a 300 000	6	1
Entre 601 000 a 650 000	5	-
Entre 401 000 a 450 000	5	-
Entre 201 000 a 250 000	5	-
Entre 651 000 a 700 000	4	-
Entre 551 000 a 600 000	3	2
Entre 50 000 a 100 000	3	1
Entre 151 000 a 200 000	1	1
Entre 101 000 a 150 000	1	3
Entre 301 000 a 350 000	1	2

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla anterior se observa que existe una tendencia donde a medida que el ingreso económico del núcleo familiar mensual aumenta, parece haber una mayor proporción de personas que realizan colación nocturna. Mientras pareciera no tener mucho impacto el ingreso sobre la decisión de no realizar la colación nocturna.

Tabla 26.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre el ingreso aproximado del hogar y la frecuencia de consumo de alimentos, Alajuelita, 2023. n=96

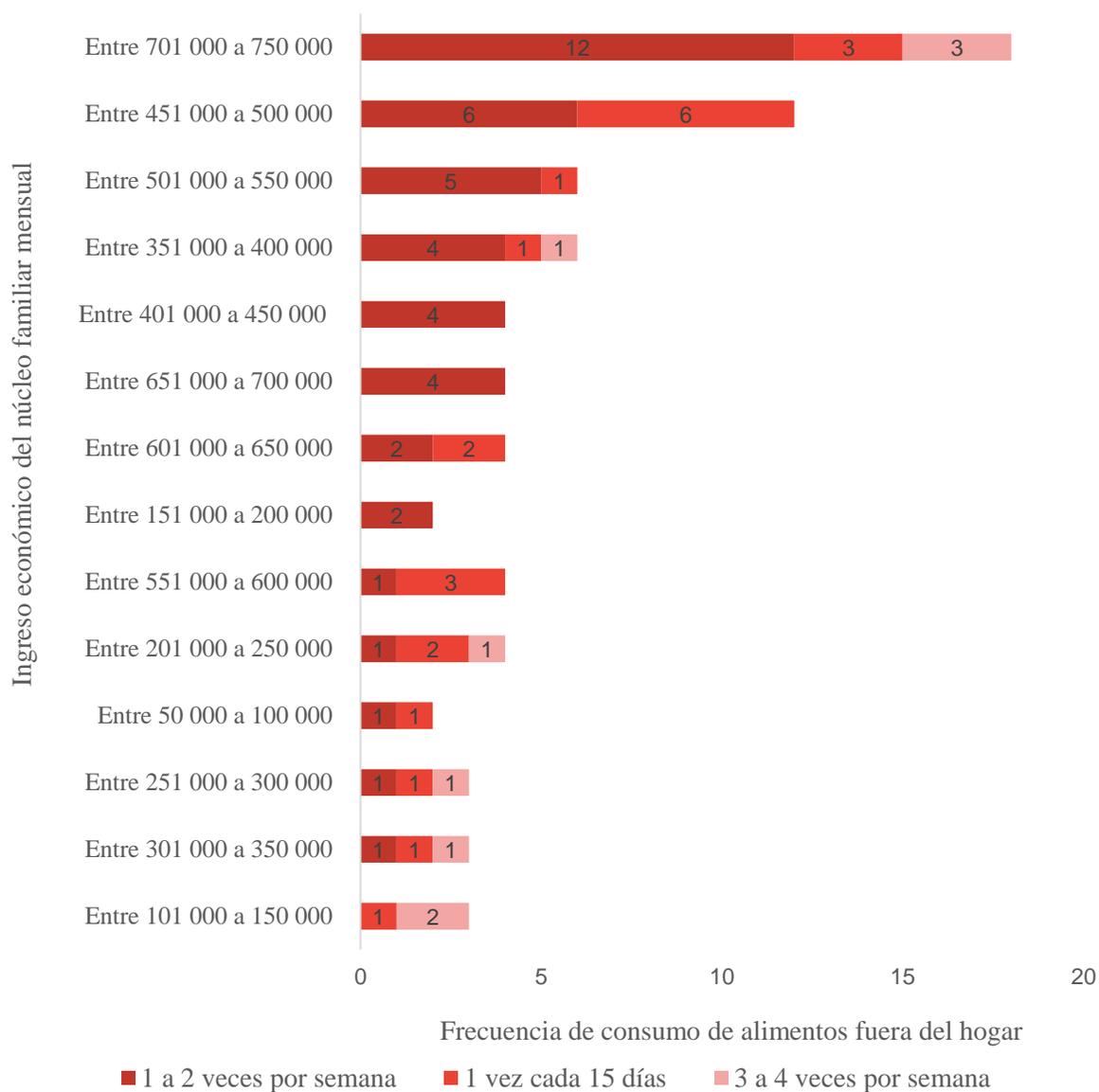
Variable	Valor P	Interpretación
Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa	0,048	Existe relación
Frecuencia de consumo [Cereales refinados]	0,291	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Cereales integrales]	0,088	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Leguminosas]	0,937	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Frutas]	0,153	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos descremados]	0,334	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos semidescremados]	0,324	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos enteros]	0,522	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Vegetales no harinosos]	0,945	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Azúcar]	0,672	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes bajas en grasa]	0,373	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes moderadas en grasa]	0,637	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes altas en grasa]	0,182	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas monoinsaturadas]	0,508	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas poliinsaturadas]	0,379	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas saturadas]	0,919	No presenta relación

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla anterior, con un nivel de significancia del 5 % existe una relación significativa entre realizar la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa y el ingreso económico del núcleo familiar. Con el fin de analizar el comportamiento de esta relación se presenta su respectiva tabla cruzada.

Figura 12.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años, según el ingreso económico del núcleo familiar mensual, con la frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar, Alajuelita, 2023. n=96



Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la figura anterior, se muestra una tendencia de que a medida que aumenta el ingreso económico del núcleo familiar mensual, las personas tienden a consumir alimentos fuera del hogar con mayor frecuencia, principalmente una a dos veces por semana. Sin embargo, es

importante señalar que esta observación está basada únicamente en los datos de la tabla y puede haber otros factores que influyan en el comportamiento de consumo de alimentos fuera del hogar.

Tabla 27.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre el monto destinado a alimentos y los hábitos alimentarios, Alajuelita, 2023. n=96

Variable	Valor P	Interpretación
Realiza el desayuno	0,576	No presenta relación
Realiza la merienda de la mañana	0,666	No presenta relación
Realiza el almuerzo	0,242	No presenta relación
Realiza la merienda de la tarde	0,446	No presenta relación
Realiza la cena	0,283	No presenta relación
Realiza la colación nocturna (merienda de la noche)	0,006	Existe relación
Ambiente al consumir los alimentos	0,699	No presenta relación
Tiempo destinado a consumir los alimentos	0,068	No presenta relación
Método de cocción que más utiliza para cocinar las carnes	0,537	No presenta relación
Método de cocción que más utiliza para cocinar los vegetales	0,827	No presenta relación
Consumo de agua al día	0,617	No presenta relación
Adición de sal a la comida una vez preparada	0,036	Existe relación
Adición de estos alimentos a la comida ya preparada	0,488	No presenta relación
Tipo de grasa de preferencia para preparar los alimentos en el hogar	0,648	No presenta relación
Endulzante que utiliza con mayor frecuencia para las bebidas	0,172	No presenta relación
Frecuencia consume usted alimentos fuera de casa	0,367	No presenta relación

Fuente: Elaboración propia, 2023.

La tabla presenta los resultados de las relaciones significativas entre el monto destinado a alimentos y ciertos hábitos alimentarios de la población adulta. Se encontró una relación significativa entre realizar una colación nocturna (merienda de la noche) y el gasto en alimentos. Asimismo, se identificó una relación significativa entre agregar sal a la comida una vez preparada y el monto destinado a alimentos. Por esta misma razón se realizan las respectivas tablas cruzada, para la comprensión de estas relaciones.

Tabla 28.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años, según monto destinado a alimentos, con el consumo de colación nocturna, Alajuelita, 2023. n=96

Suma de dinero destinada a alimentos	Realiza colación nocturna	
	No	Sí
Menos de 50 000 mil colones	24	2
Entre 151 000 a 200 000 mil colones	21	14
Entre 50 000 a 100 000 mil colones	14	-
Entre 201 000 a 250 000 mil colones	6	4
Más de 250 000 mil colones	6	2
Entre 101 000 a 150 000 mil colones	2	1

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según los resultados de la tabla anterior, se observa que aquellas personas que realizan la colación nocturna tienden a gastar más en alimentos, especialmente en el rango de "Entre 151,000 a 200,000 mil colones". En contraste, quienes no realizan la colación nocturna tienden a gastar menos, particularmente en los rangos de "Menos 50,000 mil colones" y "Entre 50,000 a 100,000 mil colones". Estos resultados resaltan la importancia de considerar este hábito alimentario al analizar el monto total destinado a alimentos por la población.

Tabla 29.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años, según monto destinado a alimentos, con el consumo de sal en alimentos preparados, Alajuelita, 2023. n=96

Suma de dinero destinada a alimentos	Agrega sal a los alimentos ya preparados	
	No	Sí
Entre 50 000 a 100 000 mil colones	23	12
Entre 101 000 a 150 000 mil colones	22	4
Entre 151 000 a 200 000 mil colones	10	4
Más de 250 000 mil colones	10	-
Menos de 50 000 mil colones	4	4
Entre 201 000 a 250 000 mil colones	3	-

Fuente: Elaboración propia, 2023.

La tabla muestra una relación entre el monto destinado a alimentos y el consumo de sal en alimentos preparados. Aquellas personas que agregan sal a los alimentos ya preparados tienden

a gastar menos en alimentos, especialmente en los rangos de "Entre 50,000 a 100,000 mil colones". Por otro lado, quienes no agregan sal a los alimentos ya preparados tienden a gastar más, especialmente en los rangos de " Entre 101,000 a 150,000 mil colones " y "Entre 151,000 a 200,000 mil colones".

Tabla 30.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre el monto destinado a alimentos y la frecuencia de consumo de alimentos, Alajuelita, 2023. n=96

Variable	Valor P	Interpretación
Frecuencia de consumo [Cereales refinados]	0,694	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Cereales integrales]	0,579	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Leguminosas]	0,364	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Frutas]	0,292	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos descremados]	0,654	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos semidescremados]	0,430	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos enteros]	0,738	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Vegetales no harinosos]	0,423	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Azúcar]	0,764	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes bajas en grasa]	0,139	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes moderadas en grasa]	0,065	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes altas en grasa]	0,736	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas monoinsaturadas]	0,323	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas poliinsaturadas]	0,667	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas saturadas]	0,983	No presenta relación

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En contraste, la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos no presentan relaciones significativas con el monto destinado a alimentos.

Tabla 31.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre el ingreso económico personal y los hábitos alimentarios, Alajuelita, 2023. n=96

Variable	Valor P	Interpretación
Realiza el desayuno	0,445	No presenta relación
Realiza la merienda de la mañana	0,019	Existe relación
Realiza el almuerzo	0,223	No presenta relación
Realiza la merienda de la tarde	0,430	No presenta relación
Realiza la cena	1,000	No presenta relación
Realiza la colación nocturna (merienda de la noche)	0,230	No presenta relación
Ambiente al consumir los alimentos	0,728	No presenta relación
Tiempo destinado a consumir los alimentos	0,110	No presenta relación
Método de cocción que más utiliza para cocinar las carnes	0,064	No presenta relación
Método de cocción que más utiliza para cocinar los vegetales	0,444	No presenta relación
Consumo de agua al día	0,286	No presenta relación
Adición de sal a la comida una vez preparada	0,565	No presenta relación
Adición de estos alimentos a la comida ya preparada	0,172	No presenta relación
Tipo de grasa de preferencia para preparar los alimentos en el hogar	0,084	No presenta relación
Endulzante que utiliza con mayor frecuencia para las bebidas	0,023	Existe relación
Frecuencia consume usted alimentos fuera de casa	0,790	No presenta relación

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según los resultados de la tabla anterior, luego de realizar las pruebas correspondientes se observan dos variables con relaciones significativas con el ingreso económico personal. La variable "realiza la merienda de la mañana" muestra una relación significativa con un valor P de 0,019, lo que indica que existe una conexión entre el hábito de merendar en la mañana y el nivel de ingreso económico personal.

Además, la variable "endulzante que utiliza con mayor frecuencia para las bebidas" también muestra una relación significativa.-En contraste, las demás variables no presentan relaciones significativas con el ingreso económico personal. Para analizar detalladamente estas relaciones se presentan las siguientes tablas cruzadas.

Tabla 32.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años, según el ingreso económico personal, con el consumo de meriendas en las mañanas, Alajuelita, 2023. n=96

Ingreso económico personal	Realiza merienda en la mañana	
	No	Sí
Menos de 200 000 mil colones	25	8
Entre 200 000 a 399 999 mil colones	20	15
Entre 500 000 a 699 999 mil colones	14	7
Más de 700 000 mil colones	1	6

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Estos resultados sugieren que proporcionalmente aquellas personas con un ingreso más bajo tienden a realizar menos meriendas en las mañanas, mientras que aquellos con un ingreso más alto tienden a hacerlo con mayor frecuencia.

Tabla 33.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años, según el ingreso económico personal, con el tipo de endulzante preferido, Alajuelita, 2023. n=96

Ingreso económico personal	Tipo de endulzante preferido				
	Azúcar blanca	Azúcar moreno	Edulcorante no calóricos	Ninguno	Panela (Tapa de dulce)
Menos de 200 000 mil colones	26	4	4	1	-
Más de 700 000 mil colones	24	5	3	3	1
Entre 200 000 a 399 999 mil colones	7	16	3	5	-
Entre 500 000 a 699 999 mil colones	2	2	2	2	-

Fuente: Elaboración propia, 2023.

La anterior tabla no muestra que una fuerte tendencia entre el nivel de ingreso económico personal y el tipo de endulzante preferido, pues en todos los rangos de ingreso, hay personas que prefieren diferentes tipos de endulzantes. Por ejemplo, tanto en el rango de "Menos de 200,000 mil colones" como en el de "Más de 700,000 mil colones", hay preferencias tanto por el azúcar blanca como por el azúcar moreno. No obstante, se evidencia que las personas con

mayores ingresos tienden a consumir Panela y edulcorantes no calóricos en menor proporción que los de menores ingresos.

Tabla 34.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la relación entre el ingreso económico personal y la frecuencia de consumo de alimentos, Alajuelita, 2023. n=96

Variable	Valor P	Interpretación
Frecuencia de consumo [Cereales refinados]	0,524	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Cereales integrales]	0,136	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Leguminosas]	0,780	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Frutas]	0,514	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos descremados]	0,830	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos semidescremados]	0,941	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Lácteos enteros]	0,838	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Vegetales no harinosos]	0,627	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Azúcar]	0,319	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes bajas en grasa]	0,214	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes moderadas en grasa]	0,118	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Carnes altas en grasa]	0,410	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas monoinsaturadas]	0,426	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas poliinsaturadas]	0,444	No presenta relación
Frecuencia de consumo [Grasas saturadas]	0,169	No presenta relación

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En contraste, la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos no presentan relaciones significativas con el ingreso económico personal.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Se analizan los resultados obtenidos en la presente investigación y se relacionan con otros estudios y encuestas realizadas anteriormente que los respaldan o ponen a discusión, brindando mayor profundidad de conocimiento en el tema que se estudia.

5.1.1 Características sociodemográficas

En el presente estudio participaron 96 personas adultas del Cantón de Alajuelita, como se puede apreciar en la tabla seis, la mayoría de los encuestados son del sexo femenino. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos 2011, muestra la distribución de la población total por grupos de edad, según provincia, cantón y sexo; en el cantón de Alajuelita la población femenina es mayor en comparación con la población masculina, siendo de 23 725 mujeres y 21 258 hombres, lo que evidencia una prevalencia mayoritaria del sexo femenino con relación al masculino. (INEC, 2012).

Asimismo, en cuanto a la edad de la población en estudio se destaca que la mayoría de los adultos pertenecen al grupo de edades entre 20 y 39 años en hombres y mujeres. Por lo tanto, los resultados de distribución por grupo de edad se relacionan con los obtenidos en la presente investigación, ya que las edades que predominan en el cantón de Alajuelita van de 20 a 39 años. (INEC, 2023).

Respecto a la distribución por distrito de residencia, se destaca que San Josecito es el distrito más sobresaliente en la muestra. Por lo tanto, los resultados de distribución por distrito de residencia no se relacionan con los obtenidos en la presente investigación, debido a que existe mayor densidad poblacional en el distrito de San Felipe. (Municipalidad de Alajuelita, 2022).

De acuerdo a la distribución según nivel académico la mayoría de la población ha completado la educación secundaria, seguido con secundaria incompleta. Según los datos del Instituto

Nacional de Estadística y Censos sobre los indicadores cantonales de educación en el cantón de Alajuelita, destaca que el 28,6% de la población ha finalizado la educación primaria, mientras que un 26,6% con secundaria incompleta, y un 16,2% con secundaria completa. Estos datos indican que la distribución por niveles de educación se pueden asociar con los obtenidos en la presente investigación ya que tienen similitud. (INEC, 2013).

De acuerdo con, la “Encuesta Nacional de Hogares Julio 2022” el promedio de miembros por hogar disminuyó de 3,09 en 2021 a 3.0 durante el 2022. Esta disminución está relacionada con el nivel de ingreso de los hogares, ya que a menor ingreso, mayor es la cantidad de personas en el hogar. (INEC, 2022). Lo que se relaciona con los datos obtenidos, donde la mayor parte de la muestra indican que en sus hogares habitan de tres a cuatro personas.

En relación con el tipo de seguro social, se observa que la mayoría de los participantes son asalariados. Con lo que se relaciona con los datos generados, según un estudio realizado por el Centro de Investigación y Estudios Políticos de la Universidad de Costa Rica, durante el 2022 menciona que el 82% de la población del país se encuentra asegurada, por el contrario representado por un 16% no poseen ningún seguro. Por otra parte, un 33% son aseguradas directas, un 23% aseguradas mediante un familiar y un 12,5% aseguradas por el Estado. (Pomareda, 2023).

5.1.2 Hábitos alimentarios

En cuanto a la cantidad de tiempos de alimentación que indican realizar los encuestados, los cuales se evidencian en la figura uno, sobresalen los tres tiempos principales, como los de mayor relevancia la cena, el almuerzo y el desayuno, y en menor proporción la colación nocturna es el tiempo de comida que menos realizan los encuestados. Estos hallazgos son concordantes con un estudio realizado en la población costarricense en 2019, el cual indica como resultados que

la población realiza entre cuatro a cinco tiempos de comida, además, destaca en que los tiempos de alimentación más frecuentes son el desayuno, almuerzo y cena, en menor cantidad las meriendas. (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Aunado a lo anterior, desde una perspectiva nutricional, se menciona que la distribución de la ingesta de energía y nutrientes de mínimo cinco tiempos de comida al día, en lugar de tres, se considera una forma de mantener una alimentación equilibrada, y se recomienda que estos tiempos de comida se distribuyan de manera regular con intervalos aproximados de tres horas de forma balanceada, lo que contribuye a mantener un aporte constante de energía y nutrientes a lo largo del día. (Maldonado, 2019).

Este enfoque de consumir cinco comidas diarias con intervalos regulares puede aportar beneficios para la salud. Este patrón alimentario contribuye a mantener un nivel constante de energía a lo largo del día, lo que ayuda a prevenir el agotamiento y mantener un rendimiento óptimo. Además, mejora la digestión al permitir una distribución más equitativa de la carga digestiva. Por otro lado, al omitir comidas o pasar largos períodos sin alimentarse, puede aumentar la sensación de hambre, llevando a episodios de alimentación compulsivo de alimentos, una selección inadecuada de alimentos puede favorecer el aumento de peso y acumulación de peso corporal. (Jiménez, 2020).

De acuerdo con la figura tres, se observa que la mayoría de los participantes tienden a consumir los alimentos en compañía, ya sea con su familia o en el entorno laboral. Este hallazgo nos lleva a considerar la fuerte influencia que tiene el contexto social en la conducta alimentaria, como lo menciona Chávez (2018) la conducta alimentaria de un individuo o una comunidad se ve influenciado por las relaciones interpersonales que surgen en el entorno al consumo de alimentos en un entorno familiar o con compañeros de trabajo, las personas acostumbran a

consumir grandes cantidades de comida y cada individuo puede exhibir el mismo comportamiento a través de reflejos repetidos.

Este comportamiento de comer en compañía y su influencia en la alimentación se asocia con un estudio en Chile en 2018, para indagar sobre el significado que atribuyen a comer en compañía un grupo de 11 personas, cuyas edades oscilan entre los 18 y 50 años, residentes en la Región Metropolitana de Santiago. Se encontró que la mayoría de los participantes elige sus comidas motivados por el deseo de compartir con otros, debido a que consideran el acto de comer como un espacio de encuentro, que posibilita conocer las actividades diarias y representa un goce de compartir vivencias con las personas más cercanas. (Fonseca et al., 2018).

Este enfoque en compartir momentos a través de la comida se relaciona con el tiempo que las personas dedican a consumir los alimentos, como se muestra en la figura cuatro, la población encuestada destina entre 15 a 30 minutos al consumo de los alimentos. Lo cual podría relacionarse con tener hábitos de alimentación más saludables, con base en lo anterior, en una revisión narrativa de los hábitos alimentarios en Estados Unidos, se encontró que las personas que destinan más tiempo al consumo alimentario tienen hábitos alimentarios más saludables, sin embargo, puede variar según los ingresos económicos de los hogares. (Fiese, 2018). Por lo tanto, cambiar el ritmo al que nos alimentamos puede tener un impacto significativo en nuestra salud, cuando masticamos y descomponemos los alimentos de manera más pausada desde el momento en que entran en nuestra boca, mejora la absorción de nutrientes en el intestino. (Digón, 2019).

Además, cuando comenzamos a ingerir alimentos, dos hormonas esenciales, conocidas como ghrelina y leptina, son liberadas en el estómago, indican al cerebro que estamos satisfaciendo una necesidad fisiológica. Sin embargo, la sensación de saciedad, es decir, la señal que nos

indica que hemos comido lo suficiente y que debemos dejar de comer, no se produce de inmediato, requiere aproximadamente veinte minutos para que esta sensación se desarrolle por completo. Si durante este tiempo consumimos una gran cantidad de alimentos de manera rápida, es probable que excedamos significativamente las porciones recomendadas. (Robles, 2019).

En relación con el método de cocción de alimentos utilizado en la población investigada en la figura cinco, se encuentra que los más utilizados son el método fritura para carnes y método al vapor para vegetales. Relacionado a lo anterior, la fritura se considera poco saludable, debido a su cocción requiere la incorporación de grasas que incrementan el valor calórico de los alimentos. Además, el aceite utilizado sufre una serie de cambios durante el proceso de fritura, hay una pérdida importante de nutrientes, alterando su valor nutricional y produce sustancias cancerígenas. (Marchesino et al., 2020).

Mientras, el método de cocción al vapor para el consumo de vegetales es utilizado por la mayoría de la población debido a que este permite conservar las propiedades de los alimentos sin pérdida importante de vitaminas ni minerales. Además, hace que la fibra alimentaria sea más digerible. Finalmente, una ventaja a nivel nutricional es que no se añaden grasas ni aceites extras, por lo que el valor calórico no aumenta y potencia el mantener un estado nutricional adecuado. (Achón Tuñón et al., 2018).

En cuanto al consumo diario de agua, en la figura seis, se muestra que la mayoría de la población presenta una ingesta de agua menor a la recomendada, en su mayoría consumen entre 500 ml y 1000 ml, lo que equivale a dos a cuatro vasos de agua al día. La importancia de mantener un adecuado consumo de agua en la etapa adulta es esencial debido a sus múltiples funciones fisiológicas y la homeostasis celular en el organismo. La cantidad recomendada de la ingesta de

este líquido vital se basa en prevenir los efectos perjudiciales que pueden afectar aquellos que sufren deshidratación, como anomalías funcionales y metabólicas. (Labraña et al., 2021).

Sin embargo, es importante destacar que a medida que avanzamos en la etapa adulta, la cantidad de agua en nuestro cuerpo disminuye con la edad, aproximadamente un 60% en el hombre y un 50% en la mujer, esta disminución en la cantidad total de agua y su distribución en el organismo está determinada por factores como la edad, el sexo y el peso corporal. (Salas-Salvado et al., 2020).

La Organización Mundial de la Salud, sugiere un consumo diario entre dos a tres litros, el equivalente a ocho vasos de agua diarios y la Food and Nutrition Board de la National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, de los Estados Unidos de Norteamérica, indica que la ingesta diaria de agua para los adultos de 19 años o más años siendo de 3,7 litros al día para hombres y de 2,7 litros al día para mujeres. (Deossa et al., 2019).

En cuanto a la adición de sal a los alimentos ya preparados que se muestra en la figura siete, se evidencia que la mayoría de los encuestados no añaden sal a la comida una vez preparada. Por lo que no concuerda con los resultados de un proyecto de investigación realizado en el 2020-2022 por el Instituto Costarricense de Investigación y Educación en Nutrición y Salud en colaboración con el Ministerio de Salud, se encontró que la población adulta del país tiene un consumo de sal de 11 gramos, más del doble de lo recomendado por la OMS de cinco gramos por día para adultos. Además, las principales fuentes de sodio provienen en un 65% de sal añadida a los alimentos durante la cocción y el consumo, y un 27,6% de los productos industriales. (Ministerio de Salud, 2023).

A nivel mundial, la ingesta de sodio supera la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de menos de 2 gramos de sodio, o lo equivalente a cinco gramos de sal al día. Se estima

que un 65% de la población a nivel mundial consume entre ocho y diez gramos de sal, mientras que un 95% consume entre seis y doce gramos de sal. La ingesta elevada de sodio, así como la tensión arterial elevada se encuentran entre los principales factores de riesgo que contribuyen a la morbilidad y mortalidad a nivel global. (Campos et al., 2022).

De acuerdo con la figura ocho, se muestra el hábito de adicionar alimentos como: la salsa Lizano, salsa de soya, chileras y encurtidos; a las comidas ya preparadas, se destaca que la salsa Lizano es la más utilizada por las personas, seguida de las chileras. Según el Ministerio de Salud (2023) en una investigación realizada por Inciensa a 57 personas propietarias, administradoras, cocineros de 40 restaurantes, sodas y cafeterías en San José y Cartago, obtuvo como resultados que el 47% de los encuestados desconocía que la sal de mesa es la principal fuente de sodio en la alimentación costarricense. También, se encontró que más del 80% utilizaba ingredientes con alto contenido de sodio, como salsas de cualquier tipo y el 70% utilizaba condimentos, cubitos, aderezos y chileros.

Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud, menciona que la mitad del sodio que se encuentra en los productos ultra procesados proviene de las salsas y aderezos instantáneos, además, contienen un exceso de grasa saturada y exceso de grasa total. (OPS, 2019).

En cuanto al tipo de grasa que utilizan para la cocción de alimentos, en la figura nueve se destaca que la mayor parte de la muestra utiliza el aceite de soya, maíz, girasol y coco; unido a esto en el caso de tipo de grasa, se desconoce la cantidad exacta en cada una de las preparaciones en los hogares. Según la FAO los aceites vegetales son las grasas para cocción más utilizados en América latina, Asia y África y los tipos más utilizados son girasol, soya, maní, sésamo, oliva, maíz, algodón y coco. (FAO, s. f.).

De acuerdo con la figura 10, referente al endulzante utilizado para las bebidas, podemos observar que el más utilizado con mayor frecuencia por los participantes, es el azúcar blanca, seguido del azúcar moreno, igualmente, en cantidades muy similares utilizan los edulcorantes.

Según los datos presentados por el estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud, sobre el consumo de azúcares para la población urbana costarricense, representa el 14,7 % de la energía consumida pertenece al consumo de azúcares. Además, la principal fuente de azúcar en la dieta por la población costarricense son las bebidas azucaradas. Este estudio concluye en que la ingesta de energía obtenida de los azúcares supera la recomendación máxima establecida por la OMS. (Gómez-Salas et al., 2019).

En contraste con los hallazgos de la Encuesta sobre Alimentación y Salud llevada a cabo durante el 2017 por el Consejo Internacional de Información Alimentaria, revela que aproximadamente el 76% de los consumidores afirman sustituir el consumo de azúcar por edulcorantes naturales.(PROCOMER, 2018).

De acuerdo con la figura 11, en cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa, la mayoría los encuestados consumen alimentos fuera del hogar de una a dos veces por semana. En relación a lo anterior en la investigación de Díaz Méndez & García Espejo (2018) mencionan que los estudios que relacionan obesidad y alimentación fuera del hogar constatan que el aumento de este hábito forma parte de un proceso de modernización de la sociedad. Sin embargo, desde el ámbito de la salud se argumenta sobre la cantidad de alimentos consumidos en las ingestas fuera del hogar, con el consiguiente aumento de grasas y calorías. Algunos autores consideran que esta oferta no es razonable porque los alimentos no domésticos son bajos en vitaminas, fibra y grasas y, por lo tanto, no son saludables.

Asimismo, un 33 % de la población general encuestada señala que come fuera con mucha o bastante frecuencia mientras que un 67 % afirma no comer fuera nunca o casi nunca. Además, al analizar la alimentación fuera del hogar y la obesidad en los españoles. Se puede afirmar que la comida fuera de casa no es la responsable de la obesidad de los españoles, pero tampoco es una práctica ajena a este problema. (Díaz Méndez & García Espejo, 2018).

5.1.3 Frecuencia de consumo de alimentos

Según la tabla siete, con respecto a la frecuencia de consumo cereales, se observa que el consumo de cereales refinados como: el pan blanco, pasta y arroz blanco, la mayoría los consume todos los días. Mientras, los cereales integrales como el pan integral, arroz integral y pasta integral; su consumo es menos frecuente, con un número significativo de personas que nunca o casi nunca los consume. Lo cual, concuerda con una investigación que tiene como objetivo conocer los hábitos alimentarios que presentan los adultos de 35 a 50 años en Argentina, la cual, se realizó a 151 adultos de ambos sexos, a través de una encuesta que incluía una frecuencia alimentaria de grupos de alimentos, tipo de preparaciones y número de comidas realizadas. Se encontró que la frecuencia de consumo de “cereales o derivados” el 90% de la población los consume diariamente. (Garro Bustos et al., 2018).

Por otra parte, un estudio realizado en América latina para conocer la ingesta de alimentos a base de cereales se concluyó que la ingesta de alimentos integrales fue extremadamente baja en todos los países evaluados. (Finut, 2021).

De acuerdo con los resultados de la tabla ocho, se muestra la frecuencia de consumo de leguminosas como: los frijoles, garbanzos y lentejas; un grupo considerable de personas las consume con una frecuencia de tres a cuatro veces por semana, seguido de aquellos que las consumen todos los días.

Con base a lo anterior, el Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud tiene como objetivo evaluar la calidad de la dieta de países de América Latina, se evaluó la ingesta de nutrientes saludables y los no saludables. Se encontró que la población costarricense presentan una alimentación más sana y equilibrada que otros países. Además tienen un mayor consumo de legumbres, alimentos ricos en Omega-3, cereales integrales, fibra dietética y en el consumo de verduras. (Gómez et al., 2019).

De acuerdo con los resultados de la tabla nueve, con respecto al consumo de frutas como: el banano, piña, papaya, manzana, sandía, mango entre otras y el consumo de vegetales no harinosos como: el tomate, pepino, lechuga, zanahoria entre otros; la mayoría de los encuestados consumen estos alimentos de tres a cuatro veces por semana. Relacionado a lo anterior, en el estudio sobre hábitos alimentarios de la población urbano costarricense encontró que la ingesta de consumo de frutas y vegetales es insuficiente en comparación con las cinco porciones entre frutas y vegetales recomendadas en las guías alimentarias de Costa Rica. (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Según los datos presentados en la tabla 10, con respecto al consumo de los lácteos descremados que incluyen la leche líquida, leche descremada en polvo y yogurt natural; la mayoría de las personas no los incluye en su dieta. Mientras, los lácteos semidescremados como: la leche líquida, leche deslactosada y yogurt descremado; son consumidos en su mayoría de una a dos veces por semana o de tres a cuatro veces por semana. Por último, los lácteos enteros como: la leche entera y leche en polvo; también son consumidos en su mayoría de una a dos veces por semana o de tres a cuatro veces por semana. Es importante destacar que un gran número de personas nunca o casi nunca los incluye en su alimentación.

Según datos proporcionados por la Cámara Nacional de Productores de Leche CAPROLE durante el año 2017, se observó que la población costarricense consumían un promedio de 212 litros de leche por persona al año, lo que superaba la demanda nacional de este producto. (Barquero, 2018).

Costa Rica se destaca como uno de los países con mayor consumo de leche en Centroamérica, no obstante, en los últimos años ha experimentado una disminución del 5,5% en el consumo de este producto. Aunque este grupo de alimentos son ampliamente reconocidos por sus beneficios para la salud, una de las razones detrás de esta reducción en su ingesta se relaciona con la intolerancia a la lactosa. Según U.S. National Library of Medicine, aproximadamente el 65% de la población mundial presenta algún grado de intolerancia a los productos lácteos. Esta condición hace que muchas personas experimenten dificultades en la digestión de la lactosa, el azúcar natural de la leche, lo que puede llevar a una reducción en el consumo de lácteos. (De Groot, 2018).

De acuerdo con la tabla 11, se muestra el consumo de azúcar, según los datos proporcionados por el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud, Costa Rica se sitúa en el segundo lugar, siendo superado por Argentina, con un 16,4% donde la ingesta energética proviene de azúcares añadidos. Este hallazgo se correlaciona con elevado consumo de azúcar blanco o de mesa en la población en estudio. (Gómez et al., 2019).

De acuerdo con la tabla 12, respecto a la frecuencia del consumo de carnes bajas en grasa como: el pollo sin piel, carne molida premium, pescado, atún en agua o aceite entre otras y moderadas en grasa entre ellas el pollo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba y mozzarella; se consumen con mayor frecuencia de tres a cuatro veces por semana.

Finalmente, las carnes altas en grasa como: los embutidos, chuletas, tocineta, carnes con grasa visible, queso amarillo, maduro y parmesano; son consumidas de una a dos veces por semana.

En un estudio realizado con el objetivo de establecer patrones de consumo de carne y productos cárnicos en 499 estudiantes de la Universidad de Costa Rica. Se demostró que la carne de pollo es la más consumida el 96,5%, seguida por la de res un 91,9%. Además, el consumo de estos alimentos es un hábito diario para el 23,2% de los estudiantes, mientras que, un 17,6% los come al menos tres veces por semana. Por otra parte, mencionan que el sabor un 87,6% es la principal razón que influye en el consumo por encima del valor nutricional 51,9%. (Chacón Villalobos, 2021).

En una investigación similar a la anterior, con el objetivo de analizar los hábitos alimentarios realizada a un grupo de personas costarricenses de 15 a 65 años residente en el área urbana durante el 2014 y 2015, se demostró que la población costarricense consume carne frecuentemente, principalmente el pollo, carne de res y huevo y los pescados y mariscos suelen ser de consumo muy bajo en Costa Rica, No obstante, cabe destacar que, el atún es el pescado más consumido en la población. (Céspedes Vindas et al., 2017).

De acuerdo con la tabla 13, respecto a la frecuencia de consumo de grasas monoinsaturadas el aceite de oliva, canola, aguacate, maní y nueces, grasas poliinsaturadas el aceite de maíz, girasol, soya y grasas saturadas la manteca, mantequilla, margarina regular, natilla y queso crema; se destaca que la mayoría las consume de una a dos veces por semana respectivamente. Sin embargo, también hay un número significativo de personas que nunca o casi nunca las incluye en su alimentación, especialmente en el caso de las grasas saturadas.

Esos resultados son beneficiosos debido a que concuerdan con la recomendación que brinda la (OMS, 2018b), donde menciona que, dentro del consumo total de grasas diariamente, se deben

de preferir las grasas insaturadas por encima de las grasas saturadas. Además, se ha encontrado que, en Costa Rica, el consumo de alimentos fuente de grasa saturada como: la manteca, mantequilla, natilla, queso crema, entre otros; es mayor al recomendado, mientras que el de grasa insaturada es inferior.

5.1.4 Acceso económico

De acuerdo con la tabla 14, respecto al acceso económico de los hogares, con respecto a la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar, se puede observar que la mayoría de los hogares tienen dos personas que laboran y aportan económicamente, seguido por aquellos con una sola persona. Esto concuerda con los datos obtenidos en la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de Hogares 2019, revela que la fuerza de trabajo promedio por hogar es de 1.47. (INEC, 2019).

Con respecto, al ingreso económico mensual del núcleo familiar, la mayoría de las personas encuestadas en dicha investigación indican un ingreso económico mayor entre 701,000 a 750,000 mil colones. Lo cual coincide con un estudio realizado por la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de Hogares 2022, encontró que el ingreso promedio por hogar fue de ₡1 023 641 mensuales con un aumento del 3,2 % respecto al 2021, sin embargo, no es suficiente para compensar el aumento de precios interanual del 10,06%. Los hogares pueden comprar menos bienes y servicios con sus ingresos actuales que los que pudieron comprar el año pasado. (INEC, 2022).

En cuanto al dinero destinado a la compra de alimentos, se puede observar que la mayoría de los hogares destinan entre 50,000 a 100,000 mil colones. Sin embargo, estos resultados no se relacionan con la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de Hogares, ya que los resultados

obtenidos en dicha encuesta mencionan que el gasto promedio del dinero mensual destinado a la compra de alimentos y de bebidas no alcohólicas es de ₡ 145.976 colones. (INEC, 2018).

En el ingreso económico personal de la muestra la mayoría de los encuestados disponen 200,000 a 399,999 mil colones, seguido de menos de 200 000 mil colones. Lo cual no concuerda con un estudio realizado por la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de Hogares 2022, en términos per cápita, el ingreso se estima en ₡395 351 mensuales, lo que representa un incremento de 5,3 % en comparación con la estimación del año 2021 de ₡375 527.

Por otra parte, la mayoría de la población en estudio no recibe ayuda del gobierno como: el CEN CINAI, IMAS, FONABE, PANEA entre otros. Lo cual no coincide con los datos del (INEC, 2018) menciona que 45,0% de los hogares en pobreza reciben algún subsidio o beca.

En cuanto al área de trabajo, la mayoría de las personas trabaja en el área privada, mientras que una minoría trabaja en el área pública o se encuentran desempleados. Según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de Hogares 2019, el 80,3% del ingreso total de los hogares proviene del trabajo asalariado y autónomo. (Morales et al., 2019).

Para determinar el acceso económico a los alimentos de la canasta básica, es necesario considerar la cantidad de dinero asignado para comprar los alimentos, y la cantidad de personas que se alimentan con ese dinero. De acuerdo con los resultados de la tabla 15 y 16, demuestra la cantidad de hogares según la cantidad de personas en cada uno y si el dinero gastado en alimentos es suficiente para cubrir el costo de la canasta básica para todos los miembros del hogar. Se determinó que en la mayoría de los hogares, el dinero gastado en alimentos no es suficiente para cubrir completamente el costo de la canasta básica para todos sus miembros.

Estos datos son concordantes con una investigación realizada en Bolivia, para determinar los factores relacionados con la composición de la canasta básica de alimentos, según una encuesta

con variables socioeconómicas, se encontró que la composición de la canasta básica de alimentos tanto en cantidad y calidad está relacionada con factores socioeconómicos, hábitos alimentarios y el acceso físico a los alimentos con un valor de $p < 0,05$. Además, las familias conformadas entre 3,5 a 4,4 miembros requieren de 2.5 a 3.5 salarios básicos, solo para cubrir el gasto en alimentación. Alrededor del 40% de los ingresos familiares se destinan a la alimentación. Las familias con menos ingresos destinan mayor porcentaje de sus ingresos en alimentos, mientras las familias con más ingresos destinan un menor porcentaje de sus ingresos en alimentos. (Paye Huanca & Jordán de Guzmán, 2015).

Anudado a lo anterior, en un estudio con el objetivo de analizar la accesibilidad alimentaria de los países de Centroamérica y de República Dominicana; e identificar las consecuencias de la mala utilización de los alimentos. Por medio de la medición de la solvencia de la canasta básica de alimentos y otras variables, encontró que los países de Centroamérica y de República Dominicana necesitan en promedio 1.26 veces más del monto de sueldo mínimo para solventar la canasta básica alimentaria. Además, deben destinar, en promedio, el 60% de su ingreso mensual promedio y del 126.3% del sueldo mínimo a la canasta básica alimentaria. (Campusano & Tamez, 2021).

5.1.5 Seguridad alimentaria según escala (ELCSA)

En la clasificación del nivel de seguridad alimentaria según la aplicación de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, la mayoría de las personas se encuentran en inseguridad leve, moderada y severa.

En la población costarricense el hambre o subalimentación han disminuido, sin embargo, la inseguridad alimentaria moderada y grave es decir, no come al menos una comida al día sigue incrementando pasó de un promedio de 12,2% entre el 2014 y el 2016 a un 15.9% en el

promedio del 2019 y 2021. Por otra parte, la inseguridad alimentaria es más frecuente en América Latina y el Caribe que en otros lugares. Las tasas de incidencia moderada o grave son del 40,6% y el 16,4%, respectivamente, en la región, mientras que los porcentajes en los datos globales han disminuido al 14,2% y el 11,7%, respectivamente. (Molina, 2023)

Lo anterior concuerda con un estudio realizado a 478 hogares con el objetivo de determinar la inseguridad alimentaria en Ecuador durante el confinamiento por COVID-19, aplicando la encuesta de la escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria. Los resultados mostraron que el 77,3% de hogares se encuentran en inseguridad alimentaria leve y moderada, 13,2% con inseguridad severa. Por otra parte, una de las principales preocupaciones en el 73,5% de hogares fue el quedarse sin alimentos. El 39,9% de hogares tiene una alimentación poco variada, sin alimentos saludables y nutritivos en su dieta. (Robayo et al., 2020).

Aunado a lo anterior, en la investigación realizada en Honduras, en el cual se evaluó la situación nutricional y de seguridad alimentaria según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria y Nutricional, donde participaron 66 hogares, muestra que el 5% de la población se encuentra en estado de seguridad alimentaria, un 41% se encuentra en inseguridad alimentaria leve, mientras el 39% inseguridad alimentaria moderada y el 15% inseguridad alimentaria severa; debido a que las familias cuentan con un bajo poder adquisitivo, la ubicación geográfica y la escasa variedad de alimentos. (Hernández Santana et al., 2019).

Estos datos tienen similitud, con la información obtenida en un estudio en Ecuador, para medir el nivel de inseguridad alimentaria e identificar la disponibilidad de alimentos, según la escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, y una encuesta para identificar los datos sociodemográficos y la disponibilidad de alimentos, el 78,3% de los hogares se encuentran en seguridad alimentaria, el 15% con inseguridad leve, y 5% con inseguridad moderada y una

minoría 1.6 % que corresponde al nivel de inseguridad alimentaria severa debido al cambio de la economía a lo largo del año han desencadenado la preocupación a la falta de alimentación y a la ausencia de una alimentación sana o variada. (Carlosama Luna, 2020).

En una investigación, titulada “*Los factores socioeconómicos que influyen en la inseguridad alimentaria de los hogares de la comunidad campesina de Tarmatambo- Tarma*”. Por medio de una encuesta y escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria; realizado a 167 hogares, se encontró que solo el 10,8% padecía inseguridad alimentaria, el 9,6% con inseguridad alimentaria severa, el 38,3% con inseguridad alimentaria moderada y el 41,3% con inseguridad alimentaria leve, debido a que las necesidades básicas son insatisfechas dentro del hogar, por falta de acceso físico y recursos económicos y baja educación nutricional de los padres de familia. (De la Cruz Calderón, 2018).

5.1.6 Relación entre la seguridad alimentaria con los hábitos alimentarios de la población adulta.

En la presente investigación se observa que la población encuestada del Cantón de Alajuelita en su mayoría se encuentran en algún nivel de inseguridad alimentaria, uno de los objetivos en este estudio es medir la relación que pueda existir entre la seguridad alimentaria y los hábitos alimentarios. La tabla 18 de la presente investigación expresa que no se encontró una relación significativa entre la seguridad alimentaria y los hábitos alimentarios. Sin embargo, se determina que la frecuencia de consumo de azúcar está relacionada significativamente con la seguridad alimentaria.

Con base a lo anterior, la seguridad alimentaria es un concepto multidimensional que se centra en el análisis de las carencias de la alimentación nutritiva en grandes poblacionales incluyendo

la disponibilidad de alimentos, su distribución, la calidad de la dieta y otros aspectos que pueden verse influenciados por una variedad de factores. (Moreno & Keymolen, 2022).

Relacionado a lo anterior, hay una variedad de factores que van más allá de la seguridad alimentaria que pueden afectar los hábitos alimentarios de una población. Estos factores influyen directamente en la adquisición de los alimentos, así como los recursos económicos con los que cuentan los integrantes del hogar, y destinan para la compra de alimentos, estos tienen un impacto en la disponibilidad de alimentos saludables y su costo, las preferencias, las creencias individuales, las tradiciones culturales; así como la conformación del núcleo familiar también es un elemento que tiene repercusiones directas en la elección de los alimentos que se adquieren en el hogar y el nivel educativo ya que la elección de los alimentos depende de este indicador. (Machado-Martínez et al., 2018).

La falta de relación directa entre la seguridad alimentaria y los hábitos alimentarios podría deberse a que los factores mencionados anteriormente influyen en la elección de alimentos y en los patrones dietéticos de una población, independientemente de la disponibilidad de alimentos saludables como lo menciona la FAO et al (2018) los hábitos alimentarios influyen sobre el nivel de seguridad alimentaria que presente una población, ya que este es una condicionante para determinar el poder de acceso y disponibilidad de alimentos, lo que, a su vez, impacta la capacidad de llevar a cabo prácticas alimentarias saludables.

Lo cual no concuerda con los resultados del estudio realizado en Perú en la población adulta acerca de la seguridad alimentaria en relación con los hábitos alimentarios en el año 2022, mediante la prueba estadística Chi cuadrado de Pearson, se determinó una relación altamente significativa $p < 0.001$ entre la seguridad alimentaria y los hábitos alimentarios en pobladores del

distrito de San Pedro de Lloc, 2022. Por lo tanto, la seguridad alimentaria está vinculada a la forma en que las personas eligen y consumen sus alimentos. (Zaldívar Mongrut, 2022).

Aunado a lo anterior, un estudio similar se centró en la relación entre el nivel de seguridad alimentaria y el consumo alimentario en los hogares del distrito de Villa el Salvador durante el estado de emergencia por Covid-19, se encontró una relación directamente proporcional y significativa entre las variables de nivel de seguridad y consumo alimentarios de acuerdo a la prueba de Pearson, con un valor de $p=0,019$, concluye que a medida que aumenta la seguridad alimentaria en los hogares, mayor es el consumo de alimentos en los hogares. (Carrillo Girón & Rodríguez Angulo, 2021).

Según estos hallazgos, esto está relacionado con la Ley de Engel, que establece que a medida que aumentan los ingresos de las personas, la proporción destinada a la adquisición de alimentos se mantiene inicialmente estable, a menudo hasta el 80%, lo que se considera el punto de partida de la seguridad alimentaria. Sin embargo, debido a que gastan la mayor parte de sus ingresos en alimentos, las personas en situación de pobreza son las más afectadas por la inseguridad alimentaria. Se ha determinado que hasta un 80% de estos gastos, se considera que existe seguridad alimentaria cuando se gasta menos del 30% del ingreso mensual. (Aguilar-Estrada et al., 2019).

Asimismo, de acuerdo con la Ley de Bennett, en la que se indica que a medida que los ingresos aumentan, las personas comen relativamente menos alimentos amiláceos y las personas tienden a consumir una mayor cantidad de carnes ricas en nutrientes, aceites, azúcares, frutas y hortalizas, esto se debe a que los países de ingresos bajos y medianos aumentaron notablemente sus importaciones de productos de mayor valor tales como carne y pescado, frutas y hortalizas

y alimentos procesados. Además, al tener ingresos más altos, las personas tienen la capacidad de diversificar su dieta y adquirir alimentos más costosos y nutritivos. (FAO, 2020).

Además, se puede relacionar con un estudio realizado en Colombia donde se analizaron los patrones alimentarios y su asociación con variables socioeconómicas de las personas Antioquía de 1.394 adultos de 18 a 59 años, determinó que el patrón alimentario se asocia positivamente con tener nivel superior de escolaridad $p < 0,05$, tener régimen contributivo de seguridad social $p < 0,05$, tener Ingreso familiar mensual superior a 2 salarios mínimos, tener una familia de cuatro integrantes o menos y tener seguridad alimentaria en el hogar $p < 0.001$. Estas asociaciones se determinaron mediante análisis de regresión de Poisson por varianza robusta. (Ruiz et al., 2023).

Por otra parte, según los resultados obtenidos, se encontró que la frecuencia de consumo de azúcar está relacionada significativamente con un valor de $p = 0,031$ con la seguridad alimentaria.

Lo anterior se asocia con un estudio similar realizado en México, para evaluar los cambios en la magnitud de la inseguridad alimentaria entre los hogares en pobreza, entre 2012 y 2018 y analizar la relación entre inseguridad alimentaria y acceso, disponibilidad y consumo de alimentos, a través de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, encontró que cuatro de cada diez hogares mexicanos de nivel socioeconómico más bajo y que viven en localidades de menos de 100,000 mil habitantes se encuentran en condición de inseguridad alimentaria moderada o severa y un mayor gasto en los alimentos que aportan una alta densidad energética como el azúcar y el aceite, el consumo fuera de casa, se asocian con un menor riesgo de tener inseguridad alimentaria con un valor de $p < 0.01$. (Mundo-Rosas et al., 2019).

Resultados similares se dieron en un estudio en la población mexicana de 20 a 59 años, para analizar la relación entre la calidad de la dieta y la inseguridad alimentaria, se evaluaron tres grupos de alimentos adicionales: bebidas azucaradas, comida rápida y azúcar añadida. Se encontró diferencias significativas en el consumo de bebidas azucaradas, los hogares con inseguridad leve y moderada consumen menos de este grupo que los hogares con seguridad alimentaria -7.82 p.p. y -12.84 p.p. Por último, la comida rápida se consume en menor porcentaje en los hogares con inseguridad alimentaria moderada y severa, en comparación con los hogares seguros -12.77 p.p. y -14.39 p.p. Para el resto de las comparaciones las diferencias no fueron estadísticamente significativas. (Gallardo Medina, 2014).

Aunado a lo anterior, Araneda et al. (2021) concluyen en su estudio acerca de Inseguridad alimentaria y hábitos alimentarios durante la pandemia de COVID-19 en hogares chilenos, mediante la prueba de Chi-cuadrado y test exacto de Fisher, que la percepción de inseguridad alimentaria en familias que están conformadas entre tres a cuatro integrantes comparado a las personas que vivían solas fue 1,7 con un valor de IC95% = 1,17-2,49; $p=0,006$ veces mayor. Además, indica que las familias conformadas con cinco o más integrantes, incrementó 1,79 con un valor de IC95% = 1,21-2,66; $p=0,003$ veces y aumentaron la ingesta de alimentos saludables como: la leche, huevos, fruta, verduras y agua. Sin embargo, disminuye el consumo de alimentos no saludables como hot-dog, embutidos y bebidas azucaradas.

5.1.7 Relación entre el acceso económico con los hábitos alimentarios de la población adulta.

Según los resultados encontrados existe una relación del acceso económico, específicamente la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar, tiene una relación significativa con tres aspectos de los hábitos alimentarios: el consumo de meriendas nocturnas

con un valor de $p=0,033$, la elección del endulzante utilizado en las bebidas $p=0,016$ y tiene una relación significativa con la frecuencia de consumo de leguminosas $p=0,044$ de la población adulta.

El consumo de los alimentos está determinado por muchos factores que se interrelacionan, entre ellos la disponibilidad de alimentos, el nivel de ingresos y la capacidad para adquirir los alimentos. Además, otro factor relacionado con el consumo de alimentos es el tamaño, la composición y la distribución intrafamiliar. Relacionado a lo anterior, un estudio de la Fundación Mapfre indica que los hábitos alimentarios de los españoles han empeorado en el último período, y que los hogares con ingresos menores y mayor cantidad de miembros son los que más han empeorado sus hábitos de alimentación. (Vázquez, 2023).

La limitación en el acceso económico no solo impacta el acceso y disponibilidad de alimentos, sino que también lleva a las personas a optar por adquirir alimentos de menor costo, con bajo valor nutricional y contienen un exceso de nutrientes no saludables, como grasas, sodio, azúcares y otros aditivos. (FAO et al., 2020)

Lo anterior concuerda con los resultados obtenidos en un estudio similar realizado por Maldonado Calderón (2019) en Ecuador, realizado a 105 adultos. Mediante la frecuencia de alimentos y recordatorio de 24 horas. Se obtuvo como resultados que la frecuencia de consumo muestra una ingesta significativa en los grupos de alimentos como los tubérculos, verduras, cereales y derivados y azúcares, los cuales se consumen diariamente, mediante la prueba estadística SPSS versión 25.0.

Por otra parte, determinó el consumo de azúcares en los adultos jóvenes de 20 a 39 años de edad, se destaca el azúcar blanca el 78,2% como alimento y endulzante de preferencia en la población estudiada. Sin embargo, una alta proporción de encuestados, determino un patrón de

consumo negativo en alimentos como mermelada, miel, panela y azúcar morena debido a una menor accesibilidad económica. En cuanto, a la frecuencia de consumo de leguminosas, se observa un patrón de consumo en los adultos nada frecuente un 54,2% a la lenteja y 55,9% al choclo debido en la población estudiada, no incorporan estos alimentos a su alimentación con regularidad. Mientras, el consumo de garbanzo el 72,8% su consumo es nulo dentro de este grupo de personas. (Maldonado Calderón, 2019).

Con respecto a la relación entre el ingreso aproximado del hogar y los hábitos alimentarios con un nivel de significancia del 5 % existe una relación significativa entre realizar una colación nocturna, la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa y el ingreso económico del núcleo familiar.

Aunado a lo anterior, se relaciona con un estudio realizado en Venezuela, con respecto a los hábitos dentro y fuera del hogar, indican, que la mayoría de los participantes almuerzan y cenan el 95%, sin embargo, solo el 80% desayuna, el 8,6% realiza la merienda por la noche y el 3% merienda por la mañana y por la tarde. El porcentaje de personas que ocasionalmente acostumbran a comer fuera del hogar disminuyó significativamente en comparación con el 45% en 2014, el 36% en 2015 y el 19% en 2016, disminuyó al 4% en 2017, debido a las difíciles condiciones económicas que enfrentan lo cual tiene un impacto significativo en el poder adquisitivo de los hogares, limitando la capacidad de sus miembros para comprar comidas que satisfagan sus necesidades nutricionales, ya que los ingresos son insuficientes para comprar la cantidad de alimentos que necesitan. (Landaeta-Jiménez et al., 2018).

En cuanto a la frecuencia de consumo fuera de casa en los hogares encuestados, se puede asociar con los resultados obtenidos en la Encuesta Actualidades 2020, sobre Covid-19, se determinó que uno de los principales cambios en el consumo de alimentos está impulsado por la afectación

económica, alrededor del 60% de los hogares encuestados, es debido a que el gasto de los hogares disminuyó, en los rubros de ropa y zapatos el 44,4%, comidas fuera del hogar el 41,6%, recreación o entretenimiento un 40,5% y transporte o combustible el 39,7 %. (Salas, 2021).

Con base a lo anterior, los ingresos de núcleo familiar pueden influir en la elección de alimentos o tiempos de comida a realizar como la merienda de la noche. Por otro lado, las personas con ingresos más bajos limitan sus comidas fuera de casa debido a restricciones en sus ingresos económicos.

De acuerdo con la relación entre el monto destinado a alimentos y los hábitos alimentarios, se encontró una relación significativa $p=0,006$ entre realizar una colación nocturna y el gasto en alimentos. Asimismo, se identificó una relación significativa entre agregar sal a la comida $p=0,036$ una vez preparada y el monto destinado a alimentos.

Estos resultados pueden asociarse con un estudio realizado sobre “cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España”, se determinó que la población ha mejorado sus hábitos alimentarios durante la pandemia, el 98,4% realiza el almuerzo, el 95% el desayuno y el almuerzo. En cuanto a la merienda, el 37,9% la merienda de la mañana y el 54,3% la merienda de la tarde. Además, un 8,8% menciona que consume algún alimento o bebida durante la merienda nocturna. Concluyen que la elección de los tiempos de comidas están influenciados por el nivel de ingresos económicos y la capacidad para adquirir los alimentos, a mayor ingreso económico, mayor acceso a alimentos, mientras que las familias con menores ingresos enfrentan más dificultades para adquirir alimentos. (Pérez-Rodrigo, 2020).

Lo anteriormente mencionado se relaciona, con los hogares que tienen mayor ingreso económico gastan en promedio hasta tres veces más mensualmente en la compra de alimentos que los hogares de menos recursos económicos. (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Los ingresos de los hogares siguen mostrando una fuerte relación con el gasto en alimentos. Los hogares de nivel socioeconómico alto gastan relativamente menos en alimentos procesados y no procesados que los hogares de nivel socioeconómico bajo asignan proporcionalmente más de su presupuesto para alimentos procesados y no procesados que se consumen en casa y menos a comer fuera para limitar su gasto en alimentos, debido a que los alimentos más nutritivos tienen un mayor costo económico, lo que favorece la compra de productos con alto contenido de sal, azúcar y grasas.(Venn et al., 2018).

Aunado a lo anterior, en un estudio sobre alimentos fuentes de sodio según la clasificación NOVA en Costa Rica basada en la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2018-2019. Se determinó que la cantidad de sodio disponible para consumo, ajustado a 2000 kcal/p/d fue de 3,84 g/p/d, y se encontró diferencias significativas $p < 0,05$ entre las zonas urbana el 3,94 g/p/d y rural el 3,60 g/p/d. Se determinó que la ingesta de sodio en todos los quintiles de ingreso de la población superó la ingesta recomendada, con un valor mínimo de 3,43 y un valor máximo de 4,64 g/p/d ajustado a 2000 kcal/p/d. Además, no existe relación lineal entre los quintiles de ingreso y el consumo de sodio. (Roselló-Araya et al., 2022).

En contraste, la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos no presentan relaciones significativas con el monto destinado a alimentos. Anudado a lo anterior, la investigación llevada a cabo en Colombia por (Torres Pabón, 2019) revela que el gasto destinado a la compra de alimentos representa porcentajes altos en el presupuesto familiar, este alto porcentaje refleja la importancia de los alimentos como una necesidad básica. Además, se

destaca que las condiciones socioeconómicas del hogar tiene un impacto significativo en el acceso a diferentes grupos de alimentos, como se evidencia la asociación significativa p value $<0,01$ mediante un modelo de regresión lineal.

De acuerdo a los resultados en la relación entre el ingreso económico personal y los hábitos alimentarios, indica que existe una relación significativa con un valor $p=0,019$, entre el hábito de merendar en la mañana, el tipo de endulzante para las bebidas tiene una relación significativa $p=0,023$, y el nivel de ingreso económico personal.

De acuerdo con Guevara-Villalobos et al. (2019) se realizó un estudio para analizar los hábitos alimentarios de la población costarricense incluida en el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud, mediante la prueba estadística t-Student, se determinó referente a los tiempos de comida que la merienda de la mañana fue realizada con más frecuencia conforme aumenta la edad $p<0,05$ y el nivel socioeconómico $p<0,05$ de los participantes.

Con base a lo anterior, un estudio realizado en México 2018, con el objetivo de identificar el nivel socioeconómico o escolar que representa el mayor peso en la compra de alimentos para los hogares mexicanos. Las pruebas estadísticas se realizan mediante análisis de regresión lineal, análisis de varianza, prueba F de Snedecor, prueba post-hoc y confirmatoria de Schefé. Se encontró que el nivel socioeconómico tiene un mayor peso $p < 0,001$ para la adquisición de los alimentos. Además, las bebidas azucaradas fueron las de mayor compra en todos los niveles sociales y escolares. El nivel social más bajo adquieren más cereales, grasas, azúcares y leguminosas, mientras que en los niveles escolares altos son los alimentos de origen animal y carnes procesadas los más adquiridos. (Carrasco Quintero et al., 2023).

Por otra parte, la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos no presentan relaciones significativas con el ingreso económico personal. Con base en lo anterior según el

estudio realizado por Gil et al (2017), se establece una asociación entre el nivel socioeconómico con la ingesta de alimentos, los resultados indican que cuanto mayor es la frecuencia de la ingesta diaria de alimentos y las personas con un mejor estado socioeconómico tienden a consumir alimentos con características nutricionales más importantes y de mayor costo que aquellos con un nivel socioeconómico bajo o limitado.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Con base en los resultados obtenidos se determinan las siguientes conclusiones de acuerdo con los objetivos del estudio.

- En este estudio, se logra concluir que, no existe relación directa o significativa entre la seguridad alimentaria y los hábitos alimentarios. Sin embargo, la frecuencia de consumo de azúcar está relacionada significativamente con la seguridad alimentaria según la escala ELCSA. Esto sugiere que las personas que consumen azúcar con menos frecuencia tienen a tener niveles de seguridad alimentaria o inseguridad leve o moderada. Mientras, aquellos que presentaron inseguridad severa tienden a consumir azúcar con mayor frecuencia.
- De acuerdo a las características sociodemográficas, predomina la participación femenina de 20 a 39 años, con un nivel secundaria completa y los hogares están conformados en su mayoría entre tres a cuatro personas con un seguro de tipo asalariado.
- Con respecto a los hábitos de alimentación, se observa que la mayoría realiza los tres tiempos de comidas principales al día, la mayor parte consumen los alimentos en entorno familiar y tienen un bajo consumo de sal. No obstante, tienen un frecuente uso de cocción por fritura para carnes, una ingesta de agua menor a la recomendada, y un consumo frecuente de alimentos preparados fuera del hogar, referente a la frecuencia de consumo, se destaca un bajo consumo de lácteos, cereales integrales, un alto consumo de azúcar y una mayor preferencia por carnes altas en grasa de acuerdo con las recomendaciones de ingesta diaria.
- Respecto de las características económicas, se concluye que la mayoría de los hogares tienen dos personas que laboran y aportan económicamente, y lo que implica que a medida que aumenta el número de personas en un hogar, la proporción de la canasta básica que pueden adquirir con el gasto en alimentos per cápita disminuye de manera significativa.

- Referente a los resultados obtenidos al aplicar la escala ELCSA, se identifica que la mayoría de los participantes se encuentran en inseguridad leve, moderado y severo.
- En cuanto al acceso económico, específicamente el número de personas que contribuyen económicamente al hogar se relaciona con varios hábitos alimentarios. Aquellos con más personas aportando económicamente tienen menos probabilidad de realizar una colación nocturna y tienden a utilizar más azúcar moreno y edulcorantes no calóricos en lugar de azúcar blanca.
- Además, se encontraron relaciones significativas entre el ingreso económico del núcleo familiar y ciertos hábitos alimentarios. A medida que el ingreso aumenta, hay una mayor proporción de personas que realizan una colación nocturna. También se observa una tendencia donde, a medida que aumenta el ingreso económico, las personas tienden a consumir alimentos fuera del hogar con mayor frecuencia.
- Respecto al tipo de endulzante preferido, aunque no se evidencia una clara tendencia entre el ingreso económico personal y el tipo de endulzante preferido, las personas con mayores ingresos tienden a consumir menos panela y edulcorantes no calóricos en comparación con las de menores ingresos.
- En resumen, la investigación destaca que la seguridad alimentaria y el acceso económico están relacionados con varios hábitos alimentarios en la población adulta. Las asociaciones pueden ser complejas y no siempre lineales, y es importante considerar múltiples factores al analizar las relaciones entre la economía, los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria. Estos resultados proporcionan información relevante para el diseño de políticas y programas dirigidos a mejorar la calidad de vida y los hábitos alimentarios de la población.

6.2 RECOMENDACIONES

A continuación, se presentan las recomendaciones para futuras investigaciones relacionadas con las variables analizadas en el estudio:

- Realizar una comparación entre la zona urbana y rural en investigaciones futuras, incorporando variables como hábitos alimentarios, acceso económico y seguridad alimentaria según escala ELCSA. Esto nos permitiría analizar las posibles diferencias significativas entre estos entornos.
- Incluir a todos los miembros de la familia, ya que en el estudio actual se excluyó a los menores de 18 años. Por lo tanto, esto permitiría obtener datos más precisos sobre la variable de seguridad alimentaria, utilizando la escala EICSA.
- En futuras investigaciones, indagar un poco más sobre la cantidad y porciones de alimentos consumidos a la hora de aplicar el cuestionario de hábitos y frecuencia de consumo, con el fin de obtener datos más específicos y precisos de la población en estudio.

BIBLIOGRAFÍA

- Achón, M. T., González González, M. P., & Varela Moreiras, G. (2018). Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: Una visión desde la comunidad científica. *Nutrición Hospitalaria*, 35(SPE4), 75-84. <https://doi.org/10.20960/nh.2131>
- Aguilar-Estrada, A. E., Caamal-Cauich, I., Barrios-Puente, G., & Ortiz-Rosales, M. A. (2019). ¿Hambre en México? Una alternativa metodológica para medir seguridad alimentaria. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*. <https://doi.org/10.24836/es.v29i53.625>
- Araneda, J., Pinheiro, A. C., & Pizarro, T. (2021). Inseguridad alimentaria y hábitos alimentarios durante la pandemia de COVID-19 en hogares chilenos. *Revista médica de Chile*, 149(7), 980-988. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872021000700980>
- Arango-Bautista, C. H., Mujica-Duarte, A. L., & Escobar-Díaz, F. A. (2017). Aplicación de una guía metodológica para evaluar políticas públicas en salud y evaluación de la política de seguridad alimentaria y nutricional. *Revista de Salud Pública*, 19(2), 268-275. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n2.66365>
- Arias Ramírez, R., Sánchez Hernández, L., & Rodríguez Morales, M. (2020). Pobreza y desigualdad en Costa Rica: Una mirada más allá de la distribución de los ingresos. *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 8(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S230801322020000100016&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Araya, K. C. (2020, mayo 5). *¿Qué es importante considerar sobre seguridad alimentaria, a la luz del COVID-19?* Programa Estado Nación. <https://estadonacion.or.cr/que-es-importante-considerar-sobre-seguridad-alimentaria-a-la-luz-del-covid-19>

- Archenti, G. (2019). Seguridad alimentaria y factores asociados en familias de un asentamiento humano de Yurimaguas, Perú. *Universidad Nacional Agraria La Molina*.
<http://repositorio.lamolina.edu.pe/handle/20.500.12996/4014>
- Ayala Durán, C. (2020). *Seguridad alimentaria y nutricional en tiempos de COVID-19: Perspectivas para el Salvador*. <https://repositorio.lasalle.mx/handle/lasalle/1770>
- Ayala Vargas, C. (2018). Importancia nutricional de la carne. *Revista de Investigación e Innovación Agropecuaria y de Recursos Naturales*, 5(ESPECIAL), 54-61.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2409-16182018000300008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Bailey, R. L. (2021). Overview of dietary assessment methods for measuring intakes of foods, beverages, and dietary supplements in research studies. *Current Opinion in Biotechnology*, 70, 91-96. <https://doi.org/10.1016/j.copbio.2021.02.007>
- Barboza Chavarria, A. (2021). Aspectos económicos de la crisis por Covid-19 y su impacto sobre la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Costa Rica.
<https://repositorio.ulacit.ac.cr/handle/123456789/10785>
- Barquero, M. (2018, junio 28). *Consumo de leche por persona en Costa Rica supera en 52 litros el promedio mínimo recomendado*. La Nación.
<https://www.nacion.com/economia/agro/consumo-de-leche-por-persona-en-costa-rica-supera/5IOWM2CSU5BCRNK5KQVEXAP6VE/story/>
- Burgos, G. H. P., Soledispa, V. B. S., Almeida, P. A. A., López, J. S. C., & Vera, G. de J. N. (2021). Revisión a la seguridad alimentaria en el Ecuador: Food security in Ecuador. *South Florida Journal of Development*, 2(2), 3189-3199.
<https://doi.org/10.46932/sfjdv2n2-157>

- Calomarde, B. (2018). Seguridad Alimentaria de los hogares en Argentina: Un análisis a partir de la Encuesta de Gastos. Universidad Nacional de Mar de la Plata. Recuperado de: <http://nulan.mdp.edu.ar/2933/1/calomarde-2018.pdf>
- Campos, I., Vargas Meza, J., & Barquera, S. (2022). Consumo de sal/sodio en México y experiencias en Latinoamérica. Instituto Nacional de Salud Pública México. https://www.researchgate.net/publication/359548732_Consumo_de_salsodio_en_Mexico_y_experiencias_en_Latinoamerica
- Cardona Álvarez, M., Muñoz Aguilar, A. F., & Bedoya Duque, S. M. (2019). Comparación de tres métodos de cocción y su influencia en el índice de biodisponibilidad de la proteína de la carne de res. [Thesis, Corporación Universitaria Lasallista]. <http://repository.unilasallista.edu.co/dspace/handle/10567/2477>
- Carlosama Luna, E. M. (2020). *Inseguridad alimentaria y disponibilidad de alimentos de la parroquia Piartal, cantón Montufar, provincia del Carchi*. [BachelorThesis]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10160>
- Carmona Silva, J. L., Paredes Sánchez, J. A., & Pérez Sánchez, A. (2017). La Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria (ELCSA): Una herramienta confiable para medir la carencia por acceso a la alimentación. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 6(11). <https://doi.org/10.23913/ricsh.v6i11.118>
- Carrasco Quintero, M. del R., Ramírez Sánchez, E., Álvarez Izazaga, M., Chávez Villasana, A., Roldán Amaro, J. A., & Cortés Pérez, T. (2023). Diferencias por nivel socioeconómico y escolar en la adquisición de alimentos de la población mexicana. *Nutrición*

Hospitalaria. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112023000400018&script=sci_arttext

Carrillo Girón, M. A. Á., & Rodríguez Angulo, C. M. (2021). *Nivel de seguridad alimentaria y consumo alimentario en hogares del distrito de Villa El Salvador durante el estado de emergencia por COVID-19*. <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/487>

Castellanos, R. E., Aguirre S, L. A., Ruano, A. F., Valencia, V., Medina, D., & Giraldo, G. (2022). Percepción del comportamiento alimentario en los hogares de Cali para el primer trimestre de la cuarentena por COVID-19 en 2020. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 54. <https://doi.org/10.18273/saluduis.54.e:22045>

Claros de Alvarenga, Y. E., Rodríguez Elizondo, M. de J., & Serrano Hernández, L. D. (2017). *Aporte en disponibilidad y accesibilidad de alimentos para la contribución a la seguridad alimentaria nutricional del proyecto agropecuario de la Asociación Fundación para la Cooperación y el Desarrollo Comunal de El Salvador (Cordes), en la Comunidad el Barrio, Suchitoto, Agosto 2017* [BachelorThesis], Universidad de El Salvador]. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/16899/>

Cerdas-Ramírez, R., Espinoza-Sánchez, A., Cerdas-Ramírez, R., & Espinoza-Sánchez, A. (2018). Status of food and nutritional security in Guanacaste: Santa Cruz County. *InterSedes*, 19(40), 188-217. <https://doi.org/10.15517/isucr.v20i40.35662>

Céspedes Vindas, C., Flores Soto, N., Guevara Villalobos, D., & Úbeda Carrasquilla, L. (2017). *Análisis de los hábitos alimentarios de un grupo de personas costarricenses de 15 a 65 años residentes en el Área Urbana durante el 2014 y 2015*. <http://repo.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/5696>

- CEPAL. (2017). Tiempo total de trabajo. Observatorio de Igualdad de Género América Latina y El Caribe. <https://oig.cepal.org/es/indicadores/tiempo-total-trabajo>
- Chacón, J. M., Carvajal, V. P., Esquivel, M. E. R., Guadamuz, N. R., Müller, A. K. C., & Williams, Y. G. (2022). Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/guia.html#book>
- Chacón Villalobos, A. (2021). Consumo de carne y productos cárnicos entre estudiantes de la Universidad de Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*. <https://doi.org/10.15517/psm.v19i2.46174>
- Chávez, A. (2018). Percepción de la ingesta y saciedad en jóvenes universitarios y su relación con el tipo de Dispositivos Electrónicos usados durante los tiempos de comida [BachelorThesis, PUCE-Quito]. <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/15970>
- Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. (2022). Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/>
- Costa, B., Menezes, M., Oliveira, C., Mingoti, S., Jaime, P., Caiaffa, W., & Lopes, A. (2019). Does access to healthy food vary according to socioeconomic status and to food store type? An ecologic study. *BMC Public Health*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6975-y>
- Comité Científico de la ELCSA. (2012). *Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)—Manual de uso y aplicación*. <https://www.fao.org/3/i3065s/i3065s.pdf>

- Cruz, B. A. (2020). Acceso a los alimentos en Cuba: Prioridad, dificultades y reservas para mejorar. *Economía y Desarrollo*, 164(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0252-85842020000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Deossa, G., Restrepo, F., & Rodríguez, H. (2019). Caracterización del consumo de bebidas en habitantes de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 451-459. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000400451>
- De la Cruz Calderón, G. (2018). Factores socioeconómicos que influyen en la inseguridad alimentaria de los hogares de la comunidad campesina de Tarmatambo-Tarma. Universidad Nacional del Centro del Perú.
<http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/4309>
- De Groot, O. (2018). *La cadena regional de valor de la industria de lácteos en Centroamérica. Comisión económica para América Latina y el Caribe. CEPAL.*
<https://repositorio.cepal.org/handle/11362/43236>
- Díaz de Rada, V. I., & Abascal, E. F. (2018). Principales motivos por los que se come fuera del hogar: Una tipología de la sociedad española. *RES. Revista Española de Sociología*, 27(2), 195-217. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6512306>
- Díaz Méndez, C., & García Espejo, M. I. (2018). La relación entre la alimentación fuera del hogar y la obesidad: Un estudio sociológico del caso español. *RES. Revista Española de Sociología*, 27(2), 251-266. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6512309>
- Digón, I. (2019, octubre 21). *La importancia de comer despacio.*
<https://www.itziardigon.com/la-importancia-de-comer-despacio/>

- FAO. (s. f.). *Capítulo 30: Aceites y grasas*. Recuperado 20 de agosto de 2023, de <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0y.htm>
- FAO. (2021). *Las organizaciones de consumidores y el derecho a una alimentación adecuada*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb3685es>
- FAO, FIDA, OMS, PMA, & UNICEF. (2018). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2018 | Economía Agroalimentaria | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. <https://www.fao.org/agrifood-economics/publications/detail/es/c/1476623/>
- FAO, FIDA, OMS, PMA, & UNICEF. (2019). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019*.
- FAO, FIDA, OPS, WFP, & UNICEF. (2020). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2020*. FAO, OPS, WFP and UNICEF. <https://doi.org/10.4060/cb2242es>
- Félix-Verduzco, G., Aboites Manrique, G., & Castro Lugo, D. (2018). La seguridad alimentaria y su relación con la suficiencia e incertidumbre del ingreso: Un análisis de las percepciones del hogar. *Acta universitaria*, 28(4), 74-86. <https://doi.org/10.15174/au.2018.1757>
- Fiese, B. H. (2018). Time allocation and dietary habits in the United States: Time for re-evaluation? *Physiology & Behavior*, 193(Pt B), 205-208. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.02.040>
- Finut. (2021, agosto 20). Ingesta extremadamente baja de cereales de grano entero en LATAM: Resultados del estudio ELANS. *Fundación Iberoamericana de Nutrición*.

<https://www.finut.org/ingesta-extremadamente-baja-de-cereales-de-grano-entero-en-latam-resultados-del-estudio-elans/>

- Fisberg, M., Kovalskys, I., Gómez, G., Rigotti, A., Sanabria, L. Y. C., García, M. C. Y., Torres, R. G. P., Herrera-Cuenca, M., Zimberg, I. Z., Koletzko, B., Pratt, M., Aznar, L. A. M., Guajardo, V., Fisberg, R. M., Sales, C. H., Previdelli, Á. N., & ELANS Study Group. (2018). Total and Added Sugar Intake: Assessment in Eight Latin American Countries. *Nutrients*, 10(4), 389. <https://doi.org/10.3390/nu10040389>
- Fonseca, I., Rueda, L., Montenegro, A., & Estadella, C. (2018). *El comer en compañía. Una elección ocupacional. Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia, TOG*. 15(27), 51-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6489662>
- Gallardo Medina, D. del C. (2014). Uso de la escala Latinoamericana y Caribeña de seguridad alimentaria para predecir la calidad de la dieta en adultos mexicanos de 20 a 59 años de edad. *Instituto Nacional de Salud Pública*. <https://catalogoinsp.mx/files/tes/054003.pdf>
- Gallegos, R. M. Z., Prieto, M. T. D., & Vallejo, J. R. (2019). Alimentación Saludable y uso de Técnicas Culinarias. *La Ciencia al Servicio de la Salud*, 10(Ed. Esp.), Art. Ed. Esp. <http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/270>
- Gallegos Sarango, J. C. (2018). “Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en la población adulta, hombres y mujeres de la provincia de Loja, cantón Gonzanamá, parroquia Nambacola, durante el periodo agosto 2017” [BachelorThesis, PUCE]. <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/15031>
- García Rodríguez, M., Romero Saldaña, M., Alcaide Leyva, J. M., Moreno Rojas, R., & Molina Recio, G. (2019). Design and validation of a food frequency questionnaire (FFQ) for the

- nutritional evaluation of food intake in the Peruvian Amazon. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 38(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s41043-019-0199-8>
- Garro, J. V., Correa, M. L., Mansur, B. M. J., Salama, S. I. R., & Biasi, A. (2018). Hábitos alimentarios en adultos pertenecientes a un barrio de la ciudad de San Luis. *Investigación, Ciencia y Universidad*, 2(3), <http://200.80.230.8/index.php/icu/article/view/135>
- Gil-Gil, B. E., Melgar-Quiñonez, H., Álvarez-Uribe, M. C., & Estrada-Restrepo, A. (2017). Diferencias en el gasto alimentario según características socioeconómicas y de seguridad alimentaria y nutricional en hogares de Medellín. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 19(1), 15-25. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v19n1a02>
- Gómez Campusano, R. I., & García Tamez, C. (2021). Accesibilidad alimentaria en Centroamérica y República Dominicana: Food accessibility in Central America and the Dominican Republic. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(2), Art. 2. <https://doi.org/10.12873/412gomez>
- Gómez, G., Fisberg, R. M., Nogueira Previdelli, Á., Hermes Sales, C., Kovalskys, I., Fisberg, M., Herrera-Cuenca, M., Cortés Sanabria, L. Y., García, M. C. Y., Pareja Torres, R. G., Rigotti, A., Guajardo, V., Zalcmán Zimberg, I., Chinnock, A., Murillo, A. G., Brenes, J. C., & ELANS Study Group, O. B. of T. (2019). Diet Quality and Diet Diversity in Eight Latin American Countries: Results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). *Nutrients*, 11(7), Art. 7. <https://doi.org/10.3390/nu11071605>
- Gómez-Salas, G., Quesada-Quesada, D., Chinnock, A., Nogueira-Previdelli, A., & Grupo ELANS. (2019). Added sugar intake in a Costa Rican urban population: Latin American nutrition and health study ELANS-Costa Rica. *Acta Médica Costarricense*, 61(3), 111-

118.http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0001-60022019000300111&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D. & Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 450-470. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>

Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., & Grupo, E. (2019). Food habits of urban Costa Rican population. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0001-60022019000400152&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Haro Mota, R. D., & Marceleño Flores, S. (2019). Approach for food vulnerability evaluation applied to the municipalities of Nayarit, Mexico. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 29(53). <https://doi.org/10.24836/es.v29i53.695>

Herrera-Cuenca, M., Landaeta-Jiménez, M., Hernandez, P., Sifontes, Y., Ramírez, G., Vásquez, M., & Maingon, T. (2022). Exploring food security/insecurity determinants within Venezuela's complex humanitarian emergency. *Dialogues in Health*, 1, 100084. <https://doi.org/10.1016/j.dialog.2022.100084>

Hernández Santana, A., Mérida Ramos, C. M., Morales Arrivillaga, J. D., Vargas Cantarero, V. N., & Espinal Mejía, J. R. (2019). Situación nutricional y de seguridad alimentaria de la población étnica lenca (Intibucá, Honduras). *Rev. esp. nutr. comunitaria*, 0-0.

http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2019_2_04_A_Hernandez_Pueblo_lenca.pdf

Hidalgo Jiménez, M. (2019). Información nutricional. Recomendaciones dietéticas.

<https://www.uned.ac.cr/ejecutiva/dependencias/servicio-medico/nutricion>

Hidalgo Víquez, C., Andrade Pérez, L., Rodríguez González, S., Dumani Echandi, M., Alvarado

Molina, N., & Cerdas Núñez, M. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de

Costa Rica: Oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en*

Mesoamérica, 18(1), 277-301. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>

INEC. (2011). Censo 2011. Indicadores demográficos y sociales según provincia, cantón y

distrito. *INEC*. Obtenido de <https://inec.cr/estadisticas-fuentes/censos/censo-2011>

INEC. (2012). *X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda 2011. Resultados Generales*.

https://www.cipacdh.org/pdf/Resultados_Generales_Censo_2011.pdf

INEC. (2013). *Indicadores Cantonales Censos Nacionales de Población y Vivienda 2000 y*

2011. San José. <https://repositorio.conare.ac.cr/handle/20.500.12337/882>

INEC. (2018). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. *INEC*.

<https://inec.cr/estadisticas-fuentes/encuestas/encuesta-nacional-ingresos-gastos-los->

[hogares](https://inec.cr/estadisticas-fuentes/encuestas/encuesta-nacional-ingresos-gastos-los-hogares)

INEC. (2019). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. *INEC*.

<https://inec.cr/estadisticas-fuentes/encuestas/encuesta-nacional-ingresos-gastos-los->

[hogares](https://inec.cr/estadisticas-fuentes/encuestas/encuesta-nacional-ingresos-gastos-los-hogares)

INEC. (2021). Encuesta Nacional de Hogares Julio 2021. RESULTADOS GENERALES.

INEC. https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reenaho2021_2.pdf

- INEC. (2022). *PODER ADQUISITIVO DE LOS HOGARES DE COSTA RICA CAE -6,2% EN 2022*. INEC. <https://inec.cr/noticias/poder-adquisitivo-los-hogares-costa-rica-cae-62-2022>
- INEC. (2023). Proyección de Población. Según provincia, cantón, distrito y sexo. <http://services.inec.go.cr/proyeccionpoblacion/FrmProyec.aspx>
- INEC. (2023). CBA. Costo per cápita mensual por zona, según subgrupo en colones corrientes. Mayo 2023. Resultados: Economía > Costo Canasta Básica Alimentaria. INEC. <https://inec.cr/tematicas/listado?topics=134%252C135&filtertext=CBA>
- Jiménez, J. (2020). Conozca cómo mantener una buena alimentación en tiempos del COVID-19. *Universidad de Costa Rica*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/4/23/conozca-como-mantener-una-buena-alimentacion-en-tiempos-del-covid-19/imprimir.html?empotrar=true&ruta=https%3A%2F%2Fwww.ucr.ac.cr%2Fnoticias%2F2020%2F4%2F23%2Fconozca-como-mantener-una-buena-alimentacion-en-tiempos-del-covid-19>
- Kovalskys, I., Cavagnari, B. M., Zonis, L. N., Favieri, A. L., Guajardo, L. V., Gerardi, A., & Fisberg, M. (2020). La pobreza como determinante de la calidad alimentaria en Argentina. Resultados del Estudio Argentino de Nutrición y Salud (EANS). *Nutrición hospitalaria: Organó oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 37(1), 114-122. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7252478>
- Labraña, A. M., Ramírez-ALarcón, K., Martorell, M., Martínez-Sanguinetti, M. A., Leiva-Ordoñez, A. M., Troncoso-Pantoja, C., Nazar, G., Celis-Morales, C., & Petermann-Rocha, F. (2021). [Water intake in the Chilean population: Findings from the 2016-17

- National Health Survey]. *Revista Médica De Chile*, 149(1), 52-61.
<https://doi.org/10.4067/S0034-98872021000100052>
- Landaeta-Jiménez, M., Herrera-Cuenca, M., Ramírez, G., & Vásquez, M. (2018). Las precarias condiciones de alimentación de los venezolanos. Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2017. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 31(1), Art. 1.
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_avn/article/view/18907
- Lizano-Vega, M., Madrigal, N., & Cerna-Solís, I. (2021). Seguridad alimentaria en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 7(3), 74-81. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2021.73.501>
- López Fernández, R., Avello Martínez, R., Palmero Urquiza, D. E., Sánchez Gálvez, S., & Quintana Álvarez, M. (2019). Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S013865572019000500011&lng=es&nrm=iso&tlng=pt
- Machado, C. M. F. (2019). Percepción de la Seguridad Alimentaria de los Hogares del municipio San Francisco Libre, Managua 2014-2016. *Revista Torreón Universitario*, 8(22), Art. 22. <https://doi.org/10.5377/torreon.v8i22.9024>
- Machado-Martínez, H. C., Miranda-Tortoló, T., Sánchez-Cárdenas, S., & Lezcano-Fleires, J. C. (2018). Estudio de la accesibilidad alimentaria en dos municipios rurales de la provincia de Matanzas, Cuba. *Pastos y Forrajes*, 41(1), 64-72.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S086403942018000100009&lng=es&nrm=iso&tlng=es

- Madriz, K. (2020). *Covid-19 agrava la seguridad alimentaria y nutricional*. aDiarioCR.com.
<https://adiariocr.com/opinion/covid-19-agrava-la-seguridad-alimentaria-y-nutricional/>
- Magallanes Mindiolaza, W. J. (2021). *La Seguridad Alimentaria y su relación con el ingreso en Hogares del Cantón Santa Lucía* [BachelorThesis].
<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/19910>
- Maldonado Calderón, A. I. (2019). Porciones de alimentos de consumo habitual en los adultos de 20 a 64 años de edad de la parroquia rural San Antonio, cantón Ibarra, 2019 [BachelorThesis]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9470>
- Marchesino, M. A., López, P., Guerberoff, G., & Olmedo, R. (2020). Los procesos de fritura y su relación con los valores nutricionales y la inocuidad: Una visión integral desde la Seguridad Alimentaria. *Nexo agropecuario*, 8(1), Art. 1.
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/nexoagro/article/view/28927>
- Marzęda-Młynarska, K. (2019). La gobernanza de la seguridad alimentaria en América Latina: Desde la cooperación Norte-Sur hacia la cooperación Sur-Sur. *Anuario Latinoamericano – Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales*, 7(0), Art. 0.
<https://doi.org/10.17951/al.2019.7.131-151>
- Mendoza-Balcazar, J., Biler-Reyes, S. A., Macías-Vera, M. Y., & Ormaza-Esmeraldas, E. del C. (2021). Factores socio- económicos y sus efectos en hábitos alimentarios durante la pandemia Covid- 19 año 2020-2021 en l Ciudad de Manta. *Revista Científica FIPCAEC (Fomento de la investigación y publicación científico-técnica multidisciplinaria)*. ISSN : 2588-090X . *Polo de Capacitación, Investigación y Publicación (POCAIP)*, 6(3), 3-17.
<https://doi.org/10.23857/fipcaec.v6i3.442>

- Ministerio de Salud. (2023). Población costarricense adulta consume más del doble de sal/sodio por día según la recomendación de Organización Mundial de la Salud (OMS). *Ministerio de Salud Costa Rica*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/60-noticias-2023/1590-poblacion-costarricense-adulta-consume-mas-del-doble-de-sal-sodio-por-dia-segun-la-recomendacion-de-organizacion-mundial-de-la-salud-oms>
- Ministerio de Salud Pública de Ecuador. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para padres de familia*. <https://docplayer.es/53189601-Guia-de-alimentacion-y-nutricion-para-padres-de-familia.html>
- Ministerio de Trabajo de Costa Rica. (2020). Lista de salarios 2020. <https://www.mtss.go.cr/temas-laborales/salarios/lista-salarios.html>
- Molina, L. (2023, enero 19). FAO: En América Latina y el Caribe 56,5 millones de personas sufren hambre *Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/pais/fao-en-america-latina-y-el-caribe-565-millones-de-personas-sufren-hambre/>
- Morán Anrango, L. M. (2018). Hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017 [BachelorThesis]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/8606>
- Morales Ramos, R., Salazar Álvarez, G., & Rodríguez Garro, F. (2019). CAPACIDAD DE CONSUMO DE LOS HOGARES COSTARRICENSES SE DETERIORA. *UNIVERSIDAD NACIONAL. Escuela de Economía. Observatorio Económico y Social (OES-UNA)*. <https://docplayer.es/182528965-Capacidad-de-consumo-de-los-hogares-costarricenses-se-deteriora.html>

- Moreno, E. F., & Keymolen, D. L. (2022). Seguridad alimentaria y posición laboral en el contexto de la pandemia por COVID-19 en México. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 21(3), Art. 3. <https://doi.org/10.29105/respyn21.3-1>
- Mundo-Rosas, V., Vizuet-Vega, N. I., Martínez-Domínguez, J., Morales-Ruán, M. del C., Pérez-Escamilla, R., & Shamah-Levy, T. (2018). Evolution of food insecurity in Mexican households: 2012-2016. *Salud Pública de México*, 60(3), 309-318. <https://doi.org/10.21149/8809>
- Mundo-Rosas, V., Unar-Munguía, M., Hernández-F, M., Pérez-Escamilla, R., & Shamah-Levy, T. (2019). [Food security in Mexican households in poverty, and its association with access, availability and consumption]. *Salud Pública de México*, 61(6), 866-875. <https://doi.org/10.21149/10579>
- Municipalidad de Alajuelita. (2022). HISTORIA Y GENERALIDADES DE ALAJUELITA. Alajuelita. Gobierno local. Obtenido de <https://www.munialajuelita.go.cr/index.php/conozcanos/mn-micanton/historia>
- Nutritional System. (2017, mayo 10). Métodos de cocción saludables. *Ns Nutritional System*. <https://www.nutricionysaludblog.com/metodos-de-coccion-saludables/>
- Núñez, M. C. (2020, marzo 10). *Sobrepeso y obesidad: La pandemia en Centroamérica Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/bloque1/sobrepeso-y-obesidad-la-pandemia-en-centroamerica/>
- Olza, J., Martínez de Victoria, E., Aranceta-Bartrina, J., González-Gross, M., Ortega, R. M., Serra-Majem, L., Varela-Moreiras, G., & Gil, Á. (2019). Adequacy of Critical Nutrients Affecting the Quality of the Spanish Diet in the ANIBES Study. *Nutrients*, 11(10), Art. 10. <https://doi.org/10.3390/nu11102328>

- OMS. (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2020). *Reducir el consumo de sal*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/salt-reduction>
- OPS. (2019). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes implicaciones normativas. Obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Parada Gómez, Á. M., Loaiza Cárdenas, J. E., Artavia Jiménez, M. L., & Benavides Vindas, S. (2018). Seguridad alimentaria y nutricional: Una mirada retrospectiva. *Revista Iberoamericana de Viticultura, Agroindustria y Ruralidad*, 5(15), 1-21. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=469565683001>
- Paye Huanca, E. O., & Jordán de Guzmán, M. (2015). Factores relacionados con la composición de la canasta básica de alimentos de las familias en la ciudad de La Paz, gestión 2012. *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 56(2), 25-31. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1652-67762015000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Pereira-Chaves, J. M., & Salas-Meléndez, M. de los Á. (2017). Analysis of Tenth-Year Students' Eating Habits of a Technical High School in Pérez Zeledón Based on the Transversal Themes of the Program for Third Cycle of Costa Rica Basic General Education. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 229-251. <https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12>

- Pérez-Escamilla R, Melgar-Quiñonez H, Nord M, Álvarez Uribe MC & Segall-Corrêa AM. 2007. *Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)*. Perspectivas en Nutrición Humana, Colombia (supplement):117-134 (disponible en: http://coin.fao.org/cms/media/8/13104915699830/2007_memorias_seguridad_alimentaria_medellin_pnh.pdf).
- Pérez-Rodrigo, C. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 0-0. <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1016837>
- Pollard, C. M., & Booth, S. (2019). Food Insecurity and Hunger in Rich Countries—It Is Time for Action against Inequality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), Art. 10. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101804>
- Pomareda, F. (2023, junio 21). *Un 17,1% del total de personas atendidas por la Caja son aseguradas por el Estado*. *Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/pais/un-171-del-total-de-personas-atendidas-por-la-caja-son-aseguradas-por-el-estado/>
- Popkin, B. M., & Reardon, T. (2018). Obesity and the food system transformation in Latin America. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19(8), 1028-1064. <https://doi.org/10.1111/obr.12694>
- PROCOMER. (2018, junio 5). La tendencia mundial en edulcorantes apunta a lo natural. *Procomer Costa Rica*. https://www.procomer.com/alertas_comerciales/la-tendencia-mundial-en-edulcorantes-apunta-a-lo-natural/

- Ramirez, R. F., Vargas, P. L., & Cardenas, O. S. (2020). La seguridad alimentaria: Una revisión sistemática con análisis no convencional. *Espacios*, 41(45), 319-328. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n45p25>
- Rivera Medina, C., Briones Urbano, M., de Jesús Espinosa, A., & Toledo López, Á. (2020). Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. *Nutrients*, 12(5), 1408. <https://doi.org/10.3390/nu12051408>
- Rivera Alfaro, R., & Porras Solís, Á. J. (2018). Población, empleo y pobreza en los territorios rurales de Costa Rica. *Revista Rupturas*, 8(2), 59-76. <https://doi.org/10.22458/rr.v8i2.2113>
- Robayo, C. V., Iza, P. I., & Mejía, C. M. (2020). Inseguridad alimentaria en hogares ecuatorianos durante el confinamiento por COVID-19. *Investigación y Desarrollo*, 12(1), Art. 1. <https://doi.org/10.31243/id.v12.2020.985>
- Robles, L. (2019, julio 3). ¿Por qué debes comer más despacio? Muy Saludable. <https://muysaludable.sanitas.es/nutricion/por-que-debes-comer-mas-despacio/>
- Rodríguez, S. G., Escobar, M. Z., Rojas, X. F., & Coelho-de-Souza, G. (2019). Seguridad alimentaria y características socioeconómicas de familias agricultoras de Coto Brus, Costa Rica. *Perspectivas Rurales Nueva Época*, 17(34), Art. 34. <https://doi.org/10.15359/prne.17-34.3>
- Rodríguez-Ramírez, S., Gaona-Pineda, E. B., Martínez-Tapia, B., Arango-Angarita, A., Kim-Herrera, E. Y., Valdez-Sánchez, A., Medina-Zacarías, M. C., Shamah-Levy, T., & Ramírez-Silva, I. (2020). Consumo de grupos de alimentos y su asociación con

- características sociodemográficas en población mexicana. Ensanut 2018-19. *Salud Pública de México*, 62(6, Nov-Dic), Art. 6, Nov-Dic. <https://doi.org/10.21149/11529>
- Romano, B. (2018, junio 1). *¿Cuántas raciones de leche debo tomar al día?* Europa Press. <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-cuantas-raciones-leche-debo-tomar-dia-20180601123735.html>
- Roselló-Araya, M., Núñez-Rivas, H., Blanco-Metzler, A., Madriz, K., & Benavides-Aguilar, K. (2022). Alimentos fuentes de sodio en Costa Rica según clasificación Nova. https://www.inciensa.sa.cr/inciensa/salud_nutricion/Documentos_SyN/Alimentos_fuentes_de_sodio_en_Costa_Rica_segun_clasificacion_NOVA.pdf
- Rossi, M., Ferre, Z., Curutchet, M. R., Giménez, A., & Ares, G. (2017). Influence of sociodemographic characteristics on different dimensions of household food insecurity in Montevideo, Uruguay. *Public Health Nutrition*, 20(4), 620-629. <https://doi.org/10.1017/S1368980016002548>
- Ruiz, A. M., Agudelo, C., Cárdenas, D., Souza Oliveira, J., Souza, N. de, & Lira, P. I. (2023). Asociación entre patrones alimentarios y factores sociodemográficos en la población adulta de Antioquia, Colombia. *Revista chilena de nutrición*, 50(2), 174-185. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182023000200174>
- Salas, O. M. (2021). *La pandemia hace que la población en Costa Rica cuide más sus gastos*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/1/26/la-pandemia-hace-que-la-poblacion-en-costa-rica-cuide-mas-sus-gastos.html>
- Salas Salvadó, J., Maraver Eyzaguirre, F., Rodríguez Mañas, L., Sáenz de Pipaón Marcos, M., Vitoria Miñana, I., & Moreno Aznar, L. A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: Situación actual. *Nutrición hospitalaria*:

órgano oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral, 37(5 (Septiembre-Octubre)),1072-1086.

Santamaría-Ulloa, C., & Bekelman, T.-A. (2021). Consumo de embutidos en mujeres costarricenses: Efecto del nivel socioeconómico. *Revista de Biología Tropical*, 69(2), 665-677. <https://doi.org/10.15517/rbt.v69i2.45428>

Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria. (2023). Costo de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) Febrero, 2023. SEPSA. Obtenido de <http://www.infoagro.go.cr/EstadisticasAgropecuarias/CBA/202302-CBA.pdf>

Sudriá, M. M. E., Andreatta, D. M. M., & Defagó, D. M. D. (2020). Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *Diaeta*, 38(171), 10-19. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1852-73372020000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Torres Pabón, G. (2019). ¿En qué gastamos para comer y cuánto?: Condiciones socioeconómicas y presupuesto para el consumo de alimentos (Colombia, 1993-2014). *Revista colombiana de sociología*, 42(2), 9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7028037>

Vázquez, M. (2023, marzo 1). *Los hogares con ingresos más bajos y mayor número de miembros son los que más han empeorado sus hábitos alimentarios*. https://www.antena3.com/noticias/economia/hogares-ingresos-mas-bajos-mayor-numero-miembros-son-que-mas-han-empeorado-sus-habitos-alimentarios_2023030163ff3a7eaf4bff0001712ae9.html

Venn, D., Dixon, J., Banwell, C., & Strazdins, L. (2018). Social determinants of household food expenditure in Australia: The role of education, income, geography and time. *Public Health Nutrition*, 21(5), 902-911. <https://doi.org/10.1017/S1368980017003342>

Zaldívar Mongrut, G. C. (2022). Seguridad alimentaria y hábitos alimentarios en pobladores del distrito de San Pedro de Lloc, 2022. Repositorio Institucional - UCV.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/104388>

ABREVIATURAS

CBA: Canasta Básica de Alimentos.

CEN CINAI: Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles de Atención Integral.

CEPAL: Comisión Económica para América Latina.

CMA: Cumbre Mundial de la Alimentación.

EBIA: Escala Brasileña de Inseguridad Alimentaria.

ELCSA: Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria.

ENAHU: Encuesta Nacional de Hogares.

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

FCA: Frecuencia de Consumo de Alimentos.

FONABE: Fondo Nacional de Becas.

FSI: Índice de Seguridad Alimentaria.

HFSSM: Módulo Suplementario de Medición de Inseguridad Alimentaria de los Estados Unidos.

IMAS: Instituto Mixto de Ayuda Social.

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

ONU: Organización de las Naciones Unidas.

PCA: Puntaje de Consumo de Alimentos.

PANEA: Programa de Alimentación y Nutrición del Escolar y del Adolescente.

SA: Seguridad Alimentaria.

ANEXOS

ANEXO 1 CONSENTIMIENTO INFORMADO



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Relación entre la seguridad alimentaria según escala ELCSA y acceso económico con los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 64 años, del cantón de Alajuelita, 2023.

Nombre del Investigador: Fátima Elizabeth Salgado Castro.

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es realizada por Fátima Elizabeth Salgado Castro, estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, con el fin de optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. El objetivo es relacionar la seguridad alimentaria según escala ELCSA y acceso económico con los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 64 años del Cantón de Alajuelita, 2023.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

1. Se realizará la aplicación de un cuestionario, que consta de diferentes secciones donde se solicita información (características sociodemográficas, hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos, acceso económico) y cuestionario de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).

2. Los participantes entre 20 a 64 años de edad, que residan en los distritos del cantón de Alajuelita hace más de 6 meses y acepten el consentimiento informado.

C. RIESGOS:

No existen riesgos asociados al participar en la presente investigación, sin embargo, el participante puede sentir incomodidad al responder algunas preguntas, por lo que se recalca que la información que se brinda es totalmente confidencial y con fines académicos exclusivamente.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en esta investigación, no obtendrá ningún beneficio directo. No obstante, gracias a la información brindada será posible que el investigador conozca más sobre la seguridad alimentaria, el acceso económico y hábitos alimentarios, con el fin de establecer una relación entre estas variables.

- E.** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento.
- F.** No perderá ningún derecho legal por responder este documento.
- G.** Cualquier consulta o duda puede comunicarse con el investigador Fátima Salgado Castro, al correo fatima.salgado@uhispano.ac.cr o al número 8774-6981.
- H.** Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas en el estudio.

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Sí acepto No acepto

ANEXO 2 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DEL PLAN PILOTO.

Fecha: ___ / ___ / ___

Número de cuestionario: ____

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Nombre de la Investigadora: Fátima Elizabeth Salgado Castro.

Título de la Investigación: Relación entre la seguridad alimentaria según escala ELCSA y acceso económico con los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 64 años, del cantón de Alajuelita, 2023.

El siguiente instrumento de recolección de datos forma parte de la investigación final para culminar el proceso de graduación, para obtener el grado de Licenciatura en Nutrición. La información obtenida es confidencial y de uso académico exclusivamente.

Consentimiento Informado

Lea de forma determinada el siguiente consentimiento informado para formar parte de la investigación.

Instrucciones: A continuación, se le presenta una serie de preguntas referentes a datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, acceso económico y seguridad alimentaria. Lea cada pregunta cuidadosamente y seleccione la opción de la manera más sincera posible.

ANTES DE INICIAR, POR FAVOR CONTESTAR ESTAS INTERROGANTES

1. ¿Se encuentra usted en el rango de edad entre 20 a 64 años?
 - Sí
 - No

2. Tiene 6 o más meses de vivir en el Cantón de Desamparados.
 - Sí
 - No

3. Es por esto por lo que usted acepta que ha leído o se le ha leído toda la información descrita en esta fórmula, ha tenido oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accede a participar como sujeto de estudio en esta investigación.
 - Sí acepto
 - No acepto

*En caso de seleccionar NO ACEPTO en el consentimiento o seleccionar NO en algunas de las preguntas: Muchas gracias por su deseo de participar en la encuesta! Sin embargo, usted seleccionó aspectos que no son afines a la investigación, como que no acepta el consentimiento informado, no se encuentra en el rango entre 20 a 64 años, no tiene 6 o más meses de vivir en el cantón de desamparados; por lo que no puede participar en esta investigación.

I PARTE. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICOS.

1. Sexo:
 - Masculino
 - Femenino
 - Prefiero no decirlo

2. Indique el rango de edad en el que se encuentra:

- Entre 20 a 29 años
- Entre 30 a 39 años
- Entre 40 a 49 años
- Entre 50 a 64 años

3. Indique su nivel educativo:

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Técnico o diplomado
- Maestría
- Doctorado
- Sin estudios

4. Indique la cantidad de personas que componen su núcleo familiar:

- 1 a 2 personas
- 3 a 4 personas
- 4 a 6 personas
- Más de 6 personas
- Solo

5. Indique ¿Qué tipo de seguro social tiene?

- Asalariado
- Seguro voluntario

- Protección familiar
- Seguro por el estado
- Ningún seguro

SEGUNDA PARTE. HÁBITOS ALIMENTARIOS.

6. ¿Realiza usted el desayuno?
- Sí
 - No
7. ¿Realiza usted la merienda de la mañana?
- Sí
 - No
8. ¿Realiza usted el almuerzo?
- Sí
 - No
9. ¿Realiza usted la merienda de la tarde?
- Sí
 - No
10. ¿Realiza usted la cena?
- Si
 - No
11. ¿Realiza usted colación nocturna?
- Sí
 - No

12. Indique el ambiente al consumir los alimentos.

- Solo (a)
- En familia
- En el trabajo
- Frente al televisor
- Utilizando el celular

13. ¿Cuánto tiempo dedica generalmente a consumir los alimentos?

- Menos de 15 minutos
- Entre 15 y 30 minutos
- Entre 30 y 45 minutos
- Más de 45 minutos

14. Indique el método de cocción que más utiliza para cocinar las carnes.

- Asado
- Fritura
- Al vapor
- A la plancha
- Al horno
- Freidora de aire

15. Indique el método de cocción que más utiliza para cocinar los vegetales.

- Asado
- Fritura
- Al vapor
- A la plancha

- Al horno
- Freidora de aire

16. Indique su consumo de agua al día.

- No consume
- Menos de 500 ml (2 vasos)
- Entre 500 ml y 1000 ml (2 a 4 vasos)
- Entre 1000 ml y 2000 ml (4 a 8 vasos)
- Más de 2000 ml (más de 8 vasos)

17. ¿Le agrega sal a la comida una vez preparada?

- Sí
- No

18. Seleccione si le agrega estos alimentos a la comida ya preparada

- Salsa Lizano
- Salsa de soya
- Chileras
- Encurtidos

19. ¿Qué tipo de grasa utilizan en su familia para cocinar

- Aceite (soya, maíz, girasol, coco)
- Aceite en spray
- Mantequilla
- Margarina
- Manteca

20. ¿Cuál es el endulzante que utiliza con mayor frecuencia para las bebidas?

- Azúcar blanca
- Azúcar moreno
- Miel
- Edulcorante no calóricos (Splenda, Sacarina, Stevia)
- Panela (Tapa de dulce)
- Ninguno

21. ¿Con que frecuencia consume usted alimentos fuera de casa?

- Nunca
- 1 a 2 veces por semana
- 3 a 4 veces por semana
- 5 a 6 veces por semana
- Todos los días
- 1 vez cada 15 días
- 1 vez al mes

22. FRECUENCIA DE CONSUMO.

En la siguiente tabla, marque la frecuencia en la que en su hogar acostumbran a consumir los siguientes alimentos:

Alimento	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Nunca o casi nunca
Cereales refinados (<i>pan blanco, pasta, arroz blanco</i>)					
Cereales integrales (<i>pan integral, arroz integral, pasta integral</i>)					

Leguminosas (<i>frijoles, garbanzos, lentejas</i>)					
Frutas (<i>banano, piña, papaya, manzana, sandía, mango entre otras</i>)					
Lácteos descremados, baja en grasa 0% (<i>leche líquida, leche descremada en polvo, yogurt natural</i>)					
Lácteos semidescremados 2 % grasa (<i>leche líquida, leche deslactosada y yogurt descremado</i>)					
Lácteos enteros ≥ 3 % grasa (<i>leche entera, leche en polvo</i>)					
Vegetales no harinosos (<i>tomate, pepino, lechuga, zanahoria, entre otros</i>)					
Azúcar (<i>azúcar de mesa, miel de abeja, mermelada y jalea</i>)					
Carnes bajas en grasa (<i>pollo sin piel, carne molida premium, pescado, atún en agua o aceite entre otras</i>)					
Carnes moderadas en grasa (<i>pollo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba, mozzarella</i>)					
Carnes altas en grasa (<i>embutidos, chuletas, tocineta, carnes con grasa visible, queso amarillo, maduro y parmesano</i>)					
Grasas monoinsaturadas (<i>aceite de oliva, canola, aguacate, maní, nueces</i>)					
Grasas poliinsaturadas (<i>aceite de maíz, girasol, soya</i>)					
Grasas saturadas (<i>manteca, mantequilla, margarina regular, natilla, queso crema</i>)					

TERCERA PARTE. ACCESO ECONÓMICO.

23. Seleccione la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar.

- Ninguno
- 1 persona
- 2 personas

- 3 personas
 - 4 personas
 - Más de 4 personas
24. Seleccione la opción que se aproxime más al ingreso económico mensual que tiene su núcleo familiar.
- Menos de 200 000 mil colones
 - Entre 200 000 a 399 999 mil colones
 - Entre 500 000 a 699 999 mil colones
 - Más de 700 000 mil colones
25. Indique el ingreso destinado a compra de alimentos.
- Menos de 50 000 mil colones
 - Entre 50 000 a 100 000 mil colones
 - Entre 101 000 a 150 000 mil colones
 - Más de 150 000 mil colones
26. Seleccione la opción que se aproxime más a su ingreso económico personal.
- Menos de 200 000 mil colones
 - Entre 200 000 a 399 999 mil colones
 - Entre 500 000 a 699 999 mil colones
 - Más de 700 000 mil colones
27. Recibe usted o alguna persona que vive en su hogar alguna ayuda del gobierno como:
(CEN CINAI, IMAS, FONABE, PANEA entre otros).
- Sí
 - No

28. Indique ¿En qué área trabaja actualmente?

- Sector privado
- Sector público
- Desempleado

CUARTA PARTE. SEGURIDAD ALIMENTARIA (ELCSA).

29. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarían en su hogar?

- Sí
- No

30. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?

- Sí
- No

31. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?

- Sí
- No

32. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?

- Sí
- No

33. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?

Sí

No

34. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?

Sí

No

35. En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió?

Sí

No

36. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?

Sí

No

¡Muchas gracias por su participación en esta investigación!

ANEXO 3 RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

A continuación, se muestran los resultados obtenidos para el análisis univariado de cada variable características sociodemográficas, hábitos alimentarios, acceso económico y seguridad alimentaria encontrados en la realización de la encuesta de la recolección de datos del plan piloto realizado en el Cantón de Desamparados.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a las características sociodemográficas encontradas en la aplicación de la encuesta realizada en el Cantón de Desamparados.

Tabla 1.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según las características sociodemográficas, Desamparados, 2023. n=10

Características sociodemográficas	Cantidad de Participantes
Sexo	
Femenino	6
Masculino	4
Edad	
Entre 30–39 años	6
Entre 40–49 años	2
Entre 50–64 años	2
Nivel educativo	
Técnico o diplomado	4
Secundaria completa	3
Secundaria incompleta	2
Maestría	1
Cantidad de personas que componen el núcleo familiar	
3 a 4 personas	6
1 a 2 personas	3
4 a 6 personas	1
Tipo de seguro social	
Asalariado	8
Seguro voluntario	2

Nota. Las opciones de “20 a 29 años”, “primaria incompleta”, “primaria completa”, “cantidad de 4 a 6 personas”, “solo”, “protección familiar”, “seguro por el estado” y “ningún seguro” no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la tabla 36, se muestran los resultados de las características sociodemográficas de los participantes del estudio, se obtiene que predomina el sexo femenino representado por seis personas. El rango de edad más sobresaliente en la población se encuentra entre los 30 a 39 años, representado por seis personas de la totalidad encuestada.

Según el nivel educativo, los datos obtenidos muestran que la mayoría de los participantes lo que representa a cuatro personas, poseen técnico o diplomado, seguido de secundaria completa lo que representa tres personas encuestadas.

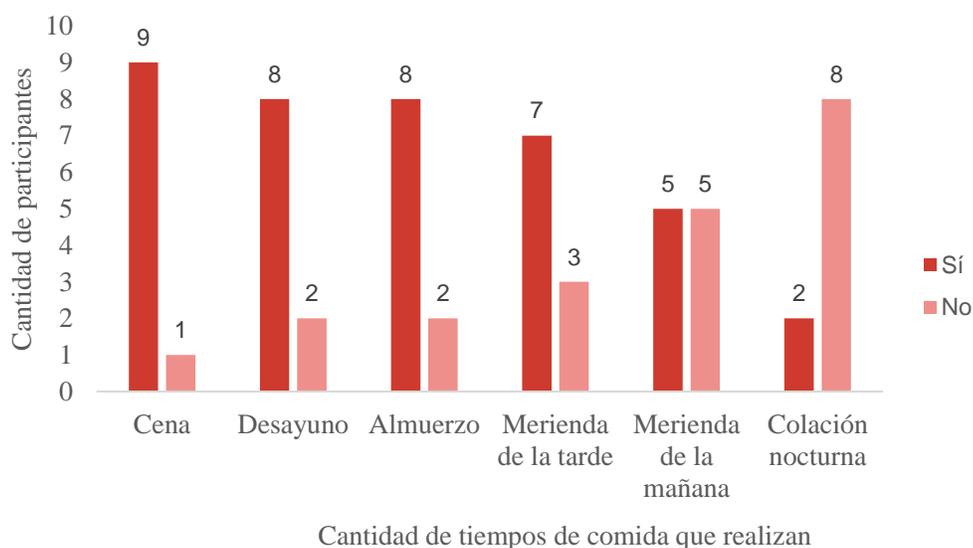
Por otra parte, referente a la cantidad de personas que viven en el hogar, seis personas viven al menos con tres a cuatro personas en el hogar. Por último, se muestra que predominan los trabajadores asalariados por las empresas lo que representa ocho personas de la totalidad encuestada.

HÁBITOS ALIMENTARIOS

A continuación, se presentan los hábitos alimentarios de la población estudiada de acuerdo a la encuesta aplicada.

Figura 1.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la cantidad de tiempos de comida que realizan, Desamparados, 2023. n=10

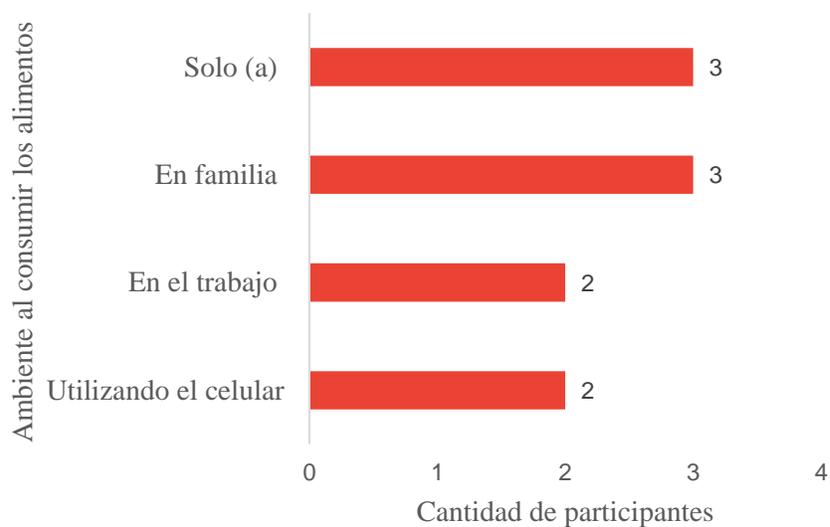


Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los datos presentados en la figura uno, muestra que la mayoría de las personas realizan los tres tiempos de comida considerados como principales: nueve personas realizan la cena, seguido de ocho personas realizan el desayuno y el almuerzo. Por otra parte, el tiempo de comida que menos realizan los participantes es la colación nocturna con un total de ocho personas encuestadas.

Figura 2.

Distribución del ambiente al consumir los alimentos de los participantes del plan piloto del Cantón de Desamparados, 2023. n=10

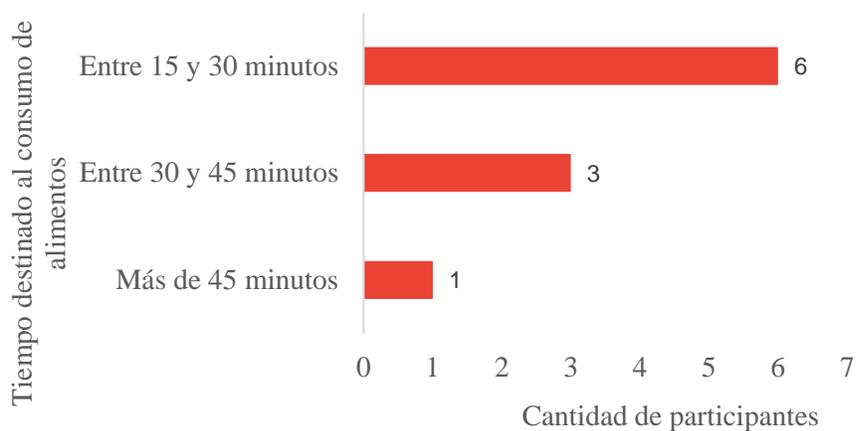


Nota. Las opciones “frente al televisor” y “en la computadora”, no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los datos presentados en la figura dos, se muestran los resultados sobre el ambiente al consumir los alimentos, donde se obtiene que tres personas consumen los alimentos solos y en familia.

Figura 3.

Distribución del tiempo destinado al consumo de alimentos de los participantes del plan piloto del Cantón de Desamparados, 2023. n=10



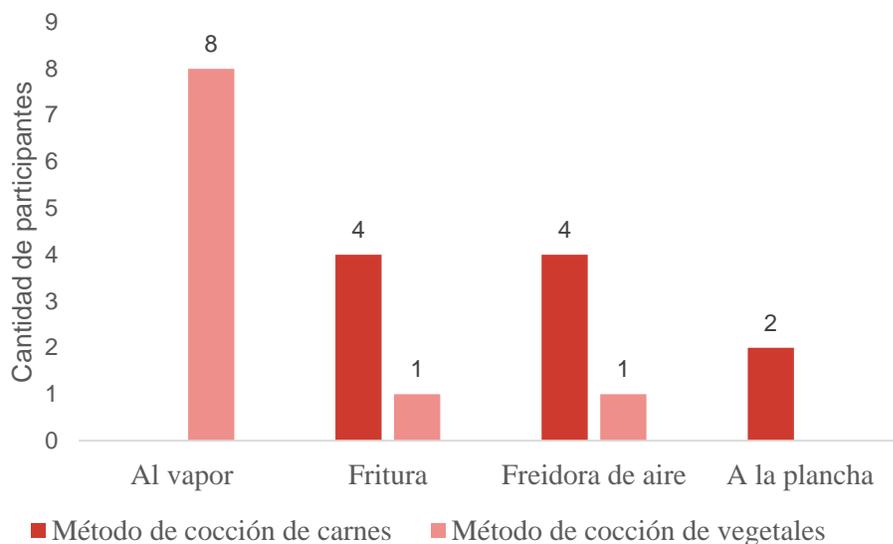
Nota. La opción “menos de 15 minutos”, no obtiene respuesta por parte de los participantes.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los datos presentados en la figura tres, indica los resultados sobre el tiempo que destinan a consumir los alimentos, donde se obtiene que seis personas de la población dedica entre 15 a 30 minutos a consumir los alimentos y una minoría destina más de 45 minutos al consumo de alimentos.

Figura 4.

Distribución de los métodos de cocción más utilizados para las carnes y vegetales de los participantes del plan piloto del Cantón de Desamparados, 2023. n=10

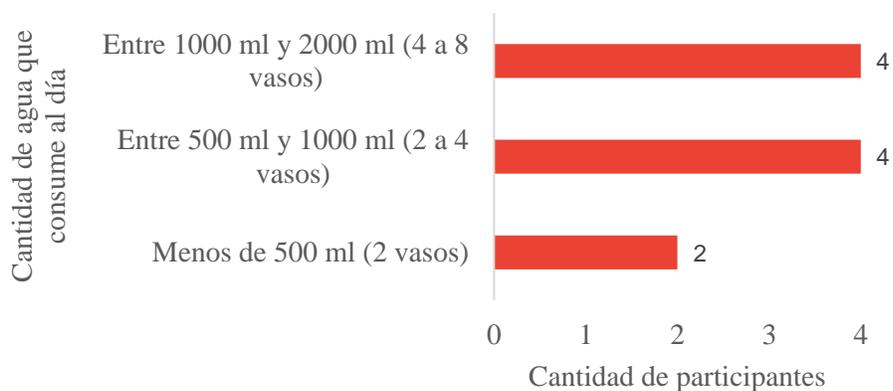


Nota. Las opciones en los métodos de cocción para carnes “asado”, “al vapor”, y “al horno” y en los métodos de cocción para vegetales las opciones “asado”, “a la plancha”, y “al horno” no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

Para el consumo de vegetales de acuerdo con la figura anterior, el más utilizado por ocho participantes es el método de cocción al vapor y por otra parte los métodos de fritura y freidora de aire para la cocción de carnes son los más utilizados por cuatro de los participantes.

Figura 5.

Distribución de la cantidad de agua consumida al día de los participantes del plan piloto del Cantón de Desamparados, 2023. n=10



Nota. Las opciones “no consume” y “más de 2000 ml (más de 8 vasos)” no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

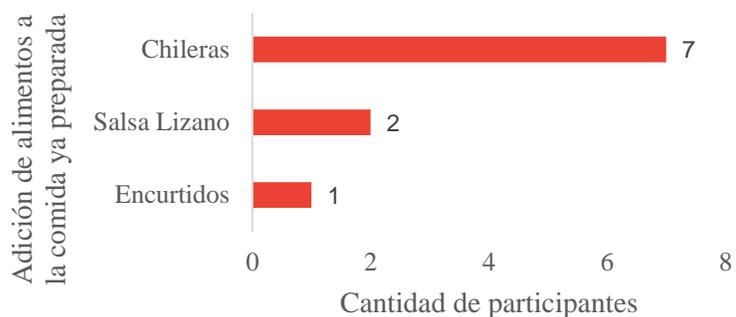
De acuerdo con la figura cinco, se muestra la cantidad de agua al día que consumen las personas encuestadas, se observa que el consumo entre 1000 ml y 2000 ml y entre 500 ml y 1000 ml de agua al día fueron los más mencionados por cuatro personas cada uno.

Adición de sal a la comida ya preparada de los participantes del plan piloto del Cantón de Desamparados, 2023. n=10

Nota. Todos los participantes en la totalidad de la población encuestada no les adicionan sal a las comidas ya preparadas.

Figura 6.

Distribución de la adición de alimentos a las comidas ya preparadas de los participantes del plan piloto del Cantón de Desamparados, 2023. n=10

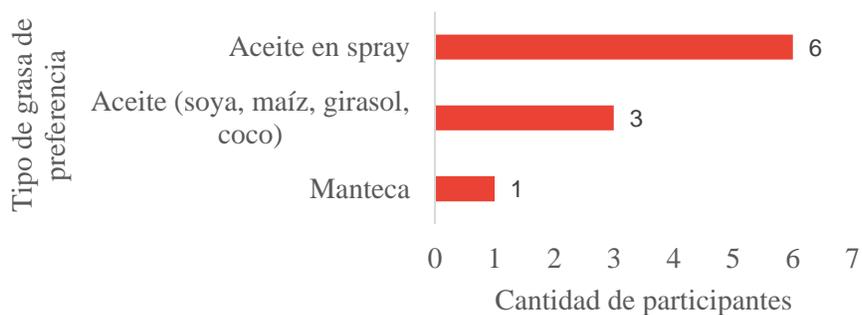


Nota. La opción “salsa de soya”, no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura seis, muestra que la mayoría de los participantes, siete le adicionan chileras a las comidas ya preparadas y solo una persona utiliza los encurtidos para agregar a las comidas una vez ya preparada.

Figura 7.

Distribución del tipo de grasa de preferencia para la cocción de los participantes del plan piloto del Cantón de Desamparados, 2023. n=10.

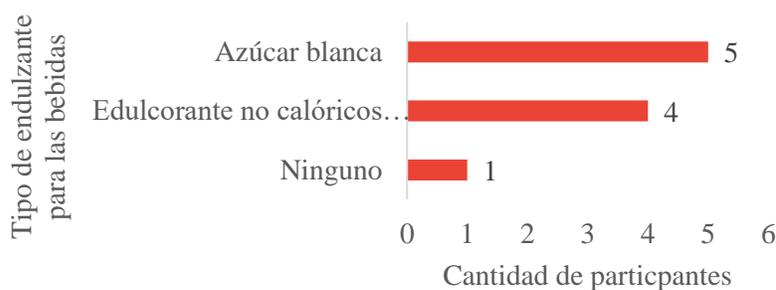


Nota. La opciones “mantequilla” y “margarina”, no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura siete, muestra el tipo de grasa que los participantes utilizan de preferencia, se obtiene que la mayoría seis personas utilizan el aceite en spray para la cocción de los alimentos.

Figura 8.

Distribución del tipo de endulzante que utiliza con mayor frecuencia para las bebidas de los participantes del plan piloto del Cantón de Desamparados, 2023. n=10

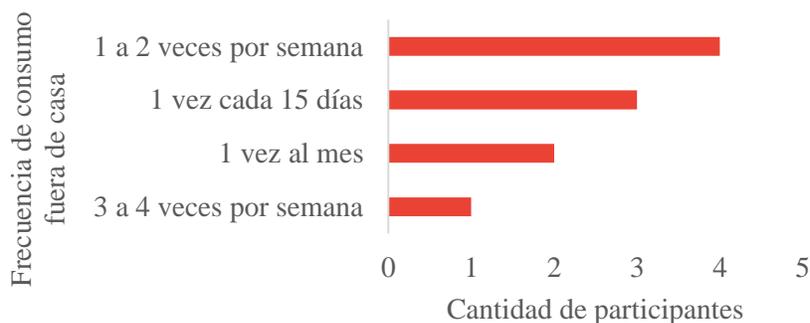


Nota. La opciones “azúcar moreno”, “miel” y “panela (tapa de dulce) no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura ocho, referente al endulzante utilizado para las bebidas, podemos observar que el más utilizado con mayor frecuencia por los participantes es el azúcar blanca lo que representa a cinco personas utilizan como método para endulzar las bebidas.

Figura 9.

Distribución de la frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar de los participantes del plan piloto del Cantón de Desamparados, 2023. n=10



Nota. Las opciones “nunca”, “5 a 6 veces por semana” y “todos los días”, no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con la figura nueve, se puede observar que la mayoría, cuatro de los encuestados consumen alimentos fuera del hogar de una a dos veces por semana y solo tres personas una vez cada 15 días.

Tabla 2.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de cereales refinados, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Cereales refinados (pan blanco, pasta y arroz blanco)	Cantidad de Participantes
3 a 4 veces por semana	3
Todos los días	2
5 a 6 veces por semana	2
1 a 2 veces por semana	2
Nunca o casi nunca	1
Total	10

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla dos, se muestran los resultados de frecuencia de consumo de cereales refinados (pan blanco, pasta, arroz blanco), tres personas mencionan que los consumen de tres a cuatro veces por semana.

Tabla 3.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según de la frecuencia de consumo de cereales integrales, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Cereales integrales (pan integral, arroz integral y pasta integral)	Cantidad de Participantes
1 a 2 veces por semana	4
3 a 4 veces por semana	2
Nunca o casi nunca	2
Todos los días	1
5 a 6 veces por semana	1
Total	10

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla tres, se muestran los resultados de frecuencia de consumo de cereales integrales (pan integral, arroz integral y pasta integral), cuatro personas indican que consumen cereales integrales de una a dos veces por semana.

Tabla 4.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de leguminosas, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Leguminosas (frijoles, garbanzos y lentejas)	Cantidad de Participantes
Todos los días	3
3 a 4 veces por semana	3
5 a 6 veces por semana	2
1 a 2 veces por semana	2
Total	10

Nota. La opción “nunca o casi nunca”, no obtiene respuesta por parte de los participantes.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los resultados de la tabla cuatro, se muestra la frecuencia de consumo de leguminosas (frijoles, garbanzos y lentejas), se obtiene que el consumo es igualitario en ambas opciones, tres personas de la muestra cada una, consumen de tres a cuatro veces por semana seguido del consumo de todos los días.

Tabla 5.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de frutas, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Frutas (banano, piña, papaya, manzana, sandía, mango entre otras)	Cantidad de Participantes
Todos los días	4
3 a 4 veces por semana	3
5 a 6 veces por semana	2
1 a 2 veces por semana	1
Total	10

Nota. La opción “nunca o casi nunca”, no obtiene respuesta por parte de los participantes.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los resultados de la tabla cinco, se muestra la frecuencia de consumo de frutas (banano, piña, papaya, manzana, sandía, mango entre otras) se obtiene que cuatro personas consumen todos los días frutas y la minoría solo las consumen de una a dos veces por semana.

Tabla 6.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo vegetales no harinosos, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Vegetales no harinosos (tomate, pepino, lechuga, zanahoria entre otros)	Cantidad de Participantes
3 a 4 veces por semana	4
Todos los días	3
5 a 6 veces por semana	2
1 a 2 veces por semana	1
Total	10

Nota. La opción “nunca o casi nunca”, no obtiene respuesta por parte de los participantes.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los resultados de la tabla seis, se muestra la frecuencia de consumo de vegetales no harinosos (tomate, pepino, lechuga, zanahoria entre otros) se puede observar que cuatro personas indican que los consumen de tres a cuatro veces por semana y la minoría solo los consumen de una a dos veces por semana.

Tabla 7.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de lácteos bajos en grasa 0%, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Lácteos descremados, bajo en grasa 0% (leche líquida, leche descremada en polvo y yogurt natural)	Cantidad de Participantes
3 a 4 veces por semana	4
1 a 2 veces por semana	3
Todos los días	2
5 a 6 veces por semana	1
Total	10

Nota. La opción “nunca o casi nunca”, no obtiene respuesta por parte de los participantes.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los resultados de la tabla siete, muestra la frecuencia de consumo de lácteos descremados bajo en grasa 0% (leche líquida, leche descremada en polvo y yogurt natural), cuatro personas indican que los consumen de tres a cuatro veces por semana, seguido de tres personas que los consumen con frecuencia de una a dos veces por semana.

Tabla 8.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de lácteos semidescremados 2% grasa, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Lácteos semidescremados 2% de grasa (leche líquida, leche deslactosada y yogurt descremado)	Cantidad de Participantes
1 a 2 veces por semana	6
Todos los días	2
3 a 4 veces por semana	2
Total	10

Nota. La opción “5 a 6 veces por semana” y “nunca o casi nunca”, no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los resultados de la tabla ocho, muestra la frecuencia de consumo de lácteos semidescremados 2% grasa (leche líquida, leche deslactosada y yogurt descremado), seis personas indican que los consumen de una a dos veces por semana.

Tabla 9.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de lácteos enteros $\geq 3\%$ grasa, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Lácteos enteros $\geq 3\%$ grasa (leche entera, leche en polvo)	Cantidad de Participantes
1 a 2 veces por semana	7
Nunca o casi nunca	2
Todos los días	1
Total	10

Nota. La opción “3 a 4 veces por semana” y “5 a 6 veces por semana” no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los resultados de la tabla nueve, se muestra la frecuencia de consumo de lácteos enteros ≥ 3 % grasa (leche entera y leche en polvo), siete personas indican que los consumen de una a dos veces por semana.

Tabla 10.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de azúcar, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Azúcar (azúcar de mesa, miel de abeja, mermelada y jalea)	Cantidad de Participantes
3 a 4 veces por semana	4
1 a 2 veces por semana	4
Todos los días	1
Nunca o casi nunca	1
Total	10

Nota. La opción “5 a 6 veces por semana” no obtiene respuesta por parte de los participantes.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según los resultados de la tabla 10, muestra la frecuencia de consumo de azúcar (azúcar de mesa, miel de abeja, mermelada y jalea), cuatro personas indican que la consumen de una a dos veces por semana, seguido de cuatro personas manifiestan consumirla de tres a cuatro veces por semana.

Tabla 11.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de carnes bajas en grasa, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Carnes bajas en grasa (pollo sin piel, carne molidas premium, pescado, atún en agua o aceite entre otras)	Cantidad de Participantes
3 a 4 veces por semana	5
Todos los días	2
1 a 2 veces por semana	2
5 a 6 veces por semana	1
Total	10

Nota. La opción “nunca o casi nunca”, no se obtiene respuesta por parte de los participantes.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los resultados de la tabla 11, muestra la frecuencia de consumo de las carnes bajas en grasa (pollo sin piel, carne molida premium, pescado, atún en agua o aceite entre otras), cinco personas las consumen de tres a cuatro veces por semana y solo una persona indica consumirlas de cinco a seis veces por semana.

Tabla 12.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de carnes moderadas en grasa, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Carnes moderadas en grasa (pollo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba y mozzarella)	Cantidad de Participantes
1 a 2 veces por semana	4
5 a 6 veces por semana	3
Todos los días	2
3 a 4 veces por semana	1
Total	10

Nota. La opción “nunca o casi nunca”, no obtiene respuesta por parte de los participantes.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los resultados de la tabla 12, la frecuencia de consumo de las carnes moderadas en grasa (pollo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba y mozzarella), cuatro personas las consumen de una a dos veces por semana, seguido de tres personas las consumen de cinco a seis veces por semana.

Tabla 13.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de carnes altas en grasa, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Carnes altas en grasa (embutidos, chuletas, tocineta, carnes con grasa visible, queso amarillo, maduro y parmesano)	Cantidad de Participantes
1 a 2 veces por semana	4
3 a 4 veces por semana	3
Nunca o casi nunca	2
5 a 6 veces por semana	1
Total	10

Nota. La opción “todos los días”, no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

De acuerdo con los resultados de la tabla 13, muestra la frecuencia de consumo de las carnes altas en grasa (embutidos, chuletas, tocineta, carnes con grasa visible, queso amarillo, maduro y parmesano), cuatro personas indican que la consumen de una a dos veces por semana.

Tabla 14.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de grasas monoinsaturadas, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo Grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, canola, maní y nueces)	Cantidad de Participantes
1 a 2 veces por semana	4
3 a 4 veces por semana	3
Todos los días	1
5 a 6 veces por semana	1
Nunca o casi nunca	1
Total	10

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según los resultados de la tabla 14, se observa la distribución de la frecuencia de consumo de grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, canola, maní y nueces), cuatro personas las consumen de una a dos veces por semana.

Tabla 15.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de grasas poliinsaturadas, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo	
Grasas poliinsaturadas (aceite de maíz, girasol y soya)	Cantidad de Participantes
1 a 2 veces por semana	6
Nunca o casi nunca	3
3 a 4 veces por semana	1
Total	10

Nota. La opción “5 a 6 veces por semana” y “todos los días” no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según los resultados de la tabla 15, se observa la distribución de la frecuencia de consumo de grasas poliinsaturadas (aceite de maíz, girasol y soya), seis personas manifiestan que consumen de una a dos veces por semana.

Tabla 16.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la frecuencia de consumo de grasas saturadas, Desamparados, 2023. n=10.

Frecuencia de consumo	
Grasas saturadas (manteca, mantequilla, margarina, natilla y queso crema)	Cantidad de Participantes
1 a 2 veces por semana	4
3 a 4 veces por semana	4
5 a 6 veces por semana	1
Todos los días	1
Total	10

Nota. La opción “ nunca o casi nunca” no obtiene respuesta por parte de los participantes.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según los resultados de la tabla 16, se observa la distribución de la frecuencia de consumo de grasas saturadas (manteca, mantequilla, margarina, natilla y queso crema), se obtiene que cuatro personas las consumen de una a dos veces por semana.

ACCESO ECONÓMICO

A continuación, se presentan los datos económicos de la población estudiada de acuerdo a la encuesta aplicada.

Tabla 17.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar, Desamparados, 2023. n=10.

Cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar	Cantidad de Participantes
2 personas	9
3 personas	1
Total	10

Nota. Las opciones “ninguno”, “1 persona”, “4 personas” y “más de 4 personas” no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla 17, se muestra la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar, en una gran proporción de los hogares nueve de los participantes laboran y aportan económicamente al hogar representado por dos personas.

Tabla 18.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el ingreso económico mensual que tiene el núcleo familiar, Desamparados, 2023. n=10.

Ingreso económico mensual del núcleo familiar	Cantidad de participantes
Entre 200 000 a 399 999 mil colones	4
Más de 700 000 mil colones	3
Entre 500 000 a 699 999 mil colones	2
Menos de 200 000 mil colones	1
Total	10

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla 18, se encuentra el ingreso económico mensual del núcleo familiar en el hogar, se destaca que cuatro de los participantes indican que reciben un ingreso mensual en sus hogares entre 200 000 a 399 999 mil colones, seguido tres de los participantes indican tener un ingreso mensual mayor a 700 000 mil colones.

Tabla 19.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el ingreso destinado a la compra de alimentos, Desamparados, 2023. n=10.

Ingreso destinado a la compra de alimentos	Cantidad de participantes
Más de 150 000 mil colones	4
Entre 50 000 a 100 000 mil colones	4
Entre 101 000 a 150 000 mil colones	1
Menos de 50 000 mil colones	1
Total	10

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla 19, sobre el ingreso destinado a la compra de alimentos, se distingue que cuatro de los participantes reportan un gasto destinado a la compra de alimentos mayor a 150 000 mil colones y entre 50 000 a 100 000 mil colones de la muestra cada uno.

Tabla 20.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el ingreso económico personal, Desamparados, 2023. n=10.

Ingreso económico personal	Cantidad de participantes
Entre 200 000 a 399 999 mil colones	3
Menos de 200 000 mil colones	3
Más de 700 000 mil colones	2
Entre 500 000 a 699 999 mil colones	2
Total	10

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla 20, sobre el ingreso económico personal en la mayoría de las personas encuestadas del estudio es de menos 200 000 mil colones siendo tres personas y entre 200 000 a 399 999 mil colones.

Ayudas económicas que reciben del gobierno los participantes del plan piloto del Cantón de Desamparados, 2023. n=10

Nota. Todos los participantes en la totalidad de la población encuestada no recibe ninguna ayuda económica como (CEN CINAI, IMAS, FONABE, PANEA entre otros) por parte del gobierno.

Tabla 21.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el área en qué trabajan actualmente, Desamparados, 2023. n=10.

Área en qué trabaja actualmente	Cantidad de participantes
Área privada	8
Área pública	2
Total	10

Nota. Las opción “desempleado” no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

Según la tabla 21, se presentan los resultados obtenidos sobre el área en que trabajan actualmente los participantes encuestados, se reporta que predominan los trabajadores del área privada para un total de ocho participantes.

SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ESCALA (ELCSA)

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), encontrados en la aplicación de la encuesta realizada en el Cantón de Desamparados.

Tabla 22.

Distribución de personas adultas de 20 a 64 años según el nivel de seguridad alimentaria según escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), Desamparados, 2023. n=10.

Seguridad alimentaria	Cantidad de participantes
Seguridad alimentaria	7
Inseguridad leve	3
Total	10

Nota. Las opciones “inseguridad alimentaria moderada” y “inseguridad alimentaria severa”, no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2023.

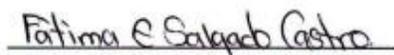
De acuerdo con la tabla 22, referente a los datos recolectados al aplicar la escala ELCSA, se obtiene que la mayor parte de los encuestados se encuentran en condición de seguridad alimentaria representado por siete personas, indicando acceso regular a alimentos nutritivos mientras que la minoría presenta inseguridad alimentaria leve representado por tres personas, indicando cierta inseguridad en ocasiones.

ANEXO 4 DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Fátima Elizabeth Salgado Castro, mayor de edad, portador de la cédula de identidad 155803859907 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: RELACIÓN ENTRE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ESCALA ELCSA Y ACCESO ECONÓMICO CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 20 A 64 AÑOS, DEL CANTÓN DE ALAJUELITA, 2023, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 11 días del mes de Octubre del año dos mil veintitrés.


Fátima Elizabeth Salgado Castro

Cédula: 155803859907

ANEXO 5 CARTA DE APROBACIÓN DE TUTOR

CARTA DEL TUTOR

09 octubre, 2023

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **Fátima Elizabeth Salgado Castro**, documento de identidad número **1 5580 3859 907** me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis "**Relación entre la seguridad alimentaria según escala ELCSA y acceso económico con los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 64 años, del cantón de Alajuelita, 2023**", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en la carrera de Nutrición.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones. Los resultados obtenidos por la postulante implican la siguiente calificación:

a)	Original del tema	10%	8
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20%	18
C)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30%	30
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20%	19
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20%	20
	TOTAL		95

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



Dr. Pablo Mora Poveda. MBA
Ced 603890451
CPN: 2787-19

ANEXO 6 CARTA DE APROBACIÓN DE LECTORA

San José, 16 de noviembre del 2023

Señores
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimados Señores:

Según lo solicitado he leído la tesis presentada por la estudiante **Fátima Elizabeth Salgado Castro** número de identificación **155803859907** titulada **“Relación entre la seguridad alimentaria según Escala ELCSA y acceso económico con los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 64 años, del Cantón de Alajuelita, 2023”**, la que ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura en nutrición.

En mi calidad de lector metodológico me complace aprobar el documento presentado, en el que he verificado que se han realizado las correcciones solicitadas.

Por lo anterior el proceso hacia la defensa oral y pública puede continuar.

MERCEDITAS
LIZANO VEGA
(FIRMA)



Firmado digitalmente por
MERCEDITAS LIZANO VEGA
(FIRMA)
Fecha: 2023.11.16 15:43:48
-06'00'

MSc. Merceditas Lizano Vega
Lector Metodológico
Catedrática

ANEXO 7 CARTA DE AUTORIZACIÓN DE CENIT

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, miércoles, 11 de octubre de 2023.

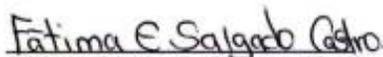
Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Fátima Elizabeth Salgado Castro con número de identificación 155803859907 autor (a) del trabajo de graduación titulado RELACIÓN ENTRE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ESCALA ELCSA Y ACCESO ECONÓMICO CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 20 A 64 AÑOS, DEL CANTÓN DE ALAJUELITA, 2023, presentado y aprobado en el año 2023 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; (SI) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,


Fátima Elizabeth Salgado Castro
155803859907