

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición

Humana

**COMPARACIÓN DEL ACCESO ECONÓMICO A LOS
ALIMENTOS, LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y LA DIETA DE
PERSONAS DE AMBOS SEXOS MAYORES A 65 AÑOS QUE
VIVEN EN EL DISTRITO RURAL DE BAGACES CON LOS QUE
VIVEN EN EL DISTRITO URBANO DE HEREDIA, 2023**

MARIE ANNE SOTO ZÚÑIGA

AGOSTO 2023

Tabla de contenidos

ÍNDICE DE TABLAS..... 4

AGRADECIMIENTOS..... 5

DEDICATORIA..... 6

RESUMEN..... 7

SUMMARY..... 8

CAPÍTULO I..... 9

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 9

 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 10

 1.1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA 10

 1.1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA 15

 1.1.2 JUSTIFICACIÓN 15

 1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN 16

 1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 16

 1.3.1 OBJETIVO GENERAL 16

 1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 17

 1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES 17

 1.4.1 ALCANCES DE LA INVESTIGACIÓN 17

 1.4.2 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN 17

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO..... 18

 2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL 19

 2.1.1 ACCESO ECONOMICO 19

 2.1.2 ADULTO MAYOR 20

 2.1.3. FRECUENCIA DE CONSUMO 21

 2.1.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA 22

 2.1.4 DIETA EN ADULTOS MAYORES 24

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO 26

 3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN 27

 3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN 27

 3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS 27

 3.3.1 POBLACIÓN 28

 3.3.2 MUESTRA 29

 2.3.2.1 MUESTRA PARA CENTRAL DE HEREDIA 30

2.3.2.2 MUESTRA PARA BAGACES GUANACASTE	31
3.3.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	32
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	32
3.4.1 VALIDEZ DEL CUESTIONARIO	33
3.4.2 CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO	33
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	34
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	34
3.7 PLAN PILOTO	39
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	40
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	40
3.10 ANÁLISIS DE DATOS	40
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	42
4.1 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	43
4.1.1 I PARTE. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO	43
4.1.2 II PARTE. NIVEL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN LA ELCSA.	44
4.1.3 III PARTE. DIETA ALIMENTARIA	46
4.1.4 IV PARTE. DESARROLLO ECONÓMICO	62
4.1.5 V PARTE. ACCESO A LOS ALIMENTOS	69
4.2 COMPARACIÓN DE LAS VARIABLES	76
4.3 COROLARIO	87
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	93
5.1. CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS	94
5.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA	96
5.3 DIETA ALIMENTICIA	98
5.4 DESARROLLO ECONOMICO	100
5.5 ACCESO A LOS ALIMENTOS	101
CAPÍTULO VI:	105
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	105
5.1 CONCLUSIONES	106
5.2 RECOMENDACIONES	108
BIBLIOGRAFÍA	109
ANEXOS	123
ANEXO 2. INSTRUMENTO I PARA RECOLECCIÓN DE DATOS DE PLAN PILOTO	123
ANEXO 2. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO	133

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	28
Tabla 2.....	32
<i>Tabla 3</i>	34
Tabla 4.....	43
Tabla 5.....	45
Tabla 6.....	46
Tabla 7.....	48
Tabla 8.....	49
Tabla 9.....	50
Tabla 10.....	51
Tabla 11.....	52
Tabla 12.....	53
Tabla 13.....	54
Tabla 14.....	56
Tabla 15.....	59
Tabla 16.....	60
Tabla 17.....	62
Tabla 18.....	62
Tabla 19.....	63
Tabla 20.....	65
Tabla 21.....	66
Tabla 22.....	67
Tabla 23.....	68
Tabla 24.....	69
Tabla 25.....	70
Tabla 26.....	71
Tabla 27	72
Tabla 28.....	74
Tabla 29.....	74
Tabla 30.....	75
Tabla 31.....	77
Tabla 32.....	77
Tabla 33.....	78
Tabla 34.....	80
Tabla 35.....	80
Tabla 36.....	81
Tabla 37.....	82
Tabla 38.....	84
Tabla 39.....	85
Tabla 40.....	87
Tabla 41.....	90
Tabla 42.....	91
Tabla 43.....	102

AGRADECIMIENTOS

Quisiera expresar mi profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de esta tesis. En primer lugar, quiero dar las gracias a mis padres, quienes han sido mi mayor apoyo a lo largo de toda mi vida y especialmente durante esta etapa académica. Su amor incondicional, su sacrificio y su constante aliento han sido la base de mi éxito, y no puedo expresar lo agradecido que estoy por todo lo que han hecho por mí.

También quiero extender mi gratitud a mi extraordinario equipo de profesores, cuya dedicación y conocimiento han enriquecido mi educación de manera invaluable.

DEDICATORIA

Dedico este logro a mis queridos padres, quienes han sido mi fuente inagotable de apoyo y amor a lo largo de esta travesía académica. Su constante aliento y sacrificio han sido la chispa que encendió mi determinación para llegar hasta aquí.

A mi excelente equipo de profesores, les agradezco por su guía, paciencia y sabiduría. Cada uno de ustedes ha dejado una huella imborrable en mi formación académica y en mi desarrollo como persona. Sus enseñanzas y mentoría han sido fundamentales para este logro.

Este trabajo no solo es el resultado de mi esfuerzo, sino también de la confianza que mis padres y profesores depositaron en mí.

Gracias por creer en mí y por ser mi inspiración constante

RESUMEN

Introducción: El tema de la alimentación en la población de adultos mayores representa un reto global que impacta a numerosos países en todo el mundo. La disponibilidad de alimentos, la accesibilidad para las personas y el consumo adecuado desde el punto de vista nutricional son los tres fundamentos en los que se basa el concepto de seguridad alimentaria. Esto puede ser un factor importante ya entre las áreas rurales y urbanas se observan notables disparidades económicas que pueden dificultar estas necesidades. **Objetivo General:** Comparar el acceso económico a los alimentos, la Seguridad Alimentaria y la dieta de personas de ambos sexos mayores a 65 años que viven en el distrito rural de Bagaces con los que viven en el distrito urbano de Heredia, 2023. **Metodología:** Se realiza un estudio transversal, no experimental, correlacional de enfoque cuantitativo con una muestra de 76 personas de ambos sexos, con edades de 65 años o más, de los distritos de Bagaces y Heredia.

Se utiliza un cuestionario de elaboración propia, para recolectar datos acerca de perfil sociodemográfico, acceso económico, seguridad alimentaria y hábitos alimenticios de la población.

Resultados: La población se caracteriza por una mayor participación de las mujeres, una mayor incidencia tanto en el bajo nivel de escolaridad, así como en el nivel económico en la población de Bagaces y una dieta más saludable y variada en el distrito de Heredia. **Conclusión:** Se determina que, si existen diferencias entre el acceso económico a los alimentos, la Seguridad Alimentaria y la dieta en personas de 65 años o más en los distritos de Heredia y Bagaces, esto se debe principalmente al tema de dinero y de accesibilidad de los alimentos. **Palabras Clave:** hábitos de alimentación, economía, salud, vejez, adultos mayores.

SUMMARY

Introduction: The topic of nutrition in the elderly population represents a global challenge that impacts numerous countries worldwide. The availability of food, accessibility for individuals, and appropriate nutritional consumption are the three cornerstones on which the concept of food security is based. This can be a significant factor, as notable economic disparities are observed between rural and urban areas that can hinder these needs. **General Objective:** To compare economic access to food, food security, and the diet of individuals of both sexes aged 65 and older living in the rural district of Bagaces with those living in the urban district of Heredia in 2023.

Methodology: A cross-sectional, non-experimental, quantitative correlational study was conducted with a sample of 76 individuals of both sexes, aged 65 or older, from the districts of Bagaces and Central Heredia. A self-designed questionnaire was used to collect data on sociodemographic profiles, economic access, food security, and dietary habits of the population. **Results:** The population is characterized by a higher participation of women, a higher incidence of both low educational levels and economic status in the Bagaces population, and a healthier and more varied diet in the Heredia district. **Conclusion:** It is determined that there are differences in economic access to food, food security, and diet in individuals aged 65 and older in the districts of Heredia and Bagaces, primarily due to financial and food accessibility factors. **Keywords:** eating habits, economy, health, old age, elderly adults.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el siguiente capítulo se expone el problema que se desea abordar en la población de 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

Según la OMS; los adultos mayores presentan necesidades especiales y marcadas, en donde la sociedad en conjunto con el gobierno debe solventarlas con el fin de mejorar la calidad de vida de esta población.

El problema de la alimentación en adultos mayores es un desafío global que afecta a múltiples países alrededor del mundo. Investigaciones recientes han revelado que esta problemática se presenta en diversas naciones, como Estados Unidos, Canadá, Reino Unido y países de América Latina, como México y Brasil. Estos estudios han evidenciado que los adultos mayores enfrentan barreras significativas para acceder a una alimentación adecuada y nutritiva. Factores socioeconómicos, como la falta de recursos económicos y la pobreza, así como la limitada disponibilidad de alimentos saludables en áreas urbanas y rurales, contribuyen a la inseguridad nutricional en esta población vulnerable.(Gundersen,Ziliak,2015).

El estudio llevado a cabo por Carrasco C y Peña Y en 2017 en la Universidad Nacional de Tumbes investigó los estilos de alimentación y el estado nutricional de adultos mayores en la micro red de

Pampa Grande. Esta investigación se basó en un enfoque cuantitativo y descriptivo de nivel correlacional, utilizando un diseño no experimental. La muestra del estudio consistió en 53 adultos mayores, y se empleó una encuesta como técnica y un cuestionario como instrumento para recopilar datos. (Flores, 2021)

Los resultados obtenidos revelaron que el 42% de la población de 65 años o más mayores tienen una alimentación saludable alta, mientras que el 91% presenta hábitos alimenticios no saludables. Además, se observó una influencia media en los resultados y el 42% de los participantes mostró un estado nutricional considerado normal. Estos hallazgos proporcionan información importante sobre los patrones de alimentación y el estado nutricional de los adultos mayores en la mencionada área. (Flores, 2021)

En el año 2018, en Guatemala, se registró un alto nivel de inseguridad alimentaria en los hogares, con un 93% de ellos experimentando esta problemática. De este porcentaje, el 57% se encontraba en una situación de inseguridad alimentaria leve, seguido por un 31% en una categoría moderada, y finalmente un 5% en una situación severa. Además, los hogares informaron que solo tenían acceso a un 34% de tierra propia para la agricultura. Es importante destacar que la intención de siembra para ese año disminuyó significativamente, pasando del 42% en años anteriores al 35% en 2018 (Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2019).

En América Latina, se registró que aproximadamente 53,7 millones de personas enfrentaban una grave situación de inseguridad alimentaria. Es relevante destacar que se observa una disparidad de género en esta problemática, ya que las mujeres presentaron un porcentaje más alto de inseguridad alimentaria grave, con un 29,9%, en comparación con los hombres, que registraron un 24,8%. Esto implica que

alrededor de 14,2 millones más de mujeres estaban afectadas por esta situación en comparación con los hombres (FAO, 2019).

El Informe del Panorama de 2022 se centra en el análisis del costo y la accesibilidad de las dietas saludables en la región, además de destacar los desafíos que esta enfrenta en la mejora de su asequibilidad. También se resalta la relación entre la asequibilidad de las dietas saludables y sus implicaciones en el hambre y la malnutrición en todas sus formas, junto con las políticas de respuesta correspondientes.

La región experimenta un costo notablemente elevado en la adquisición de una dieta saludable, superando los USD \$3,89 diarios por persona, en comparación con el promedio mundial de USD \$3,54. Esto resulta en que 131 millones de personas en la región no tienen la capacidad de acceder a estas dietas de calidad. (FAO, 2022)

En el año 2020, aproximadamente el 22% de la población regional enfrentó dificultades económicas para acceder a una dieta saludable. Se destaca que el 52% de la población en el Caribe, el 27,8% en Mesoamérica y el 18,5% en América del Sur no tuvieron acceso a dietas saludables debido a su elevado costo. (FAO, 2022)

1.1.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

Según la Cerdas y Espinoza (2018). “La seguridad alimentaria y nutricional es un tema crítico a nivel mundial, y ha sido un área de preocupación en Costa Rica, especialmente en relación con los adultos mayores en las zonas rurales y urbanas”. (p.36)

En 2018, el Gobierno de Costa Rica aprobó la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2018-2028 (MAG, 2018). Esta política incluye acciones específicas para mejorar el acceso económico a los alimentos para los adultos mayores, como el fortalecimiento de los programas de asistencia social y la promoción de la agricultura familiar (MAG, 2018).

Entre el 2008 y 2019 la población adulta mayor aumentó en un 59% en Costa Rica, se estima que para el año 2050 el porcentaje de adultos mayores estará rondado el 21%, lo que significa 1,3 millones de personas mayores a los 65 años, sin tomar en cuenta la creciente ola migratoria que tiene el país.

En lo que respecta a los adultos mayores entre la población migrante, se observa que la comunidad nicaragüense en el extranjero constituye el grupo más numeroso, aunque solo representa el 4% de las personas mayores de 65 años. Por otro lado, entre los inmigrantes de otras nacionalidades, se registra una mayor proporción de personas mayores de 65 años, quienes conforman aproximadamente el 11% del total de esta población migrante. (García, 2020)

Además, en 2020 se implementó el Plan Nacional para la Atención Integral de las Personas Adultas Mayores 2020-2025 (CONAPAM, 2020). Este plan tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y abordar problemáticas como la inseguridad alimentaria, la desnutrición y la falta de acceso a servicios de salud y atención (CONAPAM, 2020).

A pesar de estas políticas y programas, aún existen desafíos para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de los adultos mayores en Costa Rica. Los estudios indican que es necesario aumentar la inversión en programas de protección social y mejorar la cobertura y calidad de los servicios de atención a los adultos mayores, especialmente en zonas rurales (Chacón, Segura 2021).

En Costa Rica, al analizar la composición relativa de los ingresos totales de los hogares en el año 2016, se observa que la principal fuente de ingresos proviene de los salarios, representando el 63,9%. Le sigue en menor medida el ingreso autónomo con un 16,4%, mientras que las pensiones, remesas y otras transferencias contribuyen con un 11,1%. Además, se registra un 7% de los ingresos derivados de la renta de propiedades, y un 1,7% proviene de subsidios estatales y becas. (Arias, Sánchez 2020)

Es relevante notar que los ingresos totales de los hogares presentan notables disparidades entre las zonas urbanas y rurales. Por ejemplo, en el año 2016, los hogares urbanos tenían un ingreso neto promedio 1,76 veces mayor que los hogares rurales. Esta diferencia se refleja en las fuentes de ingresos también. Para el mismo año, las diferencias entre zonas urbanas y rurales eran de 1,7 veces en el caso de los ingresos por salarios, 1,2 veces para los ingresos autónomos, 2,4 veces para los ingresos de rentas de propiedad y 2,3 veces para otras transferencias. Sin embargo, en el caso de los subsidios estatales y becas, las zonas rurales muestran un valor 1,7 veces mayor que las zonas urbanas. (Arias, Sánchez 2020)

1.1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

La investigación se lleva a cabo en 76 adultos, hombres y mujeres de 65 años o más, que viven en las localidades del cantón de Bagaces y el cantón Central de Heredia, durante el primer semestre del año 2023. Se toma en cuenta sus características como edad, escolaridad, nivel socioeconómico, así como sus hábitos alimentarios por medio de una frecuencia de consumo de alimentos y una encuesta; además del puntaje obtenido en la herramienta de evaluación de seguridad alimentaria ELCSA.

1.1.2 JUSTIFICACIÓN

El análisis de la seguridad alimentaria y nutricional, así como la identificación de riesgos y vulnerabilidades, no es un tema reciente en la región de América Latina y el Caribe. Esto puede llevarse a cabo tanto a nivel nacional como regional, y se enfoca en la cantidad de alimentos disponibles para satisfacer las necesidades de la población. (Casanovas et al, 2018)

Las personas entre 65 años o más, suelen estar expuestos a mayores riesgos de seguridad alimentaria debido a su deterioro físico y cognitivo, que puede afectar su capacidad para obtener alimentos adecuados. (Chacón,2021).

El motivo por cual se elige esta población es porque en Costa Rica, la población mayor de 65 años representa el 21% de la población total, lo que hace necesario e importante conocer su situación alimentaria y sus necesidades. (INEC,2021)

Uno de los asuntos de mayor relevancia en el país es la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN). Tanto el mundo en general como Costa Rica en particular enfrentan en la actualidad un

importante desafío relacionado con asegurar la alimentación de una población en constante crecimiento y con una creciente situación de pobreza. Es responsabilidad de las universidades asumir un compromiso social y aportar ideas, conocimientos y estrategias para identificar oportunidades que permitan abordar esta problemática. (Cerdas & Espinoza, 201

Por lo que es de mucha importancia realizar un estudio de este tema, para así comparar el acceso económico a los alimentos, la seguridad alimentaria y la dieta en los distritos de Bagaces y Heredia, ya que la situación puede diferir considerablemente debido a las diferencias en términos de infraestructura, economía, y acceso a servicios según lo que reflejan los censos del país.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la comparación del acceso económico a los alimentos, la seguridad alimentaria y la dieta de personas de ambos sexos mayores a 65 años que viven en el distrito rural de Bagaces con los que viven en el distrito urbano de Heredia, 2023?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Seguidamente se van a detallar los objetivos planteados en la presente investigación con el fin de lograr identificar las variables y las metas a definir.

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Comparar el acceso económico a los alimentos, la Seguridad Alimentaria y la dieta de personas de ambos sexos mayores a 65 años que viven en el distrito rural de Bagaces con los que viven en el distrito urbano de Heredia, 2023.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Caracterizar socio demográficamente a las dos poblaciones en estudio mediante la aplicación de una entrevista.
2. Conocer el acceso económico de las dos poblaciones en estudio mediante una entrevista.
3. Medir la seguridad alimentaria de las dos poblaciones en estudio mediante la ELCSA – FAO.
4. Describir la dieta usual en las dos poblaciones mediante una frecuencia de consumo.
5. Comparar el acceso económico entre las dos poblaciones mediante pruebas estadísticas.
6. Comparar la Seguridad Alimentaria entre las dos poblaciones mediante pruebas estadísticas.
7. Comparar la dieta de las dos poblaciones mediante pruebas estadísticas.

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

La investigación presente no obtuvo alcances relevantes.

1.4.2 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación presente no obtuvo limitaciones relevantes.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación, se definen los términos y variables pertinentes a esta investigación según referencias bibliográficas.

2.1.1 ACCESO ECONOMICO

El acceso económico de los individuos de edad avanzada se define como la capacidad de disponer y utilizar de manera autónoma una cantidad adecuada de recursos económicos de manera regular, suficiente para garantizar una calidad de vida óptima. Para las personas mayores, contar con seguridad económica es esencial para experimentar un proceso de envejecimiento en condiciones de dignidad e independencia. Además de satisfacer las necesidades de los adultos mayores, posibilita la toma de decisiones y la participación activa y significativa en la vida diaria, desempeñando roles cruciales dentro de las dinámicas familiares. (Madrigal, 2013).

En el ámbito de los estudios socioeconómicos, se identifica a los individuos de edad avanzada como un grupo susceptible, ya que los desafíos de salud que enfrentan podrían restringir sus habilidades laborales en ausencia de la seguridad proporcionada por sistemas de protección social. Las investigaciones cuantitativas en este campo emplean medidas objetivas como indicadores, tales como la medición de la pobreza mediante Necesidades Básicas Insatisfechas o la Línea de Pobreza, la tenencia de activos, los niveles de ingreso, entre otros. Las encuestas recientes sobre el envejecimiento en América Latina han incorporado la evaluación de la percepción de la situación económica personal. (Brenes, 2013)

Los factores económicos tienen un impacto significativo en la alimentación y la seguridad alimentaria de las personas, uno de los factores económicos más importantes es el nivel de ingresos, ya que determina la capacidad de las personas para acceder a alimentos nutritivos y variados. (Philippi, 2018, p.56)

Detalla González, (2019) que, “las personas con bajos ingresos pueden enfrentar dificultades

para comprar alimentos saludables debido a su costo, lo que puede llevar a una alimentación inadecuada y deficiente en nutrientes esenciales. (p.38)

Los factores económicos tienen un impacto significativo en la alimentación y la seguridad alimentaria de las personas, uno de los factores económicos más importantes es el nivel de ingresos, ya que determina la capacidad de las personas para acceder a alimentos nutritivos y variados. (Philippi, 2018, p.56)

En resumen, el acceso económico es crucial para la seguridad alimentaria y la nutrición de las personas, el nivel de ingresos, el acceso al empleo y las oportunidades laborales, la inflación y el costo de los alimentos, la pobreza y la desigualdad económica son factores que determinan la capacidad de las personas para acceder a alimentos nutritivos y variados. (Philippi, 2018, p.60)

2.1.2 ADULTO MAYOR

Según Murillo (2018), el término "adulto mayor" se emplea para referirse a individuos que han alcanzado una etapa avanzada de su vida, generalmente con una edad superior a los 65 años. En este período, se experimentan cambios significativos tanto a nivel biológico como en el ámbito social y psicológico, los cuales pueden tener un impacto en la calidad de vida y la capacidad funcional de estas personas.

El autor señala que la denominación "adultos mayores" se utiliza para describir a quienes han llegado a esta etapa de la vida y agrega que estos individuos suelen enfrentar diversos desafíos relacionados con aspectos como su salud, autonomía, participación en la sociedad y adaptación a los cambios (Murillo, 2018).

2.1.3. FRECUENCIA DE CONSUMO

Los cuestionarios de frecuencia de consumo son herramientas ampliamente empleadas en investigaciones epidemiológicas que se centran en examinar la relación entre la ingesta dietética y enfermedades o factores de riesgo desde la década de los 90. Estos cuestionarios constan de tres componentes principales: una lista de alimentos, la frecuencia de consumo y el tamaño de las porciones ingeridas. La lista de alimentos debe ser representativa de los patrones de consumo de la población bajo estudio en el momento de la recopilación de datos. En cuanto a la frecuencia de consumo, se puede obtener mediante preguntas abiertas o proporcionando categorías de frecuencia de consumo adecuadas. (Pérez et al 2015)

Según Hernández et al., (2010)

La frecuencia de consumo es una medida que describe la cantidad de veces que los individuos consumen ciertos alimentos o grupos de alimentos durante un período de tiempo determinado. Esta medida es esencial para entender los hábitos alimentarios de las personas y se puede utilizar en estudios de nutrición y salud. (p.26)

Según un estudio realizado por Coelho et al. (2020), la frecuencia de consumo de alimentos se relaciona directamente con la salud nutricional de las personas, en este estudio, se encontró que las personas que consumieron frutas, verduras y lácteos con mayor frecuencia tenían una mejor salud nutricional en comparación con aquellas que consumieron estos alimentos con menos frecuencia.

Otro estudio realizado por Tavares et al. (2010) encontró que la frecuencia de consumo de

alimentos también se relaciona con la obesidad y la enfermedad cardiovascular, en concreto, se encontró que el incremento en la frecuencia de consumo de alimentos altamente procesados y calóricos significa un aumento en los riesgos de obesidad y eventos cardiovasculares.

Es importante destacar que la frecuencia de consumo varía según la cultura, la geografía, el nivel socioeconómico y la edad. Según una investigación realizada por Serra-Majem et al. (2007) en España, se encontraron diferencias significativas en la frecuencia de consumo de frutas y verduras entre las diferentes regiones del país, probablemente debido a las diferencias en la disponibilidad de estos alimentos en cada región.

2.1.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA

La seguridad alimentaria es definida como el “acceso físico, social y económico de todas las personas a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfagan sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y saludable” (FAO, 2014).

La seguridad alimentaria es un indicador importante de la salud pública y el desarrollo social y económico, según lo señalado por el Programa Mundial de la Alimentación (PMA, 2021).

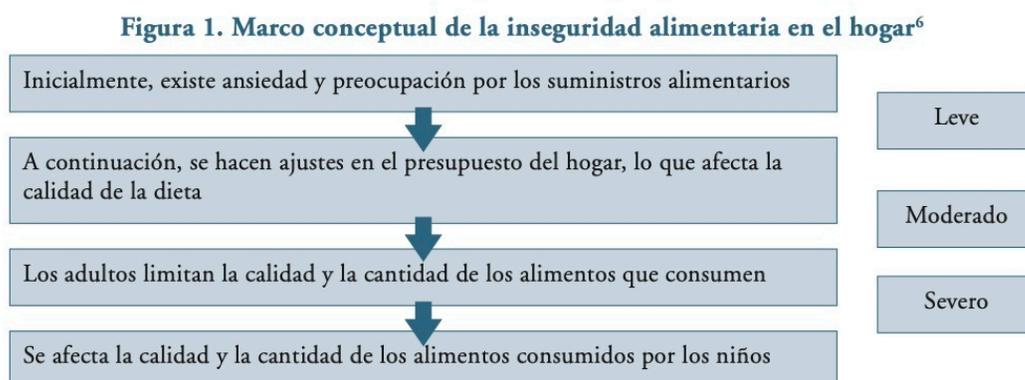
En definitiva, la seguridad alimentaria es un elemento clave que debe ser garantizado para asegurar el bienestar humano y la salud pública, como lo establece la ELCSA, y así fomentar el desarrollo social y económico sostenible de las comunidades y países.

La Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria (ELCSA) es una herramienta utilizada para medir y evaluar la seguridad alimentaria en los hogares. Según la nueva escala,

la seguridad alimentaria se define de la siguiente manera:

Ilustración 1

Ejes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional



Fuente: ELCSA(2012)

La escala ELCSA consta de 15 preguntas que se responden con sí o no, y que reflejan aspectos como el acceso a alimentos, el gasto en alimentos, la diversidad de alimentos, el desperdicio de alimentos y el impacto de la inseguridad alimentaria en la salud y el bienestar. La consulta se asocia a un período de referencia que se define por los últimos 3 meses previos a la aplicación de la escala (Cuevas-Nasu et al., 2014).

La escala clasifica a los hogares en cuatro categorías, dependiendo del número de respuestas positivas y si cuentan o no con integrantes menores de 18 años. Nótese en la ilustración 2 como la escala otorga una sensibilidad mayor a los hogares donde se encuentran menores de 18 años. Sin embargo, en este estudio se tomarán los valores de referencia de las categorías de hogares con integrantes menores de 18 años.

Ilustración 2
Categorías de Seguridad Alimentaria ELCSA

Categoría	Número de respuestas positivas	
	Hogares con integrantes menores de 18 años	Hogares sin integrantes menores de 18 años
Seguridad alimentaria	0	0
Inseguridad leve	1-5	1-3
Inseguridad moderada	6-10	4-6
Inseguridad severa	11-15	7-8

Fuente: (Cuevas-Nasu et al., 2014).

2.1.4 DIETA EN ADULTOS MAYORES

La dieta en adultos mayores es esencial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas. Según un estudio realizado por Bourges y Ávila (2018), "los adultos mayores necesitan consumir nutrientes esenciales como el calcio, el hierro, las vitaminas del grupo B y el ácido fólico". Además, se debe dar especial importancia a la ingesta de fibra, ya que ayuda a prevenir el estreñimiento y reduce el riesgo de enfermedades crónicas (Academia de Nutrición y Dietética, 2019).

Es importante adaptar la alimentación a las necesidades calóricas cambiantes debido al envejecimiento. Según Peterson y Tucker (2020), "los adultos mayores deben consumir alimentos con menor densidad calórica y mayor densidad nutritiva, evitando los alimentos

procesados y las grasas saturadas". También es fundamental asegurar una hidratación adecuada, ya que los adultos mayores pueden experimentar problemas de deshidratación debido a la disminución de la sed asociada al envejecimiento (Revista Española de Geriatria y Gerontología, 2020).

Como mencionan Bourges y Ávila (2018), "una alimentación saludable y adecuada es fundamental para el bienestar de las personas mayores y puede prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas".

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque en el cual se basa la investigación es de tipo cuantitativo, donde se busca relacionar la seguridad alimentaria y la dieta, con la capacidad de adquisición de adultos mayores en cada una de las zonas de Heredia y Guanacaste,

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), es importante destacar que en el enfoque cuantitativo, la calidad de una investigación está vinculada con la implementación del diseño tal como se concibió, especialmente en el contexto de experimentos. Sin embargo, en cualquier tipo de investigación, es esencial que el diseño pueda adaptarse a situaciones imprevistas o cambios en el entorno. Por ejemplo, si no es posible llevar a cabo el estudio en un lugar determinado, se debe considerar la posibilidad de sustituirlo por otro que sea similar.

En este sentido, el autor señala que el enfoque de investigación utilizado en este proyecto es cuantitativo, lo que significa que el análisis de los datos recopilados se basará en información numérica (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es correlacional, esto porque relaciona la seguridad alimentaria y nutricional con la capacidad económica y su dieta en adultos mayores en la zona rural de Guanacaste y urbana de Heredia, Costa Rica (Hernández et al,2014).

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS

La unidad de análisis de la presente investigación son los adultos mayores que habitan en el distrito rural de Bagaces Guanacaste y en el distrito de Heredia.

Bagaces, ubicado en la provincia de Guanacaste, Costa Rica, constituye uno de los cuatro distritos que conforman el Cantón de Bagaces. Según los datos proporcionados por el INEC (2021), la población de Bagaces alcanzaba los 16,162 habitantes, de los cuales 7,978 eran

mujeres, representando el 49.4%, y 8,184 eran hombres, equivalente al 50.6% de la población total. Es importante destacar que los residentes de Bagaces constituían aproximadamente el 66.0% de la población total del Cantón de Bagaces en el mismo año. Además, cabe resaltar que Bagaces es el distrito más densamente poblado dentro del Cantón de Bagaces. (INEC 2021).

Heredia forma parte de los cinco distritos que componen el Cantón de Heredia, situado en Heredia, Costa Rica. Según las proyecciones del INEC para el año 2021, Heredia contaba con una población de 19,060 personas, de las cuales 9,729 eran mujeres, lo que representa el 51.0%, y 9,331 eran hombres, equivalente al 49.0% de la población total. Es importante señalar que los habitantes de Heredia conformaban alrededor del 13.2% de la población total del Cantón de Heredia en el año 2021. (INEC 2021)

3.3.1 POBLACIÓN

Personas de diferente sexo, mayores de 65 años y residentes en el cantón Central de Heredia y el cantón de Bagaces, de la provincia de Guanacaste.

Tabla 1

Distribución de Poblaciones mayores de 65 años que habitan en Heredia Centro y Bagaces

Cantón	Total	Grupo Edad en años		
		65-69	70-74	75 y más
Heredia	1133	563	245	325
Bagaces	530	176	129	225

Fuente: Tomado del INEC (2021)

3.3.2 MUESTRA

La muestra se calcula por medio de una fórmula estadística que utiliza a la población total, como referencia para estimar un valor representativo del total de la población, con información de INEC 2021.

El tipo de muestra es no probabilística, puesto que no todas las personas pueden ser elegidas para la investigación, esto porqué todos los participantes deben de cumplir con los criterios correspondientes de la investigación de edad y lugar de residencia. (UH Guía 2022)

Para poder realizar una muestra probabilística es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos y conceptos:

N = población (consiste en un conjunto de elementos) delimitada con anterioridad en los objetivos del trabajo.

n = muestra (subconjunto de N)

Z: Factor de confiabilidad. Es 1,96 cuando es un 95% de confianza y es 2,57 cuando se establece un 99% de confianza (valor de distribución normal estandarizada correspondiente al nivel de confianza escogida).

P = 0,5

Q = 1-P = 0,5

d: Es el margen de error permisible. Establecido por el investigador.

Una vez determinados los conceptos fundamentales se procede a establecer la población para cada una de las localidades

2.3.2.1 MUESTRA PARA CENTRAL DE HEREDIA

La fórmula utilizada para este trabajo es:

$$n = \frac{z^2 * p * q * N}{[(N-1) * e^2] + [z^2 * p * q]}$$

n= Muestra

Z= Intervalo de confianza

e= Error muestral

N= Población

p= Homogeneidad

q= Heterogeneidad q= (1-p)

Datos

Z= 1.96

e= 5%

N= 1.133

p= 0.95

$$Z^2 = (1.96)^2 = 3.8416$$

$$e^2 = (0.05)^2 = 0.025$$

Entonces

$$n = \frac{3.8416 * 0.95 * (1-0.95) * 1.133}{[(1.133-1) * 0.025] + (3.8416 * 0.95 * [1-0.95])}$$

$$n = \frac{3.64952 * (0.05) * 1.133}{((1.132) * 0.025) + (3.64952) * (0.05)}$$

$$n = 206.7453 / 5.1640$$

$$n = 40$$

Interpretación: El tamaño de la muestra a utilizar es de 40 personas en el cantón Central de

Heredia, según la fórmula de personas que cuenten con las características solicitadas en la investigación, además de que estén de acuerdo con participar en la investigación.

2.3.2.2 MUESTRA PARA BAGACES GUANACASTE

La fórmula utilizada para este trabajo es:

$$n = \frac{z^2 * p * q * N}{[(N-1) * e^2] + z^2 * p * q}$$

n= Muestra

Z= Intervalo de confianza

e= Error muestral

N= Población

p= Homogeneidad

q= Heterogeneidad q= (1-p)

Datos

Z= 1.96

e= 5%

N= 531

p= 0.95

$$Z^2 = (1.96)^2 = 3.8416$$

$$e^2 = (0.05)^2 = 0.025$$

Entonces

$$n = \frac{3.8416 * 0.95 * (1-0.95) * 531}{[(531-1) * 0.025] + (3.8416 * 0.95 * [1-0.95])}$$

$$n = \frac{3.64952 * (0.05) * 531}{((530) * 0.025) + (3.64952) * (0.05)}$$

$$n = 96.8947 / 2.69157807$$

n= 36 Personas

Interpretación: El tamaño de la muestra a utilizar es de 36 personas en el cantón de Bagaces, según la fórmula de personas que cuenten con las características solicitadas en la investigación, además de que estén de acuerdo con participar en la investigación.

3.3.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Los criterios de inclusión y exclusión son condiciones específicas con las que debe o no contar un individuo para ser parte o no de la muestra seleccionada.

Tabla 2

Criterios de Inclusión

<i>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</i>	<i>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</i>
Procedentes de los Cantones de Heredia Centro y de Bagaces	Personas que no puedan leer o escribir.
Personas de 65 años o más	Personas que no firmen el consentimiento

Fuente: Elaboración Propia (2023)

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La recolección de datos se realiza a través de la aplicación de un conjunto de preguntas que comprende un cuestionario estructurado, el cual incluye la utilización de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria 2012 desarrollada por la FAO.

El instrumento se divide en cuatro secciones: La primera parte corresponde al perfil sociodemográfico, la segunda parte se refiere al nivel de seguridad alimentaria según el cuestionario de ELCSA, la tercera parte aborda el tipo de dieta que tienen y por último el acceso económico.

3.4.1 VALIDEZ DEL CUESTIONARIO

La validez de los cuestionarios empleados en la investigación se verifica a través de la ejecución de una prueba piloto. Esta prueba piloto se lleva a cabo utilizando una muestra que representa el 10% de la población total, seleccionada en base a criterios similares a los de la población de estudio. La cual una vez realizada no se tuvieron que realizar modificaciones.

Como parte del instrumento se utiliza la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) que cuenta con una confiabilidad de 0.95% o 95% y un margen de error de 5%. (FAO, 2012)

3.4.2 CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

Se utiliza la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), que es un instrumento de bajo costo y aplicación rápida que ha demostrado ser altamente válido y confiable en diversas instancias de uso. Su éxito se atribuye en gran medida al enfoque inclusivo e intersectorial que se siguió durante su desarrollo, validación y promoción. ELCSA se ha implementado con éxito a nivel local, nacional y ha sido empleada en encuestas gubernamentales, investigaciones académicas y sondeos de opinión pública. Ha contribuido y sigue teniendo un gran potencial para aumentar nuestra comprensión sobre la distribución, causas y consecuencias de la inseguridad alimentaria en la región. (FAO 2012)

Para conocer los hábitos alimentarios se utiliza la frecuencia de consumo aplicada en la presente

tesis con preguntas de elaboración propia.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación adopta un enfoque no experimental, ya que no se realizan manipulaciones de variables y estas se miden en su estado natural. Además, se trata de un diseño transversal, ya que se trabajarán con los datos obtenidos en un momento específico y determinado. (Guía UH 2022)

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla 3.

Operacionalización de las variables

Objetivo específico	Variable	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar socio demográficamente a las dos poblaciones en estudio mediante la aplicación de una entrevista.	Perfil Sociodemográfico	Se aplica un cuestionario en donde la persona adulta mayor debe contestar la información solicitada.	Edad	Rango de edades.	Cuestionario
			Lugar de residencia	Heredia o Bagaces	
			Sexo	Masculino o Femenino.	
			Nacionalidad	Costarricense, Nicaragüense, otro.	
			Estado civil	Soltero Casado Divorciado Viudo Unión libre	
			Nivel de escolaridad	Primaria completa. Primaria incompleta.	

				Secundaria completa. Secundaria incompleta. Universidad completa. Universidad incompleta.	
Conocer el acceso económico de las dos poblaciones en estudio mediante una entrevista.	Acceso económico	Se aplica un cuestionario en donde la persona adulta mayor debe contestar la información solicitada	¿Ha recibido ayuda económica del gobierno? Ingreso económico familiar	Antes, ahora o nunca. Menos de 100,000 colones. De 101,000 – 300,000 colones. De 301,000 – 500,000 colones. De 501,000 – 800,000 colones. Más de 800,000 colones.	Cuestionario
			Tipo de vivienda	Propia, alquilada, prestada o donde un familiar.	
			Personas de las que depende de su ingreso económico.	0,1,2, o 3.	
			Con quien vive actualmente	Hijos, Esposo, Hermanos, Padre, Madre u Otro	
			En que rango se encuentra su pensión	50 000 a 100 000, 100 000 a 200 000, 200 000 a 300 000 o más de 300 000	

Medir la seguridad alimentaria de las dos poblaciones en estudio mediante la ELCSA – FAO.	Seguridad Alimentaria	Se aplica un cuestionario en donde la persona adulta mayor debe contestar la información solicitada	En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabaran en su hogar?	Respuestas cerradas de si o no.	Cuestionario
			. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?		
			En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación nutritiva/balanceada?		
			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		
			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?

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?

En los últimos 3
meses, por falta de
dinero u otros
recursos, ¿alguna
vez usted o algún
adulto en su hogar
sintió hambre pero
no comió

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?

Describir la dieta usual en las dos poblaciones mediante una frecuencia de consumo	Dieta Hábitos alimenticios	Se aplica un cuestionario en donde la persona adulta mayor debe contestar la información solicitada	Tiempos de comida	Desayuno Merienda mañana Almuerzo Merienda tarde Cena Colación nocturna	Cuestionario
			Métodos de cocción	Hervido , al vapor, Frito, A la plancha, Al horno, Freidora de aire, Salteado	
			Tipo de grasa que utilizan.	Mantequilla/margarina. Aceite en spray, Manteca, Aceite liquido	
			Si agregan sal a la comida	Si o no	

			Bebida que toman usualmente	Té/infusión, Café, jugo de fruta natural, Refresco envasado , Agua , leche	
			Cantidad de agua que toman	1-2 vasos, 3-4 vasos, 5-6 vasos, 7-8 vasos, Más de 8 vasos	
			Endulzante que utilizan	Azúcar blanca ,Azúcar morena, Azúcar cruda, Miel, Edulcorante	
			Frecuencia de consumo de vegetales y frutas	Nunca A veces 1 a 3 veces por semana 3 a 6 veces por semana Todos los días	
			Frecuencia de consumo de harinas:	Nunca A veces 1 a 3 veces por semana 3 a 6 veces por semana Todos los días	
			Frecuencia de consumo de carnes:	Nunca A veces 1 a 3 veces por semana 3 a 6 veces por semana Todos los días	
			Frecuencia de consumo de grasas:	Nunca A veces 1 a 3 veces por semana 3 a 6 veces por semana Todos los días	
Comparar el acceso económico de las dos poblaciones mediante pruebas estadísticas	Acceso económico	Se aplica un cuestionario en donde la persona adulta mayor debe contestar la	Generación de ingresos	Correlación de las variables y datos obtenidos	Cuestionario

		información solicitada			
Comparar la Seguridad Alimentaria de las dos poblaciones mediante pruebas estadísticas.	Seguridad Alimentaria	Se aplica un cuestionario en donde la persona adulta mayor debe contestar la información solicitada	Tipo de alimentos y frecuencia en la que se consumen.	Correlación de las variables y datos obtenidos	Cuestionario
Comparar la dieta de las dos poblaciones mediante pruebas estadísticas.	Tipo de dieta	Se aplica un cuestionario en donde la persona adulta mayor debe contestar la información solicitada	Tipo de alimentos y frecuencia en la que se consumen.	Correlación de las variables y datos obtenidos	Cuestionario

Fuente: Elaboración propia, 2023.

3.7 PLAN PILOTO

La prueba piloto consiste en aplicar todos los procedimientos e instrumentos que se utilizarán para llevar a cabo la investigación, se realiza con un 10% de la muestra, si el 10% de su muestra corresponde a menos de 10 personas, debe elevarlo a un mínimo de 10 personas. El plan piloto debe equipararse en todo a lo que va a ser empleado en el estudio final y sus resultados determinarán si los entrevistados entienden bien (Universidad Hispanoamericana, 2022), las preguntas y las posibles dificultades que encuentren los entrevistadores a la hora de aplicar y analizar los resultados de los instrumentos. Con los resultados del plan piloto se deben hacer todos los ajustes necesarios tanto a los procedimientos como a los instrumentos. (Véase Anexo 2)

En el análisis comparativo de Bagaces y Heredia en Costa Rica se ha encontrado que la

distribución de ingresos económicos familiares es significativamente diferente. En Bagaces, una mayor proporción de personas depende de la ayuda económica del gobierno. La inseguridad alimentaria también es mayor en Bagaces, lo que afecta el acceso a alimentos saludables, con una mayor preocupación por el costo de estos. Además, la región presenta una mayor prevalencia de obesidad y una brecha en la distribución de ingresos más amplia que la zona de Heredia. En cuanto a las condiciones socioeconómicas, se evidenció que la región de Bagaces tiene un mayor porcentaje de personas en situación de pobreza y pobreza extrema. Por otro lado, Heredia se destacó por tener una distribución de ingresos más equitativa y acceso más fácil a los alimentos saludables.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El cuestionario se realiza de por medio de Google Forms, en este caso al tratarse de personas adultas mayores se les dificulta utilizar diferentes medios de comunicación digitales y deben ser asistidos para completarla. Se realizade forma piramidal, localizan diferentes personas de cada cantón, se les explica la investigación y se les solicita a que compartan con otras personas que cumplan los requisitos solicitados.

No se necesitó realizarle cambios al plan piloto.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los resultados del cuestionario son organizados en el programa Microsoft® Excel. Las respuestas se tabulan, luego se cuantifican y se categorizan los datos según se necesite.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Una vez obtenidos los resultados, se lleva a cabo la organización de la información en una hoja de cálculo de Excel con el propósito de tabular y representar gráficamente los datos, en este caso también existe una comparación de datos se utiliza en diversas áreas como la estadística,

la investigación científica, el análisis de mercado y los estudios de casos. Permite obtener conclusiones relevantes y tomar decisiones informadas al identificar diferencias significativas, tendencias emergentes o relaciones entre variables.

Para realizar una comparación de datos, se deben seguir diferentes pasos. En primer lugar, se deben seleccionar los conjuntos de datos que se desean comparar. Estos pueden ser datos cuantitativos (números) o cualitativos (descriptivos), luego, se deben organizar y preparar los datos para que sean comparables. Esto puede implicar la estandarización de las unidades de medida o la normalización de los datos.

Una vez que los datos están listos, se pueden utilizar diferentes técnicas de análisis para realizar la comparación. Esto puede incluir el cálculo de estadísticas descriptivas, como promedios o medianas, o el uso de pruebas estadísticas para determinar si las diferencias observadas son estadísticamente significativas.

Al realizar una comparación de datos, es importante considerar el contexto y los objetivos de la investigación. Además, se deben tener en cuenta posibles sesgos o errores que puedan afectar los resultados, como la selección de muestras no representativas o la falta de datos relevantes.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Este capítulo presenta los datos extraídos de las variables descritas en la tabla 4 y los principales resultados de los artículos científicos que cumplen con los criterios de inclusión establecidos en el capítulo anterior

4.1.1 I PARTE. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

Seguidamente se va a analizar los datos recolectados en relación con el perfil socioeconómico de la muestra

Tabla 4

Distribución de la población de estudio según los datos sociodemográficos, 2023. n=76

Características	Bagaces	Heredia
Rango de edad		
65 a 75 años	13	32
76 a 85 años	16	4
86 a 96 años	7	4
Total	36	40
Cuál es su lugar de Residencia		
Guanacaste	36	
Heredia		40
Género		
Femenino	20	30
Masculino	16	10
Total	36	40
Estado Civil		
Casado	15	22
Soltero	12	7
Viudo	6	4
Unión Libre	3	7
Total	36	40
Nivel de escolaridad		

Primaria completa	12	0
Primaria incompleta	13	0
Secundaria completa	2	30
Secundaria incompleta	9	3
Universidad incompleta	0	7
Universidad completa	0	0
Total	36	40

Fuente: Elaboración Propia, 2023

En términos generales, se puede observar que la muestra de personas encuestadas en Heredia presenta un mayor rango de edad en relación con los encuestados en Bagaces. En ambos casos, la edad predominante se encuentra en el rango de 65 a 75 años, seguido por el grupo de 76 a 85 años. En cuanto al género, se observa una mayor representación femenina en ambos territorios, aunque en Bagaces la diferencia entre géneros es menor.

En la categoría de estado civil, la mayoría es casada en los dos territorios, aunque también se evidencia una importante cantidad de personas solteras en Bagaces.

Finalmente, en cuanto al nivel de escolaridad, se denota una importante brecha entre los encuestados de ambas regiones. En Heredia, predomina un mayor nivel de estudios completos, siendo secundaria completa la opción más seleccionada. Por su parte, en Bagaces hay una mayor representación de personas con educación primaria incompleta y una menor cantidad de personas con secundaria completa.

4.1.2 II PARTE. NIVEL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN LA ELCSA.

En esta sección, se analizará el nivel de seguridad alimentaria según los resultados de la ELCSA en las regiones de Heredia y Bagaces

Tabla 5

Distribución de la población de estudio según el Nivel de Seguridad Alimentaria según ELCSA, 2023. n=76

Nivel de seguridad alimentaria ELCSA	Heredia	%	Bagaces	%
Seguridad alimentaria	19	48%	12	33%
Inseguridad alimentaria leve	14	35%	11	30%
Inseguridad alimentaria moderada	5	12%	7	19%
Inseguridad alimentaria severa	2	5%	6	17%
Total general	40	100%	36	100%

Fuente: Elaboración propia, a partir de cálculo realizado con procesador estadístico SPSS, versión 26.

De acuerdo con la tabla 5, referente a los datos recolectados al aplicar la escala ELCSA, se obtiene que existen datos diferentes sobre la Seguridad alimentaria entre ambos cantones. Se describe que en Heredia hay 19 (48%) presentan seguridad alimentaria, mientras que en Bagaces ese valor es de 12 (33%).

En un nivel de inseguridad alimentaria leve se detectaron 14 (35%) de Heredia y 11 (30%) de Bagaces.

En inseguridad alimentaria moderada 5 (12%) familias de Heredia y 7 (19%) de familias de Bagaces. Y en inseguridad alimentaria severa 2 (5%) familias de Heredia y 6 (17%) de Bagaces.

Los resultados muestran una clara tendencia de mayor seguridad alimentaria en Heredia con respecto a Bagaces. Si se toma como referencia el nivel de SA alimentaria óptimo se tiene que en Heredia, prácticamente 1 de cada 2 familias tiene seguridad alimentaria plena, mientras que esa relación en Bagaces es solo de 1 de cada 3, esto evidencia que hay menor capacidad para cubrir las necesidades alimentarias en último cantón.

En el caso de inseguridad severa se encontraron 2 familias en Heredia y 6 en Bagaces. Esto indica que en Bagaces el número de familias con inseguridad severa triplica al de Heredia, demostrando así que no solo hay diferencia el nivel de seguridad total sino que el otro extremo muestra una relación similar, en la cual Heredia muestra menor riesgo de inseguridad alimentaria que Bagaces.

4.1.3 III PARTE. DIETA ALIMENTARIA

A continuación se muestran los resultados de la recolección la dieta alimentaria en la población de estudio.

Tabla 6

Distribución de la población de estudio según los tiempos de comida habitualmente consumidos, 2023. n=76

Tiempo de comida	Heredia	Bagaces
Desayuno	38	22
Almuerzo	31	21
Cena	18	10
Merienda de la mañana	12	3
Café o merienda en la tarde	6	9

Fuente: Elaboración Propia,

Al analizar los resultados de la distribución por región de los alimentos consumidos habitualmente por las personas encuestadas, se pueden destacar las siguientes observaciones:

En cuanto al desayuno, Heredia presenta un mayor valor absoluto con 38 personas encuestadas afirmando consumir esta comida diariamente en comparación con Bagaces que reporta 22 personas.

En el caso de las meriendas de la mañana, Heredia nuevamente muestra un valor absoluto mayor con 12 personas, mientras que Bagaces tiene solo 3 personas que reportan consumir esta comida diariamente.

En el almuerzo, también Heredia presenta un valor absoluto mayor con 31 personas encuestadas afirmando consumir esta comida diariamente en comparación con Bagaces con 21 personas.

En el consumo de café o merienda en la tarde Bagaces tiene un valor absoluto mayor con 9

personas que lo consumen diariamente, mientras que en Heredia solo lo hacen 6 personas.

Finalmente, en la cena Heredia tiene un valor absoluto mayor con 18 personas encuestadas afirmando consumirla diariamente en comparación con las 10 personas que lo hacen en Bagaces.

Estos resultados indican diferencias en los patrones de consumo alimentario entre ambas regiones, siendo Heredia la que presenta un mayor consumo de todos los tiempos de comidas excepto para la merienda de la tarde, en la que Bagaces presenta un valor absoluto mayor. Cabe destacar que estos datos no indican la calidad nutricional de las comidas consumidas ni la cantidad de alimentos que se ingieren en cada una de ellas, la información debe ser interpretada en conjunto con otros indicadores para una vista más completa sobre el estado alimentario de las personas encuestadas.

El cuadro anterior muestra la distribución por región según los alimentos consumidos habitualmente por las personas encuestadas, y aunque no se proporciona información numérica precisa, se pueden hacer algunas comparaciones cualitativas entre ambas regiones:

Para todas las comidas, Heredia presenta valores más altos en comparación con Bagaces, lo que podría sugerir que en Heredia los hábitos alimentarios están más arraigados y las comidas más establecidas en la rutina diaria de las personas encuestadas.

Sin embargo, a pesar de que Bagaces muestra valores más bajos en todas las comidas, es interesante notar que el valor absoluto más alto se encuentra en la merienda de la tarde, lo que podría sugerir que esta comida es más relevante en la dieta diaria de los encuestados en esa región.

Es importante destacar que estos patrones alimentarios pueden verse afectados por factores culturales, económicos y geográficos, así como por la calidad y accesibilidad de los alimentos

disponibles en cada región.

Tabla 7

Distribución de la población de estudio según los métodos de cocción que más se utiliza para cocinar carnes, 2023.n=76

Cocción	Heredia	Bagaces
Frito	40	31
Al vapor	35	16
Hervido	28	22
A la plancha	22	4
Al horno	4	2
Salteado	3	1

Fuente: Elaboración Propia, 2023

Al analizar la distribución de los métodos de cocción que más se utilizan para cocinar carnes según las regiones de Heredia y Bagaces, se pueden destacar las siguientes observaciones:

El método de cocción más utilizado en ambas regiones es el frito, pero Heredia presenta un valor absoluto mayor con 42 personas encuestadas que afirman utilizar este método de cocción para cocinar carne en comparación con Bagaces que reporta 31 personas.

El segundo método de cocción más utilizado en ambas regiones es al vapor, pero nuevamente Heredia presenta un valor absoluto mucho mayor con 35 personas encuestadas, mientras que Bagaces solo tiene 16 personas.

Para el método de cocción hervido, Heredia tiene un valor absoluto mayor con 28 personas encuestadas que afirman utilizar este método en comparación con Bagaces que reporta 22 personas.

El método de cocción a la plancha es utilizado en mayor medida en Heredia con 22 personas encuestadas que afirman utilizar este método, en comparación con Bagaces que solo tiene 4 personas.

Finalmente, para el método de cocción al horno y salteado, ambos son utilizados en menor medida en ambas regiones, aunque Heredia presenta un valor absoluto mayor para el método de cocción al horno con 4 personas.

En general, se puede observar que Heredia presenta valores más altos en todos los métodos de cocción de carne encuestados en comparación con Bagaces. Cabe destacar que estos datos no indican la calidad nutricional de las carnes cocidas ni el consumo total de carnes en cada región, la información debe ser interpretada en conjunto con otros indicadores para una vista más completa sobre el estado alimentario de las personas encuestadas.

Tabla 8

Distribución de la población de estudio según la grasa que utiliza para cocinar, 2023. n=76

Grasa	Heredia	Bagaces
Aceite Líquido	38	12
Manteca	19	31
Aceite en Spray	18	4
Mantequilla	7	15

Fuente: Elaboración propia, 2023

Al analizar la distribución según la grasa que utilizan para cocinar los habitantes de Heredia y Bagaces, se pueden destacar las siguientes observaciones:

En ambas regiones, el aceite líquido es la grasa más utilizada para cocinar, con un valor absoluto de 38 personas en Heredia y 12 personas en Bagaces.

La manteca es la segunda grasa más utilizada en ambas regiones, pero en este caso, Bagaces tiene un valor absoluto mayor con 31 personas que utilizan este tipo de grasa para cocinar en comparación con las 19 personas de Heredia.

La mantequilla es la grasa menos utilizada en ambas regiones, pero en este caso, Heredia tiene

un valor absoluto menor con solo 7 personas que la utilizan en comparación con las 15 personas de Bagaces.

Finalmente, el aceite en spray es utilizado en menor medida en ambas regiones, aunque Heredia presenta un valor absoluto mayor con 18 personas que la utilizan en comparación con las 4 personas de Bagaces.

En general, se puede observar que hay diferencias en la preferencia de las grasas utilizadas para cocinar entre Heredia y Bagaces. Bagaces utiliza más manteca y mantequilla en comparación con Heredia, mientras que Heredia utiliza más aceite en spray. Además, el aceite líquido es la grasa más utilizada en ambas regiones para cocinar. Cabe destacar que esta información solo muestra una parte del consumo calórico total de las personas encuestadas y no indica la calidad nutricional de las comidas preparadas con cada tipo de grasa.

Tabla 9

Distribución de la población de estudio según agregar sal extra a las comidas ya preparadas, 2023. n=76

Agrega sal	Heredia	Bagaces
No	18	11
Sí	22	25

Fuente: Elaboración propia, 2023

Al analizar la distribución sobre agregar sal extra a las comidas ya preparadas en relación a los encuestados de Heredia y Bagaces, se pueden destacar las siguientes observaciones:

En Bagaces, 25 de las personas encuestadas señalan que agregan sal extra a las comidas ya preparadas, lo cual es un valor relativo mayor en comparación con 22 en Heredia.

En general, se puede observar que una mayor proporción de encuestados en Bagaces tienden a agregar sal extra a las comidas ya preparadas que aquellos en Heredia. Cabe destacar que el consumo excesivo de sal puede estar relacionado con problemas de salud, como hipertensión

arterial y enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, es importante sensibilizar a los habitantes de ambas regiones sobre la importancia del consumo moderado de sal en la dieta alimentaria.

Tabla 10

Distribución de la población de estudio según a bebida consume usualmente al desayuno, por lugar de residencia. 2023. n=76

Tipo de bebida	Heredia	Bagaces
Café	11	22
Té	10	3
Jugo natural	9	7
Refresco envasado	6	2
Agua	5	1

Fuente: Elaboración propia, 2023

En cuanto a la distribución sobre la bebida que se consume usualmente en el desayuno, se puede destacar lo siguiente:

En Heredia, 11 de las personas encuestadas señalan que consumen café en el desayuno, mientras que en Bagaces este valor relativo es mucho mayor, con 22 de las personas encuestadas.

Por otro lado, en Heredia 10 de las personas encuestadas consumen té en el desayuno, mientras que en Bagaces solo 3 de las personas lo hacen.

En cuanto a los jugos naturales y refrescos envasados, las preferencias son bastante similares en ambas regiones, con valores absolutos cercanos a 9 para el jugo natural y 5 para el refresco envasado.

Finalmente, el agua es la bebida menos consumida en ambas regiones, pero tiene un valor absoluto mayor en Heredia con 5 de las personas encuestadas en comparación con 1 persona en Bagaces.

En general, se puede observar que el café es una bebida mucho más popular en Bagaces que en Heredia, mientras que el té es más común en Heredia. Además, se puede notar que el consumo

de jugos naturales y refrescos envasados es relativamente similar en ambas regiones, mientras que el agua es consumida en mayor proporción en Heredia.

Tabla 11

Distribución de la población de estudio según cuánto vasos de agua toma al día, 2023. n=76

Vasos de agua al día	Heredia	Bagaces
De 5 a 6 Vasos	13	15
Más de 6 vasos	11	6
De 3 a 4 Vasos	10	12
De 1 a 2 vasos	6	4

Fuente: Elaboración propia, 2023

Para realizar el análisis comparativo de distribución según cuánto vasos de agua toma al día, se puede observar los porcentajes de cada rango en los entrevistados de Heredia y Bagaces.

En la categoría de 1 a 2 vasos, se observa que 6 de los entrevistados de Heredia toma esa cantidad de vasos al día, mientras que 4 de los entrevistados de Bagaces lo hace. En la categoría de 3 a 4 vasos, 10 de los entrevistados de Heredia toma esta cantidad de vasos al día, mientras que, en Bagaces, 12 personas lo hace.

En la categoría de 5 a 6 vasos, se observa que el 13 de los entrevistados de Heredia toma esta cantidad de vasos al día, mientras que un 15 de los entrevistados de Bagaces lo hace. Por último, en la categoría de más de 6 vasos, el 11 de los entrevistados de Heredia toman esta cantidad de vasos al día, mientras que 6 de los entrevistados de Bagaces lo hace.

En general, se puede observar que el porcentaje de entrevistados que toman 3 o más vasos de agua al día fue mayor en Bagaces que en Heredia, con excepción de la categoría de más de 6 vasos, donde el porcentaje fue inferior en Bagaces. Esto puede indicar que en general, en

Bagaces se consume más agua que en Heredia.

Tabla 12

Distribución de la población de estudio según el ingrediente que usan para endulzar las bebidas, 2023. n=76

Endulzante	Heredia	Bagaces
Azúcar	18	24
Miel	10	10
Edulcorante	8	1
No endulzo con nada	3	0

Fuente: Elaboración propia, 2023

En el análisis comparativo de distribución según el ingrediente que usan los habitantes de Heredia y Bagaces para endulzar las bebidas, se puede observar los porcentajes de cada ingrediente en ambos lugares.

En cuanto al ingrediente azúcar, se observa que 18 de los habitantes de Heredia lo utilizan para endulzar sus bebidas, mientras que en Bagaces, este porcentaje es mayor, con un 24 personas que utiliza azúcar como endulzante.

Respecto a la miel, 10 de los habitantes de Heredia la utilizan para endulzar sus bebidas, mientras que, en Bagaces, el porcentaje es ligeramente mayor, con un 10 de la población que la utiliza.

En cuanto a los edulcorantes, se observa un contraste significativo entre los dos lugares. El 8 de los habitantes de Heredia utilizan edulcorantes para endulzar sus bebidas, mientras que en Bagaces, solo 1 persona lo hace.

En la categoría de "no endulzo con nada", se observa que el porcentaje es mucho más bajo en la población de Bagaces, con solo un 1% que no endulza sus bebidas, mientras que en Heredia,

son 3 personas.

En general, se puede observar que, en ambos lugares, el ingrediente más utilizado para endulzar las bebidas es el azúcar. Sin embargo, la proporción de personas que utilizan edulcorantes es significativamente mayor en Heredia que en Bagaces, mientras que Bagaces tiene una proporción ligeramente mayor de personas que utilizan miel como endulzante.

Tabla 13

Distribución de la población de estudio según Frecuencia de consumo de vegetales y frutas, 2023.n=76

Frecuencia de consumo	Frutas		Vegetales	
	Heredia	Bagaces	Heredia	Bagaces
Nunca	-	6	1	8
A veces	14	14	10	11
1 a 3 días por semana	12	8	12	10
3 a 6 días por semana	9	6	12	3
Todos los días	4	2	6	3

Fuente: Elaboración propia, 2023

Para realizar el análisis comparativo de la frecuencia de consumo de vegetales y frutas en los habitantes de Heredia y Bagaces, se puede observar los porcentajes de cada categoría de consumo en ambos lugares.

En relación al consumo de frutas, se puede observar que el porcentaje de personas que nunca consumen frutas más alto es Bagaces con 6 personas y en el caso de Heredia, es muy inusual que no se consuma frutas.

En la categoría de "a veces", el porcentaje es similar en ambos lugares con 14 en Heredia y 14 en Bagaces. En la categoría de consumo de 1 a 3 días por semana y de 3 a 6 días por semana,

se observa que los porcentajes son más altos en Heredia que en Bagaces. En la categoría de consumo diario, las personas es mayor en Heredia con un 4 mientras que en Bagaces es solo de 2

En el caso de los vegetales, el porcentaje de personas que nunca consumen vegetales es de 1 persona en Heredia y de 8 en Bagaces. En la categoría de "a veces", el porcentaje es similar en ambos lugares con 10 en Heredia y 11 en Bagaces. En la categoría de consumo de 1 a 3 días por semana, se observa que los porcentajes son similares en ambos lugares, mientras que, en la categoría de consumo de 3 a 6 días por semana, el porcentaje es mayor en Heredia en 12 frente a 3 en Bagaces. En la categoría de consumo diario, el porcentaje es mayor en Heredia con 6 mientras que en Bagaces es solo de 3

En general, se puede observar que en Heredia hay una mayor frecuencia de consumo de frutas y vegetales en comparación con Bagaces. En ambas categorías, nunca consumir y consumo diario, Heredia presenta un mayor porcentaje de población que Bagaces.

Este análisis comparativo puede reflejar diferencias en la cultura alimentaria y la disponibilidad de productos en ambos lugares, así como en la educación alimentaria de la población.

En primer lugar, se puede observar que tanto en Heredia como en Bagaces hay un porcentaje significativo de personas que consumen frutas y vegetales solo de vez en cuando, lo que indica que no son alimentos que forman parte de la dieta diaria de muchas personas en ambas comunidades.

En segundo lugar, se puede observar que en general, tanto en Heredia como en Bagaces, el porcentaje de personas que nunca consumen vegetales es mayor que el porcentaje de personas que nunca consumen frutas. Esto sugiere que los vegetales podrían ser un grupo de alimentos

menos valorados o menos accesibles para las personas que residen en estas zonas.

En tercer lugar, se observa una tendencia hacia un mayor consumo de frutas y vegetales en Heredia en comparación con Bagaces. En general, encontramos que los habitantes de Heredia consumen frutas y vegetales con más frecuencia que los habitantes de Bagaces en todos los niveles de consumo, excepto en la categoría de consumo de frutas 3 a 6 días por semana.

Tabla 14

Distribución de la población de estudio según Frecuencia de consumo de harinas, 2023. n=76

Frecuencia de consumo	Verduras Harinosas		Leguminosas		Cereales		Tortillas	
	Heredia	Bagaces	Heredia	Bagaces	Heredia	Bagaces	Heredia	Bagaces
Nunca	2	8	0	11	7	11	9	6
A veces	9	10	10	8	11	6	10	10
1 a 3 días por semana	10	9	11	8	9	10	7	8
3 a 6 días por semana	6	8	15	6	5	8	7	8
Todos los días	10	1	4	3	9	1	8	5

Fuente: Elaboración propia, 2023

Para el análisis comparativo de la frecuencia de consumo de harinas de los habitantes de Heredia y Bagaces, se puede observar los porcentajes de cada categoría de consumo en ambos lugares.

En relación a las verduras harinosas, se puede observar que el porcentaje de personas que nunca consumen verduras harinosas es de 1 en Heredia y de 8 en Bagaces. En la categoría de "a veces", el porcentaje es similar en ambos lugares con 9 en Heredia y 10 en Bagaces. En la categoría de consumo de 1 a 3 días por semana, se observa que los porcentajes son similares en ambos lugares, mientras que en la categoría de consumo de 3 a 6 días por semana, el porcentaje es mayor en Heredia en un 6 frente a 8 en Bagaces. En la categoría de consumo diario, el porcentaje es mayor en Heredia con un 10 mientras que en Bagaces es de 1

En el caso de las leguminosas, el porcentaje de personas que nunca consumen leguminosas es de 0 en Heredia y de 11 en Bagaces. En la categoría de "a veces", el porcentaje es mayor en

Heredia con 10 en comparación con 8 en Bagaces. En la categoría de consumo de 1 a 3 días por semana, se observa que el porcentaje es mayor en Heredia en 11 frente a 8 en Bagaces. En la categoría de consumo de 3 a 6 días por semana y de consumo diario, el porcentaje es mayor en Bagaces en comparación con Heredia.

En cuanto al consumo de cereales, se encuentra que el porcentaje de personas que nunca consumen cereales es de 7 en Heredia y de 11 en Bagaces. La categoría de "a veces" tiene un porcentaje similar en ambos lugares, mientras que en la categoría de consumo de 1 a 3 días por semana, el porcentaje es mayor en Heredia en 11 frente a un 8 en Bagaces. En la categoría de consumo de 3 a 6 días por semana y de consumo diario, el porcentaje es mayor en Bagaces en comparación con Heredia.

Por último, en la categoría de tortillas, se observa que el porcentaje de personas que nunca consumen tortillas es de 9 en Heredia y de 6 en Bagaces. La categoría de "a veces" tiene un porcentaje similar en ambos lugares, mientras que en la categoría de consumo de 1 a 3 días por semana, el porcentaje es mayor en Bagaces en 10 frente a 7 en Heredia. En la categoría de consumo de 3 a 6 días por semana y de consumo diario, el porcentaje es mayor en Heredia en comparación con Bagaces.

En general, se puede observar que hay algunas diferencias notables en la frecuencia de consumo de harinas entre los habitantes de Heredia y Bagaces. Las leguminosas y los cereales parecen ser más consumidos en Heredia que en Bagaces, mientras que las verduras harinosas y las tortillas parecen ser más comunes en Bagaces en comparación con Heredia.

La tabla muestra la frecuencia de consumo de diferentes tipos de harinas (verduras harinosas, leguminosas, cereales y tortillas) en los habitantes de Heredia y Bagaces. A partir del análisis cualitativo se pueden observar algunas tendencias y patrones importantes.

En primer lugar, se puede observar que el consumo de harinas varía significativamente entre ambas comunidades. En general, parece que los habitantes de Heredia consumen harinas de manera más frecuente que los habitantes de Bagaces. Por ejemplo, en todas las categorías de frecuencia de consumo, el porcentaje de personas en Heredia que consumen verduras harinosas y leguminosas es mayor que el porcentaje en Bagaces. También se observa que los habitantes de Heredia consumen más cereales que los de Bagaces en las categorías de consumo diario y de 1 a 3 días por semana.

En segundo lugar, se puede inferir que las harinas son alimentos importantes en la dieta de ambas comunidades. Por ejemplo, en ninguna de las categorías de frecuencia de consumo se observa un porcentaje mayor al 50% de personas que nunca consumen estos alimentos. Esto sugiere que las harinas son parte importante en la alimentación de los habitantes de ambas regiones.

En tercer lugar, se observa que hay ciertos tipos de harinas que parecen ser más comunes que otros en ambas comunidades. Por ejemplo, las tortillas parecen ser más comunes en Bagaces, mientras que los cereales parecen ser más comunes en Heredia. Esto puede deberse a factores culturales, de disponibilidad de ingredientes, o de preferencias personales.

Tabla 15

Distribución de la población de estudio según Frecuencia de consumo de carnes, 2023. n=76

Frecuencia de consumo	Pollo		Pescado		Embutidos		Res		Cerdo		Huevo	
	Heredia	Bagaces	Heredia	Bagaces	Heredia	Bagaces	Heredia	Bagaces	Heredia	Bagaces	Heredia	Bagaces
Nunca	-	4	2	22	4	8	4	17	4	17	1	12
A veces	12	13	12	6	16	12	8	8	12	10	4	4
1 a 3 días por semana	24	15	12	4	12	8	20	6	16	4	14	4
3 a 6 días por semana	4	1	8	3	8	6	4	3	4	3	15	5
Todos los días	-	2	7	1	-	2	4	1	4	2	7	10

Fuente: Elaboración propia, 2023

- El análisis de la frecuencia de consumo de carnes de los habitantes de Heredia y Bagaces muestra algunas tendencias y patrones significativos que pueden ser relevantes para la salud pública y la nutrición.
- En términos generales, se puede observar que hay una mayor variabilidad en el consumo de carnes en Heredia en comparación con Bagaces. Por ejemplo, en la categoría de "a veces" en el consumo de pollo, hay un porcentaje mayor en Heredia que en Bagaces (12 vs. 13). Sin embargo, en la categoría de "nunca", hay un porcentaje menor de personas que nunca consumen pescado en Heredia en comparación con Bagaces (1 vs. 23).
- En general, se puede observar que las carnes más consumidas en ambas comunidades son el pollo y los embutidos. En la categoría de consumo diario, el huevo y el cerdo son las carnes menos consumidas en Heredia y Bagaces, respectivamente.

Un hallazgo interesante es que en ambas comunidades hay un porcentaje considerable de personas que nunca consumen ciertas carnes. Por ejemplo, en Bagaces, 22 de las personas nunca consumen pescado. Esto sugiere que hay una necesidad de educación nutricional y promoción de la variedad en la dieta para aumentar el consumo de ciertos tipos de carnes.

Otra tendencia importante es que en general, las personas en ambas comunidades consumen carnes con una frecuencia moderada. En la categoría de consumo de 1 a 3 días por semana, las cifras son las más altas en todas las categorías. Esto sugiere que en ambas comunidades se puede promover la reducción del consumo de carnes, especialmente de aquellos tipos que se consumen con mayor frecuencia.

En resumen, el análisis de la frecuencia de consumo de carnes de los habitantes de Heredia y Bagaces sugiere que hay una necesidad de educación nutricional y promoción de una dieta saludable y variada. En particular, se pueden promover opciones de carne más saludables, como el pescado y el pollo, para aumentar el consumo y reducir la frecuencia de consumo de opciones menos saludables, como el cerdo y los embutidos.

Tabla 16

Distribución de la población de estudio según Frecuencia de consumo de grasas, 2023. n=76

Frecuencia de consumo	Aceite Vegetal		Grasas de Untar		Semillas y nueces		Aguacate	
	Heredia	Bagaces	Heredia	Bagaces	Heredia	Bagaces	Heredia	Bagaces
Nunca	-	8	4	6	16	21	4	13
A veces	8	8	8	7	16	5	8	8
1 a 3 días por semana	8	6	4	9	4	4	9	7
3 a 6 días por semana	8	5	8	8	4	3	9	5
Todos los días	16	9	16	6	-	3	10	3

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis de la frecuencia de consumo de grasas en los habitantes de Heredia y Bagaces sugiere algunas tendencias y patrones importantes.

En general, podemos observar que hay una mayor variabilidad en el consumo de grasas en Heredia en comparación con Bagaces. Por ejemplo, en la categoría de "nunca" en el consumo de grasas de untar, hay un porcentaje mayor en Bagaces que en Heredia (6 vs. 4). Sin embargo, en la categoría de "todos los días", hay un porcentaje mayor en Heredia que en Bagaces en el consumo de aceite vegetal y grasas de untar (16 vs. 9 y 16 vs. 6 respectivamente).

En cuanto a los tipos de grasas consumidas, podemos ver que el aceite vegetal es la grasa más consumida en ambas comunidades, seguida de las grasas de untar en Heredia y de las semillas y nueces en Bagaces. El aguacate es la grasa menos consumida en ambas comunidades.

En la categoría de "a veces" en la frecuencia de consumo, las cifras son las más altas en todas las categorías. Esto sugiere que en ambas comunidades, se puede promover la reducción del consumo de grasas para mejorar la salud y evitar problemas de enfermedades crónicas.

Un hallazgo importante es que en ambas comunidades, un porcentaje considerable de personas nunca consumen ciertos tipos de grasas, como las semillas y nueces en Heredia y el aguacate en Bagaces. Esto sugiere que hay una necesidad de educación nutricional para promover la inclusión de grasas saludables en la dieta.

En resumen, el análisis de la frecuencia de consumo de grasas en los habitantes de Heredia y Bagaces sugiere una necesidad de promover la inclusión de grasas saludables en la dieta de forma más regular y reducir el consumo excesivo de grasas menos saludables. Se deben promover opciones de grasas saludables y variadas para mejorar la salud general de ambas comunidades.

4.1.4 IV PARTE. DESARROLLO ECONÓMICO

Seguidamente se detalla el análisis del desarrollo económico de los sujetos de investigación de Heredia Centro y Bagaces

Tabla 17

Distribución de la población de estudio según si ha recibido ayuda económica del gobierno, 2023, n=76

Recibe ayuda económica	Heredia	Bagaces
Si	25	23
No	15	13

Fuente: Elaboración propia, 2023

De acuerdo a la recepción de ayuda económica por parte del gobierno, en Heredia 25 personas indicaron que sí han recibido tales ayudas, mientras que 15 no las reciben. En Bagaces, del total solo 23 reciben ayuda mientras que 13 personas no han recibido recientemente alguna ayuda económica.

En resumen, el análisis comparativo de la distribución de los habitantes de Heredia y Bagaces según si ha recibido ayuda económica del gobierno sugiere que Bagaces puede estar experimentando mayores dificultades económicas que Heredia y que hay una mayor dependencia de la ayuda económica del gobierno en Bagaces. Este análisis puede contribuir a la toma de decisiones para trabajar en políticas públicas para mejorar las condiciones económicas de la comunidad.

Tabla 18

Distribución de la población de estudio según la relación al rango en el que se encuentra su ingreso económico familiar, 2023. n=76

Ingreso familiar	Heredia	Bagaces
De 101,000 – 300,000 colones.	6	26
De 301,000 – 500,000 colones.	10	4
De 501,000 – 800,000 colones.	14	3
Más de 800,000 colones.	10	3

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis cualitativo y comparativo de la distribución de la población de Heredia y Bagaces en relación al rango en el que se encuentra su ingreso económico familiar arroja importantes diferencias entre las dos comunidades.

En Heredia, se observa una mayor distribución de la población en los rangos más altos de ingresos económicos familiares. 14 personas de Heredia se encuentran en el rango de 501,000 a 800,000 colones, y 10 personas se encuentra en el rango de ingresos más altos, superando los 800,000 colones. Mientras tanto, en Bagaces, la distribución es muy diferente: y 26 se encuentra en el rango de ingresos más bajo, que va de 101,000 a 300,000 colones.

Otra diferencia significativa se encuentra en la distribución de población en el rango intermedio de ingresos entre los dos extremos. En Heredia, 10 personas se encuentra en el rango de ingresos de 301,000 a 500,000 colones, mientras que en Bagaces el número es solo 4.

Estos datos sugieren la existencia de una disparidad económica significativa entre las dos comunidades. La mayoría de la población en Bagaces vive en situación de ingresos bajos, mientras que en Heredia una proporción considerable de la población vive en situación de ingresos altos.

El análisis de la distribución de la población de Heredia y Bagaces en relación al rango en el que se encuentra su ingreso económico familiar sugiere la existencia de importantes diferencias de situación económica entre las dos comunidades. Estos datos pueden proporcionar información útil para tomar decisiones sobre políticas públicas para mejorar la economía y la calidad de vida de las comunidades.

Tabla 19

Distribución de la población de estudio según su tipo de vivienda, 2023. n=76

Tipo de vivienda	Heredia	Bagaces
------------------	---------	---------

Casa propia	11	16
Casa alquilada	18	13
Casa prestada	7	4
Donde un familiar	4	3

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis cualitativo y comparativo de la distribución de habitantes de Heredia y Bagaces según su tipo de vivienda revela algunas diferencias notables entre las dos comunidades.

En Heredia, la mayoría de la población vive en casas alquiladas, representando 18 personas del total, mientras que la proporción de personas que poseen una casa propia es del 11. En Bagaces, la situación es diferente, ya que la proporción de personas que poseen una casa propia es significativamente mayor, con un 16 personas de la población, lo que representa casi la mitad de la población total de la comunidad.

Otro hallazgo interesante es que en Heredia, una proporción considerable de la población vive en casas prestadas o con familiares, representando 7 personas y 4 del total, respectivamente. En Bagaces, estas dos categorías también están presentes, pero representan un porcentaje menor de la población. 4 viven en casas prestadas y solo 3 vive con familiares.

Estos resultados sugieren que, en Heredia, la población tiene más dificultades para acceder a una vivienda propia y debe buscar alternativas como viviendas alquiladas, prestadas o vivir temporalmente con familiares. En Bagaces, la proporción de personas que poseen una vivienda propia es mayor, lo que sugiere que la propiedad de vivienda es más accesible en esta comunidad.

La distribución de habitantes de Heredia y Bagaces según su tipo de vivienda sugiere que existe un acceso desigual a la propiedad de vivienda en estas dos comunidades. Estos resultados pueden ser útiles para informar políticas públicas destinadas a mejorar las

oportunidades de acceso a la vivienda y la calidad de vida de las personas en ambas comunidades.

Tabla 20

Distribución de la población de estudio según la cantidad de personas que viven por lugar de residencia, 2023. n=76

Miembros del grupo familiar	Heredia	Bagaces
0	8	8
1	11	7
2	13	9
3	6	12
4	3	1

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis cualitativo y comparativo de la distribución de habitantes de Heredia y Bagaces en relación a las personas que viven con ellos revela diferencias notables entre las dos comunidades.

En Heredia, la mayoría de la población vive con 1 o 2 personas, representando 11 personas y 14 del total, respectivamente. Sin embargo, en Bagaces, la situación es diferente, ya que una proporción significativa de la población vive con 3 o más personas, con 12 viviendo con 3 personas y solo 1 viviendo con 4 personas.

Otro hallazgo interesante es que, en ambas comunidades, una proporción sustancial de la población vive sola. El 8 en Heredia y el 8 en Bagaces no vive con ninguna otra persona.

Estos resultados sugieren que la configuración familiar y las condiciones de vivienda difieren en ambas comunidades. En Heredia, una mayor proporción de personas vive en hogares más pequeños, mientras que en Bagaces, el tamaño del hogar promedio es más grande.

La distribución de habitantes de Heredia y Bagaces en relación a las personas que viven con ellos indica una diferencia en la configuración familiar y el tamaño del hogar entre ambas

comunidades. Estos resultados pueden ser útiles para informar políticas públicas destinadas a mejorar las condiciones de vida y las oportunidades en ambas comunidades en relación a la vivienda y la demanda de servicios públicos.

Tabla 21

Distribución de la población de estudio según la relación al tipo de persona con que convive, 2023. n=76

Con quien vive	Heredia	Bagaces
Hijos	5	8
Esposo	22	22
Hermanos	4	4
Padres	3	0
Otro	6	2

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis comparativo y cualitativo de la distribución de habitantes de Heredia y Bagaces en relación al tipo de persona con que conviven muestra algunas diferencias notables en estas dos comunidades.

En ambas comunidades, la mayoría de la población convive con su esposo o esposa, representando 22 y 22 en Heredia y Bagaces, respectivamente. En Heredia, una proporción destacable de la población convive con otro tipo de persona, con 6 personas conviviendo con alguien que no se incluye en las opciones proporcionadas, mientras que, en Bagaces, la cifra es menor, con solo 2 conviviendo con otra persona.

Otro hallazgo es que, en Heredia, una mayor proporción de personas conviven con sus hijos, representando 5 del total, mientras que en Bagaces, la proporción de personas que conviven con sus hijos es mayor, con 8.

Finalmente, destaca que en Heredia una proporción mayor de personas conviven con otros familiares, como hermanos, con 4, mientras que, en Bagaces, la mayoría de las otras opciones

de convivencia se agrupan en la opción "otro", que representa 2 del total.

Estos resultados sugieren que la estructura familiar difiere en ambas comunidades, con una mayor proporción de personas que conviven con sus hijos en Bagaces y con otros familiares en Heredia.

La distribución de habitantes de Heredia y Bagaces en relación al tipo de persona con que conviven revela ciertas diferencias en la estructura familiar entre ambas comunidades. Estos resultados pueden ser de ayuda para informar políticas públicas destinadas a mejorar las condiciones de vida y las oportunidades en ambas comunidades.

Tabla 22

Distribución de la población de estudio según en *relación a si recibe o no pensión del Gobierno, 2023. n=76*

Recibe pensión	Heredia	Bagaces
Si	25	8
No	15	28

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis cualitativo y comparativo de la distribución de habitantes de Heredia y Bagaces en relación a la pensión del gobierno muestra una gran diferencia entre las dos comunidades.

En Heredia, una gran mayoría de la población, representando 25 personas recibe alguna forma de pensión del gobierno, mientras que, en Bagaces, solo 8 personas de la población la recibe.

La proporción de población que no recibe pensión del gobierno también difiere entre ambas comunidades, con 15 en Heredia y 28 en Bagaces.

Estos resultados sugieren que hay una mayor dependencia del gobierno como fuente de ingresos en la comunidad de Heredia en comparación con Bagaces.

Este hallazgo puede ser significativo para informar políticas públicas destinadas a mejorar las condiciones socioeconómicas en ambas comunidades, especialmente en cuanto a la disponibilidad y acceso a alimentos, servicios de salud y educación.

La distribución de habitantes de Heredia y Bagaces en relación a la pensión del gobierno indica una significativa disparidad entre las comunidades en su dependencia del gobierno como fuente de ingresos. Estos resultados pueden ser útiles para informar políticas públicas destinadas a mejorar las condiciones socioeconómicas y las oportunidades en ambas comunidades.

Tabla 23

Distribución de la población de estudio según la relación al monto de la pensión, 2023. n=76

Monto de pensión	Heredia	Bagaces
50 000 - 100 000	6	24
101 000 - 200 000	9	8
201 000 - 300 000	13	3
Mas de 300 000	12	2

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis cualitativo y comparativo de la distribución de habitantes de Heredia y Bagaces en relación al monto de la pensión muestra una gran diferencia en la distribución de los montos en ambas comunidades.

En Heredia, una gran proporción de la población recibe una pensión mayor, con el 25 de la población recibiendo una pensión de más de 100.000 colones. Además, una gran proporción de la población, con 12 personas, recibe una pensión de más de 300.000 colones.

En contraste, en Bagaces, la mayoría de la población recibe una pensión menor, con 24 personas de la población recibiendo entre 50.000 y 100.000 colones. Además, solo 2 personas de la población recibe una pensión de más de 300.000 colones.

Estos resultados sugieren una distribución de ingresos desigual en ambas comunidades, con una

mayor proporción de personas en Heredia recibiendo una pensión significativamente mayor que en Bagaces.

Estos hallazgos pueden ser significativos para informar políticas públicas destinadas a mejorar las condiciones socioeconómicas en ambas comunidades, especialmente en cuanto a la disponibilidad y acceso a alimentos, servicios de salud y educación.

La distribución de habitantes de Heredia y Bagaces en relación al monto de la pensión indica una importante disparidad en la distribución de los ingresos y la disponibilidad de recursos económicos entre ambas comunidades. Estos resultados pueden ser útiles para informar políticas públicas destinadas a mejorar las condiciones socioeconómicas y las oportunidades en ambas comunidades.

4.1.5 V PARTE. ACCESO A LOS ALIMENTOS

Seguidamente se realiza el análisis del acceso a los alimentos que tienen los entrevistados de Heredia Centro y Bagaces

Tabla 24

Distribución de la población de estudio según la frecuencia compra alimentos, 2023. n=76

Frecuencia compra alimento	Heredia	Bagaces
Diariamente	5	12
Semanalmente	11	4
Quincenalmente	13	4
Mensualmente	8	10
Otra Frecuencia	3	6

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis cualitativo y comparativo de la distribución de los habitantes de Heredia y Bagaces según con qué frecuencia compran alimentos muestra una diferencia significativa en los hábitos de compra de alimentos entre ambas comunidades.

En Heredia, la mayoría de la población compra alimentos quincenalmente, con 13 personas de la población comprando en esta frecuencia, seguido por compras mensuales (8) y compras semanales (11). Solo un pequeño porcentaje de la población, el 5, compra alimentos diariamente.

En Bagaces, por otro lado, la mayoría de la población compra alimentos diariamente, con 12 personas de la población comprando a diario. Además, una proporción significativa de la población de Bagaces (10) compra alimentos mensualmente, en contraste con Heredia donde los compradores mensuales representan solo 7.

Estos resultados sugieren que en Bagaces es más común comprar alimentos diariamente, mientras que en Heredia es más común comprarlos quincenalmente.

Estos hallazgos pueden ser significativos para informar políticas públicas destinadas a mejorar el acceso y disponibilidad de alimentos saludables y nutritivos en ambas comunidades.

La distribución de los habitantes de Heredia y Bagaces según con qué frecuencia compran alimentos indica una importante variación entre los hábitos de compra de alimentos en ambas comunidades. Estos hallazgos pueden ser útiles para informar políticas públicas destinadas a mejorar el acceso y disponibilidad de alimentos saludables y nutritivos para ambas comunidades.

Tabla 25

Distribución de la población de estudio según lugar de compra de alimentos, 2023. n=76

Lugar de compra de alimento	Heredia	Bagaces
Supermercado	26	14
Pulpería	9	16
Mercado local	5	6
Otro	0	0

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis comparativo y cualitativo de la distribución de los habitantes de Heredia y Bagaces según dónde compran sus alimentos con mayor frecuencia muestra una marcada diferencia en las preferencias de compra de alimentos en ambas comunidades.

En Heredia, la mayoría de la población prefiere comprar alimentos en supermercados, representando 25 personas de la población, seguida por las pulperías con 9. El mercado local no es una opción popular, representando solo 5 personas de la población, mientras que 0 personas de la población compran alimentos en otros lugares.

En Bagaces, las pulperías son la opción preferida para la mayoría de la población, representando 16 personas, seguidas por los supermercados con 14. Una proporción significativa de la población de Bagaces prefiere el mercado local para la compra de alimentos, representando 6 personas de la población.

Estos hallazgos indican una preferencia más marcada por los supermercados entre los habitantes de Heredia en comparación con los habitantes de Bagaces. Además, la preferencia por las pulperías es mayor entre los habitantes de Bagaces en comparación con los habitantes de Heredia.

Tabla 26

Distribución de la población de estudio según si tiene acceso suficiente a los alimentos que necesita, 2023. n=76

Acceso suficiente a los alimentos	Heredia	Bagaces
Siempre	21	6
Casi siempre	13	9
A veces	4	12
Rara vez	1	4
Nunca	1	6

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis cualitativo y comparativo de la distribución de habitantes de Heredia y Bagaces

según si tienen acceso suficiente a los alimentos que necesitan muestra una gran diferencia en la percepción entre ambas comunidades.

En Heredia, 21 personas de la población consideran que siempre tiene acceso suficiente a los alimentos que necesita, seguido por 13 que casi siempre tiene acceso suficiente a los alimentos. Solo un pequeño porcentaje de la población de Heredia a veces (4), rara vez (1) o nunca (1) tiene acceso suficiente a los alimentos que necesitan.

Por otro lado, en Bagaces, solo 6 personas de la población considera que siempre tiene acceso suficiente a los alimentos que necesita. 9 personas de la población de Bagaces casi siempre tiene acceso suficiente a los alimentos, mientras que un porcentaje significativo de la población a veces (12), rara vez (4) o nunca (6) tienen acceso suficiente a los alimentos que necesitan.

Estos hallazgos sugieren una mayor percepción de acceso suficiente a los alimentos entre los habitantes de Heredia en comparación con los habitantes de Bagaces. Además, los habitantes de Bagaces parecen tener una mayor percepción de tener acceso limitado a los alimentos que necesitan.

Los resultados de este análisis pueden ser útiles para informar políticas públicas orientadas a mejorar el acceso a alimentos nutritivos y saludables en ambas comunidades, teniendo en cuenta las diferencias en la percepción de acceso a los alimentos.

La distribución de habitantes de Heredia y Bagaces según si tienen acceso suficiente a los alimentos que necesitan muestra una gran diferencia en la percepción entre ambas comunidades.

Estos hallazgos pueden ser útiles para informar políticas públicas destinadas a mejorar el acceso y disponibilidad de alimentos saludables y nutritivos en ambas comunidades.

Tabla 27

Distribución de la población de estudio según la *relación a la presencia de limitaciones para la compra de alimentos, 2023*. $n=76$

Limitaciones para la compra de alimentos	Heredia	Bagaces
Precio elevado de los alimentos	11	14
Escasez de productos	2	4
Distancia a puntos de venta	8	5
Falta de medios de transporte	8	7
Falta de dinero	10	6
Otro	2	-

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis comparativo y cualitativo de la distribución de respuestas de los habitantes de Heredia y Bagaces en relación al acceso a la comida muestra algunas similitudes y diferencias significativas.

En ambos lugares, el precio elevado de los alimentos es citado por una parte significativa de la población como un factor limitante en el acceso a la comida, aunque hay un mayor porcentaje de habitantes en Bagaces (14) que indican que este es un problema en comparación con Heredia (11).

En cuanto a la escasez de productos, esta es mencionada por una minoría de los encuestados, aunque también es mayor en Bagaces (4) que en Heredia (2).

La distancia a los puntos de venta y la falta de medios de transporte son mencionadas con una frecuencia similar en ambas localidades.

Finalmente, respecto a la falta de dinero, existe una diferencia significativa entre Heredia y Bagaces. En Bagaces, solo 6 de los habitantes indican que este es un factor que limita su acceso a la comida, mientras que en Heredia es mencionado por el 10.

Tabla 28

Distribución de la población de estudio según si tiene o no acceso a frutas, verduras, granos enteros por cantón de residencia n=76

Acceso a alimentos saludables	Heredia	Bagaces
Si	31	16
No	9	20

Fuente: Elaboración propia, 2023

En el análisis comparativo y cualitativo de la distribución de habitantes según si tienen acceso a alimentos saludables en su área, se observa que en la región de Heredia 31 personas de la población tiene acceso a estos alimentos saludables, mientras que en Bagaces solo 16 personas cuenta con este beneficio.

Además, se puede notar que en Heredia la cantidad de personas que no tienen acceso a alimentos saludables es de 20 personas mientras que en Bagaces la cantidad aumenta a 9 personas. Esto sugiere que en Bagaces se presenta una mayor limitación en cuanto a la disponibilidad de alimentos saludables en la zona.

En conclusión, la comparativa realizada muestra cómo la distribución de habitantes con acceso a alimentos saludables varía significativamente entre ambas regiones. Mientras que en Heredia la mayoría de la población cuenta con este beneficio, en Bagaces la proporción es significativamente menor, lo que indica la necesidad de implementar políticas que fomenten el acceso a una dieta saludable en dicha área.

Tabla 29

Distribución de la población de estudio según si el costo de los alimentos saludables influye en su decisión de comprarlo, 2023. n=76

Influye el costo	Heredia	Bagaces
Siempre	32%	62%
A veces	36%	22%

Rara vez	28%	12%
Nunca	4%	4%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis comparativo de la distribución de los habitantes de Heredia y Bagaces según si el costo de los alimentos saludables influye en su decisión de comprarlos, muestra una diferencia significativa en la frecuencia de respuestas. En Bagaces, el 62% de los habitantes indican que el costo de los alimentos saludables siempre influye en su decisión de compra, mientras que en Heredia solo el 32% lo hace. Por otro lado, en Heredia, el 36% de los habitantes indican que el costo de los alimentos saludables a veces influye en su decisión de compra, mientras que en Bagaces solo el 22% lo hace.

En general, se puede observar que en Bagaces hay una mayor preocupación por el costo de los alimentos saludables en comparación con Heredia. Además, en ambas localidades, hay una minoría que indica que el costo de los alimentos saludables rara vez o nunca influye en su decisión de compra.

Tabla 30

Distribución de la población de estudio según si ha tenido que reducir la cantidad de comida o saltarse comidas debido a la falta de acceso a alimentos en el último mes, 2023. n=76

Reducción de cantidad de comida	Heredia	Bagaces
Si	42%	73%
No	58%	27%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El análisis comparativo de la distribución de respuestas de los habitantes de Heredia y Bagaces según si ha tenido que reducir la cantidad de comida o saltarse comidas debido a la falta de acceso a alimentos en el último mes muestra una diferencia significativa en las respuestas.

En Bagaces, el 73% de los habitantes indican haber tenido que reducir la cantidad de comida o saltarse comidas debido a la falta de acceso a alimentos en el último mes, en comparación con el 42% en Heredia. Por otro lado, en Heredia un 58% de los habitantes indican no haber tenido que reducir la cantidad de comida o saltarse comidas debido a la falta de acceso a alimentos en el último mes, mientras que en Bagaces solo el 27% indican lo mismo.

De esta forma, estos resultados sugieren una mayor dificultad de acceso a alimentos de calidad y suficientes en Bagaces en comparación con Heredia. Aunque este análisis solo muestra respuestas absolutas, no considera otros factores como la disponibilidad de alimentos y la situación económica de cada localidad.

4.2 COMPARACIÓN DE LAS VARIABLES

En esta sección se presenta la comparación de los hábitos y seguridad alimentarios, así como el desarrollo económico y el acceso a los alimentos de los habitantes de Heredia con los de Bagaces.

Cabe destacar que, este análisis se hace bajo la prueba estadística Fisher y se establece un nivel de significancia, $< 0,05$. Este nivel de significancia es la probabilidad de equivocación en rechazar la hipótesis nula cuando esta era cierta.

La toma de decisión sobre si hay una relación o no, se basa en una probabilidad llamada valor p , cuando el valor p es menor al nivel de significancia en este caso se escogió $0,05$. Entonces decimos que hay una relación; por el contrario, cuando el valor p es mayor a $0,05$ entonces no hay suficiente evidencia para decir que hay una relación entre las variables.

Tabla 31

Tabla de contingencia y prueba de Fisher para Seguridad alimentaria de acuerdo a ELCSA por localidades (Bagaces- Heredia). n=76

	Bagaces	Heredia	Total	Prueba de Fisher
Seguridad alimentaria total	12	19	31	P: 0,043
Inseguridad alimentaria	24	21	45	
Total	36	40	76	

Fuente: Elaboración propia 2023

En la tabla se muestra el resultado de la tabla de contingencia entre dos variables. En primer lugar, se discriminaron los casos en dos categorías, los que presentaban seguridad alimentaria plena y los que presentaban algún grado de inseguridad, desde leve hasta severa. Estos datos se contrastaron por las dos localidades Bagaces y Heredia. Los resultados arrojan que en total hubo 31 hogares con seguridad alimentaria plena, y 45 que presentan algún nivel de inseguridad. Estos datos por comunidad, reflejan, 12 hogares en Bagaces con seguridad alimentaria plena frente 19 de Heredia, y 24 hogares de Bagaces con algún nivel de inseguridad, frente a 21 de Heredia. La prueba exacta de Fisher arrojó valor $p: 0,043 < 0,05$, lo que indica que la diferencia mostrada es significativa. Esto quiere decir, que los niveles de seguridad alimentaria son menores en Bagaces en comparación con Heredia.

Tabla 32

Comparación de la población en estudio según los tiempos de comida realizados, 2023. n=76

Variable hábitos alimentarios	Valor P	Interpretación
Desayuno	0,030	Hay diferencia
Merienda de la mañana	0,026	Hay diferencia

Almuerzo	0,700	No hay Diferencia
Café o merienda en la tarde	0,070	No hay Diferencia
Cena	0,010	Hay diferencia

Fuente: Elaboración propia 2023

El análisis comparativo y cualitativo del consumo de alimentos de los participantes de ambos sexos de 65-96 años de las regiones de Heredia y Bagaces muestra algunas similitudes y diferencias significativas.

En cuanto al desayuno y la merienda de la mañana, se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre las regiones de Heredia y Bagaces. Los participantes de la región de Heredia informaron haber consumido el desayuno y la merienda de la mañana con más frecuencia que los participantes de la región de Bagaces.

En cuanto al almuerzo y el café o merienda en la tarde, no se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre las regiones de Heredia y Bagaces.

Sin embargo, se encontró una diferencia estadísticamente significativa en cuanto a la cena. Los participantes de la región de Heredia informaron haber consumido la cena con más frecuencia que los participantes de la región de Bagaces.

En general, estos resultados sugieren que los participantes de ambos sexos de 65-96 años en ambas regiones consumen con la misma frecuencia el almuerzo y el café o merienda en la tarde.

Sin embargo, los participantes de la región de Heredia parecen haber consumido con mayor frecuencia el desayuno, la merienda de la mañana y la cena.

Tabla 33

Comparación de la población en estudio según los hábitos de cocción, 2023. n=76

Variable hábitos de cocción	Valor P	Interpretación
Hervido	0,312	No hay Diferencia
Al vapor	0,323	No hay Diferencia
Frito	0,078	No hay Diferencia
A la plancha	0,005	Hay Diferencia

Al horno	0,005	Hay Diferencia
Salteado	0,002	Hay Diferencia

Fuente: Elaboración propia 2023

El análisis comparativo y cualitativo de los hábitos de cocción de los participantes de ambos sexos de 65-96 años de las regiones de Heredia y Bagaces muestra algunas similitudes y diferencias significativas.

En relación al hervido y al vapor, no se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre las regiones de Heredia y Bagaces.

En cuanto a los alimentos que son fritos, los participantes en ambas regiones indicaron haber consumido alimentos cocidos de esta manera con la misma frecuencia.

Sin embargo, se encontró una diferencia estadísticamente significativa en cuanto a los alimentos cocidos a la plancha, al horno y salteados. Los participantes de la región de Heredia indicaron haber cocido alimentos a la plancha, al horno y salteados con mayor frecuencia en comparación con los participantes de la región de Bagaces.

En general, estos resultados sugieren que los participantes de ambos sexos de 65-96 años en ambas regiones cocinan los alimentos principalmente hervidos y al vapor, y consumen alimentos fritos de manera similar. Sin embargo, los participantes de la región de Heredia parecen cocinar alimentos a la plancha, al horno y salteados con mayor frecuencia que los participantes de la región de Bagaces.

Es importante destacar que estos resultados se basan en una muestra de solo 76 participantes y puede haber otros factores contextuales que afectan los hábitos de cocción de las personas en cada región. Se sugiere una investigación más profunda para determinar cómo estos factores pueden estar influenciando los hábitos de cocción de los participantes en Heredia y Bagaces.

Además, es importante tener en cuenta la importancia de consumir alimentos cocidos de manera saludable para garantizar una buena nutrición y salud a corto y largo plazo.

Tabla 34

Comparación de la población en estudio según el uso de grasas, 2023. n=76

Variable usos de grasas	Valor P	Interpretación
Mantequilla	0,073	No hay diferencia
Manteca	0,434	No hay diferencia
Aceite Liquido	0,328	No hay diferencia
Aceite en Spray	0,050	No hay diferencia

Fuente: Elaboración propia 2023

El análisis del uso de grasas de los participantes de ambos sexos de 65-96 años de las regiones de Heredia y Bagaces no muestra diferencias estadísticamente significativas en cuanto al uso de mantequilla, manteca y aceite líquido. Los participantes de ambas regiones utilizaron estos productos con la misma frecuencia.

En cuanto al uso de aceite en spray, se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre las regiones de Heredia y Bagaces. Los participantes de la región de Heredia indicaron haber utilizado aceite en spray con más frecuencia que los participantes de la región de Bagaces. En general, estos resultados sugieren que los participantes de ambos sexos de 65-96 años en ambas regiones utilizan mantequilla, manteca y aceite líquido de manera similar. Sin embargo, los participantes de la región de Heredia parecen utilizar aceite en spray con mayor frecuencia que los participantes de la región de Bagaces.

Tabla 35

Comparación de la población en estudio según la frecuencia de consumo de frutas y vegetales, 2023. n=76

Frecuencia de consumo Frutas y Verduras	Valor P	Interpretación
Nunca	0,000	Hay diferencias
A veces	0,010	Hay diferencias
1 a 3 días por semana	0,006	Hay diferencias
3 a 6 días por semana	0,000	Hay diferencias
Todos los días	0,000	Hay diferencias

Fuente: Elaboración propia 2023

El análisis según el valor P en la estadística de Fisher de comparación de la frecuencia de consumo de frutas y verduras de los participantes de ambos sexos de 65-96 años de las regiones de Heredia y Bagaces, muestra una diferencia significativa en todas las categorías de frecuencia de consumo de frutas y verduras.

Los participantes de la región de Heredia informaron consumir frutas y verduras más frecuentemente en comparación con los participantes de la región de Bagaces, desde la opción de nunca consumirlas hasta la elección de hacerlo todos los días.

En general, estos resultados indican que existe una clara diferencia en la frecuencia de consumo de frutas y verduras entre las dos regiones estudiadas. Es importante destacar que estos resultados se basan en una muestra de solo 76 participantes y puede haber otros factores contextuales que afectan el consumo de frutas y verduras de las personas en cada región.

Se sugiere una investigación más profunda para determinar cómo estos factores pueden estar influenciando el consumo de frutas y verduras de los participantes en Heredia y Bagaces. Además, es importante destacar la importancia de una dieta equilibrada, incluyendo frutas y verduras, para una buena nutrición y salud a corto y largo plazo.

Tabla 36

Comparación de la población en estudio según la frecuencia de consumo verduras harinosas, leguminosas, cereales y tortillas s, 2023. n=76

Frecuencia de consumo	Valor P	Interpretación
Nunca	0,067	No Hay Diferencia

A veces	0,246	No Hay Diferencia
1 a 3 días por semana	0,239	No Hay Diferencia
3 a 6 días por semana	0,203	No Hay Diferencia
Todos los días	0,039	Hay Diferencia

Fuente: Elaboración propia 2023

El análisis de comparación de la frecuencia de consumo de verduras harinosas, leguminosas, cereales y tortillas de los participantes de ambos sexos de 65-96 años de las regiones de Heredia y Bagaces no muestra una diferencia estadísticamente significativa en las categorías de nunca, a veces, 1 a 3 días por semana, y 3 a 6 días por semana. Esto significa que los participantes de ambas regiones consumen estos alimentos con una frecuencia similar.

Sin embargo, se encontró una diferencia estadísticamente significativa en la categoría de todos los días. Los participantes de la región de Heredia indicaron consumir estos alimentos con mayor frecuencia que los participantes de la región de Bagaces.

En general, estos resultados sugieren que los participantes de ambos sexos de 65-96 años en ambas regiones consumen verduras harinosas, leguminosas, cereales y tortillas con una frecuencia similar, excepto en la categoría de todos los días, donde los participantes de la región de Heredia consumen estos alimentos con mayor frecuencia que los participantes de la región de Bagaces

Tabla 37

Comparación de la población en estudio según la frecuencia de consumo carnes, 2023. n=76

Frecuencia de consumo	Valor P	Interpretación
Nunca	0,134	No hay diferencia
A veces	0,601	No hay diferencia
1 a 3 días por semana	0,735	No hay diferencia
3 a 6 días por semana	0,093	No hay diferencia
Todos los días	0,019	Hay Diferencia

Fuente: Elaboración propia 2023

El análisis de comparación de la frecuencia de consumo de carnes de los participantes de ambos sexos de 65-96 años de las regiones de Heredia y Bagaces muestra una diferencia estadísticamente significativa en la categoría de todos los días. Los participantes de la región de Bagaces consumen carnes con mayor frecuencia que los participantes de la región de Heredia.

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las categorías de nunca, a veces, 1 a 3 días por semana y 3 a 6 días por semana.

En general, estos resultados sugieren que los participantes de ambos sexos de 65-96 años en ambas regiones consumen carnes con una frecuencia similar, excepto en la categoría de todos los días, donde los participantes de la región de Bagaces consumen carnes con mayor frecuencia que los participantes de la región de Heredia.

*Comparación de la población en estudio según la frecuencia de consumo de aceites, 2023.
n=76*

Frecuencia de consumo	Valor P	Interpretación
Nunca	0,072	Hay Diferencia
A veces	0,076	Hay Diferencia
1 a 3 días por semana	0,024	Hay Diferencia
3 a 6 días por semana	0,023	Hay Diferencia
Todos los días	0,000	Hay Diferencia

Fuente: Elaboración propia 2023

El análisis de comparación de la frecuencia de consumo de aceites de los participantes de ambos sexos de 65-96 años de las regiones de Heredia y Bagaces muestra una diferencia estadísticamente significativa en todas las categorías de consumo.

En la categoría de nunca y a veces, se encontró una diferencia estadísticamente significativa, lo que sugiere que los participantes de la región de Heredia consumen aceites con menos frecuencia que los participantes de la región de Bagaces.

En las categorías de 1 a 3 días por semana, 3 a 6 días por semana y todos los días, también se encontró una diferencia estadísticamente significativa, lo que sugiere que los participantes de la región de Heredia consumen aceites con menos frecuencia que los participantes de la región de Bagaces.

En general, estos resultados sugieren que los participantes de ambos sexos de 65-96 años en la región de Bagaces consumen aceites con mayor frecuencia que los participantes de la región de Heredia.

Tabla 38

Comparación de la población en estudio según la situación económica, 2023. n=76

Situación Económica	Valor P	Interpretación
De 101,000 – 300,000 colones.	0,110	No hay diferencia
De 301,000 – 500,000 colones.	0,030	Hay Diferencia
De 501,000 – 800,000 colones.	0,024	Hay Diferencia
Más de 800,000 colones.	0,021	Hay Diferencia

Fuente: Elaboración propia 2023

El análisis de comparación de la situación económica de los participantes de ambos sexos de 65-96 años de las regiones de Heredia y Bagaces muestra una diferencia estadísticamente significativa en las categorías de ingresos más altos.

En las categorías de De 301,000 – 500,000 colones, De 501,000 – 800,000 colones, y Más de 800,000 colones se encontró una diferencia estadísticamente significativa, lo que sugiere que

los participantes de la región de Bagaces tienen un nivel de ingreso más alto que los participantes de la región de Heredia.

En la categoría de De 101,000 – 300,000 colones no se encontró una diferencia estadísticamente significativa. En general, estos resultados sugieren que los participantes de ambos sexos de 65-96 años en la región de Bagaces tienen un nivel de ingreso más bajo que los participantes de la región de Heredia.

Tabla 39
Comparación de Diferencias

Variables	Valor P	Interpretación
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	0,04	Hay diferencia
Desayuno	0,03	Hay diferencia
Merienda de la mañana	0,026	Hay diferencia
Cena	0,01	Hay diferencia
A la plancha	0,005	Hay Diferencia
Al horno	0,005	Hay Diferencia
Nunca	0	Hay diferencias
A veces	0,01	Hay diferencias
1 a 3 días por semana	0,006	Hay diferencias
3 a 6 días por semana	0	Hay diferencias
Todos los días	0	Hay diferencias
Todos los días	0,039	Hay Diferencia
Todos los días	0,019	Hay Diferencia
Nunca	0,072	Hay Diferencia
A veces	0,076	Hay Diferencia
1 a 3 días por semana	0,024	Hay Diferencia
3 a 6 días por semana	0,023	Hay Diferencia
Todos los días	0	Hay Diferencia
De 301,000 – 500,000 colones.	0,03	Hay Diferencia
De 501,000 – 800,000 colones.	0,024	Hay Diferencia
Más de 800,000 colones.	0,021	Hay Diferencia

Fuente: Elaboración propia

En resumen, se puede decir que los participantes de ambos sexos de 65-96 años en ambas regiones tienen preocupaciones y dificultades en cuanto al acceso a alimentos nutritivos debido a la falta de dinero o recursos.

En cuanto a la dieta, no se encontró una diferencia estadísticamente significativa en la preocupación por la falta de alimentos o la falta de una alimentación nutritiva o balanceada. Sin embargo, los participantes de la región de Bagaces informaron haber dejado de comer alguna vez en los últimos 3 meses más que los participantes de la región de Heredia.

En cuanto al consumo de alimentos, los participantes de ambas regiones consumen con la misma frecuencia el almuerzo y el café o merienda en la tarde, pero los participantes de la región de Heredia consumen con mayor frecuencia el desayuno, la merienda de la mañana y la cena. En cuanto a la cocción de alimentos, los participantes en ambas regiones cocinan principalmente alimentos hervidos y al vapor, y consumen alimentos fritos de manera similar, pero los participantes de la región de Heredia cocinan alimentos a la plancha, al horno y salteados con mayor frecuencia que los participantes de la región de Bagaces.

En relación al uso de grasas, los participantes de ambas regiones utilizan mantequilla, manteca y aceite líquido de manera similar, pero los participantes de la región de Heredia utilizan aceite en spray con mayor frecuencia que los participantes de la región de Bagaces. En cuanto al consumo de frutas y verduras, los participantes de la región de Heredia consumen estos alimentos con mayor frecuencia que los participantes de la región de Bagaces. En cuanto al consumo de carnes, los participantes de la región de Bagaces consumen carnes con mayor frecuencia que los participantes de la región de Heredia, y en cuanto al consumo de aceites, los participantes de la región de Bagaces consumen aceites con mayor frecuencia que los participantes de la región de Heredia.

Finalmente, en cuanto a la situación económica, se encontró que los participantes de la región de Bagaces tienen un nivel de ingreso más alto que los participantes de la región de Heredia. Es importante señalar que estos resultados se basan en una muestra de solo 76 participantes y puede haber otros factores que influyen en los hábitos alimentarios y la situación económica de las personas en cada región. Se sugiere una investigación más profunda para determinar cómo estos factores pueden estar influyendo en los hábitos alimentarios y la situación económica de los participantes en Heredia y Bagaces.

4.3 COROLARIO

En este apartado se presenta un resumen integrativo de todas las variables descritas, en el cual se comparan a grandes rasgos los resultados obtenidos por cada variable relacionada con los hábitos alimentarios de las personas de más de 65 años de las comunidades Heredia y Bagaces. Los resultados se han organizados en tablas que resumen los valores más destacados de cada variable, esto significa que cada casilla se refiere al valor más destacado, esto permite comparar los elementos más destacados en un grupo o en otro por cada variable.

Tabla 40.

Dieta

DIETA ALIMENTARIA			
	Variable	Heredia (n:40)	Bagaces (n:36)
GENERALES	Tiempo De Comida	Desayuno (38)	Desayuno (12)
	Tipo de cocción	Frito (40)	Frito (31)
	Grasa de mayor consumo	Aceite Líquido (38)	Manteca (31)
	Consumo extra de sal	Sí (11)	No (25)
	Bebida en desayuno	Café (11)	Café (22)

	Vasos de agua al día	5 a 6 vasos (13)	5 a 6 vasos (15)
	Reducción de cantidad de comida	No (58%)	Sí (73%)
	Endulzante principal	Azúcar (18)	Azúcar (22)
	Consumo de fruta	A veces (14)	A veces (14)
FRUTAS Y VEGETALES	Consumo de vegetales	1 a 3 días por semana (12)	A veces (11)
	Consumo de verduras harinosas	1 a 3 días por semana (10)	A veces (10)
HARINAS	Consumo de leguminosas	3 a 6 días por semana (15)	Nunca (11)
	Cereales	A veces (11)	Nunca (11)
	Tortillas	A veces (10)	A veces (10)
	Pollo	1 a 3 días por semana (24)	1 a 3 días por semana (15)
CARNES Y DERIVADOS	Pescado	A veces (12)	Nunca (22)
	Embutidos	A veces (16)	A veces (12)
	Res	1 a 3 días por semana (20)	Nunca (17)
	Cerdo	1 a 3 días por semana (16)	Nunca (17)
	Huevos	3 a 6 días por semana (15)	Nunca (12)
GRASAS	Aceite Vegetal	Todos los días (16)	Todos los días (9)
	Grasas de untar	Todos los días (16)	1 a 3 días por semana (9)
	Semillas y nueces	Nunca (16)	Nunca (21)
	Aguacate	Todos los días (10)	Nunca (13)

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En este cuadro se resumen los resultados de las variables asociadas con la dieta alimentaria de los participantes. Se indica que la comida que consumen de forma mas constante es el desayuno. El tipo de cocción más utilizado en ambos grupos es del tipo fritura representando un riesgo elevado de consumo de elementos grasos que aumentan el riesgo metabólico. La grasa más consumida por las personas de Heredia es el aceite líquido mientras que en Bagaces se usa más la manteca. En Heredia las personas suelen agregar más sal a la comida ya preparada, en Bagaces la tendencia es contraria.

En ambas comunidades el café es la principal bebida de consumo en el desayuno, aunque también tiene importancia el consumo de Te sobre todo en Heredia. Con relación al consumo de agua en ambas

comunidades el grupo mas destacado es el de personas que consumen entre 5 y 6 vasos de agua a diario. En relación a la necesidad reciente de reducir el consumo de alimentos, se muestra una mayor tendencia en el cantón de Bagaces en contraposición al cantón de Heredia donde no se han visto en la necesidad de hacerlo. Por último, se señala que el principal endulzante que utilizan es el azúcar.

Al respecto del consumo de frutas y vegetales, se señala que en ambos grupos a veces consumen frutas, pero en lo que concierne a vegetales, las personas de Heredia consumen de 1 a 3 días por semana mientras que los de Bagaces solo a veces consumen vegetales. Esto indica que las personas de Bagaces presentan mayor riesgo alimentario al tener baja frecuencia de consumo de frutas y vegetales.

En cuanto al consumo de Harinas, se tomó en cuenta las categorías verduras harinosas, consumo de leguminosas, cereales y tortillas, en todos los casos las personas de Heredia presentan mejor condición de hábito alimenticios, destaca que, en Bagaces, la mayoría indica que nunca suelen comer cereales ni leguminosas y los otros tipos de alimentos solo los consumen a veces. En líneas generales, las personas de Bagaces tienen un consumo bajo de alimentos harinosos de beneficio.

El consumo de carne resultó bastante esclarecedor para determinar los hábitos alimenticios de los participantes. En Bagaces, los productos cárnicos más consumidos son el pollo y los embutidos con una mayoría de personas que indican que los consumen de 1 a 3 días por semana, el resto de los productos como pescado, res y huevos, en su mayoría indican que nunca lo consumen. En Heredia la relación es diferente, la mayoría consume productos cárnicos de 1 a 3 días por semana y en el caso de los huevos señalan que se consumen de 3 a 6 días por semana. Esto indica, que en Bagaces hay mayor dificultad para el acceso a productos cárnicos nutritivos, y que en Heredia hay mejor capacidad económica para adquirirlos.

Con respecto a las grasas, ambos grupos muestran hábitos de riesgo pues la mayoría consume aceite vegetal y grasas de untar. Por el contrario, el consumo de grasas saludables tales como semillas y nueces prácticamente no se consumen. Solo en Heredia una mayoría indica comer aguacate, mientras que en Bagaces, la mayoría indica que nunca los consumen. Esta variable señala que a pesar de las diferencias

de capacidad de consumo, ambas comunidades comparten factor de riesgo de incorporación en dieta de grasas saturadas que pueden poner en peligro su salud.

Tabla 41.
Desarrollo económico

DESARROLLO ECONÓMICO		
Variable	Heredia (n:40)	Bagaces (n:36)
Ayuda económica	Sí (25)	Sí (23)
Ingreso familiar	De 501,000 – 800,000 colones. (14)	De 101,000 – 300,000 colones (26)
Tipo de vivienda	Casa alquilada (18)	Casa Propia (16)
Miembros del núcleo familiar	2 familiares (13)	6 familiares (12)
Parentesco	Esposo (a) (22)	Esposo (a) (22)
Pensión	Sí (25)	No (28)
Monto de pensión	201 000 - 300 000 (13)	50 000 - 100 000 (24)

En la tabla 41 se resumen los resultados de la variable desarrollo económico. Se muestran las diferencias encontradas con respecto a las condiciones económicas de las personas mayores de 65 años en ambas comunidades. Por ejemplo, en relación a si reciben ayuda económica del gobierno, en ambos casos indican que sí reciben ayuda, pero por ejemplo en Bagaces, la mayoría recibe una pensión de menos de 100 mil colones, mientras que, en Heredia, la pensión se ubica en su mayoría entre 200 mil y 300 mil colones, pero la mayoría no la recibe. El ingreso familiar en Heredia es en la mayoría de los hogares de un valor entre 500 mil y 800 mil colones mientras que en Bagaces está entre 100 mil y 300 mil. Resulta un poco contradictorio que en Heredia la mayoría vive en casas alquiladas, mientras que en Bagaces vive en casa propia.

Los núcleos familiares de Heredia suelen ser de 2 personas mientras que en Bagaces es en promedio de 6 personas por hogar. Y respecto al parentesco, la mayoría vive con sus conyuges tanto en Heredia como en Bagaces.

A pesar, que algunos aspectos resultan coincidentes, se evidencia que el cantón de Heredia tiene una

ventaja económica, con ingresos mayores para las personas de más de 65 años. En el caso del cantón de Bagaces el ingreso es más reducido, por tanto, mayor el riesgo de inseguridad alimentaria.

Tabla 42.

Acceso a Alimentos

ACCESO A ALIMENTOS		
Variable	Heredia (n:40)	Bagaces (n:36)
Frecuencia compra alimento	Quincenal (13 de 40)	Diario 12 de 36)
Lugar de compra de alimentos	Supermercado (26 de 40)	Pulpería (16 de 36)
Suficiencia en acceso a alimentos	Siempre (21 de 40)	A veces (12 de 36)
Limitaciones para la compra de alimentos	Precio elevado de los alimentos (11 de 40)	Precio elevado de los alimentos (14 de 36)
Acceso a alimentos saludables	Sí (31 de 40)	No (20 de 36)
Influencia del costo en la decisión de compra de alimento saludable	A veces (32%)	Siempre (62%)
Reducción de cantidad de comida	No (58%)	Sí (73%)

En la Tabla 42 se presenta la relación de acceso a los alimentos. El primer indicador es la frecuencia de compra de alimentos, se indica que en Bagaces la mayoría compra diariamente lo que consume, mientras que en Heredia lo hacen más cada quincena. Esto refleja una mejor capacidad de ingreso en Heredia pues puede contar con suficientes recursos para comprar una despensa de comida para más de dos semanas, frente a una capacidad reducida en Bagaces que se evidencia por la necesidad de comprar a diario, sometiendo el consumo de alimentos a la capacidad de adquirirlos día a día.

En Heredia la mayoría compra en supermercados, mientras que en Bagaces compran en pulperías, esto

demuestra una diferencia palpable. Las personas de Bagaces tienen que acudir a centros más cercanos a su comunidad y en los cuales el modelo de suministro es diferente al de cadenas de supermercado donde suelen ofrecerse, alimentos de mejor calidad y con mejores niveles de seguridad e higiene.

Las personas de Heredia indican en su mayoría que siempre acceden de forma suficiente a los alimentos que necesitan, mientras que en Bagaces señalan que solo a veces, tienen suficiencia para ello. Esa condición pudiera interpretarse en capacidad suficiente en aquellos días que se recibe algún ingreso importante, pero incapacidad de acceder a los alimentos cuando no se cuentan con suficientes recursos. En ambos grupos señalan que en los momentos en que presentan dificultad para comprar alimentos esto se deben principalmente al alto precio de los mismos. Solo que en Heredia, esto solo influye en ocasiones para decidir comprar los productos, mientras que en Bagaces siempre interviene este factor, impidiendo que las personas puedan acceder a alimentos debido a su costo.

Lo anterior conduce a que las personas de Bagaces señalen en su mayoría que no pueden acceder a alimentos saludables, y que además se ven en la situación de reducir la comida que consumen. En Heredia se cuenta con mejor acceso a alimentos saludables y la mayoría no tiene que reducir el consumo de ciertos alimentos.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1. CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS

El perfil sociodemográfico de los participantes de ambos sexos de 65-96 años de las regiones de Bagaces y Heredia, en el año 2023, muestra algunas diferencias importantes en cuanto a su edad, lugar de residencia, género, estado civil y nivel de escolaridad.

En cuanto al rango de edad, se observa que los participantes de la región de Heredia tienen una proporción mayor en el grupo de 65 a 75 años (42.1%), mientras que los participantes de la región de Bagaces tienen una proporción mayor en el grupo de 76 a 85 años (53.3%). Además, los participantes de ambas regiones tienen una proporción similar en el grupo de 86 a 96 años.

En cuanto al género, se observa que hay una proporción mayor de mujeres que de hombres en ambas regiones, aunque en la región de Bagaces esta proporción es más alta (52.6% vs. 47.4%).

En el estado civil, la mayoría de los participantes en ambas regiones están casados, aunque hay una proporción significativa en base a la prueba Fisher, lo cual indica que no hay significancia en los participantes solteros y viudos en ambas regiones. Además, los participantes de la región de Heredia tienen una proporción ligeramente mayor de participantes en unión libre que los participantes de la región de Bagaces.

El nivel de escolaridad, se observa que la mayoría de los participantes en ambas regiones tienen educación primaria incompleta. Los participantes de la región de Bagaces tienen una proporción mayor de participantes con educación primaria completa, mientras que los participantes de la región de Heredia tienen una proporción mayor de participantes con educación secundaria completa e incompleta. Además, hay una proporción significativa de participantes de ambas regiones que no completaron la universidad, aunque la proporción de participantes con educación universitaria completa es mayor en la región de Heredia.

Como lo menciona Cambronero en su estudio realizado, Costa Rica es un país donde se valora

la importancia de la educación. No obstante, persisten marcadas disparidades educativas en distintos ámbitos como las diferencias económicas, por ejemplo. Estos factores continúan influyendo en el sistema educativo costarricense en la actualidad. Es fundamental destacar este tema, ya que, si bien antes de la pandemia ya se observaban problemas de desigualdad en la educación, se ha acentuado aún más la brecha existente, especialmente en las áreas rurales. (Cambroner,2022)

En general, estos resultados muestran diferencias importantes en el perfil sociodemográfico de los participantes de ambas regiones. Estas diferencias dan cuenta de una diferenciación social clara tal como indica Fonseca Hernández, (2012), el cantón de Heredia tiene un nivel de competitividad alto (0.77), mientras que el cantón de Bagaces tiene un nivel medio (0.51). Esto de acuerdo al índice de competitividad cantonal, el cual también muestra que el cantón de Heredia tiene una mayor participación del sector servicios (54%) que el cantón de Bagaces (46%), y una mayor proporción de población joven (18-64 años) (62%) que el cantón de Bagaces (58%). Estos datos se corresponden con los aspectos sociodemográficos identificados en los grupos analizados en este estudio.

La discrepancia en el rango de edad entre las dos regiones puede reflejar diferencias en la esperanza de vida, acceso a servicios de atención médica y factores relacionados con el envejecimiento en cada área. Es interesante notar que la región de Bagaces tiene una proporción mayor de participantes en el grupo de edad más avanzado (76 a 85 años). Esto podría sugerir que esta región tiene una población más envejecida en comparación con Heredia.

La proporción más alta de mujeres en ambas regiones puede tener varias explicaciones. Es posible que las mujeres tengan una esperanza de vida más larga en general, lo que resulta en una proporción mayor de mujeres en la muestra. También puede influir el hecho de que las

mujeres tienden a buscar más servicios de salud y participar más activamente en actividades comunitarias y grupos de edad avanzada.

En cuanto al estado civil, la mayoría de los participantes en ambas regiones están casados. Sin embargo, es interesante observar que hay una proporción significativa de participantes solteros y viudos en ambas regiones. Esto puede reflejar cambios en las tendencias matrimoniales y en las estructuras familiares en Costa Rica. Además, la proporción ligeramente mayor de participantes en unión libre en Heredia podría estar relacionada con características culturales y socioeconómicas específicas de esta región.

La disparidad en el nivel de escolaridad entre las dos regiones podría deberse a diferentes oportunidades educativas y accesibilidad a servicios educativos en cada área. Es interesante notar que los participantes de Heredia tienen una proporción mayor de educación secundaria completa e incompleta, lo que puede indicar un mayor acceso a la educación formal en esta región. Por otro lado, Bagaces tiene una proporción mayor de participantes con educación primaria completa, lo que podría reflejar diferencias en la disponibilidad de escuelas primarias en áreas rurales.

En general, estos hallazgos resaltan la importancia de considerar el contexto sociodemográfico de cada región al diseñar políticas y programas enfocados en el bienestar y calidad de vida de las personas de edad avanzada en Costa Rica. La brecha educativa y las disparidades en el acceso a servicios y oportunidades deben abordarse para promover una sociedad más equitativa y justa para todos los ciudadanos, independientemente de su edad, género o lugar de residencia.

5.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA

Los datos recolectados indican que hay preocupaciones significativas relacionadas con el acceso a alimentos principalmente en la localidad de Bagaces, pero también en Heredia, en Costa Rica.

Si bien se notó una diferencia importante, con mejores ventajas comparativas para los habitantes, adultos mayores de Heredia, de igual manera ambas poblaciones, presentan dificultad para lograr su seguridad alimentaria. En específico se este estudio ha determinado que el nivel de seguridad alimentaria para hogares con adultos mayores en Heredia es de 48% frente a solo 33% en Bagaces. En el otro extremo se encuentran en primer lugar Bagaces con 17% de hogares con inseguridad severa y solo 5% en el caso de Heredia.

El estudio realizado por la organización Acción Humanitaria por la Equidad y la Justicia Social (ACCEDES, 2020), revela que, en la región de Guanacaste, el 81% de los encuestados manifestaron preocupación por la falta de alimentos en el hogar, mientras que en Heredia, el porcentaje disminuye al 35% (p.38). Estas estadísticas se reflejan en la presente investigación, y se recolecto por medio de la encuesta.

De igual manera, en cuanto a la falta de alimentos por falta de dinero en los hogares en los últimos tres meses, el 79% de los encuestados en Bagaces respondieron afirmativamente, mientras que en Heredia, el porcentaje fue del 45%.

En relación con la falta de recursos para obtener una alimentación nutritiva y balanceada, los resultados indican que, en ambas localidades, existe un alto porcentaje de encuestados que han manifestado dicha problemática, siendo más elevado en Bagaces, donde el 86% de los encuestados afirmaron haber dejado de tener una alimentación nutritiva o balanceada. Mientras que por otro lado, el porcentaje en Heredia fue del 72%.

En comparación con los autores Ramírez, R. C., & Sánchez, A. E. (2018) que indican que en el cantón Santa Cruz, la “preocupación porque la comida se acabé” (50%) y la “alimentación poco variada” (40%) fueron los aspectos más relevantes (críticos) a nivel de seguridad alimentaria. (p.155)

En este caso los datos obtenidos por la encuesta realizada reflejan la problemática que evidencian los autores citados anteriormente.

En cuanto a la falta de comidas en los últimos tres meses por falta de recursos, el mayor porcentaje se observó en Bagaces con un 91% de respuestas afirmativas, mientras que en Heredia el porcentaje fue de 38%

Por último, sobre sentir hambre, pero no comer por falta de recursos, el mayor porcentaje se encontró en Bagaces con un 87% de respuestas afirmativas, mientras que en Heredia fue de un 46%.

En el estudio realizado por Vargas y Cerdas, (2016) mencionado anteriormente, reflejan que “cuando se aplicó una encuesta para determinar la inseguridad alimentaria en aquellos hogares en Bagaces, la respuesta superior en ambos distritos fue que “no se cuenta con una alimentación sana y balanceada” , seguido a que tienen “poca variedad de alimentos” de 20,7% en Bagaces y 17,8% en Fortuna durante 2016” (p.120)

5.3 DIETA ALIMENTICIA

Se presenta análisis comparativos entre los patrones alimentarios y de consumo de bebidas y carnes en las localidades de Bagaces y Heredia en Costa Rica. Según los datos obtenidos a partir de encuestas, se evidencian divergencias en los patrones alimentarios y de consumo de bebidas y carnes entre ambas regiones.

Se pueden observar diversos patrones alimentarios y de consumo de bebidas, así como de carnes en ambas regiones, que pueden estar influenciados por factores culturales, de disponibilidad de alimentos y preferencias personales.

Así como lo dice el Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo en Alimentación y Nutrición. (2018) se evidencia que los patrones alimentarios y de consumo de bebidas y carnes

son diversos en Costa Rica, y pueden estar influenciados por diversos factores como culturales, económicos y geográficos.

De acuerdo con la investigación llevada a cabo por Vargas y Cerdas en 2016 acerca de situación de la seguridad alimentaria en Guanacaste: cantón de Cañas., se identificaron áreas de conocimiento nutricional deficientes en la población de Bagaces. Estas áreas incluyeron el desconocimiento de las cantidades recomendadas de consumo diario de frutas y verduras, la necesidad de reducir la ingesta de ciertos tipos de grasas, la comprensión del contenido de grasa, almidones, sal, fibra y grasas trans en alimentos específicos, así como las pautas para el consumo de lácteos descremados y la identificación del grupo de nutrientes que contribuye con la mayor cantidad de calorías.

De igual manera el informe "Evaluación Nacional de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Costa Rica (2018) realizado por el Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo en Alimentación y Nutrición, indica que hay muchas diferencias en los patrones de consumo alimentario entre regiones del país, siendo Heredia la región con mayor consumo de frutas y vegetales, y esto se puede ver reflejado en la encuesta realizada donde los participantes de la región de Heredia informaron consumir frutas y verduras más frecuentemente en comparación con los participantes de la región de Bagaces.

En relación con el consumo de grasas, así como el autor Alfaro (2019) destacó que “el aceite vegetal es utilizado habitualmente en la cocina costarricense, y la manteca y el aceite de coco son empleados en menor proporción” (P.86). Según la encuesta realizada a los adultos de 65 a 96 años, en cuanto al consumo de grasas, se destaca que el aceite vegetal es la grasa más consumida en ambas comunidades.

En cuanto al consumo de carne, un estudio llevado a cabo por Rodríguez (2018) encontró que

el pollo y la carne de res son las carnes más consumidas en el país, seguidas de las carnes procesadas como embutidos (p.21).

Mientras que en las encuestas se puede observar que las carnes más consumidas en ambas comunidades son el efectivamente el pollo y pero también los embutidos. En la categoría de consumo diario, el huevo y el cerdo son las carnes menos consumidas en Heredia y Bagaces, respectivamente.

5.4 DESARROLLO ECONÓMICO

Se observa una significativa dependencia de la ayuda económica del gobierno en Bagaces en comparación con Heredia, lo que sugiere que Bagaces podría estar experimentando mayores dificultades económicas. Además, la distribución de ingresos económicos familiares muestra una importante disparidad económica entre las dos comunidades, con una mayor proporción de personas en Heredia viviendo en situación de ingresos altos, mientras que la mayoría de la población en Bagaces vive con ingresos bajos.

La distribución de personas según su tipo de vivienda muestra una mayor proporción de personas que poseen una vivienda propia en Bagaces en comparación con Heredia, lo que sugiere que la propiedad de la vivienda es más accesible en Bagaces. En cuanto al acceso a la pensión del gobierno, se observa una significativa disparidad en la distribución de los montos de pensión y en la dependencia del gobierno como fuente de ingresos entre las dos comunidades, lo que puede influir en la disponibilidad y acceso a alimentos, servicios de salud y educación.

En el informe "Mapa Pobreza y Pobreza rural en Costa Rica 2019" del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC). Según el informe, en la región de Bagaces, un 34,1% de la población se encuentra en situación de pobreza, mientras que, en la región de Heredia, la pobreza afecta al 16,4% de la población. Además, en la región de Bagaces, un 27,1% de la

población se encuentra en situación de pobreza extrema, mientras que, en la región de Heredia, la pobreza extrema afecta al 4,7% de la población. Estas cifras sugieren una mayor dificultad económica en Bagaces en comparación con Heredia, esto siendo una posible influencia en su acceso a los alimentos y una alimentación balanceada.

5.5 ACCESO A LOS ALIMENTOS

Se muestra una significativa dependencia de la ayuda económica del gobierno en Bagaces en comparación con Heredia, así como una importante disparidad económica en la distribución de ingresos económicos familiares, una mayor proporción de personas que poseen una vivienda propia en Bagaces y hábitos de compra de alimentos distintos entre ambas comunidades.

También se evidencia una mayor percepción de acceso limitado a los alimentos en Bagaces en comparación con Heredia, aunque una mayor preocupación por el costo de los alimentos saludables en Bagaces. El acceso a una dieta saludable también es más limitado en Bagaces. Finalmente, se observa una mayor dificultad de acceso a alimentos de calidad y suficientes en Bagaces en comparación con Heredia. Estos resultados pueden ser de ayuda para informar políticas públicas destinadas a mejorar las condiciones socioeconómicas y las oportunidades en ambas comunidades.

Y como mencionaba Delgado en su artículo, los alimentos deberían estar disponibles para toda la población. Para ciertos grupos, sin embargo, la inseguridad alimentaria está determinada por la falta de alimentos. En otros casos los alimentos pueden estar disponibles, pero no todos tienen acceso a ellos debido a limitaciones económicas, de distribución u otras (Delgado, 2015)

En el informe "Mapa Pobreza y Pobreza rural en Costa Rica 2019" del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), el cual muestra que la región de Bagaces tiene un mayor porcentaje de personas en situación de pobreza y pobreza extrema en comparación con la región de

Heredia. Además, otro informe del INEC sobre la distribución de ingresos en Costa Rica muestra una mayor brecha en la distribución de ingresos en Bagaces en comparación con Heredia. Donde en comparación con el estudio realizado, la mayoría de los habitantes del Cantón de Bagaces detallaron en la encuesta diferentes rangos de ingreso económicos bajos, lo cual afecta la ingesta de alimentos y esto lo pudimos observar a la hora de evaluar las respuestas de los encuestados en el estudio presente.

En cuanto a la dependencia de la ayuda económica del gobierno, un informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) sobre la situación de la niñez en Costa Rica señala que la región de Bagaces tiene una mayor proporción de hogares en situación de pobreza extrema que reciben transferencias económicas del gobierno en comparación con la región de Heredia. Además, otro informe del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) destaca que la propiedad de vivienda es más común en zonas rurales como Bagaces, lo cual respalda la afirmación de que existe una mayor proporción de personas que poseen una vivienda propia en Bagaces.

En cuanto a la percepción de acceso limitado a los alimentos, un informe del Programa Mundial de Alimentos (PMA) sobre la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe destaca que la región de Chorotega, donde se ubica Bagaces, tiene una mayor inseguridad alimentaria en comparación con otras regiones de Costa Rica. Además, un estudio del BID sobre la situación de la obesidad y el sobrepeso en Costa Rica indica que hay una mayor prevalencia de obesidad en zonas rurales que en zonas urbanas, lo cual indica una posible limitación en el acceso a una dieta saludable en Bagaces.

Tabla 43.

Resumen de resultados

Indicador	Lugar de más consumo
Desayuno	Heredia
Acceso a alimentos suficientes	Heredia
Almuerzo	Heredia
Ayuda económica del gobierno	Bagaces
Café	Bagaces
Café o merienda en la tarde	Bagaces
Cena	Heredia
Frecuencia de compra de alimentos	Heredia
Frecuencia de consumo de agua al día	Heredia
Frecuencia de consumo de carnes	Heredia
Frecuencia de consumo de frutas y verduras	Heredia
Frecuencia de consumo de grasas	Bagaces
Frecuencia de consumo de harinas	Bagaces
Frito	Heredia Bagaces
Influencia del costo de los alimentos saludables en la decisión de compra	Heredia
Ingrediente utilizado para endulzar las bebidas	Heredia
Ingreso económico familiar	Heredia
Lugar donde se compra con mayor frecuencia	Heredia
Manteca	Bagaces
Mantequilla	
Merienda de la mañana	Heredia
Pensión del Gobierno	Bagaces
Personas que viven con ellos"	Bagaces
Reducción de la cantidad de comida o saltarse comidas debido a falta de acceso a alimentos	Bagaces
Tipo de persona con que convive	Bagaces
Tipo de vivienda	Bagaces

Fuente: Elaboración Propia, 2023

El análisis de los indicadores muestra que en general, Heredia tiene un mayor consumo en la mayoría de categorías, incluyendo desayuno, acceso a alimentos suficientes, almuerzo, cena, frecuencia de compra de alimentos, frecuencia de consumo de agua al día, frecuencia de consumo de carnes, y frecuencia de consumo de frutas y verduras. Además, el costo de los alimentos saludables parece tener una influencia mayor en la decisión de compra en Heredia.

Por otro lado, Bagaces muestra un mayor consumo de café, café o merienda en la tarde,

frecuencia de consumo de grasas, frecuencia de consumo de harinas, manteca, y merienda de la mañana. Además, se observa que en Bagaces hay una mayor cantidad de personas que viven con ellos, una mayor dependencia de la pensión del gobierno, y un mayor porcentaje de personas que reducen la cantidad de comida o se saltan comidas debido a falta de acceso a alimentos.

En términos de tipo de vivienda y tipo de persona con que convive, se observa que Bagaces tiene una mayor presencia de estos indicadores, lo que posiblemente refleja una situación socioeconómica diferente en comparación con Heredia.

En resumen, los indicadores sugieren que Heredia tiene un mayor consumo en general, mientras que Bagaces muestra indicadores que reflejan una situación socioeconómica más desfavorable.

CAPÍTULO VI:
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- De forma general se concluye que los hogares con personas de ambos sexos mayores a 65 años de distrito urbano de Heredia presentan un nivel más elevador de seguridad alimentaria en comparación el distrito rural de Bagaces. De igual manera, la dieta y el acceso a alimentos en el distrito de Heredia muestra mejores niveles en cantidad y calidad, frente al distrito de Bagaces.
- En ambas localidades, la mayoría de los participantes en el estudio fueron mujeres. En cuanto a la educación superior, son escasas las personas que asistieron a la universidad, siendo todas ellas del cantón de Heredia, aunque algunos de estos participantes dejaron sus estudios incompletos. En términos de estado civil, la mayoría de los entrevistados están casados, seguidos por aquellos que son solteros. Aunque la mayoría de los entrevistados provienen del Cantón Central de Heredia, la diferencia en la cantidad de participantes entre Heredia y Bagaces fue mínima. Bagaces presenta un mayor porcentaje de personas en situación de pobreza y pobreza extrema en comparación con Heredia. Además, un mayor número de hogares en pobreza extrema en Bagaces recibe ayudas económicas, como la pensión del gobierno, en contraste con Heredia. La distribución de ingresos en la región de Bagaces muestra una brecha más amplia que la región de Heredia. En general, existen diferencias significativas en las condiciones socioeconómicas y oportunidades entre Bagaces y Heredia.
- En Bagaces, hay una notable dependencia de la ayuda económica del gobierno en comparación con Heredia. Asimismo, se evidencia una significativa disparidad en la distribución de ingresos familiares entre ambos cantones, siendo Bagaces el que presenta ingresos más bajos. A pesar de la diferencia económica, una proporción mayor de personas en Bagaces posee vivienda propia en comparación con Heredia. Sin embargo, el acceso a los alimentos se ve más limitado en Bagaces, influenciado tanto por las disparidades en los ingresos económicos como por la disponibilidad de alimentos.

- Los niveles de seguridad alimentaria en ambas localidades muestran diferencias importantes. En Heredia, el nivel de seguridad se eleva a un 48% de los hogares, mientras que en Bagaces llega a un 33%. En Heredia, la inseguridad alimentaria leve y moderada, agrupa a 35% y 12% respectivamente, mientras que dicha relación en Bagaces es de 30 % y 19%. En última instancia Bagaces muestra inseguridad alimentaria grave o severa en 17% de sus hogares frente a solo 5% en Heredia. El estadístico de Fisher demostró significancia estadística del 95%.
- En la comparación de las dietas se destaca que la dieta en Heredia es más equilibrada y diversa debido a la capacidad adquisitiva y al acceso a alimentos. Aunque la fritura es la técnica de cocción predominante en ambas localidades, en Heredia se prefiere la cocción al vapor. Además, en Heredia se opta por grasas más saludables como aceite en spray y aceite líquido, a pesar de ser más costosos, mientras que en Bagaces se utiliza más comúnmente la mantequilla y la manteca. El café es la bebida más consumida en ambos cantones, especialmente en el desayuno, aunque el jugo natural tiene una mayor prevalencia en Heredia. Ambas comunidades muestran un buen consumo de agua, lo cual es positivo. En cuanto a endulzar las bebidas, el azúcar es el edulcorante más utilizado tanto en Heredia Centro como en Bagaces.
- Las pruebas estadísticas revelan una diferencia significativa en los ingresos económicos de los adultos mayores de Bagaces y Heredia. El análisis comparativo entre ambos lugares indica que la población adulta mayor en Bagaces enfrenta mayores dificultades económicas y depende más de la ayuda económica gubernamental en comparación con Heredia.
- En Bagaces, hay una mayor preocupación por el costo de los alimentos saludables, influenciada por la situación económica y la capacidad de adquisición. Además, el acceso a una dieta saludable es más limitado en Bagaces debido a la brecha económica con Heredia. La inseguridad alimentaria es más pronunciada en Bagaces en comparación con Heredia, reflejando la situación económica de los adultos mayores en Bagaces, evidenciada por las

dificultades en el acceso y la disponibilidad de alimentos.

- En Heredia, el acceso a alimentos es más amplio que en Bagaces, lo cual se atribuye a una mejor condición económica. El análisis comparativo de la frecuencia de consumo alimentario indica que los adultos mayores en Heredia mantienen una dieta más variada la mayoría de los días de la semana en comparación con sus pares en Bagaces.

5.2 RECOMENDACIONES

- Establecer políticas públicas que involucren la creación de redes de distribución de alimentos en Bagaces, esto con la asesoría de diferentes nutricionistas, para que puedan incluir alimentos necesarios para una alimentación balanceada y nutritiva.
- Crear programas de educación y capacitación sobre hábitos alimenticios en Bagaces, esto con la ayuda de los nutricionistas y enseñar a las personas adultas mayores de 65 años a mantener una dieta saludable.
- Establecer programas de educación alimentaria en la escuela, especialmente en zonas rurales como Bagaces.
- Desarrollar planes de apoyo para la comunidad, donde se les puede brindar alimentos para momentos de necesidad o emergencia en Bagaces.
- Realizar un estudio a gran escala para conocer la realidad de la Seguridad Alimentaria en las diferentes zonas rurales del país.

BIBLIOGRAFÍA

Acción Humanitaria por la Equidad y la Justicia Social (ACCEDES). “Estudio de la inseguridad alimentaria en Costa Rica 2020”. 2020.

Acción Humanitaria por la Equidad y la Justicia Social (ACCEDES). “Estudio de la inseguridad alimentaria en Costa Rica 2020”. 2020.

Alcívar M y Gutiérrez J. (2017) Estado nutricional y hábitos alimenticios del adulto mayor jubilado, “asociación 12 de abril” cuenca, 2016. Ecuador, 2017

Alfaro, C. (2019). Frecuencia de consumo de aceites y grasas en la población de San José de Costa Rica. Tesis de grado de la Maestría en Ciencias de la Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Arias Ramírez, Rafael, Sánchez Hernández, Leonardo, & Rodríguez Morales, Marlen. (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), 16. Epub 14 de abril de 2020. Recuperado en 06 de octubre de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322020000100016&lng=es&tlng=es.

b15-enig2018.pdf

Banco Interamericano de Desarrollo (BID). (2017). La población y el territorio en Costa Rica: ¿Rural o urbano, qué diferencia hace? Recuperado de <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-poblacion-y-el-territorio-en-Costa-Rica-rural-o-urbano-que-diferencia-hace.pdf>

Banco Interamericano de Desarrollo (BID). (2017). La situación de vivienda en Costa Rica: una visión regional. Recuperado de

<https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-situacion-de-vivienda-en-Costa-Rica-una-vision-regional.pdf>

Banco Interamericano de Desarrollo (BID). (2019). Estudio de diagnóstico sobre el perfil territorial y sectorial para la definición y diseño de una estrategia de intervención para la reducción y prevención de la pobreza en Costa Rica. Recuperado de <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Estudio-de-Diagnostico-sobre-el-Perfil-Territorial-y-Sectorial-para-la-Definicion-y-Diseno-de-una-Estrategia-de-Intervencion-para-la-Reduccion-y-Prevencion-de-la-Pobreza-en-Costa-Rica.pdf>

Barrantes-Brais, K., Cubero-Morales, P., & Gómez-Salas, M. (2019). Análisis de los patrones de consumo de alimentos en estudiantes universitarios de Costa Rica. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(1), 29-40.

Bravo R. (2020). Condiciones de Vida y Desigualdad Social. Una propuesta para la selección de indicadores. CEPAL

Brenes-Camacho, G. (2019). Adultos mayores y cambios en la vida laboral en Costa Rica. *Revista Población y Salud en Mesoamérica*, 16(2), 1-23. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/36175>

Brenes-Camacho, G. (2019). Adultos mayores y cambios en la vida laboral en Costa Rica. *Revista Población y Salud en Mesoamérica*, 16(2), 1-23. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/36175>

Brenes-Camacho, G. (2019). Adultos mayores y cambios en la vida laboral en Costa Rica. *Revista Población y Salud en Mesoamérica*, 16(2), 1-23. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/36175>

Brenes-Camacho, G. (2019). Adultos mayores y cambios en la vida laboral en Costa Rica.

Revista Población y Salud en Mesoamérica, 16(2), 1-23.

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/36175>

Casanovas Cosío, Enrique, Suárez del Villar Labastida, Alexis, López Cruz, Daniela, & Rivero Casanova, Caridad. (2019). SEGURIDAD ALIMENTARIA EN HOGARES URBANOS Y PERIURBANOS DEL CONSEJO POPULAR “BUENA VISTA”, CIENFUEGOS. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(3), 64-72. Epub 01 de septiembre de 2019. Recuperado en 10 de octubre de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202019000300064&lng=es&tlng=es.

Cerdas Ramírez, R., & Espinoza Sánchez, A. (2018). Situación de la seguridad alimentaria y nutricional en Guanacaste: cantón de Santa Cruz. *Revista Electrónica De Las Sedes Regionales De La Universidad De Costa Rica*, (N°40. Vol XIX. Agosto Diciembre, ISSN 2215-2458), 36–145. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/intersedes/article/view/35662/36628>

Céspedes, C., Flores, N., Guevara, D., & Úbeda, L. (2017). “Análisis de los hábitos alimentarios de un grupo de personas costarricenses de 15 a 65 años residente en el área urbana durante el 2014 y 2015” [Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición, Universidad de Costa Rica.]. <Http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/xmlui/handle/123456789/5696>

Chacón Araya Karen (2021). *Inseguridad alimentaria afecta a población adulta mayor en hogares pobres y de baja escolaridad - Programa Estado Nación*. Programa Estado Nación. <https://estadonacion.or.cr/inseguridad-alimentaria-afecta-a-poblacion-adulta-mayor-en-hogares-pobres-y-de-baja-escolaridad/>

- Chacón, k. (2015). El desafío de garantizar la seguridad alimentaria y nutricional. Ponencia preparada para el XXI Informe de Desarrollo Humano del Programa Estado de la Nación. Obtenido de CONARE
- Chahua F. (2018). “Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor. Cooperativa Huancaray. Lima, Perú, 2018. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18968/Chahua_TF..pdf?sequence=1
- Chaves, M. E., Molina, E., & Vásquez, R. (2018). Heredia, Costa Rica: Historia, Cultura y Desarrollo. Editorial Universidad Nacional.
- CONAPAM. (2020). Plan Nacional para la Atención Integral de las Personas Adultas Mayores 2020-2025. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. <https://www.conapam.go.cr/documentos/plan-nacional.pdf>
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor [CONAPAM]. (2002). Información adulto mayor. *Nosotros los Mayores*, 12(1), p.14-15.
- Cordero Parra , M. (2023). Población adulta mayor crece a un ritmo acelerado en el país, según análisis de la UCR. Centro De Investigación Observatorio Del Desarrollo, (N°40. Vol XI. Enero 2023, ISSN 2215-2458). Recuperado de <https://semanariouniversidad.com/pais/poblacion-adulta-mayor-crece-a-un-ritmo-acelerado-en-el-pais-segun-analisis-de-la-ucr/#:~:text=Para%202022%2C%20el%2013%2C63,pobreza%20por%20insuficiencia%20de%20ingresos.>
- Corella, D. & Ordovás, J. (2015). Relación entre el estado socioeconómico, la educación y la alimentación saludable. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5207080#:~:text=Numerosos%20estudios%20muestran%20que%20la,pescados%20y%20otros%20alimentos%20saludables>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Fonseca Hernández, R. G. (2012). Índice de competitividad territorial aplicado a los cantones de Heredia. *Índice de Competitividad Territorial aplicado a los Cantones de Heredia. Revista Economía y Sociedad*, 17(42), p. 67-86.

<https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/22205>

Dallongeville, J.; Mare'caux, N.; Cotel, D.; Bingham, A. & Amouyel, P. (2001) Asociación entre el conocimiento nutricional y la ingesta nutricional en hombres de mediana edad del norte de Francia. *APHA/J*, 4: 27–33.

Delgado H. (2015) Inseguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica: Factores coyunturales y exclusión social. *Rev. Panam. Salud Pública* 10(6),419-421

Drewnowski, A., Specter, S. E., Cooperman, T. (2015). Obesity and poverty: Moving beyond the debate. *Academic Pediatrics*, 15(3), 221-222.

Dumani M. (2009) Agricultura orgánica y seguridad alimentaria y nutricional. *Rev. Avances en Seguridad Alimentaria y nutricional*, 1(1),31-40

Duncanson K., Burrows T., CollinS C. (2018) Study protocol of a parent-focused child feeding and dietary intake intervention: the feeding healthy food to kids randomised controlled trial. *BMC Public Health*

Espinoza A. y Cerdas R. (2016) Situación de la seguridad alimentaria en Guanacaste: cantón de Nicoya. En Solano E.. Ed. *Nuevas Perspectivas*. 334p

Espinoza A. y Cerdas R. (2016a) Situación de la seguridad alimentaria en Guanacaste: cantón de Cañas. En Solano E. La investigación en Guanacaste, parte II, 2016. UCR., San José, Costa Rica. Ed. Nuevas Perspectivas. 334p.

Espinoza A. y Cerdas R. (2016b) Situación de la seguridad alimentaria en Guanacaste: cantón de La Cruz. En Venegas H., A. Acosta y Solano E. La región, pasado y actualidad, 2016. UCR., San José, Costa Rica. Ed. Nuevas Perspectivas. 395p.

FAO & OPS. (2020). Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe 2020. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación & Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/documentos/panorama-seguridad-alimentaria-nutricional-america-latina-caribe-2020>

FAO & OPS. (2020). Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe 2020. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación & Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/documentos/panorama-seguridad-alimentaria-nutricional-america-latina-caribe-2020>

FAO, FIDA, OPS, PMA y UNICEF. (2023). *Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional - América Latina y el Caribe 2022: hacia una mejor asequibilidad de las dietas saludables*. Santiago de Chile.

FAO. (2017). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. <http://www.fao.org/3/a-i7695s.pdf>

FAO. (2017). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2017.

<http://www.fao.org/3/a-i7695s.pdf>

FAO. (2018). Los vínculos entre la seguridad alimentaria y la nutrición. Recuperado de

<http://www.fao.org/3/i9956s/i9956s.pdf>

Fernández, M. (2018). Desafíos y oportunidades para el envejecimiento rural en Costa Rica.

Revista de Gerontología, 28(1), 31-40.

<https://www.redalyc.org/pdf/4027/402756176002.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2019). Situación de la Niñez en

Costa Rica 2019. Recuperado de

[https://www.unicef.org/costarica/sites/unicef.org/costarica/files/2020-](https://www.unicef.org/costarica/sites/unicef.org/costarica/files/2020-05/UNICEF_CostaRica_SituacionNiñez.CR_2019_Final.pdf)

[05/UNICEF_CostaRica_SituacionNiñez.CR_2019_Final.pdf](https://www.unicef.org/costarica/sites/unicef.org/costarica/files/2020-05/UNICEF_CostaRica_SituacionNiñez.CR_2019_Final.pdf)

Fonseca Hernández, R. G. (2012). Índice de competitividad territorial aplicado a los cantones

de Heredia. *Índice de Competitividad Territorial aplicado a los Cantones de Heredia.*

Revista Economía y Sociedad, 17(42), p. 67-86.

<https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/22205>

García J. (2020) Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adultos mayores que acuden

al Centro de desarrollo integral de la familia. Tumbes, Perú, 2020. Disponible en:

[http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/2000/TESIS%20-](http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/2000/TESIS%20-%20GARC%C3%8DA%20CAYAO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[%20GARC%C3%8DA%20CAYAO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/2000/TESIS%20-%20GARC%C3%8DA%20CAYAO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

García, F. P. (2020, 1 octubre). Personas adultas mayores serán el 20% de la población total

en el año 2050 • Semanario Universidad. *Semanario*

Universidad. [https://semanariouniversidad.com/pais/personas-adultas-mayores-seran-](https://semanariouniversidad.com/pais/personas-adultas-mayores-seran-el-20-de-la-poblacion-total-en-el-ano-2050/)

[el-20-de-la-poblacion-total-en-el-ano-2050/](https://semanariouniversidad.com/pais/personas-adultas-mayores-seran-el-20-de-la-poblacion-total-en-el-ano-2050/)

González S (2021) . Alimentación saludable del adulto mayor en el centro de salud boca de

caña, del cantón samborondón, Guayaquil: Ecuador.

- González, D. A. (2019). Iniciativas para promover una alimentación saludable en Estados Unidos: revisión de la literatura. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 393-403.
- Gundersen, C., & Ziliak, J. P. (2015). Food insecurity and health outcomes. *Health Affairs*, 34(11), 1830-1839. <https://www.healthaffairs.org/doi/10.1377/hlthaff.2015.0645>
- Hernández Sampieri, R., & Fernández Collado, C. (2014). María del Pilar Baptista Lucio D, Méndez Valencia Christian Paulina Mendoza Torres S. *Metodología de la Investigación. 6a Edición. México DF: mcgraw-Hill* , 1-632.
- Hernández, Á., González, C., Jiménez, M., y Romero, F. (2010). Ingesta alimentaria, actividad física y estado nutricional en estudiantes universitarios. *Food Science and Technology International*, 16(2), 177-184.
- Herrera, J., Solano, M., & Vindas, M. (2019). Guanacaste: Cultura, Turismo y Desarrollo Sostenible. Editorial Universidad Nacional.
- Herrera, T., & Ureña, I. (2018). Retos en el diseño e implementación de políticas públicas para adultos mayores en Costa Rica. *Revista de Gerontología*, 28(1), 13-30. <https://www.redalyc.org/pdf/4027/402756176001.pdf>
- Herrera, T., & Ureña, I. (2018). Retos en el diseño e implementación de políticas públicas para adultos mayores en Costa Rica. *Revista de Gerontología*, 28(1), 13-30. <https://www.redalyc.org/pdf/4027/402756176001.pdf>
- Hidalgo, J. (2021). El Envejecimiento. Aspectos Sociales. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica. Recuperado el 10 de marzo del 2009, de <http://www.ccp.ucr.ac.cr/revista/volumenes/5/5-1/5-1-1/5-1-1.pdf>.
- INEC. (2020). Censo Nacional de Población y Vivienda. Recuperado de <https://www.censos2020.cr/>

- INEC. (2021). Canasta básica alimentaria. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.inec.go.cr/canasta-basica-alimentaria>
- INEC. (2021). Censo Nacional de Población y Vivienda 2021. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.inec.go.cr/estadisticas/censos/censo-nacional-de-poblacion-y-vivienda>
- INEC. (2021). Encuesta Nacional de Hogares 2021. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reencanah2021.pdf>
- INEC. (2021). Encuesta Nacional de Hogares 2021. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reencanah2021.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC). (2019). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2018. Distribución de Ingresos en Costa Rica. Recuperado de <https://sitios.inec.cr/encig2018/documentacion/BI/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC). (2019). Mapa Pobreza y Pobreza rural en Costa Rica 2019. Recuperado de <https://www.inec.cr/pobreza-2019>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC). (2019). Mapa Pobreza y Pobreza rural en Costa Rica 2019. Recuperado de <https://www.inec.cr/pobreza-y-desigualdad/pobreza/pobreza-operacional/mapas-pobreza/pobreza-rural->
- Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo en Alimentación y Nutrición. (2018). Evaluación Nacional de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Costa Rica. Recuperado de <https://www.inciensa.sa.cr/documentos/publicaciones/evaluacion-seguridad-alimentaria-nutricional-costa-rica.pdf>
- Jiménez, M., & Solís, A. (2019). La pobreza en adultos mayores en Costa Rica: Evolución y determinantes. *Revista de Ciencias Sociales*, 163(1), 23-36.

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/sociales/article/view/39156>

Machado P. P., Claro R. M., Canella D. S. (2017). Alimentos saludables fuera del alcance monetario: implicaciones en la promoción de la salud en Brasil. Author manuscript; available in PMC 2017 Mar 31.

MAG. (2018). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2018-2028. Ministerio de Agricultura y Ganadería. <https://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2018-2028.pdf>

Melgar-Quiñonez, H. R., Mundo-Rosas, V., & Pérez-Escamilla, R. (2015). Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA): Manual de uso y aplicaciones. <http://www.fao.org/3/a-i4031s.pdf>

Méndez, E. (2019) "lineamientos generales para mejorar la calidad de vida de las personas mayores que residen en Hogares para Ancianos". Rev. Anales en Gerontología. 1(1).

Menéndez J, Guevara A, Arcia N, León E, Marín C, Alfonso J. (2015) Enfermedades crónicas y limitación función

Mennell, S., Murcott, A., & Otterloo, A. H. (2020). The sociology of food: eating, diet and culture. SAGE Publications Ltd.

MIDEPLAN. (2020). División Territorial Administrativa de la República de Costa Rica. Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. <https://www.mideplan.go.cr/images/DTA-2020.pdf>

Molag ML, de Vries JH, Ocke MC, (2019) Dagnelie PC, van den Brandt PA, Jansen MC et al. (2007) Design characteristics of food frequency questionnaires in relation to their validity. Am J Epidemiol

Morales, A. (2005). Redes de Apoyo Familiar y la Salud del adulto mayor, Costa Rica 2005.

- Tesis de Maestría en Población y Salud, Tesis de Maestría no publicada, Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <http://ccp.ucr.ac.cr/creles/pdf/amorales.pdf>
- Morales, F. (2020). Temas Prácticos en Geriátría y Gerontología. San José, Costa Rica: EUNED
- Fernández, X. (2006). Ciudadanos de oro puro. Bienestar, 6(8-9), p.19.
- Murillo, E. (2018). El liderazgo del adulto mayor en la transformación de la subcultura de un grupo de adultos mayores del Centro Diurno del Adulto Mayor de Belén por medio de la actividad física. Tesis de Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano, Tesis de Maestría no publicada, Universidad Nacional Costa Rica. Recuperado de: <http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11434/TESIS%20EDGAR%20MURILLO%20CAMPOS.PDF?sequence=1>
- Naska A. et al.. (2019) Dietary patterns and their socio-demographic determinants in 10 European countries. European Journal of Clinical Nutrition.
- Pérez D. (2018) Estado nutricional del adulto mayor y su funcionalidad familiar en los pacientes que acuden a la unidad de medicina familiar 220 del IMSS, Toluca México en el año 2012. Tesis de especialidad. Toluca - México: Universidad Autónoma del Estado de México, Departamento de Estudios Avanzados.
- Philippi S.T. (2018). Nutrición en salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones. Medica Panamericana.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Programa Mundial de Alimentos (PMA). (2015). Perfil de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe. Recuperado de https://www.wfp.org/sites/default/files/ALC_Snapshot2015_Espanol_LR_Web.pdf

- Ramírez, R. C., & Sánchez, A. E. (2018). Situación de la seguridad alimentaria y nutricional en Guanacaste: cantón de Santa Cruz. *InterSedes*, 19(40).
<https://doi.org/10.15517/isucr.v19i40.35662>
- Rodríguez Ramírez, S. (2018). Consumo de carne de res y pollo y su relación con la percepción de seguridad alimentaria en Costa Rica. Tesis de grado de la Maestría en Nutrición Humana, Universidad de Costa Rica.
- Rossi, A., Machado E., Soares M. (2018) Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Rev. Nutr. Campinas*
- Sáenz, M. R. (2021). Análisis de la política de atención integral a las personas adultas mayores en Costa Rica. *Revista Espacios*, 42(7), 1-15.
<http://www.revistaespacios.com/a21v42n07/21420712.html>
- Sáenz, M. R. (2021). Análisis de la política de atención integral a las personas adultas mayores en Costa Rica. *Revista Espacios*, 42(7), 1-15.
<http://www.revistaespacios.com/a21v42n07/21420712.html>
- Sáenz, R. (2021). Los adultos mayores en América Latina y el Caribe: hacia una vejez activa y saludable en el siglo XXI. *Revista de Ciencias Sociales*, 171(1), 9-20.
https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ciencias_sociales/article/view/14474
- Secretaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2019). <https://portal.sesan.gob.gt>
- Timiras, P. (2017). Bases Fisiológicas del Envejecimiento. España: Masson S.A
- Universidad de Costa Rica. (2021). Aliméntate bien en la tercera edad en Costa Rica. Recuperado de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/07/28/alimentate-bien-en-la-tercera-edad-en-costa-rica.html>

Vargas C. y Cerdas R. (2016) Ed. Nuevas Perspectivas. 334p

WHO. (2021). Healthy diet. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>

ANEXOS

ANEXO 1. INSTRUMENTO I PARA RECOLECCIÓN DE DATOS DE PLAN PILOTO

INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS FINALES

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

Responsable de la investigación: Marie Anne Soto Zúñiga

La presente encuesta tiene como objetivo verificar los datos características sociodemográficas, el conocimiento sobre SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON EL ACCESO ECONÓMICO DE ADULTOS MAYORES DE LA ZONA RURAL DE BAGACES DE GUANACASTE, Y LA ZONA URBANA DE HEREDIA, 2023.

La información que se brinde será utilizada solo con fines académicos.

Indicaciones

A continuación, se presentan una serie de preguntas, las cuales usted debe contestar marcando una x en la opción que usted considere contiene la respuesta correcta.

PRIMERA PARTE. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

1. Rango de edad en que se encuentra

- 65 a 75 años
- 76 a 85 años
- 86 a 96 años

2. Cuál es su lugar de Residencia:

- Heredia
- Bagaces

3. Genero

Hombre

Mujer

Otro

4. Nacionalidad

Costarricense

Nicaragüense

Otro

5. Estado civil

Casado

Soltero

Viudo

Unión libre

6. Nivel de escolaridad:

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Técnico incompleto

Técnico completo

Universidad incompleta

Universidad completa

7. Lugar de residencia:

- Bagaces, Guanacaste.
- Heredia Centro.

SEGUNDA PARTE. Nivel de seguridad alimentaria según la ELCSA.

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

- Sí
- No

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

- Sí
- No

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

- Sí
- No

4. 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

5. 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

6. 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

7. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió?

Sí

No

8. 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

TERCERA PARTE. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

1. ¿Cuáles tiempos de comida realiza usualmente? Puede seleccionar varias
 - Desayuno
 - Merienda mañana
 - Almuerzo
 - Merienda tarde
 - Cena
 - Colación nocturna (merienda noche)

2. Indique los DOS métodos de cocción que más utiliza para cocinar carnes .
 - Hervido
 - Al vapor
 - Frito
 - A la plancha
 - Al horno
 - Freidora de aire
 - Salteado

3. ¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar? (puede seleccionar más de una) Aceite vegetal (soya, maíz, girasol, oliva, etc)
 - Mantequilla/margarina
 - Aceite en spray
 - Manteca
 - Aceite líquido

4. ¿Consumes sal extra en sus comidas preparadas?

Sí

No

5. ¿Qué bebida consume usualmente al desayuno? (si no realiza este tiempo de comida omita la pregunta), puede seleccionar más de uno

Té/infusión

Café

Jugo de fruta natural

Refresco envasado

Agua

leche

Otro : _____ (especifique)

8. ¿Cuántos vasos de agua toma al día?

1-2 vasos

3-4 vasos



(1 vaso de agua)

5-6 vasos

7-8 vasos

Más de 8 vasos

7. ¿Qué utiliza para endulzar sus bebidas? (café, té, fresco, leche, batidos, etc)

Azúcar blanca

Azúcar morena

Azúcar cruda

- Miel
- Edulcorante (splenda, Stevia, etc)
- No endulza con nada

8. Frecuencia de consumo de vegetales y frutas:

Alimento	Nunca	A veces	1 a 3 días x semana	3 a 6 días x semana	Todos los días
Frutas (banano, manzana, papaya, naranja, mango, etc)					
Vegetales (zanahoria, remolacha, chayote, zucchini, hojas verdes, vainica, etc)					

9. Frecuencia de consumo de harinas:

Alimento	Nunca	A veces	1 a 3 días x semana	3 a 6 días x semana	Todos los días
Verduras harinosas (papa, yuca, camote, plátano, ayote sazón, etc)					
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas)					
Cereales (arroz, avena, pasta, quinoa, etc)					
Tortillas					
Pan					

Galletas					
Reposteria					

10. Frecuencia de consumo de carnes:

Alimento	Nunca	A veces	1 a 3 días x semana	3 a 6 días x semana	Todos los días
Pollo					
Pescado					
Cerdo					
Embutidos					
Res					
Huevo					

11. Frecuencia de consumo de grasas:

Alimento	Nunca	A veces	1 a 3 días x semana	3 a 6 días x semana	Todos los días
Aceite vegetal (girasol, soya, maíz, canola) *se incluyen las utilizadas para cocinar					
Grasas de untar (mantequilla, margarina, queso crema, natilla, etc)					
Semillas y nueces (maní, almendras, ajonjolí, etc)					
Aguacate					

CUARTA PARTE. DESARROLLO ECONOMICO

1. ¿Ha recibido ayuda económica del gobierno? (bono proteger, algún bono económico o donación)

- He recibido en el pasado ayuda económica.
- Recibo ayuda económica actualmente.
- Nunca he recibido ayuda económica.

2. Marque con una X el rango en el que se encuentra su ingreso económico familiar

- Menos de 100,000 colones.
- De 101,000 – 300,000 colones.
- De 301,000 – 500,000 colones.
- De 501,000 – 800,000 colones.
- Más de 800,000 colones.

3. Actualmente usted cuenta con

- Vivienda propia
- Vivienda alquilada
- Donde un familiar
- Vivienda prestada

4. Cuantas personas depende de su ingreso económico.

- 1
- 2
- 3
- Ninguna

5. Con quien vive actualmente

- Hijos
- Esposo
- Hermanos
- Padre
- Madre
- Otro

6. Recibe usted pensión del gobierno _

- Si
- No

7. En que rango se encuentra su pensión

- 50 000 a 100 000
- 100 000 a 200 000
- 200 000 a 300 000
- Más de 300 000

ANEXO 2. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

1 PARTE. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

Características	Bagaces	Heredia
Rango de edad		
65 a 75 años	3	4
76 a 85 años	1	1
86 a 96 años	1	0

Cuál es su lugar de Residencia

Guanacaste	5	
Heredia		5

Genero

Femenino	3	2
Masculino	2	3

Estado Civil

Casado	1	2
Soltero	1	0
Viudo	2	1
Unión Libre	1	2

Nivel de escolaridad

Primaria completa	1	2
Primaria incompleta	1	0
Secundaria completa	2	1
Secundaria incompleta	1	1
Universidad incompleta	0	1
Universidad completa	0	0

Fuente: Elaboración propia, 2023

La tabla proporciona información sobre las características de un grupo de personas en el rango de edad de 65 a 96 años. A continuación, desglosaré y analizaré los datos presentados en cada una de las categorías:

En esta categoría, se muestra la distribución de edades en el grupo, con una mayoría en el rango de 65 a 75 años y una menor cantidad de personas en los rangos de edad superiores.

Aquí se evidencia que el grupo está dividido igualmente entre personas que residen en Alajuela y Puntarenas.

La mayoría de las personas en este grupo son mujeres.

El grupo tiene una variedad de estados civiles, con la mayor cantidad de personas solteras y un número significativo de personas casadas.

El nivel de escolaridad varía en el grupo, con una distribución equilibrada entre diferentes niveles educativos.

En resumen, esta tabla proporciona una instantánea de las características de un grupo de personas de edad avanzada en términos de rango de edad, lugar de residencia, género, estado civil y nivel de escolaridad. Los datos demuestran una diversidad en estas características, lo que refleja la heterogeneidad de la población en este grupo etario.

II PARTE. NIVEL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN LA ELCSA.

Cantidad de respuestas según existe una preocupación por falta de alimentos en el hogar

Indicador	Heredia	Bagaces
Si	20%	75%
No	80%	25%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

La cantidad de respuestas según existe una preocupación por falta de alimentos en el hogar son:

En Heredia: El 20% de las personas encuestadas indican que sí existe una preocupación por falta de alimentos en el hogar, mientras que el 80% indica que no existe dicha preocupación.

En Bagaces: El 75% de las personas encuestadas indican que sí existe una preocupación por falta de alimentos en el hogar, mientras que el 25% indica que no existe dicha preocupación.

Cantidad de respuestas según si en los últimos tres meses se han quedado sin alimento en sus

hogares por falta de dinero

Indicador	Heredia	Bagaces
Si	15%	100
No	85%	0%
Total	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 100% de las respuestas indican que las personas de Bagaces han experimentado falta de alimentos en sus hogares debido a la falta de dinero en los últimos tres meses. Esto implica que todas las personas encuestadas o participantes del estudio han enfrentado esta situación. Mientras que en Heredia solamente un 15%.

Cantidad de respuestas según si en los últimos tres meses han dejado de tener una alimentación nutritiva o balanceada por falta de dinero

Indicador	Bagaces	Heredia
Si	80%	0%
No	20%	100%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 80% de las respuestas indican que las personas que bien en Bagaces han dejado de tener una alimentación nutritiva o balanceada en los últimos tres meses debido a la falta de dinero. Esto sugiere que una mayoría significativa de los encuestados o participantes en el estudio ha enfrentado esta situación.

Cantidad de respuestas según si 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

Indicador	Heredia	Bagaces
Si	5%	100%
No	95%	0%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

Se observa que el 5% de la población entrevistada de Heredia si ha dejado de desayunar por falta de dinero, mientras que el 95% no lo ha hecho, en cambio en Bagaces el 100% de la población ha dejado de desayunar

Cantidad de respuestas según si en los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez usted o alguien adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió

Indicador	Heredia	Bagaces
Si	0%	100%
No	100%	0%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

EL 100% de los encuestados de Heredia indican que nunca se han acostado con hambre, mientras que en Bagaces el 100% indica que si.

III PARTE. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

¿Cuáles tiempos de comida realiza usualmente?

Indicador	Valor Absoluto	
	Heredia	Bagaces
Desayuno	5	3
Merienda de la mañana	3	1
Almuerzo	5	4
Café o merienda en la tarde	5	2
Cena	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2023

Se observa que la mayor cantidad de tiempos que se consumen en las dos localidades son el desayuno, e almuerzo y la cena, y con relación a las demás comidas la localidad de Heredia es quien las realiza

Indique los DOS métodos de cocción que más utiliza para cocinar carnes .

Indicador	Valor Absoluto	
	Heredia	Bagaces
Hervido	4	1
Al vapor	5	1
Frito	3	5
A la plancha	1	1
Al horno	4	1
Salteado	3	0

Fuente: Elaboración propia, 2023

¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar?

Indicador	Valor Absoluto
Mantequilla	0
Manteca	3
Aceite Liquido	10
Aceite en Spray	3

Fuente: Elaboración propia, 2023

Tres de los 10 participantes prefieren el método de cocción hervido para sus alimentos.

Un participante de los 10 prefiere el método de cocción al vapor. Nueve de los 10 participantes prefieren el método de cocción frito para sus alimentos. Este es el método de cocción más popular entre los participantes. Seis de los 10 participantes prefieren el método de cocción a la plancha.

Tres de los 10 participantes prefieren el método de cocción al horno. Tres de los 10 participantes prefieren el método de cocción salteado.

Los resultados indican que el método de cocción frito es el más popular entre los participantes, seguido por la cocción a la plancha. Aunque las preferencias varían, es importante tener en cuenta que diferentes métodos de cocción pueden tener impactos en la salud y en el valor nutricional de los alimentos. Estos datos proporcionan información sobre las preferencias de los participantes en términos de cómo cocinan sus alimentos.

¿Le agrega sal extra en sus comidas preparadas?

Indicador	Valor Absoluto
Si	4
No	6

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 40% de los participantes agregan sal extra a sus comidas preparadas, y el 60% de los participantes no agregan sal extra a sus comidas preparadas.

Este análisis indica que una mayoría de los participantes (60%) no agregan sal extra a sus comidas preparadas. Por otro lado, un porcentaje significativo (40%) sí lo hace. La decisión de agregar sal extra puede tener implicaciones para la salud, ya que un consumo excesivo de sal puede estar relacionado con ciertos problemas de salud. Estos datos proporcionan información sobre las prácticas alimentarias de los participantes en relación con el consumo de sal.

¿Qué bebida consume usualmente al desayuno?

Indicador	Valor Absoluto
Té	10%
Café	90%
Agua	0%
Refresco envasado	0%
Jugo natural	0%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 10% de los participantes consume té usualmente al desayuno. El 90% de los participantes consume café usualmente al desayuno. Esta es la bebida más popular entre los participantes.

Ningún participante consume agua usualmente al desayuno según los datos proporcionados.

Ningún participante consume refresco envasado usualmente al desayuno.

Ningún participante consume jugo natural usualmente al desayuno.

Este análisis muestra que el café es la bebida más popular entre los participantes al desayuno, seguido por el té. Ningún participante indicó consumir agua, refresco envasado o

jugo natural en esta comida. Es importante considerar que las preferencias de bebidas pueden tener implicaciones para la salud, y la elección de bebidas puede afectar la ingesta calórica y nutricional de los participantes.

¿Cuánto vasos de agua toma al día?

Indicador	Valor Absoluto
1 a 2	46%
3 a 4	18%
5 a 6	27%
Más de 6 vasos	9%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 46% de los participantes consume de 1 a 2 vasos de agua al día, el 18% de los participantes consume de 3 a 4 vasos de agua al día. El 27% de los participantes consume de 5 a 6 vasos de agua al día, el 9% de los participantes consume más de 6 vasos de agua al día.

Este análisis muestra que las preferencias de consumo de agua varían entre los participantes. La mayoría de los participantes (46%) consume de 1 a 2 vasos de agua al día, mientras que otros tienen un consumo mayor. El consumo adecuado de agua es importante para mantener una hidratación adecuada y apoyar la salud en general. Estos datos proporcionan información sobre los hábitos de consumo de agua de los participantes.

¿Que utiliza para endulzar sus bebidas?

Indicador	Valor Absoluto
Azúcar	63%
Miel	0%
Edulcorante	27%
No endulzo con nada	9%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 63% de los participantes utiliza azúcar para endulzar sus bebidas. Ningún participante utiliza miel como endulzante para sus bebidas.

El 27% de los participantes utiliza edulcorante como alternativa al azúcar. El 9% de los participantes no utiliza ningún endulzante en sus bebidas.

Este análisis indica que la mayoría de los participantes (63%) utiliza azúcar para endulzar sus bebidas. Algunos también optan por usar edulcorantes (27%), mientras que un porcentaje menor no endulza sus bebidas con nada (9%).

Las preferencias de endulzantes pueden tener implicaciones para la ingesta calórica y nutricional, y es importante considerar opciones saludables según las necesidades y preferencias individuales. Estos datos proporcionan información sobre las prácticas alimentarias de los participantes en relación con los endulzantes utilizados en sus bebidas.

Frecuencia de consumo de vegetales y frutas

Indicador	Frutas	Vegetales
Nunca	0	1
A veces	2	1
1 a 3 días por semana	5	6
3 a 6 días por semana	0	1
Todos los días	3	1

Fuente: Elaboración propia, 2023

Frutas:

- El 0% de los participantes nunca consume frutas.
- El 20% de los participantes consume frutas a veces.
- El 50% de los participantes consume frutas de 1 a 3 días por semana.
- El 0% de los participantes consume frutas de 3 a 6 días por semana.
- El 30% de los participantes consume frutas todos los días.

Vegetales:

- El 10% de los participantes nunca consume vegetales.
- El 10% de los participantes consume vegetales a veces.
- El 60% de los participantes consume vegetales de 1 a 3 días por semana.
- El 10% de los participantes consume vegetales de 3 a 6 días por semana.
- El 10% de los participantes consume vegetales todos los días.

Este análisis muestra que la mayoría de los participantes consume frutas y vegetales de 1 a 3 días por semana. El consumo diario de frutas y vegetales es menor en comparación con la frecuencia de consumo de 1 a 3 días por semana. Consumir frutas y vegetales regularmente es esencial para una dieta equilibrada y saludable, ya que proporcionan una amplia gama de nutrientes y beneficios para la salud. Estos datos proporcionan información sobre los hábitos de consumo de frutas y vegetales de los participantes.

Frecuencia de consumo de harinas

Indicador	Verduras harinosas	Leguminosas	Cereales	Tortillas
Nunca	0	0	1	1
A veces	6	3	1	4
1 a 3 días por semana	2	2	2	1

3 a 6 días por semana	1	4	4	4
Todos los días	1	0	2	0

Fuente: Elaboración propia, 2023

Verduras harinosas:

- Nunca: 0 participantes
- A veces: 6 participantes
- 1 a 3 días por semana: 2 participantes
- 3 a 6 días por semana: 1 participante
- Todos los días: 1 participante

Leguminosas:

- Nunca: 0 participantes
- A veces: 3 participantes
- 1 a 3 días por semana: 2 participantes
- 3 a 6 días por semana: 4 participantes
- Todos los días: 0 participantes

Cereales:

- Nunca: 1 participante
- A veces: 1 participante
- 1 a 3 días por semana: 2 participantes
- 3 a 6 días por semana: 4 participantes
- Todos los días: 2 participantes

Tortillas:

- Nunca: 1 participante

- A veces: 4 participantes
- 1 a 3 días por semana: 1 participante
- 3 a 6 días por semana: 4 participantes
- Todos los días: 0 participantes

Las verduras harinosas son consumidas ocasionalmente por 6 participantes, de 1 a 3 días por semana por 2 participantes, de 3 a 6 días por semana por 1 participante, y diariamente por 1 participante.

Las leguminosas son consumidas ocasionalmente por 3 participantes, de 1 a 3 días por semana por 2 participantes, de 3 a 6 días por semana por 4 participantes.

Los cereales son consumidos ocasionalmente por 1 participante, de 1 a 3 días por semana por 2 participantes, de 3 a 6 días por semana por 4 participantes, y diariamente por 2 participantes.

Las tortillas son consumidas ocasionalmente por 4 participantes, de 1 a 3 días por semana por 1 participante, de 3 a 6 días por semana por 4 participantes.

Este análisis muestra que la mayoría de los participantes consume estos tipos de harinas con cierta frecuencia.

Los hábitos de consumo de harinas pueden variar según las preferencias y la cultura alimentaria.

Es importante tener en cuenta que el equilibrio y la variedad en la dieta son esenciales para una alimentación saludable.

Frecuencia de consumo de carnes

Indicador	Pollo	Pescado	Embutidos	Res	Cerdo	Huevo
Nunca	0	2	1	1	1	0
A veces	3	3	4	2	3	1

1 a 3 días por semana	6	3	3	5	4	2
3 a 6 días por semana	1	2	2	1	1	2
Todos los días	0	0	0	1	1	5

Fuente: Elaboración propia, 2023

Pollo:

- Nunca: 0 participantes
- A veces: 3 participantes
- 1 a 3 días por semana: 6 participantes
- 3 a 6 días por semana: 1 participante
- Todos los días: 0 participantes

Pescado:

- Nunca: 2 participantes
- A veces: 3 participantes
- 1 a 3 días por semana: 3 participantes
- 3 a 6 días por semana: 2 participantes
- Todos los días: 0 participantes

Embutidos:

- Nunca: 1 participante
- A veces: 4 participantes
- 1 a 3 días por semana: 3 participantes
- 3 a 6 días por semana: 2 participantes
- Todos los días: 0 participantes

Res:

- Nunca: 1 participante
- A veces: 2 participantes
- 1 a 3 días por semana: 5 participantes
- 3 a 6 días por semana: 1 participante
- Todos los días: 1 participante

Cerdo:

- Nunca: 1 participante
- A veces: 3 participantes
- 1 a 3 días por semana: 4 participantes
- 3 a 6 días por semana: 1 participante
- Todos los días: 1 participante

Huevo:

- Nunca: 0 participantes
- A veces: 1 participante
- 1 a 3 días por semana: 2 participantes
- 3 a 6 días por semana: 2 participantes
- Todos los días: 5 participantes

Aquí se detallan los aspectos clave:

- Las carnes de pollo, pescado y huevo son las más consumidas, siendo consumidas con mayor frecuencia en general.
- Los embutidos son consumidos ocasionalmente por la mayoría de los participantes.
- Las carnes de res y cerdo son consumidas con más frecuencia, especialmente de 1 a 3

días por semana.

Este análisis muestra que las preferencias y hábitos de consumo de carnes varían entre los participantes. Consumir una variedad de fuentes de proteínas es esencial para una dieta equilibrada. Estos datos proporcionan información sobre los hábitos de consumo de diferentes tipos de carnes por parte de los participantes.

Frecuencia de consumo de grasas

Indicador	Aceite Vegetal	Grasas de Untar	Semillas y nueces	Aguacate
Nunca	0	1	4	0
A veces	2	2	4	8
1 a 3 días por semana	2	1	1	2
3 a 6 días por semana	2	2	1	0
Todos los días	4	4	0	0

Fuente: Elaboración propia, 2023

Aceite Vegetal:

- Nunca: 0 participantes
- A veces: 2 participantes
- 1 a 3 días por semana: 2 participantes
- 3 a 6 días por semana: 2 participantes
- Todos los días: 4 participantes

Grasas de Untar:

- Nunca: 1 participante
- A veces: 2 participantes
- 1 a 3 días por semana: 1 participante

- 3 a 6 días por semana: 2 participantes
- Todos los días: 4 participantes

Semillas y nueces:

- Nunca: 4 participantes
- A veces: 4 participantes
- 1 a 3 días por semana: 1 participante
- 3 a 6 días por semana: 1 participante
- Todos los días: 0 participantes

Aguacate:

- Nunca: 0 participantes
- A veces: 8 participantes
- 1 a 3 días por semana: 2 participantes
- 3 a 6 días por semana: 0 participantes
- Todos los días: 0 participantes

Aquí se detallan los aspectos clave:

- El aceite vegetal y las grasas de untar son consumidos con frecuencia por la mayoría de los participantes.
- Las semillas y nueces son consumidas ocasionalmente por la mayoría de los participantes.
- El aguacate es consumido con mayor frecuencia por la mayoría de los participantes.

Este análisis muestra que las preferencias y hábitos de consumo de grasas varían entre los participantes. Elegir fuentes de grasas saludables y moderar su consumo es importante para mantener una dieta equilibrada y saludable. Estos datos proporcionan información sobre los

hábitos de consumo de diferentes tipos de grasas por parte de los participantes.

IV PARTE. DESARROLLO ECONÓMICO

¿Ha recibido ayuda económica del gobierno?

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
Si	8	80%
No	2	20%
Total	10	100%

El 80% de los participantes ha recibido ayuda económica del gobierno y el 20% de los participantes no ha recibido ayuda económica del gobierno.

Este análisis muestra que la mayoría de los participantes (80%) ha recibido ayuda económica del gobierno en algún momento. La recepción de ayuda económica puede estar relacionada con diversas políticas y programas gubernamentales destinados a brindar apoyo en situaciones específicas. Estos datos proporcionan información sobre la relación de los participantes con la ayuda económica proporcionada por el gobierno.

Marque con una X el rango en el que se encuentra su ingreso económico familiar

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
De 101,000 – 300,000 colones.	4	45%
De 301,000 – 500,000 colones.	2	18%
De 501,000 – 800,000 colones.	1	10%
Más de 800,000 colones.	3	27%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 45% de los participantes tiene un ingreso económico familiar que se encuentra en el rango de 101,000 a 300,000 colones. El 18% de los participantes tiene un ingreso económico familiar que se encuentra en el rango de 301,000 a 500,000 colones.

El 10% de los participantes tiene un ingreso económico familiar que se encuentra en el rango de 501,000 a 800,000 colones. El 27% de los participantes tiene un ingreso económico familiar que es mayor a 800,000 colones.

Este análisis muestra la distribución del ingreso económico familiar de los participantes en diferentes rangos. Los datos proporcionan una idea de la variabilidad en los niveles de ingreso dentro de la muestra y cómo se distribuyen los participantes en relación con su situación económica

Su vivienda es

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
Casa propia	8	80%
Casa alquilada	0	0%
Casa prestada	2	20%
Donde un familiar	0	0%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 80% de los participantes vive en una casa propia, ningún participante vive en una casa alquilada. Y el 20% de los participantes vive en una casa prestada, ningún participante vive en la casa de un familiar.

Este análisis muestra la distribución de las situaciones de vivienda entre los participantes. La

mayoría de los participantes son propietarios de su vivienda, mientras que algunos viven en viviendas prestadas. La situación de vivienda puede tener implicaciones para las condiciones de vida y la estabilidad económica de los participantes. Estos datos proporcionan información sobre la situación de vivienda de los participantes en relación con la propiedad, el alquiler y el préstamo de viviendas.

¿Cuántas personas dependen de su ingreso económico?

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
0 personas	4	40%
1 persona	4	40%
2 personas	0	0%
3 personas	1	10%
4 personas	1	10%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 40% de los participantes no tiene ninguna persona dependiendo de su ingreso económico. El 40% de los participantes tiene 1 persona dependiendo de su ingreso económico, ningún participante tiene 2 personas dependiendo de su ingreso económico. El 10% de los participantes tiene 3 personas dependiendo de su ingreso económico y el 10% de los participantes tiene 4 personas dependiendo de su ingreso económico.

Este análisis muestra la distribución del número de personas que dependen del ingreso económico de los participantes. La cantidad de personas dependientes puede afectar la carga financiera y las decisiones de gasto de los participantes. Estos datos proporcionan información

sobre la dinámica familiar y económica de los participantes en relación con las personas que dependen de su ingreso.

¿Con quién vive actualmente?

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
Hijos	6	60%
Esposo	3	30%
Hermanos	1	10%
Padres	0	0%
Otro	0	0%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 40% de los participantes no tiene ninguna persona dependiendo de su ingreso económico, el 40% de los participantes tiene 1 persona dependiendo de su ingreso económico, ningún participante tiene 2 personas dependiendo de su ingreso económico y el 10% de los participantes tiene 3 personas dependiendo de su ingreso económico.

El 10% de los participantes tiene 4 personas dependiendo de su ingreso económico. Este análisis muestra la distribución del número de personas que dependen del ingreso económico de los participantes. La cantidad de personas dependientes puede afectar la carga financiera y las decisiones de gasto de los participantes.

¿Recibe usted pensión del gobierno?

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
Si	7	70%

No	3	30%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 70% de los participantes recibe pensión del gobierno y el 30% de los participantes no recibe pensión del gobierno.

Este análisis muestra que la mayoría de los participantes (70%) recibe una pensión del gobierno. La recepción de pensiones puede ser un factor importante en la seguridad financiera y el bienestar económico de los individuos. Estos datos proporcionan información sobre la relación de los participantes con las pensiones gubernamentales y su impacto en sus recursos económicos.

¿En qué rango está su pensión?

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
50 000 - 100 000	0	0%
10100 - 200 000	2	20%
201 00 - 300 000	4	40%
Más de 300 000	4	40%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

Ningún participante recibe una pensión en el rango de 50,000 a 100,000 colones, el 20% de los participantes recibe una pensión en el rango de 101,000 a 200,000 colones, el 40% de los participantes recibe una pensión en el rango de 201,000 a 300,000 colones, el 40% de los participantes recibe una pensión superior a 300,000 colones.

Este análisis muestra la distribución de los montos de las pensiones que los participantes reciben del gobierno. Los diferentes montos de pensiones reflejan distintas situaciones económicas de

los participantes y pueden tener implicaciones para sus condiciones de vida y bienestar financiero. Estos datos proporcionan información sobre la cantidad de la pensión gubernamental que los participantes reciben y cómo esto puede afectar sus recursos económicos.

V PARTE. ACCESO A LOS ALIMENTOS

¿Con qué frecuencia compra alimentos?

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
Diariamente	0	0%
Semanalmente	5	50%
Quincenalmente	4	40%
Mensualmente	1	10%
Otra frecuencia	0	0%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

Según los resultados se detalla:

- Ningún participante compra alimentos diariamente.
- El 50% de los participantes compra alimentos semanalmente.
- El 40% de los participantes compra alimentos quincenalmente.
- El 10% de los participantes compra alimentos mensualmente.
- Ningún participante ha mencionado otra frecuencia de compra.

Este análisis muestra la distribución de la frecuencia de compra de alimentos entre los participantes. La frecuencia de compra de alimentos puede influir en la planificación de las compras y en la administración de los recursos económicos. Estos datos proporcionan información sobre los hábitos de compra de alimentos de los participantes y cómo se organizan para adquirir los productos necesarios para su alimentación.

¿Dónde compra sus alimentos con mayor frecuencia?

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
Supermercado	8	80%
pulpería	1	10%
Mercado local	1	10%
Otro	0	0%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 80% de los participantes compra sus alimentos con mayor frecuencia en supermercados, el 10% de los participantes compra sus alimentos con mayor frecuencia en pulperías y el 10% de los participantes compra sus alimentos con mayor frecuencia en mercados locales.

Ningún participante ha mencionado otra opción.

Este análisis muestra la distribución de los lugares donde los participantes compran sus alimentos con mayor frecuencia. La elección del lugar de compra puede estar relacionada con la disponibilidad, la variedad y los precios de los productos.

¿Siente que tiene acceso suficiente a los alimentos que necesita?

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
Siempre	5	50%
Casi siempre	4	40%
A veces	1	10%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 50% de los participantes siempre siente que tiene acceso suficiente a los alimentos que necesita.

El 40% de los participantes casi siempre siente que tiene acceso suficiente a los alimentos que necesita.

El 10% de los participantes a veces siente que tiene acceso suficiente a los alimentos que necesita.

Ningún participante ha mencionado que rara vez o nunca siente que tiene acceso suficiente a los alimentos.

Este análisis muestra la percepción de los participantes sobre si tienen acceso suficiente a los alimentos que necesitan. Las respuestas muestran que la mayoría de los participantes se sienten seguros en cuanto a su acceso a los alimentos, ya sea siempre o casi siempre. Esto refleja la percepción subjetiva de los participantes sobre la disponibilidad de alimentos en sus hogares.

Si respondió que no siempre tiene acceso, ¿cuál es la principal razón?

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
Precio elevado de los alimentos	4	40%
Escasez de productos	2	20%
Distancia a puntos de venta	2	20%
Falta de medios de transporte	0	0%
Falta de dinero	2	20%
Otro	0	0%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 40% de los participantes menciona el precio elevado de los alimentos como la principal razón por la que no siempre tienen acceso suficiente, el 20% de los participantes menciona la escasez

de productos y la distancia a los puntos de venta como razones principales, ningún participante ha mencionado la falta de medios de transporte como una razón, el 20% de los participantes menciona la falta de dinero como una razón.

Ningún participante ha mencionado otra razón.

Este análisis muestra las razones específicas por las cuales algunos participantes sienten que no siempre tienen acceso suficiente a los alimentos que necesitan. Las razones pueden estar relacionadas con factores económicos, geográficos y de disponibilidad de productos. Estos datos proporcionan información sobre los desafíos que enfrentan los participantes en términos de acceso a alimentos y las razones detrás de su percepción.

¿Tiene acceso a alimentos saludables (frutas, verduras, granos enteros) en su área?

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
Si	10	100%
No	0	0%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 100% de los participantes tiene acceso a alimentos saludables como frutas, verduras y granos enteros en su área.

Este análisis muestra que todos los participantes tienen acceso a alimentos saludables en su área. Esto es positivo, ya que el acceso a alimentos saludables es esencial para una dieta equilibrada y nutritiva. Estos datos proporcionan información sobre la disponibilidad de opciones alimenticias saludables en el entorno de los participantes.

¿El costo de los alimentos saludables influye en su decisión de comprarlos?

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
Siempre	2	20%
A veces	4	40%
Rara vez	0	0%
Nunca	4	40%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

El 20% de los participantes siempre considera el costo de los alimentos saludables al decidir comprarlos.

El 40% de los participantes considera el costo de los alimentos saludables a veces al decidir comprarlos.

Ningún participante ha mencionado que rara vez considera el costo al comprar alimentos saludables.

El 40% de los participantes nunca considera el costo al comprar alimentos saludables.

Este análisis muestra cómo el costo de los alimentos saludables afecta la decisión de compra de los participantes. La relación entre el costo y la elección de alimentos puede tener un impacto en las decisiones alimenticias y en la capacidad de acceder a una dieta equilibrada.

¿Ha tenido que reducir la cantidad de comida o saltarse comidas debido a la falta de acceso a alimentos en el último mes?

Indicador	Valor Absoluto	Valor Relativo
Si	0	0%
No	10	100%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2023

Ningún participante ha tenido que reducir la cantidad de comida o saltarse comidas debido a la falta de acceso a alimentos en el último mes.

El 100% de los participantes no ha experimentado esta situación.

Este análisis muestra que ninguno de los participantes ha tenido que reducir la cantidad de comida o saltarse comidas debido a la falta de acceso a alimentos en el último mes. Esto puede indicar que los participantes tienen una situación más estable en términos de acceso a alimentos y no han tenido que recortar su ingesta debido a limitaciones de disponibilidad.

Análisis Final

La encuesta proporciona una visión detallada de los hábitos alimentarios, el acceso a alimentos y las percepciones de los participantes en relación con su seguridad alimentaria. A través de los diversos indicadores y preguntas, se han explorado varios aspectos clave de la alimentación de los participantes, sus patrones de consumo, las barreras que enfrentan y su percepción sobre la disponibilidad de alimentos saludables.

En términos de frecuencia de compra de alimentos, la mayoría de los participantes compra alimentos semanalmente (50%), seguido de aquellos que lo hacen quincenalmente (40%). Esto sugiere una planificación relativamente constante de compras para satisfacer las necesidades alimentarias.

Se destaca que la gran mayoría de los participantes (80%) compra sus alimentos con mayor frecuencia en supermercados, lo que puede indicar una preferencia por opciones más variadas y convenientes. Además, todos los participantes (100%) informan tener acceso a alimentos

saludables en su área, lo que es alentador para la promoción de dietas equilibradas.

La percepción de tener acceso suficiente a alimentos muestra que la mayoría de los participantes (90%) siente que siempre o casi siempre tiene acceso adecuado. Aquellos que no sienten acceso constante mencionan principalmente el precio elevado de los alimentos (40%) y la escasez de productos (20%) como las principales razones.

La influencia del costo en la decisión de comprar alimentos saludables es relevante, ya que el 60% de los participantes informa que siempre o a veces considera el costo al tomar decisiones de compra. Esto refleja la necesidad de equilibrar la elección de alimentos saludables con consideraciones económicas.

Es destacable que ningún participante ha tenido que reducir la cantidad de comida o saltarse comidas debido a la falta de acceso a alimentos en el último mes. Esto puede indicar una relativa estabilidad en términos de disponibilidad de alimentos.

En resumen, los resultados de la encuesta muestran que la mayoría de los participantes tienen acceso a alimentos saludables, planifican sus compras con regularidad y tienen una percepción positiva en cuanto a su seguridad alimentaria. Sin embargo, el costo de los alimentos saludables sigue siendo una consideración importante en las decisiones de compra. Estos datos proporcionan información valiosa para entender los hábitos alimentarios y las condiciones de acceso a alimentos de los participantes, lo que puede contribuir a estrategias para mejorar su bienestar nutricional y económico.

San José, 11 de enero del 2024

Señores
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimados Señores:

Según lo solicitado he leído la tesis presentada por la estudiante **Marie Anne Soto Zúñiga** titulada **“Comparación del acceso económico a los alimentos, la seguridad alimentaria y la dieta de personas de ambos sexos mayores a 65 años que viven en el distrito rural de Bagaces con los que viven en el distrito urbano de Heredia, 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: 2024.01.11 13:34:49
-06'00'

MSc. Merceditas Lizano Vega
Lector Metodológico
Catedrática



**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, domingo, 1 de enero de 2023.

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Marie Anne Soto Zuñiga, con número de identificación 116360829, autor (a) del trabajo de graduación titulado **COMPARACIÓN DEL ACCESO ECONÓMICO A LOS ALIMENTOS, LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y LA DIETA DE PERSONAS DE AMBOS SEXOS MAYORES A 65 AÑOS QUE VIVEN EN EL DISTRITO RURAL DE BAGACES CON LOS QUE VIVEN EN EL DISTRITO URBANO DE HEREDIA, 2023**, presentado y aprobado en el año 2023 como requisito para optar por el título de **licenciatura en Nutricion**, SÍ / NO 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,

Marie Anne Soto Zuniga
116360829

Carta de Tutor

San José, 11 de octubre 2023
 Hillary Fonseca
 Carrera de Nutrición
 Universidad Hispanoamericana

La estudiante **Marie Anne Soto Zúñiga** me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“COMPARACIÓN DEL ACCESO ECONÓMICO A LOS ALIMENTOS, LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y LA DIETA DE LAS PERSONAS DE AMBOS SEXOS MAYORES A 65 AÑOS QUE VIVEN EN EL DISTRITO RURAL DE BAGACES CON LO QUE VIVEN EN EL DISTRITO URBANO DE HEREDIA 2023”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría 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.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación.

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	8 %
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	15 %
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	30%	30 %
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	17 %
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20%
	TOTAL		90 %

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

Atentamente,



Paola Ortiz Acosta

Cedula de identidad: 801070272

Carné Colegio Profesional: 661-10