

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS, LA DIVERSIDAD
ALIMENTARIA SEGÚN FAO, CON LA
SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN
ELCSA, EN ADULTOS JEFES DE HOGAR
DE 18 A 59 AÑOS, DEL DISTRITO RURAL
DE SABANA REDONDA DE POÁS, CON
EL DISTRITO URBANO SAN JOSÉ
AMBOS DE LA PROVINCIA DE
ALAJUELA, 2023.**

MARIANA CESPEDES SOLÓRZANO

2023

INDICE DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS	4
INDICE DE FIGURAS	5
DEDICTORIA	7
AGRADECIMIENTOS	8
RESUMEN	9
SUMARY	11
CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1.1 Antecedentes del problema	15
1.1.1.1 Antecedentes Internacionales	16
1.1.1.2 Antecedentes Nacionales	21
1.1.3 Justificación	23
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	25
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	25
1.3.1. Objetivo general	¡Error! Marcador no definido.
1.3.2. Objetivos específicos	¡Error! Marcador no definido.
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	25
1.4.1. Alcances de la investigación	25
1.4.2 Limitaciones de la investigación	26
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	27
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	28
2.1.1 Hábitos alimentarios	28
2.1.2 Seguridad alimentaria	34
2.1.3 Inseguridad alimentaria	38
2.1.4 Métodos para medir la inseguridad alimentaria basados en la experiencia de los hogares.	40
2.1.5 Diversidad Alimentaria	45
2.1.6 Distritos rural y urbano	51
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	54
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	55

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	55
3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	55
3.3.1 Área de estudio.....	55
3.3.2 Población	58
3.3.3 Muestra.....	59
3.3.4 Criterio de inclusión y exclusión.....	60
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	61
3.4.1 Validez del cuestionario	62
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario.....	62
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	62
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	63
3.7 PLAN PILOTO	80
3.7.1 Aspectos a mejorar después de la prueba piloto.....	81
3.8 PROCEDIMIENTO DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	87
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	88
3.10 ANALISIS DE DATOS.....	88
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	89
4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	90
4.1.1 Características sociodemográficas	90
4.1.2 Hábitos alimentarios.....	93
4.1.3 Diversidad alimentaria	102
4.1.4. Seguridad alimentaria.....	105
4.2 COMPARACIÓN DE RESULTADOS.....	107
4.2.1 Comparación de Hábitos Alimentarios de la zona rural con la zona urbana.	108
4.1.3 Comparación de Seguridad Alimentaria de la zona rural con la zona urbana.....	113
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	134
6.1 CONCLUSIONES	135
6.2 RECOMENDACIONES.....	137
BIBLIOGRAFÍA	139
GLOSARIO Y ABREVIATURAS	156
ANEXOS	158
ANEXO 1. Consentimiento informado.....	159
ANEXO 2. Instrumento para prueba piloto.	163

ANEXO 3. Tablas y gráficos resultados de la prueba piloto	181
4.1 Caracterización sociodemográfica.	181
4.2 Hábitos alimentarios.....	186
4.3 Diversidad alimentaria	190
4.4 Seguridad alimentaria.....	191
ANEXO 4. Instrumento de recolección de datos final.....	193
ANEXO 5. Declaración Jurada.....	202
ANEXO 6. Carta del tutor (a)	203
ANEXO 7. Carta del lector (a).....	204
ANEXO 8. Carta de autorización CENIT.....	205

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Descripción de las preguntas que integran la 5ELCSA	42
Tabla 2 Puntos de corte para la clasificación de la de la (in)seguridad alimentaria según tipo de hogar.....	44
Tabla 3 Grupos de alimentos consumidos por >50% de los hogares por tercil de diversidad alimentaria. Puntos de corte.	51
Tabla 4 Criterios de inclusión y exclusión de la población.	61
Tabla 5 Operacionalización de variables	63
Tabla 6 Errores encontrados en la prueba piloto	81
Tabla 7 Distribución de estudio según características sociodemográficas por distrito rural y urbano, enero 2024. n=96.....	90
Tabla 8 Distribución de la población de estudio según lugar donde consume habitualmente los alimentos por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96.....	93
Tabla 9 102 Distribución de la población de estudio según el consumo de los diferentes grupos de alimentos el día de ayer por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96.....	102
Tabla 10 Distribución de personas participantes con Inseguridad Alimentaria, según dimensión de inseguridad por distrito rural Sabana Redonda y urbano San José Alajuela, febrero 2024. n=96	106
Tabla 11 Comparación de los hábitos alimentarios, de la población rural de Sabana Redonda con la población urbana San José Alajuela	108

Tabla 12109 Comparación de métodos de cocción más frecuentes a los que respondieron los entrevistados.	109
Tabla 13 Comparación de la diversidad alimentaria de la población rural Sabana Redonda con la población urbana San José Alajuela.....	111
Tabla 14 Diversidad alimentaria de la población rural Sabana Redonda y la población urbana San José Alajuela.....	112
Tabla 15 Comparación de la seguridad alimentaria de la población rural Sabana Redonda con la población urbana San José Alajuela	113
Tabla 16 Seguridad alimentaria de la población rural Sabana Redonda y la población urbana San José Alajuela.....	114

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Marco conceptual de la inseguridad alimentaria en el hogar	41
Figura 2 Mapa Sabana Redonda Poás, Alajuela	56
Figura 3 Mapa de San José Alajuela	58
Figura 4 Distribución de la población de estudio según frecuencia de consumo de frutas y vegetales diario por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96	95
Figura 5 Distribución de la población de estudio según frecuencia de consumo de embutidos por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96.....	96
Figura 6 Distribución de la población de estudio según frecuencia de consumo de bebidas azucaradas por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96.....	97
Figura 7 Distribución de la población de estudio según consumo de agua pura diario por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96.....	98
Figura 8 Distribución de la población de estudio según tipo de grasa que más utiliza para la cocción alimentos por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96.....	99
Figura 9 Distribución de la población de estudio según tipo de endulzante que más utiliza por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96.....	100
Figura 10 Distribución de la población de estudio según sal agregada a las comidas ya preparadas por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96.....	101
Figura 11 Distribución de la población de estudio según diversidad alimentaria por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96.....	104
Figura 12 Distribución de la población de estudio según seguridad alimentaria por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96.....	105

DEDICTORIA

Llena de regocijo, amor y esperanza, dedico esta tesis, como ofrenda de amor leal, a mi madre Yolanda Solórzano Alfaro, quien ha sido mi pilar, mi sostén, quien siempre supo estar ahí, constante, incondicional e incansable, quien me forjó con buenos hábitos y consejos, me ha acompañado a lo largo de mi vida y en especial, en este caminar universitario, para llegar a ser la persona que soy actualmente, nunca se rindió, me brindó siempre su hombro para que me apoyara en los momentos que sentía no lograrlo, a ella con todo mi corazón, mi total agradecimiento.

A mi tía Elizabeth Solórzano Alfaro, que, sin su colaboración, generosidad, buenos consejos y empuje no lo hubiera logrado.

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia, agradezco a Dios, quien me ha guiado y me ha dado la fortaleza necesaria para seguir adelante pese a las dificultades presentadas en el camino y quien me da fuerzas para continuar.

A mis tías por su apoyo incondicional, su fuerza y confianza, su compañía y comprensión, porque creyeron en mí.

A mi padre Juan Carlos Céspedes Hernández, quien me solía preguntar cómo iba el proceso se hizo presente, me aconsejó y mostró su apoyo y orgullo de mis metas.

A mi hermano José Carlos Céspedes Solórzano, quien siempre me brindó su apoyo incondicional, cuando así se lo solicité.

A mi novio Axel Vargas Rodríguez, quien ha estado de mi lado en todo momento, ha sido un apoyo emocional inmenso en gran parte de este proceso, quien me ha motivado y sostenido desde el inicio, no paró de aconsejarme y mostrarme siempre su amor y gran corazón.

A mi tutora de tesis, MSc Merceditas Lizano Vega, por su guía asesoramiento, paciencia y a todas las personas que de una u otra forma estuvieron presentes en este proceso.

¡¡¡Mil gracias!!!

Mariana Céspedes Solórzano.

RESUMEN

Introducción: Los hábitos alimentarios, reflejan, costumbres, tradiciones y actitudes como características que influyen en la toma de decisiones en torno al consumo de alimentos. La diversidad alimentaria se considera una forma de medición cualitativa, que permite determinar el consumo de alimentos y la variedad de los mismos en diversas poblaciones, además de contribuir en identificar los nutrientes presentes en la dieta. A su vez, la seguridad alimentaria permite conocer el nivel de disponibilidad de los alimentos en el hogar de una forma segura para su consumo y utilización biológica. Dichos aspectos, pueden resultar diferentes, en diversos ambientes, o áreas geográficas, donde las situaciones de estilos de vida y experiencias y oportunidades, repercuten en la alimentación de modos significativos o por contraparte sin mayor diferencia. Conocer la situación de distritos rurales y urbano permite ampliar el conocimiento ante la situación alimentaria y buscar medidas de prevención o mantenimiento de una alimentación seguir, diversa y sana.

Objetivo General: Comparar los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria y seguridad alimentaria, del distrito rural de Sabana Redonda con el distrito urbano de San José ambos de la provincia de Alajuela, 2023. **Metodología:** La investigación tiene un enfoque cuantitativo, con la medición y comparación de diferentes variables, con un tipo de investigación correlacional, ya que busca relacionar dos o más variables. La población de estudio, estuvo conformada por 96 adultos jefes de hogar que comprendían las edades entre 18 y 59 años, de los distritos de Sabana Redonda- rural y San José-urbano, ambos de la provincia de Alajuela. Se realizó una encuesta conformada por una base de preguntas clasificadas en cuatro secciones en torno a características sociodemográficas hábitos alimentarios, diversidad alimentaria y seguridad alimentaria. La cual fue aplicad por un

formulario de Google, donde previamente se solicita la firma de un consentimiento informado. Los resultados obtenidos se presentan en datos numéricos los cuales son posteriormente analizados. Se ha usado del Chi², como prueba estadística con el objetivo de comparar los distintos distritos y encontrar diferencias entre cada una de las zonas de estudio. La información resultante se fundamenta con información bibliográfica, para darle validez al documento. **Resultados:** La muestra se caracterizó por estar conformada mayormente por hombres, jefes de hogar con niveles de escolaridad en primaria y secundaria completa. En cuanto a los hábitos alimentarios, se consideran adecuados, las personas realizan los principales tiempos de comida con alimentos del hogar, se refleja un alto consumo de frutas y vegetales, bajo consumo de embutidos, mayor preferencia por el uso de aceite vegetal y en spray y poco consumo de bebidas azucaradas. Se encuentran diferencias en ambos distritos en cuanto, la población urbana tiene un porcentaje ligeramente mayor en los niveles de diversidad alimentaria alta y media en comparación con la población rural. Tanto Sabana Redonda como San José Alajuela, se encuentran en Seguridad alimentaria, en gran proporción; Sabana Redonda (25.00%) y San José Alajuela. (40.63%); las diferencias se hacen evidentes en los niveles de inseguridad alimentaria, donde Sabana Redonda presenta porcentajes ligeramente más altos. **Discusión:** Se encuentran diferencias en la zona rural y urbana en cuanto a hábitos alimentarios en los ámbitos de métodos de cocción y grasas utilizadas de modo que, estudios reflejan la manteca vegetal y animal ser remplazada con el aceite vegetal para mejorar hábitos alimentarios. La diversidad alimentaria presenta diferencias entre lo rural y urbano pueden ser explicadas debido a factores socioeconómicos, culturales e incluso a la falta de acceso a los medios de información. Existe seguridad alimentaria en ambos distritos, sin embargo, más presente en la zona urbana. El contexto en el que viven las personas resulta importante

de conocer ya que influye entre muchos aspectos en la alimentación de los y las costarricenses. **Conclusiones:** La población de estudio presenta hábitos alimentarios saludables con resultados en similar magnitud en ambas zonas. diversidad alimentaria en las zonas rural y urbano, indica una población urbana con una diversidad alimentaria ligeramente más alta en comparación con la población rural. Por su parte, la seguridad alimentaria, refleja diferencias significativas entre ambas poblaciones, siendo el distrito rural de Sabana Redonda la que enfrenta niveles ligeramente más altos de inseguridad alimentaria en comparación con el distrito urbana San José Alajuela.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, diversidad alimentaria, seguridad alimentaria, jefes de hogar, distritos rural y urbano.

SUMMARY

Introduction: Eating habits reflect customs, traditions and attitudes as characteristics that influence decision-making around food consumption. Food diversity is considered a qualitative measurement form, which allows determining food consumption and variety in different populations, in addition to contributing to identifying nutrients present in the diet. In turn, food security allows knowing the level of food availability in the home safely for consumption and biological use. These aspects can be different in different environments or geographical areas, where lifestyle situations, experiences and opportunities have an impact on food in significant ways or, on the contrary, without major differences. Knowing the situation of rural and urban districts allows broadening knowledge of the food situation and seeking prevention or maintenance measures for safe, diverse, and healthy eating.

General Objective: To compare eating habits, food diversity and food security in the rural

district of Sabana Redonda with the urban district of San José, both in the province of Alajuela, 2023. **Methodology:** The research has a quantitative approach, with the measurement and comparison of different variables, with a correlational research type since it seeks to relate two or more variables. The study population consisted of 96 adult heads of households aged between 18 and 59 years, from the districts of Sabana Redonda-rural and San José-urban, both in the province of Alajuela. A survey was conducted consisting of a base of questions classified into four sections on sociodemographic characteristics, eating habits, food diversity and food security. Which was applied by a Google form, where a signed informed consent is previously requested. The results obtained are presented in numerical data which is subsequently analyzed. χ^2 has been used as a statistical test to compare the different districts and find differences between each of the study areas. The resulting information is based on bibliographic information, to give validity to the document. **Results:** The sample was characterized by being made up mostly of men, heads of households with levels of education in complete primary and secondary school. Regarding eating habits, they are considered adequate. People have the main mealtimes with household food, there is a high consumption of fruits and vegetables, low consumption of cold cuts, greater preference for the use of vegetable oil and spray and little consumption of sugary drinks. There are differences in both districts in terms of the urban population having a slightly higher percentage of high and medium levels of food diversity compared to the rural population. Both Sabana Redonda and San José Alajuela are in food security, to a great extent; Sabana Redonda (25.00%) and San José Alajuela. (40.63%); the differences become evident in the levels of food insecurity, where Sabana Redonda presents slightly higher percentages. **Discussion:** Differences are found in the rural and urban areas in terms of eating habits in the areas of cooking methods and fats used so that studies reflect

vegetable and animal lard being replaced with vegetable oil to improve eating habits. The food diversity presents differences between the rural and urban areas can be explained due to socioeconomic, cultural factors and even the lack of access to information media. There is food security in both districts, however, more present in the urban area. The context in which people live is important to know since it influences, among many aspects, the diet of Costa Ricans. **Conclusions:** The study population presents healthy eating habits with results of similar magnitude in both areas. food diversity in rural and urban areas indicates an urban population with slightly higher food diversity compared to the rural population. For its part, food security reflects significant differences between both populations, with the rural district of Sabana Redonda facing slightly higher levels of food insecurity compared to the urban district of San José Alajuela.

Keywords: Eating habits, food diversity, food security, household heads, rural and urban districts.

CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente capítulo describe los antecedentes del problema tanto nacionales como internacionales, la delimitación y la justificación del problema de investigación.

Se redacta el problema central y se mencionan los objetivos con sus alcances y limitaciones.

1.1.1 Antecedentes del problema

La alimentación de los ciudadanos, según estudios realizados en la Universidad Estatal de Kansas en Estados Unidos influye de forma importante su salud, en este contexto es importante destacar la disponibilidad de los comercios abastecedores de alimentos como uno de los factores que inciden en los hábitos alimentarios de las personas y dando por nombre “desiertos alimentarios” a las zonas más desabastecidas (Ramos Truchero, 2015)

En particular a lo anterior, los desiertos alimentarios son áreas geográficas identificadas por su escaso acceso a alimentos frescos, variados y saludables, su relevancia radica en el impacto directo en los hábitos alimentarios y, en consecuencia, en la salud de las personas que viven en esas zonas, situación que deriva, en un conjunto de consecuencias negativas para la salud, como una dieta menos equilibrada, mayor incidencia de enfermedades relacionadas con la alimentación y un impacto general en la calidad de vida de las personas. Según investigaciones realizadas las Naciones Unidas reportan que el hambre ha ido aumentando constantemente, ha llegado a alcanzar los 828 millones de personas en el mundo en el año 2021, lo que supone un aumento de unos 46 millones desde 2020 y de 150 millones desde el brote de la pandemia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), el mundo está cada vez más lejos de su objetivo de acabar con el hambre, la inseguridad alimentaria y la malnutrición en todas sus formas de aquí a 2030 (OMS, 2022).

En base al panorama sobre la seguridad alimentaria, como indica FAO (2016., en Salazar y Muñoz, 2019), En América Latina y el Caribe se destaca que la seguridad alimentaria es cuando las personas cuentan con el privilegio de gozar en todo momento de acceso físico y económico además de suficientes alimentos, que se encuentren inocuos y nutritivos de modo que se puedan cumplir sus necesidades alimentarias para desarrollar un estilo de vida saludable y en óptimas condiciones.

1.1.1.1 Antecedentes Internacionales

Según el informe realizado por *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo* (SOFI), 29,6 % de la población mundial (2400 millones de personas) no cuentan con acceso a los alimentos , con unos 900 millones de personas, viviendo en una situación de inseguridad alimentaria y nutricional preocupante, con un nivel grave de inseguridad alimentaria, inclusive se ve reflejado en el tipo de dieta de las personas donde el 42% a nivel mundial durante el 2021 no contaban con una alimentación saludable, representando un incremento global de 134 millones de personas en comparación con el año 2019 (El Centro Regional de Información de las Naciones Unidas, 2023).

Esta realidad o problemática afecta de forma desproporcionada si se comparan ambas zonas (rural y urbano) viéndose más afectados aquellos que habitan en espacios rurales. En base a lo presente, las compras de alimentos adquieren importancia en la vida de las personas, ya que de estas decisiones dependen la seguridad alimentaria.

Las compras de los alimentos son de vital importancia en la vida de las personas especialmente en aquellos que habitan zonas rurales o zonas en transición de rural y urbano, se ha visto

aumento en hábitos de consumo de embutidos y alimentos procesados tanto en zonas periurbanas como en zonas rurales de algunos países, sin embargo sigue habiendo desigualdades espaciales en el mundo, de modo que la inseguridad alimentaria afecta más a las personas que viven en las zonas rurales, a niveles moderados o graves afectaba al 33 % de los adultos que viven en las zonas rurales y al 26 % de los que viven en las zonas urbanas (El Centro Regional de Información de las Naciones Unidas, 2023).

Sin embargo, esta compra de alimentos no solo llega a ser relevante o importante para las zonas rurales, sino también para aquellos quienes se encuentran en zonas urbanas, teniendo en cuenta que se dan en contextos o magnitudes distintas. La forma en que las personas acceden a la compra y consumo de alimentos también presenta relevancia en la comprensión del concepto de inseguridad alimentaria.

De acuerdo con datos encontrados a través de un estudio de la Universidad Estatal de Kansas en Estado Unidos por (Beaumont, Lang, Leather & Mucklow, 1995; Acheson, 199., en Ramos, 2015) El país en ámbitos político también manifiesta preocupación al acceso a la alimentación de la sociedad, siendo prioridad para la agenda política de muchos países, preocupándose de cómo influyen los hábitos alimentarios en la salud, esto desde el punto de vista de la gobernabilidad social. Retornando a la década de los 90's, las desigualdades y los problemas generados por la disponibilidad de alimentos se han ido convirtiendo en un ámbito de estudio y preocupación tanto para académicos como para las instituciones públicas. Fue en el Reino Unido donde se empezó a llamar la atención sobre el desabastecimiento comercial de los barrios más desfavorecidos en ámbitos económicos y sociales, en las principales ciudades británicas, y cómo esta situación de exclusión social influía en la dieta y por resultado en la salud de los habitantes.

Analizando la seguridad alimentaria en países como Cuba, un país que depende de importaciones de alimentos para la subsistencia de sus ciudadanos, de acuerdo a estudios que se basan no solo en la actualidad, sino que tomando en cuenta aspectos de décadas pasadas, se puede explicar que, según (Botella Rodríguez, 2018), la situación en Cuba en principio comienza con el Colapso de la Unión Soviética, donde el intercambio comercial de Cuba decae en un 75% junto con las importaciones en un 50%, además de un PIB reducido en un 30%, la inversión doméstica neta disminuyó un 86 % y el déficit fiscal se incrementó hasta un 158 %. Con esto Cuba se ve ante la problemática de falta de insumos para alimentar a la población, viéndose obligada a buscar soluciones. Debido a esto fue que, a partir de 2007, el gobierno cubano pusiera en práctica una serie de transformaciones destinadas a aumentar la autosuficiencia alimentaria del país y reducir la dependencia de las importaciones.

La Seguridad Alimentaria y Nutricional como sus siglas lo indican (SAN), en Cuba según (Rodríguez 2016, en Botella, 2018), para el año 2016 se estimaba que se necesita lograr importar entre el 2% y 3% para con esto lograr aumentar al menos un 1% en lo que consta del PIB. En lo que respecta a alimentos, no aumentó la cantidad de alimentos importados, son embargo, sí lo hizo el coste en divisas de las importaciones, en el periodo del 2007-2008 con la crisis alimentaria global y el encarecimiento de los costes de transporte y los precios de los productos básicos. Además, para analizar la situación de Seguridad Alimentaria en Cuba se toman en cuenta las 4 dimensiones que la conforman con especial interés en el binomio disponibilidad-estabilidad, dando como resultado que la situación no se aleja de lo que otros países desarrollados enfrentan, en acceso, disponibilidad y utilización, que se derivan de las políticas públicas, presentándose actualmente consecuencias negativas por la presente insuficiente

producción nacional de alimentos, que recurre desde hace 50 años atrás (Botella Rodríguez, 2018).

En un estudio realizado en Argentina en el barrio Estrella, de la ciudad de San Luis, se analizaron los hábitos alimentarios de 151 adultos de ambos sexos entre 35 a 50 años de edad a los que se les aplicó una encuesta que incluía una frecuencia alimentaria de grupos de alimentos de acuerdo a las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA 2016), tipo de preparaciones y número de comidas realizadas. Entre los resultados que se obtuvieron se encuentra que, el consumo de todos los grupos de alimentos resulta inadecuado en la mayoría de las personas encuestadas, esto refleja una inadecuada ingesta de macro y micronutrientes. Se evidencia salto de comidas como lo es el desayuno. Lo que da como análisis la importancia de implementar métodos para intervenir, ya que los hábitos alimentarios inadecuados pueden ser factor de riesgo para presentar enfermedades crónicas no transmisibles (Garro, 2018).

Un estudio realizado en Argentina con el objetivo de describir el consumo y disponibilidad de alimentos, energía y nutrientes en hogares urbanos y rurales, se calculó el consumo de alimentos y bebidas en gramos o mililitros de peso neto por adulto equivalente por día, como los ingresos mensuales, en base al Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC), se realizó mediante una muestra de 29,138 hogares. Constó del 7% de la muestra de hogares rurales con proporciones del 18% en el noreste del país, en el Noroeste el 12%, en la región Pampeana el 8%, en la Patagonia el 5%. Se obtuvo. La cantidad de individuos por hogar en área rural es levemente superior y se observa una mayor proporción de jefes de hogar de sexo masculino, con menor proporción de cobertura médica y menor nivel de instrucción. El 19% se encuentra en el primer quintil siendo el más pobre, la medida de hogares de quinto quintil de ingresos es

la mitad respecto a los urbanos, con respecto al consumo de alimentos. El consumo de cereales es 2,5 veces mayor en las zonas rurales (urbanos=93g, rurales=232g), para los panes y galletas es mayor en zonas urbanas que en rurales, (urbanos=198g, rurales=193g), la leche (urbanos=138ml, rurales=132ml) y las carnes (urbanos=187g, rurales=204g), en estos casos también influye el tipo de cada grupo de alimentos ya que algunos pueden ser de más alto costo que otros. En los hogares rurales se observa un consumo del doble de leche en polvo y 8,6 veces más alto carne ovina y porcina (urbanos=3g, rurales=22g) pero la mitad de pescado (urbanos=8g, rurales=4g) Ciertos alimentos como frutas, hortalizas, yogurt, quesos, comidas rápidas, gaseosas, se consumen más en zonas urbanas que en rurales, en vista de que son alimentos que su compra depende de los ingresos, si los ingresos aumentan su consumo aumenta. Comparando ambas zonas por la clasificación económica se define que quienes se en el quintil 1, los hogares rurales consumen más harina y cereales, hortalizas feculentas, leche en polvo, carne ovina y porcina, aceites, grasas, azúcar de mesa y sal, y menos panificados y galletitas, yogur, quesos, manteca, dulces, golosinas, postres, gaseosas, jugos y comidas listas para comer que los urbanos del mismo quintil. En hogares urbanos del quintil 5 se consumen más pescados, mariscos y productos cárnicos semielaborados y menos huevos que en los hogares rurales (Zapata et al., 2019).

En el contexto de México, diversos estudios han investigado aspectos relacionados a los hábitos alimentarios, en concordancia a la vivienda, tal como lo menciona Hernández – Corona, (2021), mostrando los patrones de consumo, siendo estos vinculados al desarrollo socioeconómico y la urbanización, en cuanto a las zonas urbanas se presenta mayor consumo de nutrientes, además presentan disminución en el consumo de carnes, pescado, huevo, frutas y verduras, con mayor consumo en cereales, tubérculos, aceites, grasas, refresco y alimentos procesados con

conservantes. Por su parte, quienes habitan en zonas rurales, su consumo energético es menor, así como el consumo de grasas, no obstante tiene un alto consumo de vitamina C y cereales. Las zonas urbanas, aunque tiene mayor variedad de nutrientes, presentan más cantidad de consumo de grasas, azúcares y calorías en total en comparación a las zonas rurales.

1.1.1.2 Antecedentes Nacionales

Costa Rica trabaja para el bien social. En el año 2015, comienza un proyecto con participación de la Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria (SEPSA), el Ministerio de Relaciones Exteriores y Culto, y la FAO. Este plan, ideado por varios países miembros de la Comunidad de Estados de América Latina y el Caribe, desde 2014, busca erradicar el hambre y la pobreza en el país. Guiados por la Comisión Económica para América Latina, la Asociación Latinoamericana de Integración y la FAO, buscan intervenir para eliminar las causas de la inseguridad alimentaria y la pobreza en la región, promoviendo la seguridad alimentaria en Latinoamérica para fomentar el desarrollo social y el bien común (Charpantier, 2025).

No se puede establecer con certeza definitiva el contexto exacto de Costa Rica en cuanto a la seguridad alimentaria, debido a la falta de datos estadísticos más confiables, y por la falta de esta información se imposibilita determinar el grado de cumplimiento del Derecho Humano a la Alimentación en el país, esto según lo indica el Programa Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible (Costa Rica), en su Vigésimo Primer Informe Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible. No obstante, cabe destacar que, Según (Chacón, 2015, en Charpantier, 2025), Costa Rica registra, históricamente un nivel de desnutrición de 5,2%, el cual es considerado bajo en comparación a otros países de América Latina; además, el hambre registrado para el 2014, según el índice global del hambre (GHI), fue menor a 5 en la escala

empleada, considerado bajo. Sin embargo, Costa Rica tiende a ser un país con dependencia en lo que respecta a la disponibilidad de alimentos además de vulnerabilidad, cuestión que la misma economía del país afecta la situación. Por su parte ciertos sectores son más perjudicados ante la situación actual refiriéndose a sectores de pobreza o pobreza extrema. Según el (INCEC, 2015, en Charpantier, 2025), el 7% de la población cuenta con las necesidades mínimas de alimentación las cuales no logra satisfacer, un 5.7% de esta respecta a la zona urbana y un 11.1% en el medio rural, ahora bien, en muchas situaciones pese a contar con los medios básicos necesarios para acceder a una alimentación correcta, las personas deciden no alimentarse de forma saludable.

Lo que conlleva el análisis de los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria requiere una comprensión y análisis más profundo con bases que definan el acceso y la calidad de los alimentos en una sociedad. En este sentido, la Canasta Básica de Alimentos desempeña un rol fundamental en el país.

En términos de alimentación Costa Rica cuenta con la Canasta Básica de Alimentos (CBA), se compone de una lista de alimentos y bebidas, que está basada según lo que reporta la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los hogares (ENIGH) en base al consumo de los ciudadanos tomando en cuenta que el alimento sea consumido por al menos el 10% de la población, el aporte energético sea de al menos 0,5%, además de lo que respecta al gasto, cabe destacar que, se debe cumplir siempre con el criterio de universalidad. Ahora bien, la cantidad del alimento en la canasta básica depende del consumo de la población en promedio y del requerimiento energético promedio de la persona, para el que se toma en cuenta, sexo, edad, actividad física y peso (Hidalgo Víquez et al., 2020).

Es importante conocer cómo se alimentan la costarricenses, razón por la cual, resulta de interés saber cómo está formada u organizada la Canasta Básica de Alimentos (CBA), esta deriva de los patrones de consumo y necesidades nutricionales, su mención se debe a su influencia con la seguridad alimentaria, en todas las zonas del país. Al establecer que tipo de alimentos se catalogan como esenciales y además garantizar que la CBA refleje las necesidades de las comunidades rurales y urbanas, se puede observar su impacto, también en la diversidad alimentaria, contribuyendo así a comprender los factores que influyen en la seguridad alimentaria de las áreas de estudio.

1.1.3 Justificación

Es de conocimiento que, los hábitos alimentarios adecuados son indispensables, si se busca mantener un buen estado de salud.

Con correctas prácticas se protege al organismo o actúa como factor protector de muchas condiciones y enfermedades, especialmente crónicas como obesidad, hipertensión, dislipidemias y diabetes (Quimis-Cantos et al., 2021), razón por la cual se parte de un interés en velar por la seguridad alimentaria para una correcta practica alimentaria en búsqueda del bienestar físico.

Se considera de importancia la indagación de dicho tema en el campo de la nutrición debido al impacto que tiene la alimentación segura, diversa y adecuada, sobre la salud pública y el bienestar en general. Además, considerando la alimentación como un derecho universal, del cual también es importante recordar que, no todos gozan de manera adecuada.

Como lo menciona (Garibaldi et al., 2018) la pobreza y la inequidad social, son dos de los factores que están más asociados a que algunos sectores de la sociedad no puedan acceder

a una alimentación apropiada. Es en sí esta situación en cuanto a la dificultad de acceso a la alimentación segura, la que está más presente en las áreas rurales de los países aun en desarrollo, sin embargo, se debe destacar que también se ve presente en áreas urbanas, tanto de países en desarrollo como desarrollados.

La disponibilidad y el acceso a alimentos influyen en los hábitos alimentarios en relación a la diversidad y seguridad alimentaria, debido a la problemática existente en ciertas zonas con menos recursos, se dificulta obtener acceso seguro a alimentos, provocando esto riesgos en el estado nutricional de las personas.

La seguridad alimentaria se considera como el hecho de que todas las personas y familias cuenten en todo momento con acceso a alimentos de forma tanto física como a nivel económico, que estos alimentos sean inocuos para su consumo seguro además de nutritivos, de modo que se satisfagan necesidades alimenticias para la calidad de vida (Salazar y Muñoz, 2019).

Como menciona el INEC, (2020, en Madrigal et al, 2020), “la pobreza extrema se encuentra estancada alrededor del 5% de la población, y la pobreza en el 20% desde hace más de diez años” (INEC, 2020).

Es por esta razón que los hogares que cuentan con menores ingresos suelen optar por tipos de alimentos cuyo costo por caloría aportada son menores, y menor valor nutricional, como alimentos altos en azúcares, grasas y sodio, y consumir menor cantidad de alimentos cuyo costo por caloría aportada es mayor, como las frutas y las verduras (Mayén, et al., 2014, en Madrigal et al, 2020).

Esta situación genera riesgo en la salud de las personas por falta de recursos y de conocimiento en educación nutricional de modo que no saben aprovechar los medios con

los que cuentan, mientras en otras zonas con mayor acceso gozan de mejor estado nutricional, poniendo en menor riesgo la salud.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la comparación de los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO, con la seguridad alimentaria según ELCSA, en adultos jefes de hogar de 18 a 59 años, del distrito rural de Sabana Redonda, con el distrito urbano San José ambos de la provincia de Alajuela, 2023?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

En la siguiente sección se presentan los objetivos de la investigación, tanto el general como los específicos.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

En este apartado se explican los alcances obtenidos a raíz de la investigación como las limitantes encontradas durante su proceso de realización.

1.4.1. Alcances de la investigación

La presente investigación va a aportar datos e información relevante para futuros estudios y generaciones, con el fin de conocer más de aspectos que giran en torno a la salud pública y bienestar social, además de, aumentar su comprensión en el ámbito nutricional dicha información que gira en torno a la diversidad y la seguridad alimentaria en relación a los hábitos alimentarios de personas de zonas rural y urbanas, en una línea temporal actual.

Además, puede promover la búsqueda de soluciones ante las posibles problemáticas encontradas. Manteniendo la ética de la investigación mediante la confidencialidad de los datos recolectados, con un fin educativo.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

No se encuentran limitantes para el desarrollo de la investigación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

En este capítulo, se detalla la información que sustenta la investigación, de forma que al leerla se comprenda de forma clara cada uno de los elementos descritos.

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

La presente investigación se enfoca en la relación de tres variables, entre ellas hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria de acuerdo con la guía FAO (2013) y la seguridad alimentaria de acuerdo a la ELCSA en los adultos jefes de hogar del distrito rural Sabana Redonda y el distrito urbano San José ambos pertenecientes a la provincia Alajuela en Costa Rica, para tener una mayor visión respecto a este tema.

2.1.1 Hábitos alimentarios

A continuación, se detallan aspectos importantes que respectan a la variable de hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios constituyen mucho más que solo la ingesta de alimentos, con el fin de satisfacer las necesidades biológicas. Estos implican prácticas establecidas durante la vida de las personas, implican costumbres y tradiciones por aspectos culturales de la sociedad en la que se habita. La alimentación se puede ver desde un punto de vista histórico, que ha permitido la creación de hábitos alimentarios, a partir de como las personas se relacionan con los alimentos que vienen a formar parte de su identidad.

En este sentido Catrín et al. (2017), lo resaltan, mencionando que la historia, la sociología, la antropología en particular y las otras ciencias sociales en general, han ido incorporando

un significado colectivo al estudio de la conducta hacia los alimentos en las sociedades, de forma que se ha originado un análisis hacia la comprensión de este comportamiento humano, dirigido hacia ámbitos que trascienden lo nutricional y lo económico.

Por su parte los hábitos alimentarios se definen según Barriguete et al., (2017), como conductas propias del individuo, a causa de comportamientos repetitivos que en ámbitos de la nutrición involucra la preparación y consumo de alimentos; las costumbres alimentarias esta influenciadas por la sociedad, la economía y la cultura de la población en sí.

2.1.1.2 Factores determinantes de los hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se componen de los grupos de alimentos más consumidos, las preferencias, los patrones alimentarios y las prácticas culinarias propias de cada grupo. Las prácticas de alimentación juegan un papel importante en la vida y para entender su relevancia se debe indagar en el significado más profundo y el impacto que genera.

Es así como (Murcott, 1982, en Sánchez 2020) explica que, los alimentos tienen un valor agregado muy importante que va desde valores colectivos e individuales, el significado de los alimentos y las creencias que se crean en la sociedad, esto conlleva a la elección de los mismos, dando a entender que no consta de una decisión aleatoria o causal, si no que expone patrones ligados a un propósito, dejando claro que los hábitos alimentarios involucran muchos aspectos a tener en cuenta.

Además, según Pou et al., (2014Guevara-Villalobos et al., 2019), se menciona que, a nivel epidemiológico se ha encontrado mayor atracción en el enfoque de los patrones alimentarios, ya que esto permite describir el tipo de dieta y brindar recomendaciones.

Estos patrones no solo se vinculan con las preferencias individuales, sino que, como destaca Fjellström (2004, en Sánchez 2020), influye el entorno en el que se consumen los alimentos, los horarios de comidas, el tipo de producto y su perspectiva en cuanto alimentos apropiados e inapropiados, tomando en consideración las variaciones entre países y entornos contribuyen a las selecciones de alimentos que tiene variedad de significados. Teniendo en cuenta que cada característica involucrada en la alimentación se termina viendo afectada por la situación socioeconómica de cada individuo.

De la misma manera Chota (2022) enfatiza con las siguientes palabras: Los factores socioculturales, económicos, religiosos y personales, son los que condicionan las elecciones alimentarias de las personas, estableciendo a través de ellos los hábitos alimentarios, este tipo de influencias o factores externos, están destinados a posibles cambios mediante una correcta educación.

Por otra parte, resulta prudente destacar aspectos del núcleo familiar, que se empiezan a adoptar ciertas prácticas alimentarias que trascienden con el tiempo; se tiene entendido que, con respecto a los adolescentes, influyen más los cambios hormonales que influyen a nivel emocional en la toma de decisiones con la alimentación además del peso importante que tiene el concepto de la imagen corporal. Sin embargo, en los adultos el contexto es diferente ya que una vez adoptados estos hábitos son muy difíciles de cambiar (Lastre-Amell et al., 2020)

Del mismo modo lo confirma la Universidad Estatal a Distancia (UNED, 2019); una dieta equilibrada incluye todos los grupos de alimentos, desde verduras, frutas, carnes, carbohidratos, grasas, agua y por supuesto el ejercicio, además recalca algunos otros factores que influyen en determinar los hábitos alimentarios como disponibilidad de alimentos, la

época del año, aspectos fisiológicos como edad, sexo y estado de salud y por último la religión.

2.1.1.3. Importancia de los hábitos alimentarios

Para empezar a hablar de la importancia de los hábitos alimentarios en la vida, se debe hacer un énfasis en el contexto de salud personal.

De este modo, lo menciona Chota (2020), llevar una alimentación adecuada permite a la persona a mantenerse sana y fuerte, para esto se debe tomar en cuenta tanto la calidad como la cantidad o porciones de los alimentos que se ingieren, estas dos contribuyen en la salud del consumidor (...), por su parte a los hábitos alimentarios se le debe adjudicar relevancia al tiempo destinado para el consumo de alimentos, el espacio en el que sucede y el gusto de disfrutar el momento y no solo en la selección y preparación de los productos destinados a la alimentación.

Por lo tanto, si los hábitos alimentarios están vinculados al bienestar físico, que son un componente de vida, también son los que causan algunos de los problemas actuales en la salud (Rivera de Ramones, 2019).

En este contexto se debe recalcar que, además de la importancia de los alimentos ingeridos y sus patrones de ingesta, la cantidad consumida y demás características relacionadas a los hábitos alimentarios como otro aspecto de interés, tal como lo hace saber, Lizandra et al., (2021), parte del estilo de vida que permite a una persona a mantener un estado de salud óptima va ligado no solo con los hábitos alimentarios sino también a la actividad física en buena proporción, por ende, es importante que estas prácticas se adquieran desde edades tempranas.

Tener prácticas correctas en la toma de decisiones a la hora de la alimentación es clave para mantener un organismo sano, esto permite la prevención de enfermedades. Se debe tener mayor conciencia sobre el efecto de los alimentos sobre el cuerpo, pero también del entorno y los modos de consumo y entender que estos factores vinculados a los hábitos alimentarios influyen directamente en la salud.

De la misma manera lo recalca Tasher (2019, en Maza – Ávila, et al., 2022), indicando que la frecuencia de comidas, la hora de consumo, saltarse los tiempos establecidos y la ingesta fuera de casa definitivamente contribuyen al aumento del peso corporal, afectando más a las personas jóvenes, de este modo dichos factores tienen un impacto negativo en el organismo promoviendo composiciones corporales inadecuadas.

2.1.1.4 Hábitos Alimentarios Saludables

Los correctos hábitos de alimentación proporcionan los beneficios que el cuerpo necesita para la vida cotidiana y el buen vivir.

Desde el punto de vista de Lizandra y Gregori – Font (2020), para tener una vida saludable hay que contar con correctos hábitos alimentarios, estos incluyen, además, cantidades adecuadas de actividad física, la cual debe verse presente desde edades tempranas. Así lo deja en claro Serra-Majem et al., (2004, en Lizandra y Gregori – Font 2020) “los esfuerzos de educación nutricional deben dirigirse a los niños para establecer hábitos alimentarios saludables que tengan efectos beneficiosos en la edad adulta”.

Como parte de lo anterior, Lizandra y Gregori – Font (2020) mencionan la existencia de un factor indispensable, este viene a ser la actividad física, el cual de la misma manera que la alimentación, debe ser inculcada desde la infancia.

La alimentación y el ejercicio en su conjunto, aplicados cotidianamente forman un hábito, este al ser repetido con regularidad, logra otorgar mayores ventajas a los sistemas del cuerpo. Esta alimentación mencionada debe ser de forma consciente para la correcta elección, además de variada y segura.

Con base a lo anterior, los expertos mencionan como debe ser un plan de alimentación para que se considere saludable, debe contener, frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos descremados o semidescremados, además de los diferentes tipos de carnes, frijoles y frutos secos, en cuanto a las grasas su porción es pequeña y se limita los azúcares agregados (National Institutes of Health, 2017).

Desde la posición de Alzahrani et al. (2020 en Maza – Ávila, et al., 2022), se concuerda con lo mencionado anteriormente, indicando que para que un hábito alimentario sea considerado saludable se deben incluir alimentos frescos y naturales, como frutas y verduras, así como alimentos ricos en minerales y vitaminas, con el fin de apoyar y mantener una buena salud física y también a nivel psicológica.

2.1.1.5 Hábitos Alimentarios no Saludables

Una alimentación poco saludable se ve reflejada en el estado nutricional de la persona. Es así como Canova - Barrios, (2017, en Maza – Ávila, 2022), hace notar que los malos hábitos alimentarios tienen incidencia en el desarrollo de factores de riesgo, entre los que se encuentran más comúnmente sobrepeso/obesidad y la diabetes, estas pueden llevar al individuo a desencadenar en enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares (Canova-Barrios, 2017).

El consumo de alimentos poco recomendables puede llevar al organismo a situaciones poco favorables que le pueden implicar problemas de salud, estos problemas generan limitantes en los sistemas del cuerpo, es por esto que la alimentación sana o bien los hábitos alimentarios sanos, tienen tanto protagonismo en la vida de una persona.

De este modo lo indica la OMS (2018), estableciendo que llevar una dieta sana durante la vida, previene enfermedades, sin embargo, factores externos como producción de alimentos procesados y la rápida urbanización, han generado cambios en los estilos de vida y por ende en los hábitos alimentarios, en vista de que las personas se han visto expuestas a alimentos con mayor cantidad de calorías, por la presencia de grasas, azúcares, sodio, además del menor consumo de frutas, verduras y fibra dietética, como los cereales integrales.

2.1.2 Seguridad alimentaria

Se debe mencionar ante todo de donde surge el concepto y el porqué de su nombre e importancia.

La seguridad alimentaria se considera un concepto flexible, este se originó hace unos 50 años atrás en un momento de crisis alimentaria mundial a principios de los años 1970 (Peng & Berry, 2018).

Se considera importante entenderlo desde su término, en que consiste y que características la conforman o determinan y como esto influencia en la vida y la salud de las personas.

Según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (2012), esta se da cuando las personas cuentan con acceso tanto físico como económico a suficiente cantidad de alimentos inocuos y nutritivos para así poder satisfacer las necesidades alimentarias y preferencias que permiten llevar una vida activa y sana.

Por su parte, en un documento publicado por la FAO, no solo se recalca lo explicado según el INCAP, sino que, añade que dicha finalidad es con el objetivo de llevar una vida activa y sana (Programa Especial para la Seguridad Alimentaria, 2011).

Contar con una alimentación sana y segura, en muchas situaciones se puede considerar un privilegio, en vista de circunstancias que imposibilitan la presencia de las características que conforman a la seguridad alimentaria.

Continuando con un poco de la historia de dicho término, se remonta a después de la Segunda Guerra Mundial, donde los acontecimientos dejaron escasez, por lo que se intentaba eliminar el hambre y la pobreza. Según (Toma – Bianov & Saramet, 2012 en Bianchi & Szpak, 2016) el concepto de seguridad alimentaria ha sido cambiante de significados según la literatura, llegando a tener unas 200 definiciones y 450 indicadores de seguridad alimentaria. En principio parte de la preocupación era si había suficientes alimentos a nivel mundial, pero con el tiempo pasó a transformarse en un debate sobre si los alimentos son suficientes y están distribuidos de manera adecuada. La seguridad alimentaria también ha ido cambiando de concepto a través de investigaciones científicas académicas, alcanzando diferentes dimensiones que ayudan a comprender lo que significa. Continuamente a este concepto se le unió el interés por lograr alcanzar la igualdad en derechos económicos, de alimentación y civiles (Bianchi & Szpak, 2016).

Por lo tanto, la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN), en vista de sus características que la conforman, debe ser abordada con igual relevancia que la pobreza, ya que (Argueta, Merino y Rivera, 2006; Muñoz, et al., 2010 en Padilla et al., 2022) indican que, la sociedad no está apta para el desarrollo humano, si no cuenta con alimentación saludable, hábitos alimentarios adecuados y ambiente para poder obtener y consumir los alimentos.

La pobreza impacta significativamente en la vida de miles de habitantes; aspectos como la escasez de alimentos impiden la seguridad alimentaria, en base a esto resulta importante el abordaje de dicho tema, para comprender mejor la situación y garantizar disponibilidad de alimentos a las personas.

Es fundamental comprender la SAN, para el momento de diseñar políticas que garanticen este derecho a la población; la FAO indica que en este proceso la población debe gozar del consumo de alimentos en cantidad suficiente, inocuos, nutritivos y de primera calidad (Padilla et al., 2022). No importa el tipo de población y sus características, la SAN repercute a cualquier edad y a cualquier comunidad Ramseyetal., 2011, en (Padilla et al., 2022), tanto en población infantil como población adulta, desde el rendimiento escolar como en el laboral, la estabilidad en un hogar y su dinámica, además de siempre velar por la preservación del medio ambiente y de los recursos naturales.

La seguridad alimentaria debe ser garantizada para la población en general y su estado nutricional también debe ser de interés, desde edades tempranas para evitar mayores problemas en etapas de adultez avanzada, por esto se realizan estudios en diversas zonas a nivel nacional como internacional, para medir el grado de inseguridad alimentaria que presente cierta población.

Así mismo, de acuerdo a un estudio por (Rivera-Márque et al., 2014) para estimar la Inseguridad Alimentaria (IA), en personas de 60 años o más y su estado de nutrición, se llevó a cabo con una muestra de 6 790 adultos mayores distribuidos en 6 591 hogares se midió la inseguridad alimentaria utilizando la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), en su versión para México, y se obtuvieron resultados que muestran un 67.0% de los hogares con alguna forma de IA. Las prevalencias más altas se registraron en hogares indígenas (85.9%), rurales (82.2%) y beneficiarios de programas con componente

alimentario (>79.0%). Al relacionar la IA con el estado nutricional se encontraron asociados la inseguridad con el bajo peso de los ancianos.

2.1.2.1 Pilares de la seguridad alimentaria

Existen cuatro aspectos importantes bajo los que la SAN, se sustenta, siendo estos llamados los “pilares de la seguridad alimentaria” acceso, disponibilidad, utilización y estabilidad de los alimentos, de ese modo lo explica López, (2017):

Disponibilidad de Alimentos: Lo que determina este pilar es la producción de alimentos y en primera razón su distribución, de acuerdo al comercio interno y externo, además el proceso que llevan y como los conservan, en este proceso influyen o se ven involucrados factores como capital, tierra, mano de obra, disponibilidad de agua, insumos y recursos tecnológicos.

Acceso a los alimentos: el acceso habla de tener la posibilidad de obtener los alimentos en calidad además de cantidades suficientes.

Este depende del poder adquisitivo de la persona, ya que se necesita de ingresos económicos en la mayoría de los casos, esto en vista de que los alimentos pueden ser producidos o no por las mismas familias.

Consumo: Con el consumo se refiere a la correcta selección y preparación de los mismos, una vez estén a la disposición de las personas, el cómo se preparan y distribuyen en el núcleo familiar influye en la seguridad alimentaria, además de que estén en correcto estado para ser ingeridos, significando esto inocuidad alimentaria.

Utilización biológica: El aprovechamiento de los alimentos se da una vez estos son ingeridos, situación que está relacionada estrechamente a la presencia o ausencia de enfermedades y a

su severidad, ya sean infecciosas, u otras que causan y a la vez son resultado del estado nutricional.

Es lo que el alimento le aporta al cuerpo una vez este es ingerido.

2.1.3 Inseguridad alimentaria

La inseguridad alimentaria, en otras palabras, refiere al hecho de no tener alimentos para su consumo, esto se adjudica al hecho de que existan inadecuadas políticas, por parte de los líderes del gobierno, a la hora de la toma de decisiones y el poco compromiso con la situación actual, de hambre y pobreza de sus naciones, el desempleo agravando la situación, la desigualdad social, bien se sigue viendo grupos con gran poderío adquisitivo en comparación a aquellos que cuentan con lo mínimo para abastecerse y la ausencia de políticas de apoyo hacia el sector agro productivo, que sin duda aporta seguridad y estabilidad alimentaria de la población; por su parte también las condiciones medioambientales extremas (inundaciones, sequías, etc.), sumada a la baja gestión gubernamental para enfrentar dicha problemática y la insuficiente preparación campesina que asegure la conservación de los recursos naturales, son factores que perjudican seriamente la estabilidad alimentaria global (Aulestia-Guerrero & Capa-Mora, 2020).

Según FAO, (2023), el concepto Inseguridad alimentaria hace referencia a cuando una persona carece de acceso continuo a suficientes alimentos en correcto estado y con adecuado aporte nutricional para un crecimiento y desarrollo normal y para llevar una vida activa y saludable. Como se ha explicado dicha situación se puede deber en su parte a la falta de disponibilidad de alimentos y/o a la falta de recursos para obtenerlos. La inseguridad alimentaria puede experimentarse a diferentes niveles de severidad. Por su parte la FAO

también mide la inseguridad alimentaria mediante la Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES).

En un documento presentado por el Ministerio de Salud de Costa Rica explica lo siguiente: la FIES corresponde a una escala que mide la gravedad de la situación de inseguridad alimentaria mediante las respuestas de ciertas preguntas que la conforman, sobre acceso a alimentos, que permiten asignar una probabilidad de pertenecer a una de las tres clases, según lo definen los umbrales establecidos globalmente:

- Seguridad alimentaria;
- Inseguridad alimentaria moderada a severa;
- Inseguridad alimentaria severa.

Cada una se distingue por diferentes características o razones que la componen, quienes experimentan una inseguridad alimentaria leve, presenta incertidumbre y preocupación en relación con el acceso a los alimentos y por los cambios en la calidad de la dieta a medida que la situación empeora, como por ejemplo, llevar una dieta menos equilibrada y más monótona. (FAO, 2013).

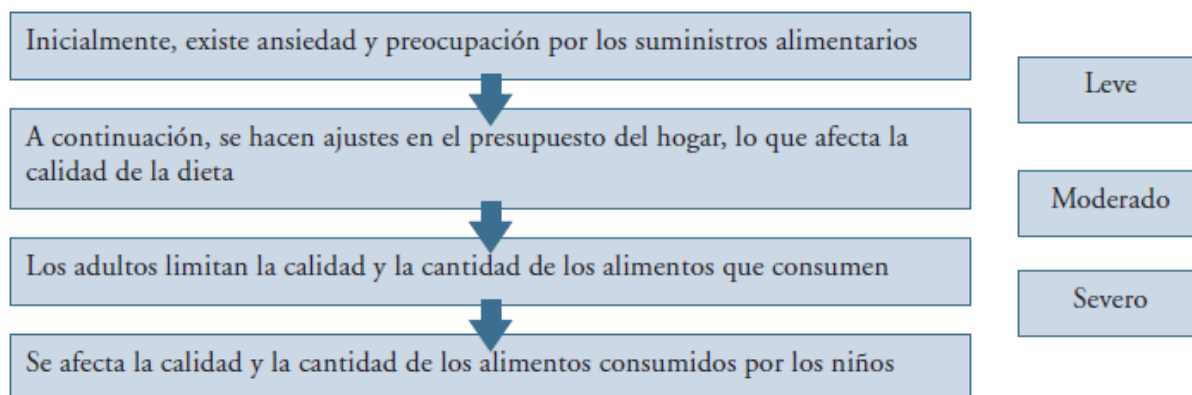
Cuando la persona se enfrenta a inseguridad alimentaria moderada presentan incertidumbre ante la situación de poder obtener alimentos y se han visto obligadas a reducir, en ocasiones durante el año, la calidad y / o cantidad de alimentos que consumen debido a la falta de dinero u otros recursos. Por otra parte, las personas que enfrentan una inseguridad alimentaria severa, enfrentan situaciones en las que sus recursos alimentarios se acaban, donde además hayan experimentado hambre y, en el caso más extremo, hayan pasado días sin comer, poniendo en grave riesgo su salud y bienestar (Caravaca y Ugalde, 2020).

Cabe destacar otros términos que se contemplan dentro de situaciones de inseguridad alimentaria; situaciones ante las cuales se tienen que enfrentar muchos grupos poblacionales y es que como menciona la OMS (2022), uno de ellos es el siguiente:

2.1.3.1 Hambre: Se clasifica como una sensación que experimenta aquel que no tiene un consumo suficiente de energía a través de los alimentos, esta privado de ellos.

2.1.4 Métodos para medir la inseguridad alimentaria basados en la experiencia de los hogares.

En cuanto al quinto método discutido y con base en la definición de seguridad alimentaria que incluye el acceso permanente a la cantidad adecuada de alimentos inocuos, nutritivos y culturalmente aceptables para llevar una vida activa y saludable. Se ha buscado desarrollar una metodología que evalúe la experiencia al interior de los hogares y que incluya componentes asociados a: 1) suficiente cantidad de alimentos; 2) calidad adecuada de los alimentos; 3) seguridad y predictibilidad en la adquisición de alimentos; 4) aceptabilidad social en la manera de adquirir los alimentos; y 5) seguridad alimentaria en el hogar para adultos y niños. (CONEVAL, 2016, como se citó en FAO, 2012).

Figura 1*Marco conceptual de la inseguridad alimentaria en el hogar*

Fuente: FAO, 2012.

La figura 1, según la FAO (2012), explica las dimensiones subyacentes a la medición de la inseguridad alimentaria con base en la experiencia de los hogares. En ese sentido, se plantea que los hogares en un inicio experimentan incertidumbre y preocupación en torno al acceso a los alimentos. Debido a las restricciones que se presentan, se hacen ajustes en la calidad de los alimentos que consumen, dejando de ingerir una dieta variada. A medida que se intensifica de la gravedad de la inseguridad alimentaria, los ajustes afectan la cantidad de alimentos consumidos, y se disminuyen las raciones que se ingieren o se saltan tiempos de comida. Más adelante el hambre se hace presente sin que se pueda satisfacer. Cada una de estas dimensiones empieza afectando a los adultos, pasando luego por los niños.

Basándose en lo anterior, para entender la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) y sus dimensiones, es crucial comprender cómo se evalúan sus preguntas.

Por lo que se presenta la tabla 1, de modo que, una respuesta afirmativa en cada pregunta planteada, expone una dimensión de la situación bajo la que se encuentra la persona entrevistada.

Tabla 1

Descripción de las preguntas que integran la ELCSA

Pregunta	Dimensión
P1. 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?	Preocupación en el hogar por la falta de alimentos.
P2. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	Disminución en la cantidad de alimentos en el hogar.
P3. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	Disminución probable en la cantidad y calidad de los alimentos en el hogar.
P4. 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?	Disminución en la calidad de la alimentación en el hogar, o disminución de la alimentación variada y sana.
P5. 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?	Disminución en la cantidad de alimentos por adulto.
P6. 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?	Disminución en la cantidad de alimentos por adulto.
P7. 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?	Presencia de hambre en el adulto.
P8. 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?	Presencia de hambre en el adulto.

Fuente: FAO, 2012.

Abordando otro aspecto importante, para mediados de la década de 1990 ya se contaba en los Estados Unidos con estudios científicos que concluyeron en el Módulo Suplementario de Seguridad Alimentaria del Hogar (Household Food Security Supplemental Module, HFSSM), con el cual se genera anualmente un informe sobre la situación de la inseguridad alimentaria en ese país desde 1995, categorizándola en varios niveles de severidad. (Álvarez Uribe, MC. 2017).

2.1.4.1 Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).

Instrumento que mide el grado de inseguridad alimentaria que ha demostrado contar con validez para su aplicación de tipo cuantitativa tanto interna como externa, también cuenta con validación cualitativa (Carmona Silva, 2022).

La escala ELCSA, es una herramienta de medición directa basada en experiencia bajo la que viven hogares sobre inseguridad alimentaria, como se menciona de forma previa ya ha sido validada y organizaciones internacionales, entre ellas la FAO, que buscan medir la Inseguridad Alimentaria la reconocen, en vista de lo directa que resulta su aplicación, para comprender el fenómeno de inseguridad alimentaria, debido a la pobreza y el hambre. Esta escala no está puesta en duda, ya que los resultados que se obtienen reflejan la realidad de los hogares (Díaz Ruiz, 2020).

Dicha herramienta ha sido diseñada a través de bases establecidas de otras escalas que miden la inseguridad alimentaria en Estados Unidos, Brasil y la Escala Lorenzana validada y aplicada en Colombia. Esta encuesta pertenece al conjunto de escalas para la medición de inseguridad alimentaria con base en la experiencia en los hogares que padecen esta condición. (Saavedra Obregón & Saucedo Ventura, 2020).

Este instrumento de medición cuenta con 8 preguntas dirigidas a los adultos de la casa o el hogar en general, y 7 exclusivas que van dirigidas en caso de presencia de niños y adolescentes menores de 18 años. Por lo tanto, en hogares donde hay menores de 18 años, los entrevistados responden los 15 ítems de la escala, y en aquellos hogares donde hay solamente adultos, solo se aplican los primeros 8 ítems (FAO, 2012).

Para dicho estudio, se pretende tomar en cuenta las preguntas que van dirigidas a personas adultas, por lo que se aplican los primeros 8 ítems.

La escala divide los hogares en cuatro grupos clasificados según la cantidad de respuestas positivas. En el caso de presentar de 1 a 3 respuestas positivas se considera como una situación de Inseguridad Alimentaria (IA) leve. Cuando la persona reporta de 4 a 6 respuestas afirmativas, se considera que se encuentra en un estado de IA moderada, y si se presentan de 7 a 8 respuestas positivas, se clasifica como IA severa. En el caso de no tener ninguna respuesta positiva, viene a indicar que el hogar se encuentra en un estado de seguridad alimentaria (SA).

A continuación, en la siguiente tabla, se detallan los puntos de corte mencionados para identificar los niveles de Inseguridad Alimentaria.

Tabla 2

Puntos de corte para la clasificación de la de la (in)seguridad alimentaria según tipo de hogar.

Tipo de hogar	Clasificación de la (in)seguridad alimentaria			
	Seguridad	IA leve	IA moderada	IA severa
Hogares integrados solamente por personas adultas	0	1 a 3	4 a 6	7 a 8

Fuente: FAO, 2012.

Para calcular el puntaje necesario para la clasificación del nivel de la (in)seguridad alimentaria según la FAO (2012), se realiza el siguiente procedimiento:

- a) Se asigna un punto por cada respuesta “Sí” y cero por cada respuesta “No”.
- b) Se suman todas las respuestas afirmativas a las preguntas de la escala.
- c) Se calcula por separado los puntajes para los hogares con menores de 18 y los hogares sin menores.
- d) Se procede con la clasificación de los niveles de (in)seguridad alimentaria utilizando los puntos de corte presentados en la Tabla 1 mostrada anteriormente.
- e) Todas las preguntas del cuestionario ELCSA deben ser contestadas sin excepción; al ser un formulario en línea, no se permite dejar preguntas sin respuesta.

2.1.5 Diversidad Alimentaria

La diversidad alimentaria según FAO, (2013), se considera como una medida de tipo cualitativa del consumo de alimentos, la cual refleja el acceso de los hogares a una variedad de alimentos, así como una medida indirecta (proxy) de la adecuación de nutrientes de la dieta individual.

La diversidad en la alimentación va más allá de tener variedad de alimentos, expresa la importancia que tiene el aporte de nutrientes de cada alimento, muestra la importancia no solo en la cantidad o variedad si no en su beneficio nutricional

La diversidad en alimentos y la correcta cantidad de micronutrientes se reconocen como indispensables en la dieta considerada de alta calidad (Ruel, 2003, en Pedraza Serrano, 2020) ya que constituye un factor importante para que se goce de todos los requerimientos

en nutrientes esenciales (Solomon et al., 2017, en Pedraza Serrano, 2020) la diversidad es de los principios más importante que buscan mejorar el estado nutricional de la población. (Oladoyinbo et al., 2017, en Pedraza Serrano, 2020).

De acuerdo con información otorgada por la Universidad de Costa Rica (UCR), incluir más variedad de alimentos en la dieta es una solución para el hambre oculta y la desnutrición, situación que afecta a 11 millones de personas en Mesoamérica, y esto se logra con alimentos altos en nutrientes, según lo afirma el Catedrático Humboldt, (2022).

La diversidad en temas de nutrición mide de forma cualitativa el consumo de alimentos, dejando en visto el acceso que los hogares tienen en cuanto a variedad de productos alimentarios, también permite medir a nivel individual los nutrientes de la dieta (Kennedy et al., 2013 en Yagüe Lucas, 2023).

En un ambiente en el que la seguridad alimentaria tiene tanto poder, considerándose un aspecto crucial para la vida, la diversidad de elementos se vuelve importante de evaluar, una vez se comprende su concepto, se permite analizar la calidad de la dieta de hogares, familias o individuos.

Reforzando lo anterior, cabe mencionar lo siguiente; las vitaminas, fibras y minerales, más conocidos como macro y micronutrientes al estar bien diversificada en la dieta permite ser una estrategia que busca mantener un estado de salud óptimo, en vista de que ayudan a combatir enfermedades de gran incidencia en la población entre ellos: sobre peso, diabetes, hipertensión y cáncer.

Aprovechar la biodiversidad agrícola del país es lo que permite en gran parte combatir la hambruna, la cual afecta a 2 mil millones de personas en el mundo, donde la dieta que llevan no les aporta la cantidad de nutrientes necesarios, además como dice la FAO, diversificar la dieta fortalece la seguridad alimentaria y reduce la dependencia de los mega cultivos

como el maíz, el arroz y el trigo, en vista de que a nivel mundial son las fuentes principales por las que se obtiene la mayor cantidad de calorías. Estos cultivos son vulnerables a la crisis climática, a los precios del crudo y a los conflictos bélicos como el que ocurre actualmente entre Rusia y Ucrania, que son grandes productores de estos alimentos (Jiménez, 2022).

Como se sabe, las vitaminas y minerales deben estar bien distribuidos en la alimentación y se deben obtener de todos los grupos y tipos de alimentos, especialmente naturales, por los nutrientes que cada uno aporta al organismo.

2.1.5.1 Guía para medir la diversidad Alimentaria

La diversidad de la dieta mide la calidad de esta, se considera clave en el proceso, confirma que entre mayor sea la variedad de los alimentos hay mayor incidencia en cubrir los requerimientos de acuerdo a las recomendaciones establecidas para la ingesta de nutrientes esenciales, ayudando a que la población este menos propensa a padecer de enfermedades crónicas, por la ausencia o deficiencia de nutrientes. El tener una alimentación variada se asocia a la posibilidad de reducir el riesgo de un desequilibrio en el cuerpo entre la producción de radicales libres y la capacidad del organismo para contrarrestar sus efectos dañinos, por la presencia de antioxidantes. De acuerdo a datos revelados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en una dieta saludable deben consumirse semanalmente al menos 20 diversos tipos de nutrientes. De este modo con el propósito de evaluar la situación relacionada al consumo de alimentos diversos la FAO, posee una herramienta que permite evaluar la diversidad de la dieta, conocida como el índice de diversidad de la dieta (IDD), el cual se define como el número de alimentos o grupos de

alimentos consumidos en un periodo de tiempo determinado, esta misma puede ser ya sea a nivel individual o a nivel de hogar (Gómez Salas et al., 2020).

Ahora bien, “existen hogares que cuentan con acceso a los alimentos, esto no significa que se tenga una alimentación variada o diversa” (Gómez Serna & Bernal Rivas, 2020). Es por esto la importancia del uso de instrumentos que permitan dar a conocer la situación real de las personas en los diferentes entornos.

Para fines de dicho estudio se pretende evaluar la diversidad alimentaria a nivel individual, en zonas rurales y urbanas.

Al aplicar el instrumento a nivel individual, la población de estudio, por la cual se muestra interés, debe ser elegida con anticipación, de modo que al entrevistado se le solicite que mencione todos los alimentos consumidos el día anterior tanto dentro como fuera del hogar (FAO, 2013).

Medir la diversidad de la dieta, de acuerdo a como lo indica la FAO permite comprender mayormente el tipo de alimentación en diferentes contextos, tanto urbano como rural, pero para comprender más el termino se debe ampliar más el contexto.

Teniendo en cuenta lo anterior, empleando las palabras de Ruel (2002, en Velasco Torres et al., 2018), la diversidad dietética se considera, como una medida cualitativa del número de diferentes grupos de alimentos consumidos en el hogar por un periodo de tiempo, es un indicador de la calidad alimenticia y también una medida indirecta de la adecuación de nutrientes de la dieta individual.

Por su parte la Organización de la Naciones Unidad para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el índice de diversidad dietética se determina a partir de la suma de 12 grupos de alimentos (FAO, 2013 en Velasco Torres et al., 2018).

En contraste, el HDDS mide la diversidad dietética desde una perspectiva de la capacidad del hogar para acceder a los alimentos, por ello este indicador generalmente aumenta a medida que se incrementan los ingresos. Además, en diversas ocasiones se utiliza para conocer el nivel de seguridad alimentaria del hogar; así como para evaluar las intervenciones diseñadas para aumentar los ingresos familiares en la perspectiva de generar cambios en el consumo de alimentos (INDDEX Project, 2020).

Sin embargo, para dicho estudio se trabaja a nivel individual, Según FAO (2013), en caso de trabajar el instrumento a nivel individual, se debe elegir la población de interés antes de comenzar a recopilar los datos. Donde se pedirá que mencione los alimentos consumidos de las 24 horas anteriores.

Dicho cuestionario según la FAO (2013), menciona que los usuarios pueden calcular también puntajes con el cuestionario estandarizado para individuos de otros grupos de edad y sexo, en función de los objetivos.

Para la medición de diversidad alimentaria se basa en los siguientes grupos de alimentos.

1. Cereales
2. Leguminosas
3. Verduras
4. Frutas
5. Carnes
6. Huevos
7. Pescado y mariscos
8. Leche y productos lácteos

9. Aceites y grasas.

Para calcular la diversidad alimentaria se suman el número de grupos de alimentos que se consumen en el hogar o por la persona entrevistada de forma individual durante el periodo de recordatorio de 24 horas.

Una vez esté el puntaje este se interpreta, para lo que se deben tomar en cuenta ciertos aspectos que van desde identificar que el instrumento no mide la cantidad del alimento, una dieta puede tener variaciones dependiendo del periodo de aplicación del instrumento, puede haber diferencias entre las zonas urbanas y rurales en vista de que las zonas urbanas y periurbanas, los mercados de alimentos cuentan con un abastecimiento adecuado y son fácilmente accesibles (FAO, 2013).

Además de calcular los puntajes promedio de diversidad alimentaria, también es importante saber cuáles son los grupos de alimentos cuyo consumo predomina en los diferentes niveles de los puntajes. De este modo se proporciona información sobre los alimentos consumidos por quienes tienen una diversidad alimentaria más baja y sobre qué los alimentos agregan los que tienen un puntaje más alto (FAO, 2013).

En base a lo anterior, para este estudio, la evaluación de la diversidad de alimentos se basa mediante el sistema de puntuación que se determina por la clasificación de los alimentos seleccionados para la investigación, la clasificación se determina según criterios propios basados en la guía de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), para medir la diversidad alimentaria. Que se adaptan a las necesidades de dicho análisis. Los alimentos seleccionados y su clasificación se encuentran en la siguiente tabla.

Tabla 3

Grupos de alimentos consumidos por $\geq 50\%$ de los hogares por tercil de diversidad alimentaria. Puntos de corte.

Diversidad alimentaria más baja (≤ 3 grupos de alimentos)	Diversidad alimentaria media (4 y 5 grupos de alimentos)	Diversidad alimentaria alta (≥ 6 grupos de alimentos)
Cereales	Cereales	Cereales
Leguminosas	Leguminosas	Leguminosas
Frutas	Frutas	Frutas
	Verduras	Verduras
		Carne
		Huevos
		Pescado y mariscos
		Aceites y grasas.

Fuente: FAO, 2013.

2.1.6 Distritos rural y urbano

En esta sección se va a hacer contraste de lo rural y urbano y características que los diferencian para entender más el porqué del estilo de vida de las personas o poblaciones que lo componen.

De acuerdo con el INEC (2016), Costa Rica está dividido en secciones, llamadas áreas administrativas, clasificadas en tres tipos:

- Provincia
- Cantón
- Distrito.

Un distrito es todo aquello que cuenta con una población mínima del diez por ciento de la población total de su cantón respectivo.

La Comisión Nacional de la División Territorial Administrativa, es quien crea los distritos la creación de los distritos, identifica la cabecera de cada uno de ellos y sus poblados, delimitando la zona geográfica. Costa Rica actualmente cuenta con 479 distritos.

Remontándose al pasado, la idea de lo rural y urbano tenía otro concepto diferente al actual, fue hasta el censo de 1084, donde lo urbano se le adjudicaba al hecho de vivir en aislamiento geográfico espacial. Actualmente lo que diferencia a lo rural de lo urbano no tiene relación con estructuras territoriales y con el tiempo las diferencias entre estos dos van siendo menos en relación a aspectos sociales, familia, tipo o estilo de vida; esto es un punto a destacar con respecto a la dificultad para identificar una zona de otra en términos de rural y urbano (INEC, 2018)

2.1.6.1 Zona rural

De acuerdo a datos expresados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, mayormente conocido como INEC, (2016), define lo que se considera como una zona rural de la siguiente manera:

Son el resto de áreas del país no ubicadas en el área urbana, que reúnen características, tales como: un predominio de actividades agropecuaria, pecuarias, silvícola y turísticas; dentro de esas zonas se pueden encontrar conglomerados de viviendas y viviendas dispersas; así como centros poblados, con disposición de servicios de infraestructura como electricidad, agua potable y teléfono; cuentan con servicios como escuela, iglesia, parque o plaza de esparcimiento, centro de salud, guardia rural, etc.; pequeños o medianos comercios relacionados algunos con el suministro de bienes para la producción agrícola; y un nombre determinado que los distingue de otros poblados o caseríos.

2.1.6.2 Zona urbana

De acuerdo a datos expresados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, mayormente conocido como INEC, (2016), define lo que se considera como una zona rural de la siguiente manera:

Son áreas que se delimitaron a “priori” para el Censo Nacional de Población del 2011, con criterio físico y funcional, tomando en cuenta elementos tangibles tales como cuadrantes claramente definidos, calles, aceras, servicios urbanos (recolección de basura, alumbrado público) y actividades económicas como: industria, grandes comercios y servicios diversos. La delimitación geográfica se realizó a partir de los centros administrativos de cada cantón o distrito y se amplió de manera compacta en función de las características antes señaladas; además se consideraron como urbanos otros conglomerados de viviendas ubicados fuera de ese compacto (barrios, condominios y otros asentamientos), que poseen características como las descritas para las zonas urbanas.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

En base a los objetivos del estudio planteados en el primer capítulo, la investigación sugiere un enfoque cuantitativo, con la medición y luego comparación de dos o más variables con los resultados obtenidos del estudio en cifras para su interpretación, con fundamentos bibliográficos, que permitan dar sustento al estudio.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El proceso de investigación es de tipo correlacional ya que busca relacionar dos o más variables como son hábitos de alimentación, diversidad alimentaria y seguridad alimentaria, en población urbana y rural.

3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

Personas adultas de 18 a 59 años de edad que sean jefes de hogar del distrito rural de Sabana Redonda del cantón de Poas y el distrito urbano San José ambos pertenecientes a la provincia de Alajuela.

3.3.1 Área de estudio

El consejo territorial de Desarrollo Rural (2016), indica que la proyección de la población para el 2020 para Sabana Redonda es de 2946 personas. Además, menciona que, dicho distrito del Cantón de Poas abarca 20,47 km².

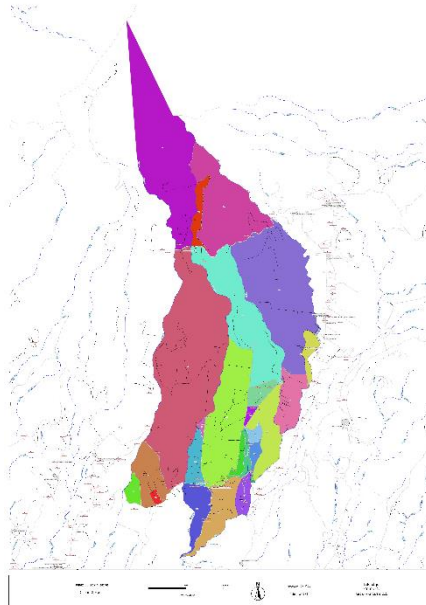
Esos 20,47km², están clasificados de la siguiente manera según lo indica el INEC (2016):

- Tres poblados entre ellos: Bajo Santa Bárbara, La Altura y Poasito.
- Dos barrios: Calle el Tajo y Leónidas.

- Cinco caseríos: Calle bajo el tigre, La pradera, La Santa y Villa Camusa.
- Además de la zona central del distrito.

Figura 2

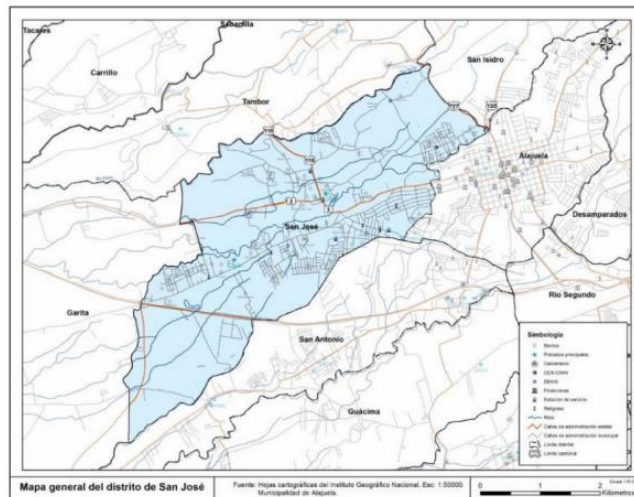
Mapa Sabana Redonda Poás, Alajuela



Fuente: INEC – Costa rica. Unidad Cartográfica, 2023.

El distrito de San José perteneciente a la provincia de Alajuela cuenta con una extensión de 14,69 Km², siendo el 3,75% del área cantonal, considerado el noveno distrito más extenso del cantón de Alajuela. En cuanto a ubicación geográfica, se encuentra al centro oeste del cantón, y sus límites corresponde al norte con los distritos de Tambor y San Isidro, al sur, con los distritos de San Antonio y Garita, al este, con el distrito de Alajuela y al oeste con Tambor y Garita (Municipalidad de Alajuela, 2021- 2022).

De la misma manera la municipalidad de Alajuela (2018- 2023), según el decreto 7-2017 del TSE, divide el distrito de la siguiente manera: San José, Barrio Nuevo, Calle Carranza, Calle La Torre, Calle Lagunilla, Calle Mangos, Calle Tigre, Cond. La Francia, Copablanca, Flores, Mandarina (Parte Este), Quebrada Del Tigre, San Rafael, Santa Lucia, Santa Rita (La Plaza), Urb. El Trópico 1 Y 2, Urb. La Unión, Urb. López, Urb. Mirasol, Urb. Montesol (Parte Este), Urb. Rosita, Víquez, El Coyol, Calle Coyol, Urb. Doña Bertilia, Urb. Las Fuentes, Urb. Lomas 2000, Urb. Los Olivos, Urb. Monterrocoso, Urb. Sierra Morena, Urb. Villas Del Coyol, Tuetal Sur, Calle Valverde, Los Llanos, Urb. Carlos Luis Fallas (Calufa), Pueblo Nuevo, Calle Simón, Santa Elena, Urb. Alajuela, Urb. Don Guillermo, Urb. El Progreso, Urb. Interlomas, Urb. La Lajuela, Urb. La Maravilla, Pacto Del Jocote Poblados: Calle Los Guevara, Calle Plywood, Cond. Las Orquídeas, Lotes Solis, Lotes Vargas Esteban, Urb. Bruselas, Urb. Carolina, Urb. Chambacu, Urb. El Coyol, Urb. Juan Santamaría, Urb. La Amistad, Urb. La Trinidad, Urb. Lisboa, Urb. Lomas Del Coyol, Urb. Los Jardines, Urb. Portón De Andalucía, Urb. Sol Casa, Urb. Villa Sol, Urb. Villa Verano y Villa Rica.

Figura 3*Mapa de San José Alajuela*

Fuente: Municipalidad de Alajuela, 2018 – 2023.

3.3.2 Población

El censo nacional realizado por el INEC en 2011, refleja que Poas cuenta con una población de 29 199 personas, de las cuales 12 291 a la zona rural, siendo Sabana redonda un distrito clasificado como rural en su totalidad (Arce et al., 2015).

Por otro lado, al hablar del distrito de San José de Alajuela, con mayor extensión, según las proyecciones de población para el año 2021, es de 52020 personas (INEC, 2022).

Según informa la Municipalidad de Alajuela (2018 - 2023) para el año 2018, la población la población que proyecta el INEC es de 25.280 mujeres y 24.664 hombres, considerado como equilibrado entre masculino y femenino.

La densidad poblacional de este segundo distrito es de 3.399,86 habitantes por km².

Además, de acuerdo al censo que se realiza en el 2011, de los 41,656 habitantes 41.656 con

los que cuenta un 100% de la población del distrito puede considerarse urbana. (Municipalidad de Alajuela, 2018 - 2023).

3.3.3 Muestra

Para determinar la muestra se deben tomar en cuenta ciertos aspectos de la población. Para el caso de Sabana Redonda (distrito rural) se cuenta con 2946 personas, de las cuales, en base al X Censo Nacional y VI de vivienda 2011, se cuenta con un total del 1332 según edades de 18 a 59 años de edad. (INEC, 2011)

Para San José, Alajuela (distrito urbano) de sus 52020 personas, según el INEC (2011), quienes se encuentran entre las edades de 18 a 59 años de edad son 25669 personas.

En base a lo anterior se aplica la siguiente fórmula:

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

Donde

n= número de personas que incluirá la muestra.

N= número de adultos de 18 a 59 años.

Z: Factor de confiabilidad. Es 1,96 cuando es un 95% de confianza

P= 0,5

Q = 1-P= 0,5

d= Es el margen de error permisible 0,1

Fuente: Guía de investigación. Universidad Hispanoamericana, 2019.

Tomando en cuenta el total de la población de Sabana Redonda, siendo de 1332 personas, y San José de Alajuela de 25669 personas, dando un total de 27001 personas para ambos distritos, se obtiene lo siguiente:

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

$$n = \frac{(27001) (1,96)^2 (0,5) (0,5)}{0.1^2 (27001 - 1) + (1,96)^2 (0,5) (0,5)} =$$

$$n = \frac{25931,7604}{270,9604} = 95,70$$

Por consiguiente, el instrumento de evaluación se aplicará a un total de 96 personas, siendo 48 de Sabana Redonda y 48 de San José de Alajuela.

3.3.4 Criterio de inclusión y exclusión

Seguidamente se presenta los criterios de inclusión y exclusión que se deben tomar en cuenta para poder ser partícipe del estudio.

Tabla 4*Criterios de inclusión y exclusión de la población.*

Criterios de Inclusión	Criterios de exclusión
Ser mayor de edad con edades entre los 18 a 59 años.	Personas que no sepan leer ni escribir.
Personas adultas de ambos sexos, jefes de hogar.	Personas adultas de ambos sexos que cuenten con alguna enfermedad que incida en su alimentación diaria.
Residir en el distrito de Sabana Redonda Poas Alajuela o en el distrito de San José Alajuela.	Personas que sigan algún modelo de dieta estricta.
Personas que acepten firmar el consentimiento informado.	Personas que presenten inexactitudes en la información brindada. Personas que quieran participar en la investigación, pero no firmen el consentimiento informado. Personas sin acceso a un dispositivo electrónico con internet.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la recolección de los datos se utiliza la plataforma digital de Google para la elaboración del Formulario con preguntas cerradas que combina dos instrumentos de evaluación, entre estos la escala ELCSA (Escala Latinoamericana y caribeña para la Seguridad Alimentaria) y la escala de FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura) para medir la diversidad alimentaria. Para estos dos se utilizan los puntos de corte para clasificarlo en niveles de seguridad y diversidad alta baja o moderada. Además,

se agregan secciones de elaboración propia con el fin de medir características sociodemográficas, incluyendo aspectos como la edad, sexo, escolaridad, estado civil, cantidad de personas que residen en el domicilio, lugar de residencia según distrito, situación laboral actual, número de personas que trabajan, y el tipo de aseguramiento que poseen. Otra de las secciones de elaboración propia se trata de hábitos alimentarios, donde se toman en cuenta aspectos como diferentes métodos de cocción, como al vapor, frito, en freidora de aire, tiempos de comida, frecuencias de consumo.

3.4.1 Validez del cuestionario

El instrumento elaborado presenta validez a nivel internacional, además de que permite la recolección de los datos y se determina mediante la aplicación en un plan piloto que se realiza en una población con características similares a las del estudio.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

El cuestionario presenta confiabilidad en vista de que para poder ser aplicado a la población de estudio se requiere primero hacer un plan piloto la cual demuestra su efectividad, en la obtención de los datos necesarios para la investigación.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es de tipo no experimental, transversal porque los fenómenos se observan en su medio natural sin manipulación de ninguna variable y observándolos en su estado natural. Además, se establecen los métodos y técnicas que se van a utilizar para recopilar los datos necesarios, como cuestionarios, entrevistas, entre otros. Para una vez se

tenga esto aplicar los instrumentos seleccionados y analizar los resultados. Por su parte se considera transversal en vista de que la investigación se trabaja con datos que se recogen en un único momento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

El siguiente cuadro presenta la operacionalización de variables, en base a los objetivos del estudio.

Tabla 5

Operacionalización de variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar a la población del distrito de Carrillos con el de San José ambos de la provincia de Alajuela, 2023.	Caracterización de la población	Se refiere al conjunto de características que describen a una población, tomando en cuenta aspectos como edades, sexo, ingresos mensuales, entre otros.	Mediante las respuestas que se obtengan de un cuestionario de GOOGLE FORMS con preguntas a nivel sociodemográficos	Género	Mujer	Encuesta realizada a través de la plataforma de Google Forms.
					Hombre	
					Otro	
				Edad	18 a 29 años	
					30 a 39 años	
					40 a 49 años	
	50 a 59 años					

				Estado civil	Soltero Casado Divorcio do Viudo Otro	
				Grado académico	Primaria completa /incompleta Secundaria completa /incompleta Técnico o diplomado	

					Universi dad complet a / incompl eta	
				Distrito	Sabana Redonda de Poas San José de Alajuela	
				Ocupaci ón	Medio tiempo Tiempo complet o Desemp leo Cuenta propia Retirado	

				<p>Personas que viven en el mismo domicilio</p> <p>Cantidad de personas del hogar que trabajan</p> <p>Servicios básicos</p>	<p>2 personas</p> <p>3 personas</p> <p>4 personas</p> <p>5 personas</p> <p>Más de 5 personas</p> <p>2 personas</p> <p>3 personas</p> <p>4 personas</p> <p>5 personas</p> <p>Más de 5 personas</p> <p>Agua potable</p> <p>Energía eléctrica</p>	
--	--	--	--	---	--	--

					Internet Cable Ninguna de las anteriores	
				Convive en pareja Menores de edad en el hogar	Si No Si No	
Conocer los hábitos alimentarios de la población de estudio por medio de registros de consumo.	Hábitos alimentarios.	serie de conductas y comportamientos colectivos, que influyen en la manera de escoger, preparar y consumir un determinado alimento (Maza-Ávila et al., 2022).	Mediante las respuestas a la aplicación de un cuestionario de GOOGLE FORMS	Desayuno	Casa Trabajo con alimentos de casa Casa	Encuesta realizada a través de la plataforma de Google Forms.

				Meriend a de la mañana	Trabajo con aliment os de casa Trabajo con aliment os fuera de casa Casa Trabajo con aliment os de casa Trabajo con aliment os fuera de casa	
--	--	--	--	------------------------------	--	--

				Merienda de la tarde	Casa Trabajo con alimentos de casa Trabajo con alimentos fuera de casa	
				Cena	Casa Trabajo con alimentos de casa Trabajo con alimentos	

					os fuera de casa	
				Colaci n nocturna	Casa Trabajo con aliment os de casa Trabajo con aliment os fuera de casa	
				Consum o sábado y doming o	Casa Trabajo Soda o restaura nte	

				<p>Frecuen cia de consum o: frutas y vegetale s</p>	<p>1 a 2 veces 3 a 4 veces Todos los días Nunca</p>	
				<p>Frecuen cia de consum o: embutid os</p>	<p>1 a 2 veces 3 a 4 veces Todos los días Nunca</p>	
				<p>Frecuen cia de consum o: Bebidas azucara da S</p>	<p>1 a 2 veces 3 a 4 veces Todos los días</p>	

				Consumo de agua pura diario	Nunca Si No	
				Tipo de cocción	Hervido Frito Al vapor A la plancha Freidora de aire Aceite vegetal	

				Tipo de grasa	Aceite en spray Manteca Mantequilla /Margarina	
				Azúcar o sustituto	Sí No	
				Endulzante usado más frecuentemente	Azúcar blanca Azúcar moreno Sustituto Ninguna de las anteriores.	

					Uso de sal en comidas ya preparadas	Si No	
Medir la seguridad alimentaria de la población de estudio por medio del ELCSA.	Seguridad Alimentaria.	La seguridad alimentaria (SA) fue adoptada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) como la situación en la que “todas las personas tienen en todo	Mediante la aplicación del instrumento ELCSA.	¿En los últimos 3 meses, le ha preocupado a usted que la comida se acabe en su hogar debido a falta de dinero u otros recursos ?	Sí No	Encuesta realizada a través de la plataforma de Google Forms.	

		<p>momento acceso físico, social y económico a los alimentos suficientes, sanos y nutritivos que satisfagan sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida sana y activa” (Piña Borrego, 2020).</p>		<p>¿En los últimos 3 meses, se ha acabado la comida en su hogar por falta de dinero u otros recursos ?</p>	<p>Si</p> <p>No</p>	
				<p>¿En los últimos 3 meses, se han quedado en su hogar sin dinero u otros recursos para obtener una alimentación sana y variada?</p>	<p>Si</p> <p>No</p>	

				<p>¿En los últimos 3 meses, usted ha tenido que comer solamente de un tipo de alimentos por falta de dinero u otros recursos ?</p>	<p>Si</p> <p>No</p>	
				<p>¿En los últimos 3 meses, usted ha dejado de desayunar, almorzar o cenar por falta de dinero u otros recursos ?</p>		

				<p>¿En los últimos 3 meses, usted ha comido menos de lo que piensa que debería comer por falta de dinero u otros recursos ?</p> <p>¿En los últimos 3 meses, usted ha sentido hambre, pero no comió porque no había comida en la casa y no había posibilidad de conseguirla?</p>	<p>Si</p> <p>No</p> <p>Si</p> <p>No</p>	
--	--	--	--	---	---	--

				¿En los últimos 3 meses, usted ha dejado de comer por todo un día porque no había comida en la casa y no había posibilidad de conseguirla?		
Identificar el nivel de diversidad alimentaria de la población en estudio por medio de Índice de Diversidad de la Dieta de la FAO.	Diversidad Alimentaria.	La diversidad alimentaria es una medida cualitativa del consumo de alimentos que refleja el acceso de los hogares a una variedad de alimentos, así como una medida indirecta (proxy) de la adecuación de nutrientes de la dieta individual	Mediante la aplicación del instrumento de Guía para medir la Diversidad Alimentaria Según FAO.	Cereales Verduras Frutas	Sí No Sí No	Encuesta realizada a través de la plataforma de Google Forms.

		(FAO, 2013).		Carnes y visceras	Sí No	
				Huevos	Sí No	
				Pescado o mariscos	Sí No	
				Legumbres, nueces o semillas	Sí No	
				Lácteos	Sí No	
				Grasas	Sí No	

--	--	--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia, 2023.

3.7 PLAN PILOTO

La fase de prueba inicial involucra, la implementación de todos los métodos y herramientas que serán empleados en la investigación. Se trata de una evaluación inicial del conjunto de herramientas que se utilizan para su empleo en la fase final del estudio. Los resultados obtenidos en esta etapa determinan si los participantes comprenden adecuadamente las interrogantes planteadas y ayudan a identificar posibles dificultades que puedan surgir al aplicar y analizar los resultados de dichas herramientas.

La muestra a trabajar en el plan piloto corresponde a 10% personas de cada muestra, pertenecientes a distritos distintos a los de interés, siendo estos, el distrito rural San Rafael de Poás y el urbano Alajuela para la investigación. Se les aplica el cuestionario en base a la “Guía para la diversidad Alimentaria” y la “Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria”, con la presencia de preguntas de elaboración propia para hábitos alimentarios y características sociodemográficas.

Una vez aplicado se procede a identificar los problemas encontrados para realizar las debidas correcciones.

3.7.1 Aspectos a mejorar después de la prueba piloto

En la siguiente tabla se muestran los errores que se encontraron a la hora de aplicar el instrumento al 10% de la muestra, como también su corrección y su debida explicación de cambio.

Tabla 6

Errores encontrados en la prueba piloto

La pregunta inicial	La propuesta	Explicación del cambio
10. ¿Cuál es su ocupación laboral actual? Empleo de medio tiempo, empleo de tiempo completo, trabajador por cuenta propia, retirado, desempleado	10. Marque la opción que corresponde a su situación laboral actual <input type="checkbox"/> Empleo de medio tiempo <input type="checkbox"/> Empleo de tiempo completo <input type="checkbox"/> Trabajador por cuenta propia <input type="checkbox"/> Retirado (pensionado) <input type="checkbox"/> En busca de trabajo <input type="checkbox"/> Desempleado	Se agrega entre las opciones a posible respuesta "pensionado" como referencia de una persona retirada pero que recibe su salario por pensión con el fin de que la persona comprenda y evitar confusión. Se reformula la pregunta para más claridad. Y se agrega la opción de en busca de trabajo.
11. ¿Cuántas personas viven en su domicilio? <input type="checkbox"/> 2 personas <input type="checkbox"/> 3 personas <input type="checkbox"/> 4 personas <input type="checkbox"/> 5 personas <input type="checkbox"/> más de 5 personas	11. ¿Cuántas personas viven en su domicilio? <input type="checkbox"/> 1 personas <input type="checkbox"/> 2 personas <input type="checkbox"/> 3 personas <input type="checkbox"/> 4 personas <input type="checkbox"/> 5 personas <input type="checkbox"/> más de 5 personas	Se agrega la opción de "1 persona", en vista de que hay personas que habitan sola en su hogar.
12. Del total de personas que habitan en su hogar ¿Cuántas de ellas, cuentan con un empleo remunerado (pagado)? <input type="checkbox"/> 2 personas <input type="checkbox"/> 3 personas <input type="checkbox"/> 4 personas <input type="checkbox"/> 5 personas <input type="checkbox"/> más de 5 personas	12. Del total de personas que habitan en su hogar ¿Cuántas de ellas, cuentan con un empleo remunerado (pagado), o con algún tipo de pensión o ingreso económico? <input type="checkbox"/> 1 persona <input type="checkbox"/> 2 personas <input type="checkbox"/> 3 personas <input type="checkbox"/> 4 personas <input type="checkbox"/> 5 personas <input type="checkbox"/> más de 5 personas	Se reformula la pregunta para abarcar todos los posibles escenarios y se agrega la opción de "1 persona", en vista de que hay hogares donde sólo trabaja un miembro.

16. ¿Cuáles son los tiempos de comida que realizan habitualmente en su hogar?

- Desayuno
- Merienda de la Mañana
- Merienda de la tarde
- Cena
- Colación Nocturna

16. Se propone eliminar la pregunta de la sección de hábitos alimentarios

Se elimina la pregunta del instrumento de evaluación en vista de que en los siguientes ítems se puede obtener la respuesta y se pregunta lo mismo, pero, en otras palabras.

17. Habitualmente ¿Dónde consumen sus alimentos de lunes a viernes?

- Casa
- Trabajo
- Soda o restaurante

17. ¿Dónde realiza normalmente el desayuno?

- En casa
- En el trabajo con alimentos preparados en casa
- En el trabajo con alimentos preparados fuera de casa
- No desayuno

Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal. Para más precisión y claridad se reformula la pregunta para especificar cada tiempo de comida por separado y se agregan nuevas opciones.

18. Habitualmente ¿Dónde consumen sus alimentos de lunes a viernes?

- Casa
- Trabajo
- Soda o restaurante

18. ¿Dónde realiza normalmente la merienda de la mañana?

- En casa
- En el trabajo con alimentos preparados en casa
- En el trabajo con alimentos preparados fuera de casa
- No meriando

Para más precisión y claridad se reformula la pregunta para especificar cada tiempo de comida por separado y se agregan nuevas opciones.

19. Habitualmente ¿Dónde consumen sus alimentos de lunes a viernes?

- Casa
- Trabajo
- Soda o restaurante

19. ¿Dónde realiza normalmente el almuerzo?

- En casa
- En el trabajo con alimentos preparados en casa
- En el trabajo con alimentos preparados fuera de casa
- No almuerzo

Para más precisión y claridad se reformula la pregunta para especificar cada tiempo de comida por separado y se agregan nuevas opciones.

20. Habitualmente ¿Dónde consumen sus alimentos de lunes a viernes?

- Casa
- Trabajo
- Soda o restaurante

20. ¿Dónde realiza normalmente la merienda de la tarde?

- En casa
- En el trabajo con alimentos preparados en casa
- En el trabajo con alimentos preparados fuera de casa
- No meriando

Para más precisión y claridad se reformula la pregunta para especificar cada tiempo de comida por separado y se agregan nuevas opciones.

- | | | |
|--|---|--|
| <p>21. Habitualmente ¿Dónde consumen sus alimentos de lunes a viernes?</p> <p><input type="checkbox"/> Casa</p> <p><input type="checkbox"/> Trabajo</p> <p><input type="checkbox"/> Soda o restaurante</p> | <p>21. ¿Dónde realiza normalmente la cena?</p> <p><input type="checkbox"/> En casa</p> <p><input type="checkbox"/> En el trabajo con alimentos preparados en casa</p> <p><input type="checkbox"/> En el trabajo con alimentos preparados fuera de casa</p> <p><input type="checkbox"/> No ceno</p> | <p>Para más precisión y claridad se reformula la pregunta para especificar cada tiempo de comida por separado y se agregan nuevas opciones.</p> |
| <p>22. Habitualmente ¿Dónde consumen sus alimentos de lunes a viernes?</p> <p><input type="checkbox"/> Casa</p> <p><input type="checkbox"/> Trabajo</p> <p><input type="checkbox"/> Soda o restaurante</p> | <p>22. ¿Dónde realiza normalmente la colación nocturna?</p> <p><input type="checkbox"/> En casa</p> <p><input type="checkbox"/> En el trabajo con alimentos preparados en casa</p> <p><input type="checkbox"/> En el trabajo con alimentos preparados fuera de casa</p> <p><input type="checkbox"/> No realizo colación nocturna</p> | <p>Para más precisión y claridad se reformula la pregunta para especificar cada tiempo de comida por separado y se agregan nuevas opciones.</p> |
| <p>23. Habitualmente ¿Dónde consumen sus alimentos fines de semana (sábado y domingo)?</p> <p><input type="checkbox"/> Casa</p> <p><input type="checkbox"/> Trabajo</p> <p><input type="checkbox"/> Soda o restaurante</p> | <p>23. Habitualmente ¿Dónde consume sus alimentos fines de semana (sábado y domingo)?</p> <p><input type="checkbox"/> Casa</p> <p><input type="checkbox"/> Trabajo</p> <p><input type="checkbox"/> Soda o restaurante</p> | <p>Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal.</p> |
| <p>24. ¿Con qué frecuencia se consumen a la semana en su hogar, frutas y vegetales?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 a 2 veces</p> <p><input type="checkbox"/> 3 a 4 veces</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> | <p>24. ¿Con qué frecuencia se consumen a la semana en su hogar, frutas y vegetales?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 a 2 días</p> <p><input type="checkbox"/> 3 a 4 días</p> <p><input type="checkbox"/> 5 a 6 días</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> | <p>Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal. Además, se modifican las opciones dando a entender que so la frecuencia en días y se agrega una opción más a una posible respuesta.</p> |
| <p>25. ¿Con qué frecuencia se consumen a la semana en su hogar, embutidos como: salchichón, salchicha, mortadela?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 a 2 veces</p> <p><input type="checkbox"/> 3 a 4 veces</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> | <p>25. ¿Con qué frecuencia consume a la semana en su hogar, embutidos como: salchichón, salchicha, mortadela?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 a 2 días</p> <p><input type="checkbox"/> 3 a 4 días</p> <p><input type="checkbox"/> 5 a 6 días</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> | <p>Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal. Además, se modifican las opciones dando a entender que so la frecuencia en días y se agrega una opción más a una posible respuesta.</p> |

27. ¿Con qué frecuencia se consumen a la semana en su hogar, bebidas azucaradas como: refrescos, jugos?
- () 1 a 2 veces
() 3 a 4 veces
() Todos los días
() Nunca
27. ¿Con qué frecuencia consume a la semana en su hogar, bebidas azucaradas como: refrescos, jugos?
- () 1 a 2 días
() 3 a 4 días
() 5 a 6 días
() Todos los días
() Nunca
- Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal. Además, se modifican las opciones dando a entender que so la frecuencia en días y se agrega una opción más a una posible respuesta.
28. ¿Cuál es el tipo de cocción de alimentos que se utiliza con mayor frecuencia en su hogar?
- () Hervido
() Frito
() Al vapor
() A la plancha
() Freidora de aire
28. ¿Cuál es el tipo de cocción de alimentos que utiliza con mayor frecuencia en su hogar?
- () Hervido
() Frito
() Al vapor
() A la plancha
() Freidora de aire
- Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal.
29. ¿En su hogar que tipo de grasa se utiliza para la cocción de los alimentos?
- () Aceite vegetal
() Aceite en spray
() Manteca
() Mantequilla / Margarina
29. ¿En su hogar que tipo de grasa utiliza para la cocción de los alimentos?
- () Aceite vegetal
() Aceite en spray
() Manteca
() Mantequilla / Margarina
- Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal.
30. En su hogar ¿Utilizan azúcar o sustituto de azúcar?
- () Sí
() No
30. Marque el endulzante que mayormente utiliza.
- () Azúcar
() Sustituto de Azúcar
() Dulce
() Miel
- Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal. Los endulzantes se colocan solo en las opciones.
31. En su hogar ¿Le agregan sal a las comidas ya preparadas?
- () Sí
() No
31. Usted jefe de hogar ¿Le agrega sal a las comidas ya preparadas?
- () Sí
() No
- Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel de jefe de hogar y no grupal.

32. ¿En su casa , ayer se consumió CEREALES como: arroz, trigo, avena o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos ej. (pan, tortillas, fideos, productos de panadería o similares)?

- Sí
 No

33. ¿En su casa , ayer se consumió VERDURAS y TUBERCULOS como papas , ñame , tiquizque, ñampí, yuca, plátano verde, plátano maduro, ayote, camote?

- Sí
 No

34. ¿En su casa, ayer se consumieron FRUTAS, como: mango, naranja, banano, manzana, uvas, sandía u otras?

- Sí
 No

35. ¿En su casa, ayer se consumió algún tipo de CARNE como: Res, cerdo, pollo, gallina, VISCERAS como: hígado, morcilla, menudos de pollo, u otro animal?

- Sí
 No

36. ¿En su casa, ayer se consumió HUEVOS de gallina u otra variedad de ave?.

- Sí
 No

37. ¿En su casa, ayer, se consumió algún tipo de PESCADO o MARISCOS frescos o enlatados como: atún, sardinas u otros?

- Sí
 No

32. ¿Ayer consumió CEREALES como: arroz, trigo, avena o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos ej. (pan, tortillas, fideos, productos de panadería o similares)?

- Sí
 No

33. ¿Ayer consumió VERDURAS y TUBERCULOS como papas, ñame, tiquizque, ñampí, yuca, plátano verde, plátano maduro, ayote, camote?

- Sí
 No

34. ¿Ayer consumió FRUTAS, como: mango, naranja, banano, manzana, uvas, sandía u otras?

- Sí
 No

35. ¿Ayer consumió algún tipo de CARNE como: Res, cerdo, pollo, gallina, VISCERAS como: hígado, morcilla, menudos de pollo, u otro animal?

- Sí
 No

36. ¿Ayer consumió HUEVOS de gallina u otra variedad de ave?

- Sí
 No

37. ¿Ayer consumió algún tipo de PESCADO o MARISCOS frescos o enlatados como: atún, sardinas u otros?

- Sí
 No

Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel de jefe de hogar y no grupal.

Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel de jefe de hogar y no grupal.

Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal.

Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal.

Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal.

Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal.

38. ¿En su casa, ayer se consumió LEGUMBRES, NUECES o SEMILLAS como: frijoles, lentejas, garbanzos, alverjas, almendras u otros ?

- Sí
 No

39. ¿En su casa, ayer se consumió LÁCTEOS como: leche entera, desnatada o baja en grasa, queso o yogur?

- Sí
 No

40. En su casa ayer se utilizó ACEITES o GRASAS, para añadir o para cocinar, como: mantequilla, margarina, mayonesa, aceites vegetales ej. (oliva, girasol, soya, palma u otros)

- Sí
 No

41. ¿En los últimos meses, le ha preocupado a usted que la comida se acabe en su hogar debido a falta de dinero u otros recursos?

- Sí
 No

42. ¿En los últimos meses, se ha acabado la comida en su hogar por falta de dinero u otros recursos?

- Sí
 No

43. ¿En los últimos meses, se han quedado en su hogar sin dinero u otros recursos para obtener una alimentación sana y variada?

- Sí
 No

38. ¿Ayer consumió LEGUMBRES, NUECES o SEMILLAS como: frijoles, lentejas, garbanzos, alverjas, almendras u otros?

- Sí
 No

39. ¿Ayer consumió LÁCTEOS como: leche entera, desnatada o baja en grasa, queso o yogur?

- Sí
 No

40. ¿Ayer utilizó ACEITES o GRASAS, para añadir o para cocinar, como: mantequilla, margarina, mayonesa, aceites vegetales ej. (oliva, girasol, soya, palma u otros)

- Sí
 No

41. ¿En los últimos 3 meses, le ha preocupado a usted que la comida se acabe en su hogar debido a falta de dinero u otros recursos?

- Sí
 No

42. ¿En los últimos 3 meses, se ha acabado la comida en su hogar por falta de dinero u otros recursos?

- Sí
 No

43. ¿En los últimos 3 meses, se ha quedado en su hogar sin dinero u otros recursos para obtener una alimentación sana y variada?

- Sí
 No

Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal.

Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal.

Se formula la pregunta de modo que se enfoque a nivel individual y no grupal.

Se limita la pregunta a los últimos 3 meses para establecer un margen de tiempo, para la respuesta más precisa.

Se limita la pregunta a los últimos 3 meses para establecer un margen de tiempo, para una respuesta más precisa.

Se limita la pregunta a los últimos 3 meses para establecer un margen de tiempo, para una respuesta más precisa.

44. ¿En los últimos meses, usted ha tenido que comer solamente de un tipo de alimentos por falta de dinero u otros recursos?

- Sí
 No

45. ¿En los últimos meses, usted ha dejado de desayunar, almorzar o cenar por falta de dinero u otros recursos?

- Sí
 No

46. ¿En los últimos meses, usted ha comido menos de lo que piensa que debería comer por falta de dinero u otros recursos?

- Sí
 No

44. ¿En los últimos 3 meses, usted ha tenido que comer solamente de un tipo de alimentos por falta de dinero u otros recursos?

- Sí
 No

45. ¿En los últimos 3 meses, usted ha dejado de desayunar, almorzar o cenar por falta de dinero u otros recursos?

- Sí
 No

46. ¿En los últimos 3 meses, usted ha comido menos de lo que piensa que debería comer por falta de dinero u otros recursos?

- Sí
 No

Se limita la pregunta a los últimos 3 meses para establecer un margen de tiempo, para una respuesta más precisa.

Se limita la pregunta a los últimos 3 meses para establecer un margen de tiempo, para una respuesta más precisa.

Se limita la pregunta a los últimos 3 meses para establecer un margen de tiempo, para una respuesta más precisa.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

3.8 PROCEDIMIENTO DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Mediante la plataforma de Google Forms, se creó un conjunto de preguntas cerradas; estas preguntas se compartieron con individuos entre 18 a 59 años de edad, por medio de una entrevista directa con la persona, buscando que los participantes en el ensayo piloto no formaran parte del grupo de interés en la investigación. A cada uno de los diez participantes se les realizó cada una de las preguntas de la encuesta de Google Forms, informándolos previamente sobre el propósito del estudio mediante un consentimiento informado. Cada sección el formulario es con el fin de conocer lo hábitos alimentarios de las personas, como su diversidad y seguridad Alimentaria.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los resultados recolectados a través de la entrevista con el instrumento de FORMS, se organizan en una base de datos de Excel, de este modo, llevar un orden, y proceder a la creación de los gráficos y tablas y su debido análisis.

3.10 ANALISIS DE DATOS

Para el análisis de datos, se abordan los objetivos de investigación, por lo que se llevará a cabo un análisis de la siguiente manera: en una primera etapa, se emplearán técnicas de frecuencias simples utilizando Microsoft Excel, donde se toman en cuenta los primeros objetivos. Posteriormente, con el fin de llevar a cabo comparaciones necesarias para alcanzar los últimos objetivos, se realizarán pruebas estadísticas que correspondan.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En el siguiente apartado se muestra y además se interpretan los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento de evaluación final, a los jefes de hogar de los distritos rural y urbano de Alajuela.

4.1.1 Características sociodemográficas

A continuación, se muestran los resultados y se describen las características relacionadas a edad, sexo, estado civil, nivel de escolaridad, empleo, cantidad de miembros del hogar, y si conviven o no en parejas y con personas menores de edad. Los anteriores aspectos mencionados hacen referencia a variable que permiten caracterizar a la población de estudio.

Tabla 7

Distribución de estudio según características sociodemográficas por distrito rural y urbano, enero 2024. n=96

VARIABLES	Distrito rural	Distrito urbano	Total
Sexo			
Mujer	12	12	24
Hombre	36	36	72
Rango de edad			
18 a 29 años	12	11	23
30 a 39 años	12	9	21
40 a 49 años	11	9	20
50 a 59 años	13	19	32
Estado civil			
Soltero	25	18	43
Unión libre	5	3	8
Casado	13	22	35
Separado	0	1	1
Divorciado	5	4	9

Viudo	0	0	0
Grado académico			
Primaria Completa	16	8	24
Primaria Incompleta	0	5	5
Secundaria Completa	15	15	30
Secundaria Incompleta	8	5	13
Técnico o diplomado	0	1	1
Universidad completa	3	8	11
Universidad Incompleta	6	6	12
Empleo			
Desempleo	1	1	2
Empleo de medio tiempo	12	11	23
Empleo de tiempo completo	28	28	56
En busca de Trabajo	4	5	9
Retirado	2	0	2
Trabajador por cuenta propia	1	3	4
Cantidad de miembros del hogar			
1 personas	11	12	23
2 personas	10	5	15
3 personas	12	6	18
4 personas	7	13	20
5 personas	4	9	13
más de 5 personas	4	3	7
Vive en pareja			
No	29	21	50
Sí	19	27	46
Menores en el hogar			
No	29	28	57
Sí	19	20	39

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 7, se observan los resultados sociodemográficos de la población de estudio, de los cuales cabe destacar, en cuanto al sexo, ambos distritos tienen una distribución equitativa, con 12 mujeres y 36 hombres en el área rural, al igual que en al área urbana.

Con respecto al rango de edad, la distribución tiende a ser similar en ambos distritos, con una mayor cantidad de personas entre los 50 a 59 años de edad. Y menor cantidad de jefes de hogar entre los 18 a 29 años.

Referente a estado civil, en el distrito rural hay una mayor proporción de personas tanto solteras como casadas, siendo mientras que, en el distrito urbano, la mayor cantidad de personas se encuentra casadas siendo 22 jefes/as de hogar. En menor valor, e encuentra las personas separadas o viudas, donde no se registra ninguna.

En cuanto al nivel de escolaridad, se observa que hay una proporción mayor de personas del área rural con primaria completa siendo 16 de estas y solo 8 del área urbana. Para secundaria completa se encuentra una distribución equitativa en ambas zonas, y un mayor nivel en el área urbana en cuanto a universidad completa, teniendo a 8 personas y solo 3 del área rural. Por otro lado, en el distrito urbano, hay una mayor proporción de personas con educación universitaria completa.

Ambos distritos tienen una proporción similar de personas empleadas a tiempo completo y parcial, 28 personas en cada zona que cuenta con empleo de tiempo completo y 12 personas en el área rural y 11 en el área urbana que cuentan con empleo medio tiempo. Hay un bajo nivel de desempleo para ambos distritos, con solo una persona en cada zona.

De acuerdo a cantidad de miembros de hogar el distrito rural tiende a tener más hogares con dos o tres personas, mientras que el distrito urbano tiene más hogares con una persona, o familias de cuatro o 5 miembros.

Hay una distribución bastante equitativa en cuanto a vivir en pareja en ambos distritos, 19 en el distrito rural y 27 en el distrito urbano, siendo más los jefes de hogar que habitan en pareja en el distrito urbano.

La mayoría de los hogares tienen menores en ambos distritos, con una ligera diferencia en cada uno.

4.1.2 Hábitos alimentarios

En esta sección se presentan los resultados correspondientes a hábitos alimentarios, donde se interpretan datos relacionados a tiempos de comida que realiza, como también el lugar en donde los consume, se interpreta el consumo de frutas, vegetales, embutidos, bebidas azucaradas, consumo diario de agua pura, tipo de grasas y endulzantes que utiliza y el consumo extra de sal agregada.

Tabla 8

Distribución de la población de estudio según lugar donde consume habitualmente los alimentos por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96

Tiempo de comida	Casa	Trabajo con alimentos de casa	Trabajo con alimentos fuera de casa	No realizo
Desayuno				
D. rural	43	4	0	1
D. urbano	43	5	0	0
Merienda mañana				
D. rural	1	8	0	39
D. urbano	3	9	0	36
Almuerzo				
D. rural	8	35	5	0
D. urbano	7	35	6	0
Merienda tarde				
D. rural	13	13	3	19
D. urbano	18	11	3	16
Cena				
D. rural	44	0	1	3
D. urbano	47	0	0	1
Colación nocturna				
D. rural	4	0	0	44
D. urbano	9	0	0	39
Total	240	120	18	198

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 8, se muestran los resultados de los tiempos de comida que realizan como también el lugar en dos consumen sus alimentos y donde fueron preparados. Se observa que, la gran mayoría de las personas en ambos distritos realizan el desayuno en casa, siendo 43 para cada distrito, con una proporción significativa que lo hace también en el trabajo, especialmente en la zona urbana. Solo una persona en el distrito rural no desayuna.

La merienda de la mañana 1 persona del área rural y tres del área urbana la realizan en sus casas, 8 personas de la zona rural y 9 de la zona urbana lo realizan en el trabajo con alimentos preparados en sus casas, en mayor proporción se encuentra quienes no realizan este tiempo de comida siendo 39 para el área rural y 36 para el área urbana. Dejando en evidencia que ninguna persona de los que si realizan este tiempo de comida consume los alimentos preparados fuera de casa.

Una cantidad equitativa en ambos distritos realizan el almuerzo, especialmente en el trabajo y con alimentos hechos en casa. No hay reportes de personas que no almuercen.

La merienda de la tarde suele ser realizada tanto en casa como en el trabajo, 13 jefes de la zona rural y 18 de la zona urbana lo realizan en su hogar, 13 personas del distrito rural y 11 del distrito urbano lo consumen en el trabajo con alimentos hechos en el hogar, 19 jefes de hogar del área rural y 16 del área urbano no realizan este tiempo de comida, y en menor proporción, se encuentran quienes lo realizan en su trabajo, pero con alimentos preparados fuera de la casa.

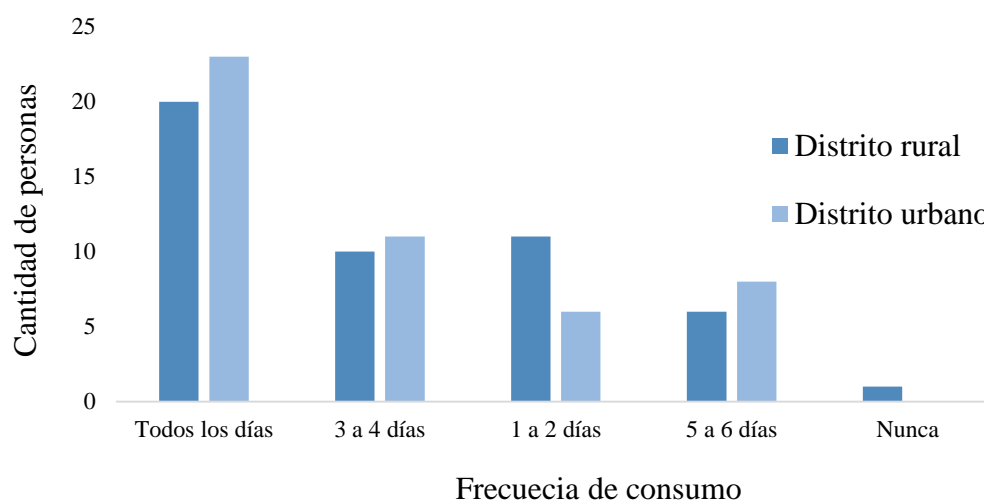
La cena la realizan la mayor cantidad de personas participantes, este tiempo de comida suele ser realizado en sus hogares, con diferencia de 3 personas del área rural y 1 persona de área urbana que no realizan este tiempo de comida. siendo más común en el distrito rural.

La falta de comida en ciertos momentos del día es más común en el distrito rural.

En cuanto a la colación nocturna suele estar presente solo en 4 jefes de hogar del distrito rural y 9 jefes del distrito urbano, que además lo realizan en sus hogares.

Figura 4.

Distribución de la población de estudio según frecuencia de consumo de frutas y vegetales diario por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96



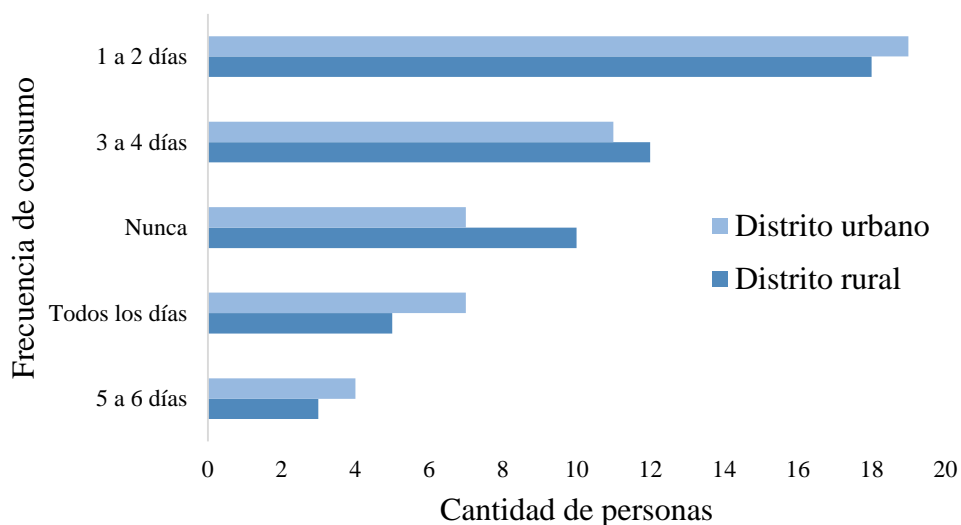
Nota: ningún participante del distrito urbano menciona no comer nunca frutas y vegetales.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la figura 4, se observa el consumo de frutas y vegetales de las personas por la frecuencia a la semana. Del distrito rural 20 jefes de hogar y 23 jefes de hogar del distrito urbano, lo consumen todos los días, 10 personas del distrito rural y 11 del distrito urbano lo consumen de 3-4 días, 11 personas del rural y 6 del urbano lo consumen de 1-2 días, de 5-6 días se evidencian 6 jefes del distrito rural y 8 del distrito urbano y, por último, un jefe de hogar del distrito rural menciona no consumirlos nunca.

Figura 5.

Distribución de la población de estudio según frecuencia de consumo de embutidos por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96

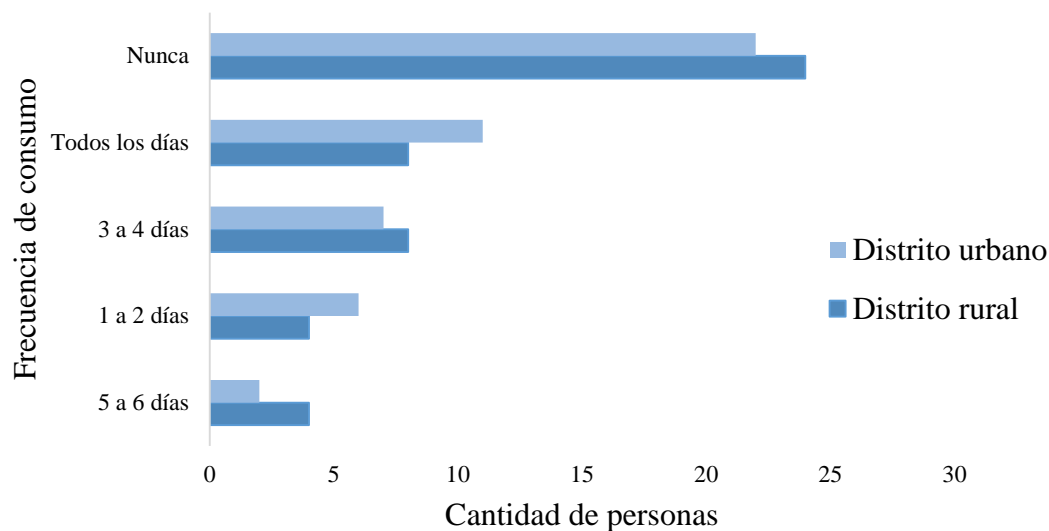


Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con base en lo que se observa en la figura 5, 18 jefes de hogar del distrito rural y 19 del distrito urbano consumen embutidos de 1 a 2 días a la semana, siendo estos los datos más altos. 10 personas del distrito rural y 7 del distrito urbano mencionan no consumir nunca este tipo de productos, y en menor proporción se encuentran 3 personas del rural y 4 personas del urbano quienes consumen estos productos de 5 a 6 días.

Figura 6.

Distribución de la población de estudio según frecuencia de consumo de bebidas azucaradas por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96

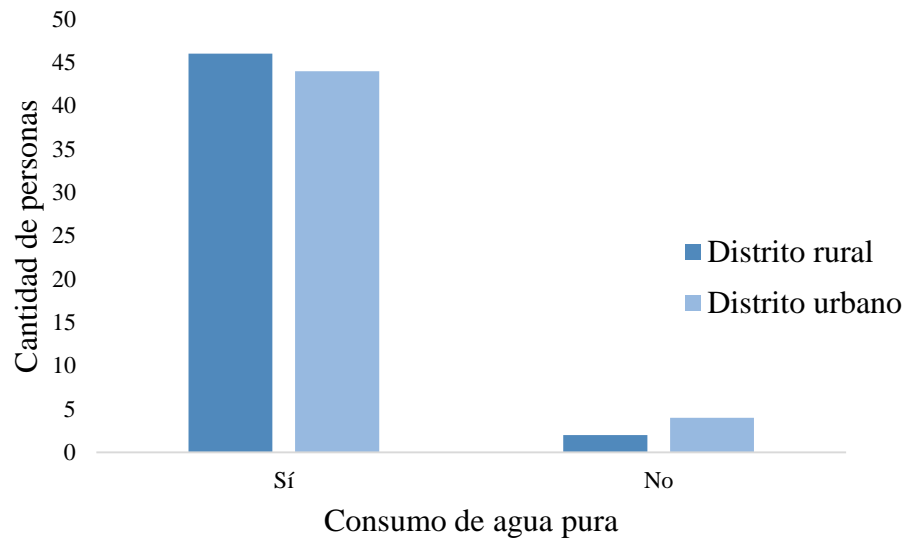


Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura 6, muestra la frecuencia del consumo de bebidas azucaradas, en adultos jefes de hogar, de la cual se puede destacar que en mayor rango se encuentran 24 jefes de hogar del distrito rural y 22 del distrito urbano quienes nunca consumen este tipo de bebidas, y en menor proporción 4 personas del distrito rural y 2 del distrito urbano que lo consumen de 5 a 6 días. Mientras quienes los consumen todos los días son 8 personas del distrito rural y 11 del distrito urbano.

Figura 7

Distribución de la población de estudio según consumo de agua pura diario por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96

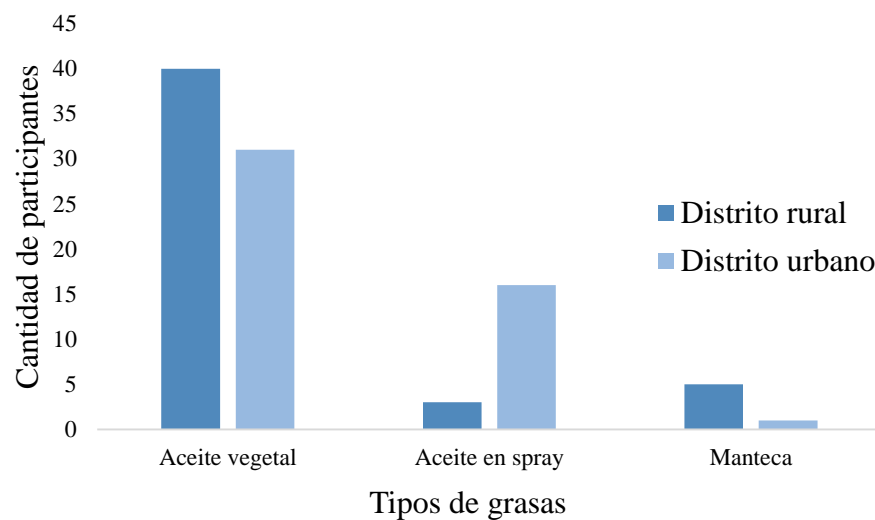


Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la figura 7, se determina que un total de 46 personas del distrito rural y 44 del distrito urbano si consumen agua pura de diariamente, mientras tan solo, dos del rural y 4 del urbano no lo hacen de forma diaria. Se puede observar resultados muy similares en ambas zonas.

Figura 8.

Distribución de la población de estudio según tipo de grasa que más utiliza para la cocción alimentos por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96

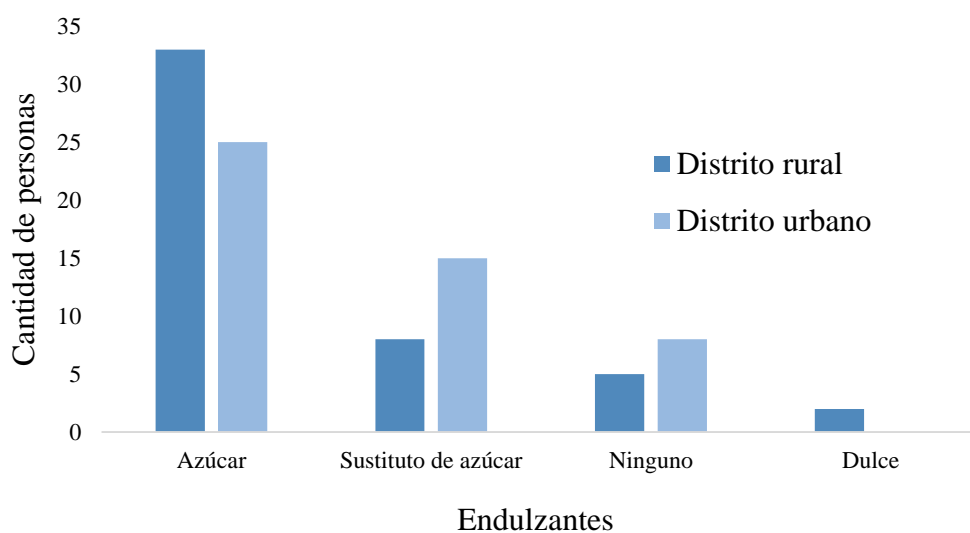


Nota: Ninguna persona reporta el uso de mantequilla o margarina.
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura 8, muestra el tipo de grasa que más se utiliza para cocinar los alimentos por cada distrito, observando un total de 40 personas del distrito rural y 31 personas del distrito urbano que utilizan el aceite vegetal, mayor cantidad de individuos del distrito urbano que hacen uso del aceite en spray siendo en total 16 y tan solo 3 del urbano, y por ultimo 5 de la zona rural y una persona del área urbana que utilizan manteca.

Figura 9.

Distribución de la población de estudio según tipo de endulzante que más utiliza por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96

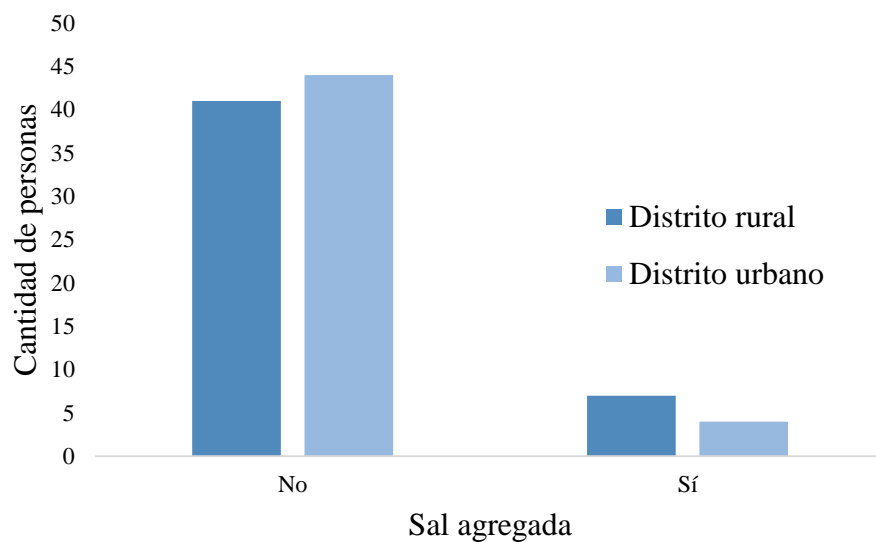


Nota: Ningún participante del distrito urbano reporta consumir dulce como endulzante
Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la figura 9, se observa 33 personas de la zona rural y 25 de la zona urbana que hacen un mayor uso del azúcar como endulzante. En cuanto al sustituto de azúcar se ve un mayor consumo por parte de los jefes de hogar que habitan en el distrito urbano, con un total de 15 personas.

Figura 10.

Distribución de la población de estudio según sal agregada a las comidas ya preparadas por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96



Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la figura 10 se observa el uso de sal agregada una vez ya los alimentos están preparados, de lo cual se determina en mayor proporción una respuesta negativa en cuanto al uso de este producto con 41 personas del distrito rural y 44 del distrito urbano que no lo consumen, en base a quienes si les agregan sal a los alimentos ya preparados se encuentran 7 personas del distrito rural y 4 del distrito urbano.

4.1.3 Diversidad alimentaria

En este segmento, se muestran los resultados obtenidos, en relación a la diversidad alimentaria, según lo que las personas encuestadas, adultos/as, jefes/as de hogar indicaron, a la hora de la aplicación de la Guía para medir la Diversidad alimentaria.

Tabla 9

Distribución de la población de estudio según el consumo de los diferentes grupos de alimentos el día de ayer por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96

Consumo	Distrito rural		Distrito urbano		Total	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Cereales	42	6	46	2	88	8
Verduras y Tubérculos	17	31	22	26	39	57
Frutas	33	15	39	9	72	24
Carnes o Vísceras	34	14	38	10	72	24
Huevos	40	8	40	8	80	16
Pescado o Mariscos	11	37	17	31	28	68
Legumbres	36	12	43	5	79	17
Lácteos	28	20	30	18	58	38
Aceites y Grasas	46	2	48	0	94	2

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla 9, presenta datos especificando si las personas consumieron o no diferentes grupos de alimentos el día anterior.

Tanto en el distrito rural como en el urbano, la mayoría de las personas consumieron cereales, con una proporción alta en ambos casos, siendo ligeramente mayor para el distrito urbano con un total de 46 personas y 42 para el rural.

El consumo de verduras y tubérculos fue mayor en proporción en el distrito urbano con 22 persona que para el rural con 17 jefes/as de hogar.

En cuanto a las frutas 33 personas del distrito rural y 39 del urbano reportan haberlas consumido el día anterior a la entrevista, siendo menor la proporción de quienes no los consumieron con 15 personas para el distrito rural y 9 para el urbano.

La mayoría de las personas en ambos distritos consumieron carnes o vísceras el día anterior, con una proporción alta en ambos casos. Sin embargo, el porcentaje es ligeramente más alto en el distrito urbano.

El consumo de huevos es alto para ambos distritos, con una proporción igual en ambas zonas.

En cuanto al pescado o mariscos hay un alto valor de personas que reportan no haberlo consumido el día anterior en el distrito rural y urbano, con 37 y 31 personas para cada distrito respectivamente. Sin embargo, se observan más quienes si lo consumen de parte del distrito urbano.

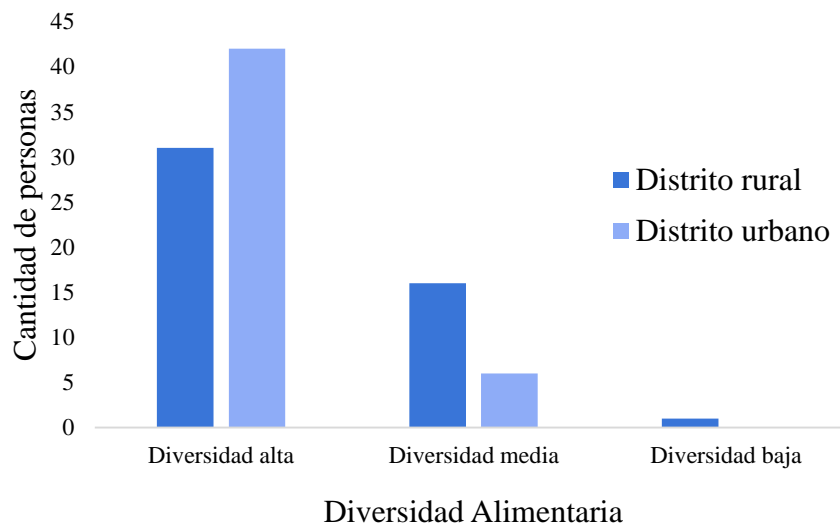
Las legumbres fueron consumidas en la mayoría de los jefes de hogar con 28 y 30 personas para el distrito rural y urbano en su respectivo orden, en base a quienes no lo consumieron el día anterior está ligeramente en mayor proporción el distrito rural con 20 personas.

El consumo de lácteos se observa alto en ambos distritos, con una proporción más alta en el distrito urbano.

La mayoría de las personas en ambos distritos consumieron aceites y grasas, con una proporción alta en ambos casos. Con solo 2 personas pertenecientes al distrito rural que no hicieron uso de estos productos.

Figura 11.

Distribución de la población de estudio según diversidad alimentaria por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96



Nota: Ningún participante del distrito urbano reportó nivel de diversidad bajo.
Fuente: Elaboración propia, 2024.

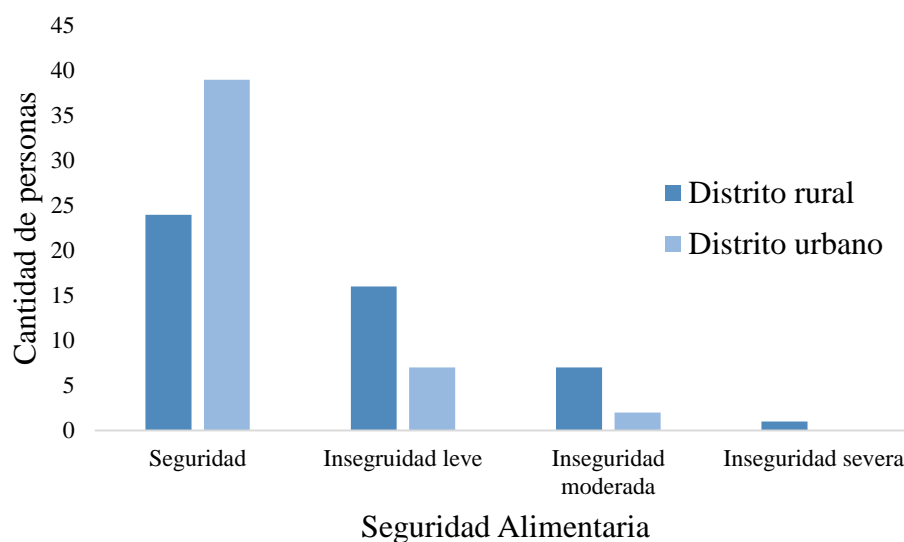
En la figura 11 se observa un nivel de diversidad alta en 31 jefes de hogar del distrito rural y 42 del distrito urbano, por su parte 16 jefes/as del distrito rural y 6 del urbano presentan diversidad media, así mismo, solo una persona del distrito rural se encuentra con diversidad baja.

4.1.4. Seguridad alimentaria

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de las preguntas de la escala ELCSA, sobre seguridad alimentaria en persona adultas jefes de hogar de ambos distritos rural y urbano.

Figura 12.

Distribución de la población de estudio según seguridad alimentaria por distrito rural y urbano, enero 2024. n =96



Nota: Ningún participante del área urbana reportó nivel de inseguridad severa.
Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la figura 12 se observa un nivel de seguridad alimentaria en 24 jefes de hogar del distrito rural y 39 del distrito urbano, por su parte 16 jefes/as del distrito rural y 7 del urbano presentan inseguridad leve, en cuanto a inseguridad moderada se encuentran 7 personas del

distrito rural y 2 del distrito urbano. Así mismo, solo una persona del distrito rural se encuentra con inseguridad severa.

Tabla 10

Distribución de personas participantes con Inseguridad Alimentaria, según dimensión de inseguridad por distrito rural Sabana Redonda y urbano San José Alajuela, febrero 2024.

n=96

Dimensión	Distritos		Total
	Rural	Urbano	
Preocupación por que el alimento se termine	23	8	31
Disminución de la cantidad de alimentos	28	8	36
Disminución de la alimentación sana y variada	2	0	2
Quienes tuvieron problemas con la calidad y cantidad de alimentos	14	3	17
Hambre	8	4	12

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla 10, proporciona información sobre las diferentes dimensiones de inseguridad alimentaria en los distritos rural y urbano. Cada fila representa una dimensión específica de inseguridad alimentaria, mientras que las columnas muestran la cantidad de personas por distrito con inseguridad alimentaria. Se observa que 23 personas del distrito rural y 8 del urbano reportan, preocupación por la falta de alimentos en el hogar. Esto indica que la preocupación es más común en el distrito rural que el urbano.

Se reportan 28 personas del distrito rural y 8 del distrito urbano que informan problemas con la disminución de la cantidad de alimentos. Al igual que en el caso anterior, este problema parece ser más prevalente en el área rural. La mayoría de los problemas con la calidad de alimentos se reportan en el distrito rural (2), mientras que en el urbano ninguno. En cuanto a disminución de la calidad y cantidad de alimentos, se encuentran, 14 jefes de hogar del distrito rural y 3 del urbano.

El hambre se hace presente en 8 adultos jefes de hogar de la zona rural y 4 de la zona urbana.

4.2 COMPARACIÓN DE RESULTADOS

Para cumplir con el objetivo principal de la investigación, se requiere realizar pruebas de hipótesis para analizar la independencia entre dos variables, es decir, lograr determinar si hay diferencia entre las categorías de una variable con respecto a la otra. La prueba utilizada específicamente en este estudio es la prueba Chi Cuadrado.

El procedimiento para llevar a cabo la prueba Chi Cuadrado es el siguiente: se plantean las hipótesis nula y alternativa.

Luego, se establece un nivel de significancia, típicamente 0.10 o 0.05, que representa la probabilidad de cometer un error al rechazar la hipótesis nula cuando es cierta.

La decisión sobre la existencia de una diferencia significativa o no, se basa en el valor p , que es una probabilidad calculada durante el análisis. Si el valor p es menor que el nivel de significancia establecido (en este caso, 0.10), se concluye que existe una diferencia significativa entre las variables. Por el contrario, si el valor p es mayor a 0.10, no hay suficiente evidencia para afirmar que existe una diferencia significativa entre las variables.

4.2.1 Comparación de Hábitos Alimentarios de la zona rural con la zona urbana.

En esta sección se presentan resultados de las comparaciones realizadas de hábitos alimentarios en los diferentes distritos de estudio.

Tabla 11

Comparación de los hábitos alimentarios, de la población rural de Sabana Redonda con la población urbana San José Alajuela

Variable	Valor P	Interpretación
¿Cuáles son los tiempos de comida que realiza habitualmente en su hogar?	0.548	No hay diferencias
¿Dónde realiza normalmente el desayuno?	1.000	No hay diferencias
¿Dónde realiza normalmente la merienda de la mañana?	0.614	No hay diferencias
¿Dónde realiza normalmente el almuerzo?	1.000	No hay diferencias
¿Dónde realiza normalmente la merienda de la tarde?	0.738	No hay diferencias
¿Dónde realiza normalmente la cena?	0.381	No hay diferencias
¿Dónde realiza normalmente la colación nocturna?	0.213	No hay diferencias
Habitualmente ¿Dónde consume sus alimentos fines de semana (sábado y domingo)?	0.857	No hay diferencias
¿Con qué frecuencia consume a la semana en su hogar, frutas y vegetales?	0.579	No hay diferencias
¿Con qué frecuencia consume a la semana en su hogar, embutidos como: salchichón, salchicha, mortadela?	0.899	No hay diferencias
¿Consume agua (pura) diariamente?	0.694	No hay diferencias
¿Con qué frecuencia consume a la semana, bebidas azucaradas como: refrescos, jugos?	0.808	No hay diferencias
Uso fritura como método de cocción	0.608	No hay diferencias
Uso freidora de aire como método de cocción	0.000	Hay diferencias
Uso de plancha como método de cocción	0.101	No hay diferencias
Uso de hervido como método de cocción	0.098	Hay diferencias
Uso de al vapor como método de cocción	0.657	No hay diferencias
¿En su hogar que tipo de grasa utiliza para la cocción de los alimentos?	0.001	Hay diferencias

Endulzante que mayormente utiliza.	0.119	No hay diferencias
¿Le agrega sal a las comidas ya preparadas?	0.526	No hay diferencias

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los resultados de la comparación de hábitos alimentarios entre la población rural de Sabana Redonda y la población urbana de San José Alajuela revelan diferencias significativas en dos aspectos principales. En primer lugar, se observa una disparidad significativa en el tipo de cocción de alimentos predominante en los hogares, así como en el tipo de grasa utilizada para la preparación de alimentos. Mientras que, en otros aspectos analizados, como los tiempos y lugares de consumo de comidas, la frecuencia de consumo de diversos alimentos y bebidas, así como el hábito de agregar sal a las comidas preparadas, no se encontraron diferencias significativas entre las dos poblaciones estudiadas.

Para comprender el comportamiento de las diferencias observadas se realizan las siguientes tablas cruzadas:

Tabla 12

Comparación de métodos de cocción más frecuentes a los que respondieron los entrevistados.

Hábitos alimentarios	Población			
	Distrito rural, Sabana redonda	%	Distrito urbano San José, Alajuela	%
Tipo de cocción de alimentos más usada.				
Frito	40	83.33%	37	77.08%
Freidora de aire	2	4.17%	18	37.50%
A la plancha	22	45.83%	31	64.58%
Al vapor	16	33.33%	13	27.08%
Hervido	32	66.67%	23	47.92%

Tipo de grasa más utiliza para la cocción de los alimentos				%
Aceite en spray	3	3.13%	16	16.67%
Aceite vegetal	40	41.67%	31	32.29%
Manteca	5	5.21%	1	1.04%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De la tabla 12, se debe considerar que los entrevistados mencionan usar más de un método de cocción; de lo que resulta los métodos más frecuentes.

En cuanto al tipo de cocción, se observa que en Sabana Redonda hay una preferencia notable por métodos como frito y hervido mientras que, en San José Alajuela, los métodos más comunes incluyen frito y a la plancha. Respecto al tipo de grasa utilizada, se evidencia una preferencia por el Aceite vegetal en Sabana Redonda, mientras que, en San José Alajuela, hay una mayor variedad de opciones, con un uso más pronunciado de Aceite vegetal, sin embargo, existe también una tendencia a un mayor consumo de “Aceite en spray”, en la zona urbana.

4.2.2 Comparación Diversidad Alimentarios de la zona rural con la zona urbana

En esta sección se presentan resultados de las comparaciones realizadas de diversidad alimentaria en los diferentes distritos de estudio.

Tabla 13

Comparación de la diversidad alimentaria de la población rural Sabana Redonda con la población urbana San José Alajuela

Variable	Valor P	Interpretación
Diversidad alimentaria	0.027	Hay diferencias

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los resultados de la tabla indican que hay diferencias significativas en la diversidad alimentaria entre la población rural de Sabana Redonda y la población urbana de San José Alajuela, con un valor p de 0.027. Esta diferencia sugiere que las personas en estas dos ubicaciones tienen patrones alimentarios distintos en términos de la variedad de alimentos que consumen.

Una vez observado que existe evidencia suficiente para determinar que existe una diferencia significativa, se procede a analizar de forma descriptiva la misma mediante las siguientes tablas cruzadas.

Tabla 14

Diversidad alimentaria de la población rural Sabana Redonda y la población urbana San José Alajuela

Diversidad alimentaria	Población			
	Distrito rural, Sabana redonda	%	Distrito urbano San José, Alajuela	%
Baja	1	1.04%	0	0.00%
Media	16	16.67%	6	6.25%
Alta	31	32.29%	42	43.75%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se observa que la población urbana tiene un porcentaje ligeramente mayor en los niveles de diversidad alimentaria alta y media en comparación con la población rural. Específicamente, en Sabana Redonda, el 1.04% de la población tiene una diversidad alimentaria baja, el 16.67% tiene una diversidad media y el 32.29% tiene una diversidad alta. Mientras tanto, en San José Alajuela, el 6.25% tiene una diversidad alimentaria baja, el 6.25% tiene una diversidad media y el 43.75% tiene una diversidad alta. Estos resultados sugieren que, en general, la población urbana de San José Alajuela tiende a tener una diversidad alimentaria ligeramente más alta en comparación con la población rural de Sabana Redonda. Esto puede deberse a una mayor disponibilidad y acceso a una variedad de alimentos en entornos urbanos, así como a diferencias en los patrones de consumo y estilos de vida entre las poblaciones urbanas y rurales.

4.1.3 Comparación de Seguridad Alimentaria de la zona rural con la zona urbana.

En esta sección se presentan resultados de las comparaciones realizadas de seguridad alimentaria en los diferentes distritos de estudio.

Tabla 15

Comparación de la seguridad alimentaria de la población rural Sabana Redonda con la población urbana San José Alajuela

Variable	Valor P	Interpretación
Seguridad alimentaria	0.007	Hay diferencias

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los resultados de la tabla indican que hay diferencias significativas en la seguridad alimentaria entre la población rural de Sabana Redonda y la población urbana de San José Alajuela, con un valor p de 0.007. Este hallazgo sugiere que existen disparidades importantes en la seguridad alimentaria entre estas dos poblaciones.

A continuación, se muestra la comparación correspondiente para comprender de una mejor forma las diferencias significativas encontradas.

Tabla 16

Seguridad alimentaria de la población rural Sabana Redonda y la población urbana San José Alajuela

Nivel de seguridad alimentaria	Población			
	Distrito rural, Sabana redonda	%	Distrito urbano San José, Alajuela	%
Seguridad alimentaria	24	25.00%	39	40.63%
Inseguridad leve	9	9.38%	6	6.25%
Inseguridad moderada	9	9.38%	2	2.08%
Inseguridad severa	6	6.25%	1	1.04%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se observa que, tanto en Sabana Redonda como en San José Alajuela, la mayoría de la población se encuentra en el nivel de Seguridad alimentaria, con un 25.00% en Sabana Redonda y un 40.63% en San José Alajuela. Sin embargo, las diferencias se hacen evidentes en los niveles de inseguridad alimentaria, donde Sabana Redonda presenta porcentajes ligeramente más altos que San José Alajuela en los niveles de Inseguridad leve, Inseguridad moderada e Inseguridad severa. Estos resultados sugieren que, a pesar de que la mayoría de la población en ambas áreas tiene seguridad alimentaria, la población rural de Sabana Redonda enfrenta mayores niveles de inseguridad alimentaria en comparación con la población urbana de San José Alajuela.

CAPTÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En esta sección se presenta la discusión e interpretación de los datos obtenidos en la investigación de la muestra de estudio, por medio de diferentes referencias bibliográficas a modo de mayor comprensión.

5.1.1 Características sociodemográficas

Con respecto a las características sociodemográficas que se tomaron en cuenta para la investigación se encuentran: sexo, edad, estado civil, grado académico, empleo, cantidad de miembros del hogar, si convive en pareja y si se encuentran menores en el hogar y distrito al que pertenece.

La muestra consistió en 96 personas con edades comprendidas entre los 18 y 59 años, divididas equitativamente entre el distrito urbano y el distrito rural, con 48 participantes en cada uno. Del total de la muestra, 24 eran mujeres y 72 hombres, distribuidos de manera proporcional entre ambos grupos demográficos.

Según los datos proporcionados por el INEC (2021), la población de Sabana Redonda, cuenta con un total de 2.998 habitantes de los cuales 1480 son mujeres y 1518 son hombres. Para lo que respecta el distrito de San José, de los 52020 habitantes, 25715 son mujeres y 26305 son hombres. Lo que evidencia por qué la mayor cantidad de encuestados son del género masculino.

Las edades en las que se obtuvieron resultados más significativos fueron las comprendidas entre los 50 y los 59 años, con un total de 19 participantes del distrito urbano y 13 del distrito rural, siendo este grupo el que más predomina. Le siguen de cerca los grupos de edad de 18 a 29 años y de 30 a 39 años, mientras que el grupo de 40 a 49 años fue el que

registró la menor cantidad, con un total de 20 participantes. Lo anterior, demuestra una distribución bastante equitativa entre los diferentes grupos de edad.

Sabana redonda cuenta con una mayor cantidad de personas entre los 18 a los 29 años siendo 503 habitantes y en menor proporción se encuentran las edades de 50 a 59 años siendo un total de 177. En base a esto los datos no concuerdan con lo obtenido, sin embargo, al ser un estudio en jefes de hogar específicamente los resultados varían en concordancia a la situación de cada hogar.

Sabana Redonda presenta una notable concentración de personas en el rango de edades comprendido entre los 18 y los 29 años, con un total de 503 habitantes, mientras que en menor proporción se encuentran las edades de 50 a 59 años, con un total de 177 individuos (INEC, 2011).

Por su parte, San José de Alajuela de igual manera cuenta con mayor cantidad de habitantes entre las edades de 18 a 29 años, con un total de 9260, y en menor proporción personas entre los 50 a 59 años siendo 4356 en total (INEC, 2011).

Estos resultados resultan ser discordes con respecto a la bibliografía; lo anterior se atribuye a la especificidad del estudio, centrado en jefes de hogar. Es importante considerar que, aunque la población general de Sabana Redonda y San José, puedan estar mayormente compuestas por personas jóvenes, si se basa en jefes de hogar, la distribución de edades resulta ser distinta, ya que no todos los individuos de 18 a 29 años ejercen como jefes de hogar, mientras que es posible que haya una mayor presencia de jefes de hogar en el grupo de 50 a 59 años.

El estado civil, de los habitantes es soltero en su mayoría, así se refleja en la tabla 6, con un total de 43 personas, dejando, por último, personas en viudez, donde no se registra ningún caso. Según los datos del INEC, para el censo de Nacional de Costa Rica, en la población

de Sabana Redonda y San José de Alajuela, predomina el estado civil casado (a) y soltero (a), respectivamente, por lo que los datos se cumplen, de acuerdo a lo obtenido (INEC, 2011).

El nivel educativo predominante en la muestra es la secundaria completa, con un total de 15 habitantes en ambos distritos, seguido por la educación primaria completa, que cuenta con un total de 24 personas. Al contrastarlo con los datos encontrados en el censo del 2011, en las regiones de estudio predomina la secundaria y primaria completa, predominando la primaria completa para el distrito rural, lo cual deja en claro que los hallazgos van en línea con los resultados obtenidos en la investigación (INEC, 2011).

La educación resulta importante estudiarla desde un aspecto social para un bienestar individual y colectivo, otorga mayores oportunidades y menores desigualdades sociales; promoviendo mayor salud y estabilidad.

La educación conforma una ruta que le permite a países mejorar en diferentes aspectos entre los cuales se mencionan, la economía, interés por un bien social que transcurre a la responsabilidad ambiental. Contar con un nivel de educación es importante para modificar de forma positiva las condiciones de vida (Venegas, 2022).

El nivel de empleo revelado por la muestra, se caracteriza debido a un número significativo de individuos que son empleados a tiempo completo, con una distribución equitativa en ambos distritos. Se registró únicamente la presencia de dos personas desempleadas, una perteneciente al distrito rural y la otra al distrito urbano.

El INEC informa en el censo nacional de Costa Rica, una predominancia importante en las personas que se encuentran ocupadas laboralmente, en comparación de quienes se encuentran en desempleo (INEC, 2011). Lo anterior respalda la información recopilada en el proceso de investigación.

El empleo simboliza aspectos importantes en la situación social de las personas, especialmente si se infiere en la zona geográfica. La brecha existente entre lo rural y urbano con características similares en edad, sexo, nivel educativo... demuestra que las diferencias por zona se han venido reduciendo entre el I trimestre del 2018 al IV trimestre del 2022, sin embargo, las zonas rurales se siguen manteniendo con menores ganancias, pero menor brecha, de modo que para el I trimestre de 2018, la zona rural recibía menos de 90 colones por cada 100 colones que ganaba una persona de la zona urbana en su empleo. Pasando posteriormente a recibir poco más de 95 colones por cada 100 que ganaba otra persona en una zona urbana (UCR, IICE, 2022).

Según la Encuesta Nacional de Hogares, se considera de un hogar a las personas que habitan una vivienda, donde ya sea que compartan o no círculos familiares, siempre y cuando compartan y utilicen el mismo presupuesto y entre todos repartan el consumo de alimentos (INEC, 2023). El núcleo familiar de la muestra, se conforma en su mayoría de 1 persona en magnitudes similares para ambos distritos, seguido 4 miembros, siendo este mayoritario en la zona urbana. Según datos de la Encuesta Nacional de hogares, se indica que el promedio de miembros por hogar se estima de 2,94 personas por hogar, en comparación al año 2022 que fue de 3,0 personas por hogar, se ha visto una disminución en la cantidad de miembros de los hogares costarricenses a medida que aumenta el nivel de ingresos en los hogares. Un menor ingreso supone mayor cantidad de personas en el hogar, de esta forma el quintil uno tiene en promedio 3,26 miembros por hogar, mientras que en el quintil cinco es de 2,42 (INEC, 2023).

El Índice de Desarrollo Social (IDS), según un informe de la Universidad de Costa Rica, Sabana Redonda se encuentra en un nivel bajo de desarrollo relativo (Mideplan, 2017). Lo cual se relaciona con la alta proporción de personas jóvenes y solteras que tiene niveles

educativos medios. Por su parte San José Alajuela tiene un nivel medio de desarrollo socioeconómico y calidad de vida, reflejando mayor nivel de acceso a los diferentes servicios (Mideplan, 2017).

5.1.2. Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son un aspecto importante que influye en la vida cotidiana y a pesar de la infinita información de medio digitales, sobre nutrición y alimentación, los hábitos alimentarios pueden ser o no óptimos desde un punto de vista nutricional. Es por esto que resulta de importancia la investigación de los mismos en diferentes contextos geográficos y sociales.

Se indaga sobre el tipo de alimentación tomando en cuenta aspectos como tiempos de comida que realiza, como se refleja en la tabla 7, de los cuales destacan 3 tiempos de comida en ambos distritos, siendo estos el desayuno, almuerzo y cena, sin diferencias significativas en cada distrito. En cuanto a las meriendas, la más realizada es la merienda de la tarde, sin embargo, tanto la merienda de la mañana, como de la noche, son pocas personas las que la realizan sin encontrarse diferencias destacables entre un distrito y otro. Es importante destacar que las personas cumplen con uno de los principales tiempos de comida, así lo indica (López et al., 2020), el desayuno se considera como una de las comidas más importantes del día, aun así, esto ha llegado a cuestionarse, y aunque de igual manera el resto de las comidas tiene un impacto importante el desayuno se diferencia de los otros en que rompe una situación de ayuno mantenida durante un tiempo considerable.

Se debe hacer referencia a los tiempos de alimentación regulares, correspondiendo a la realización de las cuatro comidas recomendadas siendo, el desayuno, almuerzo merienda y cena respectivamente. Por su parte, tiempos de alimentación irregulares se consideran

cuando hay omisión de uno o más tiempos de comida en relación a las cuatro comidas recomendadas (Concha et al., 2019).

Cuando se expone los tiempos de comida que la persona realiza, se debe también hacer inferencia en donde los realiza, el ambiente en el que se encuentra y con mayor importancia si estos alimentos consumidos son preparados en el hogar o fuera de ellos, ya que conllevan preparaciones distintas.

Con base a la información recopilada, los alimentos preparados en casa suelen ser la opción más elegida por las diferentes poblaciones, tanto si lo consumen en su hogar o fuera de él, en su trabajo, dejando en bajo porcentaje quienes consumen alimentos preparados fuera de casa.

El consumo de comidas caseras, o bien, elaboradas en el hogar proporcionan beneficios que permiten tener hábitos alimenticios que contribuyan a un adecuado consumo energético y de nutrientes (Kobayashi et al., 2017), Además permite el poder aplicar patrones dietéticos más nutritivos (Serrano-Plata et al., 2017).

En contraparte, el consumo de alimentos preparados fuera del hogar es cada vez más común, dando como resultado una dieta poco saludable por su baja calidad de nutrientes, de modo que el tipo de alimentos seleccionados para su preparación y el lugar de consumo de los mismos contribuyen en la ingestión energética (Serrano- Plata, 2017).

El consumo de frutas y vegetales, conforma parte importante de los hábitos alimentarios; que estas estén presentes en la dieta, da indicios de alimentación saludable. Es por eso que para dicho estudio se evalúa la frecuencia de su consumo.

De lo cual se muestra que, las frutas y vegetales suelen ser bastante aceptados por las personas de ambas zonas, con un mayor indicador de frecuencia de consumo diario. Se

observa una inclinación en niveles similares en ambas zonas hacia la preferencia por las frutas y vegetales, reflejando un gusto compartido por tener una alimentación saludable.

Los expertos mencionan que unos de los alimentos que debe estar incluido en la dieta de las personas para que esta se considere saludable son las frutas (NIH, 2017).

Además, el bajo consumo de estos alimentos puede perjudicar la salud, en vista de que estos productos benefician en cuanto a nutrientes en los diferentes sistemas de cuerpo y una baja ingesta refiere una baja disponibilidad de los nutrientes y sus beneficios. Por su parte la Organización Mundial de la Salud (OMS) informa de la recomendación diaria de consumo, la cual se encuentra entre los 400 gramos entre frutas y vegetales (Gómez et al., 2020). Esto quiere decir que para que se cumpla con este requerimiento las personas deben consumir entre lo que son 4 a 5 porciones de estos insumos.

La Organización Mundial de la Salud, recalca que, el consumo de alimentos de esta categoría, determina el estilo de vida, donde hay una estrecha relación entre las condiciones de vida y los patrones de conducta individuales, dando lugar a la incorporación de valores, actitudes y hábitos, entre ellos la alimentación saludable.

A diferencia de las frutas y vegetales, para lo que vienen a ser productos procesados como los embutidos, según los datos arrojados por las poblaciones, en este caso se evidencia un mayor rechazo de estos tipos de insumos, con una mayor frecuencia de consumo de 1 – 2 días a la semana, además se evidencia un reporte bajo de consumo diario, con 5 jefes del distrito rural y 7 del urbano.

La OMS (2018), hace saber que las producciones de alimentos procesados generan cambios en el estilo de vida y en los hábitos alimentarios, ya que las personas están expuestas a los alimentos con altas cantidades de calorías y minerales como el sodio.

Un indicativo de resultados que se obtuvieron es que las personas han hecho más conciencia sobre el adecuado o controlado consumo de embutidos ya que conocen o tienen más información, sobre la regulación del consumo de este tipo de alimentos, debido a lo perjudicial que resultan para la salud.

En cuanto al consumo de líquidos, estos contribuyen al mantenimiento del cuerpo, ayudando en la absorción de nutrientes y en la eliminación de desechos, como las toxinas.

Sin embargo, se debe recalcar que no todo tipo de líquido beneficia a la salud y hay que hacer diferencias de aquellos que aportan un beneficio de los que representan un mayor riesgo para el organismo.

En base a esto surge la importancia de indagar en los hábitos alimentarios de los habitantes de la zona rural y urbana e inspeccionar el tipo de líquidos que consumen además de su frecuencia de consumo, siendo este un indicador importante para identificar el tipo de hábito.

De acuerdo a esto, los datos obtenidos reflejan que las bebidas azucaradas no suelen ser de preferencia entre los individuos, tanto de la zona rural como urbana; se refleja un bajo consumo de estos productos, siendo así que muy pocos jefes de hogar recurren al hábito de forma diaria. Lo anterior se categoriza como un marcador de positivo hacia la salud de los integrantes de la muestra.

Lo que indica la teoría según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en pro de la salud y alimentación, recomienda que el consumo de azúcar no sobrepase el 10% de las energías diarias. La Organización Panamericana de la Salud (OPS), en conjunto con la OMS, recomiendan un consumo bajo de estas bebidas (Barrientos – Gutiérrez et al., 2019).

Además, como menciona la literatura expuesta por Ortún et al., (2017), bebidas con azúcares en sus ingredientes no brindan ningún beneficio dietético nutricional y general un costo negativo para el consumidor y la salud pública.

De modo que, diferentes estudios han concluido que el consumo de bebidas azucaradas (BA), incrementan el riesgo de enfermedades (obesidad, diabetes, cáncer...), debido a un elemento particular que se hace presente en estas bebidas, la fructosa, monosacárido que atrae atención debido a los efectos perjudiciales para la salud (...). Problemas que se pueden presentar a raíz del consumo de bebidas con contenido de azúcar, se deben al incremento calórico directo que generan, estimulación en el apetito, efectos metabólicos adversos y la poca saciedad que el azúcar e forma líquida aporta (Silva y Durán, 2014).

Sin embargo, no se encuentra relación entre los estudios encontrados y los resultados obtenidos de dicha investigación, en vista que se ha encontrado, información referente al tema donde se refleja que: estudios también realizados a nivel de Costa Rica en zonas urbanas, indican que las personas, no se adhieren a la recomendación de ingesta de azúcares añadidos y que incluso esa recomendación máxima se puede ver duplicada (Gómez – Salas, 2019).

No obstante, un estudio realizado en 12 países iberoamericanos incluyendo Costa Rica, se evaluó el consumo de bebidas azucaradas, durante el periodo de pandemia, en dicho estudio, se establece que el consumo de estas bebidas fue bajo tanto en la zona rural como la urbana (Meza – Miranda et al., 2021).

Lo anterior supone un hecho y es que el consumo de bebidas con azúcares añadidos puede variar entre zonas rurales y urbanas, además de la época o diversas situaciones externas a las que la población se enfrenta.

Con lo que respecta al consumo de agua, las personas de ambas zonas distritales indican tener una alta inclinación al consumo de agua pura de forma diaria. Se observa una respuesta positiva, en vista de que predominan de forma significativa quienes si lo consumen diario frente a quienes no lo hacen.

Costa Rica, es un país que cuenta con agua potable en su casi 100% de extensión territorial, según Pérez – López (2016), el Reglamento para la Calidad del Agua Potable (Decreto N° 32327-S), fue publicado desde el año 2005.

Gracias a esto los y las costarricense puede disfrutar de este recurso sin preocupaciones, gracias a su acceso de forma segura, sin que se suponga una barrera de algún tipo para su consumo.

El agua es considerada un nutriente esencial para la vida (...). La cantidad de agua necesaria para una persona se ve influenciada por aspecto como edad peso y sexo. En ciertas situaciones es importante compensar la pérdida de agua, con una mayor ingesta de la misma (Salas – Salvado et al., 2021).

El agua es esencial en la vida, y el presente y constante consumo de forma diaria indica un hábito correcto adquirido por la persona, que representa un impacto positivo.

La importancia del agua y su consumo diario se explica al entender: que esta es el componente principal del cuerpo, de modo que el 60% del peso corporal de una persona está compuesto por agua, llegando a ser el principal nutriente del organismo (Instituto de Investigación Agua y Salud, 2018).

Sin embargo, no solo basta con que haya un consumo diario si no que este cumpla con los requerimientos diarios necesarios para cada organismo. Si bien es cierto todos ocupan la cantidades y porciones diferentes, se menciona a continuación cuales son los requisitos en población promedio:

La OMS y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), brinda información acerca de la recomendación de ingesta, siendo 2 litros al día en mujeres y 2,5 litros al día en hombres, ambos en edad adulta, bajo condiciones normales de actividad física y temperatura (Instituto de Investigación Agua y Salud, 2018).

En el estudio se observan diferencias en el tipo de grasa utilizada para cocinar entre los distritos escogidos. Se encuentra que el aceite vegetal es más utilizado en ambos distritos con una diferencia remarcable en comparación a los otros tipos de grasas. Sin embargo, el aceite en spray fue más popular en el urbano que en el rural. La manteca por otro lado es muy poco utilizada en ambas zonas.

Lo anterior, guarda relación con la información que ofrece donde indica que en el pasado la grasa utilizada para la cocción por excelencia era el sebo de res o bien, la manteca de cerdo; sin embargo, posteriormente con la llegada de la explotación de la palma aceitera, se empezó a hacer un mayor uso de la manteca vegetal, la cual también llegó a ser remplazada para la década de los noventa, por el aceite vegetal esto debido a las campañas educativas para cambiar y mejorar los hábitos alimentarios como una forma de prevenir las enfermedades cardiovasculares por parte del sector salud.

En cuanto al tipo de cocción, se observa que en Sabana Redonda hay una preferencia notable por métodos como frito y hervido, mientras que, en San José Alajuela, los métodos más comunes incluyen, Frito y a la plancha y freidora de aire. Estos hallazgos sugieren diferencias en las prácticas culinarias entre ambas poblaciones, lo cual puede estar influenciado por factores culturales, geográficos y económicos.

De lo anterior se observa la fritura muy presente en ambos distritos, ya que este resulta ser como indica, un método de cocción es de las formas más tradicionales observadas desde las épocas pasadas incluso siglos pasados, siendo considerados una de las primeras técnicas

usadas para conservación de alimentos. La OMS y la FAO, informan sobre el constante método de fritura para preparar alimentos, como una técnica que provoca riesgo en la salud, en vista de la presencia de grasas, que promueven el riesgo de enfermedades.

El análisis del consumo de endulzantes refleja diferencias, entre los distritos rural y urbano. Se observa un mayor uso del azúcar como endulzante en ambos distritos, rural y urbano. Sin embargo, el consumo de sustitutos de azúcar fue mayor en el distrito urbano, con 15 jefes de hogar que lo utilizan.

En los últimos años, se ha presenciado un aumento significativo en el consumo de azúcares a nivel global. Este fenómeno se debe en gran medida al potencial desarrollo de la industria alimentaria, la cual ha puesto a disposición del consumidor una gran cantidad de productos procesados con altos niveles de azúcares añadidos (Jiménez-León, 2021).

Por otro lado, el análisis del consumo de sal añadida a los alimentos ya preparados reveló diferencias significativas entre los distritos rural y urbano. La mayoría de los participantes, tanto del rural como del urbano, indicaron no añadir sal a sus alimentos después de cocinarlos.

Al revisar los datos del Ministerio de Salud, de Costa Rica, no coinciden con los resultados obtenidos, en vista que, durante el periodo de 2020 – 2022, en proyectos de investigación ejecutados por el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (Inciensa) con la colaboración del Ministerio de Salud, se llegó a determinar que la población adulta consume en promedio 11 gramos de sal al día, rango que supera más del doble del valor máximo recomendado por la OMS , que son 5 gramos por día en adultos. Además, se informa que en un 65%, la principal fuente de sodio es la sal común que es agregada a los alimentos durante su preparación y a la hora de su consumo. (ministerio de Salud, Costa Rica, 2023).

5.1.3 Diversidad Alimentaria

La diversidad alimentaria y una dieta con cantidades adecuadas de vitaminas y minerales han sido destacadas muy ampliamente como elementos esenciales de dietas saludables y de calidad. Conforma aspectos importantes porque las personas cumplen con los requerimientos nutricionales necesarios (Solomon et al., 2017 como se citó en Pedraza, 2020). Razón por la que se ha establecido como estrategia para mejorar la nutrición de una población (Pedraza, 2020).

El análisis del consumo de alimentos reveló algunas diferencias, entre los distritos rural y urbano, en cuanto al consumo de alimentos el día previo, donde se incluían los grupos de Cereales, frutas, verduras y tubérculos, leguminosas, carnes y vísceras, lácteos, pescados y mariscos, huevos y aceites y grasas. En ambos distritos, el consumo de cereales fue alto, con una ligera mayor proporción en el urbano. El consumo de verduras y tubérculos, frutas y lácteos también fue ligeramente mayor en el distrito urbano.

En cuanto al consumo de carnes o vísceras, huevos y aceites y grasas, no se observaron diferencias significativas entre los distritos. Sin embargo, el consumo de pescado o mariscos y legumbres fue mayor en el distrito urbano, mientras que el consumo de legumbres fue ligeramente mayor en el distrito rural.

Las diferencias encontradas pueden ser explicadas debido a factores socioeconómicos, culturales e incluso a la falta de acceso a los medios de información. La presencia de un mayor consumo de frutas, verduras, tubérculos y lácteos en el distrito urbano podría estar relacionado con un mayor poder adquisitivo y un mejor acceso a estos alimentos.

En base a esto, Porras (2015), destaca que, existe una gran brecha entre los hogares más pobres y más ricos, y una de las manifestaciones de esta brecha se refleja en la calidad y

variedad de los alimentos que pueden consumir, donde unos hogares presentan una dieta más monótona con poca variedad de alimentos en contraste con hogares que tienen mayor variedad y calidad en la alimentación. Aquí mismo se hace una diferenciación en el consumo de alimentos más frecuentes por los y las costarricenses, clasificado en quintiles I y V, donde se encuentran diferencias en cuanto que, hogares con una situación económica más favorecida presenta mayor variedad de alimentos, en lo que es el consumo de harinas, y con mayor presencia de frutas y verduras, en ambos quintiles se frecuenta mucho el consumo de arroz, ya que este es uno de los productos principales para los costarricenses, además de pan baguette, pastas y galletas. Para lo que son carnes de igual manera el quintil 1 presenta más consumo de embutidos ya que estos presentan un precio menor a los diferentes cortes de carne.

Sin embargo, esto último difiere con los datos encontrados ya que de igual manera no se ven diferencias entre un grupo poblacional u otro en el consumo de estos productos cárnicos.

El consumo de leche, queso y huevo según Porras (2015), son productos que se suelen encontrar en todos los hogares costarricenses. Razón por la que se encuentra una buena variedad en estos grupos de acuerdo a lo obtenido.

Lo que conforman pescado y mariscos, estos son consumidos si la persona se encuentra con mejor ingreso económicos. Para lo que fueron las respuestas de la encuesta se reflejó mayor consumo en la zona urbana.

Con respecto a las leguminosas, de acuerdo a un estudio realizado por (Guevara – Villalobos, et al., 2019), en la población urbana costarricense, las leguminosas resultan ser insuficientes, siendo el promedio inferior a la media taza todos los días, recomendadas por las Guías Alimentarias de Costa Rica.

Un estudio realizado en México donde con información del cuestionario semi-cuantitativo de frecuencia de consumo de alimentos de diferentes grupos de edad de la población participante en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua de 2020 a 2022, se estimó el porcentaje de consumidores de trece grupos de alimentos de relevancia para la salud. Del cual resalta que, para la población adulta, en lo que respecta a frutas, verduras, huevo, carnes no procesadas, lácteos, carnes procesadas, comida rápida y botanas, dulces y postres, las localidades urbanas tuvieron mayor porcentaje de consumidores. En cambio, el grupo de leguminosas tuvo mayor porcentaje de consumidores en localidades rurales en comparación con urbanas (Gaona-Pineda, 2023).

Es cierto que la variedad y preferencias en la alimentación pueden variar según la región de la población, ahora bien, en Costa Rica, es notable que existen platillos emblemáticos, como gallo pinto, el casado, la olla de carne, el tamal de cerdo y otros, forman parte integral de nuestra rica herencia culinaria. (Ministerio de cultura y Juventud, 2022).

Estos platos son muy apreciados y consumidos ampliamente en el país. Además, algunos de estos platillos incluyen, Arroz, carne frijoles, que forma parte de la diaria alimentación de la persona costarricense.

Por otro lado, en el distrito urbano, se observó una mayor proporción de jefes de hogar con una alta diversidad alimentaria (42 personas) en comparación con el distrito rural (31 personas).

En cuanto a la diversidad alimentaria media, el distrito rural presentó una mayor proporción de jefes de hogar que el distrito urbano. La diversidad alimentaria baja solo se observó en una persona del distrito rural.

El mayor nivel de diversidad alimentaria en el distrito urbano podría estar relacionado con un mayor poder adquisitivo y un mejor acceso a una variedad de alimentos.

Tener diversidad Alimentaria es necesaria para determinar la calidad de la dieta. Entre más variado sea la alimentación, existe mayor probabilidad de cumplir con la ingesta recomendada de los nutrientes esenciales ayudando de este modo a prevenir diferencias nutricionales. La Organización Mundial de la Salud sugiere que para llevar una dieta saludable deben consumirse semanalmente al menos 20 diversos tipos de nutrientes (Gómez- Salas, 2020).

La “alimentación variada” no solo refiere en cuanto los grupos de alimentos presentes en la alimentación, sino que de cada grupo de alimentos se encuentren una amplia gama de productos en la dieta.

Una dieta equilibrada tiene múltiples beneficios para nuestra salud, proporciona la energía necesaria para realizar nuestras actividades diarias. Además, una alimentación equilibrada nos aporta los nutrientes esenciales para un correcto funcionamiento de los órganos y sistemas. Del mismo modo lo confirma la Universidad Estatal a Distancia (UNED, 2019); una dieta equilibrada incluye todos los grupos de alimentos, desde verduras, frutas, carnes, carbohidratos, grasas, agua y por supuesto el ejercicio

5.1.4 Seguridad Alimentaria

El estudio poblacional de la Seguridad Alimentaria revela que, existe seguridad alimentaria en ambos distritos. Se observa poca proporción de personas con diversidad moderada, pero con una ligera inclinación en el distrito rural, de igual manera hay mayor presencia de

inseguridad leve en la zona rural, en cuanto presencia de inseguridad severa solo se registra un caso en la zona rural.

La seguridad alimentaria es un derecho humano fundamental. A pesar de esto es claro que existe un desequilibrio en el que el sector más afectado, de manera grave a media son las personas que viven en la zona rural, con un 33% y en zona urbana apenas un 26% (El Centro Regional de Información de las Naciones Unidas, 2023).

La ubicación geográfica, puede influir en un nivel importante en la alimentación de los ciudadanos; no todas las personas cuentan con las mismas oportunidades ni facilidades en cuanto a acceso y disponibilidad se trata, de modo que, siempre van a existir zonas más desfavorecidas que otras.

Por ejemplo, en Argentina específicamente, entre zona rural y urbana hay una gran discordancia en el consumo frecuente de los alimentos y bebidas, así como de diferencias salariales. A su vez se encuentran una serie de elementos que van en relación con el consumo de los alimentos y es que está disponible, el acceso al producto, y la elección que se realice, “pueden estar influenciados por la ubicación geográfica, las condiciones demográficas, el nivel de ingresos, el nivel socioeconómico, la urbanización, la globalización, la comercialización, la religión, la cultura y las actitudes del consumidor” (Kearney 2010, citado en Zapata et al., 2019, p.9).

Los datos del estudio demuestran que la preocupación por que el alimento se termine es más pronunciada en el área rural (23) en comparación con la urbana (8), disparidad que se debe a factores como la inseguridad alimentaria percibida en áreas rurales debido a la dependencia de la agricultura y la falta de acceso a servicios y recursos. Así mismo existe una mayor incidencia en cuanto la disminución de la cantidad de alimentos en el distrito

rural (28) en comparación con el urbano (8), mostrando la existencia de desafíos relacionados vulnerabilidad y poca disponibilidad de alimentos en áreas rurales.

Un mayor número de personas tuvo problemas con la calidad y cantidad de alimentos en distritos rurales que en los urbanos. El hambre se muestra con mayor incidencia más alta en la zona rural (8) en comparación con la urbana (4).

El contexto en el que viven las personas influye entre muchos aspectos en la alimentación de los y las costarricenses y cómo esta se pueda caracterizar y categorizar, según nivel de ingresos, educación hasta incluso, costumbre y tradiciones como también la disponibilidad de alimentos.

Un estudio, donde se evaluó la Inseguridad Alimentaria, por medio de la escala ELCSA, en diferentes municipios del estado de México, reflejan similitudes con la presente investigación. Los resultados demuestran una clasificación según nivel de inseguridad leve, moderada, o severa, el estudio demuestra que, 76,2% de los hogares presenta Inseguridad alimentaria, clasificado de la siguiente manera: el 50.7% presentan inseguridad alimentaria leve, 16.4%, inseguridad alimentaria moderada y 9.1% inseguridad alimentaria severa. Se explica que hay una prevalencia de Inseguridad Alimentaria en las zonas rurales con el 81.0% en comparación a las zonas urbanas donde se presenta en un 72.3%. Así mismo, se observa que la inseguridad es menos presente en los casos donde hay menos integrantes por hogar, de modo que la inseguridad alimentaria severa se encuentra más presente en hogares con más miembros en el hogar (Haro – Mota et al., 2016).

**CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES**

6.1 CONCLUSIONES

Se presentan las conclusiones a raíz de los resultados obtenidos a través del instrumento de evaluación sobre hábitos alimentarios, diversidad alimentaria y seguridad alimentaria en la población objeto de estudio:

- Con un 95 % de confianza, se puede afirmar que las personas entre los 18 a 59 años que viven en el distrito rural de Sabana Redonda son estadísticamente diferentes a las del distrito urbano de San José ambos de la provincia de Alajuela en cuanto al tipo de método de cocción, tipo de grasa para cocinar, la diversidad y la seguridad alimentaria.
- En cuanto a las características sociodemográficas, se presenta una mayor cantidad de jefes de hogar de sexo masculino, predominando con edades entre los 50 a 59 años en ambos distritos, con un estado civil soltero y casado mayormente presentes, en hogares con 4 miembros por vivienda, donde el nivel de escolaridad de los jefes que se hace evidente es bajo, con primaria y secundaria completa, y en gran proporción adultos con empleo de tiempo completo.
- La población de estudio presenta hábitos alimentarios saludables con resultados en similar magnitud en ambas zonas, se encuentran pocos casos con presencia de conductas alimentarias desfavorables, existe buena frecuencia consumo de frutas vegetales y baja frecuencia de consumo en alimentos poco beneficiosos para la salud. Así como, el cumplimiento de los principales tiempos de comida.
- Al medir la diversidad alimentaria en los distritos de Sabana Redonda de Poás y San José Alajuela, se identifica un consumo reciente en las últimas 24 horas de los diferentes grupos de alimentos, tomados en cuenta para la investigación.

- La seguridad alimentaria medida a través de la escala ELCSA permitió dar a conocer la magnitud o dimensión de la situación alimentaria, donde existe una preocupación notable por la falta de alimentos, así como la disminución en la cantidad de alimentos, mayormente en el distrito rural.
- Al comparar los hábitos alimentarios del distrito rural con el urbano, revelan diferencias significativas en cuanto tipo de cocción de alimentos y el uso de grasas en la preparación de los mismos, tanto que, en Sabana Redonda predominan métodos como frito (83.33%) y hervido (66.67%) y se utilizaba principalmente el aceite vegetal, en San José Alajuela, los métodos más comunes vienen siendo frito (77.08%) y a la plancha (64,58%) utilizándose mayormente el aceite en spray.
- Lo que resulta de la comparación de diversidad alimentaria con las zonas de estudio, indica una población urbana con una diversidad alimentaria ligeramente más alta en comparación con la población rural. Esto sugiere un mayor acceso y disponibilidad de una variedad de alimentos en entornos urbanos, lo que influye en los patrones de consumo mayormente positivos.
- La seguridad alimentaria, refleja diferencias significativas entre ambas poblaciones (rural y urbano), donde la población rural de Sabana Redonda enfrenta niveles ligeramente más altos de inseguridad alimentaria en comparación con la población urbana. Disparidades que se atribuyen a factores socioeconómicos y acceso a recursos.

6.2 RECOMENDACIONES

Se presentan las recomendaciones a raíz de las acciones a corregir o mejorar en base al análisis de resultados:

- Realizar mayores investigaciones en torno a la alimentación, donde se expongan aspectos de seguridad y diversidad alimentaria, dando énfasis en diferentes zonas caracterizadas por lo rural y urbano, para tener un conocimiento más amplio y poder realizar mejores comparaciones de cómo se caracteriza la alimentación y estilo de vida de las personas en diferentes entornos.
- Los resultados del estudio revelan, poca inclinación al consumo de bebidas azucaradas de lo cual, la evidencia teórica respalda, sin embargo, hay existencia de estudios donde se refleja un alto consumo de estos productos azucarados por lo cual se plantea la necesidad de generar mayor investigación en este campo para conocimientos más sólidos.
- Promover talleres sobre prácticas culinarias, de modo que se enfatice en la importancia y beneficio al organismo de la aplicación de métodos de cocción más beneficiosos para la salud, como parte de campañas educativas en pro de la salud comunal.
- Ayudar a las poblaciones más vulnerables en materia de educación, para que aprendan cuales son las mejores prácticas, que les permitan acceder de mejor manera a los alimentos y haya una mayor comprensión en la importancia de incluir de todos los grupos alimentarios a la dieta.
- Implementar políticas públicas que garanticen el derecho a una alimentación variada segura y sana, que otorgue mayor esperanza y calidad de vida en las personas, sin importar su condición económica, de modo que se promueva la producción propia de

alimentos en los hogares, especialmente en zonas rurales donde cuentan con el espacio suficiente para el cultivo.

- Enfocar estudios en cómo la edad puede llegar a ser un factor determinante en la alimentación y el acceso a ella. Al mismo tiempo generar campañas que regulen la publicidad sobre alimentos no saludables.
- Agregar impuestos a productos no saludables para la salud ya que estos colaboran con la regulación de compra de los mismos, como método para inculcar la alimentación saludable de una forma indirecta hacia las personas.

BIBLIOGRAFÍA

- Aulestia-Guerrero, E. M., & Capa-Mora, E. D. (2020). Una mirada hacia la inseguridad alimentaria sudamericana. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2507-2517. <https://www.scielo.br/j/csc/a/XtzFyQt56pqfhqT6YmfNXqK/>
- Ángel Jesús-Autor/a Porras Solís. (2015). Desigualdad y polarización en el consumo de alimentos en Costa Rica. CLACSO. https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/clacso-crop/20150623121124/angel_porras_solis_informe_final.pdf
- Barrientos-Gutiérrez, T., Colchero, M. A., Sánchez-Romero, L. M., Batis, C., & Rivera-Dommarco, J. (2018). Posicionamiento sobre los impuestos a alimentos no básicos densamente energéticos y bebidas azucaradas. *salud pública de méxico*, 60(5), 586-591. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000500020
- Bianchi, E., & Szpak, C. (2016). *Seguridad Alimentaria y el Derecho a la Alimentación Adecuada*. <http://localhost:8080/handle/123456789/36>
- Caravaca, I y Ugalde F. (2020). Prevalencias de inseguridad alimentaria en Costa Rica, 2020. Ministerio de Salud Costa Rica. [Archivo pdf]. [https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/censos-y-encuestas/escala-de-inseguridad-alimentaria-en-costa-rica-2020/4432-prevalencias-de-inseguridad-alimentaria-costa-rica-2020/file#:~:text=durante%20los%20%C3%BAltimos%2012%20meses,periodo%](https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/censos-y-encuestas/escala-de-inseguridad-alimentaria-en-costa-rica-2020/4432-prevalencias-de-inseguridad-alimentaria-costa-rica-2020/file#:~:text=durante%20los%20%C3%BAltimos%2012%20meses,periodo%20)

20de%20referencia%20la%20encuesta.&text=alimentaria%20severa%20(2%2C3%25).

Carmona Silva, J. L. (2022). Validación cualitativa de la escala latinoamericana y caribeña sobre seguridad alimentaria (ELCSA): Caso San Felipe Cuapexco, Puebla. *Trace (México, DF)*, 81, 181-213. <https://doi.org/10.22134/trace.81.2022.778>

Cartín, N., Rojas, N. y Aguilar G., (2017). La alimentación de la población costarricense en los siglos XIX Y XX: La clase social y los proletariados. *Revista Herencia*, vol. 30(1), 59 - 76. Recuperado de: <file:///D:/HP/Downloads/31705-Texto%20del%20art%C3%ADculo-92809-2-10-20190603.pdf>

Concha, C., González, G., Piñuñuri, R., & Valenzuela, C. (2019). Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 400-408.

Chota Nina, C. F. (2020). Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. Recuperado de http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4266/UNU_ENFERMERIA_2020_T_CRISTIAN-CHOTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

de Jesús Serrano-Plata, M., Domínguez-García, M. V., Alliot, X., & Laguna-Camacho, A. (2018). Comidas caseras y abatimiento de obesidad: una revisión narrativa. *CIENCIA ergo-sum*, 26(1). <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/9336/9194>

- Díaz Ruiz, P. D. (2020). *Inseguridad alimentaria y disponibilidad de alimentos de la parroquia "San Vicente de Pusir" cantón Bolívar, Carchi 2019* [bachelorThesis]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10183>
- Escala de experiencia de Inseguridad Alimentaria (FIES). (2017). Niveles de Inseguridad Alimentaria. FAO. Recuperado de: <https://www.fao.org/in-action/voices-of-the-hungry/fies/es/>
- Furlan, V., & Garramuño, M. P. (2022). Yo las espero todo el año... Las frutas cultivadas por mujeres en jardines domésticos. Sus aportes a la diversidad alimentaria y Canutricional en Puerto Iguazú, Argentina. *Boletim do Museu Paraense Emílio Goeldi. Ciências Humanas*, 17, e20200092. <https://doi.org/10.1590/2178-2547-BGOELDI-2020-0092>
- FAO (2013). La Escala de experiencia de inseguridad alimentaria. <https://www.fao.org/3/bl354s/bl354s.pdf>
- Gaona-Pineda, E. B., Rodríguez-Ramírez, S., Medina-Zacarías, M. C., Valenzuela-Bravo, D. G., Martínez-Tapia, B., & Arango-Angarita, A. (2023). Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. Ensanut Continua 2020-2022. *salud pública de méxico*, 65, 1-11. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/32-Consumidores.de.alimentos-ENSANUT2022-14785-72521-3-10-20230620.pdf>
- García, C. B., Carbajo, J. A. B., de la Torre Oliva, C., Serrano, C. G., Rodríguez, S. H., Martín, E. M., & Pérez, C. V. (2016). La alimentación en el mundo actual. [Tesis de doble grado, Universidad Pablo de Olavide]. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/61317815/La_alimentacion_en_el_mundo_a_ctual20191124-54756-1vfj16s-libre.pdf?1574608204=&response-content-

[disposition=inline%3B+filename%3DLa_alimentacion_en_el_mundo_actual.pdf](#)
[&Expires=1696119070&Signature=S3~QduMH9oNU8G9r5uobBwT4kfU6BFza](#)
B-
[ApVe65XiBiz072p2yP2EIgfztYAaB4cMoMezwEg15wIJAzN55Vpgk5dnp9bjln6](#)
[khgDp~T16W6lPl6L1w28KWbBKMDhPUfBWgKHu-](#)
[nPqPxzYGAcEOtm~tJsQtZfiJm-](#)
[ER5Jj61glEkR~gTLkHxCqiDGSdIKJhnpPAzIRF4YknLAoj2QFMgD1VTMgkod](#)
[ycDoodkL5ZZNAnZUkDatyqT-](#)
[skgA1rEHxXMAAdAELIJaWjYWYwxSQH5sQdPUaXxWD2vZXFjUyvPsUeyjN](#)
[6R5~XoyRvKpuwjtDM5EjZkK-EQHCUt1Gp7S1o~tcA_&Key-Pair-](#)
[Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](#)

Garro Bustos, J. V., Correa M. L., Junco Mansur B. M., Rodríguez Salama S. I., & Biasi A. (2018). Hábitos alimentarios en adultos pertenecientes a un barrio de la ciudad de San Luis. *CU. Investigación, ciencia universidad*, 2(3), 137. <https://revistas.umaza.edu.ar/index.php/icu/article/view/135>

Gobierno de México. Servicio de Información Agroalimentaria y pesquera. (2023). Un arcoíris de riqueza en el campo: alimentos de colores. Los colores en los alimentos se asocian a compuestos químicos y nutrientes específicos. <https://www.gob.mx/siap/articulos/un-arcoiris-de-riqueza-en-el-campo-alimentos-de-colores>

Gómez, L. C. y Bernal, J. (2020). Producción, acceso y diversidad alimentaria en familias agricultoras agroecológicas en tiempos de covid-19. [Archivo pdf] <file:///D:/HP/Downloads/Dialnet-ProduccionAccesoYDiversidadAlimentariaEnFamiliasAg-7998159.pdf>

- Gómez-Salas, G., Quesada-Quesada, D., Chinnock, A., Nogueira-Previdelli, A., & ELANS, G. (2019). Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica. *Acta Médica Costarricense*, *61*(3), 111-118. <https://kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/81350/2019%20ELANS-CR%20Consumo%20de%20az%20c3%b3%b3n%20costarricense.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez Salas, G., Quesada, D., & Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, *18*(1), 450-470. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012020000200450#:~:text=El%20consumo%20suficiente%20de%20frutas,transmisibles%2C%20c%C3%A1ncer%20y%20enfermedades%20mentales
- Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D., Chinnock Mc'Neil, A. E., & Previdelli, Á. N. (2020). Diversidad de la dieta en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Revista CPNCR*, *1*, p. 26-37. <https://kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/87364>
- Gómez, G., Quesada, D., Chinnock. M., Previdelli, A. E., Nogueira, A (2020). Diversidad de la dieta en la población urbana costarricense: resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/87364/2020%20ELANS-CR%20Diversidad%20de%20la%20dieta%20en%20Costa%20Rica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159.
- Haro-Mota, R. D., Marcelleño-Flores, S., Bojórquez-Serrano, J. I., & Nájera-González, O. (2016). La inseguridad alimentaria en el estado de Nayarit, México, y su asociación con factores socioeconómicos. *salud pública de méxico*, 58, 421-427. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342016000400421
- Hernández-Corona, D. M., Ángel-González, M., Vázquez-Colunga, J. C., Berenice Lima-Colunga, A., Vázquez-Juárez, C. L., & Colunga-Rodríguez, C. (2021). Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos: una revisión integrativa. *Ciencia y enfermería*, 27. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532021000100302&script=sci_arttext&tlng=pt
- Hidalgo Víquez, C., Andrade Pérez, L., Rodríguez Gonzáles, S., Dumani Echandi, M., Alvarado Molina, N., Cerdas Núñez, M., & Quirós Blanco, G. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012020000200277
- Humboldt y Jiménez, V. (2022). Especial de seguridad alimentaria. En nuestra diversidad agrícola está la clave para combatir el hambre oculta. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/7/11/en-nuestra-diversidad-agricola-esta-la-clave-para-combatir-el-hambre->

[oculta/pdf.html?empotrar=true&ruta=https%3A%2F%2Fwww.ucr.ac.cr%2Fnoticias%2F2022%2F7%2F11%2Fen-nuestra-diversidad-agricola-esta-la-clave-para-combatir-el-hambre-oculta](https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/07/11/en-nuestra-diversidad-agricola-esta-la-clave-para-combatir-el-hambre-oculta/pdf.html?empotrar=true&ruta=https%3A%2F%2Fwww.ucr.ac.cr%2Fnoticias%2F2022%2F7%2F11%2Fen-nuestra-diversidad-agricola-esta-la-clave-para-combatir-el-hambre-oculta)

INEC. (2016). Manual de Clasificación Geográfica con Fines Estadísticos de Costa Rica. [Archivo pdf].

http://sistemas.inec.cr/sitiosen/sitiosen/Archivos/Codificador_pa%C3%ADs_2015.pdf

INEC. (2018). Clasificación de distritos según grado de urbanización. METODOLOGÍA.

<https://docplayer.es/82088184-Clasificacion-de-distritos-segun-grado-de-urbanizacion-metodologia.html>

INEC. (2021). Proyección de

población. <https://services.inec.go.cr/proyeccionpoblacion/frmproyec.aspx>

INEC. (2023). Encuesta Nacional de Hogares, Julio 2023. Resultados

Generales. <https://admin.inec.cr/sites/default/files/2023-10/reenaho2023.pdf>

Instituto de Investigación de Agua y Salud. (2018). Guía de hidratación Instituto de

Investigación Agua y Salud. <https://institutoaguaysalud.es/wp-content/uploads/2018/06/Gui%CC%81a-de-Hidratacio%CC%81n-final-RD.pdf>

Jiménez – León & Ordoñez, R. (2021). Consumo de azúcares libres y sus efectos negativos

en la salud. <https://revistas.unibe.edu.ec/index.php/qualitas/article/view/94>

Kabayashi, S., Asakura, K., Sugac, H & Sasaki, S. (2017). Estado de vida y frecuencia de

consumo de alimentos fuera del hogar en relación con la adecuación nutricional en

4.017 estudiantes de dietética japonesas de entre 18 y 20 años: un estudio transversal

multicéntrico.

Rev.

Epidemiología.

35(6).<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0917504017300175?via>

[%3Dihub](#)

Lastre-Amell, G., González, C. M. C., Rodríguez, L. F. S., Orostegui, M. A., & Suarez-Villa, M. (2020). Hábitos alimentarios en el adulto mayor con hipertensión arterial. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 15(3), 226-230.

Linares, L. F. (2017). Los pilares de la SAN y la atención primaria de salud. [Archivo pdf]. http://asies.org.gt/pdf/los_pilares_de_la_seguridad_alimentaria.pdf

Lizandra, J., Gregori-Font, M. (2021). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 199-211. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1122>

López Sobaler, A. M., Cuadrado Soto, E., Peral Suárez, Á., Aparicio, A., & Ortega, R. M. (2018). Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutrición Hospitalaria*, 35(SPE6), 3-6. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112018001200002&script=sci_arttext

López Sobaler, A. M., Cuadrado Soto, E., Peral Suárez, Á., Aparicio, A., & Ortega, R. M. (2018). Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutrición Hospitalaria*, 35(SPE6), 3-6. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112018001200002&script=sci_arttext

- Luna, J. M. (2020). Impacto del programa juntos sobre la diversidad dietética en Perú. [Tesis de maestría. Universidad Autónoma de Madrid]. <https://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/sunedu/2166464/1/LunaNoleJM.pdf>
- Madrigal, M., Angulo, A., Dal, E y Caravaca Ivannia. (2020). Canasta Basica Tributaria con Alimentos Seleccionados por Consumo y Elementos Nutricionales. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/canasta-basica/3593-canasta-basica-tributaria-con-alimentos-seleccionados-por-consumo-y-elementos-nutricionales/file>
- Martín Parada Gómez, Á., Loaiza Cárdenas, J. E., Artavia Jiménez, M. L., & Benavides Vindas, S. (2018). Seguridad alimentaria y nutricional: una mirada retrospectiva. RIVAR, 5(15), 1-21. <https://www.redalyc.org/journal/4695/469565683001/html/>
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., Vivas-Castillo, A. C.,. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Meléndez, J. A. B., Vega, S., Leóna, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L., ... & Murillo, J. E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev esp nutr comunitaria*, 23(1). https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc_2017_1_06-vega_y_leon_s._conductas_alimentarias_en_adolescentes_de_michoacan.pdf

- Meza-Miranda, E., Núñez-Martínez, B., Durán-Agüero, S., Pérez-Armijo, P., Martín-Cavagnari, B., Córdón-Arrivillaga, K., Carpio-Arias, V., Nava-González, E. J., Camacho-López, S., Ivankovich-Guilén, S., Ríos-Castillo, I., González-Medina, G., Bejarano-Roncancio, J. J., Ortíz, A., Mauricio-Alza, S., & Landaeta-Díaz, L. (2021). Consumo de bebidas azucaradas durante la pandemia por Covid-19 en doce países iberoamericanos: Un estudio transversal. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(4).https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000400569
- Ministerio de Cultura y Juventud. (2022). Costa Rica lanzó las Guías Alimentarias para mejorar salud y nutrición de la población.<https://www.mcj.go.cr/sala-de-prensa/noticias/costa-rica-lanzo-las-guias-alimentarias-para-mejorar-salud-y-nutricion-de>
- Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (2017) Índice de Desarrollo Social 2017. [Archivo pdf].<https://accionesocial.ucr.ac.cr/sites/default/files/general/archivos/2019-10/Resumen%20IDS%202017.pdf>
- Ministerio de Salud Costa Rica. (2023). Población costarricense adulta consume más del doble de sal/sodio por día según la recomendación de Organización Mundial de la Salud (OMS).<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/60-noticias-2023/1590-poblacion-costarricense-adulta-consume-mas-del-doble-de-sal-sodio-por-dia-segun-la-recomendacion-de-organizacion-mundial-de-la-salud-oms>
- Montes O, Nicolás, Millar M, Iván, Provoste L, Rosa, Martínez M, Nicolás, Fernández Z, Débora, Morales I, Gladys, & Valenzuela B, Rodrigo. (2016). Absorción de aceite en alimentos fritos. *Revista chilena de nutrición*, 43(1), 87-91.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-

[75182016000100013](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000100013)

Naciones Unidas, Centro Regional de Información. (2023). Más de 122 millones de personas en todo el mundo se han sumado a las filas del hambre desde 2019.

Recuperado de <https://unric.org/es/el-estado-de-la-seguridad-alimentaria-y-la-nutricion-en-el-mundo/>

Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura. (2012). Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA). Manual de uso y aplicación. Pdf.

Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y Agricultura. (2013). Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar. [Archivo pdf].

<https://www.fao.org/3/i1983s/i1983s.pdf>

Organización de las Naciones Unidas. (2022). Informe de las Naciones Unidas: Las cifras del hambre en el mundo aumentaron hasta alcanzar los 828 millones de personas en 2021.

<https://www.who.int/es/news/item/06-07-2022-un-report--global-hunger-numbers-rose-to-as-many-as-828-million-in-2021>

Organización de la Naciones Unidas para la alimentación y agricultura. (26 setiembre 2023). Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. FAO en América Latina y el Caribe.

<https://www.fao.org/americas/acerca-de/es/>

Organización de la Naciones Unidas para la alimentación y agricultura. (26 setiembre

2023). Hambre e inseguridad alimentaria. <https://www.fao.org/hunger/es/>

- Organización de la Naciones Unidas para la alimentación y agricultura. (2011). Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) Centroamérica. Conceptos Básicos. <https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Dieta saludable. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Ortún, V., López-Valcárcel, B. G., & Pinilla, J. (2017). El impuesto sobre bebidas azucaradas en España. *Revista Española de Salud Pública*, 90, e20007. <https://www.scielosp.org/article/resp/2016.v90/e20007/>
- Padilla, V., Bravo-Benavides, D., Flores, B., Encalada, D., & Toledo-Macas, E. (2022). Midiendo la seguridad alimentaria: Caso de estudio de los hogares rurales. *Revista Económica*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.54753/rve.v10i2.1462>
- Pedraza Serrano, M. J. (2020). Calidad nutricional de la dieta a partir del indicador de diversidad alimentaria MDD-W e índices de adecuación de micronutrientes en mujeres en edad fértil: Estudio ELANS-Colombia. [Tesis para optar por licenciatura. Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/51992/Documento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peng, W., & Berry, E. (2018). The Concept of Food Security. En *Encyclopedia of Food Security and Sustainability*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-100596-5.22314-7>
- Pérez-López, Esteban. (2016). Control de calidad en aguas para consumo humano en la región occidental de Costa Rica. *Revista Tecnología en Marcha*, 29(3), 3-14. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0379-39822016000300003

- Piña Borrego, C. E. (2020). Cambio climático, inseguridad alimentaria y obesidad infantil. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45, e1964.
- Pou, S. A., Niclis, C., Aballay, L. R., Tumas, N., Román, M. D., Muñoz, S. E., ... & Díaz, M. D. P. (2014). Cáncer y su asociación con patrones alimentarios en Córdoba (Argentina). *Nutrición Hospitalaria*, 29(3), 618-628. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v29n3/22originalcancer01.pdf>
- Quimis-Cantos, Y. Y., Vera-Bailon, K. L., Zambrano-Andrade, C. E., & Zamora-Sánchez, F. D. (2021). Influencia de los hábitos alimenticios y su asociación al nivel glicémico en adolescentes del cantón Jipijap. *Pol. Con.*, 6(11), 1416-1425. [URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8219389>]
- Rivera, E. (2019). Guía para la elaboración de proyectos de investigación en salud [Archivo PDF]. Biblioteca Virtual en Salud. Recuperado el 7 noviembre 2023. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1008582/16487-144814485156-1-sm.pdf>
- Rivera-Márque, J. A., Mundo-Rosas, V., Cuevas-Nasu, L., & Pérez-Escamilla, R. (2013). Inseguridad alimentaria en el hogar y estado de nutrición en personas adultas mayores de México. *Salud Pública de México*, 56, 71. <https://doi.org/10.21149/spm.v56s1.5168>
- Rodríguez-Leyton, M. (2019). Desafíos para el consumo de frutas y verduras. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 19(2), 105-112. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312019000200012
- Rosso, M. A., Wicky, M. I., Nessier, M. C., & Meyer, R. (2015). Inseguridad alimentaria en la ciudad de Santa Fe: percepción de los ciudadanos. *Salud colectiva*, 11, 235-245.

https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/scol/v11n2/v11n2a07.pdf

Saavedra Obregón, H. N., & Saucedo Ventura, C. S. (2020). *Asociación entre seguridad alimentaria (modelo ELCSA) y necesidades básicas insatisfechas (método CEPAL) en el distrito de Comas, Lima Perú 2020.*

<https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/1557>

Salas-Salvadó, Jordi, Maraver, Francisco, Rodríguez-Mañas, Leocadio, Sáenz de Pipaon, Miguel, Vitoria, Isidro, & Moreno, Luis A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. Epub 04 de enero de

2021. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026

Salazar, L. y Muñoz, G. (2019). Seguridad Alimentaria en America Latina y el Caribe. https://publications.iadb.org/publications/spanish/viewer/Seguridad_alimentaria_en_America_Latina_y_el_Caribe.pdf

Sánchez, L. (2020). Influencia de la cultura en los hábitos alimenticios. Comparativa entre Estados Unidos y España. Recuperado de

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/37263/Influencia%20de%20la%20cultura%20en%20los%20habitros%20alimenticios.%20Comparativa%20entre%20Estados%20Unidos%20y%20Espana.%20Sanchez%20Salguero%20c%20Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Sedó, M. (2015). Un acercamiento a la esencia de la cocina patrimonial de Costa Rica. *Revista Herencia*, 28 (2) 81-92. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/24736/24952>
- Silva, P., & Durán, S. (2014). Bebidas azucaradas, más que un simple refresco. *Revista chilena de nutrición*, 41(1), 90-97. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182014000100013&script=sci_arttext
- Universidad de Costa Rica. (2022). *¡Su derecho, mi derecho, nuestro derecho a la alimentación!*. Recuperado 23 de septiembre de 2023, de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/7/11/su-derecho-mi-derecho-nuestro-derecho-a-la-alimentacion.html>
- Universidad de Costa Rica & Instituto de Investigaciones Ciencias Económicas. (2022). Análisis del mercado laboral, pobreza y desigualdad en Costa Rica [Archivo PDF]. https://iice.ucr.ac.cr/conferencia_prensa/informe_mercado_IV_2022_1.pdf
- Universidad Estatal a Distancia (30 de setiembre de 2023). Nutrición: hábitos alimentarios. <https://www.uned.ac.cr/ejecutiva/servicio-medico/informacion-de-salud/presentaciones/530-nutricion-habitos-alimentarios>
- Velasco Torres, M., Perroni Rocha, E., & Cantellano Rodríguez, H. (2018). *DIVERSIDAD DIETÉTICA, INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y GASTO ESTIMADO EN ALIMENTOS EN HOGARES OAXAQUEÑOS EN EL PERIODO 2010-2014*. Universidad Nacional Autónoma de México y Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional A.C, Coeditores. <http://ru.iiec.unam.mx/3886/>

- Venegas, M. (2022). Desafíos de la educación costarricense en el siglo xxi. reflexiones desde experiencias en espacios rurales. *Revista ABRA* , 42 (64), 36-53. <https://dx.doi.org/10.15359/abra.42-64.3>
- Yagüe Lucas, M. C. (2023). *La Seguridad Alimentaria y Nutricional: Factores y Metodologías* [Masters, E.T.S. de Ingeniería Agronómica, Alimentaria y de Biosistemas (UPM)]. <https://oa.upm.es/72857/>
- Zacarías, I., Speisky H., Fuentes, J., Gonzales, C. G., Domper, A., Fonseca y Olivares, S. (2016). Los colores de la Salud. 3 verduras y 2 frutas al día. [Archivo pdf]. https://inta.uchile.cl/dam/jcr:edb41d3b-23e5-4438-a427-a8763e5b5110/Los_colores_de_la_salud.pdf
- Zapata, M. E., Roviroso, A., & Carmuega, E. (2019). Urbano y rural: diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según nivel de ingreso y área de residencia. *Salud colectiva*, 15, 39-40. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-82652019000100039&script=sci_arttext&tlng=en

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

FAO: Food and Agriculture Organisation.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

SAN: Seguridad Alimentaria Nutricional.

SA: Seguridad Alimentaria.

IA: Inseguridad Alimentaria.

FIES: Escala de Experiencia de Inseguridad Alimentaria.

HDDS: Diversidad Dietética en el Hogar/de diversidad dietética individual.

SEPSA: Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria.

GHI: Índice Global del Hambre.

ELCSA: Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

SOFI: El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo (SOFI).

TSE: Tribunal Supremo de Elecciones.

EFSA: Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria.

BA: Bebidas Alimentarias.

INEC: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.

Urb.: Urbanización.

P1: Pregunta 1.

P2: Pregunta 2.

P3: Pregunta 3.

P4: Pregunta 4.

P5: Pregunta 5.

P6: Pregunta 6.

P7: Pregunta 7.

P8: Pregunta 8.

ANEXOS

ANEXO 1. Consentimiento informado

A continuación, se presenta el consentimiento informado para la realización de dicha investigación.

Consentimiento informado

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Título de la investigación: Comparación de los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO, con la seguridad alimentaria según ELCSA, en adultos jefes de hogar de 18 a 59 años, del distrito rural de Sabana Redonda de Poas, con el distrito urbano San José ambos de la provincia de Alajuela, 2023.

Nombre del Investigador (a) Principal: Mariana Céspedes Solórzano.

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

Yo Mariana Céspedes Solórzano, portadora de la cédula 117870706, estudiante de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, con el propósito de realizar una investigación para optar por el grado de licenciatura en Nutrición. Elaboro un proyecto Tesis, el cual consiste en, comparar los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO, con la seguridad alimentaria según ELCSA, en adultos jefes de hogar de 18 a 59 años, del distrito rural de Sabana Redonda de Poas, con el distrito urbano San José ambos de la provincia de Alajuela, 2023.

B. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO A SEGUIR

1. Se realiza un cuestionario por medio de una plataforma digital, conformado por una serie de preguntas relacionadas a datos generales, hábitos alimentarios, y aspectos relacionados a la seguridad y diversidad alimentaria.
2. Se debe proporcionar una respuesta a cada una de las preguntas formuladas, para tener mayor amplitud en el conocimiento de la situación, cada una será leída con claridad y se evacuaran las dudas necesarias. Su participación no deberá tomarle más de 40 minutos.
3. La información que se brinde, será utilizada única y exclusivamente para fines de estudio y completamente confidencial.
4. Para participar debe contar con ciertos criterios de inclusión, los cuales serán evaluados al inicio de cuestionario.

C. RIESGOS

La recolección de los datos que se otorgan a raíz de su participación, no implican ningún tipo de riesgo para la salud. Sin embargo, algunas preguntas podrían generar cierta incomodidad a la hora de responder, por lo que se debe aclarar que todo será bajo confidencialidad y con fines educativos.

D. BENEFICIOS

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, no obstante, será posible que la investigadora obtenga información valiosa, sobre el tema de investigación, de modo que se podrán beneficiar otras personas, con el fin de mejorar el

estilo de vida y obtener conocimientos nuevos. Usted no recibirá ningún tipo de pago por ser un participante de este estudio.

E.

Antes de dar su autorización para dicho estudio usted debe haber hablado con la investigadora Mariana Céspedes Solórzano, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si desea más información, la puede obtener comunicándose con la investigadora a cargo al teléfono 70045556.

F.

Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

G.

Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento, si así lo desea, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.

H.

Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.

I.

No perderá ningún derecho legal, a la hora de firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

Nombre, firma y cédula del sujeto participante.

Lugar, Fecha y Hora.

ANEXO 2. Instrumento para prueba piloto.

Sección 1 de 7

Prueba Piloto

A continuación, se le presenta un formulario como parte de una investigación académica. Este formulario constituye una versión preliminar, diseñada exclusivamente para el desarrollo del plan piloto de la investigación, con el objetivo de analizar, la relación entre los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según los estándares de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y la seguridad alimentaria de acuerdo con ELCSA (Encuesta Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria). Este estudio se centra en adultos jefes de hogar, de edades comprendidas entre 18 y 59 años, residentes en dos contextos distintos: el distrito rural y distrito urbano.

Su participación es de gran valor para la comprensión del estudio. Los datos recopilados son con fines meramente educativos y la información dada es confidencial.

Por favor, tómese el tiempo necesario para responder, cada una de las preguntas.

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 7

Criterios de inclusión y exclusión

En esta sección se harán ciertas preguntas adicionales para determinar si cumple o no con las características necesarias para formar parte del estudio.

1. ¿Es usted Jefe/a de hogar? *

Sí

No

2. ¿Presenta usted algún tipo de condición médica o enfermedad que influya significativamente en su alimentación diaria, requiriendo una dieta específica? *

Sí

No

3. ¿Sigues algún modelo de dieta estricto? *

Sí

No

4. ¿Firmó previamente el consentimiento informado? *

- Sí
- No

Después de la sección 2 Ir a la siguiente sección

Sección 3 de 7

Características sociodemográficas



En esta sección específica se recopila información sobre su perfil sociodemográfico, dichas preguntas permiten comprender como afecta la situación social en la alimentación del hogar.

5. ¿Cuál es su identidad de género? *

- Mujer
- Hombre
- Otro

6. ¿Cuál es su edad actual? *

- 18 a 29 años
- 30 a 39 años
- 40 a 49 años
- 50 a 59 años

7. ¿A cual distrito pertenece? *

- Distrito urbano Alajuela
- Distrito rural San Juan de Poás

8. ¿Cuál es su estado civil? *

- Soltero
- Casado
- Divorciado
- Viudo
- Otro

9. ¿Cuál es su grado académico? *

- Primaria Completa
- Primaria Incompleta
- Secundaria Completa
- Secundaria Incompleta
- Técnico o diplomado
- Universidad completa
- Universidad Incompleta

10. ¿Cuál es su ocupación laboral actual? *

- Empleo de medio tiempo
- Empleo de tiempo completo
- Trabajador por cuenta propia
- Retirado
- Desempleo

11. ¿Cuántas personas viven en su domicilio? *

- 2 personas
- 3 personas
- 4 personas
- 5 personas
- mas de 5 personas

12. Del total de personas que habitan en su hogar ¿Cuántas de ellas, cuentan con un empleo remunerado * (pagado)?

- 2 personas
- 3 personas
- 4 personas
- 5 personas
- Mas de 5 personas

13. ¿Cuáles son los servicios básicos con los que cuenta?. Puede seleccionar varias. *

- Agua potable
- Energía eléctrica
- Internet
- Cable
- Ninguna de las anteriores.

14. ¿Usted convive en pareja? *

- Sí
- No

15. ¿Hay menores de edad en el Hogar? *

- Sí
- No

Sección 4 de 7

Hábitos Alimentarios



En esta sección se hacen preguntas relacionadas a su tipo de alimentación, como patrones, preferencias y frecuencias de consumo, esta información permite comprender mayormente el estudio.

16. ¿Cuántos tiempos de comida realizan en su hogar? *

- 1 a 2 tiempos de comida
- 3 a 4 tiempos de comida
- 5 a 6 tiempos de comida

17. ¿Cuáles son los tiempos de comida que realizan habitualmente en su hogar? *

- Desayuno
- Merienda de la mañana
- Almuerzo
- Merienda de la tarde
- Cena
- Colación nocturna

:::

18. Habitualmente ¿Dónde consumen sus alimentos de lunes a viernes? *

- Casa
- Trabajo
- Soda o restaurante

19. Habitualmente ¿Dónde consumen sus alimentos fines de semana (sábado y domingo)? *

- Casa
- Trabajo
- Soda o restaurante

20. ¿Con qué frecuencia se consumen a la semana en su hogar, frutas y vegetales? *

- 1 a 2 veces
- 3 a 4 veces
- Todos los días
- Nunca

21. ¿Con qué frecuencia se consumen a la semana en su hogar, embutidos como: salchichón, salchicha, *
mortadela?

- 1 a 2 veces
- 3 a 4 veces
- Todos los días
- Nunca

22. ¿Consume agua (pura) diariamente? *

- Sí
- No

23. ¿Con qué frecuencia se consumen a la semana en su hogar, bebidas azucaradas como: refrescos, *
jugos?

- 1 a 2 veces
- 3 a 4 veces
- Todos los días
- Nunca

24. ¿Cuál es el tipo de cocción de alimentos que se utiliza con mayor frecuencia en su hogar? *

- Hervido
- Frito
- Al vapor
- A la plancha
- Freidora de aire

25. ¿En su hogar que tipo de grasa se utiliza para la cocción de los alimentos? *

- Aceite vegetal
- Aceite en spray
- Manteca
- Mantequilla / Margarina

26. En su hogar ¿Utilizan azúcar o sustituto de azúcar? *

- Si
- No

27. En hogar ¿Cuál es el tipo de endulzante que se utiliza con mayor frecuencia? *

- Azucar blanca
- Azúcar moreno
- Miel
- Sustituto de azúcar
- Ninguna de las anteriores

28. En su hogar ¿Le agregan sal a las comidas ya preparadas? *

- Si
- No

Sección 5 de 7

Diversidad alimentaria



En esta sección se evaluará la diversidad alimentaria la cuál se refiere a la variedad de alimentos consumidos en la dieta diaria. Identifique el alimento de consumo.

29. ¿En su casa , ayer se consumió CEREALES como: arroz, trigo, avena o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos ej. (pan, tortillas, fideos, productos de panadería o similares)? *

Sí

No

30. ¿En su casa , ayer se consumió VERDURAS y TUBERCULOS como papas , ñame , tiquizque, ñampi, yuca, plátano verde, plátano maduro, ayote, camote? *

Sí

No

31. ¿En su casa, ayer se consumieron FRUTAS, como: mango, naranja, banano, manzana, uvas, sandía * u otras?

Sí

No

32. ¿En su casa, ayer se consumió algún tipo de CARNE como: Res, cerdo, pollo, gallina, VISCERAS * como: hígado, morcilla, menudos de pollo, u otro animal?

Sí

No

33. ¿En su casa, ayer se consumió HUEVOS de gallina u otra variedad de ave? *

Sí

No

34. ¿En su casa, ayer, se consumió algún tipo de PESCADO o MARISCOS frescos o enlatados como: * atún, sardinas u otros?

Sí

No

35. ¿En su casa, ayer se consumió LEGUMBRES, NUECES o SEMILLAS como: frijoles, lentejas , *
garbanzos, alverjas, almendras u otros ?

Sí

No

36. ¿En su casa, ayer se consumió LÁCTEOS como: leche entera, desnatada o baja en grasa, queso o *
yogur?

Sí

No

37. En su casa ayer se utilizó ACEITES o GRASAS, para añadir o para cocinar, como: mantequilla, *
margarina, mayonesa, aceites vegetales ej. (oliva, girasol, soya, palma u otros)

Sí

No

Sección 6 de 7

Seguridad alimentaria



En esta sección se presentan preguntas relacionadas a la seguridad alimentaria, la cual se refiere a la capacidad de una persona o familia para acceder de manera constante a alimentos nutritivos y suficientes para satisfacer sus necesidades alimenticias básicas. Seleccione las preguntas relacionadas con su alimentación en los últimos 3 meses

38. ¿En los últimos meses, le ha preocupado a usted que la comida se acabe en su hogar debido a falta de dinero u otros recursos? *

- Sí
- No

39. ¿En los últimos meses, se ha acabado la comida en su hogar por falta de dinero u otros recursos? *

- Sí
- No

40. ¿En los últimos meses, se han quedado en su hogar sin dinero u otros recursos para obtener una alimentación sana y variada? *

- Sí
- No

41. ¿En los últimos meses, usted ha tenido que comer solamente de un tipo de alimentos por falta de dinero u otros recursos? *

Sí

No

42. ¿En los últimos meses, usted ha dejado de desayunar, almorzar o cenar por falta de dinero u otros recursos? *

Sí

No

43. ¿En los últimos meses, usted ha comido menos de lo que piensa que debería comer por falta de dinero u otros recursos? *

Sí

No

44. ¿En los últimos 3 meses, usted ha sentido hambre pero no comió porque no había comida en la casa * y no había posibilidad de conseguirla?

- Sí
- No

45. ¿En los últimos 3 meses, usted ha dejado de comer por todo un día porque no había comida en la casa y no había posibilidad de conseguirla? *

- Sí
- No

Después de la sección 6 Ir a la siguiente sección

Sección 7 de 7

Agradecimiento



Gracias por su colaboración, la información brinda es de gran utilidad para el estudio.

ANEXO 3. Tablas y gráficos resultados de la prueba piloto

A continuación, se presentan las diferentes tablas y gráficos con los resultados obtenidos, en la prueba piloto, Las cuales se clasifican por orden de variable.

4.1 Caracterización sociodemográfica.

En esta sección se colocan las tablas y gráficos referentes a datos sociodemográficos de la población participante de la prueba piloto.

Tabla 1.

Distribución de la población de estudio según sexo por distrito rural y urbano, diciembre 2023. n =19

Sexo	Distrito rural San Juan de Poás	Distrito urbano Alajuela	Total, general
Mujer	7	5	12
Hombre	2	5	7
Total, general	9	10	19

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En el distrito rural de San Juan de Poás: se encuentran 7 mujeres y los hombres sumando un total de 9 personas. Para Alajuela se registran 5 mujeres y 5 hombres, con un total de 10 personas. En el distrito rural, hay una mayor cantidad de mujeres en comparación con los hombres, por su parte en el distrito urbano de Alajuela hay una distribución igualitaria entre hombres y mujeres. Siendo 12 mujeres y 7 hombres entrevistados, dando un total de 19 personas encuestadas.

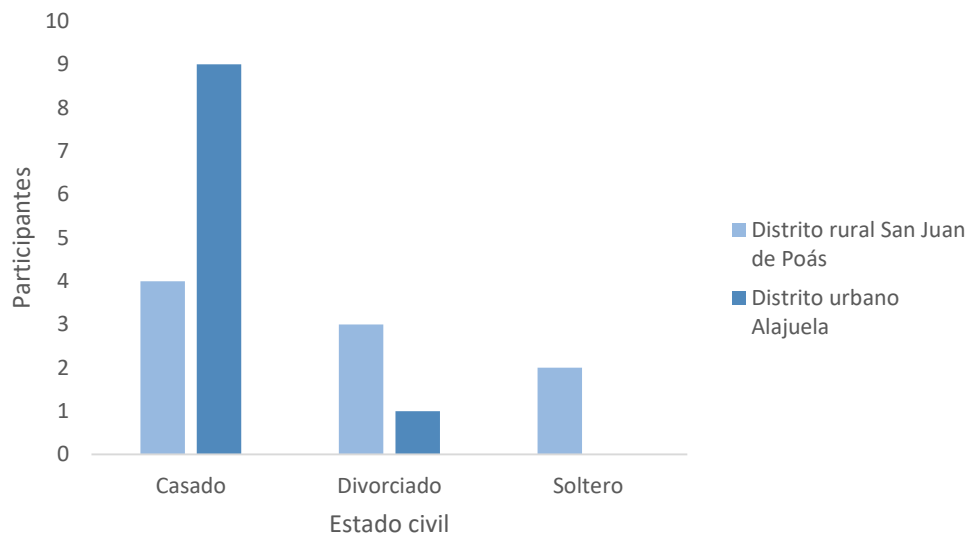
Tabla 2.
Distribución de la población de estudio según edad por distrito rural y urbano, diciembre 2023. n = 19

Edad	Distrito rural San Juan de Poás	Distrito urbano Alajuela	Total, general
18 a 29 años	1	1	2
30 a 39 años	2	4	6
40 a 49 años	3	1	4
50 a 59 años	3	4	7
Total, general	9	10	19

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Con respecto a la tabla 2 se puede determinar que, en el distrito rural hay una persona entre los 18 y 29 años, 2 personas entre los 30 y los 39 años, 3 personas entre los 40 a 49 años, al igual que 3 personas entre los 50 a 59 años, siendo en total 9 personas entrevistadas de este distrito. Para el distrito urbano de Alajuela se encuentra 1 persona entre 18 y 29 años, 4 personas entre las edades de 30 a 39 años, 1 persona entre los 40 a 49 años y por ultimo 4 personas que abarcan edades de 50ª 59 años, teniendo 10 personas en total para el distrito de Alajuela. En ambos distritos hay variedad de edades, en el distrito urbano predominan las edades entre los 30 a 39 años y en el distrito rural hay mayor cantidad de personas entre los 50 a 59 años.

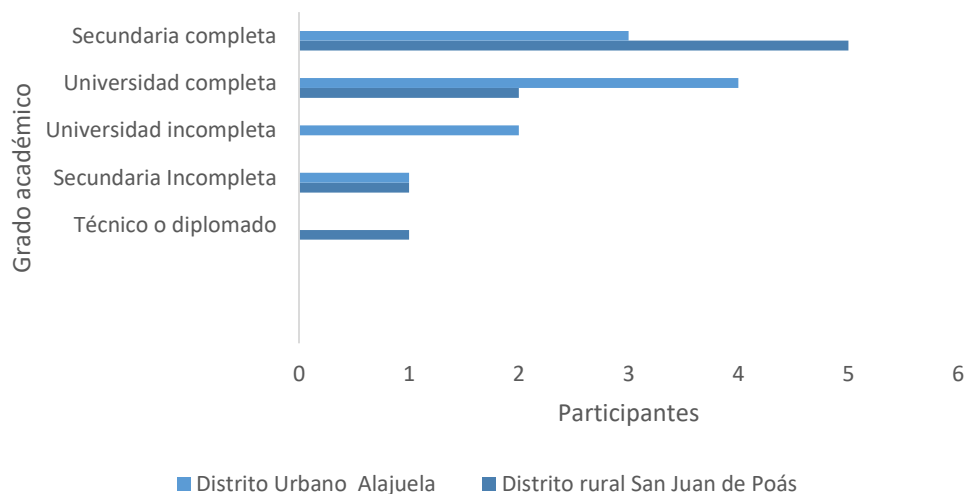
Figura 1.
Distribución de la población de estudio según estado civil por distrito rural y urbano, diciembre 2023. n =19



Fuente: Elaboración propia, 2023.

Para la figura 1, se destaca en cuanto al distrito rural, 4 personas casadas, 3 divorciadas y 2 personas solteras. Para el distrito urbano se registran 9 personas casadas, 1 divorciada y ningún soltero. Con un total general de 13 personas casada, 4 divorciadas y 2 solteras.

Figura 2.
Distribución de la población de estudio según Grado académico por distrito rural y urbano, diciembre 2023. n =19.



Ningún participante reportó primaria completa e incompleta.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la figura 2, con respecto al grado académico, se observa del distrito urbano 3 con secundaria completa, una persona con secundaria incompleta, 4 personas con universidad completa, así como dos jefes de hogar con universidad incompleta; en cuanto a técnico y diplomado solo se encuentra un jefe de hogar. Lo que respecta al distrito rural cinco personas tiene un nivel de secundaria incompleta, una persona con secundaria incompleta, al igual que una persona para técnico y diplomado.

Tabla 3

. Distribución de la población de estudio según estado civil por distrito rural y urbano, diciembre 2023. n =19

Edad	Distrito rural San Juan de Poás	Distrito urbano Alajuela	Total, general
18 a 29 años	1	1	2
30 a 39 años	2	4	6
40 a 49 años	3	1	4
50 a 59 años	3	4	7
Total, general	9	10	19

Fuente: Elaboración propia, 2023.

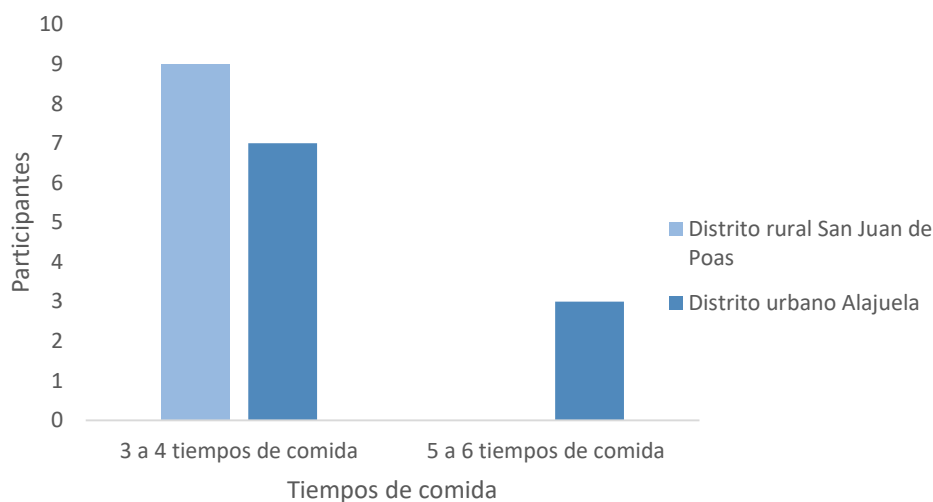
La tabla 4, muestra el número de personas miembro del hogar que cuentan con un empleo remunerado, del cual se destaca del distrito rural 2 hogares donde sola 1 persona trabaja y 7 hogares donde 2 personas trabajan. En cuanto al distrito urbano 1 hogar donde hay un solo trabajador, 6 hogares donde 2 personas trabajan y 3 hogares donde tres personas trabajan.

4.2 Hábitos alimentarios.

En esta sección se colocan las tablas y gráficos referentes a hábitos alimentarios de la población participante de la prueba piloto.

Figura 3.

Distribución de la población de estudio según tiempos de comida por distrito rural y urbano, diciembre 2023. n = 19

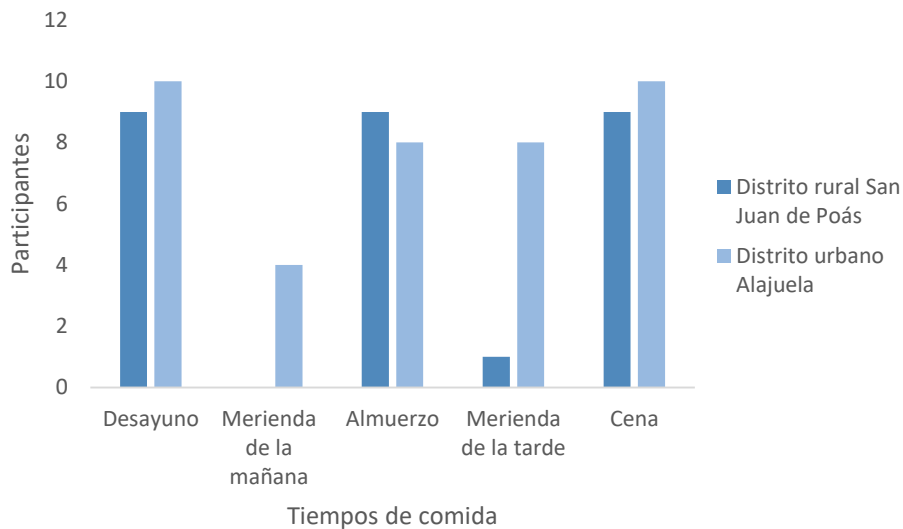


Ningún participante reportó de 1 a 2 tiempos de comida

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la figura 3, según los tiempos de comida que realizan, se encuentra las siguientes diferencias a comparar, para el distrito rural, el total de entrevistados siendo estos 9 realizan entre 3 a 4 tiempos de comida, sin embargo, para el distrito urbano, se encuentra siete personas que realizan, de 3 a 4 tiempos de comida, pero además 3 personas que realizan entre 5 a 6 tiempos de comida. Esto refleja que en la zona urbana se destina la alimentación a más tiempos de consumo.

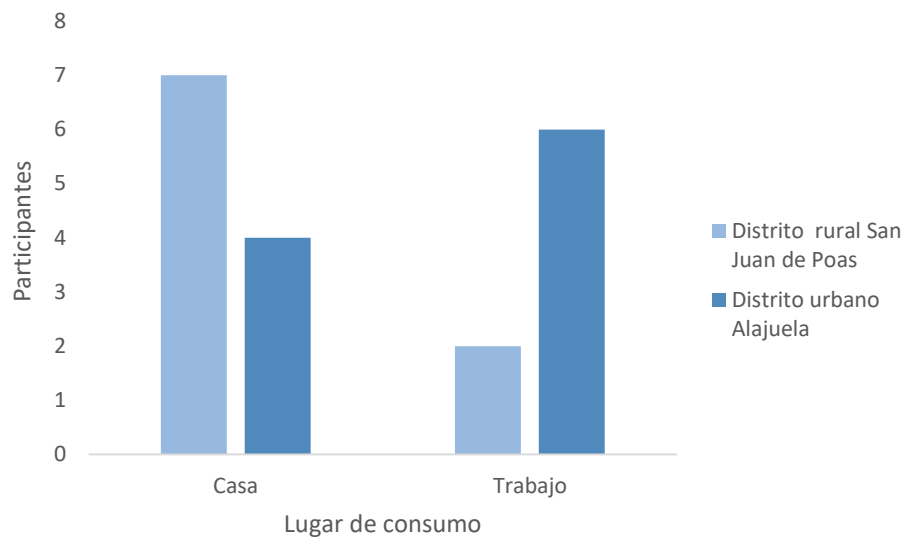
Figura 4.
Distribución de la población de estudio según tipo de tiempos de comida que realiza por distrito rural y urbano, diciembre 2023. n =19



Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la figura 4, se describen los tiempos de comida consumidos por las personas de ambos distritos. Teniendo como resultado que nueve personas del distrito rural como también del distrito urbano cumplen con el desayuno, para la merienda de la tarde solo cuatro personas del distrito urbano lo realizan, lo que es el almuerzo lo realizan nueve personas del distrito rural y ocho personas del distrito urbano, para la merienda de la tarde se registran que lo realizan 1 persona del distrito rural y ocho personas del distrito urbano, y lo que sería la cena lo realizan nueve personas del distrito rural y diez personas del distrito urbano. Lo que refleja que en el distrito urbano cumplen con mayor cantidad de tiempos de comida.

Figura 5.
Distribución de la población de estudio según lugar donde consume los alimentos por distrito rural y urbano, diciembre 2023. n =19



Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la figura, se observa que para el distrito rural siete personas consumen alimentos en casa, y dos personas consumen alimentos en su lugar de trabajo. Para la zona urbana, cuatro personas consumen alimentos en casa, seis personas consumen alimentos en su lugar de trabajo. Para el distrito urbano hay una mayor proporción de personas que optan por comer sus alimentos en las zonas de trabajo, en comparación al área rural.

Tabla 4.

Distribución de la población de estudio según frecuencia de consumo de frutas y vegetales por distrito rural y urbano, diciembre 2023. n =19

Frecuencia	Distrito rural San Juan de Poás	Distrito urbano Alajuela	Total, general
1 a 2 días	3	1	4
3 a 4 días	6	3	9
5 a 6 días	0	0	0
Todos los días	0	6	6
Total, general	9	10	19

Ningún participante reportó de 5 a 6 días

Fuente: Elaboración propia, 2023.

La tabla 5 describe la frecuencia de consumo de frutas y vegetales. El distrito rural de San Juan presenta tres jefes de hogar que consumen el alimento de 1 a 2 días a la semana, seis personas lo consumen 3 a 4 días a la semana; para el distrito urbano una persona menciona consumirlo de 1 a 2 días a la semana, mientras tres personas de 3 a 4 días a la semana. Y seis personas lo realizan todos los días. En resumen, se destaca.

4.3 Diversidad alimentaria

En esta sección se colocan las tablas y gráficos referentes a la diversidad alimentaria de la población participante de la prueba piloto.

Tabla 6.

Distribución de la población de estudio según edad por nivel de diversidad distrito rural San Juan de Poás, diciembre 2023. n =9

Edad	Diversidad alta	Diversidad baja	Diversidad media	Total, general
18 a 29	0	0	1	1
30 a 39	1	0	1	2
40 a 49	2	0	1	3
50 a 59	3	0	0	3
Total, general	6	0	3	9

Ningún participante reportó diversidad baja.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Para la tabla 9, se presenta el nivel de diversidad alimentaria en base a la distribución de edades, en el distrito rural se observa que las edades de los jefes de hogar con diversidad alta son una persona entre los 30 a 39 años, dos personas entre los 40 a 49 años, y tres jefes de hogar entre los 50 a 59 años. Con diversidad media se encuentra, un jefe de hogar para cada rango de edad entre los 18 a 29 años, 30 a 39 años y 40 a 49 años. Sin observarse casos de diversidad baja.

Tabla 7.

Distribución de la población de estudio según edad por nivel de diversidad¹ distrito Urbano Alajuela, diciembre 2023. n =10

Edad	Diversidad alta	Diversidad media	Total, general
18 a 29	1	0	1
30 a 39	4	0	4
40 a 49	1	0	1
50 a 59	3	1	4
Total, general	9	1	10

Nota: (1) Ningún participante reportó diversidad baja.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

Para la tabla 10, se presenta el nivel de diversidad alimentaria en base a la distribución de edades, en el distrito rural. con diversidad alta, se encuentra una persona de 18 a 49 años, cuatro personas entre 30 a 39 años 1 persona entre los 40 a 49 años y tres personas entre los 50 a 59 años, y solo 1 jefe de hogar con diversidad media entre los 50 a 59 años.

4.4 Seguridad alimentaria

En esta sección se colocan las tablas y gráficos referentes a la seguridad alimentaria de la población participante de la prueba piloto.

Tabla 8.

Distribución de la población de estudio según edades por nivel de seguridad alimentaria del distrito urbano Alajuela, diciembre 2023. n =10

Edad	Seguridad Alimentaria	Inseguridad leve	Inseguridad moderada	Inseguridad Severa	Total, general
18 a 29	1	0	0	0	1
30 a 39	4	0	0	0	4
40 a 49	1	0	0	0	1
50 a 59	4	0	0	0	4
Total, general	10	0	0	0	10

Ningún participante reportó inseguridad leve, moderada o severa.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla 6, se describe la seguridad alimentaria de las personas en diferentes rangos de edad, en base al distrito urbano. Para lo cual se determina que, en todas las edades de 18 a 59 años, presentan seguridad alimentaria, sin haber casos con algún tipo de inseguridad alimentaria.

Tabla 7.

Distribución de la población de estudio según edades por nivel de seguridad alimentaria del distrito rural San Juan de Poás, diciembre 2023. n =9

Edad	Seguridad Alimentaria	Inseguridad leve	inseguridad moderada	Inseguridad Severa	Total, general
18 a 29	0	1	0	0	1
30 a 39	0	2	0	0	2
40 a 49	3	0	0	0	3
50 a 59	2	1	0	0	3
Total, general	5	4	0	0	9

Ningún participante reportó inseguridad moderada o severa.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla 7, se describe la seguridad alimentaria de las personas en diferentes rangos de edad, en base al distrito rural, del cual se determina que quienes presentan inseguridad leve, se encuentran 1 persona de 18 a 29 años, 2 personas de 30 a 39 años y 1 persona entre los 50 a 59 años. Por su parte 3 personas entre los 40 a 49 años y dos personas entre los 50 a 59 años, presentan seguridad alimentaria.

ANEXO 4. Instrumento de recolección de datos final

En este apartado se coloca el instrumento de evaluación final, que será aplicado a los participantes de la muestra seleccionada.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN FINAL

A continuación, se le presenta un formulario como parte de una investigación académica, con el objetivo de analizar, la relación entre los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según los estándares de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y la seguridad alimentaria de acuerdo con ELCSA (Encuesta Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria). Este estudio se centra en adultos jefes de hogar, de edades comprendidas entre 18 y 59 años, residentes en dos contextos distintos: el distrito rural de Sabana Redonda de Poás y el distrito urbano de San José, ambos situados en la provincia de Alajuela, Costa Rica, durante el año 2023.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

En esta sección se harán ciertas preguntas adicionales para determinar si cumple o no con las características necesarias para formar parte del estudio.

1. ¿Es usted Jefe/a de hogar?

- () Sí
- () No

2. ¿Presenta usted algún tipo de condición médica o enfermedad que influya significativamente en su alimentación diaria, requiriendo una dieta específica?

- () Sí
- () No

3. ¿Sigue algún modelo de dieta estricto?

- Sí
- No

4. ¿Firmó previamente el consentimiento informado?

- Sí
- No

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICOS

En esta sección específica se recopila información sobre su perfil sociodemográfico, dichas preguntas permiten comprender como afecta la situación social en la alimentación del hogar.

5. ¿Cuál es su identidad de género?

- Mujer
- Hombre
- Otro

6. ¿Cuál es su edad actual?

- 18 a 29 años.
- 30 a 39 años
- 40 a 49 años
- 50 a 59 años

7. ¿A qué distrito pertenece?

- Sabana Redonda
- San José Alajuela

8. ¿Cuál es su estado conyugal?

- Soltero
- Casado
- Unión libre
- Divorciado
- Viudo

9. ¿Cuál es su grado académico?

- Primaria Completa
- Primaria Incompleta
- Secundaria completa
- Secundaria incompleta
- Técnico o diplomado
- Universidad completa
- Universidad Incompleta

10. ¿Marque la opción que corresponde a su ocupación laboral actual?

- Empleo de medio tiempo
- Empleo de tiempo completo
- Trabajador por cuenta propia
- Retirado
- En busca de trabajo
- Desempleado

11. ¿Cuántas personas viven en su domicilio?

- 2 personas
- 3 personas
- 4 personas
- 5 personas
- más de 5 personas

12. Del total de personas que habitan en su hogar ¿Cuántas de ellas, cuentan con un empleo remunerado (pagado)?

- 2 personas
- 3 personas
- 4 personas
- 5 personas
- más de 5 personas

13. ¿Cuáles son los servicios básicos con los que cuenta? Puede seleccionar varias.

- Agua potable
- Energía eléctrica
- Internet
- Cable
- Ninguna de las anteriores.

14. ¿Usted convive en pareja?

- Si
- No

15. ¿Hay menores de edad en el Hogar?

Si

No

HÁBITOS ALIMENTARIOS

En esta sección se hacen preguntas relacionadas a su tipo de alimentación, como patrones, preferencias y frecuencias de consumo, esta información permite comprender mayormente el estudio.

16. ¿Dónde realiza normalmente el desayuno?

Casa

Trabajo con alimentos preparados en casa

Trabajo con alimentos preparados fuera de casa

No desayuno

17. ¿Dónde realiza normalmente la merienda de la mañana?

Casa

Trabajo con alimentos preparados en casa

Trabajo con alimentos preparados fuera de casa

No hago merienda

18. ¿Dónde realiza normalmente el almuerzo?

Casa

Trabajo con alimentos preparados en casa

Trabajo con alimentos preparados fuera de casa

No almuerzo

19. ¿Dónde realiza normalmente la merienda de la tarde?

Casa

Trabajo con alimentos preparados en casa

Trabajo con alimentos preparados fuera de casa

No hago merienda de la tarde

20. ¿Dónde realiza normalmente la cena?

Casa

Trabajo con alimentos preparados en casa

- Trabajo con alimentos preparados fuera de casa
- No ceno

21. ¿Dónde realiza normalmente la colación nocturna?

- Casa
- Trabajo con alimentos preparados en casa
- Trabajo con alimentos preparados fuera de casa
- No hago colación nocturna

22. Habitualmente ¿Dónde consume sus alimentos fines de semana (sábado y domingo)?

- Casa
- Trabajo
- Soda o restaurante

23. ¿Con qué frecuencia consume a la semana en su hogar, frutas y vegetales?

- 1 a 2 días
- 3 a 4 días
- 5 a 6 días
- Todos los días
- Nunca

24. ¿Con qué frecuencia consume a la semana en su hogar, embutidos como: salchichón, salchicha, mortadela?

- 1 a 2 días
- 3 a 4 días
- 5 a 6 días
- Todos los días
- Nunca

25. ¿Consume agua (pura) diariamente?

- Si
- No

26. ¿Con qué frecuencia consume a la semana en su hogar, bebidas azucaradas como: refrescos, jugos?

- 1 a 2 días
- 3 a 4 días
- 5 a 6 días
- Todos los días
- Nunca

27. ¿Cuál es el tipo de cocción de alimentos que utiliza con mayor frecuencia en su hogar?

- Hervido
- Frito
- Al vapor
- A la plancha
- Freidora de aire

28. ¿En su hogar que tipo de grasa utiliza para la cocción de los alimentos?

- Aceite vegetal
- Aceite en spray
- Manteca
- Mantequilla / Margarina

29. Marque el endulzante que mayormente utiliza

- Azúcar
- Sustituto de azúcar
- Dulce
- Miel

30. Usted jefe de hogar ¿Le agrega sal a las comidas ya preparadas?

- Sí
- No

DIVERSIDAD ALIMENTARIA

En esta sección se evaluará la diversidad alimentaria la cual se refiere a la variedad de alimentos consumidos en la dieta diaria. Identifique el alimento de consumo.

31. ¿Ayer consumió CEREALES como: arroz, trigo, avena o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos ej. (pan, tortillas, fideos, productos de panadería o similares)?

- Sí
- No

32. ¿Ayer consumió VERDURAS y TUBERCULOS como papas, ñame, tiquizque, ñampí, yuca, plátano verde, plátano maduro, ayote, camote?

- Sí
- No

33. ¿Ayer consumió FRUTAS, como: ¿mango, naranja, banano, manzana, uvas, sandía u otras?

Sí

No

34. ¿Ayer consumió algún tipo de CARNE como: Res, cerdo, pollo, gallina, VISCERAS como: hígado, morcilla, menudos de pollo, ¿u otro animal?

Sí

No

35. ¿Ayer consumió HUEVOS de gallina u otra variedad de ave?

Sí

No

36. ¿Ayer consumió algún tipo de PESCADO o MARISCOS frescos o enlatados como: ¿atún, sardinas u otros?

Sí

No

37. ¿Ayer consumió LEGUMBRES, NUECES o SEMILLAS como: frijoles, lentejas, garbanzos, alverjas, almendras u otros?

Sí

No

38. ¿Ayer consumió LÁCTEOS como: ¿leche entera, desnatada o baja en grasa, queso o yogur?

Sí

No

39. ¿Ayer utilizó ACEITES o GRASAS, para añadir o para cocinar, como: mantequilla, margarina, mayonesa, aceites vegetales ej. (oliva, girasol, soya, palma u otros)

Sí

No

SEGURIDAD ALIMENTARIA

En esta sección se presentan preguntas relacionadas a la seguridad alimentaria, la cual se refiere a la capacidad de una persona o familia para acceder de manera constante a alimentos nutritivos y suficientes para satisfacer sus necesidades alimenticias básicas. Selecciones las preguntas relacionadas con su alimentación en los últimos 3 meses.

40. ¿En los últimos 3 meses, le ha preocupado a usted que la comida se acabe en su hogar debido a falta de dinero u otros recursos?

- Sí
- No

41. ¿En los últimos 3 meses, se ha acabado la comida en su hogar por falta de dinero u otros recursos?

- Sí
- No

42. ¿En los últimos 3 meses, se ha quedado en su hogar sin dinero u otros recursos para obtener una alimentación sana y variada?

- Sí
- No

43. ¿En los últimos 3 meses, usted ha tenido que comer solamente de un tipo de alimentos por falta de dinero u otros recursos?

- Sí
- No

44. ¿En los últimos 3 meses, usted ha dejado de desayunar, almorzar o cenar por falta de dinero u otros recursos?

- Sí
- No

45. ¿En los últimos 3 meses, usted ha comido menos de lo que piensa que debería comer por falta de dinero u otros recursos?

- Sí
- No

46. ¿En los últimos 3 meses, usted ha sentido hambre, pero no comió porque no había comida en la casa y no había posibilidad de conseguirla?

Sí

No

47. ¿En los últimos 3 meses, usted ha dejado de comer por todo un día porque no había comida en la casa y no había posibilidad de conseguirla?

Sí

No

ANEXO 5. Declaración Jurada

Yo Mariana Céspedes Solórzano, cédula de identidad número 1-1787-0706, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura titulado “Comparación de los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO, con la seguridad alimentaria según ELCSA, en adultos jefes de hogar de 18 a 59 años, del distrito rural de Sabana Redonda, con el distrito urbano San José ambos de la provincia de Alajuela, 2023, es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José Aranjuez, a los veintiocho días del mes de febrero del 2024.

Mariana Céspedes Solórzano.



Cédula: 117870706

ANEXO 6. Carta del tutor (a)

San José, 09 de marzo del 2024

**DEPARTAMENTO DE REGISTRO
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

Estimados señores:

El estudiante Mariana Céspedes Solórzano, cédula de identidad número 1-1787-0706, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: "Comparación de los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO, con la seguridad alimentaria según ELCSA, en adultos jefes de hogar de 18 a 59 años, del distrito rural de Sabana Redonda, con el distrito urbano San José ambos de la provincia de Alajuela, 2023", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He verificado que se han incluido las observaciones y 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.

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación:

CONCEPTO	Porcentaje máximo	Porcentaje obtenido
a) Original del tema	10	10
b) Cumplimiento de entrega de avances	20	20
c) Coherencia entre los objetivos, los Instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30	30
d) Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	20
e) Calidad, detalle del marco teórico	20	20
TOTAL	100	100

Por consiguiente, se avala el traslado de la tesis al proceso de lectura.

Atentamente,

MERCEDITAS
LIZANO VEGA
(FIRMA)

Firmado digitalmente por
MERCEDITAS LIZANO VEGA
(FIRMA)
Fecha: 2024.03.09 12:29:15 -0600'

MSc Merceditas Lizano Vega
Catedrática Universitario
Tutora

ANEXO 7. Carta del lector (a)

13 de marzo del 2024

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

Estimados Señores

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado de forma detallada el documento de Tesis para optar por el grado académico de licenciatura en Nutrición del estudiante: Marina Céspedes Solorzano, con número de cédula 1 17870706, titulado “COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA SEGÚN FAO, CON LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA, EN ADULTOS JEFES DE HOGAR DE 18 A 59 AÑOS, DEL DISTRITO RURAL DE SABANA REDONDA DE POÁS, CON EL DISTRITO URBANO SAN JOSÉ AMBOS DE LA PROVINCIA DE ALAJUELA, 2023.”

El documento se revisó y se emitieron recomendaciones, por lo cual doy el visto bueno para continuar con las siguientes fases del proceso.

Atentamente

Lector



Dra. Kathia Quintanilla Segura

CPN:2957-20

ANEXO 8. Carta de autorización CENIT

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

San José, 13 de marzo 2024

Señores:

Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Mariana Céspedes Solórzano con número de identificación 117870706 autor (a) del trabajo de graduación titulado Comparación de los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO, con la seguridad alimentaria según ELCSA, en adultos jefes de hogar de 18 a 59 años, del distrito rural de Sabana Redonda de Poás, con el distrito urbano San José ambos de la provincia de Alajuela, 2023. Presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; Si autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que, con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,

Firma y Documento de Identidad



Cédula: 117870706