

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICION

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

*RELACIÓN DE LOS FACTORES EN LA DECISIÓN DE
COMPRA DE ALIMENTOS, EL CONSUMO
ALIMENTARIO CON EL PLATO DE LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y SOSTENIBLE PARA COSTA RICA, EN
PERSONAS DE 20 A 59 AÑOS DEL CANTÓN DE GRECIA,
ALAJUELA, 2024*

WENDY BARRANTES GONZÁLEZ

Julio 2024

TABLA DE CONTENIDOS

<i>RESUMEN</i>	11
<i>ABSTRACT</i>	12
<i>CAPITULO I</i>	13
<i>EL PROBLEMA DE INVESTIGACION</i>	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVETSIGACIÓN	15
1.1.1.1 Antecedentes del problema internacionales	15
1.1.2 Antecedentes del problema Nacionales	19
1.1.3 Delimitación del problema	22
1.1.4 Justificación	22
1.2 REDACCION DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	23
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	23
1.3.1 Objetivo general	23
1.3.2 Objetivos específicos	23
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	24
1.4.1 Alcances de la investigación.....	24
1.4.2 Limitaciones de la investigación	24
<i>CAPÍTULO II</i>	25
<i>MARCO TEÓRICO</i>	25
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	26
2.1.1 Factores de decisión de compra	26
2.1.2 Las teorías de las necesidades de Maslow	26
2.1.3 Factores internos.....	27
2.1.4 Factores externos	28
2.1.5 Etapas del proceso de compra	28
2.1.5.1 Reconocimiento de la necesidad:	28
2.1.5.2 Búsqueda de información:	28
2.1.5.3 Evaluación de alternativas:	28
2.1.5.4 Decisión de compra:	29
2.1.5.5 El comportamiento poscompra:	29
2.1.6 Factor precio	29
2.1.7 Factor marca	30
2.1.8 Factor calidad	30
2.1.9 Factor Información nutricional / Valor nutricional	31
2.1.10 Consumo de alimentario	31
2.1.11 Frecuencia de consumo	32
2.1.12 Ventajas de frecuencia de consumo:	33
2.1.13 Desventajas de frecuencia de consumo:	33

2.1.14 Canasta Básica Alimentaria:	34
2.1.15 Frecuencia de consumo de lácteos:	34
2.1.16 Frecuencia de consumo de harinas o cereales	35
2.1.17 Frecuencia de consumo de leguminosas.....	35
2.1.18 Frecuencia de consumo de frutas y verduras	35
2.1.19 Frecuencia de consumo de carnes	36
2.1.20 Frecuencias de consumo de grasas	36
2.1.21 Guías alimentarias de Costa Rica	37
2.1.22 Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible	39
2.1.23 Grupo de alimentos del Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible.....	39
2.1.22.1 Cereales:	39
2.1.22.2 Leguminosas:.....	39
2.1.22.3 Vegetales y frutas	40
2.1.22.3 Productos de origen animal	40
2.1.22.4 Lácteos y derivados	41
2.1.22.5 Grasas y azúcares.....	41
<i>CAPÍTULO III</i>	42
<i>MARCO METODOLÓGICO</i>	42
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	43
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	43
3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	43
3.3.1 Población	43
3.3.2 Muestra	44
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	45
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .	45
3.4.1 Validez de un cuestionario	45
3.4.2 Confiabilidad	46
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	47
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	48
3.7 PLAN PILOTO.....	59
3.8. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS	60
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	61
3.10 ANALISIS DE DATOS	61
3.10.1 Análisis Univariados.....	61
3.10.2 Análisis Bivariados.....	61
<i>CAPITULO IV</i>	64
<i>PRESENTACION DE RESULTADOS</i>	64
4.1 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS UNIVARIADOS.....	65
4.1.1 Resultados Univariados	65
4.1.1.1 Perfil Sociodemográfico	65

4.1.1.2 Factores en la decisión de compra de alimentos.....	68
4.1.1.3 Consumo alimentario.....	75
4.1.1.4 Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible para Costa Rica.....	83
4.2.1 Resultados Bivariados	90
4.2.1.1 Factores en la decisión de compra de alimentos con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.....	90
4.2.1.2 Consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.....	102
<i>CAPÍTULO V.....</i>	<i>109</i>
<i>DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....</i>	<i>109</i>
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS	110
5.1.1 Perfil sociodemográfico.....	110
5.1.2 Factores en la decisión de compra de alimentos.....	111
5.1.3 Factores en la decisión de compra de abarrotes	112
5.1.4 Factores en la decisión de compra de frutas y verduras	114
5.1.5 Factores en la decisión de compra de carnes	115
5.1.6 Factores en la decisión de compra de lácteos	116
5.1.7 Factores en la decisión de compra de pescados y mariscos	117
5.1.8 Consumo alimentario de lácteos.....	118
5.1.9 Consumo alimentario de frutas.....	119
5.1.10 Consumo alimentario de vegetales no harinosos.....	120
5.1.11 Consumo alimentario de vegetales harinosos.....	121
5.1.12 Consumo alimentario de productos de origen animal	122
5.1.13 Consumo alimentario de cereales, panes, harinas	123
5.1.14 Consumo alimentario de aceites y grasas	124
5. 1. 15 Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible para Costa Rica.....	125
5. 1. 16 Ejemplos de platos saludables basados en las Guías Alimentarias	125
5. 1. 17 Porciones y cantidades consumidas.....	128
5. 1. 18 Clasificación según la adherencia a las Guías Alimentarias	130
5.1.19 Factores en la decisión de compra de alimentos con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.....	130
5.1.20 Consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.....	131
<i>CAPÍTULO VI.....</i>	<i>133</i>
<i>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</i>	<i>133</i>
6.1 CONCLUSIONES.....	134
6.2 RECOMENDACIONES	136
<i>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</i>	<i>137</i>
<i>GLOSARIO Y ABREVIATURAS.....</i>	<i>152</i>
<i>ANEXOS.....</i>	<i>154</i>
Anexo 1. Consentimiento Informado	154

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos	157
Anexo 3. Instrumento de puntuación de la adherencia a las Guías de Alimentación para Costa Rica	179
Anexo 4. Resultados del Plan Piloto	185
Anexo 6. Declaración Jurada.....	212
Anexo 7. Carta de tutor.....	213
Anexo 8. Carta de lector	214
Anexo 8. Carta de autorización CENIT.....	215

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de exclusión	45
Tabla 2. Operacionalización de variables	48
Tabla 3. Cambios del Plan Piloto	59
Tabla 4. Recodificación de las preguntas de frecuencia de consumo, , de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela.....	62
Tabla 5. Características sociodemográficas de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. (n=96).....	66
Tabla 6. Factores de decisión de compra, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	68
Tabla 7. Factores de decisión de compra de abarrotes, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	69
Tabla 8. Factores de decisión de compra de frutas y verduras, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	71
Tabla 9. Factores de decisión de compra de carnes, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	72
Tabla 10. Factores de decisión de compra de lácteos, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	73
Tabla 11. Factores de decisión de compra de pescado y mariscos, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	74
Tabla 12. Consumo usual de lácteos, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	75

Tabla 13. Consumo usual de frutas,, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	76
Tabla 14. Consumo usual de vegetales no harinosos,, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	77
Tabla 15. Consumo usual de vegetales harinosos,, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	78
Tabla 16. Consumo usual de productos de origen animal,, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	79
Tabla 17. Consumo usual de cereales, panes y harinas, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	80
Tabla 18. Consumo usual de aceites y grasas, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	82
Tabla 19. Elección de ejemplos de los platos de la Alimentación Saludable y Sostenible basados en las Guías Alimentarias para Costa Rica, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	84
Tabla 20. Porciones y cantidad consumidas, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	86
Tabla 21. Clasificación de la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	89
Tabla 22. Clasificación según la adherencia con si realiza personalmente las compras de alimentos, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	90
Tabla 23.. Relación del presupuesto para la compra de alimentos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	90

Tabla 24. Relación del rango de dinero establecido para la compra de alimentos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	91
Tabla 25. Relación con la realización de la lista previa a la compra de alimentos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	92
Tabla 26. Relación de la frecuencia de compra de abarrotes con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	92
Tabla 27. Relación del lugar de compra de abarrotes con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	93
Tabla 28. Relación de la frecuencia de compra de frutas y verduras con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. n=96.....	93
Tabla 29. Relación de los lugares de compra de frutas y verduras con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	94
Tabla 30. Relación de la frecuencia de compra de carnes con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	94
Tabla 31. Relación de los lugares de compra de carnes con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	95
Tabla 32. Relación de la frecuencia de compra de lácteos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	95
Tabla 33. Relación de los lugares de compra de lácteos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	96
Tabla 34. Relación de la frecuencia de compra de pescados y mariscos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96 .	96

Tabla 35. Relación de los lugares de compra de pescados y mariscos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	97
Tabla 36. Relación de la hipótesis de la compra de alimentos y la adherencia de las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	98
Tabla 40. Relación de la hipótesis de la frecuencia de compra de abarrotes y la adherencia de las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	100
Tabla 50. Relación del consumo de lácteos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	102
Tabla 51. Relación del consumo de frutas con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	103
Tabla 52. Relación del consumo de vegetales no harinosos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	103
Tabla 53. Relación del consumo de vegetales harinosos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	104
Tabla 54. Relación del consumo de producto de origen animal con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	105
Tabla 55. Relación del consumo de cereales, panes y harinas con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	105
Tabla 56. Relación del consumo de aceites y grasas con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	106
Tabla 57. Relación de la hipótesis de frecuencia de consumo de lácteos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96	107

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pirámide de Maslow	27
Figura 2. Mapa centra del cantón de Grecia	44
Figura 3. Conocimiento del plato de la Alimentación Saludable y Sostenible, de los participantes del cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96.....	83

RESUMEN

Introducción: Cuando se compra alimentos hay factores que se toman en cuenta antes de elegir los productos, los cuales son influenciados por diferentes factores, como el nivel socioeconómico, el precio, la calidad de los alimentos. El consumo usual, mide la calidad de la dieta, que alimentos son vitales para una dieta balanceada. Tanto como el tipo de alimentos que se compra y la porción, se ve reflejado en el plato que se sirve en cada comida, por lo cual en las GABSA para Costa Rica se implementa el Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible. **Objetivo general:** Relacionar los factores en la decisión de compra de alimentos, el consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica, en personas de 20 a 59 años del cantón de Grecia, Alajuela, 2024. **Método:** La presente investigación es de tipo estudio transversal, de enfoque cuantitativo no exploratorio, donde se permite estudiar las comparaciones entre variables. En este estudio se estudia la relación de los factores en la decisión de compra de alimentos, el consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para costa rica, en 96 personas, que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión que accedieron a un consentimiento informado. Se recolectan los datos sociodemográficos, se conocen los factores en la decisión de compra de los alimentos por medio de un cuestionario de elaboración propia, se evalúa el consumo usual por medio de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA), y se realiza una escala de elaboración propia donde se codificada pregunta para la clasificación de la adherencia a las GABSA. **Resultado:** En la población predomina el género femenino, con una edad promedio entre loa 25 a 29 años, con un nivel escolar de Universidad completa, donde cuentan con un trabajo con un ingreso personal y familia mayor a ₡400.000, los cuales viven en familia. En los factores de decisión de compra se refleja que cada alimento es comprado en diferente tiempo, en cuanto a los abarrotes, son comprado de manera mensual, frutas y vegetales, carnes, pescados y mariscos de manera semanal, lácteos de manera quincenal. Según los factores tomados en cuenta esta la calidad de los alimentos, la frescura y la fecha de vencimiento. En cuanto a la adherencia de las recomendaciones de , se obtiene que el desayuno y cena son los tiempos de comida donde la mayoría de la población no cumple con dichas recomendaciones. Se obtiene un consumo bajo de carbohidratos, leguminosas y lácteos. Se obtiene que la mayoría de la población tiene una adherencia media a las GABSA. **Conclusión:** Se concluye que hay relación estadística entre las siguientes variables, los lugares de compra los abarrotes, la frecuencia de compra de carnes y la frecuencia de consumo de vegetales con el tipo de adherencia que tiene la población a las GABSA.

Palabras clave: Factores en la decisión de compra, Consumo Usual, Plato de la Alimentación Saludable, GBSA

ABSTRACT

Introduction: When buying food, there are factors that are taken in consideration before choosing the products, which are influenced by different factors, such as socioeconomic level, price, and food quality. Habitual consumption measures the diet quality, which is vital for a balanced diet. As well as the type of food purchased and the portion, it is reflected in the dish served at each meal, which is why the GABSA for Costa Rica implements the Healthy and Sustainable Eating Plan. **General objective:** Relate the factors in the food purchase decision, food consumption with the plate of healthy and sustainable eating for Costa Rica, in people aged 20 to 59 years from the city of Grecia, Alajuela, 2024. **Method:** This research is a cross-sectional study, with a non-exploratory quantitative approach, where comparisons between variables are allowed to be studied. This investigation studies the relationship of factors in the food purchase decision, food consumption with the plate of healthy and sustainable eating for Costa Rica, in 96 people, who meet the inclusion and exclusion criteria who agreed to an informed consent. Sociodemographic data are collected, the factors in the food purchasing decision are known through a self-developed questionnaire, usual consumption is evaluated through a food frequency questionnaire (CFCA), and a self-developed scale where each question is coded for the classification of adherence to the GABSA. **Results:** Women predominates in the population, with an average age between 25 and 29 years old, with a complete university level of education, where they have a job with a personal and family income greater than ₡400,000, who live as a family. The purchasing decision factors reflect that each food is purchased at a different time, depending on whether groceries are purchased monthly, fruits and vegetables, meats, fish and seafood on a weekly basis, and dairy products on a fortnightly basis. Depending on the factors taken in consideration, this is the quality of the food, the freshness, and the expiration date. Regarding the adherence to the recommendations, it is obtained that breakfast and dinner are the mealtimes where most people do not comply with these recommendations. A low consumption of carbohydrates, legumes and dairy products is obtained. It is obtained that most of the population has an average adherence to the GABSA. **Conclusion:** It is concluded that there is a statistical relationship between the following variables, the places of purchase of groceries, the frequency of purchasing meat and the frequency of vegetables consumption with the type of adherence that the population has to the GABSA.

Keywords: Factors in the purchase decision, Usual Consumption, Healthy Eating Plate, GBSA.

CAPITULO I
EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVETSIGACIÓN

En este apartado se presentan los respectivos antecedentes del problema de investigación.

1.1.1.1 Antecedentes del problema internacionales

Existen cinco factores que influyen en la decisión de compra en las personas consumidoras: factores económicos, como el precio y formas de crédito. El factor psicológico, tomando en cuenta la calidad, servicio brindado, confianza, información del vendedor, comodidad. Factor cultural, como el horario de atención, autoservicio, alimentos frescos, compras en pequeñas cantidades. El factor socioeconómico, que toma en cuenta el nivel de ingreso familiar o personal, edad, sexo, años de residencia en la comunidad, nivel deseado y real de participación. Los factores económicos, toma en cuenta el precio y el crédito informal. Y por último el factor geográfico, como la localización (Viera, Gálvez, Navarro, 2010).

Según un estudio sobre las declaraciones nutricionales de los alimentos de la Asociación de industrias de Alimentación de Aragón (AIAA), menciona que la mayoría de los consumidores prefieren alimentos con propiedades más saludables, siendo el principal factor de compra, seguida del sabor del producto y por último el precio (Serenó, 2017).

Según un estudio de mercado realizado por GS1 México y Pésima latina, menciona que la calidad es el factor que más impacta en decisiones de compra de alimentos, y este factor de calidad permite una variedad en el precio de los alimentos, por lo cual se evidencia que los consumidores están dispuestos a pagar un 29% más por la calidad de los alimentos (Cubas, 2022).

Se realiza un estudio exploratorio descriptivo en Colombia, para determinar los factores que influyen en la decisión de compra de los habitantes millennials, que según García

Ayala son aquellas personas nacidas entre 1981 y 1996, dicho estudio determina que el consumidor esta influenciado por el resultado del servicio brindado pero también de qué forma lo recibe y cuál es la expectativa antes de recibirlo (Giraldo, 2022)

En la actualidad el consumo de alimentos naturales como son las frutas, verduras, leguminosas y tubérculos se han ido remplazando por alimentos procesados, fuentes de azúcares, grasas tipo saturadas y productos ultra procesados. Debido a este aumento de alimentos altos en calorías, se ha asociado con enfermedades crónicas como cáncer, diabetes, cardiopatías que empiezan a padecer las personas en los últimos años y dichas enfermedades son causante de la morbimortalidad de la población, siendo fundamental la evaluación de la calidad de la dieta (Morejón et al, 2021)

Los alimentos frecuentemente consumidos, las preferencias, los patrones alimentarios y las practicas culinarias propias de cada población, se ha observado mayor interés en el enfoque de patrones alimentarios y a seguir las recomendaciones nutricionales (Guevara et al, 2019).

Según un estudio realizado en México, determino la relación entre el consumo de alimentos ultra procesados y estado nutricional por medio de una frecuencia de consumo semanal en el cual dio como resultado un alto consumo de azucares simples, sodio y grasa. Presentando riesgos importantes que pueden afectar la salud y calidad de vida (Vásquez *et al* 2021)

Según la FAO (Organización de la Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura) en 1996, crearon las primeras guías alimentarias basadas en alimentos, la cual busca ser una guía muy amplia de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud, agricultura y nutrición, favoreciendo el sistema alimentario desde la producción hasta el consumo.

El departamento de Agricultura de Estados Unidos en 1992 creó la pirámide de la alimentación saludable con un fin educativo nutricional, la cual ha sido modificada por la universidad de Harvard el plato para comer saludable. (Muñoz, 2019)

El plato del buen comer es utilizado como herramienta para brindar una orientación, aceptando la cultura y adaptaciones de cada país según el patrón alimentario de la actualidad y la religión (López, 2020).

Según la norma oficial Mexicana NOM-043-SSa2-(2012), establecieron esta norma en el 2012 de servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación, en la cual establece criterios generales que den orientación alimentaria dirigida a la población. En la cual en el apéndice normativo A está el plato del bien comer constituido los siguientes grupos alimenticios, verduras y frutas, los cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

Según la (UNICEF, 2019) el Plato Saludable de la Familia Colombiana contiene los seis grupos de alimentos, constituidos por grupo 1, cereales, tubérculos, raíces y plátano, grupo 2 de frutas y verduras, el grupo 3 leche y productos lácteos, el grupo 4 de carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas y el grupo 5 de grasas y por el último el grupo 6 de azúcares.

La idea del plato de la alimentación saludable, surgió en el plato de Harvard para comer saludable, el cual fue publicado por la Escuela de Salud Pública TH Chan de la universidad de Harvard en el 2011, el cual cambia el formato a forma de plato dejando atrás la pirámide tradicional, cambiando la base de los carbohidratos por los vegetales frescos, frutas, verduras y hortalizas siendo este la base del plato. (Revenga, 2023)

Según la Norma Oficial Mexicana (NOM) en México el Plato del Bien Comer, divide a los alimentos en tres grandes grupos, el primer grupo de frutas y verduras, el segundo cereales y tubérculos y por último las leguminosas y alimentos de origen animal, siendo una de las recomendaciones a seguir. Según la NOM, se debe comer en gran medida frutas y verduras preferiblemente con cascara, se debe incluir cereales integrales en cada comida y comer alimentos de origen animal con moderación evitando azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal (Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera 2019).

A mediados del 2011, Myplate en Estados Unidos hizo su debut nacional ingresado a las cocinas, ya que la pirámide anterior contenía muchas palabras y había falta de comprensión con la población. Siendo Myplate el principal pionero del importante mensaje nutricional siendo mucho más sencillo de interpretar. La premisa detrás de MyPlate es que todos los alimentos que se comen en un plato se deben dividir en tres grupos. El primer grupo de frutas y vegetales siendo este la mitad del plato, como segundo y tercer grupo la carnes y granos enteros, ocupando un cuarto del plato y al lado del plato se incluye una porción de lácteos (Jana. Laura, A, et al 2015).

En las guías alimentarias para Panamá el plato de la alimentación consta de 5 grupos, dentro de los cuales el primer grupo es de almidones, granos y cereales, el segundo grupo de frutas y vegetales, el tercer grupo de carnes, el cuarto de lácteos y por último el grupo cinco consta de aceites, grasas y azúcares (GABS para Panamá, 2013).

El plato de la Alimentación Saludable facilita la identificación de los tres grupos de alimentos carbohidratos, vegetales y proteína, como así también la combinación y una correcta variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y un correcto aporte de energía y nutrientes a través de una correcta alimentación correcta.

Para cumplir los lineamientos de la guía, la alimentación debe ser completa donde incluya por lo menos un alimento de cada grupo de alimentos que constituye el plato. También debe ser equilibrada, donde los nutrientes sean variados y guarden las proporciones entre sí, al integrar y combinar los tres grupos de alimentos a la vez (CIAD, 2016).

1.1.2 Antecedentes del problema Nacionales

Durante el 2022 la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico) menciona que aumento los precios de los alimentos en Costa Rica ubicando al país en el top de las naciones con uno de los mayores aumentos registrados. Menciona que uno de los problemas más grande es que aumentó el costo de los alimentos pero no los salarios e ingresos, teniendo esto como consecuencia en la población que no pueden mejorar sus hábitos por ejemplo comprando frutas y vegetales para aumentar su consumo pero los precios en el país no lo permiten ya que estos alimentos tienen uno de los costos más altos afectando también el consumo y hábitos alimentarios (Jiménez, 2023).

Un estudio realizado para identificar los factores que influyen en la decisión de compra para diseñar un producto menciona que el sabor de los productos predominaba a la hora de elegir los productos, seguido por el precio y por último la consistencia de los alimentos, los factores que menos importancia tuvieron fueron el tipo de empaque, el color y el servicio brindado (Vargas, et al 2014).

Durante el 2017 se realiza la edición de un estudio de Hábitos del Consumidor realizado por la Asociación GS en Costa Rica, menciona que los costarricenses están dispuestos a desplazarse a los puntos de venta que ofrezca los precios más bajos para los alimentos que deben comprar, ocasionando una baja compra en las pulperías y abastecedores del barrio. (Ugalde & Porras, 2017)

En cuanto a las marcas, la fidelidad es cada vez menor, un 46% de los consumidores que no encuentra el producto que andan buscando, eligen el mismo artículo que ocupan, pero de diferente marca y dicho estudio revela al igual que el anterior que el comprador está dispuesto a trasladarse a lugares que están más alejados a su casa de habitación por obtener los mejores precios. Y en cuanto a la frecuencia de compra menciona que el 39% de los encuestados realizan las compras de forma semanal y un 35% de manera quincenal (Ugalde & Porras, 2017), además menciona que la feria del agricultor sigue siendo el lugar de mayor preferencia para la compra de frutas y verduras debido al factor de frescura, cercanía y comodidad y por las mismas razones la carnicería es el lugar más recurrente para comprar carne.

Según un estudio sobre el conocimiento, hábitos alimentarios y estado nutricional, determinó que debido al bajo ingreso económico la población no puede mejorar sus hábitos alimenticios influyendo esto en su consumo de alimentos y por ende en su estado nutricional (Reyes y Ortiz, 2020).

En cuanto a un estudio realizado en el área urbana de Costa Rica se determina el consumo promedio diario por medio de una frecuencia de consumo, entre los grupos más consumidos durante el desayuno es el café y pan, durante la merienda de la mañana frutas y la merienda de la tarde café y panes. Durante el almuerzo y cena el alimento más consumido es el arroz junto con leguminosas y bebidas azucaradas. Dicho estudio también encuentra diferencias en los alimentos que incluyen en los tiempos de comida entre los hombres y las mujeres, como así también el rango de edad y el nivel socioeconómico (Guevara et al, 2019).

Según la Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos realizada durante el 2001, reporta el consumo de los principales alimentos en la dieta costarricense. En la zona rural se destaca un

mayor consumo de arroz y frijoles que en la zona urbana. Como así también el consumo de azúcar en la zona rural es mayor que en la urbana por 23 y 19 gramos de diferencia consumiendo más cantidad en la zona rural. Como así también el consumo de vegetales, frutas y carnes se muestra mayor en la zona urbana. (Sáenz Madrigal, 2001)

Un estudio costarricense sobre los hábitos alimentario determina que en la población urbana la frecuencia por tiempo de comida y el consumo diario promedio, concluyo que los hábitos alimentarios de la población costarricense se caracterizan por ser poco variados y un consumo alto de café, arroz y bebidas altas en azúcar y poco consumo de leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y pescado (Villalobos et al., 2020)

En edades tempranas unos de los mayores problemas a nivel de poco consumo es la baja ingesta de frutas, verduras y granos enteros, y conforme aumenta la edad de las personas, se da una alta ingesta de grasa y de sal (Caja Costarricense de Seguro Social, 2017).

Obteniendo un promedio de consumo de frutas y vegetales de 220g, lo cual es menos de la ingesta recomendadas por la OMS de 400 gramos diarios entre frutas y vegetales.

En cuanto a Costa Rica según el sistema Costarricense de información jurídica (1998), crean también la comisión intersectorial de Guías alimentarias constituida por Ministerio de Salud, Ministerio de Educación Pública, Caja Costarricense de Seguro Social y la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, con el fin elaborar las guías alimentarias, capacitaciones y medio de comunicación, generar investigación científica en el educación alimentaria y nutricional, monitorear y evaluar el proceso de las guías y promover una educación n para mejorar las practicas alimentarias a la población.

Con este objetivo fueron creadas las guías alimentarias en el 2010, haciendo referencia al círculo de la alimentación saludable, pero durante el 2022, se adaptó a un plato

de alimentación saludable en el cual se excluyó el grupo de alimentos de grasas y azúcares para evitar que las personas consuma de estos (GABSA, 2022)

1.1.3 Delimitación del problema

La investigación se realiza con 96 personas de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 20 a 59 años, que sepan leer y escribir y que sean residentes del Cantón de Grecia, Alajuela, durante el año 2024.

1.1.4 Justificación

La presente investigación se enfoca en relacionar entre los factores de decisión de compra que influye en esta determinada población a la hora de realizar la compra de alimentos, sabiendo esto, se puede identificar si el consumo alimentario de las personas se ve afectado con la influencia de estos factores y conocer el consumo alimentario según el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.

Según (Cobo, 2022) los consumidores a raíz de la pandemia se inclina por comprar las marcas económicas, eligiendo tamaños pequeños. La revista (SUMMA, 2021) menciona que los precios y promociones es una de las condiciones que los costarricense prefieren. Como así también han disminuido las compras por impulso o que no tenían planeado, pero aumentando la compra de golosinas durante 2020 a 2021. Por lo tanto, es importante determinar si la población en estudio se inclina por precio, promociones o por información nutricional.

Siendo esto de gran importancia al relacionar los factores de decisión de compra y el consumo alimentario con la recomendación emitida por la Guías Alimentarias para Costa

Rica del plato de la alimentación saludable y sostenible, se refleja si los costarricense comprenden y acatan estas recomendaciones.

Unos de los mayores motivos de esta investigación es analizar la alimentación de la población del cantón de Grecia según estas recomendaciones, como así también por medio de la escala de elaboración propia del plato de la alimentación sostenible dar a conocer cuál es la recomendación dada por las GABSA (Guías alimentarias basadas en alimentos para Costa Rica).

1.2 REDACCION DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación entre los factores en la decisión de compra de alimentos, el consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para costa rica, en personas de 20 a 59 años del cantón de Grecia, Alajuela, 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Relacionar los factores en la decisión de compra de alimentos, el consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica, en personas de 20 a 59 años del cantón de Grecia, Alajuela, 2024

1.3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar sociodemográficamente a la población de estudio por medio de una encuesta.
- Conocer los factores en la decisión de compra de alimentos por medio un cuestionario.

- Identificar el consumo de alimentos por medio de una frecuencia de consumo.
- Clasificar la adherencia de las recomendaciones del plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica por medio de una escala de elaboración propia.
- Relacionar los factores en la decisión de compras de alimentos con la adherencia de las recomendaciones del plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.
- Relacionar el consumo alimentario con la adherencia de las recomendaciones del plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

La presente investigación no muestra alcances más allá de los objetivos planeados.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Al realizar la investigación se encuentra limitaciones al entendimiento de la encuesta por lo cual se establece aplicar la encuesta en forma de entrevista personal y virtual, implementando también con un video explicativo de cómo se debe llenar dicho formulario. Como así también se debió realizar una pregunta específica de la cantidad consumida.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación, se detallan cada una de las variables del estudio y sus relaciones, por medio de teorías, enfoques teóricos e investigaciones realizadas anteriormente, con el fin de fundamentar el presente estudio.

2.1.1 Factores de decisión de compra

Para determinar cuáles son los factores que influyen a la hora de comprar primero se debe saber que los seres humanos se mueven para obtener un producto, porque este lo van a satisfacer. El estudio de como surgen las necesidades ayuda a determinar qué factores influyen a la hora de comprar, en primer lugar está la necesidad que es una carencia física o psíquica de algo que no se tiene y se desea, y que desaparece una vez obtenido ese algo. También está el “el deseo, que es el medio para satisfacer la necesidad; con este se visualiza el producto o servicio que apetece” (Colet, et al, 2014).

2.1.2 Las teorías de las necesidades de Maslow

Para el psicólogo Abraham H. Maslow existen 5 grupos de necesidades básicas.

La necesidad fisiológica: “Que es la necesidad básica de respirar, comer, beber, sexo y de refugio” (Quintero, 2011)

La necesidad de seguridad: “Esta más orientada a la seguridad personal, física, de la familia, de la salud, de la propiedad, orden, identidad propia, empleo, de ingresos”

La necesidad social: “Relaciones familiares, amistades, relaciones sentimentales, pertenencia a un grupo, asociación con semejantes” (Quintero, 2011)

La necesidad de Estima: “En este particular, Maslow señaló dos necesidades de estima: una inferior que incluye el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria,

reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logro, maestría, independencia y libertad” (Quintero, 2011)

La necesidad de autorrealización: “Maslow describe la auto-realización como la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona "nació para hacer". Lograr metas, solucionar problemas, creatividad, autosuperación, desarrollo personal (Quintero, 2011)

Figura 1. Pirámide de Maslow



Fuente: Quintero, (2011).

Se puede distinguir dos tipos de factores internos y externos, los cuales podemos clasificar como internos aquellos que tienen que ver con la percepción, aprendizaje, convicciones, actitudes, motivación, personalidad y memoria. Los factores externos son del entorno social, familiar, roles, cultural (García, 2015)

2.1.3 Factores internos

Se le llama internos porque surgen del propio consumidor, de su manera de ser, estos influyen en como recuerdan las marcas, nombres y los productos que desean y los lugares

donde los adquieren. Como por ejemplo la percepción, aprendizaje, creencias y actitudes. (García, 2015).

2.1.4 Factores externos

Hay grupos de referencias como la familia, la clase social, los roles, el estatus, las circunstancias económicas y la ocupación, estos factores influyen en el proceso de compra, como los niveles de satisfacción el consumo y el ocio y la competencia y la renovación. (García, 2015)

2.1.5 Etapas del proceso de compra

El consumidor se comporta de distinta forma según lo que compra, no es lo mismo comprar ropa, tecnológica que alimentos, pero toda compra lleva a un proceso de decisión de compra final, que según Philip Kotler, el proceso de compra final se desarrolla en cinco etapas:

2.1.5.1 Reconocimiento de la necesidad:

La persona reconoce la necesidad y esto da un problema, identifica el estado actual de insatisfacción y lo compra. En caso de las necesidades naturales como el hambre y la sed, la necesidad se estimula de forma interna o natural.

2.1.5.2 Búsqueda de información:

Al buscar información puede hacerlo de dos formas, de forma pasiva, limitándose a estar receptivo cuando escucha o ve un anuncio publicitario, o de forma activa donde obtiene información consultando a familiares y amigos.

2.1.5.3 Evaluación de alternativas:

A partir de la información obtenida, el consumidor hace un balance de los beneficios que obtendrá de cada marca, valorando las características que más le interesa.

2.1.5.4 Decisión de compra:

Según la valoración de las alternativas, en esta fase se lleva a cabo la compra, decidiendo la marca, la cantidad, y donde, cuando y como efectúa el pago.

2.1.5.5 El comportamiento poscompra:

Depende de la satisfacción o insatisfacción que le produzca el producto una vez comprado (Colet, et al, 2014).

Según (Serenó, 2017) se puede pensar que en la actualidad uno de los factores que más influyen en la decisión de compra es el precio y la marca, aunque estos se siguen valorando hoy en día los consumidores demandan alimentos con propiedades más saludables, siendo este uno de los factores principales.

2.1.6 Factor precio

Es el factor más influyente en la decisión de compra de alimentos, donde en estudios anteriores se evidencia que las familias recorren distancias más largas para ir a comprar a lugares determinados por un mejor precio (Schenttler et al, 2020)

Según (Couceiro, 2017) la accesibilidad económica a los alimentos tiene una relación con los ingresos y el trabajo de la población, mencionando que si existe pobreza genera poca accesibilidad económica y por ende produce inseguridad alimentaria a nivel de la población. Menciona que para brindar una solución se debe regular los precios ya que en las zonas rurales se suele comprar en pulperías del pueblo los cuales consiguen alimentos con precios más elevados en comparación con distintas cadenas de supermercados.

El costo que tiene cada alimento con el paso de los años va haciendo un problema más relevante para todas las familias ya que cada vez se da un aumento en el costo de la vida, en el cual se da aumentos de la tasa de inflación aumentado los servicios básicos y dentro de

estos el precio de los alimentos. Durante el 2022 en España aumentó un 13% el precio de los alimentos (Hetier et al, 2022)

Según el índice de preferencia de Retailer de alimentos, 2020, el precio se sitúa como segundo factor más relevante a la hora de comprar a diferencia de la primera edición del 2019 donde este factor se encontraba en la penúltima posición (Aral, 2020)

2.1.7 Factor marca

“La marca permite la identificación y diferenciación de los productos alimenticios en cuanto a su calidad y origen, así como la creación de valores adicionales” (Fersam, 2020)

Para cierta población la marca es un signo de calidad y no se basan en las características físicas del producto.

Con respecto a la marca de los productos, las personas generan una personalidad para la marca debido a que se generan etiquetas para cada producto, si una marca es conocida por la buena calidad las personas saben que si la compran el producto no les va a generar problemas, por lo cual van a preferir esas marcas teniendo mayores intenciones de compra y una compra segura.

2.1.8 Factor calidad

“La calidad alimentaria incluye todas las características que hacen que un alimento sea aceptable para el consumidor y capaz de satisfacer sus necesidades” (Fersam, 2020)

La calidad de los alimentos va a variar según la percepción de las personas, está el atractivo visual de los alimentos, que las frutas y verduras tengan el color adecuado y llamativo, que no tenga defectos físicos y sean uniformes pero esto no garantiza que dichos alimentos sean de buena calidad, otras personas toman en cuenta el origen de los alimentos, la producción y la cadena de suministro (Fersam, 2020).

La calidad de un alimento puede estar influenciada por alimentos mínimamente procesados, productos bajos en azúcares o grasas saturadas, lo más natural posible, orgánicos, locales o de temporadas (Fersam, 2020)

2.1.9 Factor Información nutricional / Valor nutricional

El etiquetado nos permite conocer el alimento, el origen, su modo de conservación y los ingredientes que lo compone como así también los nutrientes.

La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y sus nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Por lo cual es de gran importancia tomarlo en cuenta a la hora de elegir los productos (Ruiz, 2016)

2.1 .10 Consumo de alimentario

Según la (FAO 2011), el consumo alimentario se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias. La evaluación del consumo alimentario en las poblaciones es fundamental para medir la calidad de la dieta y el estado de salud. (Morejón et at, 2021)

Para medir y evaluar el consumo alimentario existen varios cuestionarios, como por ejemplo el recordatorio de 24 horas o la frecuencia de consumo. Este tipo de herramientas son utilizadas en diferentes investigaciones y estudios para medir la ingesta dietética de las personas (Pérez, et at, 2015).

Estos métodos para evaluar el consumo alimentario pueden ser controversiales y varían la interpretación según la edad, el nivel socioeconómico, cultura alimentaria y la disponibilidad de alimentos (Morejón et at, 2021)

Según un estudio realizada en Costa Rica, donde analiza la compra de alimentos en el país durante el COVID 19, las variables socioeconómicas son uno de los factores que más se evidencia una diferencia entre las personas, un aumento de consumo de frutas y vegetales (Villalobos, 2023).

2.1.11 Frecuencia de consumo

“Los cuestionarios de frecuencia de consumo son herramientas ampliamente utilizadas en los estudios epidemiológicos que investigan la relación entre ingesta dietética y enfermedad o factores de riesgo desde comienzos de la década de los 90” (Pérez, et at, 2015). Mide el consumo de grupos de alimentos y así clasificar a la población por el patrón dietético que tenga de una forma más rápida (Morejón et at, 2021).

Siendo este un método económico y fácil de aplicar a las diferentes poblaciones y cantidades de personas grandes, este permite evaluar la dieta a largo plazo para así generar patrones de alimentación (Olmedo et at, 2022).

El cuestionario de frecuencia de consumo consiste en un listado de grupos de alimentos distinto, donde se le pregunta la cantidad de veces que consume el alimento en un lapso determinado de tiempo, en este tipo de cuestionarios no se especifica la información que puede modificar la ingesta de los diferentes nutrientes, ya sea la preparación y las combinaciones de los alimentos. (J,E. Cade, et at, 2004)

Este tipo de cuestionario es más rentable que el recordatorio de 24 horas, el cual consiste en medir la ingesta de una persona durante las 24 horas anteriores a la entrevista, y este es llenado por el investigador, en cambio las frecuencias de consumo están diseñadas de forma que puede ser completadas por el entrevistado, generando que sea utilizado en grandes investigaciones (Bailey, 2021)

2.1.12 Ventajas de frecuencia de consumo:

Es un método útil para proveer información sobre los grupos de alimentos, reflejando el consumo habitual de los alimentos, permite estimar la ingesta habitual de un individuo, además no requiere entrevistadores entrenados y tiene un costo bajo. Y tiene un costo de administración bajo (Figuerola et al, 2019)

2.1.13 Desventajas de frecuencia de consumo:

Requiere de memoria de los hábitos alimentarios, el desarrollo del cuestionario es largo y requiere mucho tiempo, además de esto debe tener una validez para cada instrumento para la precisión y en la estimación de la cuantización en las porciones de alimentos. esta frecuencia de consumo no es funcional para analfabetos, ancianos y niños (Figuerola et al, 2019)

El consumo de alimentos esta principalmente afectado por la disponibilidad y acceso sin embargo se toma en cuenta la aceptabilidad individual, familiar y comunitaria (Molina, 2000).

Este consumo de alimentos se determina por varios determinantes, entre ellos: cultura y hábitos alimentarios, capacidad de compra, disponibilidad de alimentos, influencia social, distribución intrafamiliar de alimentos, publicidad, hambre y apetito, comodidad y tiempo, estado de ánimo, estado de salud, conocimientos de nutrición. (INCAP/OPS, 1999).

Un consumo inadecuado de alimentos no solo provoca problemas de insuficiencia sino también a problemas por consumo excesivo de energía y nutrientes. En el primer caso de insuficiencia manifiesta la inseguridad alimentaria y nutricional a través de problemas de desnutrición causando enfermedades por carencia de vitaminas y minerales. En cuanto al segundo caso de consumo excesivo de energía y nutrientes se manifiesta a través de enfermedades como la obesidad, diabetes, cáncer y enfermedades del corazón (Molina, 2000)

2.1.14 Canasta Básica Alimentaria:

En Costa Rica existe la Canasta Básica Alimentaria (CBA), que es un conjunto de alimentos y bebidas que se considera que representa el consumo alimentario de la población, ya que para que los alimentos estén dentro de la CBA deben de ser consumidos por al menos el 10% de la población costarricense y debe estar presente casi siempre, y además de esto debe de cumplir dos aspectos, que el aporte energético al menos sea del 0.5% de la energía promedio consumida por la población y el porcentaje de gasto cuesta el 0.5% o más del total de gasto de alimentos (Viquez et al, 2020)

Pero a pesar de que los alimentos que están dentro de la Canasta Básica Alimentaria, dan una idea de los alimentos que son más consumidos por los costarricenses, los alimentos no son los que componen una dieta ideal, por lo que no debe ser utilizada como una referencia a la hora de consumir alimentos. Esto debido a que dentro de esta, hay alimentos con muy alto contenido calórico y no toma en cuenta frutas y vegetales, teniendo esto como consecuencia que estos que son los que más se deben consumir tengan un alto costo económico (Ministerio de Salud, 2020).

Por lo cual, uno de los mayores motivos es la parte económica que representa una baja frecuencia de consumo de frutas y vegetales, y una alta frecuencia de consumo de carbohidratos complejos, refinados y alimentos procesados (Janeth et al 2020).

2.1.15 Frecuencia de consumo de lácteos:

Según las Guías Alimentarias de Costa Rica (2011) es de al menos 2 a 3 porciones al día, gracias al contenido de proteínas, vitaminas y minerales, entre los cuales el más abundante es el calcio, según (Farré, 2015) es necesario para el movimiento de los músculos y que los nervios transmitan mensajes desde el cerebro hasta las distintas partes del cuerpo y también la formación y mantención de huesos y dientes.

2.1.16 Frecuencia de consumo de harinas o cereales

Estos son la base de la alimentación costarricenses, incluye cereales como arroz y vegetales harinosos como papa y camote (Hervert, 2022). Los cereales son ricos en fibra y vitaminas del complejo B, además proporcionan minerales como zinc, hierro y potasio. Los carbohidratos complejos son los ideales a la hora de elegir ya que estos son los que aportan más beneficios antes de los carbohidratos simples. Para las Guías Alimentarias de Costa Rica (2011), recomienda una ingesta de 6 a 8 carbohidratos al día.

2.1.17 Frecuencia de consumo de leguminosas

Para las Guías Alimentarias de Costa Rica (2011) se recomienda consumir 2 porciones de leguminosas al día y combinar al menos media taza de frijoles, lentejas o garbanzos con algún cereal como el arroz, ya que esta combinación da una proteína de buena calidad, siendo muy similar nutricionalmente a la carne. Además que las leguminosas cuentan con una porción importante de fibra y minerales como el hierro y también ayuda a una óptima digestión, reduciendo el colesterol malo (LDL) y promueve el control de la glicemia (FAO, 2021).

2.1.18 Frecuencia de consumo de frutas y verduras

El consumo adecuado de frutas y vegetales ha sido asociado con muchos beneficios dentro de los cuales ayuda como efecto protector contra el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, cáncer y enfermedades mentales.

Por lo cual la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009), recomienda un consumo diario de 400 gramos entre frutas y vegetales.

Una de las mejores formas de obtener todos los nutrientes de estos alimentos es comerlo variado para obtener los múltiples beneficios de acuerdo con la coloración de los alimentos (Gómez et al, 2020).

Como por ejemplo los alimentos de coloración roja contiene compuestos como el licopeno, ácido eláxico y la quercetina que ayudan a la eliminación de radicales libres que oxidan y dañan a las células (Rettig y Ah Hen, 2014)

En los alimentos de color anaranjado y amarillo está presente el betacaroteno, que este en nuestro organismo se convierte en vitamina A, y que además contiene otros compuestos como el licopeno, zeaxantina, potasio, flavonoides y vitamina C. (Rettig y Ah Hen, 2014)

En cuanto al color verde estos alimentos contienen clorofila y luteína que es un compuesto que ayuda a la salud visual además de contener vitamina C y calcio.

El color blanco aporta betaglucanos que es un tipo de fibra que contiene alicina que ayuda a controlar la presión sanguínea disminuyendo el colesterol y aportando un efecto anticancerígeno (Rettig y Ah Hen, 2014)

Y en cuanto a los colores azul o morado de los alimentos presentan antocianina que son antioxidantes muy importantes que ayudan a proteger a las células de un daño oxidativo (Rettig y Ah Hen, 2014)

2.1.19 Frecuencia de consumo de carnes

Para las Guías Alimentarias de Costa Rica (2011), recomiendan consumir de 4 a 5 porciones diarias, como carne de res, pollo, pescado y mariscos, así también como el huevo queso blanco, yogurt y leche. Sin embargo recomiendan que no exceda el consumo de tres veces a la semana de carne roja como el cerdo y res.

2.1.20 Frecuencias de consumo de grasas

La función principal de estas es la reserva de energía ya que esta forma parte de las membranas celular y el sistema nervioso central, ayudando a la sinapsis neuronal cuando se ocupa energía.

Como así también una de las funciones es absorber las vitaminas liposolubles, protegiendo los órganos internos y funcionan como aislante térmico (Álvarez, 2021).

Las Guías Alimentarias de Canadá (2011) recomiendan consumir diariamente de 2 a 3 cucharadas de grasas no saturadas, incluyendo los aceites utilizados para cocinar, los aderezos y la margarina. Y fomenta la utilización de aceites vegetales como el de canola, oliva o de soya, y limita el consumo de mantequilla, margarina, grasa de cerdo y manteca vegetal.

En cuanto a las Guías Alimentarias para Costa Rica (2011) recomiendan consumir menos de 5 porciones al día, como aceites de canola, soya, girasol, maíz y oliva, como así también aguacate y semillas (maní, marañón, pistachos, almendras) y otros tipos de grasa como aceite de coco, aceite de palma y grasas solidas como margarinas, mantequillas, manteca y natilla. Y también recomiendan que se limite el consumo de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasa, evitando el consumo de alimentos con alto contenido de sal, como las sopas instantáneas, salsas y cubitos, snacks en bolsitas, repostería, mieles de frutas, miel de abeja, la miel de tapa, comidas rápidas, bebidas embotelladas con azúcar y bebidas energéticas entre otros.

2.1.21 Guías alimentarias de Costa Rica

Las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSA) son un instrumento que traduce una amplia base de evidencia científica sobre las relaciones entre los alimentos, los patrones de dieta y la salud en recomendaciones apropiadas para la población, de acuerdo con la cultura y el contexto nacional, buscando promover la sostenibilidad de la alimentación (GABSA, 2022).

Uno de los grandes objetivos por el cual fueron hechas las guías es poder guiar a la población a la hora de la selección y adaptación de un patrón alimentario, el cual los lleve a

un estilo de vida saludable, y poder brindar información que oriente a programas educativos sobre nutrición, y por último objetivo es poder ofrecer un instrumento para orientar la educación en alimentación y nutrición en el país (GABSA, 2010).

En el 2001 las guías mencionaban que un instrumento que traduce el conocimiento científico y los hábitos alimentarios de una población, que orienta la selección de un patrón alimentario a fin de promover un estilo de vida saludable. Para alcanzar estos propósitos, las Guías Alimentarias deben reforzar las prácticas y los hábitos que sean nutricionalmente adecuados, promover la modificación de los que sean inadecuados y estimular la incorporación de nuevos alimentos y de prácticas alimentarias saludables (GABSA, 2001).

Cada país o región cuenta con sus modelos de alimentos, los cuales han ido evolucionando al largo del tiempo, y no solo cuentan con la alimentación y la seguridad alimentaria, sino también con otros aspectos como las costumbres, religión, factores genéticos, microbiota y cualidades organolépticas y estas características se trasladan a las guías alimentarias de cada país (Urrialde et al, 2021).

La FAO brinda el apoyo necesario a los miembros para la elaboración, revisión y la aplicación de las guías alimentarias y realiza exámenes periódicos de los procesos realizados en los cambios y enfoques nuevos.

Según la FAO las GABAS 2011 no solo sirven para orientar a la población a una vida más saludable si no para guiar una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud, agricultura y nutrición; por lo tanto, representan una oportunidad única para impactar favorablemente el sistema alimentario, desde la producción hasta el consumo.

2.1.22 Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible

Según las guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica, el Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible es una guía para la toma de decisiones respecto a la alimentación, la cual representa la proporción que idealmente se debe consumir de cada uno de los diferentes grupos de alimentos a lo largo del día, para asegurar una buena salud y prevenir enfermedades no transmisibles (GABSA, 2022). El cual consta de un 50% del plato de vegetales no harinosos como es el tomate, lechuga, pepino, brócoli. Y el otro 50% se divide en 25% de carbohidratos como cereales, leguminosas, pastas, y el otro 25% del plato en proteína, como pescado, pollo, huevo, queso.

2.1.23 Grupo de alimentos del Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible

2.1.22.1 Cereales:

Están compuestos por hidratos de carbono, con un gran aporte de vitaminas del grupo B y en fibra. Los cereales son uno de los grupos de alimentos más comunes que forma parte de la dieta de la mayoría de las personas. Incluye el trigo, arroz, maíz, avena (FAO, 2002)

Este es uno de los principales nutrientes donde representa la principal fuente de energía del cuerpo. Estos se encuentran de forma natural en alimentos básicos de la dieta como cereales y derivados, legumbres y tubérculos (PEPSAM 2020)

2.1.22.2 Leguminosas:

Son una especie vegetal conocida como semillas comestibles, ya que es un fruto formado por una vaina que encierra en su interior una semilla la cual se seca y contiene un bajo aporte de

grasa. Dentro de las leguminosas, están los frijoles, garbanzos, guisantes, arvejas (FAO, 2021)

2.1.22.3 Vegetales y frutas

Según el código alimentaria (2005) las frutas es el fruto de la infrutescencia (agrupación de frutos), semilla, partes carnosas de órganos florales que hayan alcanzado la madurez para el consumo. Los vegetales y frutas son necesarias para lograr una dieta saludable y prevenir enfermedades.

En cuanto a la clasificación de frutas se puede hacer en cuanto al estado de la fruta o su naturaleza, ya sea carnosas, secas, oleaginosas, frescas y deshidratadas.

En cuanto a los vegetales son los alimentos con menor contenido calórico, estas no contienen mucho sabor dulce como las frutas (Roper, 2015)

Ambos grupos se caracterizan por aportar una gran cantidad de vitaminas y minerales adecuados para un correcto funcionamiento, desarrollo y crecimiento.

Los vegetales son todas las hortalizas y verduras no harinosas como chayote, ayote sazón, hojas de color verde, tomate, cebolla, repollo, lechuga y olores naturales. En cuanto a las frutas se tiene muchos tipos como el melón, guayaba, naranja, mandarina, fresas, entre otras (Guías Alimentarias 2011)

2.1.22.3 Productos de origen animal

Los alimentos de origen animal contienen hierro y vitamina B12 y B2 y niacina, contienen un porcentaje importante de grasa y colesterol. Por lo cual se deben consumir de manera moderada. Algunos de estos ejemplos son res, pollo, cerdo, pescado, atún, queso, huevo (FAO, 2021)

2.1.22.4 Lácteos y derivados

Estos alimentos se elaboran a partir de la leche, los cuales pasan procesos químicos para conseguir alimentos como el yogurt, queso, helados, etc. Desempeñan una función primordial en la dieta de la población ya que aportan nutrientes como calcio, vitaminas y enzimas digestivas, siendo este un alimento esencial para el desarrollo en etapas tempranas de vida (Clínica Universidad de Navarra, 2023)

2.1.22.5 Grasas y azúcares

Las grasas son nutrientes que aportan energía al cuerpo humano, las cuales ayudan a la absorción de ciertas vitaminas como la A, D, E y K. Dentro de esto están todos los aceites, manteca vegetal y animal, mantequilla, margarina, natilla, crema dulce, queso crema, mayonesa, etc. (Guías Alimentarias 2011)

Según la OMS considera azúcares a la forma simple de los carbohidratos, como por ejemplo la glucosa, fructosa y los disacáridos como la sacarosa o la azúcar de mesa (OMS, 2016). Dentro de los azúcares se encuentran el azúcar blanco y moreno, tapa de dulce, miel de abaje, siropes, confites, cajetas, chocolates, bebidas gaseosas, reposterías, etc. De acuerdo con la OMS al reducir el consumo de grasa y azúcares reduce la prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas (OMS, 2016).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de la investigación es cuantitativo, ya que utiliza recolección de datos que se analizan e interpretan de manera numérica por medio de análisis estadístico, y con esto medir las características de cada variable del estudio.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo estudio transversal, de enfoque cuantitativo no exploratorio, donde se permite estudiar las comparaciones entre variables. En este estudio se estudia la relación de los factores en la decisión de compra de alimentos, el consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para costa rica,

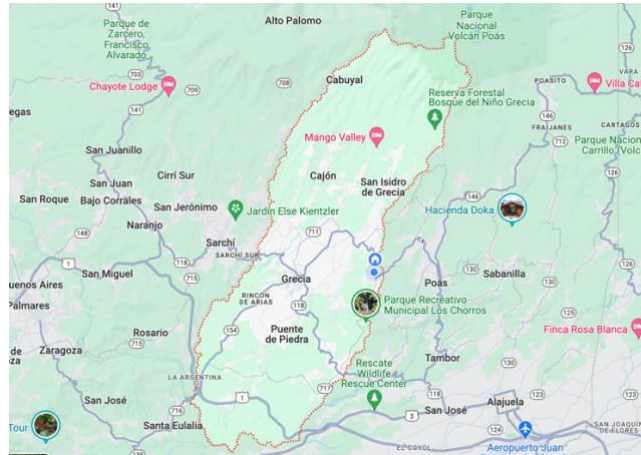
3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

Para este estudio se tomarán en cuenta personas de 20 a 59 años del cantón de Grecia, Alajuela,2024.

3.3.1 Población

En la población del cantón de Grecia presenta un total de 56 852 habitantes según el censo en el 2011.

Figura 2. Mapa centra del cantón de Grecia



Fuente: MAPCARTA, 2024.

3.3.2 Muestra

Para el cálculo de la muestra, teniendo como base las 56 852 habitantes de 20 a 59 años del cantón de Grecia se desarrolla la siguiente formula:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1)+Z^2PQ} = \frac{56\ 852(1.96)^2(0.10)(0.10)}{0,1^2(56\ 852-1)+(1.96)^2(0.10)(0.10)} = 96 \text{ personas}$$

Donde: n: tamaño de la muestra, N: tamaño de la población, Z: factor de confiabilidad, Q y P: 0,10 (constante), d: margen de error permisible 0,05.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se muestran los criterios de inclusión y exclusión delimitados para la muestra.

Tabla 1. Criterios de exclusión

<i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	
Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Personas nacionales o extranjeras	Adultos que no sepan leer y escribir
Personas que al menos tengan 25 años de vivir en el cantón	Personas que no firmen el consentimiento informado
Adultos de ambos sexos	Mujeres en estado de embarazo
Personas que vivan en el área rural o urbana	

Fuente: Elaboración propia, 2024.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Los instrumentos por utilizar para la recolección de datos para la investigación permiten evaluar la relación de los factores en la decisión de compra de alimentos, el consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para costa rica

3.4.1 Validez de un cuestionario

El instrumento utilizado para la recolección de datos consiste en un cuestionario de elaboración propia en Google Forms. El objetivo de realizar el cuestionario es documentar datos de la población estudiada para así poder llevar a cabo un análisis de resultados de manera ordenada en el programa de Excel.

El cuestionario consiste en 4 sesiones y 43 preguntas donde se evalúa las características sociodemográficas por medio de 7 preguntas cerradas, los factores de decisión de compra de alimentos por medio de 19 preguntas, el consumo alimentario por medio de una frecuencia de consumo y por último 17 preguntas del plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica con una escala basada en ejemplos por medio de fotografías.

3.4.2 Confiabilidad

Se verificó la confiabilidad del instrumento por medio del plan piloto, donde se realizó un cuestionario de elaboración propia para la recolección de datos de la parte sociodemográfica utilizando pregunta para mostrar la situación de la población en estudio, con preguntas cerradas como edad, género, nivel educativo, trabajo, rango mensual personal y familiar y convivencia.

Para los factores de decisión de compra se realiza de igual forma un cuestionario de elaboración propia el cual tiene preguntas como si realiza la compra de alimentos, si tiene presupuesto establecido para los alimentos, rango de dinero para la compra de alimentos, si realiza lista previa a la compra de alimentos y frecuencia de compra, donde realiza las compras y que factores toma en cuenta a la hora de elegir los alimentos como abarrotes, frutas y verduras, carnes, lácteos, pescados y mariscos.

Para el consumo alimentario se utilizó el cuestionario de frecuencia de consumo validado por el plan piloto utilizando una modificación del Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (Rodríguez, 2008). Y en cuanto al plato de la alimentación saludable se elaboró una escala de calificación de la elección de alimentos preparados según las recomendaciones del Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible para Costa Rica, donde se designó un número a las respuestas de cada pregunta, donde la cantidad más alta es la opción de las

recomendaciones de las Guías de Alimentación y la de menos puntuación es más alejada a las recomendaciones. Cuenta con una puntuación máxima de 45 puntos, desglosados de la siguiente manera:

- 85 a 100% (38 a 45 puntos): adherencia alta
- 60 a 84% (27 a 37 puntos): adherencia media
- -60% (-26 a 0 puntos): adherencia baja

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación es de tipo experimental y transversal debido a que se aplicó el instrumento durante un periodo de tiempo específico y no a lo largo del tiempo.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla 2. Operacionalización de variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
Caracterizar socio demográficamente a la población de estudio por medio de una encuesta.	Datos sociodemográficos	Refiere a las características generales y al tamaño de un grupo poblacional. Estos rasgos dan forma a la identidad de los integrantes de esta agrupación. La edad, el género, la actividad laboral y el nivel de ingresos	Se aplica un cuestionario de preguntas y cerradas, en donde se consulta diferentes datos relevantes.	Rango de edad Género Nivel educativo Trabajo Ingreso mensual personal Ingreso mensual familiar	20 a 24 años 25 a 29 años 30 a 34 años 35 a 39 años 40 a 44 años 45 a 49 años 50 a 54 años 55 a 59 años Femenino Masculino Primaria Secundaria Técnico completo Técnico incompleto Universidad completa Universidad incompleta Si No Menos de C100.000 Entre C100.000 a C200.000 Entre C201.000 a C300.000 Entre C301.00 a C400.000 Más de C400.000 Menos de C100.000 Entre C100.000 a C200.000	Cuestionario

				Convivencia	Entre C201.000 a C300.000 Entre C301.00 a C400.000 Más de C400.000 Solo (a) Padres Familia (espos(a), hijos o ambos u otros)	
Conocer los factores en la decisión de compra de alimentos por medio un cuestionario.	Factores en la decisión de compra de alimentos	Diversas situaciones que las familias deben tomar en cuenta de acuerdo con sus características, gustos y preferencias al seleccionar los alimentos.		Compra de alimentos Presupuesto establecido para la compra de alimentos Rango establecido para la compra de alimentos Lista previa de alimentos Cada cuanto compra abarrotes Donde realiza las compras de abarrotes	Si No Si No Menos de C50 000 De C50 000 a C100 000 De C100 000 a C200 000 De C200 000 a C300 000 Más de C300 000 Si No Diario Semanal Quincenal Mensual No compra Palí MaxiPalí Masxmenos Mega Súper Walmart Automercad o Price Smart	Cuestionario

				Factores que toma en cuenta al elegir los abarros	Pulpería / Minisúper Compre Bien No compra Calidad de producto Empaque en buen estado Precio Marca Tamaño Facilidad de preparación Valor nutricional (Lectura de etiquetado) Fecha de vencimiento No compra
				Cada cuanto compra frutas y verduras	Diario Semanal Quincenal Mensual No compra
				Donde realiza las compras de frutas y verduras	Feria del Agricultor Puesto de verdulería Mercado Municipal Supermercado Pulpería No compra
				Factores que toma en cuenta al elegir frutas y verduras	Frescura Precio Tamaño Textura De temporada Facilidad de preparación No compra
				Cada cuanto realiza la	Diario Semanal Quincenal Mensual

				<p>compra de carnes</p> <p>Donde realiza la compra de carnes</p> <p>Factores que toma en cuenta al elegir carnes</p> <p>Cada cuanto realiza las compras de lácteos</p> <p>Donde realiza las compras de lácteos</p> <p>Factores que toma en cuenta al elegir lácteos</p> <p>Cada cuanto realiza la compra de</p>	<p>No compra</p> <p>Feria del Agricultor</p> <p>Mercado Municipal</p> <p>Carnicería</p> <p>Supermercado</p> <p>Pulpería</p> <p>No compra</p> <p>Frescura</p> <p>Precio</p> <p>Tamaño</p> <p>Color</p> <p>Facilidad de preparación</p> <p>Que tenga menos cantidad de grasa visible</p> <p>No compra</p> <p>Diario</p> <p>Semanal</p> <p>Quincenal</p> <p>Mensual</p> <p>No compra</p> <p>Supermercados</p> <p>Pulperías</p> <p>Mercado Municipal</p> <p>Feria del Agricultor</p> <p>Repartidor de leche (lechero)</p> <p>No compra</p> <p>Frescura</p> <p>Precio</p> <p>Tamaño</p> <p>Color</p> <p>Temperatura</p> <p>Fecha de vencimiento</p> <p>No compra</p> <p>Diario</p> <p>Semanal</p> <p>Quincenal</p> <p>Mensual</p> <p>No compra</p>
--	--	--	--	---	---

				<p>pescados y mariscos</p> <p>Donde realiza la compra de pescados y mariscos</p> <p>Factores que toma en cuenta al elegir pescados y mariscos</p>	<p>Feria del Agricultor</p> <p>Mercado Municipal</p> <p>Carnicería</p> <p>Supermercado</p> <p>Pulpería</p> <p>No compra</p> <p>Frescura</p> <p>Precio</p> <p>Tamaño</p> <p>Color</p> <p>Facilidad de preparación</p> <p>Fecha de vencimiento</p> <p>No compra</p>	
Identificar el consumo de alimentos por medio de una frecuencia de consumo.	Consumo Alimentario	Es el punto en el que confluye la alimentación y la nutrición, momento en el que se enlazan los componentes alimentarios y los componentes nutricionales del sistema alimentario.	Se aplica un cuestionario, para conocer el consumo alimentario de la población en estudio.	<p>Leche descremada</p> <p>Leche semidescremada</p> <p>Leche entera</p> <p>Leche en polvo</p> <p>Yogurt</p> <p>Leche de soya,</p> <p>almendras</p> <p>Manzana</p> <p>Banano</p> <p>Pera</p> <p>Sandía</p> <p>Piña</p> <p>Papaya</p> <p>Uvas, fresas, arándanos, moras</p> <p>Tomate</p> <p>Lechuga</p> <p>Brócoli</p> <p>Zanahoria</p> <p>Coliflor</p> <p>Chayote</p> <p>Repollo</p> <p>Pepino</p> <p>Apio</p> <p>Rábano</p> <p>Ayote</p> <p>Zucchini</p>	<p>5 a 6 veces/semana</p> <p>2 a 3 veces/semana</p> <p>1 vez / semana</p> <p>1 a 3 veces/mes</p> <p>Nunca</p>	Frecuencia de consumo

				Berenjena Vainica Palmito Espinacas Hongos Papa Camote Yuca Plátano Ayote sazón Elote Huevo Pollo Res Cerdo Mariscos Pescado Embutidos regulares Embutidos light Vísceras Queso fresco Queso maduro Arroz Pasta Tortillas Gallo pinto Pan cuadrado blanco Pan cuadrado integral Pan baguette Panqueques Cereales de desayuno azucarados Cereales desayuno no azucarados Avena, granola Leguminosas Galletas saldas Tortillas de trigo Aceite vegetal Aceite de oliva Manteca Mantequilla Margarina Natilla		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>Queso crema Aguacate Frutos secos Mantequilla de maní Aderezos Mayonesa Azúcar Mermeladas Miel abajo Gelatina Dulces golosinas Chocolates Galletas regulares Helados</p>		
<p>Clasificar la adherencia de la recomendaciones del plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica por medio de una escala de elaboración propia.</p>	<p>Plato de la Alimentación Saludable</p>	<p>Es una guía de nutrición, que sugiere cantidades de cada categoría de alimentos que un ser humano debe comer todos los días.</p>	<p>Se realiza una encuesta de elaboración propia basada en la adherencia que se tiene a las Guías de Alimentación saludable, utilizando una puntuación donde clasifica en tres puntos según el porcentaje, 85 a 100% cuneta con buen apego, de 60 a 84% un apego medio y de -60% un bajo apego.</p>	<p>Conoce el plato de la alimentación saludable</p> <p>Plato más saludable</p> <p>Cocción saludable</p>	<p>Si No</p> <p>Ensalada, arroz, frijoles y pechuga de pollo a la plancha.</p> <p>Arroz, frijoles, pollo a la plancha, ensalada, pechuga de pollo a la plancha.</p> <p>Arroz, frijoles, huevo frito, ensalada rusa, plátano maduro, queso y pechuga de pollo a la plancha.</p> <p>Ensalada, pasta con pechuga de pollo.</p>	<p>Escala de elaboración propia</p>

					<p>Ninguna de las anteriores</p> <p>Ensalada, arroz y muslo de pollo empanizado y frito</p> <p>Ensalada, arroz, frijoles y pollo</p> <p>Similar al desayuno consumido</p> <p>Arroz, pollo a la plancha y ensalada rusa (remolacha, papa, huevo y mayonesa).</p> <p>Ensalada de repollo y tomate, muslos de pollo y papas fritas.</p>	
					<p>Similar al almuerzo</p> <p>Ninguna de las anteriores</p> <p>Gallo pinto, huevos, plátano maduro, salchichas, pan y natilla.</p>	
					<p>Gallo pinto, pan, huevos y tomate.</p> <p>Similar a la cena</p> <p>Huevos, tocineta, tostadas de pan.</p>	

					Huevos, tortilla, pinto, tomate y aguacate. Ninguna de las anteriores
				Porción utilizada en cereales o vegetales harinosos	Arroz, frijoles, pollo a la plancha, ensalada, carne
				Cantidad de porciones consumida al día de cereales o vegetales harinosos	Ensalada, arroz, frijoles y carne
				Porción utilizada de leguminosas	Ensalada, pasta con pechuga de pollo.
				Porción utilizada en producto de origen animal	Pollo a la plancha y gajos de papa.
				Porción utilizada de lácteos	Ninguna de las anteriores
					Ensalada, carne y brócoli con coliflor.
					Arroz, frijoles, carne y ensalada
					Ensalada, arroz, frijoles y carne.
					Arroz, frijoles y pasta con tomate.

					<p>Ninguna de las anteriores</p> <p>1 taza ½ taza 1/3 taza ¼ taza No consumo</p> <p>1 a 3 porciones 4 a 5 porciones 6 a 8 porciones No consume</p> <p>Porción utilizada de azúcar</p> <p>1 taza ½ taza 1/3 taza ¼ taza No consumo</p> <p>Cantidad de porciones consumidas de azúcar al día</p> <p>Del tamaño de la palma de la mano</p> <p>Cantidad de vasos</p> <p>2/3 del tamaño de la palma de la mano</p> <p>Porción utilizada de sal</p> <p>Un 1/3 del tamaño de la palma de la mano</p> <p>No consume</p> <p>1/2 vaso (125 ml o ½ taza de tomar café) 1 vaso (250 ml o 1 taza de tomar café) 2 vasos (500 ml o 2 tazas de tomar</p>
--	--	--	--	--	---

					café) (1 punto) Menos de 1/2 vaso Más de un vaso No consume 1 cucharadita 5g 2 cucharadita 10 g 3 cucharadita 15 g No consume 5 o menos porciones 6 a 8 porciones 8 a 10 porciones No consume 1 cucharadita 5g 2 cucharadita 10 g 3 cucharadita 15 g No consume Mas de 2 porciones 2 o menos porciones 1 porción No consume De 1 a 2 vasos De 2 a 4 vasos De 5 a 6 vasos De 6 a 8 vasos No consume	
--	--	--	--	--	--	--

					1 cucharadita 5g 2 cucharadita 10 g 3 cucharadita 15 g No consume	
--	--	--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia, 2024.

3.7 PLAN PILOTO

Para realizar el plan piloto se seleccionaron 10 personas de ambos sexos del cantón de Atenas, con edades entre los 20 a 59 años, la cantidad de personas se calculó con el 10% de la muestra selecciona de 96 personas. Esta sesión se llevó a cabo con el fin de evaluar la confiabilidad y validez del instrumento y determinar si existe errores en los instrumentos los cuales puedan corregirse antes de realizar la recolección de datos de la investigación.

Tabla 3. Cambios del Plan Piloto

Pregunta	Cambio	Justificación
Opciones de elección en la pregunta de selección de platos: Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla,	Ensalada	Las personas se confundían al ver los ingredientes de la ensalada

Fuente: Elaboración propia, 2024.

3.8. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Por medio de la plataforma de formularios de Google, se diseñó un instrumento de preguntas cerradas, el cual es suministrado a las personas de 20 a 59 años por medio de un enlace que tiene acceso a la encuesta, que es enviado por medio de WhatsApp, acompañado de video explicativo de cómo se debe llenar cada pregunta del formulario y otros fueron aplicados por medio de llamadas para ir las completando con las personas encuestadas.

El cuestionario se divide de la siguiente manera: una pregunta sobre el rango de edad, género, nivel estudio obtenido, cuenta con trabajo, rango de ingreso mensual personal y familiar y convivencia.

Para los factores en la decisión de compra de alimentos, una pregunta de si realiza la compra de alimentos, si cuenta con un presupuesto establecido para comprar alimentos, rango de dinero establecido, si realiza una lista previa a ir a comprar, cada cuánto, dónde y los factores que toma en cuenta a la hora de elegir los abarrotes, frutas y verduras, carnes, lácteos, pescados y mariscos. Para el consumo alimentario, se realizó una frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos, lácteos, frutas, vegetales no harinosos y vegetales harinosos, productos de origen animal, cereales, panes y harinas, aceites y grasas. Por el último, para el Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible se realizaron diferentes preguntas dando imágenes de los ejemplos del plato saludable, como por ejemplo si conoce o ha visto el plato de la alimentación saludable, elegir de las opciones dado el más saludable, y el de la cocción más saludable, elegir cual es más semejante a la hora de desayunar, almorzar y cenar. Seguidamente de la porción utilizada en cereales o vegetales harinosos, leguminosas, carne, lácteos, grasas, azúcar, agua y sal. Y por último las porciones que consume de estas al día.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Una vez recolectados los datos requeridos, se procedió a la transcripción de la información en Excel, para tabular y graficar los datos obtenidos y proceder al análisis de resultados de cada variable.

3.10 ANALISIS DE DATOS

3.10.1 Análisis Univariados

Los datos recolectados fueron clasificados por los objetivos y variables según los instrumentos, se analizó según las características sociodemográficas, factores en la decisión de compra de alimentos, consumo alimentario y el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.

3.10.2 Análisis Bivariados

Se procedió a realizar un contraste mediante la prueba de independencia de variables de Chi cuadrado, utilizando el paquete para el procesamiento y análisis de datos de Excel. Se plantea dos hipótesis, una hipótesis nula (H_0 : Independencia entre las variables), donde son independientes entre sí, es decir que no hay una asociación entre ellas (no hay relación entre ambas variables).

La hipótesis alternativa (H_1 : Hay relación entre las variables). Se utiliza un alfa de 0.05 ($\alpha, =0,05$) Esto con el fin de relacionar los factores en la decisión de compras de alimentos con la adherencia de las recomendaciones del plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica. Y el consumo alimentario con la adherencia de las recomendaciones del plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.

Para el análisis del consumo usual se procedió a recodificar las respuestas de la frecuencia de cada alimento consultado. Se sacó un promedio con base a la codificación. La recodificación es la siguiente:

Tabla 4. Recodificación de las preguntas de frecuencia de consumo, , de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela.

Frecuencia	Valor asignado
Nunca	1
1 a 3 veces al mes	2
1 vez a la semana	3
2 a 3 veces a la semana	4
5 a 6 veces a la semana	5
Diario	6

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se realiza el cálculo del Valor calculado (χ^2 calculado)

$$\chi_{calc}^2 = \sum \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e}$$

f_0 : Frecuencia del valor observado.

f_e : Frecuencia del valor esperado.

Si el valor del Chi cuadrado calculado es menor o igual que el chi cuadrado crítico, se acepta la hipótesis nula, es decir que hay independencia entre las variables.

En los casos donde el Chi cuadrado calculado es menor o igual que el chi cuadrado crítico se indica que no se rechaza la hipótesis nula de independencia, las variables son independientes entre sí, para ese caso la interpretación sería: No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula.

$$\chi_{calc}^2 \leq \text{Valor crítico}$$

$$6.2248 \leq 6.635$$

En el caso contrario el Chi cuadrado calculado es mayor que el chi cuadrado crítico, es donde hay dependencia entre las variables, es decir hay una relación entre ellas. La interpretación se describe como una relación estadísticamente significativa entre el rango y la variable, por lo que se rechaza la hipótesis nula de independencia entre las variables.

La muestra se seleccionó a base de la formula Chi Cuadrado y se obtuvo la población de manera aleatorio, en puntos estratégicos de diferentes lugares, donde el tipo de población tuviera edad, trabajo, estilo de vida y costumbres distintas.

CAPITULO IV
PRESENTACION DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS UNIVARIADOS

En esta capítulo se presentan los resultados obtenidos por medio de la recolección de datos en el cuestionario aplicado a la población, creando a través de tablas en orden según las variables de la investigación como por ejemplo, la parte sociodemográfica, los factores de decisión de compra de alimentos, el consumo alimentario y el plato de la Alimentación Saludable y Sostenible para Costa Rica.

4.1.1 Resultados Univariados

A continuación, se expone los resultados univariados de las características sociodemográficas

4.1.1.1 Perfil Sociodemográfico

En la siguiente tabla se muestra las características sociodemográficas de la población del cantón de Grecia, Alajuela.

Tabla 5. Características sociodemográficas de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. (n=96)

Datos sociodemográficos	Cantidad Total n=96
Rango de edad	
20 a 24 años	10
<u>25 a 29 años</u>	<u>28</u>
30 a 34 años	20
35 a 39 años	10
40 a 44 años	13
45 a 49 años	10
50 a 54 años	4
55 a 59 años	1
Género	
<u>Femenino</u>	<u>61</u>
Masculino	35
Nivel educativo	
Primaria	1
Secundaria	12
Técnico completo	9
<u>Universidad Completa</u>	<u>50</u>
Universidad Incompleta	24
Cuenta con trabajo	
No	8
<u>Sí</u>	<u>88</u>
Rango de ingreso mensual personal	
Menos de ₡100.000	8
Entre ₡100.000 a ₡200. 000	6
Entre ₡201.00 a ₡300.000	13
Entre ₡301.00 a ₡400.000	13
<u>Más de ₡400.000</u>	<u>63</u>
Rango de ingreso mensual familiar	
Menos de ₡100.000	4
Entre ₡100.000 a ₡200. 000	4
Entre ₡201.00 a ₡300.000	2
Entre ₡301.00 a ₡400.000	8
<u>Más de ₡400.000</u>	<u>78</u>
Con quien vive	
<u>Familia (esposo(a), hijos o ambos u otros)</u>	<u>54</u>
Padres	32
Solo (a)	10

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la siguiente tabla la edad más frecuente de la población es de 25 a 29 años, la mayoría de los participantes son de género femenino, a nivel de escolaridad en su mayoría poseen universidad completa. La mayoría de la población cuenta con trabajo, la mayoría de la población tiene un rango de ingreso mensual personal y familiar mayor de ¢400.000, según la convivencia la mayoría de la población vive en familia ya sea con esposo, hijos o ambos.

4.1.1.2 Factores en la decisión de compra de alimentos

En las siguientes tablas, se muestran los diferentes factores tomados en cuenta a la hora de comprar alimentos como abarrotes, frutas y verduras, carnes, lácteos, pescados y mariscos, de la población encuestada del cantón de Grecia, Alajuela.

Tabla 6. Factores de decisión de compra, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela,

2024. N=96

Factores de decisión de compra	Cantidad Total n=96
Realiza la compra de alimentos	
No	12
<u>Sí</u>	<u>84</u>
Presupuesto establecido para la compra de alimentos	
No	33
<u>Sí</u>	<u>63</u>
Rango de dinero establecido para la compra de alimentos	
Menos de ₡50 000	2
De ₡50 000 a ₡100 000	30
<u>De ₡101 000 a ₡200 000</u>	<u>41</u>
De ₡201 000 a ₡300 000	16
Más de ₡300 000	7
Realización de lista previa de alimentos por comprar	
No	29
<u>Si</u>	<u>67</u>

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los factores de decisión de compra la mayoría de la población realizan la compra de alimentos y si cuentan con un presupuesto establecido para la compra de alimentos, donde la mayoría de la población tiene de presupuesto para la compra de alimentos

entre ₡100 000 a ₡200 000. Según la realización de la lista previa la mayoría de la población si la realiza antes de ir a comprar los alimentos.

Tabla 7. Factores de decisión de compra de abarrotes, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Factores de decisión de compra de abarrotes	Cantidad Total n=96
Frecuencia de compras de abarrotes	
<u>Mensual</u>	<u>40</u>
No compra	2
Quincenal	36
Semanal	18
Lugares donde compra los abarrotes	
Automercado	2
Compre Bien	4
Masxmenos	12
<u>Maxi pali</u>	<u>42</u>
Mega súper	6
No compra	2
Pali	14
Price Smart	9
Pulpería / minisúper	5
Factor tomando en cuenta a la hora de seleccionar los abarrotes	Factor más seleccionado
<u>Calidad de producto</u>	<u>72</u>
<u>Empaque en buen estado</u>	<u>25</u>
Precio	55
Marca	28
Tamaño	16
Facilidad de preparación	6

Valor nutricional (lectura de etiqueta)	21
<u>Fecha de vencimiento</u>	<u>33</u>
No compra	2

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con base a la tabla 3 la mayoría de la población compra de manera mensual los abarrotes, y Maxi Pali es el supermercado donde compra la mayoría de la población. Y el factor que más toman en cuenta a la hora de elegir los abarrotes es la calidad del producto. En estos productos uno de los factores más determinantes para obtener un abarrote seleccionado de manera adecuada, como el empaque en buen estado y la fecha de vencimiento son los menos recurrentes por la población.

Tabla 8. Factores de decisión de compra de frutas y verduras, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Factores de decisión de compra de frutas y verduras	Cantidad Total n=96
Frecuencia de compra de frutas y verduras	
Mensual	3
No compra	4
Quincenal	29
<u>Semanal</u>	<u>60</u>
Lugares donde compra frutas y verduras	
Feria del Agricultor	18
Mercado Municipal	9
No compra	4
<u>Puesto de verdulería</u>	<u>46</u>
Pulpería	1
Supermercado	18
Factor tomando en cuenta a la hora de seleccionar las frutas y verduras	Factor más seleccionado
<u>Frescura</u>	<u>82</u>
Precio	42
Tamaño	22
Textura	14
<u>De temporada</u>	<u>17</u>
Facilidad de preparación	7
No compra	4

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En cuanto a los factores de decisión de compra de frutas y verduras la mayoría de la población lo compra en puestos de verdulería de forma semanal. Y el factor más tomado en cuenta a la hora de seleccionar las frutas y los vegetales es la frescura de estos. El factor menos seleccionado es la compra de frutas o vegetales de temporada lo cual es de gran

utilidad ya que esto hace que reduzca los costos a la hora de realizar estas compras, ya que por lo general las de temporada tiene un precio más bajo.

Tabla 9. Factores de decisión de compra de carnes, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Factores de decisión de compra de carnes	Cantidad Total n= 96
Frecuencia de compras de carnes	
Diario	1
Mensual	11
No compra	4
Quincenal	31
<u>Semanal</u>	<u>49</u>
Lugares donde compra las carnes	
<u>Carnicería</u>	<u>61</u>
Mercado Municipal	9
No compra	4
Supermercado	22
Factor tomado en cuenta a la hora de seleccionar las carnes	Factor más seleccionado
<u>Frescura</u>	<u>78</u>
Precio	41
Tamaño	12
Color	25
Facilidad de preparación	13
<u>Que tenga menos cantidad de grasa visible</u>	<u>38</u>
No compra	4

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la tabla 5, la mayoría de la población compra las carnes de forma semanal en la carnicería y el factor más seleccionado por la población fue la frescura a la hora de comprar las carnes. Uno de los factores más relevantes de manera nutricional a la hora de seleccionar

las carnes, es la cantidad de grasa que esta posee, ya que al comprar cortes magros se reduce la ingesta de colesterol y grasa y se demuestra que es uno de los factores menos seleccionados por la población.

Tabla 10. Factores de decisión de compra de lácteos, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Factores de decisión de compra de lácteos	Cantidad Total n=96
Frecuencia de compra de lácteos	
Mensual	12
No compra	7
<u>Quincenal</u>	<u>42</u>
Semanal	35
Lugares de compra de lácteos	
Mercado Municipal	2
No compra	7
Pulperías	1
Repartidor de leche (lechero)	2
<u>Supermercados</u>	<u>84</u>
Factor tomado en cuenta a la hora de seleccionar los lácteos	
Frescura	45
Precio	41
Tamaño	20
Color	10
<u>Temperatura</u>	<u>6</u>
<u>Fecha de vencimiento</u>	<u>58</u>
No compra	7

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se observa que la mayoría de la población compra los lácteos de forma quincenal y en supermercados y el factor mayor tomado en cuenta a la hora de seleccionarlos es la fecha

de vencimiento. En estos productos es primordial el factor de la temperatura ya que esto determina la durabilidad del mismo y este ha sido uno de los factores que la población no toma en cuenta a la hora de comprarlos.

Tabla 11. Factores de decisión de compra de pescado y mariscos, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Factores de decisión de compra de pescados y mariscos	Cantidad Total n=96
Frecuencia de compra de pescados y mariscos	
Diario	2
Mensual	22
<u>No compra</u>	<u>28</u>
Quincenal	19
Semanal	25
Lugares donde compra pescados y mariscos	
<u>Carnicería</u>	<u>30</u>
Feria del Agricultor	1
Mercado Municipal	10
No compra	28
Supermercado	27
Factor tomado en cuenta a la hora de seleccionar los pescados y mariscos	
<u>Frescura</u>	<u>59</u>
Precio	29
Tamaño	11
Color	14
Facilidad de preparación	8
<u>Fecha de vencimiento</u>	<u>25</u>
No compra	28

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con respecto a la compra de pescados y mariscos la mayoría de la población no compra y los que si lo compran de manera semanal y lo compran en el supermercado. Y la frescura es el factor más tomado en cuenta a la hora de seleccionarlos. Unos de los factores menos seleccionados es la fecha de vencimiento el cual es de suma importancia ya que son alimentos que se debe tener el cuidado de no consumirlos si han caducado.

4.1.1.3 Consumo alimentario

A continuación se presentan tablas con el consumo usual de lácteos, frutas, vegetales no harinosos, vegetales harinosos, productos de origen animal, cereales, aceite y grasas de la población encuestada del cantón de Grecia, Alajuela.

Tabla 12. Consumo usual de lácteos, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024.

N=96

Lácteos	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca
Leche descremada 0% grasa	<u>23</u>	<u>8</u>	18	6	10	31
Leche semidescremada 2% de grasa	4	4	13	5	7	63
Leche entera	3	0	17	1	10	65
Leche en polvo	6	1	9	8	20	52
Yogurt	7	4	<u>30</u>	<u>15</u>	<u>21</u>	19
Leche de soya, almendras u otras	3	2	6	4	6	<u>75</u>

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la siguiente tabla menciona que el consumo de lácteos diario y de 5 a 6 veces a la semana es la leche descremada 0%. El yogurt es consumido por la mayoría de la población de 2 a 3 veces a la semana, 1 vez a la semana y de 1 a 3 veces al mes. La leche de soya, almendras u otras nunca son consumidas por la mayoría de población.

Tabla 13. Consumo usual de frutas, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024.

N=96

Frutas	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca
Manzana	7	3	25	30	17	14
Banano	8	1	26	35	14	12
Pera	0	2	5	23	20	46
Sandía	4	3	24	19	30	16
Piña	5	5	11	31	31	13
Papaya	8	4	15	25	18	26
Uvas, fresas, arándanos, moras	6	6	28	27	16	13

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según el consumo de frutas, la papaya y el banano es la fruta más consumida de manera diaria. Y la piña y sandía es consumida por la mayoría de la población de 1 a 3 veces al mes y la pera es la menos consumida por la población. En cuanto a las uvas, fresas, arándanos y moras en la mayoría de la población es consumida de 5 a 6 veces a la semana y en la otra de 2 a 3 veces a la semana.

Tabla 14. Consumo usual de vegetales no harinosos,, de los participantes del Cantón de Grecia,

Alajuela, 2024. N=96

Vegetales No Harinosos	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca
Tomate	<u>28</u>	<u>19</u>	29	11	6	3
Lechuga	25	13	28	17	8	5
Brócoli	6	7	22	19	24	18
Zanahoria	12	13	<u>34</u>	20	11	6
Coliflor	4	3	14	22	25	28
Chayote	4	5	20	19	24	24
Repollo	4	6	16	21	24	25
Pepino	9	12	16	20	14	25
Apio	12	8	15	16	13	32
Rábano	2	1	10	6	17	60
Ayote	2	1	13	15	<u>34</u>	31
Zucchini	3	4	11	13	19	46
Berenjena	1	1	4	6	10	<u>74</u>
Vainica	2	4	14	<u>25</u>	24	27
Palmito	2	3	11	20	20	40
Espinacas	9	2	10	17	16	42
Hongos	5	6	12	23	24	26

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con respecto a los vegetales, el tomate es el más consumido por la población de forma diaria y de 5 a 6 veces a la semana. La zanahoria es consumida de forma semanal de 2 a 3 veces, la vainica 1 vez durante la semana, el ayote con una frecuencia de 1 a 3 veces al mes y la berenjena es el vegetal que menos consume la población.

Tabla 15. Consumo usual de vegetales harinosos., de los participantes del Cantón de Grecia,

Alajuela, 2024. N=96

Vegetales Harinosos	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca
Papa	<u>2</u>	<u>12</u>	<u>34</u>	<u>29</u>	15	4
Camote	0	3	9	20	31	33
Yuca	0	2	15	25	40	14
Plátano	2	<u>12</u>	30	25	21	6
Ayote Sazón	0	0	9	18	25	<u>44</u>
Elote	0	2	14	17	<u>41</u>	22

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según los vegetales harinosos, la tabla muestra que la papa es uno de los vegetales harinosos más consumidos por la población en distintas frecuencias, ya que para un porcentaje de la población lo consume de manera diaria, de 5 a 6 veces como mínimo durante la semana, o de 2 a 3 veces durante la semana o 1 vez a la semana.

Así como también tenemos al plátano que es consumido de manera diaria y para el otro porcentaje de la población de 5 a 6 veces a la semana. Por otro lado tenemos el elote que es consumido de 1 a 3 veces al mes y el ayote sazón es que la mayoría de la población nunca consume.

Tabla 16. Consumo usual de productos de origen animal,, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Productos de origen animal	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca
Huevo	<u>58</u>	12	18	5	2	1
Pollo	10	<u>19</u>	<u>46</u>	15	6	0
Res	5	15	40	24	8	4
Cerdo	0	11	25	29	21	10
Mariscos: camarones, langosta, mejillones, cangrejo etc.	0	2	8	22	26	38
Pescado	3	8	13	<u>34</u>	27	11
Embutidos regulares: jamón, mortadela, salchichas, salchichón, chorizo etc.	8	4	17	18	24	25
Embutidos light: jamón de pavo o pollo, salchichas, salchichón etc.	12	11	23	14	19	17
Vísceras: hígado, corazón, mondongo,	0	3	4	4	17	<u>68</u>
Queso fresco Turrialba	18	15	16	20	19	8
Quesos maduros Mozzarella, cheddar, entre otros	3	6	17	13	<u>31</u>	26

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En cuanto al consumo de productos de origen animal, el huevo es consumido por la mayoría de la población de forma diaria, el pollo es el más consumido con una frecuencia de 5 a 6 veces a la semana o entre 2 a 3 veces a la semana. Para la parte de la población que consume pescado lo realiza una vez a la semana. El queso cheddar, mozzarella, entre otros es preferido por la población para consumir de 1 a 3 veces al mes y las vísceras como hígado, corazón y mondongo es el menos consumido por la mayoría de la población.

Tabla 17. Consumo usual de cereales, panes y harinas, de los participantes del Cantón de Grecia,

Alajuela, 2024. N=96

Cereales, panes, harinas	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca
Arroz	50	12	16	7	7	4
Pastas (spaghetti, caracolitos, plumitas)	2	4	35	34	16	5
Tortillas de maíz, tortiricas, el fogón etc.	9	9	27	25	17	9
Gallo pinto	26	7	36	11	13	3
Pan cuadrado blanco	7	2	21	16	19	31
Pan cuadrado integral	7	7	21	13	16	32
Pan baguette	2	9	12	24	28	21
Panqueques	1	0	3	14	38	40
Cereales de desayuno azucarados]	1	4	6	6	21	58
Cereales de desayuno no azucarados: cornflakes, cereales integrales.	0	2	5	9	16	64
Avena, granola	4	4	12	12	24	40
Leguminosas: frijoles, garbanzos, lentejas	21	18	16	16	16	9
Galletas saladas tipo soda, club, etc.	2	13	17	14	26	24
Tortillas de trigo bimbo, Misión, rapiditas	1	14	18	8	28	27

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la tabla de cereales, panes y harinas la mayoría de la población consume de forma diaria arroz, las leguminosas de 5 a 6 veces durante la semana, el gallo pinto es consumido de 2 a 3 veces a la semana.

Según el consumo usual la población en estudio come mínimo 1 vez por semana pasta. Los panqueques son consumidos de 1 a 3 veces durante el mes y la mayoría de la población menciona que nunca consume cereales de desayuno no azucarados como cornflakes y cereales integrales.

Tabla 18. Consumo usual de aceites y grasas, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela,

2024. N=96

Aceites y grasas	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca
Aceite Vegetales: soya, maíz, canola.	21	7	14	9	8	37
Aceite de oliva	<u>25</u>	8	18	5	11	29
Manteca	1	3	2	5	11	<u>74</u>
Mantequilla	11	9	23	19	17	17
Margarina	2	6	8	12	16	52
Natilla	6	3	17	21	26	23
Queso crema	3	4	10	21	31	27
Aguacate	8	<u>15</u>	<u>30</u>	14	20	9
Frutos secos (maní, almendras, nueces)	9	10	19	14	26	18
Mantequilla de maní	3	1	13	9	15	55
Aderezos	0	4	10	13	20	49
Mayonesa	1	3	15	17	31	29
Azúcares	8	10	12	10	26	30
Azúcar blanca, morena o cruda	15	7	12	10	13	39
Mermeladas, jaleas	2	3	11	18	24	38
Miel de abeja, maple	0	4	10	17	25	40
Gelatina regular	1	3	5	11	26	50
Dulces golosinas	2	4	8	15	33	34
Chocolates	3	5	9	<u>23</u>	36	20
Galletas regulares con relleno	1	7	12	15	27	34
Helados	1	3	14	21	<u>43</u>	14

Fuente: Elaboración propia, 2024.

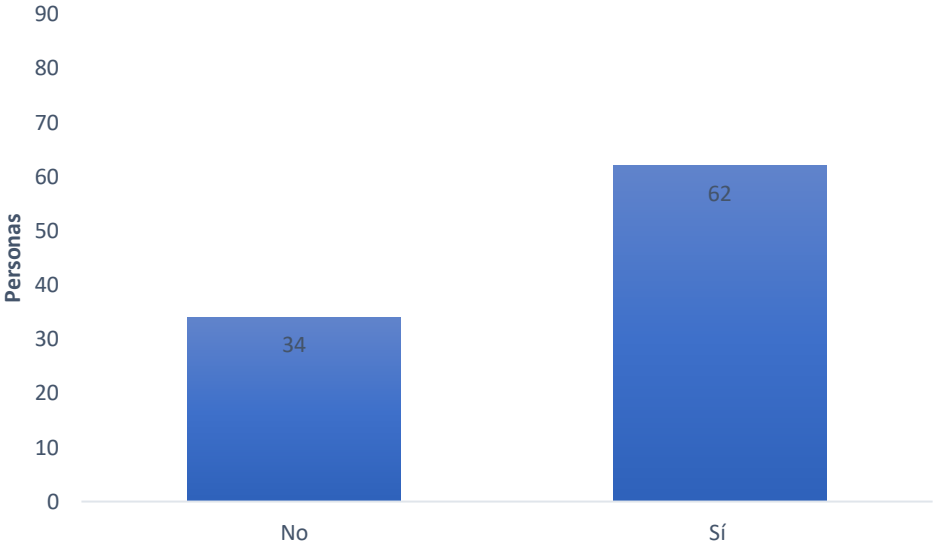
En cuanto a la table de consumo de aceites y grasa el aceite de oliva es el más consumido por la población de forma diaria. El aguacate es una de las grasas más consumidas de 5 a 6 veces a la semana y de 2 a 3 veces a la semana. La mayoría de la población en estudio

consume mínimo 1 vez a la semana chocolates y los helados los consume de 1 a 3 veces durante el mes. Y la mayoría de la población menciona que nunca consume manteca.

4.1.1.4 Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible para Costa Rica

En el siguiente apartado se presenta una figura y tablas sobre la adherencia que tiene las personas encuestadas al Plato de la Alimentación Saludable y sostenible por la población encuestada del cantón de Gracia, Alajuela.

Figura 3. Conocimiento del plato de la Alimentación Saludable y Sostenible, de los participantes del cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96



Fuente: Elaboración propia, 2024.

En el siguiente grafico se muestra que en la mayoría de la población si conoce el plato de la alimentación saludable y sostenible.

Tabla 19. Elección de ejemplos de los platos de la Alimentación Saludable y Sostenible basados en las Guías Alimentarias para Costa Rica, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024.

N=96

Ejemplos de platos saludables basados en las Guías Alimentarias	Cantidad Total n=96
Plato más saludable	
Arroz, frijoles, carne y ensalada	14
Arroz, frijoles, huevo frito, ensalada rusa, plátano maduro, queso y carne	1
Ensalada y pasta con carne	5
Ensalada, arroz, frijoles y carne	<u>73</u>
Ninguna de las anteriores	3
Cocción más saludable	
Arroz, carne y ensalada rusa (remolacha, papa, huevo y mayonesa)	4
Ensalada, arroz y muslo de pollo empanizado y frito	3
Ensalada, arroz, frijoles y carne	<u>81</u>
Ensalada, muslos de pollo y papas fritas	1
Ninguna de las anteriores	7
Desayuno consumido diariamente	
Gallo pinto, huevos, plátano maduro, salchichas, pan y natilla	15
Gallo pinto, pan, huevos y tomate	22
Huevos, tocineta, tostadas de pan	17
Huevos, tortilla, pinto, tomate y aguacate	17
Ninguna de las anteriores	<u>25</u>
Almuerzo consumido diariamente	
Arroz, frijoles, carne y ensalada	40
Carne y gajos de papa	2
Ensalada y pasta con carne	5
Ensalada, arroz, frijoles y carne	<u>41</u>
Ninguna de las anteriores	8
Cena consumida diariamente	
Arroz, frijoles y pasta con tomate	5
Arroz, frijoles, carne y ensalada	21
Ensalada, arroz, frijoles y carne	19
Ensalada, carne y brócoli con coliflor	<u>29</u>

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 15, se demuestra que la mayoría de la población selecciona de manera correcta cual es el plato más saludable y el plato de la cocción más saludable, donde el 50% del plato es vegetales, el 25% proteína y el otro 25% carbohidratos.

En cuanto a la similitud a la hora del desayuno, la mayoría de la población menciona que ninguna de las opciones dadas es semejante al desayuno habitual, y el siguiente más seleccionado es el plato donde el 50% corresponde a carbohidrato, el 25% de vegetales y el otro 25% de proteína.

Según la similitud del almuerzo, el 42.7% de la población seleccionó el plato correcto donde el 50% corresponde a vegetales el 25% a proteína y el otro 25% a carbohidratos, y el 41.7% seleccionó el plato donde el 50% del plato corresponde a carbohidratos y el otro 25% a proteína y el otro 25% a vegetales.

En cuanto a la cena, la mayoría de la población seleccionó al plato con más similitud, donde no tiene harina el plato, el 75% corresponde a vegetales y el 25% a proteína.

Tabla 20. Porciones y cantidad consumidas, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela,

2024. N=96

Porciones y cantidades consumidas	Cantidad n=96
Porción consumida de cereales o vegetales harinosos como arroz, puré de papa	
1 taza	<u>39</u>
1/3 taza	8
1/2 taza	37
1/4 taza	6
No consumo	6
Cantidad de porciones consumida al día de cereales o vegetales harinosos como arroz, puré de papa	
1 a 3 porciones	<u>73</u>
4 a 5 porciones	13
6 a 8 porciones	4
No consume	6
Porción consumida de leguminosas como frijoles, lentejas o garbanzos	
1 taza	32
1/3 taza	12
1/2 taza	<u>33</u>
1/4 taza	12
No consumo	7
Porción consumida de productos de origen animal como pollo, pescado, carne	
2/3 del tamaño de la palma de la mano	19
Del tamaño total de la palma de la mano	<u>70</u>
No consume	2
Un 1/3 del tamaño de la palma de la mano	5
Porción consumida de lácteos (leche, yogurt)	
1 vaso (250 ml o 1 taza de tomar café)	42

1/2 vaso (125 ml o 1/2 taza de tomar café)	26
2 vasos (500 ml o 2 tazas de tomar café)	3
Más de un vaso	3
Menos de 1/2 vaso	12
No consume	10

Porción consumida de grasa (aceite, mantequilla)

1 cucharadita (5g)	<u>70</u>
2 cucharadita (10g)	13
3 cucharadita (15g)	1
No consume	12

Cantidad de porciones consumida de grasa al día

5 o menos porciones (3)	<u>76</u>
6 a 8 porciones (2)	8
No consume (0)	12

Porción consumida de azúcar

1 cucharadita (5g)	<u>41</u>
2 cucharaditas (10g)	22
3 cucharaditas (15g)	4
No consume	29

Cantidad de porciones consumida de azúcar al día

1 porción	23
2 o menos porciones	18
Más de 2 porciones	26
No consume	<u>29</u>

Cantidad de vasos consumidos al día

De 1 a 2 vasos al día	13
De 2 a 4 vasos al día	15
De 5 a 6 vasos al día	32
De 6 a 8 vasos al día	<u>36</u>

Porción utilizada de sal

1 cucharadita (5g)	<u>77</u>
2 cucharaditas (10g)	9
3 cucharaditas (15g)	1
No consume	9

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 16 se muestra que la mayoría de la población consume 1 taza de cereales o vegetales harinosos, y consumen de 1 a 3 porciones de 1 taza al día. En cuanto a las leguminosas, el 34.4% de la población selecciona que consume ½ taza y el 33.3% selecciono 1 taza.

Para la porción consumida de carnes, la mayoría de la población eligió que cuando consume carne lo hace del tamaño de la palma de la mano. Para los lácteos la mayoría de la población menciona que cuando consume lo hace en 1 taza. Para la porción consumida de grasa como aceite y mantequilla la mayoría de la población utiliza la porción de 1 cucharadita y la mayoría de la población consume 5 o menos de porciones de grasa al día.

Para la porción consumida de azúcar, la mayoría de la población menciona que consume 1 cucharadita y la mayoría menciona que consume más de 2 porciones al día de azúcar.

Según la cantidad de vasos de agua consumidos al día, la mayoría de la población consume de 6 a 8 vasos de agua. Y por último el 80.2% de la población menciona que la porción que consume de sal es de 1 cucharadita.

Tabla 21. Clasificación de la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Clasificación según la adherencia a las Guías Alimentarias	Cantidad Total n=96
Adherencia bajo	29
Adherencia media	<u>60</u>
Adherencia alta	7

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la siguiente tabla se presenta cual es la adherencia de la población encuestado, donde cada opción de la pregunta tiene una puntuación, la cual si eligen las opciones que recomienda las Guías de Alimentación se da una puntuación más alta y más bajo si esta se aleja de las recomendaciones.

Se demuestra que el 62.5% de la población tiene una adherencia media a las Guías de Alimentación Saludable y Sostenible y el 30.2% tiene una adherencia baja y apenas el 7.3% tiene una adherencia alta

4.2.1 Resultados Bivariados

4.2.1.1 Factores en la decisión de compra de alimentos con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica

En la siguiente tabla se muestra la prueba estadística de Chi cuadrado en la decisión de compra de alimentos y la adherencia según las Guías Alimentarias para Costa Rica.

Tabla 22. Clasificación según la adherencia con si realiza personalmente las compras de alimentos, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Clasificación según la adherencia a las Guías Alimentarias	Realiza la compra de alimentos			
	No		SÍ	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Adherencia media	7	7,29%	53	55,21%
Adherencia alta	1	1,04%	6	6,25%
Adherencia baja	4	4,17%	25	26,04%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 21 se relaciona del 55.21% que si realiza la compra de alimentos cuenta con una adherencia media en las Guías Alimentarias de Costa Rica.

Tabla 23.. Relación del presupuesto para la compra de alimentos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Clasificación según la adherencia a las Guías Alimentarias	Presupuesto establecido para compra de alimentos			
	No		SÍ	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Adherencia media	22	22,92%	38	39,58%
Adherencia alta	3	3,13%	4	4,17%
Adherencia baja	8	8,33%	21	21,88%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se obtiene de la relación del presupuesto para la compra de alimentos y la adherencia, que del 39,58% que si tiene un presupuesto ya establecido, tiene una adherencia media a las Guías Alimentarias para Costa Rica.

Tabla 24. Relación del rango de dinero establecido para la compra de alimentos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Rango de dinero establecido para la compra de alimentos a las Guías Alimentarias	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Más de ₡300 000	7	7,29%	0	0,00%	0	0,00%
De ₡200 000 a ₡300 000	12	12,50%	1	1,04%	3	3,13%
De ₡100 000 a ₡200 000	25	26,04%	3	3,13%	13	13,54%
De ₡50 000 a ₡100 000	14	14,58%	3	3,13%	13	13,54%
Menos de ₡50 000	2	2,08%	0	0,00%	0	0,00%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la siguiente tabla se evidencia que el 26,04% que cuenta con una adherencia media en las Guías Alimentarias para Costa Rica cuenta con un rango de dinero de ₡100 000 a ₡200 000 para la compra de alimentos.

Tabla 25. Relación con la realización de la lista previa a la compra de alimentos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Clasificación según la adherencia a las Guías Alimentarias	Realización de lista previa de alimentos			
	No		Sí	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Adherencia media	15	15,63%	45	46,88%
Adherencia alta	4	4,17%	3	3,13%
Adherencia baja	10	10,42%	19	19,79%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 24 se obtiene que el 46,88% de la población que si realiza una lista previa antes de la compra de alimentos tiene una adherencia media a las Guías Alimentarias para Costa Rica

Tabla 26. Relación de la frecuencia de compra de abarrotes con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Frecuencia de compra de abarrotes	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Mensual	27	28,13%	2	2,08%	11	11,46%
No compra	2	2,08%	0	0,00%	0	0,00%
Quincenal	24	25,00%	2	2,08%	10	10,42%
Semanal	7	7,29%	3	3,13%	8	8,33%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 25 se obtiene que el 28,13% que cuenta con una adherencia media en las Guías Alimentarias para Costa Rica realiza la compra de abarrotes de forma mensual.

Tabla 27. Relación del lugar de compra de abarrotes con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Lugares donde compra los abarrotes	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Automercado	2	2,08%	0	0,00%	0	0,00%
Compre Bien	3	3,13%	1	1,04%	0	0,00%
Masxmenos	12	12,50%	0	0,00%	0	0,00%
Maxi pali	27	28,13%	2	2,08%	13	13,54%
Mega súper	2	2,08%	1	1,04%	0	0,00%
No compra	5	5,21%	0	0,00%	0	0,00%
Pali	1	1,04%	3	3,13%	10	10,42%
Price Smart	7	7,29%	0	0,00%	2	2,08%
Pulpería / minisúper	1	1,04%	0	0,00%	4	4,17%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

A continuación se obtiene que el 28,13% que tiene una adherencia media compra los abarrotes de forma mensual en la cadena de supermercados de Maxi Palí.

Tabla 28. Relación de la frecuencia de compra de frutas y verduras con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. n=96

Frecuencia de compra de frutas y verduras	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Mensual	0	0,00%	0	0,00%	2	2,08%
No compra	3	3,13%	0	0,00%	2	2,08%
Quincenal	21	21,88%	2	2,08%	6	6,25%
Semanal	36	37,50%	5	5,21%	19	19,79%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la siguiente tabla se tiene que el 37,50% de la población tiene una adherencia media compra las frutas y verduras de manera semanal.

Tabla 29. Relación de los lugares de compra de frutas y verduras con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Lugares donde compra frutas y verduras	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Feria del Agricultor	10	10,42%	2	2,08%	6	6,25%
Mercado Municipal	4	4,17%	0	0,00%	5	5,21%
No compra	3	3,13%	0	0,00%	1	1,04%
Puesto de verdulería	33	34,38%	3	3,13%	10	10,42%
Pulpería	0	0,00%	0	0,00%	1	1,04%
Supermercado	10	10,42%	2	2,08%	6	6,25%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la siguiente tabla se demuestra que el 34,38% que tiene una adherencia media compra las frutas y verdura en un puesto de verdulería.

Tabla 30. Relación de la frecuencia de compra de carnes con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Frecuencia de compra de carnes	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Diario	0	0,00%	1	1,04%	0	0,00%
Mensual	8	8,33%	1	1,04%	2	2,08%
No compra	3	3,13%	0	0,00%	1	1,04%
Quincenal	20	20,83%	3	3,13%	8	8,33%
Semanal	29	30,21%	2	2,08%	18	18,75%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo a la siguiente tabla menciona que el 30,21% que tiene una adherencia media a las Guías Alimentaria para Costa Rica compra las carnes de manera semanal.

Tabla 31. Relación de los lugares de compra de carnes con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Lugares donde compra carnes	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Carnicería	38	39,58%	5	5,21%	18	18,75%
Mercado Municipal	5	5,21%	1	1,04%	3	3,13%
No compra	3	3,13%	0	0,00%	1	1,04%
Supermercado	14	14,58%	1	1,04%	7	7,29%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En relación con la siguiente tabla, del 39,58% que tienen adherencia media en las Guías Alimentarias para Costa Rica compran las carnes en la carnicería.

Tabla 32. Relación de la frecuencia de compra de lácteos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Frecuencia de compra de lácteos	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Mensual	8	8,33%	2	2,08%	2	2,08%
No compra	5	5,21%	0	0,00%	2	2,08%
Quincenal	26	27,08%	2	2,08%	14	14,58%
Semanal	21	21,88%	3	3,13%	11	11,46%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la siguiente tabla menciona que del 27,08% de las personas que tiene adherencia media compra los productos lácteos de forma quincenal.

Tabla 33. Relación de los lugares de compra de lácteos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Lugares donde compra lácteos	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Mercado Municipal	2	2,08%	0	0,00%	0	0,00%
No compra	5	5,21%	0	0,00%	2	2,08%
Pulperías	0	0,00%	0	0,00%	1	1,04%
Repartidor de leche (lechero)	2	2,08%	0	0,00%	0	0,00%
Supermercados	51	53,13%	7	7,29%	26	27,08%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con respecto a la relación al 53,13% que tiene una adherencia media a las Guías Alimentarias para Costa Rica de la población en estudio compran los productos lácteos en los supermercados.

Tabla 34. Relación de la frecuencia de compra de pescados y mariscos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Frecuencia de compra de pescados y mariscos	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Diario	2	2,08%	0	0,00%	0	0,00%
Mensual	16	16,67%	3	3,13%	3	3,13%
No compra	13	13,54%	1	1,04%	14	14,58%
Quincenal	13	13,54%	2	2,08%	4	4,17%

Semanal	16	16,67%	1	1,04%	8	8,33%
---------	----	--------	---	-------	---	-------

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la adherencia media a las Guías Alimentarias para Costa Rica el 16,67% tiene una frecuencia de compra semanal y mensual de pescados y mariscos.

Tabla 35. Relación de los lugares de compra de pescados y mariscos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Lugares donde compra pescados y mariscos	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Carnicería	19	19,79%	2	2,08%	9	9,38%
Feria del Agricultor	1	1,04%	0	0,00%	0	0,00%
Mercado Municipal	6	6,25%	2	2,08%	2	2,08%
No compra	12	12,50%	1	1,04%	14	14,58%
Supermercado	22	22,92%	2	2,08%	4	4,17%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En cuanto a los lugares de compra de pescados y mariscos, el 22,92% que cuentan con una adherencia media en las Guías Alimentaria para Costa Rica realiza estas compras en los supermercados.

Tabla 36. Relación de la hipótesis de la compra de alimentos y la adherencia de las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Variable	Estadístico Chi cuadrado	Valor P	Interpretación
Realiza la compra de alimentos	0,10	5,99	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula, es decir que hay independencia entre las variables
Presupuesto establecido para compra de alimentos	0,96	5,99	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Rango de dinero establecido	9,78	15,51	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Realización de lista previa de alimentos	3,43	5,99	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la siguiente tabla se encuentra que no existe relación entre si realiza la compra de alimentos y la adherencia que pueda tener en las Guías Alimentarias para Costa Rica.

En cuanto a la relación de las variables del presupuesto establecido para compra de alimentos y la adherencia de las Guías Alimentarias para Costa Rica se obtiene que no hay relación entre ambas variables.

En base a la siguiente tabla, menciona que no existe relación entre la variable del rango de dinero establecido y la adherencia de las Guías Alimentarias para Costa Rica

En la siguiente tabla se evidencia que no existe relación entre las variables de la realización de la lista previa para ir a comprar alimentos y la adherencia a las Guías Alimentarias para Costa Rica.

Tabla 37. Relación de la hipótesis de la frecuencia de compra de abarrotes y la adherencia de las

Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Variable	Estadístico Chi cuadrado	Valor P	Interpretación
Frecuencia de compra de abarrotes	7,05	12,59	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Lugares donde compra los abarrotes	44,20	26,30	Existe una relación estadísticamente significativa entre las variables, por lo que se rechaza la hipótesis nula de que las variables son independientes
Frecuencia de compra de frutas y verduras	6,67	12,59	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Lugares donde compra frutas y verduras	8,65	18,31	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Frecuencia de compra de carnes	15,83	15,51	Existe una relación estadísticamente significativa entre las variables, por lo que se rechaza la hipótesis nula de que las variables son independientes

Lugares donde compra carnes	1,04	12,59	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Frecuencia de compra de lácteos	3,45	12,59	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Lugares donde compra lácteos	5,50	15,51	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Frecuencia de compra de pescados y mariscos	11,42	15,51	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Lugares donde compra pescados y mariscos	12,77	15,51	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la siguiente tabla se evidencia que se rechaza la hipótesis nula, ya que existe una relación entre la variable de lugares donde compra los abarrotes y la adherencia a las Guías Alimentarias para Costa Rica. Y la frecuencia de compra de carnes y la adherencia a las Guías Alimentarias para Costa Rica por lo cual se rechaza la hipótesis nula.

4.2.1.2 Consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica

Tabla 38. Relación del consumo de lácteos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Consumo de lácteos	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
1 a 3 veces al mes	37	38,54%	3	3,13%	17	17,71%
1 vez a la semana	15	15,63%	2	2,08%	3	3,13%
2 a 3 veces a la semana	6	6,25%	0	0,00%	3	3,13%
5 a 6 veces a la semana	0	0,00%	0	0,00%	1	1,04%
Nunca	2	2,08%	2	2,08%	5	5,21%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la siguiente tabla se obtiene que del 38,54% de la población con adherencia media de las Guías Alimentarias para Costa Rica tienen un consumo de lácteos de 1 a 3 veces al mes.

Tabla 39. Relación del consumo de frutas con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Consumo de frutas	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
1 a 3 veces al mes	12	12,50%	2	2,08%	14	14,58%
1 vez a la semana	37	38,54%	4	4,17%	9	9,38%
2 a 3 veces a la semana	8	8,33%	1	1,04%	3	3,13%
5 a 6 veces a la semana	2	2,08%	0	0,00%	0	0,00%
Nunca	1	1,04%	0	0,00%	3	3,13%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En cuanto a la siguiente tabla se tiene que el 38,54% de la población que tiene una adherencia media de las Guías Alimentarias tiene un consumo de una vez a la semana de frutas.

Tabla 40. Relación del consumo de vegetales no harinosos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Consumo de Vegetales no harinosos	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
1 a 3 veces al mes	16	16,67%	3	3,13%	19	19,79%
1 vez a la semana	28	29,17%	2	2,08%	4	4,17%
2 a 3 veces a la semana	13	13,54%	2	2,08%	2	2,08%
5 a 6 veces a la semana	1	1,04%	0	0,00%	1	1,04%
Diario	1	1,04%	0	0,00%	0	0,00%
Nunca	1	1,04%	0	0,00%	3	3,13%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la siguiente tabla, se demuestra que del 29,17% de la adherencia media de las Guías Alimentarias para Costa Rica tiene un consumo de vegetales no harinosos 1 vez a la semana

Tabla 41. *Relación del consumo de vegetales harinosos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96*

Consumo de Vegetales harinosos	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
1 a 3 veces al mes	27	28,13%	3	3,13%	13	13,54%
1 vez a la semana	20	20,83%	3	3,13%	10	10,42%
2 a 3 veces a la semana	11	11,46%	1	1,04%	4	4,17%
Nunca	2	2,08%	0	0,00%	2	2,08%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En cuanto a la siguiente tabla se obtiene que del 28,13% de la población con una adherencia media tiene una frecuencia de consumo de vegetales harinosos de 1 a 3 veces al mes.

Tabla 42. Relación del consumo de producto de origen animal con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Consumo de Producto de origen animal	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
1 a 3 veces al mes	7	7,29%	1	1,04%	8	8,33%
1 vez a la semana	30	31,25%	4	4,17%	16	16,67%
2 a 3 veces a la semana	21	21,88%	2	2,08%	4	4,17%
5 a 6 veces a la semana	2	2,08%	0	0,00%	1	1,04%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la siguiente tabla, el 31,25% de la población tiene una adherencia media y tiene un consumo de producto de origen animal 1 vez a la semana.

Tabla 43. Relación del consumo de cereales, panes y harinas con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Consumo de cereales, panes y harinas	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
1 a 3 veces al mes	9	9,38%	1	1,04%	12	12,50%
1 vez a la semana	34	35,42%	6	6,25%	14	14,58%
2 a 3 veces a la semana	14	14,58%	0	0,00%	3	3,13%
5 a 6 veces a la semana	1	1,04%	0	0,00%	0	0,00%
Diario	1	1,04%	0	0,00%	0	0,00%
Nunca	1	1,04%	0	0,00%	0	0,00%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo a la tabla 54, el 35,42% de la población tiene una adherencia media con una frecuencia de consumo de cereales, panes y harinas de 1 vez a la semana.

Tabla 44. Relación del consumo de aceites y grasas con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Consumo de aceites y grasas	Clasificación según la adherencia					
	Adherencia media		Adherencia alta		Adherencia baja	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
1 a 3 veces al mes	30	31,25%	2	2,08%	18	18,75%
1 vez a la semana	22	22,92%	5	5,21%	8	8,33%
2 a 3 veces a la semana	5	5,21%	0	0,00%	2	2,08%
5 a 6 veces a la semana	1	1,04%	0	0,00%	0	0,00%
Nunca	2	2,08%	0	0,00%	1	1,04%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la siguiente tabla se tiene que el 31,25% de la población tiene una adherencia media y tiene un consumo de aceites y grasas de 1 a 3 veces al mes.

Tabla 45. Relación de la hipótesis de frecuencia de consumo de lácteos con la adherencia a las Guías Alimentarias, de los participantes del Cantón de Grecia, Alajuela, 2024. N=96

Variable	Estadístico Chi cuadrado	Valor P	Interpretación
Frecuencia de Consumo de lácteos	12,63	15,51	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Frecuencia de consumo de frutas	14,13	15,51	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Frecuencia de consumo de Vegetales no harinosos	21,36	18,31	Existe una relación estadísticamente significativa entre las variables, por lo que se rechaza la hipótesis nula de que las variables son independientes
Frecuencia de consumo de Vegetales harinosos	1,35	12,59	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Frecuencia de consumo de Producto de origen animal	6,50	12,59	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables

Frecuencia de consumo de cereales, panes y harinas	de de y	12,59	18,31	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables
Frecuencia de consumo de aceites y grasas	de de	5,77	15,51	No hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis de nula, es decir que hay independencia entre las variables

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la siguiente tabla se demuestra que existe una relación entre la frecuencia de consumo de vegetales no harinosos y la adherencia a las Guías Alimentarias para Costa Rica.

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se hace la interpretación, se discuten los resultados en la relación con las variables en estudio.

5.1.1 Perfil sociodemográfico

De acuerdo con las características sociodemográficas, estas permiten conocer las condiciones de la población en estudio a partir de la información demográfica y social.

La distribución de la muestra según el rango de edad, de las 96 personas encuestadas, hay un rango de edad promedio de 25 a 29 años predominando el género femenino. según INEC 2023, el 50,2% son mujeres en Costa Rica y el 49,8% son hombres, reflejándose esto en el género de la investigación, en cuanto al rango edad según INEC 2023, la población en Grecia entre los 25 a 29 años es de 8335 personas entre esa edad.

Según los resultados de la investigación para el nivel de escolaridad la mayoría de la población cuenta con escolaridad completa, según (López, 2020), la educación es un derecho humano que regula el principio de la igualdad de oportunidades y fundamental que permite sacar a los hombres y mujeres de la pobreza garantizando un desarrollo sostenible. Por lo cual en los resultados de la investigación no es de mayor relevancia ya que existe solo un 1.04% de la población que cuenta solo con primaria.

En cuanto al trabajo el 91.67% de la muestra cuenta con trabajo lo cual demuestra que según la Encuesta Continua de Empleo (ECE) más reciente del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC,2024) la tasa de desempleo en Costa Rica baja al 7,8% en febrero del 2024.

Para los rangos de ingresos mensuales tanto personal como familiar, la mayoría de la población cuenta con un monto mayor a ₡400.000 y según (Camarillo, 2024), el salario mensual se ubica por encima de los ₡358 mil para ocupaciones no específicas y más de ₡463 mil para ocupaciones especializadas, por lo cual según la muestra la mayoría de la población cuenta con universidad completa y cuenta con un salario mayor al de ocupaciones no específicas lo que determina que la mayoría podría trabajar según su profesión. Por último, en cuanto a la convivencia la mayoría de la población vive en conjunto con otras personas, según INEC 2023, en promedio por cada hogar viven entre 3 a 2 habitantes, lo cual ha disminuido con respecto a los años anteriores.

5.1.2 Factores en la decisión de compra de alimentos

Según un estudio realizado por (Infobae, 2017) menciona que el 71% afirma que las mujeres son las que más compran y toman las decisiones sobre qué productos adquieren a la hora de la compra, lo cual se ve reflejado en que la mayoría de los encuestados son también de género femenino y el 87,5% de la población realiza personalmente la compra de los alimentos.

Según los resultados de la encuesta el 65,6% de los encuestados tienen un presupuesto establecido.

Según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH, 2018), menciona que dentro de los gastos básicos en las familias costarricenses está en mayor porcentaje el del gasto de Alimentos y no bebidas no alcohólicas con un 24,0% de un gasto mensual de ₡575 715, el cual representa un gasto en alimentos de ₡138 000, que según los resultados de la encuesta el 42,7% el rango de dinero para la compra de alimentos es de ₡100 000 a ₡200 000 el cual cumple con el rango mencionado por la Encuesta Nacional.

Para establecer los rangos de dinero destino a la compra de alimentos se utilizó el valor de la canasta básica de ₡57 698 (CBA, 2024).

El 69,7% realizan una lista previa antes de ir a hacer la compra de alimentos, según (Lezama, 2021) uno de los beneficios de realizar la lista de compra, es que se compra alimentos más sanos, ya que no se compra por impulso ni antojo del momento si no lo que realmente necesita para las comidas, y con esto se ve beneficiado el desperdicio ya que se compra lo que realmente se necesita y como así también se evita compras pequeñas por ingredientes o alimentos que hagan falta al momento de cocinar.

5.1.3 Factores en la decisión de compra de abarrotes

Según (ENIGH, 2013), el 80% de los hogares realizan las compras grandes de comida como abarrotes, el 22,7% la realizan de forma semanal, el 41,6% de forma quincenalmente, el 31,3% de los hogares lo compran mensualmente y solamente el 4,4% de manera bisemanal.

Y según las respuestas obtenidas, el 41,6% realiza las compras de abarrotes de manera mensual, el 37,5% de manera quincenal y el 18,7% de manera semanal.

Según el estudio realizado por (Durán, 2018), que la gran mayoría hace las compras cada quince días o una vez al mes y que las compras ocasionales también la realizan en el mismo supermercado donde habitualmente realizan las compras de la canasta básica.

Según el lugar donde compra los abarrotes, el 43,7% realiza las compras en la cadena de supermercados Maxi Pali. Según un estudio realizado en el área metropolitana de Costa Rica, menciona que la mayoría de consumidores que visita dicha cadena son mujeres lo que se relaciona con los resultados obtenidos ya que la mayoría son del género femenino, y según el estudio dichas mujeres en la mayoría tienen hijos lo que implica que realizan las compras

para satisfacer las necesidades a nivel familiar, lo que también tiene relación con que la mayoría de veces es la mujer quien realiza las compras de alimentos (Durán, 2018).

Según un estudio realizado en España en donde se analizaron los principales hábitos de compra de los consumidores, se obtuvo que el 91,6% de las personas siempre compra en el mismo lugar, donde de las personas mencionó (Barreiro, 2012)

En cuanto a los factores que más fueron tomados en cuenta a la hora de elegir los abarrotes, según los resultados de la encuesta, fue en primer lugar la calidad de producto elegido por 72 personas, seguido del precio elegido por 55 personas, y la fecha de vencimiento por 33 personas.

Según (Barreiro, 2012) el 53,1% compra en el mismo lugar cada vez que realizan las compras por el factor que es uno de los más importantes como es el precio.

Como así también el estudio realizado en el área metropolitana de Costa Rica, menciona que el factor más relevante para los consumidores a la hora de tomar la decisión de compra en un punto de venta es el factor de precio, con un 48% del total de los encuestados por encima de la calidad con un 26% (Durán, 2018).

Como así también menciona que la publicidad juega un papel primordial para los consumidores ya que es bien valorada por el consumidor de Maxi Palí, debido a que el 77% indica que si toma en cuenta a la hora de comprar la publicidad y promociones del supermercado (Durán, 2018).

Para (Cáceres, 2021) la fecha de caducidad representa el límite temporal para un consumo óptimo de un producto, por lo cual es de suma importancia fijarse en estos a la hora de comprar cualquier producto.

Existe la Norma General del Codex para el Etiquetado de los Alimentos, en la cual menciona que todos los alimentos preenvasados ofrecidos al consumir deben tener dicha

etiqueta, como por ejemplo fecha de duración mínimo, donde se debe consumir preferiblemente antes de esa fecha, fecha límite de venta, fecha que fue envasado el producto y fecha que fue fabricado el alimento (Normativa, 1997)

5.1.4 Factores en la decisión de compra de frutas y verduras

Según los resultados obtenidos de la encuesta la frecuencia en la que compran las frutas y verduras en el 62,5% del total de la población la realiza de manera semanal, lo que concuerda con un estudio realizada (Guzmán y Roselló, 2002) donde menciona que el 91% de los entrevistados compran fruta semanalmente.

En cuanto a los lugares donde la mayoría de las personas compran las frutas y verduras son los puestos de verdulería con un 47,9% de la población seguido de los supermercados y feria del agricultor con un mismo porcentaje de 18,7%.

Según un estudio realizado en Costa Rica, donde el 38,4% compra las verduras y frutas en el supermercado, seguidas por el 14,2% por la verdulería, lo que quiere decir que en la población en estudio prefieren comprar en los puestos de verdulería que en la feria o supermercados, lo que se contradicen según PIMA (2012) ya que menciona que las ferias del agricultor es el primer lugar de prefería por las personas para comprar estos alimentos.

En cuanto al factor que más toman en cuenta a la hora de seleccionar las frutas y verduras, está en primer lugar la frescura por 82 personas, seguido del precio por 42 personas y tamaño de estos alimentos por 22 personas.

Según un estudio realizado por (Villalobos y Sánchez, 2013), la característica principal para decidir sobre la compra de estos alimentos con un 71,2% de la población es la

calidad del producto, seguida por el precio. Lo que puede tener relación con las respuestas obtenida ya que la frescura tiene que ver con la calidad de las frutas y verduras.

Según estudio del año 2014, indica que el consumo per cápita de frutas aumento del último estudio que tenía en un 14.5% y el de verduras en un 16.4%, lo que refiere que los costarricenses prefieren comprar las frutas y verduras en las ferias del agricultor, por la calidad y precio que ofrecen (PIMA, 2014).

Lo que hace referencia con la declaración de PIMA durante el 2012, sin embargo en las respuestas obtenida se tiene como primer lugar de preferencia los puestos de verdulería para la compra de estos (PIMA, 2012)

5.1.5 Factores en la decisión de compra de carnes

Según las respuestas obtenida de la frecuencia de compra de carnes de los encuestados se obtiene que el 51% compra de manera semanal las carnes, seguido del 32,2% que las compran de manera quincenal.

Según (Chacón Villalobos, 2021), la frecuencia de compra que tienen los estudiantes universitarios es de igual manera de forma semanal por el 40,7%, seguido por el 31,6% de forma quincenal, coincidiendo esto con los resultados obtenidos en la encuesta.

Para el estudio realizado por (Peregrino et al, 2018), de las 73 personas encuestas, el 64,4% realizan la compra de manera semanal, el 4.1% lo realizan de manera mensual.

Lo que sustenta las respuestas obtenidas de los diferentes estudios sustenta que la mayoría de personas realizan las compras de manera semanal.

En cuanto a los lugares de compra de las carnes está en primer lugar la carnicería con un 63,5%, seguido del 22,9% en el supermercado.

Según un estudio los lugares preferidos es los supermercados para adquirir los productos cárnicos seguido de las carnicerías y pequeños comercios (Araya et al, 2014)

Para los factores que se toma en cuenta a la hora de seleccionar cual carne elegir, del total de 96 personas 78 personas eligieron la fresca, seguida del precio que es elegida 41 personas y 38 personas que la carne tenga la menos cantidad de grasa visible.

Para Peregrino et al (2018), menciona que los factores que más seleccionan las personas es la textura de las carnes (suavidad), seguidamente del precio y por último la accesibilidad en el servicio por parte de los trabajadores en los lugares donde compran las carnes. En dicho estudio también menciona que la limpieza de los empleados y la apariencia física de la carnicería en cuanto a limpieza y orden ocupan los primeros lugares en los factores que consideran para tomar la decisión de compra.

Según el estudio realizado por (Chacón Villalobos, 2021), menciona que el criterio principal es la calidad de las carnes y de segundo lugar la confianza del lugar donde es comprado.

5.1.6 Factores en la decisión de compra de lácteos

En cuanto a la frecuencia de compra de lácteos el 43,7% de la población los compra de manera quincenal, lo que contradicen de la frecuencia en la que compra los abarrotos ya que estos la mayoría lo compra de manera mensual, lo que puede determinar que los productos lácteos no los compra junto con los abarrotos.

En un estudio realizado en Perú menciona que el 65% compra los productos lácteos de manera semanal (Rocha, Zentner, 2014). Mientras que para (Gómez 2019), el 46,7% de la población realiza la compra de lácteos de forma semanal de 1 a 2 veces a la semana.

Los lugares preferidos para comprar los productos lácteos son los supermercados por el 87,5% de la población en estudio. Así como el 86,7% de la población compra los lácteos en el supermercado según la investigación realizada en Montes de Oca (Gómez 2019)

En cuanto a los factores que determinan la compra de alimentos de los lácteos, de las 96 personas en estudio, 58 de ellas eligieron la fecha de vencimiento, seguido de la frescura y el precio.

Uno de los principales motivos de los participantes es la marca de los lácteos con un 35% , seguido del aspecto nutricional de los lácteos con un 27,5% y la fecha de vencimiento con un 24,2% (Gómez 2019).

Lo que está relacionado dicho estudio con las muestras obtenidas ya que se ve reflejado que el factor de la fecha de vencimiento es el motivo mayoritario que los compradores se fijan en los productos lácteos.

5.1.7 Factores en la decisión de compra de pescados y mariscos

Un 29,1% de la población no compra pescados y mariscos, y de la población que si compra el 26% lo realiza de manera semanal, seguido del 22,9% que lo compran de manera mensual.

Según el estudio realizado por (Zúñiga et al, 2002) menciona que tienen una frecuencia de compra de pescado de menos de tres veces al mes. Según (Restrepo et al, 2015), las personas de su estudio realizan compra de mariscos a nivel semanalmente como así también la compra de atún lo realizan de manera semanal.

En cuanto a las personas que si compran la mayoría lo hacen en la carnicería seguido del supermercado.

En cuanto al estudio realizado por (Zúñiga et al, 2002), el 37% de la población compra en la cadena de supermercados de Más X menos, y siendo los días sábados donde las personas más compran y en dicho estudio la mayoría que realiza las compras como se pudo ver anteriormente son las mujeres que hacen las compras.

En los factores que los encuestados toma más en cuenta a la hora de escoger el pescados o mariscos tenemos que de las 96 personas, 59 personas eligieron la frescura, seguida del precio y la fecha de vencimiento.

Según la investigación de (Zúñiga et al, 2002), los factores que toman en cuenta a la hora de elegir el pescado son las especies de pescado fresco que tiene, las formas en las que se puede preparar y los beneficios nutricionales de estos.

Un 29,1% de la población menciona que no consume pescado, lo que tiene relación con la encuesta realizada (PIMA, 2016), menciona que el 26% no consumía pescados ni mariscos. Este resultado se corroboró al aplicarlo a 385 hogares, donde el 37.7% tampoco lo consumía.

Según los hábitos alimentarios de la población urbana costarricenses, el consumo promedio de pescados y mariscos es inferior a la recomendación por la Asociación Americana del Corazón para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, donde la mayoría de familias consume pescado solo una vez al mes debido a su alto costo (Guevara et al, 2019)

5.1.8 Consumo alimentario de lácteos

En cuanto a la frecuencia de consumo de los lácteos, la leche menos consumida es la leche entera, seguida de la semidescremada 2% grasa. De acuerdo con un estudio hay muchos mitos sobre el consumo de los lácteos donde estos son pocos consumidos por provocar intolerancias, debido a que no se puede hidrolizar el azúcar de los lácteos en glucosa y

galactosa, y estos no pueden ser absorbidos en el intestino, el estudio se realizó con 61 personas de las cuales el 41.3% son intolerantes, y en otro estudio similar encontró que el 18% tenían malabsorción de la lactosa y 29% intolerante (Aparicio, 2019)

Un estudio realizado en Guatemala, menciona que de los 115 estudiantes de la encuesta, el 22% de ellos no consume lácteos (Vásquez, 2022)

Según un estudio de mercado realizado en Costa Rica, el consumo de leche en el país alcanza a los 200 litros por personas y es el tercer más alto en los países de Latinoamérica (Legiscomex, 2016)

En este mismo estudio menciona que la leche líquida fue la preferida por los costarricenses luego el 12% en leche en polvo, un 11% el yogurt (Legiscomex, 2016)

A pesar de que Costa Rica se encuentra dentro de los primeros tres más altos, el consumo de leche y derivados ha disminuido drásticamente en las últimas décadas a nivel mundial, por tal razón las personas no ingieren las raciones diarias recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, OMS (Vásquez, 2022)

5.1.9 Consumo alimentario de frutas

Con respecto a la frecuencia de frutas tienen un consumo diario bajo, lo que no cumple con la recomendación de la guía Alimentaria de Costa Rica, donde recomienda un mínimo de 5 porciones entre frutas y vegetales al día. A pesar de que la población en estudio cuenta con buena disponibilidad de frutas debido a que es un cantón con accesibilidad a compras a agricultores directos, feria de agricultor, puestos de verdulerías y campos con árboles frutales, la frecuencia de consumo y porciones de frutas no son adecuadas.

En un estudio el 40% de 64 personas consume a diaria fruta, donde menciona que la fruta es consumida mayormente en frescos naturales y las frutas cítricas son las que se consumen con mayor frecuencia.

Según el estudio de Villalobos, la papaya es una de las frutas más consumidas. Lo que se demuestra en la investigación realizada que al igual que en el anterior estudio, la papaya y el banano es la fruta más consumida. En el estudio de Villalobos la segunda opción más consumida es la piña.

En cuanto a un estudio, menciona que los factores que influyen en el consumo de frutas es a nivel sociodemográfico y económico, donde se diferencia entre el nivel bajo y medio, y la edad (Gómez et al 2020)

El consumo de frutas se relaciona con un menor riesgo de padecer enfermedades como el cáncer, hipertensión arterial y diabetes que hoy en día es muy común entre la población (Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, 2022)

5.1.10 Consumo alimentario de vegetales no harinosos

De igual manera que el beneficio de las frutas, el consumo de vegetales reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y tiene un efecto protector. En un estudio realizado en Costa Rica, menciona que en promedio los costarricenses consumen 220.1 gramos por día de vegetales, lo cual es la mitad de la recomendación que se dan en las Guías Alimentarias donde recomienda un consumo de 400 gramos por día, siendo mínimo 5 vegetales y frutas, este porcentaje es importante para lograr cubrir los requerimientos de vitaminas, minerales y fibra dietética diaria (Gómez et al, 2020)

En esta investigación se determina que uno de los vegetales menos consumidos es la berenjena y el rábano.

Y solo 28 personas consumen diariamente vegetales y el vegetal más consumido es el tomate. Lo que respalda según (PIMA, 2012) donde menciona que dentro de los diez vegetales más consumidos por las familias costarricenses está el tomate, repollo, zanahoria, lechuga, chayote, chile dulce, cebolla y culantro castilla.

5.1.11 Consumo alimentario de vegetales harinosos

Este grupo de alimentos es uno de los más controversiales y cuenta con mayor temor y muchos mitos a su alrededor.

Dentro de estos alimentos como vegetales harinosos, tenemos todos aquellos como papa, camote, yuca, ñampí, tiquisque, plátanos y pejibayes. Muchos de estos han sido confundidos como vegetales a lo largo del tiempo, sin saber que estos a pesar de ser vegetales son harinosos y cuenta como un carbohidrato (Guías Alimentarias 2011)

Estos carbohidratos ya sea vegetales harinosos, cereales o panes, son moléculas de azúcar que descompone la glucosa y esta es la fuente principal de energía para las células tejidos y órganos del cuerpo. Hay dos tipos de carbohidratos, los complejos, que son los que se absorben lentamente en el intestino, conteniendo más fibra como por ejemplo las leguminosas y vegetales harinosos

Luego están los carbohidratos simples, que son lo que se aborden de manera rápida como el pan y algunos frescos de fruta (Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, 2021).

Conforme con las respuestas obtenidas, el vegetal harinoso más consumido diariamente es la papa y el plátano y el ayote sazón es el menos consumido por la población

Según el estudio de (Guevara et al, 2019) el 16,1% de los costarricenses incluyen los vegetales harinosos en sus platos. Según el análisis de (PIMA, 2016) Las hortalizas más

gustadas por los hogares consultados es el tomate, luego la papa seguido de repollo y lechuga. Teniendo una relación con los datos obtenidos en esta investigación siendo la papa más consumida diariamente.

5.1.12 Consumo alimentario de productos de origen animal

En el consumo de productos de origen animal predomina en el consumo diario el huevo, siendo este un alimento fundamental en la dieta diaria y su demanda ha aumentado en los últimos años, en el cual consumo diario por persona en el país paso de 190 unidad por año, en el 2012 a un promedio de 201 unidad por año durante el 2014 (Central América Data, 2014).

La carne es un alimento que es sumamente aprovechado por el organismo humano ya que va dirigido a nivel intestinal, un 97% de las proteínas y 96% de las grasas (Ayala, 2018).

La importancia que tienen los productos cárnicos, es que son la principal fuente de vitamina B6 y la segunda de niacina. Estas tienen una función estructural que la diferencia de los otros macronutrientes.

La carne de pollo es una fuente de proteínas fácilmente utilizable por el organismo y que se encuentra fácilmente en el mercado y es muy accesible económicamente (Fernández y Rainieri, 2019). En las respuestas obtenidas, el pollo es consumido por 10 personas de 96 diariamente y la mayoría de ellas la consumen de 2 a 3 veces a la semana siendo esta la más consumida durante estos días a la semana.

En el estudio de (Chacón Villalobos, 2021), la carne de pollo es la más ingerida seguida de la carne de res, consumiendo estas de forma diaria, y en menor porcentaje de 2 a 3 veces por semana, contrario a los resultados de este estudio, y relacionado con los factores

que se toman a la hora de comprar menciona que el sabor está por encima del valor nutricional a la hora de elegir la proteína a la hora de la compra.

En cuanto al consumo de embutidos, en la investigación se obtuvo que 26% de la población no consume embutidos regulares y en cuanto a los embutidos light el 12,5% de la población consume estos de manera diaria. Según un estudio el 87% consume embutidos con una frecuencia habitual de una a dos veces por semana (Chacón Villalobos, 2021),

5.1.13 Consumo alimentario de cereales, panes, harinas

Los cereales son un conjunto de semillas que pertenece a la familia conocida como gramíneas, donde incluye arroz, trigo, maíz, avena, cebada, centeno entre otros (Secretaría de Agricultura y desarrollo Rural, 2015) siendo estos también parte de los carbohidratos como anteriormente fue explicado en la parte de los vegetales harinosos.

En esta investigación se obtuvo que el arroz es el más consumido por la población de manera diaria, en el estudio de (Guevara et al, 2019), menciona que el arroz es el más consumido durante almuerzo y cena de forma diaria.

Dentro de esta frecuencia de consumo se encuentran las leguminosas, las cuales son plantas que crecen en una vaina y se consumen los granos o semillas secas. El valor nutritivo es muy alto donde 100 gramos de leguminosas crudas, como por ejemplo frijoles comunes, cuenta con 22.1% de proteína y un 4.1% de fibra. Lo que refiere que estas leguminosas contienen una alta cantidad de proteínas que es casi el doble que lo que contiene los cereales (INCAP/OPS).

En los resultados obtenido, el 21,8% de la población consumen leguminosas como frijoles garbanzos o lentejas de forma diaria, lo que no cumple con la recomendación de las

Guías Alimentarias donde recomienda el consumo de 2 porciones de leguminosas de forma diaria.

El estudio de hábitos alimentarios de la población urbana costarricense, demostró que las mujeres consumen menos leguminosas debido a la incorporación de ellas al mercado laboral ya que tienen menos tiempos a preparar estas leguminosas . Las leguminosas aportan gran variedad de nutrientes críticos como la fibra dietética, la piridoxina, la riboflavina, el magnesio, el zinc y el fósforo, lo que debe aumentar el consumo de estas. (Guevara et al, 2019)

5.1.14 Consumo alimentario de aceites y grasas

Los resultados obtenidos en el consumo de grasas se obtienen que el más consumido diariamente es el aceite de oliva, siendo esto beneficioso ya que una de las recomendaciones de las Guías Alimentarias, recomienda consumir menos de 5 porciones de grasas dentro de las cuales está el aceite de oliva. La OMS recomienda que el porcentaje consumido de grasa sea menos del 30% de la ingesta caloría diaria.

En cuanto al consumo de frutos secos como maní, almendras y nueces, el 27% de la población los consume de 1 a 3 veces al mes, lo cual es muy poco para cumplir con la recomendación diaria, ya que este tipo de frutos secos contiene múltiples beneficios como el de reducir el colesterol malo y aumentar el bueno, mejorando los niveles de glucosa en la sangre (Mayo Clinic, 2023)

En el estudio de (Guevara et al, 2019) menciona que las bebidas con azúcar están presentes en todos los tiempos de comida de la mayoría de la población en estudio. Y los resultados de esta investigación se tiene un consumo alto de chocolates con un 37,5% de la

población los consume de 1 a 3 veces al mes y un 15,6% de la población consume de forma diaria azúcar blanca, morena o cruda.

Según las (Guías Alimentarias, 2022) menciona que el consumo elevado de azúcar está directamente relacionado con el riesgo de padecer de sobre peso, obesidad diabetes, diferentes tipos de cáncer y enfermedades del corazón.

5. 1. 15 Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible para Costa Rica

Según las respuestas obtenidas el 64,5% de la población menciona que si conoce el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica. Según la (OMS, 2012) seis de diez enfermedades que padece la población es causada por lo que se come. Al tener una alimentación de manera más natural e integralmente posible se asegura la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, colesterol alto, obesidad. Y además que una alimentación sostenible es la clave para combatir los problemas sociales, culturales y nutricionales.

5. 1. 16 Ejemplos de platos saludables basados en las Guías Alimentarias

En la selección del plato más saludable el 76% de la población seleccionó correctamente plato en donde el 50% corresponde a ensalada, el 25% arroz y frijoles y el otro 25% a carne.

El plato de la alimentación saludable y sostenible es una guía para la toma de decisiones respecto a la alimentación, representando la porción que idealmente se debe consumir de cada uno de los diferentes grupos de alimentos durante el día para así de esta manera asegurar una buena salud y prevenir enfermedades no transmisibles (GABSA, 2022).

En donde la mitad del plato se representa gráficamente con dibujos de lechuga, espinaca, brócoli, coliflor, tomate, pepino, zanahoria, frutas. La otra mitad se divide en dos,

donde una cuarta parte está representado de proteínas y lácteos como pollo, carne roja, pescado, huevo, queso y yogurt. Y la otra parte de cereales, leguminosas y vegetales harinosos, como lentejas, frijoles, garbanzos, maíz, arroz, yuca, papa, plátano, camote, pan y galleta.

El otro 14,5% de la población eligió el plato en donde el 50% está conformado por arroz y frijoles, el 25% por proteína y el otro 25% de ensalada. Era muy predecible que esta opción de plato la eligieran las personas ya que tiene las cantidades comunes que se ven en los platos de la población en estudio que eligen la mayor cantidad del plato en alimentos pertenecientes al grupo de alimentos de carbohidratos. Y en pequeñas porciones la carne y ensalada.

Los hábitos alimentarios de los costarricenses se caracterizan por ser muy poco variado y ser muy alta en carbohidratos como arroz blanco, panes y bebidas azucaradas. Y un poco consumo de leguminosas, frutas y vegetales incluyendo el pescado. (Guevara et al, 2019).

En cuanto al plato que tiene la cocción más saludable, el 84,3% de la población eligió el plato donde efectivamente tenía la cocción más saludable ya que consistía en la mitad del plato de ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce y cebolla, la cuarta parte de arroz y frijoles y la otra de pollo a la plancha. Y los otros platos tenía pollo frito, ensalada rusa que contiene mayonesa y carbohidratos y papas fritas.

Cuando se fríe un alimento se produce un cambio en su composición química y a nivel nutricional, en donde se da una pérdida de vitaminas ya que son eliminadas al pasar el alimento a altas temperaturas del aceite, pierde agua el alimento por lo cual se deshidrata, aumenta el nivel calórico al alimento ya que este absorbe el aceite (Morales, 2023)

Según la opción más similar que es consumida por la población a la hora del desayuno, el 26% menciona que ninguna de las opciones son similares a lo que desayunan, el otro 22,9% menciona que el plato que tiene el 50% es carbohidrato como gallo pinto y pan, el 25% de vegetales y el otro 25% de proteína.

Es muy común el consumo de gallo pinto en la población costarricense según (Mora, 2021) la mezcla de arroz y frijoles está presente en muchos países de América bajo nombres diferentes. En Costa Rica el gallo pinto es un plato tradicional que se prepara de acuerdo con los gustos y tradiciones de cada persona.

El plato más adecuado según el plato de la alimentación saludable y sostenible en la hora del desayuno es la opción donde el 50% es proteína constituido por 2 huevos, el 25% de vegetales y el otro 25% de gallo pinto y tortilla casera. Ya que contiene la cantidad adecuada de carbohidrato, proteína y vegetales.

En cuanto al almuerzo, el 42,7% eligieron la opción donde el 50% es ensalada, el 25% de arroz y frijoles y el otro 25% de carne, siendo este el más adecuado según las Guías Alimentarias 2022. Las otras opciones no contaban con las porciones adecuadas según este plato de las GABSA. En un estudio realizado en el país sobre los hábitos de la población, menciona durante el almuerzo el patrón está constituido principalmente por arroz blanco y bebidas con azúcar (Guevara et al, 2019).

En la similitud de la cena según las opciones dadas, el 30% de la población seleccionó que lo más similar a la hora de cenar es el plato donde 75% corresponde a vegetales y el 25% a carne y solamente el 19,7% contestó el plato con las porciones adecuadas según las GABSA. Contradiendo los resultados en un estudio donde menciona que la población de Costa Rica consume las mismas cantidades durante la cena que el almuerzo, siendo el arroz el ingrediente principal en ambos tiempos de comida (Guevara et al, 2019).

5. 1. 17 Porciones y cantidades consumidas

En cuanto a la porción consumida de cereales y vegetales harinosos, el 40% de la población menciona consumirlo en 1 taza seguido del 38,5% que eligieron que la consumen en la porción recomendada para ser contada como un carbohidrato en cuanto a los cereales y vegetales. Y conforme a esta porción, la población menciona que consume 1 taza de carbohidrato de 1 a 3 porciones al día, entiendo esto que la población tiene un consumo de aproximadamente 2 a 6 carbohidratos al día, ya que cuando consume estos lo hacen en 1 taza (Inciensa, 2023)

En cuanto a las leguminosas según (Inciensa, 2023) la porción es de ½ taza al igual que los carbohidratos como cereales y vegetales harinosos. En los resultados de la población en estudio está muy similar con un 34,3% y 33,3% que consumen ½ taza y 1 taza de leguminosas respectivamente. Por lo tanto menos de la mitad de la población cumple con la recomendación de las (GABSA, 2022) que se debe consumir 2 porciones al día de leguminosas. En el estudio de (Guevara et al, 2019) el consumo de leguminosas es inferior a media taza al día.

Según la porción consumida de productos de origen animal como pollo, pescado y carne el 72,9% la consume del tamaño de la palma de la mano, lo que corresponde con la recomendación de las (GABSA, 2022) donde recomienda un consumo de 4 a 5 porciones al día. Y según (Inciensa, 2023) aproximadamente equivale a 3 proteínas cuando esta es del tamaño de la palma de la persona que lo consume. Lo que coincide con (Chacón Villalobos, 2021) donde se evidencia que en una base de menara semanal hay un consumo regular las carnes, siendo el pollo el tipo de proteína más consumido.

El 43,7% de la población consume la porción de 1 vaso de lácteos ya sea leche o yogurt, este vaso aproximadamente es de 250 ml, lo que corresponde para Inciensa una porción de lácteos, y según las (GABSA, 2022) recomienda el consumo de 2 porciones al día de lácteos, y solo el 3,1% de la población cumple con dicho consumo al día.

En el consumo de productos lácteos en Centroamérica registro un incremento del 2% del 2009 al 2013 (Legiscomex,2016)

Según los resultados obtenidos de la cantidad de porciones consumida al día de grasas, se tiene que el 72,9% de la población cumple con la porción de consumirla en una cucharadita según Inciensa, de las cuales el 79,1% consume la cantidad adecuada que recomienda las (GABSA, 2022) de 5 o menos porciones.

Según las porciones consumidas de azúcar al día, el 42,7% de la población consume la cucharadita de azúcar que sería aproximadamente 5 gramos, de los cuales 27% de la población consume esta cantidad de azúcar 2 o menos veces al día.

En un estudio del consumo de azúcar añadido en la población costarricense, el consumo de azúcares representa el 14,7% de la energía que consume la población y la mayoría de estas la consume en la casa y en el tiempo de la merienda (Gómez et al, 2020).

En un estudio sobre el consumo de agua en la población costarricense, menciona que el 18% de la población consume 2 vasos de agua al día. En la investigación realizada la mayoría de la población si cumple con el consumo de vasos al día recomendados por la Organización Mundial de la Salud que menciona que se debe consumir 8 vasos de agua diarios (Chavarría, et al 2016)

En cuanto al consumo de sal, menciona que los costarricenses, consumen un promedio de 2 cucharaditas de sal durante el día (UCR, 2021). En la población en estudio se obtiene que la mayoría de personas consumen una cucharadita de sal, lo cual es la

recomendación de las Guías Alimentarias de Costa Rica. El consumo de excesivo de sodio desencadena una serie de enfermedades como presión alta, enfermedades cardiovasculares y a fallos a nivel del sistema circulatorio. La presión alta es una de las enfermedades más comunes en toda la población costarricense, y dicho estudio menciona que al controlar la ingesta de sodio se logra disminuir un 10% los niveles de presión arterial elevados (UCR, 2021).

5. 1. 18 Clasificación según la adherencia a las Guías Alimentarias

En la población estudiada se demuestra que la mayoría tiene una adherencia media a las recomendaciones que da las Guías Alimentarias para Costa Rica y solo el 7,2% tiene una adherencia alta.

5.1.19 Factores en la decisión de compra de alimentos con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica

Hay una relación entre los lugares en donde se compra los abarrotes y la adherencia a las guías Alimentarias, ya que la mayoría de la población tiene una adherencia media, lo que implica que tienen un conocimiento medio en un cuanto a que productos se debe adquirir que sea más saludables a nivel nutricional, eligiendo así el supermercado donde realizan estas compras con más conocimiento, y como así también tomando en cuenta el factor de calidad de los alimentos que es uno de lo más relevantes a la hora de elegir el lugar donde se realizan estas compras.

Hay una relación entre la frecuencia de compra de carnes con la adherencia a las guías alimentarias, ya que la mayoría lo hace de manera semanal, lo que quiere decir que la mayoría

de la población tiene un consumo adecuado de proteína al día, cumpliendo con aproximadamente las 5 porciones al día.

Para (Font et al, 2015) la compra de carnes esta influenciada por diversos factores como las creencias que tiene la población y el estilo de vida como así también por aspectos sensoriales como apariencia, olor y gusto, lo que conlleva que si a nivel social tienen un conocimiento básico nutricional pueden elegir de manera más adecuada el tipo de carne a comprar.

Todas las decisiones que son tomadas a la hora de elegir cualquier alimento es influenciado por la educación y conocimientos que tiene la población, pese a que los conocimientos nutricionales que tengan con los hábitos alimentarios no están fuertemente relacionados ya que pueden tener la información correcta pero no es correctamente aplicada (Eufic, 2016)

En un estudio realizado en el país, determina que el conocimiento en el etiquetado nutricional como su correcta interpretación esta influenciado en la decisión de compra de los consumidores (Blanco et al, 2018)

5.1.20 Consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.

En cuanto al consumo de lácteos menciona que la población que tiene una adherencia media en las guías alimentarias, teniendo un consumo muy bajo para las recomendaciones de las guías, ya que recomienda un consumo de 1 a 2 porciones al día según las guías alimentarias lo que concuerda con (Vásquez, 2022) que el consumo de lácteos en el país no llega a las recomendaciones mínimas recomendadas.

Para el consumo de frutas menciona que del 38,54% de la población que tiene una adherencia media consume solamente 1 vez a la semana frutas lo que implica un muy bajo consumo de frutas ya que según las Guías Alimentarias recomienda un consumo de 5 porciones entre frutas y vegetales, y según el consumo de vegetales no harinosos del 29,17% con la misma adherencia media a las guías alimentarias tiene un mismo consumo que las frutas de 1 vez a la semana. Lo que se relaciona con (Gómez et al, 2020) donde menciona que tienen un consumo muy bajo de frutas y vegetales con un consumo de 220 g al día.

Por otro lado, en cuanto los vegetales harinosos, del 28,13% que tiene una adherencia media tiene un consumo muy bajo de estos, Y en cuanto al consumo de cereales, panes y harinas, de las personas que tiene un adherencia media, tiene un consumo de estos 1 vez a la semana, lo que implica que el poco conocimiento de las recomendaciones de las Guías Alimentarias implica que tenga muchos mitos alrededor de los carbohidratos, donde le tiene miedo a comerlo por las noches, y no tienen conocimientos sobre la importancia de estos en la porción adecuada (González, 2023)

En el consumo de proteína de la población en estudio, que cuenta con una adherencia media, tiene un consumo promedio de 1 vez a la semana teniendo un consumo inadecuado según las recomendaciones de las guías alimentarias y apenas el 2,08% tiene un consumo adecuado de proteína de 5 a 6 veces a la semana.

Y en cuanto el consumo de aceites y grasas tiene un consumo de 1 a 3 veces al mes con una adherencia media. Y según (Gómez, 2019) la ingesta de azúcares supera la recomendación máxima de la OMS que es el 10% de la ingesta calórica diaria.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- Se concluye que existe una relación según la prueba estadística del Chi cuadrado, estadística entre la variable de los lugares de compra de los abarrotes, la frecuencia de compra de carnes y la frecuencia de consumo de vegetales con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica
- Se concluye que en la muestra obtenida predomina el género femenino, con un rango de edad entre los 25 a 29 años, con un nivel escolar de Universidad Completa, donde la mayoría cuenta con trabajo con un ingreso mensual personal y familiar mayor ₡400.000 y viven en familia, ya sea esposa o padres.
- En cuanto a los factores en la decisión de compra la población si tiene un presupuesto entre los ₡100 000 a ₡200 000 para la compra de alimentos.
- El factor de la calidad, es el más tomado en cuenta en los abarrotes. La frescura es uno de los factores que toman en cuenta para la elección de frutas, vegetales, carnes, pescados y mariscos. En cuanto a los lácteos el factor que más seleccionan es la fecha de vencimiento.
- En cuanto al consumo usual de lácteos la leche más consumida de manera diaria es la leche descremada 0% grasa. En el consumo de frutas, la más consumida de manera diaria es la papaya y el banano. En cuanto al consumo de vegetales el tomate es el más consumido de manera diaria. En cuanto a los carbohidratos, el consumo de vegetal harinoso el más consumido de manera diaria es la papa y el plátano, y en cuanto a los cereales, panes y harinas el más consumido de manera diaria es el arroz. Según el consumo de carnes, la más consumida de manera diaria es el huevo, y por

último el consumo de aceites y grasas, la más consumida de manera diaria es el aceite de oliva.

- Según la codificación que se realiza para medir que tipo de adherencia tiene la población, se obtiene que la mayoría de población tiene una adherencia media a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para Costa Rica y al Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible.
- Según la relación estadística de la variable de la frecuencia de consumo de vegetales se obtiene que existe una relación estadísticamente significativa con la adherencia a las recomendaciones de las Guías Alimentarias.

6.2 RECOMENDACIONES

- Investigar sobre los métodos de cocción de los alientos ya que esto puede influir mucho en el valor nutricional
- Realizar una pregunta sobre el consumo de cada grupo de alimentos antes de aplicar la frecuencia de consumo, con el fin de saber si consumen cada grupo de alimentos y así determinar sin necesidad de una codificación si consume el requerimiento mínimo recomendado por las Guías Alimentarias
- A pesar de que se aplicó un porcentaje de las encuestas de forma de entrevista, las otras se hicieron de manera online, donde se daba un video explicando la forma en que se debía de llenar como así también la comprensión y otras por medio de video llamadas, se recomienda hacerlo de forma presencial para evitar margen de error a la hora de la comprensión o llenado.
- Hacer una frecuencia de consumo más corta o bien establecer una codificación que haga más fácil la sinterización a la hora de medir los resultados
- Se recomienda hacer una lista aparte del grupo de alimentos de leguminosas en la frecuencia de consumo para así medir este grupo de manera más fácil estadísticamente.
- En una próxima investigación se recomienda que la pregunta de factores de decisión de compran, las opciones sean de una única respuesta para poder aplicar de esta manera la formula estadística Chi cuadrado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aral, 2020. Factores de preferencia del nuevo consumidor a la hora de elegir dónde compra. Revista del gran consumidor. Obtenido de: <https://www.revistaaral.com/texto-diario/mostrar/3171762/factores-preferencia-nuevo-consumidor-hora-elegir-donde-compra>
- Araya, Y., Jiménez, A., Ivankovich, C. y García, M. (2014). Hábitos de consumo de embutidos en el cantón de San Carlos y el área metropolitana de Costa Rica. *Tecnología en Marcha*, 27(4), 113-124. Recuperado de https://revistas.tec.ac.cr/index.php/tec_marcha/article/view/2091
- Álvarez, N. . (2021). Las grasas y su importancia biológica para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños. *Boletín El Palmicultor*, 586(Diciembre), 7–9. Recuperado a partir de <https://publicaciones.fedepalma.org/index.php/palmicultor/article/view/13308>
- Aparicio, A. (2019). Mitos y falacias en relación al consumo de productos lácteos. *Nutrición hospitalaria: Órgano oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 36(Extra 3 (Julio)), 20-24.
- Ayala Vargas Celso, 2018. *Importancia nutricional de la carne. versión impresa* ISSN 2409-1618. Facultad de Agronomía, Universidad Mayor de San Andrés; Bolivia.
- Barreiro, D. (2012). Informe sobre el consumo alimentario en España. Observatorio del Consumo y la Distribución Alimentaria del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Boletín Eurocarne. Número 9
- Bailey, 2021. Descripción general de los métodos de evaluación dietética para medir la ingesta de alimentos, bebidas y suplementos dietéticos en estudios de investigación. Pag 91-96 Volumen 70. ELSEVIER. Obtenido de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0958166921000422?via%3Dihub>
- Blanco Valverde Ángela María, Blanco Metzler Adriana, Montero Campos María de los Ángeles, 2018. Conocimientos, importancia, utilidad y preferencias del etiquetado frontal de alimentos procesados para adultos residentes en el gran área metropolitana de Costa Rica. *Rev. costarric. salud*

pública vol.27 n.2 San José Jul./Dec. 2018. Obtenido de:
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292018000200093

Cáceres Lara Marcela, 2021. Regulación de la fecha de vencimiento en el etiquetado de productos alimenticios. Comisión de Economía, NSUP. 131919. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile BCN. Obtenido de:
https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/32491/1/BCN_Regulacion_fecha_de_vencimiento_fecha_consumo_preferente_en_rotulacion_productos_alimenticios_MC_copia.pdf

Cade JE, Burley VJ, Warm DL, Thompson RL, Margetts BM (2004). Cuestionarios de frecuencia alimentaria: una revisión de su diseño, validación y utilización. *Reseñas de investigaciones sobre nutrición*. Obtenido de: <https://www.cambridge.org/core/journals/nutrition-research-reviews/article/foodfrequency-questionnaires-a-review-of-their-design-validation-and-utilisation/548F4829ABFE66CCA4164F20BB1450AE>

Camarillo Brenda, 2024. Costa Rica tiene el salario mínimo más alto de Latinoamérica en 2024. La Republica Para Decisiones Informadas. Obtenido de:
<https://www.larepublica.net/noticia/costa-rica-tiene-el-salario-minimo-mas-alto-de-latinoamerica-en-2024>

Caja Costarricense de Seguro Social. (2017, abril 18). CCSS propone cambios en alimentación de ticos para enfrentar padecimientos crónicos. CCSS. <https://www.ccss.sa.cr/noticia?ccss-propone-cambios-en-alimentacion-de-ticos-para-enfrentar-padecimientos-cronicos>

CBA, 2024. Costo de la Canasta Básica Alimentaria CBA. Enero 2024. Obtenido de:
<https://inec.cr/es/tematicas/listado?topics=134%252C135>

Central América Data, 2014. Crece la demanda de huevos en Costa Rica. San José. Internet.
<http://www.centralamericadata.com/es/article/home>

- Clínica Universidad de Navarra, 2023. Importancia de consumir leche. World's Best Hospitals. Obtención de: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/importancia-consumir-leche>
- Cobo, M. (2022, agosto 5). Los costarricenses y su comportamiento de compra en la canasta de consumo masivo. *Revista Alimentaria*. <https://alimentaria.cacia.org/digital/los-costarricenses-y-su-comportamiento-de-compra-en-la-canasta-de-consumo-masivo/>
- Codex Alimentario, 2005. Alimentos Producidos Organizadamente. Segunda Edición. Programa conjunto FAO/ OMS Normas Alimentarias Comisión del Codex Alimentarios. Obtenido de: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/9b07ea51-1fa6-4b70-a05c-ffe9586ae8b/content>
- Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. (2022, octubre 14). *Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/>
- Concepción Vásquez, Anayansi Escalante, Joselina Huerta, María Elena Villareal, 2021. Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y su acción con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México. Obtenido de: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v48n6/0717-7518-rchnut-48-06-0852.pdf>
- Couceiro, M. E. (2007). La alimentación como un tiempo de la nutrición, su disponibilidad y accesibilidad económica. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(3), 0-0.
- Chavarría Castillo Melissa, Badilla Serrano Temily, García Santamaria Cathalina. 2016. Consume agua el tico. Dichter, Neira. Research Network. Obtenido de: https://www.dichter-neira.com/wp-content/uploads/2016/04/Insider-consumo-de-agua_Costa-Rica_Marzo2016-.pdf
- CIAD. (2016). EL PLATO DEL BUEN COMER. Recuperado de: <https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen-comer>

Daniela Guevara-Villalobos, Carolina Céspedes-Vindas, Natalia Flores-Soto, Luanna Úbeda-Carrasquilla, Anne Chinnock, Georgina Gómez y grupo ELANS, 2019. Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica. Obtenido de: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v61n4/0001-6002-amc-61-04-152.pdf>

Diario Oficial de la Federación. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2, 2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Obtenido de: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0

Durán Badilla Juan Carlos, 2018. Análisis del impacto correlacional de la apertura de tiendas Maxi Palí en la conducta de compra del consumidor final, en el Área Metropolitana durante el tercer cuatrimestre del 2018. Universidad Latina de Costa Rica, Facultad de Ciencias Empresariales, Escuela de Administración de Negocio. Obtenido de: https://repositorio.ulatina.ac.cr/bitstream/20.500.12411/858/1/TFG_Ulatina_Juan_Duran_Badilla.pdf

Esteban-Figuerola, P., Jardí, C., Canals, J., Arija, V., Esteban-Figuerola, P., Jardí, C., Canals, J., & Arija, V. (2020). Validación de un cuestionario corto de frecuencia de consumo alimentario en niños pequeños. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 101-113. <https://doi.org/10.20960/nh.02670>

ENIGH, 2019. Gasto de consumo promedio de los hogares es de ₡575 715 mensuales. INEC, Costa Rica. Obtenido de: <https://inec.cr/noticias/gasto-consumo-promedio-los-hogares-cl575-715-mensuales>

Eufic, 2016. Los factores determinantes de la elección de alimentos. <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/>

Eva Sereno. 2017. ¿Qué factores influyen en la compra de alimentos?. *El economista*. Obtenido de: <https://www.economista.es/aragon/noticias/8673071/10/17/Que-factores-influyen-en-la-compra-de-alimentos.html>

- FAO, 2021. Beneficios Nutricionales de las Legumbres. Organización de las Naciones Unidad para la Alimentación y la Agricultura. Obtenido de: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/dd0a3720-4c5e-460b-8e85-2eb98beb3e0d/content>
- Farré Rovira Rosaura, 2015. La leche y los productos lácteos: fuentes dietéticas de calcio. *Catedrática jubilada de Nutrición y Bromatología. Universidad de Valencia. España. Nutr Hospitalaria*. Obtenido de: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8676.pdf>
- Fersam Hermanos S.A de C.V, 2020. Calidad Alimentaria con el Nuevo Consumidor. México. Obtenido de: <https://es.linkedin.com/pulse/calidad-alimentaria-con-el-nuevo-consumidor-ing-rosa-hernández>
- Fernández Pazos María Dolores y Rainieri María Daniela, 2019. Importancia de las proteínas en la Alimentación. Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo <http://www.cincap.com.ar/>.
- Font Furnols Maria, Guerrero Luis, 2015. Preferencias, comportamiento y percepción de la carne y los productos cárnicos por los consumidores. Interempresas. <https://www.interempresas.net/Industria-Carnica/Articulos/133103-Preferencias-comportamiento-percepcion-carne-productos-carnicos-consumidores.html>
- García Alaya, 2017. Millennials la nueva generación de profesionistas del siglo xxi. Journal of Economic Literature). Obtenido de: <https://www.uv.mx/iiesca/files/2017/10/20CA201701.pdf>
- García Allen Jonathan, 2015. Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas. Psicología y Mente. CEST. Obtenido de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>
- Gómez Salas, G., Quesada, D., Chinnock, A., 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), 4. Obtenido de:

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012020000200450

Gómez Diez Mariana, 2019. Relación entre hábitos de compra y conocimiento y lectura de etiquetas nutricionales de alimentos en consumidores adultos del cantón de montes de oca, San José, 2018.

Gómez Salas Georgina, Quesada Dayana, Chinnock Anne, 2020. Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. PSM vol.18 n.1 San Pedro Jul./Dec. 2020. <http://dx.doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>

González Melissa, 2023. Mitos sobre la nutrición. La república. <https://www.larepublica.net/noticia/no-caiga-en-la-trampa-descubra-los-principales-mitos-sobre-la-nutricion>

Guevara Daniela, Céspedes Carolina, Flores Natalia, Úbeda Luanna Chinnock Anne, Gómez Georgina, 2019. Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. ISSN 0001-6012/2019/61/4/152-159 Acta Médica Costarricense, © 2019 Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica. Obtenido de: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S0001-60022019000400152&script=sci_abstract&tlng=es

Guías Alimentarias de Canadá, 2011. Canada's Food Guide - Spanish Version Guide alimentaire canadien - Versión espagnole. https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide_trans-trad-spanish_p-i.pdf

Guías Alimentarias Basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica, 2022. Ministerio de salud pública. Obtenido de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/guia.html#book/>

Guías Alimentarias para Costa Rica, 2011. Ministerio de Salud Pública. Obtenido de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos->

[ministerio-de-salud/redes-interinstitucionales/comision-intersectorial-de-guias-alimentarias-ciga/documentos-1/5777-guias-alimentarias-para-costa-rica-2011/file](https://www.ministerio-de-salud-redes-interinstitucionales/comision-intersectorial-de-guias-alimentarias-ciga/documentos-1/5777-guias-alimentarias-para-costa-rica-2011/file)

Guías Alimentarias para Costa Rica, 2001. Ministerio de Salud Pública. Obtenido de:
<https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Guías%20alimentarias%202001.pdf>

Guías Alimentarias para Panamá, 2013. Ministerio de Salud Panamá. OMS. Obtenido de:
<https://www3.paho.org/pan/dmdocuments/OPS%20GUIA%20ALIMENTARIA.pdf>

Guzmán Padilla Sonia, Roselló Araya Marlene, 2002. Consumo de frutas en una población adulta de Costa Rica. Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (Inciensa), Tres Ríos, Costa Rica. versión impresa ISSN 0004-0622 versión On-line ISSN 2309-5806. Scielo. ALAN v.52 n.1 Caracas mar. Obtenido de:
https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222002000100009

Hetier Raphael, Salvador Di Deco, Siro Descrovi, Nadia Fusina, 2020. Barómetro España. Dunnhumy, Retail Preference index (RPI). Obtenido de: <https://www.dunnhumby.com/wp-content/uploads/2022/10/Barometro-de-preferencia-del-retail-espana-2022.pdf>

Hervert Hernandez Deisy, 2022. El papel de los cereales en la nutrición y en la salud en el marco de una alimentación sostenible. ARAN. Nutrición Hospitalaria. Kellogg Company. Madrid. Obtenido de: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v39nspe3/0212-1611-nh-39-nspe3-52.pdf>

INEC, 2024. Tasa de desempleo mantiene tendencia a la baja según Encuesta Continua de Empleo. Cop-mtss-pre-014-2024. Obtenido de:
https://www.mtss.go.cr/prensa/comunicados/2024/marzo/cp_014_2024.html

INCAP/OPS. Cadena Contenido Actualizados De Nutrición y Alimentación. Selección, preparación y conservación de alimentos Las Leguminosas. Modulo II 5

Ingrid Cubas, 2022. La compra de alimentos y bebidas en México se ve influenciada por estos factores. The food Tech. Obtenido de:

<https://thefoodtech.com/tendencias-de-consumo/la-compra-de-alimentos-y-bebidas-en-mexico-se-ve-influenciada-por-estos-factores/>

Jana, Laura A. MD, FAAP and Jennifer Shu, MD, FAAP, 2015. MyPlate (Mi plato). Segunda edición.

Food Fights, 2nd Edition (Copyright © 2012 American Academy of Pediatrics). Obtenido

de: [https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-](https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/MyPlate.aspx#:~:text=La%20premisa%20detrás%20de%20MyPlate,una%20porción%20de%20productos%20lácteos)

[living/nutrition/Paginas/MyPlate.aspx#:~:text=La%20premisa%20detrás%20de%20MyPl](https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/MyPlate.aspx#:~:text=La%20premisa%20detrás%20de%20MyPlate,una%20porción%20de%20productos%20lácteos)

[ate,una%20porción%20de%20productos%20lácteos](https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/MyPlate.aspx#:~:text=La%20premisa%20detrás%20de%20MyPlate,una%20porción%20de%20productos%20lácteos)

Janeth, J.-T., & Porras-Ramírez, A. (2020). Relation among food patterns, diabetes, arterial hypertension and obesity according to socio-demographic aspects, Colombia.

Jiménez Córdoba Jenniffer, 2023. Costa Rica, el país que condimenta la malnutrición con el alto precio de los alimentos. Ciencias de la Salud Universidad de Costa Rica. Obtenido de:

[https://www.ucr.ac.cr/noticias/2023/6/07/costa-rica-el-pais-que-condimenta-la-](https://www.ucr.ac.cr/noticias/2023/6/07/costa-rica-el-pais-que-condimenta-la-malnutricion-con-el-alto-precio-de-los-alimentos.html)

[malnutricion-con-el-alto-precio-de-los-alimentos.html](https://www.ucr.ac.cr/noticias/2023/6/07/costa-rica-el-pais-que-condimenta-la-malnutricion-con-el-alto-precio-de-los-alimentos.html)

Legiscomex.com, 2016. Lácteos en Costa Rica. Inteligencia de Mercados. Estudio de mercado de

lácteos en Costa Rica.

[https://www.legiscomex.com/BancoMedios/Documentos%20PDF/estudio-mercado-](https://www.legiscomex.com/BancoMedios/Documentos%20PDF/estudio-mercado-sector-lacteos-costa-rica-2016-consumo-rci310.pdf)

[sector-lacteos-costa-rica-2016-consumo-rci310.pdf](https://www.legiscomex.com/BancoMedios/Documentos%20PDF/estudio-mercado-sector-lacteos-costa-rica-2016-consumo-rci310.pdf)

Lezama Fernández Laura, 2021. Porque es importante hacer lista de la compra. Mia Revista.

Obtenido: <https://www.miarevista.es/trucos/16125.html>

Legiscomex 2016. Inteligencia de Mercados. Estudio de productos lácteos en Costa Rica. Obtenido

de: [https://www.legiscomex.com/BancoMedios/Documentos%20PDF/estudio-mercado-](https://www.legiscomex.com/BancoMedios/Documentos%20PDF/estudio-mercado-sector-lacteos-costa-rica-2016-completo-rci310.pdf)

[sector-lacteos-costa-rica-2016-completo-rci310.pdf](https://www.legiscomex.com/BancoMedios/Documentos%20PDF/estudio-mercado-sector-lacteos-costa-rica-2016-completo-rci310.pdf)

López González Patricia. 2020. El derecho Humano a la Educación. Derecho glob. Estud. sobre

derecho justicia vol.2 no.4 Guadalajara nov. 2016 Epub 12-Nov-2020. Obtenido de:

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-51362016000300010)

[51362016000300010](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-51362016000300010)

Luis F. Garcés-Giraldo, Camila Bermeo-Giraldo, Alejandro Valencia-Arias I y Martha L. Benjumea-Arias, 2022. Factores determinantes en la decisión de compra a través de medios virtuales en millennials. Vicerrectoría de Investigaciones, Corporación Universitaria Americana, Medellín, Colombia. Información tecnológica Vol. 33(5), 71-80 (2022). Obtenido de: <https://www.scielo.cl/pdf/infotec/v33n5/0718-0764-infotec-33-05-71.pdf>

María Isabel Muñoz Fernández, 2019. El plato Harvard en los textos educativos. Dialnet. Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7589455#:~:text=La%20Pirámide%20de%20la%20Alimentación,contenían%20grasas%2C%20carbohidratos%20o%20proteínas.>

Mayo Clinic, 2023. Grasa en la alimentación, conoce cual elegir. Nutrición y comida saludable. Florida Arizona. Obtenido de: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fat/art-20045550#:~:text=Las%20grasas%20monoinsaturadas%20de%20origen,y%20triglicéridos%20en%20la%20sangre.>

Mónica López Talavera, 2020. Analizando el plato del bien comer. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo. Filiberto Navas 325-48. Colonia San Mateo Oxtotitlán, Toluca, Estado de México. Obtenido: https://revistanutricionclinicametabolismo.org/public/site/203_Revision_Talavera.pdf

Morejón Terán Yadira Alejandra, Angélica Solís Manzano, Sarita Betancourt Ortiz Victoria Abril Ulloa, Verónica Sandoval Ana Cristina Espinoza Fajardo' Tannia Valeria Carpio, Arias, 2021. Construcción de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos para Adultos Ecuatorianos, estudio transversal. *Reino Unido*. España. Revista Española. *Fanny Petermann Rocha. University of Glasgow. Glasgow. Obtenido de:* <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v25n4/2174-5145-renhyd-25-04-394.pdf>

Morales Lupayante Elisa, 2023. Las frituras, cambios que se producen al freír los alimentos. MejorConSalud. Obtenido de: <https://mejorconsalud.as.com/frituras-propiedades-nutricionales/>

Mora Noguera Guiselle, 2021. Gallo pinto arroz, frijoles y tradiciones. UCR. Obtenido de: <https://radios.ucr.ac.cr/2021/02/radio-870/gallo-pinto-costa-rica/>

Ministerio de Salud. (2020). CANASTA BÁSICA TRIBUTARIA CON ALIMENTOS SELECCIONADOS POR CONSUMO Y ELEMENTOS NUTRICIONALES. Normativa, 1997. EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA Y EL MINISTRO DE ECONOMÍA, INDUSTRIA Y COMERCIO Decreto Ejecutivo 26012 >> Fecha 15/04/1997 >> Artículo 1. Versión del artículo 5 de 6. Sistema Costarricense de Información Jurídica. Obtenido de: http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_articulo.aspx?param1= NRA&nValor1=1&nValor2=53829&nValor3=76410&nValor5=2&strTipM=FA

Nutrición humana en el mundo en desarrollo, 2002. Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29. Obtenido de: <https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s00.htm#Contents>

Olmedo Luciana, Maria Florencia Henning, Silvia Monica Garcia, Magali Pellon Maison, 2022. Validación de un cuestionario de frecuencia alimentaria para estimar la ingesta de azúcares libres y alimentos ultraprocesados en población argentina. Rev Esp Nutr Diet 26 (2). Obtenido de: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v26n2/2174-5145-renhyd-26-02-137.pdf>

Organización de la Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura, 1996. Guías alimentarias basadas en alimentos. Preparation and use of food based dietary guidelines. Obtenido de: <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2009). Riesgos para la salud mundial: mortalidad y carga de morbilidad atribuibles a riesgos importantes seleccionados. Recuperado

de https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf [[Enlaces](#)]

Quintero, José Rafael, 2011. Teorías de las necesidades de Maslow. fundamentación teórica de diseños cualitativos en la investigación educativa. Obtenido de:

<https://www.sanfelipe.edu.uy/wp-content/uploads/2017/04/Teoría-de-Maslow-de-EVA-Udelar.pdf>

Pazos Carlos, 2019. Plato Saludable de la Familia Colombiana. UNICEF. Obtenido de:

<https://www.unicef.org/colombia/plato-saludable-de-la-familia-colombiana>

PEPSAM, UNNOBA, 2020. Taller de Alimentación y Hábitos Saludables. Obtenido de:

<https://www.unnoba.edu.ar/wp-content/uploads/2020/05/alimentación-clase-4-archivo-2-Carbohidratos.pdf>

Pérez Carmen Rodrigo, Javier Aranceta, Gemma Salvador, Gregorio Varela-Moreiras, 2015.

Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. Rev Esp Nutr Comunitaria. DOI:

10.14642/RENC.2015.21.sup1.5050.

Obtenido

de:

<https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc2015sup11ffq.pdf>

PIMA, 2012. Análisis del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos en los hogares costarricenses. Programa integral de mercadeo agropecuario. Obtenido de:

<https://www.pima.go.cr/wp-content/uploads/2017/07/Analisis-Consumo.pdf>

PIMA, 2012. Según estudio del PIMA Ticos consumen más frutas, hortalizas, pescado y mariscos.

Centro Nacional de Abastecimiento y Distribución de Alimentos PIMA – CENADA.

Obtenido de: <https://prensamag.blogspot.com/2014/04/segun-estudio-del-pima-ticos-consumen.html>

RAE, A. (2019). «Diccionario de la lengua española»—Edición del Tricentenario. Recuperado 7 de junio de 2019, de «Diccionario de la lengua española»—Edición del Tricentenario website.

Obtenido de: <https://dle.rae.es/>

- Ramon Colet Arean, José Eduardo Polio Moran, 2014. Procesos de venta. McGraw-Hill/Interamericana de España, S.L. Madrid, España. Obtenido de: <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448191633.pdf>
- Restrepo Betancourt Luis Fernando, Rodríguez Espinosa Holmes, Valencia Daniela. 2015. Caracterización del consumo de pescado y mariscos en población universitaria de la ciudad de Medellín – Colombia. Colombia. Rev. Univ. Salud. 2016; 18(2):257-265. Obtenido de: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n2/v18n2a07.pdf>
- Rettig Mathias, Ah Hen K, 2014. El color en los alimentos un criterio de calidad medible. Escuela de Facultad de Ciencias Agrarias, Universidad Austral de Chile. Agro Sur, Chile. DOI:10.4206/agrosur.2014.v42n2-07
- Revenga Juan, 2023. Qué es el Plato de Harvard. Bon Viveur. Obtenido de: <https://www.bonviveur.es/preguntas/que-es-el-plato-de-harvard>
- Rocha Nicoletti Renzo, Zentner Alva Juan Francisco, 2014. Determinar los factores de compra que influye en el consumo de leche evaporada en la ciudad Chiclayo. TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADEMICO DE MAGISTER EN ADMINISTRACION Y DIRECCION DE EMPRESAS . https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1230/1/TM_ZentnerAlvaJuan_RochaNicolettiRenzo.pdf.pdf
- Rodríguez, I. (2008). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: Reproducibilidad y validez. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 242-252.
- Ropero Lara Ana Belén, 2015. Pirámide de la Alimentación Saludable. FAO. Obtenido de: <https://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/piramide.pdf>
- Reyes y Ortiz, 2020. Conocimiento en nutrición, hábitos alimentarios y estado nutricional de adultos mayores en San Isidro del General, San José, Costa Rica 2019. Vol.6 Núm 3. Obtenido de: <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/440>

- Ruiz Chércoles Esther, 2016. La importancia del etiquetado. Madrid, España. Gastroenterología y Nutrición de la AEPaCp. Obtenido de: https://www.aepap.org/sites/default/files/4t2.11_la_importancia_del_etiquetado.pdf
- Sáenz Madrigal, M. (2001). Encuesta de Hogares y de Propósitos Múltiples. *Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos*. Obtenido de: <https://www.binasss.sa.cr/enconali.pdf>
- Secretaria de Agricultura y desarrollo Rural, 2015. Cereal, el alimento del mundo. Gobierno de México. Gob.mx. Obtenido de: [https://www.gob.mx/agricultura/articulos/cereal-el-alimento-del-mundo#:~:text=Los%20cereales%20\(de%20Ceres%2C%20diosa,sorgo%20y%20centeno%2C%20entre%20otros.](https://www.gob.mx/agricultura/articulos/cereal-el-alimento-del-mundo#:~:text=Los%20cereales%20(de%20Ceres%2C%20diosa,sorgo%20y%20centeno%2C%20entre%20otros.)
- Schenttler, B., Obreque, B., Cid, E., Mora, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., y otros. (2010). Influencia del país de origen en la toma de decisión de compra de alimentos: un estudio en consumidores de distinta etnis en Chile. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 119-130.
- Schiffman, L., & Lazar Kanuk, L. (2010). *Comportamiento del consumidor*. Recuperado el 11 de diciembre de 2017, de Comportamiento del consumidor: <http://biblioteca.soymercadologo.com/wp-content/uploads/2016/04/Comportamiento-del-Consumidor-10ed-Schiffman-y-Lazar-Kanuk.pdf>
- Sereno Eva, 2017. Factores que influyen en la compra de alimentos. Aragón. *elEconomista.es*. Obtenido de: <https://www.eleconomista.es/aragon/noticias/8673071/10/17/Que-factores-influyen-en-la-compra-de-alimentos.html>
- Seguridad Alimentaria y Nutricional Conceptos Básicos, 2011. Componente de Coordinación Regional. Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) en Centroamérica Proyecto Food Facility Honduras. Obtenido de: <https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera, 2019. Guía de alimentación. Gobierno de México. Obtenido de: <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>

Sistema Costarricense de información jurídica, 1998. Crea la comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. N° 26684-S-MEP. Obtenido de:

http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=44598&nValor3=47018&strTipM=TC

Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, 2021. ¿Qué son los hidratos de carbono?. Recomendaciones generales del endocrinólogo para una alimentación saludable. SMNE.

SUMMA, R. (2021, noviembre 25). ¿Cuáles son los hábitos de consumo de los costarricenses? *Revista Summa*. <https://revistasumma.com/cuales-son-los-habitos-de-consumo-de-los-costarricenses/>

UCR, 2021. Costa Rica vive otra gran amenaza y es el consumo excesivo de sodio. Salud. Universidad de Costa Rica. Obtenido de: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/3/23/costa-rica-vive-otra-gran-amenaza-y-es-el-consumo-excesivo-de-sodio.html#:~:text=23%20mar%202021Salud&text=La%20poblaci3n%20adult%20de%20Costa,%2C%20mejor%20dicho%2C%20una%20cucharadita>.

Urrialde R, Gómez-Cifuentes A, Castro-Alija MJ. Grafismos o iconos provenientes de las guías alimentarias. Una realidad que va más allá de la alimentación saludable. *Nutr Hosp* 2021;38(N.o Extra 2):44-48. Obtenido de: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v38nspe2/0212-1611-nh-38-spe2-44.pdf>

Ugalde, J., & Porras, J. (2017). *Encuesta Hábitos Del Consumidor—Estudio Nacional—GSI. Costa Rica* GSI Costa Rica. GSI. Obtenido de: <https://www.gs1cr.org/news/encuesta-habitos-del-consumidor-2017/>

Varas Aguilar Pedro, Cubero Castillo Elba, Lang Gutowski Arie, 2014. Metodología para diseñar un producto alimenticio por medio de la identificación de los factores que influyen en la decisión de compra. Universidad de Costa Rica, Facultad de Ciencias Agroalimentarias, Escuela de Tecnología de Alimentos. San Pedro de Montes de Oca, San José, Costa Rica. *Revista Venezolana de Ciencia y Tecnología de Alimentos*. ISSN:2218-4384. Obtenido de:

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41305297/Vargas-Aguilar et al. RVCTA-V5N1-libre.pdf?1453122378=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMetodologia para disenar un producto ali.pdf&Expires=1716432156&Signature=fQENYiqvIkSTACIwIpsRZkg8rbwbrI2HhTQMj~gfozjQrW6FC2SWDXeqsCd~sjWlesQ45bJMjwM-KuN9dGE50v68aiKfFXp2BhM3nA8-cwBqK5FZhsfeWvNE8JsVdWBw2h4dEUhHqg7wSAInk6UyNS-IllzfHmQR4tpwSEdtS0oMoPSEnTxHfVRqJ8xVus5G7j7pS~ZrsyUC1kJU0XOW6UYGRXg1UYZsAlvH3J4gSNAzBlqGjnlwopW1qE27yZK81q5Y2Ar2mLLhJynDffHuIRwFoYhnsiZg-d2znPX4CxG13N-gRNSc-TB1bq2QywHsDWVqDAiF94BkrW1p6~8rcA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41305297/Vargas-Aguilar_et_al._RVCTA-V5N1-libre.pdf?1453122378=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMetodologia_para_disenar_un_producto_ali.pdf&Expires=1716432156&Signature=fQENYiqvIkSTACIwIpsRZkg8rbwbrI2HhTQMj~gfozjQrW6FC2SWDXeqsCd~sjWlesQ45bJMjwM-KuN9dGE50v68aiKfFXp2BhM3nA8-cwBqK5FZhsfeWvNE8JsVdWBw2h4dEUhHqg7wSAInk6UyNS-IllzfHmQR4tpwSEdtS0oMoPSEnTxHfVRqJ8xVus5G7j7pS~ZrsyUC1kJU0XOW6UYGRXg1UYZsAlvH3J4gSNAzBlqGjnlwopW1qE27yZK81q5Y2Ar2mLLhJynDffHuIRwFoYhnsiZg-d2znPX4CxG13N-gRNSc-TB1bq2QywHsDWVqDAiF94BkrW1p6~8rcA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Vásquez Sicay Sara Elizabeth, 2022. Factores que influyen en el consumo de leche y derivados en estudiantes. Vol. 5 Núm. 2 (2022): Vol. 5 Núm. 2 (2022): Revista Guatemalteca de Educación Superior

Viera, D., Gálvez, D. y Navarro, I. (2010). Factores que influyen en la decisión de compra de Barrio-el caso de la ciudad de Arica-Chile. Horizontes Empresariales, 9(1), 29-46. Obtenido de: <https://revistas.ubiobio.cl/index.php/HHEE/article/view/2035/1898>

Villalobos Alexis Monge, 2023. Compra por comercio electrónico de alimentos en Costa Rica durante el COVID-19. Costa Rica. Vol.23. Agronomía Mesoamericana. Obtenido de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/agromeso/article/view/50438/53453>

Villalobos, D. G., Vindas, C. C., Soto, N. F., Carrasquilla, L. Ú, Chinnock, A., Gómez, G., & Elans, G. (2020). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4). Obtenido de: <https://doi.org/10.51481/amc.v61i4.1045>

Viquez, C. M. H., Pérez, L. A., González, S. R., Echandi, M. D., Molina, N. A., Núñez, M. C., & Blanco, G. Q. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: Oportunidades desde la alimentación y nutrición. Población y Salud en Mesoamérica. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>

Yadira Alejandra Morejón Terán, Angélica Solís Manzano, Sarita Betancourt Ortiz, Victoria Abril Ulloa, Verónica Sandoval, Ana Cristina Espinoza Fajardo, Tannia Valeria Carpio-Arias., 2021. Construcción de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos para Adultos Ecuatorianos, estudio transversal. Revista española de Nutrición Humana y Dietética. Obtenido de: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v25n4/2174-5145-renhyd-25-04-394.pdf>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

AIAA: Asociación de Industrias de Alimentación de Aragón

CBA: Canasta Básica Alimentaria

ECE: Encuesta Continua de Empleo

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

GABSA: Las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios.

GS1: Organización privada a la elaboración y aplicación de servicios mundiales

LDL: Colesterol malo

NOM: Norma Oficial Mexicana

OCDE: Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico

OMS: Organización Mundial de la Salud

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento Informado

Formulario para recolección de la muestra, del proyecto final de graduación.

Consentimiento informado:

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es realizada por Wendy Barrantes González estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, con el fin de optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. La información que usted brinde se utilizará solo con fines académicos, desde donde la estudiante podrá evaluar la situación referente a los factores de decisión de compra de alimentos, el consumo alimentario con plato de la alimentación saludable para Costa Rica.

B. PROCEDIMIENTO:

Su participación puede ser completada en máximo 20 minutos, si usted acepta participar, se compromete a brindar toda la información solicitada.

El procedimiento consiste en una sola parte donde se le pedirá completar un cuestionario de 20 preguntas de la parte sociodemográfica y factores de decisión de compra, una frecuencia de consumo y por último 6 preguntas sobre el plato de la alimentación saludable.

C. RIESGOS:

La participación en dicho estudio no implica ningún riesgo para usted como participante.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que la investigadora aprenda más acerca de los distintos factores que son tomados en cuenta a la hora de la compra de alimentos, y el cómo es el consumo alimentario según el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.

E. **DE SU PARTICIPACIÓN:**

Voluntaria: Su participación en el estudio es voluntaria. Tiene derecho a negarse a participar o interrumpir su participación en cualquier momento.

Confidencial: Su participación en este estudio es confidencial, por lo tanto, 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 de este estudio y no se revelará su identidad.

Respaldo legal: No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

F. **CONTACTOS:**

Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Wendy Barrantes González quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla por medio de los siguientes contactos.

Directo: En cualquier momento puede contactar a la investigadora, Wendy Barrantes González al número de celular 85135801 y al correo electrónico: wendy.barrantes@uhispano.ac.cr.

Indirecto: Comunicarse a la Universidad Hispanoamericana, Coordinación de Investigación al teléfono 2241-9090 de lunes a viernes de 8:00am a 5:00pm.

CONSENTIMIENTO

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

Al completar el siguiente formulario consiento mi participación de manera voluntaria en este estudio y me comprometo a incluir información verídica. Comprendo que todos los datos recolectados se utilizan para fines de la investigación.

Su participación en este estudio es confidencial, por lo que, si se publican los resultados o se divulgan en una investigación científica, se garantiza el anonimato a todos los participantes en este estudio. Tiene el derecho a negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento. No perderá ningún derecho legal por aceptar completar este documento.

¿Acepto participar voluntariamente en el estudio?

- Si acepto
- No acepto

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

Datos sociodemográficos

1. ¿A qué rango de edad pertenece?

- De 20 a 24 años
- De 25 a 29 años
- 30 a 34 años
- 35 a 39 años
- 40 a 44 años
- 45 a 49 años
- 50 a 54 años
- 55 a 59 años

2. ¿Cuál es su género?

- Femenino
- Masculino

3. ¿Cuál es el nivel de estudio más alto que obtuvo?

- Primaria
- Secundaria
- Técnico completo
- Técnico incompleto
- Universidad completa
- Universidad incompleta

4. ¿Cuenta con Trabajo?

- Si
- No

5. ¿Cuál es su rango de ingreso mensual personal?

- Menos de ¢100.000
- Entre ¢100.000 a ¢200.000
- Entre ¢201.000 a ¢300. 000
- Entre ¢301.00 a ¢400.000
- Más de ¢400.000

6. ¿Cuál es su rango de ingreso mensual familiar?

- Menos de ₡100.000
- Entre ₡100.000 a ₡200.000
- Entre ₡201.000 a ₡300. 000
- Entre ₡301.00 a ₡400.000
- Más de ₡400.000

7. ¿Con quién vive?

- Solo (a)
- Padres
- Familia (esposo(a), hijos o ambos u otros)

Factores en la decisión de compra de alimentos

8. ¿Realiza usted la compra de alimentos para su hogar?

- Si
- No

9. ¿Tiene un presupuesto establecido para la compra de alimentos?

- Si
- No

10. ¿Qué rango de dinero tiene establecido para la compra de alimentos?

- Menos de ₡50 000
- De ₡50 000 a ₡100 000
- De ₡100 000 a ₡200 000
- De ₡200 000 a ₡300 000
- Más de ₡300 000

11. ¿Realiza una lista previa con los alimentos que necesita comprar?

- Si
- No

12. ¿Cada cuanto realiza las compras de abarrotes (arroz, frijoles, pasta, azúcar, sal, enlatados)?

- Diario
- Semanal
- Quincenal
- Mensual
- No compra

13. ¿Dónde realiza las compras de abarrotes (arroz, frijoles, pasta, azúcar, sal, enlatados)?

- Palí
- MaxiPalí
- Masxmenos
- Mega Súper
- Walmart
- Automercado
- Price Smart
- Pulpería / Minisúper
- Compre Bien
- No compra

14. Cuando va comprar los abarrotes (arroz, frijoles, pasta, azúcar, sal), ¿qué factor toma en cuenta para seleccionar los alimentos?

- Calidad de producto
- Empaque en buen estado
- Precio
- Marca
- Tamaño
- Facilidad de preparación
- Valor nutricional (Lectura de etiquetado)
- Fecha de vencimiento
- No compra

15. ¿Cada cuanto realiza las compras de frutas y verduras?

- Diario
- Semanal
- Quincenal
- Mensual
- No compra

16. ¿Dónde realiza las compras de frutas y verduras?

- Feria del Agricultor
- Puesto de verdulería
- Mercado Municipal
- Supermercado
- Pulpería

- No compra

17. Cuando compra las frutas y verduras, ¿qué factor toma en cuenta para seleccionarlas?

- Frescura
- Precio
- Tamaño
- Textura
- De temporada
- Facilidad de preparación
- No compra

18. ¿Cada cuanto realiza las compras de carnes (res, pollo, cerdo)?

- Diario
- Semanal
- Quincenal
- Mensual
- No compra

19. ¿Dónde realiza las compras de carnes (res, pollo, cerdo)?

- Feria del Agricultor
- Mercado Municipal
- Carnicería
- Supermercado
- Pulpería
- No compra

20. Cuando compra carnes (res, pollo, cerdo), ¿qué factor toma en cuenta para seleccionarlas?

- Frescura
- Precio
- Tamaño
- Color
- Facilidad de preparación
- Que tenga menos cantidad de grasa visible
- No compra

21. ¿Cada cuánto realiza las compras de lácteos (leche, quesos, yogurt)?

- Diario
- Semanal
- Quincenal
- Mensual
- No compra

22. ¿Dónde realiza la compra de lácteos (leche, quesos, yogurt)?

- Supermercados
- Pulperías
- Mercado Municipal
- Feria del Agricultor
- Repartidor de leche (lechero)
- No compra

23. Cuando compra lácteos (leche, quesos, yogurt), ¿qué factor toma en cuenta para seleccionarlas?

- Frescura
- Precio
- Tamaño
- Color
- Temperatura
- Fecha de vencimiento
- No compra

24. ¿Cada cuanto realiza las compras pescados y mariscos?

- Diario
- Semanal
- Quincenal
- Mensual
- No compra

25. ¿Dónde realiza la compra de pescados y mariscos?

- Feria del Agricultor
- Mercado Municipal
- Carnicería
- Supermercado
- Pulpería
- No compra

26. Cuando compra pescados y mársicos, ¿qué factor toma en cuenta para seleccionarlos?

- Frescura
- Precio
- Tamaño
- Color
- Facilidad de preparación
- Fecha de vencimiento
- No compra

Consumo Usual

A continuación, se establece un cuadro de frecuencia de consumo (CFCA), con varios tipos de alimentos, marcando en el circulo el número de veces que realiza usted de cada grupo de alimentos, lo más cercano a la realidad.

Alimento	Consumo					
	Diario	5 a 6 veces/semana	2 a 3 veces/semana	1 vez/ semana	1 a 3 veces/mes	Nunca
Lácteos						
Leche descremada 0% grasa						
Leche semidescremada 2% grasa						
Leche entera						
Leche en polvo						
Yogurt						
Leche de soya, almendras u otros						
Frutas						
Manzana						
Banano						
Pera						
Sandía						
Piña						
Papaya						

Uvas, fresas, arándanos, moras						
Vegetales No Harinosos						
Tomate						
Lechuga						
Brócoli						
Zanahoria						
Coliflor						
Chayote						
Repollo						
Pepino						
Apio						
Rábano						
Ayote						
Zucchini						
Berenjena						
Vainica						
Palmito						
Espinacas						
Hongos						
Vegetales Harinosos						
Papa						
Camote						
Yuca						
Plátano						
Ayote sazón						
Elote						
Productos de origen animal						
Huevo						
Pollo						
Res						
Cerdo						
Mariscos: camarones,						

langosta, mejillones, cangrejo etc.						
Pescado						
Embutidos regulares: jamón, mortadela, salchichas, salchichón, chorizo etc.						
Embutidos light: jamón de pavo o pollo, salchichas, salchichón etc.						
Vísceras: hígado, corazón, mondongo,						
Queso fresco Turrialba						
Quesos maduros Mozzarella, chédar entre otros.						
Cereales, panes, harinas						
Arroz						
Pastas (spaghetti, caracolitos, plumitas)						
Tortillas de maíz, tortiricas, el fogón etc.						
Gallo pinto						
Pan cuadrado blanco						
Pan cuadrado integral						

Pan baguette						
Panqueques						
Cereales de desayuno azucarados						
Cereales de desayuno no azucarados: cornflakes, cereales integrales						
Avena, granola						
Leguminosas: frijoles, garbanzos, lentejas						
Galletas saladas tipo soda, club, etc.						
Tortillas de trigo bimbo, Misión, rapiditas						
Aceites y grasas						
Aceite Vegetales: soya, maíz, canola.						
Aceite de oliva						
Manteca						
Mantequilla						
Margarina						
Natilla						
Queso crema						
Aguacate						
Frutos secos (maní, almendras, nueces)						
Mantequilla de maní						

Aderezos						
Mayonesa						
Azúcares						
Azúcar blanca, morena o cruda						
Mermeladas, jaleas						
Miel de abeja, maple						
Gelatina regular						
Dulces golosinas						
Chocolates						
Galletas regulares con relleno						
Helados						

Fuente: Modificación de (Rodríguez, 2008)

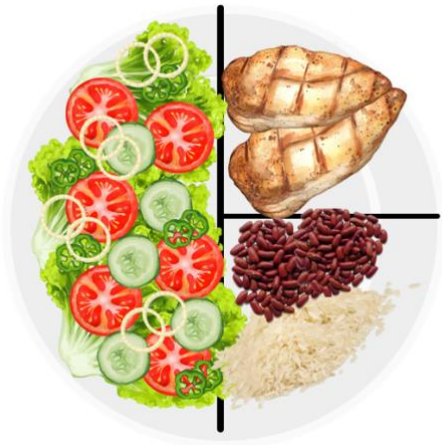
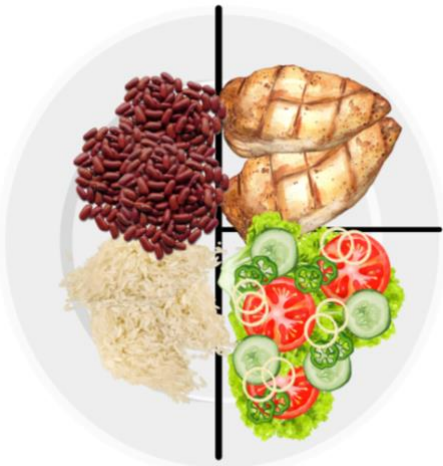
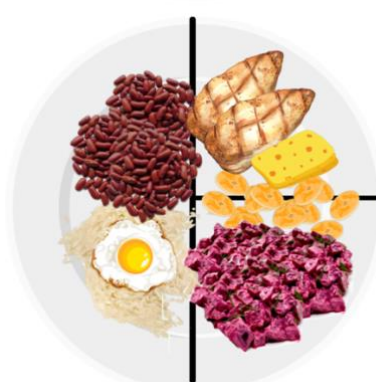
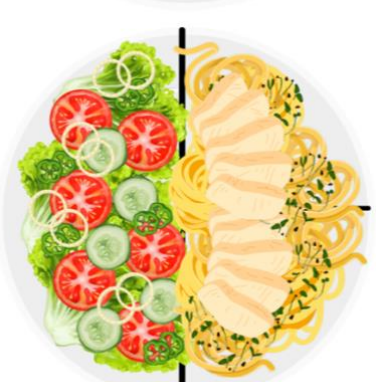
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/original7.pdf>

Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible para Costa Rica

A continuación, se presenta la imagen de distintos platos de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica, los cuales va a marcar la respuesta más cercana a la realidad

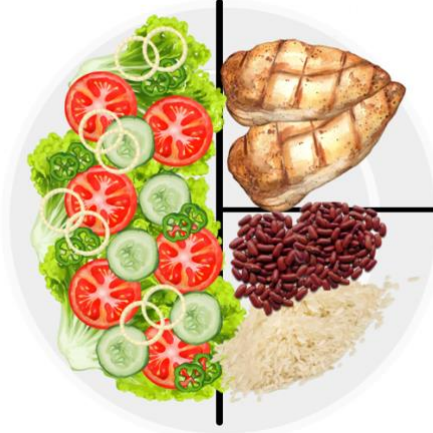
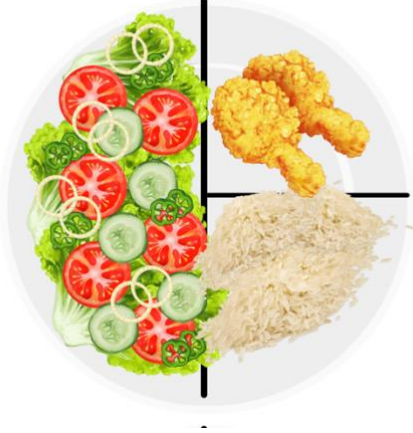
1. **¿Conoce o ha visto el plato de la alimentación Saludable y Sostenible para Costa Rica recomendado por las guías alimentarias?**
 - Si
 - No

2. De los siguientes platos, ¿cuál cree que es más saludable?

	
<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, arroz, frijoles y pechuga de pollo a la plancha.</p>	<p>Arroz, frijoles, pollo a la plancha, ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce y cebolla, pechuga de pollo a la plancha.</p>
	
<p>Arroz, frijoles, huevo frito, ensalada rusa, plátano maduro, queso y pechuga de pollo a la plancha.</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, pasta con pechuga de pollo.</p>
<p>Ninguna de las anteriores</p>	

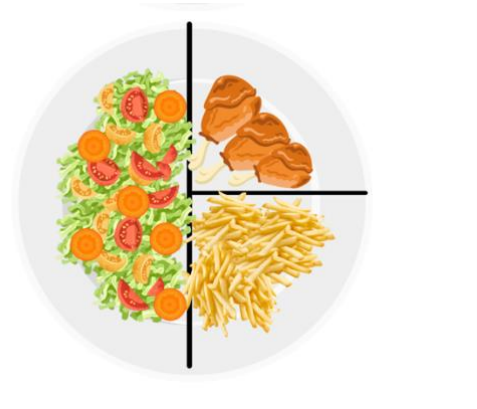
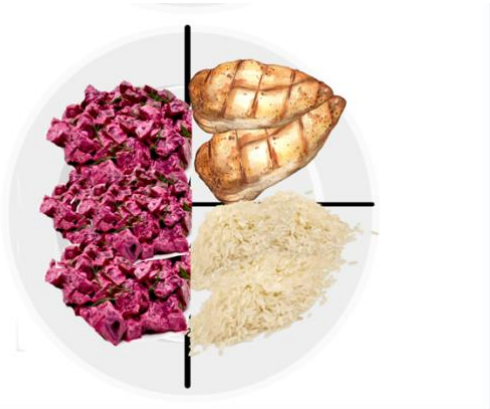
3. De los siguientes platos, ¿cuál considera que presenta una cocción saludable?

--	--



Ensalada de lechuga, pepino, tomate, chile dulce y cebolla, arroz y muslo de pollo empanizado y frito.

Ensalada de lechuga, pepino, tomate, chile dulce y cebolla, arroz, frijoles y pollo a la plancha.



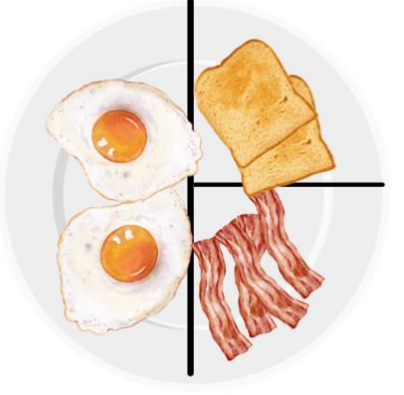
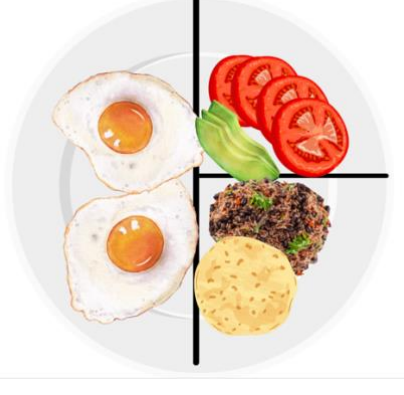


Arroz, pollo a la plancha y ensalada rusa (remolacha, papa, huevo y mayonesa).

Ensalada de repollo y tomate, muslos de pollo y papas fritas.

Ninguna de las anteriores

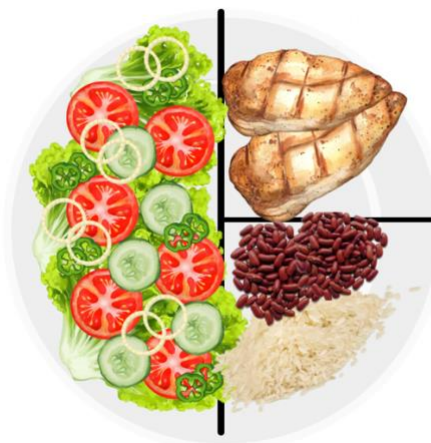
4. ¿ De los siguientes platos, ¿cuál es más similar al desayuno que usted consume diariamente?

	
<p>Gallo pinto, huevos, plátano maduro, salchichas, pan y natilla.</p>	<p>Gallo pinto, pan, huevos y tomate.</p>
	
<p>Huevos, tocineta, tostadas de pan.</p>	<p>Huevos, tortilla, pinto, tomate y aguacate.</p>
<p>Ninguna de las anteriores</p>	

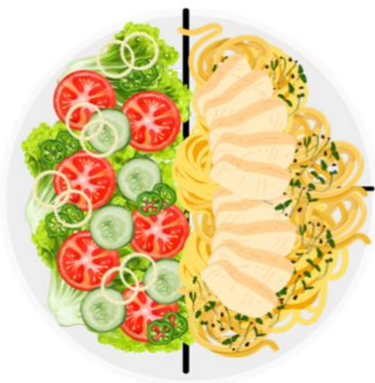
5. De los siguientes platos, ¿cuál es más similar al almuerzo que usted consume diariamente?



Arroz, frijoles, pollo a la plancha, ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce y cebolla, carne



Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, arroz, frijoles y carne



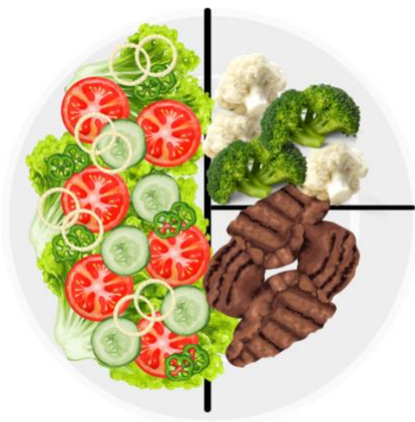
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, pasta con pechuga de pollo.



Pollo a la plancha y gajos de papa.

Ninguna de las anteriores

6. De los siguientes platos, ¿cuál es el más similar a la cena que usted consume diariamente?



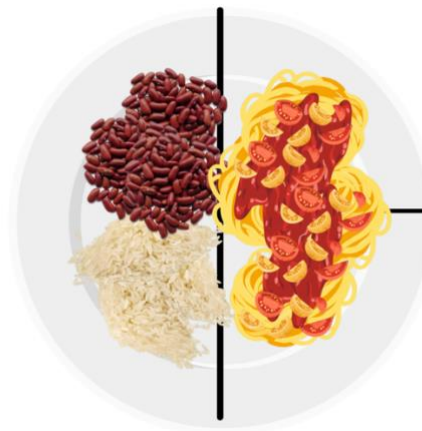
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, carne y brócoli con coliflor.



Arroz, frijoles, carne y ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla.



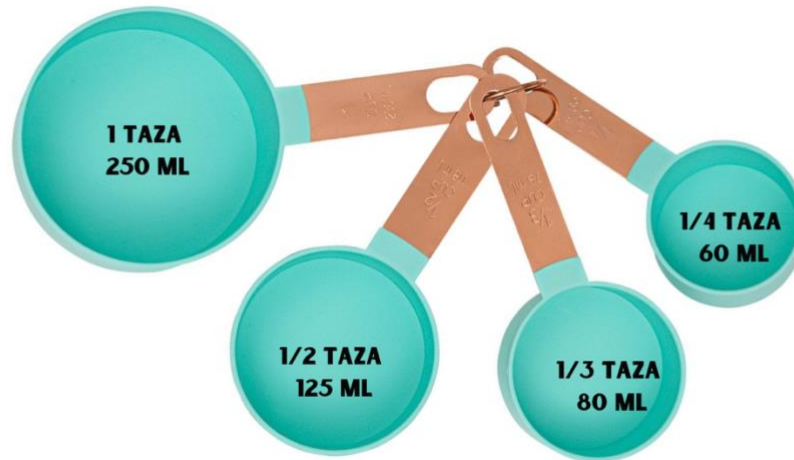
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, arroz, frijoles y carne.



Arroz, frijoles y pasta con tomate.

Ninguna de las anteriores

7. Cuando consume cereales o vegetales harinosos como arroz, pure de papa, etc, ¿qué porción utiliza?



?

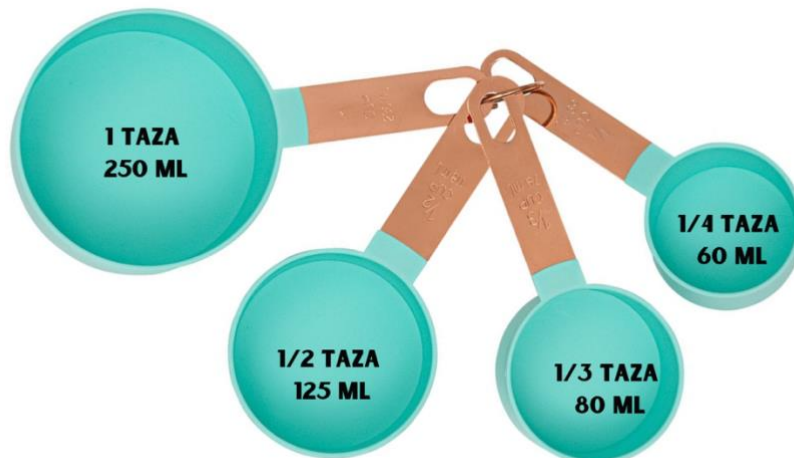
- 1 taza
- ½ taza (1 punto)
- 1/3 taza
- ¼ taza
- No consumo

Si consume otros 0 puntos

8. A lo largo del día, ¿cuántas porciones consume de cereales o vegetales harinosos como arroz, pure de papa, etc.?

- 1 a 3 porciones (1 punto)
- 4 a 5 porciones (2 puntos)
- 6 a 8 porciones (3 puntos)
- No consume (0 puntos)

9. Cuando consume leguminosas como frijoles, lentejas o garbanzos, ¿qué porción utiliza?



?

- 1 taza
- ½ taza (1 punto)
- 1/3 taza
- ¼ taza
- No consumo

10. Cuando consume productos de origen animal como pollo, pescado, carne, ¿qué porción utiliza?

- Del tamaño total de la palma de la mano (1 punto)



- 2/3 del tamaño de la palma de la mano



- Un 1/3 del tamaño de la palma de la mano

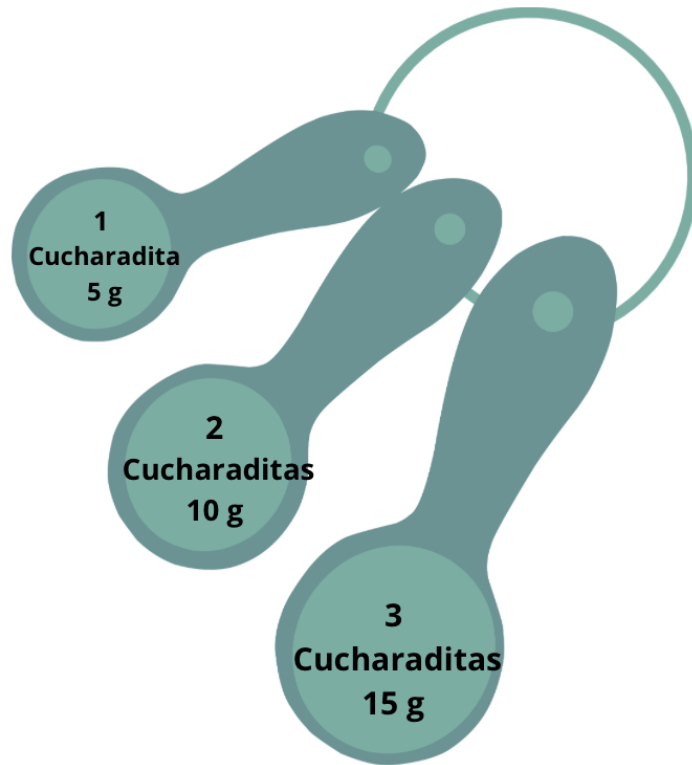


- No consume

11. Cuando consume lácteos (leche, yogurt), ¿qué porción utiliza?

- 1/2 vaso (125 ml o ½ taza de tomar café)
- 1 vaso (250 ml o 1 taza de tomar café)
- 2 vasos (500 ml o 2 tazas de tomar café) (1 punto)
- Menos de 1/2 vaso
- Más de un vaso
- No consume

12. Cuando consume grasas, ¿qué porción utiliza?



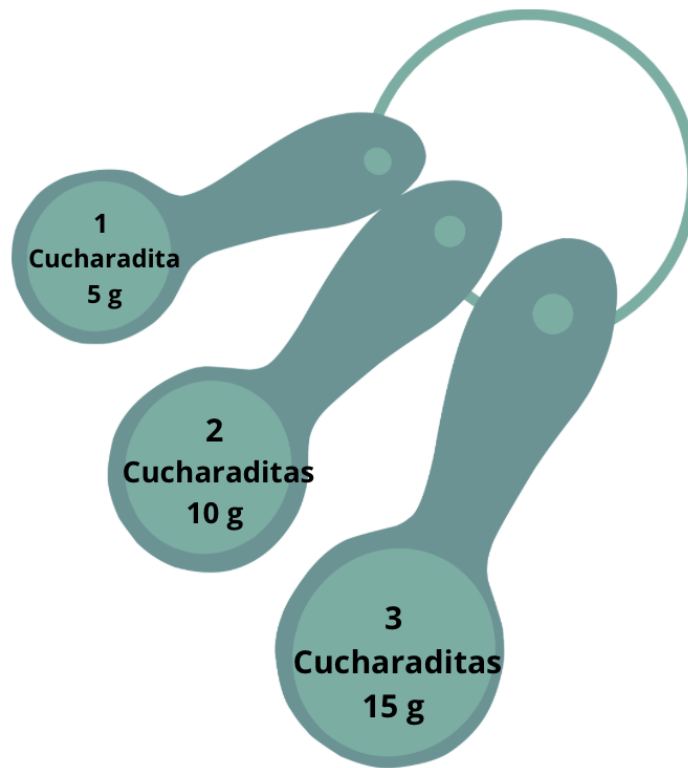
- 1 cucharadita (5g)
- 2 cucharadita (10g)
- 3 cucharadita (15g)
- No consume

13. A lo largo del día, ¿cuántas porciones consume de grasa?

- 5 o menos porciones (1 punto)
- 6 a 8 porciones
- 8 a 10 porciones
- No consume

Otras opciones 0 puntos

14. Cuando consume azúcar, ¿qué porción utiliza?







- 1 cucharadita (5g)
- 2 cucharadita (10g)
- 3 cucharadita (15g)
- No consume

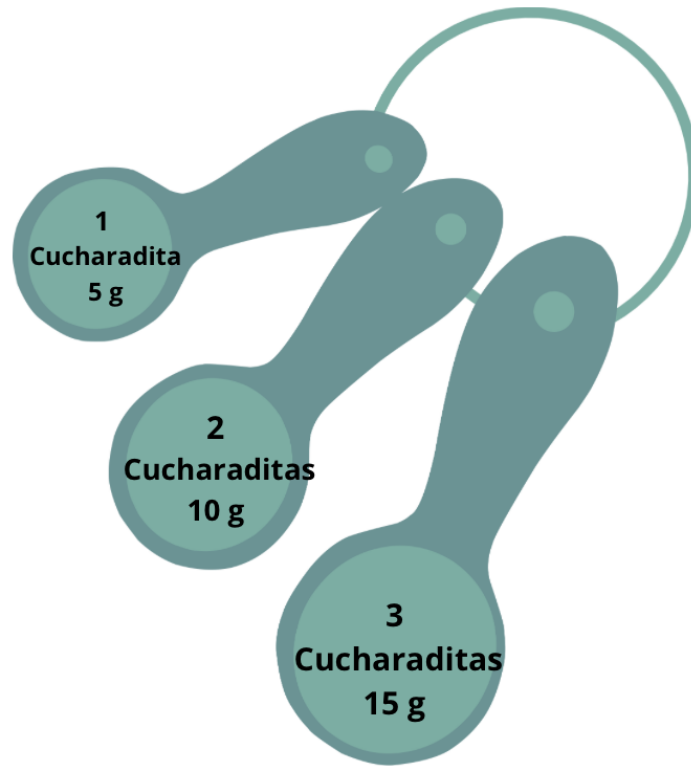
15. A lo largo del día, ¿cuántas porciones consume de azúcar?

- Mas de 2 porciones
- 2 o menos porciones
- 1 porción
- No consume

16. A lo largo del día, ¿cuántos vasos de agua consume?

	
<p>De 1 a 2 vasos al día</p>	<p>De 2 a 4 vasos al día</p>
	
<p>De 5 a 6 vasos al día</p>	<p>De 6 a 8 vasos al día (1 punto)</p>
<p>No consume</p>	

17. Cuando consume sal ¿qué porción utiliza?



















- 1 cucharadita (5g) (1 punto)
- 2 cucharadita (10g)
- 3 cucharadita (15g)
- No consume





Anexo 3. Instrumento de puntuación de la adherencia a las Guías de Alimentación para Costa Rica.




Escala de la clasificación de la elección de alimentos preparados según las recomendaciones del plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.

Se da una puntuación según la respuesta, donde el número mayor es la opción correcta.

Número de Pregunta	Pregunta	Opciones						Máximo	
1	¿Conoce o ha visto el plato de la alimentación Saludable y Sostenible para Costa Rica recomendado por las guías alimentarias?	Si	No						
Puntuación		1 punto		0 puntos					1
2	De los siguientes platos, ¿cuál cree que es más saludable?	 <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, arroz y pechuga de pollo a la plancha.</p>	 <p>Arroz, frijoles, pollo a la plancha, ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce y cebolla, pechuga de pollo a la plancha.</p>	 <p>Arroz, frijoles, huevo frito, ensalada rusa, plátano maduro, queso y pechuga de pollo a la plancha.</p>	 <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, pasta con pechuga de pollo.</p>				

Puntuación		3	2	1	2			3
3	De los siguientes platos, ¿cuál considera que presenta una cocción saludable?	 <p>Ensalada de lechuga, pepino, tomate, chile dulce y cebolla, arroz y muslo de pollo empanizado y frito.</p>	 <p>Ensalada de lechuga, pepino, tomate, chile dulce y cebolla, arroz, frijoles y pollo a la plancha.</p>	 <p>Arroz, pollo a la plancha y ensalada rusa (remolacha, papa, huevo y mayonesa).</p>	 <p>Ensalada de repollo y tomate, muslos de pollo y papas fritas.</p>			
Puntuación		3	4	2	1			4
4	De los siguientes platos, ¿cuál es más similar al desayuno que usted consume diariamente?	 <p>Gallo pinto, huevos, plátano maduro, salchichas, pan y natilla.</p>	 <p>Gallo pinto, pan, huevos y tomate.</p>	 <p>Huevos, tocineta, tostadas de pan.</p>	 <p>Huevos, tortilla, pinto, tomate y aguacate.</p>			
Puntuación		1	3	2	4			4
5	De los siguientes platos, ¿cuál es más similar al almuerzo que usted consume diariamente?	 <p>Arroz, frijoles, pollo a la plancha, ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce y cebolla, carne</p>	 <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, arroz, frijoles y carne</p>	 <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, pasta con pechuga de pollo.</p>	 <p>Pollo a la plancha y gajos de papa.</p>			
Puntuación		3	4	2	1			4

6	De los siguientes platos, ¿cuál es el más similar a la cena que usted consume diariamente?							
Puntuación		2	3	4	1			4
7	¿Cuándo consume cereales o vegetales harinosos como arroz, pure de papa, etc, ¿qué porción utiliza?	1 taza	½ taza	1/3 taza	¼ taza	No consumo		
Puntuación		0	3	2	1	0		3
8	A lo largo del día, ¿cuántas porciones consume de cereales o vegetales harinosos como arroz, pure de papa, etc.?	1 a 3 porciones	4 a 5 porciones	6 a 8 porciones	No consume			
Puntuación		1	2	3	0			3

9	Cuando consume leguminosas como frijoles, lentejas o garbanzos, ¿qué porción utiliza?	1 taza	½ taza	1/3 taza	¼ taza	No consume		
Puntuación		0	3	2	1	0		3
10	Cuando consume productos de origen animal como pollo, pescado, carne, ¿qué porción utiliza?	 Del tamaño total de la palma de la mano	 2/3 del tamaño de la palma de la mano	 Un 1/3 del tamaño de la palma de la mano	No consume			
Puntuación		3	2	1	0			3
11	Cuando consume lácteos (leche, yogurt), ¿qué porción utiliza?	1/2 vaso (125 ml o ½ taza de tomar café)	1 vaso (250 ml o 1 taza de tomar café)	2 vasos (500 ml o 2 tazas de tomar café)	Menos de 1/2 vaso	Más de un vaso	No consume	
Puntuación		1	2	3	0	0	0	3
12	Cuando consume grasas, ¿qué porción utiliza?	1 cucharadita (5g)	2 cucharaditas (10g)	3 cucharaditas (15g)	No consume			
Puntuación		0	0	0	0			0
13	A lo largo del día, ¿cuántas	5 o menos porciones	6 a 8 porciones	8 a 10 porciones	No consume			

	porcion es consum e de grasa?							
Puntu ación		3	2	1	0			3
14	Cuando consum e azúcar, ¿qué porción utiliza?	1 cucharadita (5g)	2 cucharaditas (10g)	3 cucharaditas (15g)	No consume			
Puntu ación		0	0	0	0			0
15	A lo largo del día, ¿cuántas porcion es consum e de azúcar?	Mas de 2 porciones	2 o menos porciones	1 porción	No consume			
Puntu ación		0	2	1	0			2
16	A lo largo del día, ¿cuántos vasos de agua consume?	De 1 a 2 vasos al día	De 2 a 4 vasos al día	De 5 a 6 vasos al día	De 6 a 8 vasos al día	No consume		
Puntu ación		0	1	2	3	0		3
17	Cuando consume sal ¿qué porción utiliza?	1 cucharadita (5g)	2 cucharaditas (10g)	3 cucharaditas (15g)	No consume			
Puntu ación		3	2	1	0			3

Puntuación máxima 45 puntos

- 85 a 100% es un buen apego a las guías: 38 a 45 puntos
- 60 a 84% es un apego medio / moderado: 27 a 37 puntos
- -60 % un muy bajo apego a las guías -26 puntos para abajo

Anexo 4. Resultados del Plan Piloto

Datos Sociodemográficos

Objetivo: Caracterizar socio demográficamente a la población de estudio por medio de una encuesta.

Tabla 1

Caracterización sociodemográfica de los participantes según rango de edad, género, nivel educativo, si cuenta con trabajo, rango de ingreso mensual personal y familiar y convivencia, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Datos sociodemográficos	Cantidad Total n= 10
Rango de edad	
20 a 24 años	1
25 a 29 años	3
30 a 34 años	4
35 a 39 años	1
40 a 44 años	1
Genero	
Femenino	8
Masculino	2
Nivel educativo	
Universidad Completa	5
Universidad Incompleta	5
Cuenta con trabajo	
No	3
Sí	7
Rango de ingreso mensual personal	
Menos de ₡100.000	2
Entre ₡100.000 a ₡200.000	1
Entre ₡201.000 a 300. 000	1
Entre ₡301.00 a 400.000	1
Más de ₡400.000	5
Rango de ingreso mensual familiar	
Entre ₡100.000 a ₡200.000	1
Entre ₡301.00 a 400.000	1
Más de ₡400.000	8
Con quien vive	

Familia (espos(a), hijos o ambos u otros)	8
Padres	2

Fuente: Elaboración propia, 2024

En cuanto a la siguiente tabla, el rango que pertenece el 40% de la población es de 30 a 34 años y los rangos de edades de 45 a 49, de 50 a 54 y de 55 a 59 años no fueron seleccionados por los encuestados.

En cuanto al género, el 80% de la población corresponde a mujeres.

Según el nivel educativo, el 50% de la población cuenta con universidad completa y el otro 50% con universidad incompleta, la opción de primaria, secundaria, técnico completo y técnico incompleto no fueron seleccionadas.

El 70% de la población cuenta con trabajo. En relación con ingreso mensual personal el 50% de la población cuenta con un ingreso mayor de ₡400.000 y el rango de ingreso mensual familiar el 80% de la población cuenta con un ingreso mayor ₡400.000 y los rangos de menos de ₡100.000, entre ₡201.000 a ₡300.000 no fue seleccionado por los encuestados. Por último, el 80% de la población vive con familia (espos(a), hijos o ambos).

Factores en la decisión de compra de alimentos

Objetivo: Conocer los factores en la decisión de compra de alimentos por medio un cuestionario.

Tabla 2

Factores de decisión de compra, si realiza la compra de alimentos, presupuesto, rango y lista previa de compras, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Factores de decisión de compra	Cantidad Total n=10
Realiza la compra de alimentos	
No	1
Sí	9
Presupuesto establecido para la compra de alimentos	
No	6
Sí	4
Rango de dinero establecido para la compra de alimentos	
De ₡50 000 a ₡100 000	2
De ₡100 000 a ₡200 000	6
Más de ₡300 000	2
Realización de lista previa de alimentos por comprar	
No	4
Si	6

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la siguiente tabla que el 90% de la población si realiza la compra de alimentos. Se observa que el 60% de los encuestados no tienen un presupuesto establecido para la compra de alimentos. En cuanto al rango de dinero que gasta en la compra de alimentos el 60% de la población gasta entre ₡100 000 a ₡200 000 y las opciones de menos de ₡50 y de ₡200.000 a ₡300.00 no fue seleccionado por los encuestados. El 60% de la población si realiza una lista de los alimentos que necesita comprar.

Tabla 3

Factores en la decisión de compra de abarrotes (arroz, frijoles, pasta, azúcar, sal), cada cuanto compra, lugares donde compra, factor más seleccionado, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Factores de decisión de compra de abarrotes	Cantidad
Total n=10	
Frecuencia de compras de abarrotes	
Mensual	3
Quincenal	4
Semanal	3
Lugares donde compra los abarrotes	
Pali	1
Maxi pali	6
Masxmenos	1
Price Smart	2
Factor tomado en cuenta a la hora de seleccionar los abarrotes	
Factor más seleccionado	
Calidad de producto	8
Empaque en buen estado	1
Precio	8
Marca	3
Tamaño	3
Facilidad de preparación	2
Valor nutricional (lectura de etiqueta)	3
Fecha de vencimiento	2

Fuente: Elaboración propia, 2024

Con base en la tabla 3 menciona que el 40% de la población realiza las compras de abarrotes de manera quincenal, y el 60% realiza las compras de estos en la cadena de supermercados MaxiPalí. Y el factor que más toman en cuenta a la hora de seleccionar y comprar los abarrotes es el de calidad de producto y el precio y el que menos toman en cuenta es el empaque en buen estado.

Tabla 4

Factores en la decisión de compra de frutas y vegetales, cada cuanto compra, lugares donde compra, factor más seleccionado, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Factores de decisión de compra de frutas y vegetales	Cantidad Total n=10
Frecuencia de compras de frutas y verduras	2
Mensual	2
Quincenal	6
Semanal	
Lugares donde compra las frutas y verduras	3
Feria del Agricultor	2
Puesto de verdulería	5
Supermercado	
Factor tomado en cuenta a la hora de seleccionar las frutas y verduras	Factor más seleccionado
Frescura	9
Precio	3
Tamaño	3
De temporada	1
Facilidad de preparación	5

Fuente: Elaboración propia, 2024

Con relación a la tabla 4, el 60% de la población realiza la compra de frutas y verduras de manera semanal y el lugar donde compra el 50% de la población las frutas y verduras es en un supermercado. Y el factor más seleccionado a la hora de comprar y seleccionarlas es la frescura y el que menos toman en cuenta es que sea de temporada.

Tabla 5

Factores en la decisión de compra de carnes, cada cuanto compra, lugares donde compra, factor más seleccionado, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Factores de decisión de compra de carnes	Cantidad Total n= 10
Frecuencia de compras de carnes	
Mensual	1
Quincenal	5
Semanal	4
Lugares donde compra las carnes	8
Carnicería	2
Supermercado	
Factor tomado en cuenta a la hora de seleccionar las carnes	Factor más seleccionado
Frescura	6
Precio	7
Tamaño	1
Color	1
Facilidad de preparación	4
Que tenga menos cantidad de grasa visible	6

Fuente: Elaboración propia, 2024

De acuerdo con los factores en la decisión de compra de carnes, el 50% de la población realiza la compra de estas de manera quincenal, y el 80% de la población realiza las compras en la carnicería. Y según el factor que más toman en cuenta a la hora de seleccionar las carnes es el precio y el que menos toman en cuenta es el tamaño y facilidad de preparación.

Tabla 6

Factores en la decisión de compra de lácteos, cada cuanto compra, lugares donde compra, factor más seleccionado, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Factores de decisión de compra de lácteos	Cantidad Total n= 10
Frecuencia de compra de lácteos	
No compra	1
Quincenal	4
Semanal	5
Lugares donde compra los lácteos	
No compra	1
Supermercados	9
Factor tomado en cuenta a la hora de seleccionar los lácteos	Factor más seleccionado
Frescura	6
Precio	6
Tamaño	4
Temperatura	1
Fecha de vencimiento	6
No compra	1

Fuente: Elaboración propia, 2024

Según la tabla 6 el 50% de la población realiza las compras de lácteos de manera semanal y las realiza el 90% en el supermercados y los factores que más toman en cuenta para realiza la elección de los lácteos es la frescura, precio y la fecha de vencimiento y el que menos toman en cuenta es la temperatura.

Tabla 7

Factores en la decisión de compra de pescados y mariscos, cada cuanto compra, lugares donde compra, factor más seleccionado, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Factores de decisión de compra de pescados y mariscos	Cantidad Total n=10
Frecuencia de compra de pescados y mariscos	
Mensual	2
No compra	3
Quincenal	3
Semanal	2
Lugares donde compra los pescados y mariscos	
Carnicería	4
No compra	2
Supermercado	4
Factor tomado en cuenta a la hora de seleccionar los pescados y mariscos	
Frescura	8
Precio	5
Tamaño	2
Color	1
Facilidad de preparación	2
Fecha de vencimiento	1
No compra	2

Fuente: Elaboración propia, 2024

En cuanto a los factores de decisión de compra de pescados y mariscos el 30% de la población no compra estos alimentos y el 30% que si compra lo hace de manera quincenal y el 40% de la población realiza estas compras en la carnicería y supermercado y el factor que más toman en cuenta para comprar estos productos es la frescura y el que menos toman en cuenta es el color y la fecha de vencimiento.

Consumo Usual

Objetivo: Identificar el consumo de alimentos por medio de una frecuencia de consumo.

Tabla 8

Distribución de la frecuencia de consumo de lácteos, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Lácteos	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Ocasional 1 vez al mes	Nunca
Leche descremada 0% grasa	2	1	2	1	0	1	3
Leche semidescremada 2% de grasa	0	1	1	1	0	1	6
Leche entera	0	0	1	0	0	1	8
Leche en polvo	0	0	0	0	1	5	4
Yogurt	1	0	1	1	2	2	3
Leche de soya, almendras u otros	0	0	0	0	1	0	9

Fuente: Elaboración propia, 2024

Con respecto a la frecuencia de consumo de lácteos la leche semidescremada, leche entera, y leche de soya, almendras u otras tiene un promedio de 60 a 90% de no consumo. En cuanto a la leche descremada, en polvo y yogurt tiene un consumo variado entre el 10 a 20%

Tabla 9

Distribución de la frecuencia de consumo de frutas, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Frutas	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Ocasional 1 vez al mes	Nunca
Manzana	1	0	1	5	0	0	0
Banano	0	1	1	3	1	2	2
Pera	0	0	1	0	1	5	3
Sandía	1	0	1	3	1	3	1
Piña	1	0	1	3	1	3	1
Papaya	1	0	1	1	2	3	2
Uvas, fresas, arándanos, moras	1	1	2	3	1	2	0

Fuente: Elaboración propia, 2024

Según la frecuencia de consumo de frutas el 50% de la población consume 1 vez a la semana manzana, el 30% consume banano 1 vez a la semana el 50% consume 1 vez al mes pera, el 30% consume 1 vez a la semana y 1 vez al mes sandía y piña. En cuanto a la papaya consumen el 30% de la población 1 vez al mes y el 30% consume uvas, fresas, arándanos y moras 1 vez a la semana.

Tabla 10

Distribución de la frecuencia de consumo de vegetales no harinosos, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Vegetales No Harinosos	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Ocasional 1 vez al mes	Nunca
Tomate	2	3	2	1	2	0	0
Lechuga	1	0	3	2	1	3	0
Brócoli	0	0	2	2	4	2	0
Zanahoria	2	0	2	2	3	1	0
Coliflor	0	0	1	2	1	1	5
Chayote	1	0	1	1	3	1	3
Repollo	0	1	0	2	1	2	4
Pepino	0	1	3	0	2	0	4
Apio	0	1	0	3	1	2	3
Rábano	0	0	0	0	1	0	9
Ayote	0	0	0	1	0	4	5
Zucchini	0	0	0	0	1	1	8
Berenjena	0	0	0	0	1	0	9
Vainica	0	0	0	0	4	2	4
Palmito	1	0	0	0	2	3	4
Espinacas	0	0	0	1	3	1	5
Hongos	1	0	1	1	2	2	3

Fuente: Elaboración propia, 2024

Con respecto a la tabla 10, la frecuencia de consumo de los participantes de vegetales no harinosos menciona que el tomate es consumido por el 30% de la población de 5 a 6 veces a la semana, la lechuga es consumida por el 30% de 2 a 3 veces a la semana y 1 vez al mes, el brócoli es consumido por el 40% de la población de 1 a 3 veces al mes. El 30% consume zanahoria de 1 a 3 veces al mes, el 50% de la población no consume coliflor y el 30% tampoco

consume chayote. La vainica es consumida por el 40% de la población de 1 a 3 veces al mes. El 40% no consume repollo, pepino ni palmito, el 90% de la población no consume rábano ni berenjena. El 50% de la población no consume ayote ni espinacas, el 30% de la población no consume hongos y el 80% no consume zuchinni

Tabla 11

Distribución de la frecuencia de consumo de vegetales harinosos, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Vegetales Harinosos	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Ocasional 1 vez al mes	Nunca
Papa	0	0	4	3	1	1	1
Camote	0	0	0	1	2	3	4
Yuca	0	0	0	1	3	4	2
Plátano	0	0	3	2	0	3	2
Ayote Sazón	0	0	0	1	1	3	5
Elote	0	0	0	0	0	8	2

Fuente: Elaboración propia, 2024

Para la frecuencia de consumo de vegetales harinosos el 50% de la población no consume ayote sazón, el 40% no consume camote.

El 40% de la población consume 1 vez al mes yuca, el 30% consume 1 vez al mes plátano y el 80% consume 1 vez al mes elote. En cuanto a la papa es consumida de 2 a 3 veces a la semana por los encuestados.

Tabla 12

Distribución de la frecuencia de consumo de productos de origen animal, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Productos de origen animal	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Ocasional 1 vez al mes	Nunca
Huevo	6	1	1	2	0	0	0
Pollo	0	2	7	1	0	0	0
Res	0	1	6	2	0	1	0
Cerdo	0	1	3	3	1	0	2
Mariscos: camarones, langosta, mejillones, cangrejo etc.	0	1	0	1	0	4	4
Pescado	0	0	1	4	2	2	1
Embutidos regulares: jamón, mortadela, salchichas, salchichón, chorizo etc.]	0	0	3	1	2	0	4
Embutidos light: jamón de pavo o pollo, salchichas, salchichón etc.	1	0	2	3	1	1	2
Vísceras: hígado, corazón, mondongo,	0	0	0	1	0	1	8
Queso fresco Turrialba	0	0	1	2	4	1	2
Quesos maduros Mozzarella, cheddar entre otros.	1	0	0	5	2	0	2

Fuente: Elaboración propia, 2024

Para la frecuencia de consumo de productos de origen animal, el huevo 60% consumido diariamente. El pollo y la carne es consumido por el 60 a 70% de la población de 2 a 3 veces a la semana, los mariscos, es consumido por el 40% 1 vez al mes o no es consumido del todo. En cuanto al pescado es consumido por el 40% 1 vez a la semana. Para los embutidos

regulares el 40% de la población no los consume y los embutidos light es consumido en un 30% 1 vez a la semana. El 80% de la población no consume vísceras. Y los quesos como el Turrialba es consumido en un 40% de 1 a 3 veces al mes y los quesos maduros el 50% de la población 1 vez a la semana.

Tabla 13

Distribución de la frecuencia de consumo de cereales, panes, harinas, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Cereales, panes, harinas	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Ocasional 1 vez al mes	Nunca
Arroz	5	2	2	1	0	0	0
Pastas (spaghetti, caracolitos, plumitas)	0	1	2	5	2	0	0
Tortillas de maíz, tortiricas, el fogón etc.	1	0	5	2	0	1	1
Gallo pinto	2	2	3	0	1	0	2
Pan cuadrado blanco	1	1	1	2	1	0	4
Pan cuadrado integral	1	0	0	3	1	2	3
Pan baguette	0	0	2	1	3	1	3
Panqueques	0	0	1	0	1	3	5
Cereales de desayuno azucarados]	0	0	0	1	2	1	6
Cereales de desayuno no azucarados: cornflakes, cereales integrales.	0	0	0	1	2	0	7
Avena, granola	0	1	1	1	1	3	3
Leguminosas: frijoles, garbanzos, lentejas	2	1	5	0	1	0	1
Galletas saladas tipo soda, club, etc.	0	0	1	2	1	2	4
Tortillas de trigo bimbo, Misión, rapiditas	0	0	0	3	1	3	3

Fuente: Elaboración propia, 2024

Según la distribución del consumo de cereales, panes y harinas el 50% de la población consume de manera diaria arroz, el 60 a 70% de la población no consume cereales de desayuno azucarados y no azucarados. El 50% de la población consume de 2 a 3 veces a la semana leguminosas.

Tabla 14

Distribución de la frecuencia de consumo de aceites y grasas, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Aceites y grasas	Diario	5 a 6 veces a la semana	2 a 3 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Ocasional 1 vez al mes	Nunca
Aceite Vegetales: soya, maíz, canola.	1	0	1	0	0	1	7
Aceite de oliva	6	0	0	1	0	2	1
Manteca	0	0	0	0	0	0	10
Mantequilla	1	1	2	1	1	1	3
Margarina	0	0	0	0	2	3	5
Natilla	0	0	0	3	1	1	5
Queso crema	0	0	0	1	5	3	1
Aguacate	0	0	2	3	3	1	1
Frutos secos (maní, almendras, nueces)	1	0	2	3	2	1	1
Mantequilla de maní	1	0	1	0	2	2	4
Aderezos	0	0	0	1	1	3	5
Mayonesa	0	0	0	3	1	4	2
Azúcares	1	1	0	4	0	1	3
Azúcar blanca, morena o cruda	1	0	1	1	2	0	5
Mermeladas, jaleas	0	0	1	2	2	1	4
Miel de abeja, maple	0	0	0	0	2	2	6
Gelatina regular	0	0	0	2	0	1	7
Dulces golosinas	0	1	3	2	0	2	2
Chocolates	0	1	3	3	1	1	1
Galletas regulares con relleno	0	0	4	2	0	2	2
Helados	0	0	2	4	2	2	0

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla 14 se da que el 60% de la población consume de forma diaria aceite de oliva, y en la totalidad de la población no consumen manteca. El 40% de la población no consume

mantequilla de maní y el 30% consume 1 vez a la semana semillas y el 50% de la población no consume azúcar blanca.

Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible para Costa Rica

Objetivo: Clasificar la adherencia de la recomendaciones del plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica por medio de una escala de elaboración propia.

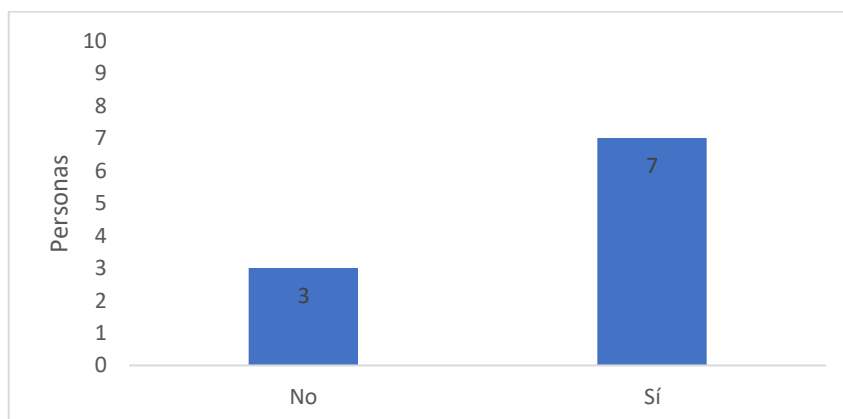


Figura 1. Conocimiento del plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica, de los participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. $n=10$
Fuente: Elaboración propia, 2024

Según la figura 1, el 70% de la población si conoce el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica.

Tabla 15

Elección de ejemplos de los platos basados en las Guías Alimentarias para Costa Rica en el plato más saludable, cocción más saludable, desayuno, almuerzo y cena similar a la consumida diariamente participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Ejemplos de platos saludables basados en las Guías Alimentarias	Cantidad Total n=10
Platos más saludables	
Arroz, frijoles, pollo a la plancha, ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce y cebolla, pechuga de pollo a la plancha.	3
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, arroz, frijoles y pechuga de pollo a la plancha.	6
Ninguna de las anteriores	1
Cocción más saludable	
Arroz, pollo a la plancha y ensalada rusa (remolacha, papa, huevo y mayonesa).	1
Ensalada de lechuga, pepino, tomate, chile dulce y cebolla, con arroz, frijoles y pollo a la plancha.	9
Desayuno consumido diariamente	
Gallo pinto, huevos, plátano maduro, salchichas, pan y natilla.	3
Gallo pinto, pan, huevos y tomate.	1
Huevos, tocineta, tostadas de pan.	1
Huevos, tortilla, pinto, tomate y aguacate.	3
Ninguna de las anteriores	2
Almuerzo consumido diariamente	
Arroz, frijoles, pollo a la plancha, ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce y cebolla, pechuga de pollo a la plancha.	7

Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, arroz, frijoles y pechuga de pollo a la plancha.	1
Pollo a la plancha y gajos de papa.	1
Ninguna de las anteriores	1
Cena consumida diariamente	
Arroz, frijoles y pasta con tomate.	1
Arroz, frijoles, carne y ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla.	5
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, arroz, frijoles y carne.	1
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, chile dulce, cebolla, carne y brócoli con coliflor.	1
Ninguna de las anteriores	2

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla 15 menciona que el 60% de los encuestados seleccionaron de forma correcta cual es el plato más saludable, en cuanto a la cocción más saludable el 90% seleccionaron el plato correcto. Según los tiempos de comida semejantes que realizan, el 30% contesto correctamente en el desayuno, el 10% en el almuerzo y cena.

Tabla 16

Porciones y cantidades consumidas de vegetales harinosos, leguminosas, productos de origen animal, lácteos, grasa, azúcar, agua y sal, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Porciones y cantidades consumidas	Cantidad Total n=10
Porción consumida de cereales o vegetales harinosos como arroz, puré de papa	
1 taza	3
1/3 taza	2
½ taza	5
Cantidad de porciones consumidas al día de cereales o vegetales harinosos como arroz, puré de papa	
1 a 3 porciones	7
4 a 5 porciones	1
6 a 8 porciones	2
Porción consumida de leguminosas como frijoles, lentejas o garbanzos	
1 taza	4
½ taza	5
No consumo	1
Porción consumida de productos de origen animal como pollo, pescado, carne	
2/3 del tamaño de la palma de la mano	3
Del tamaño total de la palma de la mano	6
Un 1/3 del tamaño de la palma de la mano	1
Porción consumida de lácteos (leche yogurt)	
1/2 vaso (125 ml o ½ taza de tomar café)	5
1 vaso (250 ml o 1 taza de tomar café)	3
Menos de 1/2 vaso	1
No consume	1
Porción consumida de grasa (aceite, mantequilla)	
1 cucharadita (5g)	5
2 cucharadita (10g)	3
No consume	2
Cantidad de porciones consumida de grasa al día	

5 o menos porciones	7
6 a 8 porciones	2
No consume	1
Porción consumida de azúcar	
1 cucharadita (5g)	1
2 cucharadita (10g)	5
No consume	4
Cantidad de porciones consumida de azúcar al día	
Más de 2 porciones	2
2 o menos porciones	1
1 porción	3
No consume	4
Cantidad de vasos consumidos al día	
De 1 a 2 vasos al día	1
De 5 a 6 vasos al día	6
De 6 a 8 vasos al día	3
Porción utilizada de sal	
1 cucharadita (5g)	7
2 cucharadita (10g)	1
No consume	2

Fuente: Elaboración propia, 2024

Se observa que el 50% de la población se apegó a la porción correcta de cereales o vegetales harinosos y el 20% de la población selecciona la cantidad de porciones recomendadas al día según las Guías Alimentarias para Costa Rica.

En cuanto a la porción de leguminosas, el 50% de los encuestados contestaron la porción correcta. Para la porción consumida de productos de origen animal, el 60% de la población selecciona la recomendación de la porción del tamaño de la palma de la mano.

Según la porción consumida de lácteos ninguna persona selecciona la porción de dos lácteos al día recomendado por las Guías Alimentarias para Costa Rica ya que el 50% de la población consume 1/2 vaso de lácteo al día. Para la cantidad de grasa el 50% menciona que cuando consume grasa lo

hace en 1 cucharadita (5g) y el 70% de la población menciona que consume 5 o menos porciones al día.

En cuanto a la porción de azúcar consumida el 50% de la población utiliza la porción de 2 cucharaditas (10g) y solo el 10% de la población cumple con la recomendación de las Guías Alimentarias de consumir 2 o menos porciones de azúcar al día. Para la cantidad de agua consumida el 30% de la población cumple con la recomendación de consumir de 6 a 8 vasos de agua al día. Por último, el 70% de la población cumple con la recomendación de 1 cucharadita (5g) al día de sal.

Tabla 17

Clasificación según la puntuación de la escala de la adherencia a las Guías Alimentarias para Costa Rica, participantes del plan piloto en el cantón de Atenas, Alajuela, 2024. n=10

Codificación de la adherencia a las Guías Alimentarias	Puntuación según la escala de clasificación de adherencia a las Guías Alimentarias
Encuestado 1	28
Encuestado 2	25
Encuestado 3	33
Encuestado 4	32
Encuestado 5	27
Encuestado 6	37
Encuestado 7	23
Encuestado 8	22
Encuestado 9	31
Encuestado 10	38

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la siguiente tabla se presenta la puntuación de cada persona encuestada según la adherencia a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para Costa Rica, la cual la clasifica en adherencia baja, media y alta. Donde se evidencia que según esta codificación el 60% de la población tiene una adherencia media, el 30% una adherencia baja y el 10% tiene una adherencia alta.

Anexo 5. Carta de cambio de título



SOLICITUD CAMBIO DE TEMA REQUISITO DE GRADUACIÓN: TESINA O TESIS

Wendy Barrantes González, estudiante de la carrera de Nutrición, cédula de identidad:

207610639, solicito autorización a la Dirección de la Carrera de: Nutrición, para realizar modificaciones al tema de mi tesis: Relación de los factores en la decisión de compra de alimentos, el consumo alimentario con el plato de la Alimentación Saludable y Sostenible para Costa Rica, en personas de 18 a 60 años del cantón de Grecia, Alajuela, 2024.

por las siguientes razones: Se decide cambiar el rango de edad de 20 a 59 años basado en el rango de grupos de edades de INEC.

El nuevo tema sería: Relación de los factores en la decisión de compra de alimentos, el consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica, en personas de 20 a 59 años del cantón de Grecia, Alajuela, 2024

PARA USO EXCLUSIVO DEL DIRECTOR DE CARRERA

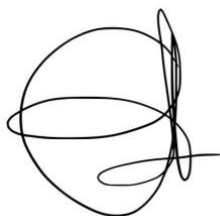
Una vez analizada la solicitud del estudiante, se proceda a:

Firma Director (a)

Dado en _____, a los _____ días del mes de _____,
de _____

Anexo 6. Declaración Jurada

Yo Wendy Barrantes González , cédula de identidad número 207610639, en condición de egresado de la carrera 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 en Nutrición titulado “ (Relación de los factores en la decisión de compra de alimentos, el consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica, en personas de 20 a 59 años del cantón de Grecia, Alajuela, 2024)” 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, el 17 de julio de 2024.



Wendy Barrantes González

Anexo 7. Carta de tutor

CARTA DEL TUTOR

17 julio, 2024

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **WENDY SHARLOT BARRANTES GONZALEZ**, documento de identidad número **20 7610 639** me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis "**Relación de los factores en la decisión de compra de alimentos, el consumo alimentario con el plato de la alimentación saludable y sostenible para Costa Rica, en personas de 20 a 59 años del cantón de Grecia, Alajuela, 2024**", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en la carrera de Nutrición.

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

a)	Original del tema	10%	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

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

Atentamente,



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

Anexo 8. Carta de lector

CARTA DEL LECTOR

11 de agosto de 2024

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimado señores:

La estudiante WENDY BARRANTES GONZÁLEZ, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis "**RELACIÓN DE LOS FACTORES EN LA DECISIÓN DE COMPRA DE ALIMENTOS, EL CONSUMO ALIMENTARIO CON EL PLATO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE PARA COSTA RICA, EN PERSONAS DE 20 A 59 AÑOS DEL CANTÓN DE GRECIA, ALAJUELA, 2024.**" el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de lector, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,

ROCIO VIVIANA
BARQUERO
BADILLA

Firmado digitalmente por
ROCIO VIVIANA
BARQUERO BADILLA
Fecha: 2024.08.12
16:33:46 -06'00'

Nombre Viviana Barquero Badilla
Cédula 304160247
Código de incorporación al Colegio 2086-16

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 agosto, 2024


Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Wendy Barrantes González con número de identificación 207610639 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación de los factores en la ecisión de compra de alimentos, el consumo alimentario con el Plato de la Alimentación Saludable y Sostenible para Costa Rica, en personas de 20 a 59 años del cantón de Grecia, Alajuela, 2024 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,



207610639
Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.