

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**RELACIÓN DE LA DISPONIBILIDAD, EL
ACCESO A LOS ALIMENTOS Y LOS
HÁBITOS ALIMENTARIOS DE PERSONAS
INDÍGENAS DE AMBOS SEXOS, DE 18 A 64
AÑOS, CON EL ESTADO NUTRICIONAL,
EN EL TERRITORIO INDÍGENA BORUCA,
EN BUENOS AIRES DE PUNTARENAS,
2019.**

DIANA PARADA NÚÑEZ

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|--|----|
| TABLA DE CONTENIDOS | 3 |
| DEDICATORIA | 9 |
| AGRADECIMIENTO | 10 |
| RESUMEN | 11 |
| CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 13 |
| 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 14 |
| 1.1.1 Antecedentes del problema de la Seguridad Alimentaria Nutricional, hábitos alimentarios y estado nutricional. | 14 |
| 1.1.2 Delimitación del problema | 29 |
| 1.1.3 Justificación | 29 |
| 1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN | 32 |
| 1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN | 32 |
| 1.3.1 Objetivo general | 32 |
| 1.3.2 Objetivos específicos | 32 |
| 1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES | 33 |
| 1.4.1 Alcances de la investigación | 33 |
| 1.4.2 Limitaciones de la investigación | 34 |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO | 35 |
| 2.1 CONTEXTO HISTÓRICO | 36 |
| 2.1.1 Recapitulación acerca de la seguridad alimentaria, estado nutricional y hábitos alimentarios en adultos indígenas | 36 |
| 2.1.1.1 Seguridad alimentaria | 36 |
| 2.1.1.2 Estado nutricional | 40 |
| 2.1.1.3 Hábitos alimentarios | 42 |
| 2.2 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL | 44 |
| 2.2.1 Generalidades de la Población indígena | 44 |
| 2.2.2 El Derecho a la alimentación | 46 |
| 2.2.3 Concepto de seguridad alimentaria y nutricional | 52 |
| 2.2.3.1 Disponibilidad de los alimentos | 55 |
| 2.2.3.2 Acceso a los alimentos | 57 |

| | |
|---|------------|
| 2.2.3.3 Consumo de alimentos | 59 |
| 2.2.3.4 Utilización biológica | 60 |
| 2.2.4 Inseguridad alimentaria | 61 |
| 2.2.5 Concepto de soberanía alimentaria | 64 |
| 2.2.6 Estado nutricional | 64 |
| 2.2.7 Índice de masa corporal | 66 |
| 2.2.8 Hábitos alimentarios | 66 |
| 2.2.9 Medición de la pobreza en Costa Rica..... | 69 |
| 2.2.10 Herramientas para medir la Seguridad Alimentaria Nutricional | 71 |
| CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO | 75 |
| 3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN | 76 |
| 3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN..... | 76 |
| 3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO | 76 |
| 3.3.1 Área de estudio | 76 |
| 3.3.2 Población | 77 |
| 3.3.3 Muestra..... | 77 |
| 3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión | 77 |
| 3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN | 78 |
| 3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN | 79 |
| 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES | 79 |
| 3.7 PLAN PILOTO..... | 82 |
| CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS..... | 84 |
| CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS..... | 110 |
| 5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS | 111 |
| CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES..... | 131 |
| 6.1 CONCLUSIONES | 132 |
| 6.2 RECOMENDACIONES..... | 134 |
| BIBLIOGRAFÍA | 135 |
| ANEXO 1 | 147 |
| ANEXO 2..... | 151 |
| ANEXO 3..... | 165 |
| ANEXO 4..... | 171 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| ANEXO 5 | 174 |
| ANEXO 6 | 176 |
| ANEXO 7 | 187 |
| DECLARACIÓN JURADA | 188 |
| ANEXO 8 | 189 |
| CARTA DEL TUTOR | 190 |
| ANEXO 9 | 191 |
| CARTA DEL LECTOR | 192 |
| ANEXO 10 | 193 |
| CARTA DEL FILÓLOGO | 194 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|-----|
| Tabla N°1: Puntos de corte para la clasificación de la (in)seguridad alimentaria según tipo de hogar..... | 73 |
| Tabla N° 2: Criterios de inclusión y exclusión..... | 77 |
| Tabla N°3: Operacionalización de las variables para identificar la relación de la disponibilidad, acceso a los alimentos y los hábitos alimenticios de personas indígenas de ambos sexos de 18 a 64 años, con el estado nutricional, en el territorio indígena Boruca, en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 80 |
| Tabla N°4: Características sociodemográficas de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 85 |
| Tabla N°5: Habitantes por hogar de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 86 |
| Tabla N°6: Valoración cuantitativa de las mediciones antropométricas de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 88 |
| Tabla N°7: Autoproducción de alimentos de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 91 |
| Tabla N°8: Hábitos alimentarios de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 97 |
| Tabla N°9: Prácticas alimentarias de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 98 |
| Tabla N°10: Características sociodemográficas según seguridad alimentaria de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 101 |

| | |
|--|-----|
| Tabla N°11: Estado nutricional según disponibilidad alimentaria por medio de la guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar y según sexo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 103 |
| Tabla N°12: Estado nutricional según acceso y sexo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 104 |
| Tabla N°13: Estado nutricional según inseguridad alimentaria de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 105 |
| Tabla N°14: Estado nutricional según tiempos de comida realizados por las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 106 |
| Tabla N°15: Estado nutricional según consumo vasos de líquido por las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 106 |
| Tabla N°16: Estado nutricional según eliminación de grasas por las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 107 |
| Tabla N°17: Estado nutricional según hábitos alimentarios de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 108 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura N. 1: Los pueblos indígenas en América Latina. Fuente: Cepal (2006). | 15 |
| Figura N: 2: Costa Rica, Territorios Indígenas, Censo 2011. | 16 |
| Figura N°3: Ocupación de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 87 |
| Figura N°4: Estado nutricional según sexo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 89 |
| Figura N°5: Disponibilidad alimentaria por medio de la guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar según sexo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 90 |
| Figura N°6: Lugar donde compran los alimentos las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 92 |
| Figura N°7: Acceso alimentario según inseguridad por medio de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, según sexo de las personas indígenas del territorio Indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 94 |
| Figura N°8: Ingreso mensual en colones por familia según sexo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 95 |
| Figura N°9: Clasificación del tipo de pobreza de los hogares de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. | 96 |

| | |
|---|-----|
| Figura N°10: Frecuencia de consumo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 99 |
| Figura N°11: Estado nutricional según disponibilidad de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 102 |
| Figura N°12: Estado nutricional según acceso de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 104 |
| Figura N°13: Sexo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 152 |
| Figura N°14: Ocupación de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 153 |
| Figura N°15: Nivel educativo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 153 |
| Figura N°16: Cantidad de personas que viven en el hogar del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 154 |
| Figura N°17: Cantidad de personas que aportan económicamente al hogar del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 154 |
| Figura N°18: Estado nutricional de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 155 |
| Figura N°19: Actividad de cultivo, siembra y cosecha de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 156 |
| Figura N°20: Alimentos que producen en el hogar para su propio consumo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019). | 156 |
| Figura N°21: Medio de transporte utilizado para realizar las compras de los alimentos de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia, 2019..... | 157 |
| Figura N°22: Consumo de los grupos de alimentos en los últimos 5 días de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019). | 158 |
| Figura N°23: Acceso a los alimentos en los últimos 3 meses de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 159 |
| Figura N°24: Tiempos de comida que realizan al día de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 160 |

| | |
|--|-----|
| Figura N°25: Cantidad de vasos de liquido consumidos al dia de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 160 |
| Figura N°26: Tipo de grasa utilizada para cocinar de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 161 |
| Figura N°27: Consumo de piel de pollo o carne de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 161 |
| Figura N°28: Tipos de preparación que utiliza con más frecuencia para cocinar los alimentos de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 162 |
| Figura N°29: Condimento artificial utilizado con mayor frecuencia para cocinar de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)..... | 163 |
| Figura N°30: Mapa del territorio indígena Boruca. Fuente: Atlas de los territorios indígenas de Costa Rica del observatorio del desarrollo de la Universidad de Costa Rica, s.f..... | 175 |
| Figura N°31: Toma de medidas antropométricas de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 177 |
| Figura N°32: Toma de medidas antropométricas de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 178 |
| Figura N°33: Realización del cuestionario a las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 179 |
| Figura N°34: Realización del cuestionario a las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 180 |
| Figura N°35: Vivienda (cocina) de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 181 |
| Figura N°36: Cocina a la leña de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 182 |
| Figura N°37: Vivienda de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 183 |
| Figura N°38: Vivienda de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 184 |
| Figura N°39: Máscaras elaboradas por las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 185 |
| Figura N°40: Museo de Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019..... | 186 |

DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada primeramente a Dios, quién es el que me ha permitido llegar hasta donde estoy, dándome las fuerzas y la sabiduría necesaria para seguir adelante y gracias a Él he logrado cumplir un sueño más, gloria y honra es para Él, teniendo muy presente que los planes de Él son perfectos.

Seguidamente, se la dedico con todo mi amor y esfuerzo a mis padres Giovanni Parada Gaitán y Marlen Núñez Vargas, quienes son los pilares de mi vida y lo han demostrado ser en el transcurso de mi carrera, por estar ahí siempre que los necesité, por creer y confiar en mí todo este tiempo, por su incondicional apoyo y esfuerzo que me brindaron para poder cumplir mi sueño, lograr ser una mejor persona y formarme profesionalmente, por el privilegio de darme la mejor herencia que cualquier padre le puede dar a su hijo que es el estudio, por el inmenso amor y sacrificio que demostraron hacia mí en cada instante, este triunfo que logré con mucho esfuerzo y amor es por y para ustedes papis, lo logramos.

A mi esposo, quien estuvo a mi lado apoyándome en todo momento, por darme el amor, la confianza y el tiempo necesario para realizarme profesionalmente, por tantos momentos sacrificados al no estar a su lado por dedicarme al estudio, por continuar juntos agarrados fuertemente de la mano y no rendirnos, este triunfo también es para ti mi amor.

A mi hermoso y amado hijo, Santiago Morales Parada, quien fue mi fuente de motivación e inspiración en mi carrera, mi motor para poder continuar superándome y no caer ni un instante, por tantos momentos sacrificados al no estar a su lado por dedicarme al estudio, con todo mi amor, esfuerzo y sacrificio, este logro es por y para ti mi príncipe.

A mis hermanos, Cristian, Levy y Lester, quienes estuvieron brindándome palabras de aliento, motivación y de superación para continuar con mis estudios y salir adelante, a mi hermano mayor quien estuvo en todo el transcurso de mi carrera reparando mi computadora, salvando documentos e información importante para mí, este triunfo también es para ustedes mis hermanitos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a Hannia Rivera Rodríguez y a toda su familia quienes me brindaron refugio en su casa y abrieron las puertas de su hogar durante varios días en el territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, para poder recolectar los datos necesarios con las personas indígenas para llevar a cabo mi tesis, por todo su infinito apoyo, colaboración y compañía, agradecida inmensamente con ustedes.

Agradezco a don Jorge Alvarado Mata, quien es enfermero pensionado de la CCSS, quien estuvo siempre anuente a colaborar y guiarme hacia las personas indígenas en el territorio Cabécar en Chirripó.

A mi familia en general, independiente en los países que se encuentran, a mis abuelos, tíos, tías, primos y primas, gracias por brindarme palabras de aliento y superación en todo momento, por confiar en mi capacidad y apoyarme en este proceso tan importante; a mis padres muchas gracias por todo su esfuerzo y apoyo en todo momento por que estuvieron desde el principio y hasta el final de mi carrera, eternamente agradecida con ustedes.

Agradezco inmensamente a mi tutor Víctor Rodríguez Arias por toda la ayuda brindada en este proceso de tesis.

RESUMEN

Introducción. La población indígena es una de las etnias más vulnerables a nivel mundial, donde aspectos sociales y económicos tienen gran influencia. Este grupo representa a un sector de la población con afectaciones en cuanto a seguridad alimentaria y es considerada una de las poblaciones que más sufren de hambre, bajo peso o malnutrición.

Objetivo general. Determinar la relación de la disponibilidad, el acceso a los alimentos y los hábitos alimenticios de personas indígenas de ambos sexos, de 18 a 64 años en el territorio indígena Boruca, con el estado nutricional, 2019

Metodología. La población en estudio está constituida por 100 personas adultas indígenas del territorio de Boruca en Buenos Aires de Puntarenas. Se utiliza como instrumento una entrevista estructurada dividida en cinco partes, además, se utiliza la Escala Latinoamericana y Caribeña de seguridad alimentaria y la Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar.

Resultados. La población indígena en general, presenta inseguridad alimentaria leve según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, una diversidad baja de alimentos según la guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar, las personas presentan un estado nutricional de sobrepeso y obesidad según el índice de masa corporal, las familias se encuentran en pobreza extrema en relación con el ingreso per cápita y la cantidad de miembros que habitan en el hogar siendo inferior a la CBA, realizan tres tiempos de comida al día, tienen un bajo consumo de líquido diario, acostumbran a no eliminar la grasa de la carne o pollo y utilizan consomé como condimento artificial.

Discusión. La diversidad baja de alimentos que presenta la población coincide con varios estudios, donde mencionan que la compra de frutas y verduras disminuye conforme la inseguridad alimentaria aumenta y cuanto menor es el gasto en carnes, frutas y lácteos, mayor es la inseguridad alimentaria, por lo tanto existe una relación entre menor variedad de alimentos y mayor inseguridad alimentaria. La inseguridad leve que posee la población estudiada, coincide con estudios realizados, destacan que respecto a la carencia por acceso a los alimentos, el 55% de los hogares tienen inseguridad alimentaria leve. El estado nutricional de los participantes a nivel general predomina el sobrepeso y obesidad, lo que concuerda con la Encuesta Nacional de Nutrición realizada en Costa Rica 2008-2009, donde se evidencian los datos según el índice de masa corporal en la población costarricense adulta y estos presentan en su mayoría sobre peso y obesidad.

Conclusiones. De forma general, se puede concluir que aspectos como la disponibilidad de alimentos y acceso a los alimentos sí existe relación con el estado nutricional, de manera que son influyentes en el estado nutricional de las personas indígenas, los hábitos alimentarios que se evaluaron demuestran no tener relación con el estado nutricional a excepción del consumo de líquido.

Palabras claves. Estado nutricional, seguridad alimentaria y nutricional, inseguridad alimentaria, hábitos alimentarios, población indígena, Escala Latinoamericana y Caribeña de seguridad alimentaria, diversidad alimentaria.

SUMMARY

Introduction. The indigenous population is one of the most vulnerable ethnic groups worldwide, where social and economic aspects have great influence. This group represents a sector of the population affected by food security and is considered one of the populations that suffer most from hunger, underweight or malnutrition.

Objective. Determine the relationship of availability, access to food and eating habits of indigenous people of both sexes, from 18 to 64 years of age in the Boruca indigenous territory, with the nutritional status, 2019

Methodology. The population under study is constituted by 100 indigenous adults from Boruca territory in Buenos Aires, Puntarenas. A structured interview divided into five parts is used as an instrument, as well as the Latin American and Caribbean Food Security Scale and the Guide to measure food diversity at the individual and household levels.

Results. The indigenous population in general, presents slight food insecurity according to the Latin American and Caribbean Scale of Food Security, a low diversity of foods according to the guide to measure food diversity at the individual and household level, people have a nutritional status of overweight and obesity According to the body mass index, the families are in extreme poverty in relation to the per capita income and the number of members that live in the household being below the CBA, they have three times of food per day, they have a low consumption of liquid daily, they usually do not eliminate fat from meat or chicken and use consommé as an artificial condiment.

Discussion. The low diversity of foods presented by the population coincides with several studies, where they mention that the purchase of fruits and vegetables decreases as food insecurity increases and the lower the expenditure on meats, fruits and dairy, the greater the food insecurity, so There is a relationship between a smaller variety of foods and greater food insecurity. The slight insecurity that the studied population has, coincides with studies carried out, highlight that regarding the lack of access to food, 55% of households have a slight food insecurity. The overall nutritional status of the participants is predominantly overweight and obesity, which is consistent with the National Nutrition Survey conducted in Costa Rica 2008-2009, where the data are shown according to the body mass index in the adult Costa Rican population and these they mostly have overweight and obesity.

Conclusions. In general, it can be concluded that aspects such as the availability of food and access to food if there is a relationship with the nutritional status, so that they are influential in the nutritional status of the indigenous people, the dietary habits that were evaluated show not having relationship with nutritional status except for liquid consumption.

Keywords. Nutritional status, food and nutrition security, food insecurity, eating habits, indigenous population, Latin American and Caribbean scale of food security, food diversity.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el siguiente apartado se muestran las secciones que explican los antecedentes del problema, delimitación del mismo, así como la justificación del tema a investigar.

1.1.1 Antecedentes del problema de la Seguridad Alimentaria Nutricional: hábitos alimentarios y estado nutricional.

La Organización Mundial de la Salud (2007), menciona que hay 370 millones de indígenas repartidos por más de 70 países, recalcando que el estado de salud de los pueblos indígenas es muy diferente de las poblaciones no indígenas en diferentes países. Si bien la población indígena constituye aproximadamente el 5% de la población mundial, esta población representa el 15% de los pobres del mundo (FAO, 2015).

Hay al menos 5.000 grupos de pueblos indígenas en el mundo representando culturas diversas. Los pueblos indígenas tienen más de 4.000 lenguas, la mayoría consideradas en peligro de extinción. La mayor parte de los pueblos indígenas vive en Asia. Una de las causas principales de la marginación de los pueblos indígenas deriva de la violación de sus derechos a sus tierras y territorios tradicionales (FAO, 2015).

La situación actual de los indígenas se ve influenciada por la forma en cómo se alimentan, donde se mencionan los hábitos alimentarios y la preparación de los alimentos. Además, existe una influencia en cuanto al estilo de vida que presenta cada persona, al igual que ciertos aspectos socioeconómicos, socio-demográficos y étnicos (FAO, 2011).



Figura N°1: Los pueblos indígenas en América Latina. Fuente: CEPAL (2006).

La región de América Latina y el Caribe cuenta con más de 811 pueblos indígenas que representan entre 40 y 50 millones de personas. Muchas veces estas poblaciones se enfrentan a la exclusión en distintas áreas de la vida (tales como económica, social y política) en comparación con las poblaciones no indígenas. Algunas manifestaciones de este fenómeno son los relativos altos índices de pobreza, el bajo acceso a servicios de salud, la desnutrición crónica, las altas tasas de mortalidad infantil, el alto porcentaje de analfabetismo y las mínimas oportunidades de participación y representación política a las que en muchas ocasiones se enfrentan los pueblos originarios. En la mayoría de los países examinados la incidencia de la pobreza extrema en los indígenas es más del doble que en el resto de la población. Asimismo, según CEPAL 2005, los mayores problemas de desnutrición y hambre se encuentran entre los menores de 5 años y mujeres pertenecientes a minorías étnicas y hogares pobres que habitan en zonas rurales (CEPAL, 2006).

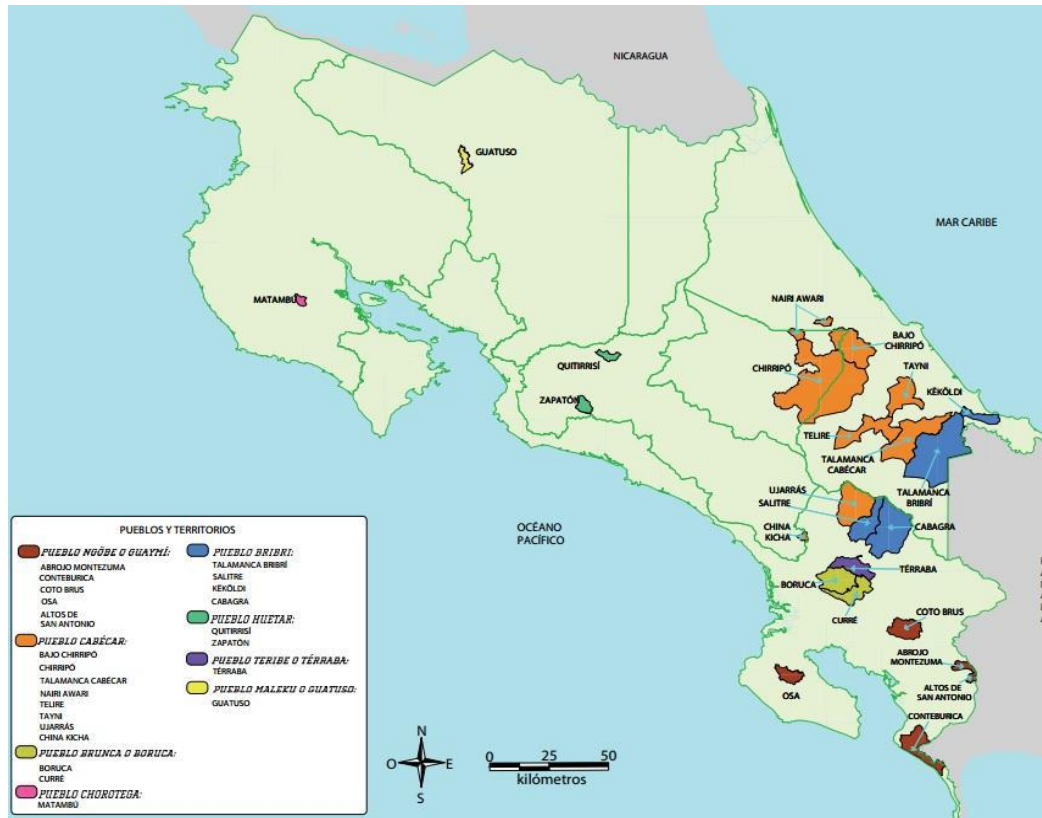


Figura N°2: Costa Rica, Territorios Indígenas, Censo 2011. Fuente: INEC (2013).

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos de Costa Rica, menciona en el Censo realizado en el 2011, el 2,41% de la población total costarricense es indígena. En el país se identifican históricamente ocho pueblos (culturas) indígenas: Cabécares, Bribris, Ngäbe, Térrabas, Borucas o Brunkas, Huetares, Malekus y Chorotegas que se distribuyen en 22 territorios definidos legal y administrativamente (INEC, 2013).

La cultura indígena Brunca o Boruca está representada por dos territorios independientes llamados Boruca y Curré, los cuales a la vez tienen otros pueblos que integran cada uno de esos territorios. El pueblo indígena Brunca, se encuentra ubicado en el territorio Boruca, en la provincia de Puntarenas, en el cual tiene una población indígena de 1 933 habitantes, de los cuales 1 010 son hombres y 923 son mujeres (INEC, 2011).

El indígena ha sido visto de diferentes formas por los altos jerarcas, en tiempos pasados, esta población era esclavizada y explotada por su condición, sin embargo, al ser Costa Rica un país pluricultural y multiétnico esto cambió. Actualmente, no se generan estas situaciones, pero aún existe denigración hacia esta población, ya que es comparada con algo raro, folklórico o marginada (Ministerio de Salud Costa Rica, Organización Panamericana de la Salud, 2003).

Un estudio realizado en Colombia, los autores Rosique, Restrepo, Manjarrés, Gálvez & Johana, determinaron que los adultos mayores de 19 años, el 54,1% tuvo un peso adecuado, el 45% un peso leve y solo un caso de obesidad. Sí hubo diferencias entre varones y mujeres adultos, porque las mujeres se asociaron con mayor sobrepeso que los hombres, aunque por comunidad las diferencias no fueron significativas. Este estudio se realizó con Atausí y Nusidó los cuales son dos pueblos indígenas de Embera, y reflejó la prevalencia de deficiencia, en la ingesta diaria es alta: energía 73,2%, proteína 36,6%, ácido fólico 34,2%, calcio 93%, vitamina A 61,4% y cinc 75,7%. La desnutrición crónica se presentó en el 68,9% (0-10 años), y talla baja en 77,1% (10-19 años), el sobrepeso en el 45% (adultos) y a otras edades se asoció con el patrón alimentario y la baja estatura. (Rosique et al., 2010).

Un estudio realizado en el 2015 en Paraguay sobre el estado nutricional y aspectos alimentarios en mujeres de tres comunidades indígenas del departamento de presidente Hayes, Chaco Paraguayo, indica que el estado nutricional de la población en estudio presenta una frecuencia de sobrepeso de 30,8% y de obesidad de 21,0%, tan solo el 1,2% de la población presentó desnutrición, además se observó que las indígenas tenían una alta ingesta de frutas, azúcares y mieles, el 87 y 88% de las mujeres de ambas etnias estudiadas refirieron no consumir lácteos y derivados y entre 65 y 69% refirieron no consumir verduras

(Echagüe et al., 2015).

En Colombia, Cardona, Rivera y Carmona, en su investigación recalcan que la desnutrición, el parasitismo intestinal y la anemia son graves problemas de salud esto porque comparten factores de riesgo, por lo que se manifiestan de manera conjunta principalmente en grupos con condiciones de vida de alta vulnerabilidad como los niños indígenas y lo demostraron en su estudio donde encontraron que un 17% de los niños tenía desnutrición global o estaba en riesgo de desarrollarla, 8% con desnutrición crónica y 21% en riesgo de desnutrición crónica. (Cardona et al., 2014).

Las poblaciones indígenas cuentan con situaciones muy similares en cuanto al acceso a recursos económicos, los mismos que son de gran importancia para poder definir la alimentación que recibe cada persona. Cabe mencionar que estos pueblos obtienen la mayoría de sus alimentos directamente desde sus tierras, ya sea por medio de la agricultura, ganadería y hasta la caza (FAO, 2007).

La población indígena es una de las etnias más vulnerables a nivel mundial, donde aspectos sociales y económicos tienen gran influencia. Este grupo representa a un sector de la población con afectaciones en cuanto a seguridad alimentaria y es considerada una de las poblaciones que más sufren de hambre y bajo peso (FAO, 2007).

Un estudio realizado en Malasia en el 2010, en una comunidad rural de Orang Asli (Tribu del Che Wong) en la reserva de vida silvestre Krau, los autores evaluaron el estado nutricional de los adultos indígenas, el cual hubo un 13,8% de bajo peso, un 72,4% normal, un 10,3% hombres obesos y un 3,3% con sobre peso. Para las mujeres un 25% bajo peso, 46,4% normal y 28,6% sobrepeso. Si bien ninguno de los hombres tenía circunferencia de la cintura en

riesgo (hombres mayor 90 cm) y aproximadamente el 21,4% de las mujeres tenía circunferencia de cintura mayor 80 cm. Aunque la desnutrición aún prevalece, hay casos emergentes de sobrepeso y obesidad en esta comunidad rural sometida a nutrición (Haemamalar et al., 2010).

En Brasil, Lourenco, Santos, Orellana & Coimbre, evaluaron el estado nutricional de la población adulta de Surui, una sociedad indígena de la Amazonia brasileña, determinaron por el índice de masa corporal que, la mayoría de Suruí de 20 a 49,9 años tenían sobrepeso (42,3%) u obesidad (18,2%). La frecuencia de obesidad en las mujeres (24,5%) fue el doble que en los hombres (Lourenco et al., 2008).

En el 2018, en Australia se realizó un estudio con mujeres adultas indígenas gestantes, con el fin de determinar si la adecuación de la ganancia de peso gestacional estaba asociada con el IMC previo al embarazo, y se obtuvo que el 32% de las mujeres tenía un aumento de peso inadecuado y el 54% tenía un aumento de peso excesivo. La tasa más alta de aumento de peso gestacional excesivo se encontró en mujeres con sobrepeso (74%), con tasas de 48% y 50% en categorías sanas y obesas (todas las clases), respectivamente (Schumacher et al., 2018).

Otro estudio realizado con adultos indígenas en Orang Asli (tribu del Che Wong) en la Reserva de Vida Silvestre Krau, se trabajó tanto hombres como mujeres con una edad promedio de $36,84 \pm 16,75$ años, determinaron en el caso de los hombres, aproximadamente 13,8% de la muestra tenía bajo peso, 72,4% normales, el 10,3% de sobrepeso y el 3,3% eran hombres obesos. En el caso de las mujeres, el 25,0%, 46,4% y 28,6% tenían bajo peso, peso normal y sobrepeso, respectivamente. Sobre el 19,3% de los adultos Che Wong evaluados tenía bajo peso, mientras que el 21,1% tenían sobrepeso y obesidad, con más mujeres

(28,6%) que hombres (13,6%), portando el sobrepeso y obesidad (Haemamalar, Zalilah & Neng, 2010).

Ruiz Valiente, Ruiz Cañete & Cohene, realizaron un estudio en Paraguay, con el fin de determinar la prevalencia de desnutrición y hábitos alimentarios en niños menores de 5 años de las comunidades indígenas, según los hallazgos encontrados, hubo desnutrición en 53 niños que equivale al 15% de la muestra. De estos 60,4% padecían de desnutrición moderada y 39,6% desnutrición grave. El mayor porcentaje de desnutrición se encontró en el grupo de edad de 0 a 24 meses con 71,6%. El 77% de los niños tenían desnutrición crónica (Ruiz et al., 2011).

Cruz, Tuñón, Villaseñor, Álvarez & Nielsen en un estudio realizado en el 2012, evaluado con personas adultas indígenas chontales de Tabasco en México, menciona que las mujeres presentan mayor sobre peso y obesidad que los varones, las mujeres después de la maternidad, asumen que es normal ser gorda, la obesidad se considera herencia inevitable de los padres y no una enfermedad, la pérdida de peso no es deseable en ninguna etapa de la vida (Cruz et al., 2012).

Los grupos indígenas se enfrentan a mayores riesgos en cuanto a inseguridad alimentaria y malnutrición en comparación con otras etnias o poblaciones, esto debido a la pobreza tan marcada en la que viven, los recursos tan limitados y principalmente la adquisición de alimentos más “baratos” pero más expuestos a altos niveles de procesamiento (FAO, 2011).

Las poblaciones en estado de pobreza con frecuencia no pueden alcanzar satisfactoriamente el derecho a la alimentación, porque no cuentan con el recurso necesario para adquirir alimentos adecuados y en algunos casos no cuentan ni con el medio para cultivarlos. Otras

razones por las cuales no obtienen una alimentación adecuada es el limitado acceso a la educación y a la información. En muchos casos las personas que pasan por situaciones de hambre y bajo peso son aquellas que se enfrentan a la pobreza y la marginación, donde su lucha y esfuerzo es tratar de sobrevivir en zonas alejadas y rurales (FAO, 2010).

Según Oni, Maliwichi & Obadire, en su estudio realizado en Sudáfrica, reveló que aproximadamente el 73% de los encuestados (agricultores) no comen el tipo de comida que prefieren, mientras que el 15% de los hogares experimentó una situación peor en la forma de no tener suficiente comida para comer (Oni, Maliwichi & Obadire, 2013).

En Estados Unidos, Fretts, Huber, Best, O' Leary, LeBeau & otros autores, evaluaron la disponibilidad y precio de los alimentos saludables ofrecidos en todas las tiendas del centro de la ciudad de una gran reserva estadounidense y encontraron que los alimentos saludables estaban disponibles en la mayoría de las tiendas de comestibles (> 97%), aunque el precio de los alimentos variaba considerablemente entre las tiendas. Habiendo cuantificado la disponibilidad y el costo de los alimentos, este estudio indica que las opciones de alimentos saludables estaban disponibles en la comunidad estudiada, aunque el precio de estos alimentos parecía ser ligeramente más alto que los promedios nacionales y variaba considerablemente entre las tiendas (Fretts et al., 2018).

En el 2012, Ratner, Hernández, Martel & Atalah, en su investigación realizada en Chile, analizaron los comportamientos alimentarios, el estado nutricional y la historia de algunas enfermedades de adolescentes y adultos entre 17 a 29 años, donde se evidenció que el 46% no desayunó y el 35% no almuerza todos los días. Una baja proporción tenía un consumo diario de verduras (51.2%), frutas (39.4%) y productos lácteos (57.5%). Hubo una alta

frecuencia de consumo de refrescos, chips, tartas y dulces. El 76% eran sedentarios, 40.3% fumadores y 27.4% tenían sobrepeso o eran obesos. Este último tenía una frecuencia significativamente mayor de diabetes, hipertensión e hipercolesterolemia (Ratner et al., 2012).

Petit, González, Bocourt y Catarí, en su estudio realizado a estudiantes indígenas universitarios, demostraron que con respecto a la realización de comidas durante el día un 50,6% de los indígenas desayunaban en la casa y un 15,6% no desayunaba. En relación con el almuerzo, un 60,5%, lo hacía en el comedor universitario, un 3,5% no almorzaba y el 86% cenaba principalmente en la casa. Cuando preguntaron sobre la frecuencia de consumo de alimentos evidenciaron que los estudiantes indígenas que ingresaron en esos años consumían más de 7 veces a la semana Cereales 22,7%, azúcares 13,9%, bebidas gaseosas 13,8% y grasas 12,9%, Nunca consumían embutidos 17,9% vegetales 13,6% y tubérculos 12,2%, los demás alimentos los consumían con frecuencia intermedia una o dos veces a la semana, tres o cuatro veces a la semana y cinco a siete veces a la semana. En el mismo estudio, mencionan que el estudiante indígena consume con alta frecuencia (más de 7 veces a la semana) azúcares, grasas y bebidas gaseosas y consumen con muy poca frecuencia vegetales y tubérculos (Petit et al., 2013).

En Costa Rica existe una ley indígena la cual está en vigencia desde 1977 y establece en el artículo 16 que existe una Comisión Nacional de Asuntos Indígenas la cual es la encargada de coordinar con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) para realizar censos sobre la población indígena y actualizar datos socio demográficos (Reglamento a la Ley Indígena, 2015).

Rosique G., Restrepo C, Manjarrés, Gálvez A., & Santa M, en el año 2010 publican en Colombia un estudio titulado: *Estado nutricional y hábitos alimentarios en indígenas embera de Colombia*. Los datos se obtuvieron con ayuda de entrevistas, registros de consumo, evaluación socio demográficas, recordatorio de 24 horas y mediciones antropométricas específicamente peso y talla mismas que fueron evaluadas con los valores de referencia del NCHS (National Center for Health Statistics) recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta investigación se enfocó en estudiar dos poblaciones indígenas para analizar los hábitos alimentarios que presentan los mismos y relacionarlo con el estado nutricional, y de esta forma conocer el sistema alimentario de dicha población. La investigación revela un alto analfabetismo en estos grupos étnicos, un bajo ingreso económico, alto uso de los ingresos destinados para la alimentación y hacinamiento en los hogares. En cuanto a los hábitos alimentarios se observa un alto consumo de carne de animales de caza, plátano, productos de maíz, arroz, sardinas enlatadas, refrescos y productos de panadería. Además, se detectó un bajo consumo de lácteos, frutas y vegetales; contrario a eso se evidencia un frecuente consumo de cereales y tubérculos. También, se encuentra una deficiencia en la ingesta usual de energía, esto principalmente en la población de 0-18 años, el mayor aporte lo dieron los carbohidratos. Además, se encuentra un bajo consumo de grasas, mismo que solo representó menos del 20% de la ingesta total. Con respecto al estado nutricional se evidencia desnutrición crónica en niños menores de 10 años, en esta población no se encontró desnutrición aguda pero sí prevalencia al sobrepeso; en los jóvenes de 10-19 años el dato más relevante fue la prevalencia de baja talla, no se encontró bajo peso, el sobrepeso fue más significativo en los hombres y la obesidad solo se encontró en un uno de los grupos, representando solo el 7,8%; en adultos hubo mayores casos de peso normal representado por el 54,1% y la población restante presentó sobrepeso leve. Aspectos como la

pobreza, los problemas educativos, la baja ingesta de energía y el deterioro en el estado nutricional hacen que los pueblos indígenas sean vulnerables nutricionalmente (Rosique et al., 2010).

Los autores Bustos, Muñoz, Vargas & Amigo, (2009), además Díaz, Arana, Vargas-Machuca, Antiporta, (2015) realizaron estudios en Chile y Perú respectivamente con el objetivo de comparar el estado nutricional de los escolares indígenas y los no indígenas, obtuvieron como resultados que la prevalencia de desnutrición crónica es mayor en la población indígena en comparación a la no indígena, además de que los factores desencadenantes de esa situación es la vivienda inadecuada, falta de acceso a los servicios de salud, falta de agua potable, bajos ingresos económicos (Bustos et al., 2009).

En un estudio realizado en México por Pérez y Estrella, (2014) se establece que la dieta habitual de las poblaciones indígenas está basada en tres horarios de comida (desayuno, almuerzo y cena) y en ocasiones unas colaciones tanto en la mañana como en la tarde (Pérez y Estrella, 2014).

Los autores Mata, Salas, Ulate y Barrantes, en 1985 presente el estudio *Estado nutricional de Amerindios en Costa Rica 1979-1984*, donde evaluaron a cuatro grupos indígenas (guaimíes, bribri, cabécar y boruca) en la parte nutricional fue evaluada por los médicos para conocer el estado general de la población y signos y síntomas de desnutrición. Además, para conocer el estado nutricional tomaron medidas antropométricas, específicamente, pesaron y midieron a todos los miembros de todas las familias. Con respecto a los aspectos de calidad y consumo de alimentos, no se pudo recolectar información por barrera del lenguaje. La investigación reveló que la alimentación de las comunidades guaimíes mantenían una dieta pobre y muy monótona, donde su alimentación básica consistía solo en leche humana en caso de lactantes

y niños, arroz, frijoles negros, maíz, guineo verde, café, azúcar y manteca, los últimos dos mencionados por que son agregados a las bebidas; la alimentación incluía frijol de palo, pejibaye, banano, plátano, limón, naranja, dulce de tapa, fruta de pan, otras frutas y hojas verdes; y los alimentos complementarios eran la iguana, pollo, mamíferos selváticos, cerdo, leche de vaca, huevos y chicha de maíz. Cabe rescatar que esta población sufrió cambios en su alimentación por la presencia de una cooperativa que inicio ofreciendo alimentos de mala calidad, productos enlatados, bebidas gaseosas, golosinas con aditivos y drogas, por tanto desde ese momento se comenzaron a generar nuevas tendencias de alimentación. También, se observa que no hay ni signos ni síntomas de carencias nutricionales, ni se encontraron casos de desnutrición energético proteínica; no de observaron diferencias en cuanto al crecimiento físico, sin embargo, se encontró un déficit de estatura en todas las poblaciones estudiadas, presente principalmente en niños de tres años de edad, aunque esto no reveló desnutrición en los mismos. La situación anterior se asocia a posibles limitaciones en la dieta diaria e infecciones. Por último, se puede decir que aunque se trató de zonas rurales indígenas la población en general presentó un nivel de salud bueno y un estado nutricional normal en la mayoría de la población. (Mata et al., 1985).

La región de Buenos Aires representa el 21,09% de la población indígena total de este cantón, es decir, más de 8 400 individuos según el censo del año 2000. Esta situación hace que dicha región sea, en la actualidad, la segunda con mayor población indígena, pues solo es superada por el cantón de Talamanca en la provincia de Limón. Los territorios de Boruca y Rey Curré están habitados por indígenas Brunca. Los Brunca tradicionalmente, han habitado la región de Buenos Aires y la cuenca del río Grande de Térraba. Los Brunca siguen manteniendo tradiciones artesanales particulares; entre ellas, sobresalen los tejidos en

algodón, la extracción de tintes naturales y la elaboración de máscaras. En cuanto a la producción, en los territorios Bruncas hay cultivo de granos básicos para el autoconsumo, cría de cerdo, ganado vacuno y aves, así como cultivos de café y ayote. En el caso de Curré, sobresale la producción de plátano. Asimismo, hay una integración laboral significativa en el centro urbano de Buenos Aires y otras ciudades del país. Hay distintas organizaciones de productores y de artesanos, así como otras agrupaciones relacionadas con la defensa de las manifestaciones culturales (Guevara, 2011).

En la Región de Centroamérica, desde el año 1993, los Jefes de Estado y Ministros de Salud, Agricultura y Ambiente, establecieron una serie de compromisos en forma de acuerdos, agendas y planes relacionados con el fortalecimiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Un documento básico es el Plan de Centroamérica y República Dominicana 2010-2015, que posiciona el tema de seguridad alimentaria y nutricional como un eje transversal para el cumplimiento de los objetivos del milenio (ODM) y para el desarrollo social y económico de los países de la región. El Plan Nacional de Salud para Costa Rica 2010-2021, establece en el Objetivo específico 2.3 y 5.1: Promover la seguridad alimentaria y nutricional mediante sistemas de producción, comercialización y consumo de alimentos propiciadores de la salud, bajo criterios de inocuidad y sostenibilidad socio-ambiental; y en el Objetivo específico 3.7, indica: Mejorar el estado nutricional de la población en general, con énfasis en grupos en condición de pobreza, vulnerabilidad y exclusión. Asimismo, el objetivo 6.3 señala: Promover una infraestructura física para la producción, conservación, distribución, preparación y consumo de alimentos con el fin de garantizar una seguridad alimentaria y nutricional como derecho de la población. Con respecto a la situación nacional y a los compromisos internacionales en materia de seguridad alimentaria, el país elaboró un Plan Nacional de Alimentos en mayo 2008, con respaldo político y económico, a fin de

asegurar la disponibilidad de alimentos en la población nacional, especialmente de alimentos básicos como el maíz, arroz y frijoles. En el mismo se contempla la iniciativa de asignar 8.000 millones de colones para financiamiento de productores, se propone contratos de compra entre agricultores y cadenas de comercialización y se reactiva seguros de cosecha para apoyar al sector productivo, entre otras acciones establecidas (Ministerio de Salud, 2011).

La Encuesta Nacional de Hogares (2017), estima que el 20,0 % de los hogares del país se encuentra en situación de pobreza según la Línea de Pobreza, esto equivale a 305 231 hogares. El porcentaje de hogares en pobreza extrema es de 5,7 %, lo que representa a 86 663 hogares, además el promedio de escolaridad de la población bajó, el costo de la canasta básica alimentaria creció, la tasa de desempleo abierto entre los pobres es 4,7 veces más alta que la de los no pobres (21,4 % frente a 4,6%), la tasa de ocupación es 62,9% más baja. Esta situación limita la capacidad de compra de alimentos de las familias, especialmente las que se encuentran en condición de pobreza (INEC, 2017).

El Ministerio de Educación Pública (MEP) está actualmente realizando importantes esfuerzos por mejorar esta situación, estableciendo normas reguladoras para la educación en salud que incluyen estrategias para promover estilos de vida saludable, tanto en aspectos relativos a la alimentación como a la actividad física. Además, se están desarrollando mecanismos que faciliten la adecuada aplicación de las normas regulatorias y formulando un decreto de sodas escolares en el MEP, para promover la educación alimentaria nutricional en la población y los controles y manejo adecuado de las sodas escolares (Ministerio de Salud, 2011).

Nuestro país cuenta con un Plan Conjunto del Sistema ONU-Costa Rica, para la atención de problemas de inseguridad alimentaria en zonas rurales. El Sistema Nacional Intersectorial de Información y Vigilancia en Seguridad Alimentaria y Nutricional tiene la función de conocer la situación de la SAN en el país en zonas rurales, de frontera y para zonas urbano marginales, disponiendo también de mecanismos para dar asistencia a pequeños productores. El Ministerio de Salud, en conjunto con la FAO y, la Organización Panamericana de la Salud, trabajan para combatir los problemas de disponibilidad, acceso, consumo de alimentos y atención de la desnutrición infantil, en territorios con un bajo Índice de Desarrollo Social (IDS) tales como: Chirripó y Telire en el cantón de Talamanca, la Cureña en el cantón de Salpique, Limoncito en el Cantón de Coto Brus y Laurel perteneciente al cantón de Corredores (Ministerio de Salud, 2011).

La educación formal la visualizan hasta la conclusión de la primaria, por varias razones, la principal es la pobreza, limitante en la adquisición de material didáctico y uniformes, así como la imposibilidad de una buena alimentación que les permita cumplir con sus responsabilidades como estudiantes. Lo cual influye directamente en la necesidad de la familia, por aumentar la fuerza laboral para subsistir, por eso es “normal” que los y las jóvenes cambien las aulas de secundaria por el trabajo, por cierto mal pagado donde además les explotan. Una razón más es la lejanía de los colegios, sucede que en muchos territorios quienes deseen continuar estudios avanzados, deben de alejarse de sus familias y esto representa un serio problema de desarraigo (UNICEF, 2010).

La alimentación de los Borucas, se basa en arroz y frijoles, productos que corresponden a su dieta tradicional. Sin embargo, también se pueden mencionar los derivados del maíz, banano, carnes y productos del bosque. Se pueden citar un listado de alimentos que tradicionalmente

han formado parte de la alimentación de la población, especialmente las bebidas como lo son el chilate, chicha y atol. También tamales asados, cocidos y maduros asados al fogón, que acompañaban la comida con arroz, verduras y carne. Con las carnes de animales silvestres y de corral se preparan gran variedad de comidas: ahumados, sopas, arroz y carnes. Además parte de la dieta están los productos vegetales como flores silvestres, palmitos, raíces, tubérculos, frutas, semillas, hojas, rebrotes y hongos (Ministerio de Educación Pública., s f.).

1.1.2 Delimitación del problema

El estudio se realiza con adultos indígenas de ambos sexos, con edades entre los 18 a 64 años, el estudio abarca el primer cuatrimestre del 2019, dicha investigación se lleva a cabo en el pueblo indígena Brunca, en el territorio indígena Boruca, de Buenos Aires de Puntarenas, Costa Rica.

1.1.3 Justificación

Desde la Cumbre de Río se reconoce la población indígena del mundo como una población vulnerable. En el Tratado de Seguridad Alimentaria (Río de Janeiro, 1992) se indica que es necesario prestar atención a aquellos grupos humanos sobre quienes recae una carga mucho mayor de inseguridad alimentaria, tales como los pueblos indígenas, los refugiados, las personas desplazadas, entre otros (Peña et al., 2009).

La malnutrición, o las condiciones físicas indeseables que se relacionan con la nutrición, pueden deberse a comer muy poco, demasiado, o por una dieta desequilibrada que no contiene todos los nutrientes necesarios para un buen estado nutricional. Las comunidades indígenas tienen un riesgo más elevado de presentar inseguridad alimentaria que otros grupos

sociales debido a los niveles tan altos de pobreza lo que crea una creciente dependencia de alimentos más baratos aunque con un alto grado de procesamiento, siendo esto un factor determinante en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad (Echagüe et al., 2015).

En México, los autores Herrera, García, Méndez, López, y Valenzuela, deducen que las poblaciones indígenas de distintos lugares de estos países presentan porcentajes altos de obesidad y sobrepeso, en el caso del estudio mexicano en el cual incluyeron a 227 individuos de los cuales un 41% presenta sobrepeso y un 36,5% de obesidad, en el caso del otro estudio evaluaron a 81 participantes de los cuales 30,8% presentaba sobrepeso y un 21% obesidad (Herrera et al., 2012).

Las carencias en el estado nutricional aún persiste en grupos de mayor pobreza, especialmente en zonas rurales y donde habita la población indígena, los cuales podrían tener una alimentación deficiente, además de otros problemas desencadenados por el círculo de la pobreza, así mismo se indica que las poblaciones indígenas son socioeconómicamente vulnerable, mostrando una clara tendencia hacia la malnutrición por déficit más que por exceso (Navarrete, 2011).

La pobreza como factor de riesgo alimentario se menciona en el estudio realizado en México a los indígenas purhépecha, las madres indican que su condición de pobres es trans-generacional, ya que dicen que siempre han vivido en la pobreza, que su falta de liquidez se traduce en su imposibilidad de adquirir una cantidad cada vez mayor de productos disponibles en su medio, la causa concreta de su pobreza es el escaso valor del trabajo rural, ante lo cual los locales no tienen otra opción que emigrar. En ocasiones, esta misma pobreza llega a traducirse en elaboraciones de identidad negativas, ya sea por comer alimentos baratos, o por tener una sola comida al día (Oseguera, 2009).

El habitar en zonas rurales se considera un factor de riesgo, que amenaza la seguridad alimentaria de los habitantes. Varios estudios muestran que las poblaciones pertenecientes a zonas rurales contienen un alto porcentaje de personas que padecen de hambre. La situación anterior se encuentra relacionada con las condiciones en las que viven y el ambiente en el que se desenvuelven, se puede decir que el aislamiento de las comunidades con carreteras poco accesibles dificulta el acceso y la disponibilidad de los alimentos. También, se da un acceso limitado en cuanto a servicios de salud y educación, con pocas posibilidades de mercado laboral y, por consiguiente un nivel económico bajo, lo que coloca a estas poblaciones en una condición de pobreza (De Haro et al., 2016).

Para mantener una alimentación adecuada en las poblaciones debe de existir una accesibilidad económica para la compra o producción alimentos, por lo que es necesario un trabajo remunerado, el cual es escaso en las comunidades indígenas. Esta situación contribuye significativamente al desarrollo de una inseguridad alimentaria tanto a nivel familiar como una población en general (Couceiro, 2007).

Por lo mencionado anteriormente, se considera necesario determinar el estado nutricional de las personas adultas indígenas que conforman estas poblaciones, así como conocer la seguridad alimentaria, específicamente la disponibilidad de alimentos que se presenta en estas comunidades indígenas y el acceso que pueden tener a ellos, además sus respectivos hábitos alimentarios. Al conocer la situación nutricional de estos individuos se podrán dar recomendaciones en base a lo encontrado. El tema salud en poblaciones indígenas requiere de más estudios y este será un medio de aporte en el área nutricional.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación de la disponibilidad, el acceso a los alimentos y los hábitos alimenticios de personas indígenas de ambos sexos, de 18 a 64 años de edad en el territorio indígena Boruca con el estado nutricional, 2019?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el siguiente apartado se encuentran los objetivos del tema por investigar, tanto de forma general como específica, para conocer ampliamente el tema por investigar.

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación de la disponibilidad, el acceso a los alimentos y los hábitos alimentarios mediante encuestas y mediciones antropométricas dirigidas a las personas indígenas de ambos sexos, de 18 a 64 años en el territorio indígena Boruca, para asociarlo con el estado nutricional, 2019.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar las características socio demográficas de la población adulta indígena en el territorio Boruca mediante un cuestionario.
- Evaluar el estado nutricional de la población adulta indígena mediante la toma de peso y talla e interpretarlo por medio del Índice de masa corporal.
- Conocer la disponibilidad de alimentos de los adultos indígenas por medio de un cuestionario y complementándolo con la guía de diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar.

- Determinar el acceso de alimentos de los adultos indígenas mediante un cuestionario y complementándolo con la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).
- Identificar los hábitos alimentarios que tienen los adultos indígenas en el territorio indígena Boruca por medio de un cuestionario y una frecuencia de consumo.
- Relacionar la disponibilidad, el acceso económico y los hábitos alimentarios con el estado nutricional de los adultos en un territorio indígena.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se destacan los alcances de la investigación, así como las limitaciones durante el desarrollo del presente estudio.

1.4.1 Alcances de la investigación

Como parte de los alcances de esta investigación se encuentra proporcionar información y datos encontrados sobre la disponibilidad, acceso a los alimentos y sus hábitos alimentarios del territorio indígena Boruca, así como información sobre el estado nutricional que posee las personas adultas en el pueblo indígena Brunca.

La presente investigación será de gran utilidad y beneficio para los profesionales en Nutrición, como para los que se desempeñan en áreas afines al campo de la salud y estudiantes de la carrera, ya que brinda información y datos relacionados con algunos pilares de la seguridad alimentaria (acceso y disponibilidad de alimentos) del pueblo indígena en estudio, además muestras cifras relacionadas con el estado nutricional e información sobre los hábitos alimentarios de las personas adultas.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

La principal limitante en esta investigación es que por la falta de evidencia científica relacionada con la seguridad alimentaria y estado nutricional de los indígenas del territorio de Boruca es difícil de comparar los datos obtenidos en esta investigación con los de otros estudios, por lo que se utiliza también investigaciones en donde participan personas indígenas que no pertenecen a esta etnia para justificar ciertos comportamientos alimentarios.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO HISTÓRICO

A continuación, se evidencian investigaciones acerca de la seguridad alimentaria nutricional, estado nutricional y hábitos alimentarios en personas adultas indígenas, además se desarrolla el marco teórico conceptual, para brindar información necesaria para el adecuado entendimiento de la investigación.

2.1.1 Recapitulación acerca de la seguridad alimentaria, estado nutricional y hábitos alimentarios en adultos indígenas

2.1.1.1 Seguridad alimentaria

En los últimos años, se ha atribuido al tema de seguridad alimentaria mayor importancia, por lo que 22 países (Bolivia, Brasil, Colombia, Cuba, Ecuador, Guatemala, Haití, Nicaragua, Paraguay; República del Congo, Etiopía, Malawi, Nigeria, Sudáfrica, Uganda; Bangladesh, India, República Islámica de Irán, Pakistán, Sri Lanka y Ucrania) han consagrado este derecho dentro de su constitución, en este sentido los Estados tienen la obligación de respetar, proteger, promover, facilitar y materializar el derecho a la alimentación (FAO 2011).

La situación económica de todos los pueblos indígenas es muy similar, en general, es muy difícil, dependen de productos agrícolas tanto para su subsistencia como para la venta, con poca o ninguna tecnología para la producción, enfrentando serios problemas de traslado, por falta de estructura vial, lo cual imposibilita el traslado de productos. Con poco acceso a las tierras, además de que los títulos de las mismas están en manos del Estado. Otros territorios, obtienen sus ingresos por medio de la venta de artesanías, máscaras, tambores, cerámicas, cestería, hamacas, textiles, arcos, collares y flechas. El promedio de pobreza de 21% existente en el país, se eleva a casi el 90% entre la población indígena. La mortalidad casi

triplica el promedio nacional y la educación presenta coberturas muy bajas y alta repitencia y la expulsión del sistema educativo es sumamente alta, además un alto porcentaje del total de la población originaria reside fuera de los 24 territorios indígenas (UNICEF, 2010).

El acceso a la tierra es uno de los factores más importantes que determina que las familias indígenas puedan efectivamente asegurar una disponibilidad de alimentos es, entendido no solo como la posibilidad de tener un espacio de tierra fértil para la agricultura, sino además territorios con fuentes de aguas limpias productoras de peces y bosques ricos en palmas, maderas y árboles frutales en cantidades suficientes que posibiliten el mantenimiento de poblaciones de fauna para cacería (Peña et al., 2009).

Las personas indígenas se desenvuelven económicamente con el comercio de sus productos, entre estos se pueden mencionar los frijoles, el maíz, el plátano, el banano y en el café; laborando en las fincas, ya que no cuentan con muchas fuentes de trabajo, mismas que no son altamente remuneradas (Albó et al., 2009).

Durante los primeros años del nuevo milenio, se observó que la proporción de población con recursos económicos insuficientes variaba en forma considerable entre los distintos países. Chile (3,5%), Costa Rica (5%) y México (13,9%) presentan comparativamente la menor proporción de población que no cuenta con al menos un dólar diario para su mantenimiento, en contraste con Ecuador y el Estado Plurinacional de Bolivia, donde la proporción de población pobre ronda el 30%. Con excepción de Costa Rica, en el resto de los países considerados se observa que la incidencia de la pobreza es bastante más intensa entre la población indígena y afro-descendiente, si se la compara con la población de otros grupos étnicos. Asimismo, en los informes de progreso sobre los Objetivos de Desarrollo del Milenio, que han sido presentados por algunos países de la región, se indica que si bien en

Chile la incidencia de la pobreza por ingresos a comienzos del milenio afectaba al 19% del conjunto de la población, entre la población indígena el indicador trepaba al 29%, y, a la vez, el 5% de ellos era “extremadamente pobre”. Por su parte, para el mismo período, en Guatemala, la proporción de población indígena pobre alcanza al 77%, mientras que entre los no indígenas es del 26%. Esta brecha continúa siendo muy amplia al considerar la severidad de la pobreza. En efecto, la proporción de población indígena extremadamente pobre en Guatemala asciende al 26% entre la población indígena, en cambio, desciende al 8% entre la población no indígena. Pero una situación todavía más crítica se registra en las zonas rurales de Panamá, donde la incidencia de la pobreza entre la población indígena supera al 95% y se mantiene en valores muy elevados, cercanos al 50%, aunque considerablemente inferiores entre la población no indígena. Además, el 90% de los indígenas rurales en Panamá y el 22% de la población rural no indígena son “extremadamente pobres. En este mismo informe se destaca que en Guatemala y en Chile la incidencia de la pobreza entre la población indígena disminuyó en el tiempo (circa 1997-2003), pero en el Estado Plurinacional de Bolivia, Ecuador, México, Panamá y Perú la pobreza entre la población indígena aumentó levemente. En consecuencia, a partir de estos datos se concluye que, en términos generales, las políticas para la reducción de la pobreza obtuvieron magros o nulos resultados al enfocarse sobre la población indígena (Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, Ciencia y Cultura, 2011).

El Ministerio de Agricultura y Ganadería de Paraguay en conjunto con la cooperación de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el Instituto Paraguayo del Indígena, en su documento realizado en el 2014, destaca que en cuanto a la situación de la población indígena en materia de seguridad alimentaria nutricional

dice que los Indicadores de educación, salud, agua y vivienda, actividad económica y tierra, demuestran el alto grado de pobreza y marginación en que viven las comunidades indígenas en Paraguay y las brechas existentes con respecto al resto de la población (Ministerio de Agricultura y Ganadería de Paraguay, FAO y el Instituto Paraguayo del Indígena, 2014).

Un estudio realizado en México por Zárate, Méndez, Ramírez & Olvera (2016), sobre el análisis de la seguridad alimentaria en Puebla, encontraron que la población de su estudio tiene acceso físico a los alimentos; el 28% es vía el acceso a la tierra hasta por una hectárea, el 35% accede a la tierra con superficies de una hasta dos hectáreas y el 36% de los hogares no cuentan con acceso a la tierra. Lo indicado los excluye de la posibilidad de producir sus propios alimentos. Los hogares con acceso a la tierra se proveen de alimentos mediante prácticas de agricultura familiar. En el caso del acceso económico, el 45% de los hogares entrevistados pueden acceder al costo de la canasta básica de alimentos rural. El 63% de los hogares obtiene sus ingresos de actividades agrícolas; sin embargo, el 54% no pueden cubrir el costo de una canasta básica de alimentos rural, aún si hicieran uso de todo su ingreso para este fin. Los autores destacan que respecto a la carencia por acceso a los alimentos, el 55% de los hogares del municipio tienen inseguridad alimentaria leve, es decir, que han experimentado de una a tres ocasiones experiencias de hambre. El 37% presenta inseguridad alimentaria moderada y el 3% la inseguridad es severa, ya que han presentado más de seis experiencias de hambre como consecuencia de la falta de ingresos que permita provisionar de alimentos al hogar. No obstante, sólo el 4% de los hogares indica tener seguridad alimentaria. La disponibilidad de alimentos que tienen los hogares por medio de la agricultura familiar es: el 77% produce maíz, 58% produce frijol de manera asociada y el 17% produce hortalizas a nivel de traspatio con especies como jitomate, chile y cebollas en superficies menores a un

cuarto de hectárea. En el caso de especies pecuarias, el 68% de la población produce aves para huevo. Además, dicho estudio destaca que en los hogares, el 80% de los alimentos que se consumen son comprados, esto se debe a que no los pueden producir por factores como: desconocimiento de las prácticas y técnicas que permitan una producción variada de alimentos en diferentes épocas del año, bajos rendimientos de producción por el constante uso de agroquímicos, sin basarse en un equilibrio de nutrientes en los suelos, escaso recurso económico para el abasto de insumos como la semilla e infraestructura, limitado espacio físico para la producción (Zárate et al., 2016).

En Costa Rica existe un marco legal que reconoce elementos esenciales de los derechos de los pueblos indígenas, contenido en varias leyes, así como el derecho consuetudinario expuesto en el Convenio 169 de la OIT (adoptado por Costa Rica en 1992). Sin embargo, el reconocimiento efectivo de estos derechos ha quedado en muchos casos sin su aplicación efectiva por parte del Estado y sus instituciones, desconociendo estos instrumentos existentes (UNICEF, 2010).

En Costa Rica fuera de los territorios el 50% de los hombres indígenas mayores de 17 años laboran en actividades no calificadas, el 24% no realiza actividades remuneradas y un 45% de los que están dentro de los territorios se encuentran sin realizar actividades remuneradas, en el caso de las mujeres mayores de 17 años un 79% no realiza ningún tipo de actividad remunerada (Van der Laet, 2005).

2.1.1.2 Estado nutricional

El autor Marín, A. Sánchez, G. y Maza, L, (2014) realizó un estudio en México el cual tenía como objetivo identificar el estado nutricional y los hábitos alimentarios desde un enfoque de

género, además de la preparación y consumo de los alimentos en comunidad maya del estado de Yucatán en un total de 109 personas de las cuales 60 eran mujeres y 49 hombres, este estudio dio como resultado que el 80% de la población presenta sobrepeso o algún grado de obesidad y que este es más notable en las mujeres adultas, además de que la toma de decisiones como de que se consume, como se prepara y como se distribuye está ligado a un rol exclusivo de las mujeres (Marín, Sánchez, y Maza, 2014)

En Alaska, en el 2010, Slattery, Ferruci, Murtaugh, Edwards, Etzel & Lanier evaluaron los factores de salud relacionados con la obesidad de los adultos indígenas y se evidencio que el 32,4% de la población tenía sobrepeso, el 47,1% tenía obesidad tipo I y el 21,4% tenía obesidad tipo II y III. Se observó que un 41,7% de los hombres presento una circunferencia de la cintura mayor de 102 cm y un 78,3% de las mujeres presento una circunferencia de la cintura mayor de 88 cm. Las personas obesas eran más propensas a percibir su salud como justa / pobre que los participantes no obesos. Los participantes menores de 30 años tenían tres veces más probabilidades de percibir su salud como justa o pobre cuando sus resultados de IMC eran 35 o más en comparación con aquellos cuyos resultados de IMC eran menores de 25 kg / m². Un IMC más grande se asoció con tener múltiples afecciones médicas, menos horas de actividad vigorosa y más horas de televisión (Slattery et al., 2010).

En México los autores Herrera, García, Méndez, López y Valenzuela, además Pérez y Estrella realizaron distintos estudios pero con un mismo objetivo conocer el IMC de poblaciones por lo tanto obtuvieron resultados similares ya que concuerdan con que la población principalmente adulta y de sexo femenino presentan estados nutricionales alterados (sobrepeso y obesidad), en el caso del estudio realizado por el segundo autor este determina que los participantes subestimaban la imagen corporal o el verdadero peso ya que

sea porque pensaban que tienen un peso normal cuando en realidad presentaban sobrepeso u obesidad (Herrera et al., 2012) y (Pérez y Estrella, 2014).

2.1.1.3 Hábitos alimentarios

Actualmente, las familias indígenas ingieren generalmente durante el día dos comidas, una comida en la mañana y la otra entre las 4 y las 7 de la tarde. Este hábito responde, en parte a que la mayor parte del día, están realizando labores en la chagra, en el río o en el bosque. Eventualmente se llevan a las faenas de trabajo algún líquido o fariña, o son consumidos frutos o insectos que se encuentren en el bosque o la chagra, pero no es el fuerte de la alimentación. Aparentemente el consumo de fibra y vitaminas es bajo. Como se relata en las crónicas de antiguos expedicionarios, el consumo de agua pura no ha sido frecuente en la cultura de estos pueblos, a cambio de ello ha sido común el consumo de bebidas preparadas a base de yuca y maíz, las cuales pueden o no ser fermentadas, y el consumo de jugos, especialmente de palmas y tés (Peña et al., 2009).

Los autores Ruiz Valiente, Ruiz Cañete, & Cohene Velázquez, presentan su investigación titulada *Prevalencia de desnutrición y hábitos alimentarios en niños menores de 5 años en las comunidades indígenas de YbyYau y Azote'y, esto en Paraguay*. La investigación pretendía determinar la prevalencia de desnutrición y hábitos alimentarios en los menores. Los datos se obtienen por medio de una entrevista a las madres, con respecto a la frecuencia alimentaria el 64% de los niños se alimenta tres veces al día, el 20% menos de 3 veces al día y solo el 16% más de tres veces al día; se evidencia un alto consumo de carbohidratos el 47% de los niños consumen carbohidratos más de 5 veces por semana y el 21% menos de 3 veces por semana; el consumo de verduras y hortalizas es muy bajo el 91% de los participantes los consumen menos de 3 veces por semana, el 2% más de 5 veces y 7% entre 3 y 5 veces por

semana. Por lo mencionado anteriormente se puede decir que la realidad de los indígenas es un problema asociado con la alimentación, donde no se da un consumo adecuado de los alimentos, lo que provoca alteraciones en el estado nutricional de los mismos (Ruiz, Ruiz , & Cohene, 2011).

La carne de res casi nunca la consumen porque el ganado que poseen no es numeroso, está en manos de muy pocos; además, como estos animales son de carga, para cuyo fin son económicamente muy importantes, saldría muy caro comerlos (Stone & Bozzoli, 2013).

Por otro lado, Haemamalar, Zalilah y Neng (2010), en su estudio realizado con la Tribu Che Wong de la población indígena en Malasia, determinaron que la diversidad de la dieta era muy pobre, lo que indica falta de variedad en el consumo de alimentos. La principal fuente de alimentos, son aquellos que aportan hidratos de carbono en su mayoría como arroz, yuca, ñame, batata y harina de trigo. Con más frecuencia consumen galletas tipo “María” o las “cremitas”, ya que son más baratas o las menos costosas. En el caso de los panes elaborados, margarinas y papas se consumen solamente si hay dinero y oportunidad de salir a hacer compras en la ciudad. La principal fuente de proteína son los pescados obtenidos de los ríos cercanos, o los animales que cazan como los ciervos o jabalí, entre otros. Los autores añaden, que rara vez dicha población consume pollo o carne de supermercado, por el alto costo que tienen. Lo mismo sucede con las frutas, su consumo es muy bajo de acuerdo con los altos precios, aunque las que pueden o frecuentan consumir son las de temporada o las disponibles en sus hogares como la papaya, y el banano que son frutos no estacionales que pueden cultivar en sus patios traseros. Los autores anteriores señalan que la mala calidad de la dieta de los Indígenas Orang Asli de este estudio, podría ser por la falta de disponibilidad y

accesibilidad a los alimentos, así como las prácticas culturales que limitan sus opciones de alimentos (Haemamalar, Zalilah y Neng, 2010).

2.2 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación, se detallan los aspectos teóricamente relevantes para comprender la población y el problema en estudio.

2.2.1 Generalidades de la Población indígena

Al hacer referencia a población indígena, la misma se considera como una variable cultural, donde aspectos como el idioma, historia, ascendencia, origen, creencias, alimentación y visión de mundo son similares. Generalmente, estas poblaciones se encuentran ubicadas en territorios geográficamente denominados indígenas, estas áreas han sido creadas por una ley o por decreto ejecutivo (INEC, 2011).

El Reglamento a la Ley Indígena en el 2015, menciona que los indígenas son personas que forman parte de grupos étnicos descendientes directos de las civilizaciones precolombinas y que aun en la actualidad conservan su propia identidad. Además los terrenos donde viven no son transferibles y son exclusivamente para que los indígenas los habiten, sin embargo no podrían alquilar, vender ni arrendar las tierras que están dentro de las reservas. Las tierras donde viven los indígenas solo podrán ser utilizadas por ellos mismo por ello tienen derecho a construir casas, tala de árboles, explotar los recursos ya sean maderables o los cultivos sembrados en esta, siempre y cuando estén dentro de los límites de la reserva (Reglamento a la Ley Indígena, 2015).

Los asentamientos indígenas de todo Centroamérica pasaron por un proceso de conquista europea el cual fue un proceso de aculturación, degradación ambiental y mestizaje, esto afectó a las poblaciones indígenas convirtiéndolos en uno de los grupos sociales más

vulnerables con deficiencias en acceso de servicios básicos de salud, altos índices analfabetismo, pobreza, entre otros afectando indirectamente a nivel nutricional (Romano y Torres, 2012).

Los pueblos indígenas son pobres desde el punto de vista económico, se asocia a que habitan en zonas rurales alejadas, mismas que son marginadas, de difícil acceso y con gran exposición a riesgos. Estas poblaciones se encuentran privadas de una variedad de derechos humanos y ciudadanos, entre ellos: limitación en información y servicios básicos, servicios públicos y seguridad alimentaria (FAO, 2011).

La alimentación en población indígena se rige por las tradiciones y costumbres de este grupo étnico, las cuales se han ido modificando con las tendencias actuales en cuanto a alimentos e incorporación de nuevos productos (INEC, 2011).

Las marcadas tradiciones indígenas son modificantes de los hábitos alimentarios y de la dieta diaria de los individuos, puesto que estos son los determinantes del tipo de alimentación en estas poblaciones. Otros aspectos que interfieren en la parte alimentaria es la variedad de alimentos mediada por el acceso y disponibilidad de estos. También influyen los métodos de cocción y la elección de los productos. Estas tradiciones varían según el grupo indígena y el territorio al que pertenecen, se puede decir que los ocho grupos indígenas pertenecientes a Costa Rica cuentan con tradiciones propias, diferentes entre sí, sin embargo, estos coinciden en algunos alimentos como lo son los de fuente de carbohidratos, estos son los más sobresalientes en estas poblaciones (FAO, Ministerio de Salud, 2012). Los Borucas tienen el hábito de intercambiar productos alimentarios entre ellos mismos. Si una familia carece de algún artículo, por ejemplo, maíz, se puede hacer una transacción con otra persona o familia con base en la promesa de devolver el producto en la

próxima cosecha. La palabra personal dada de un indígena a otro es muy respetada (Stone & Bozzoli, 2013).

Estudios realizados a partir de información censal indican que la mayor parte de la población indígena latinoamericana reside en áreas rurales que coinciden con sus territorios ancestrales, aunque los espacios han sido severamente reducidos (CEPAL, 2006). Muy alejado de esta situación se encuentra Chile, donde más del 60% de la población indígena reside en áreas urbanas. Esto ocurre en menor medida en Guatemala y en México, donde uno de cada tres indígenas reside en ciudades y, por último, en el Estado Plurinacional de Bolivia y en Brasil, donde más de la mitad de la población indígena se encuentra asentada en áreas urbanas. La centralidad del territorio no pierde relevancia entre los indígenas que viven en las ciudades. Una de las recomendaciones realizadas por los expertos en cuestiones indígenas, reunidos en Santiago de Chile en marzo de 2007, fue la necesidad de enfatizar que no se debe considerar a los pueblos indígenas mediante una división entre “urbanos” y “rurales”, sino que, por el contrario, se debe avanzar hacia la comprensión de la unicidad de los pueblos, reconociendo derechos e identidades culturales comunes, que se adaptan a los diferentes ambientes y circunstancias (López, D’Alessandre & Corbetta, 2011).

2.2.2 El Derecho a la alimentación

El derecho a la alimentación es un derecho humano reconocido por las normas internacionales de derechos humanos. La Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) reconoce, en el contexto de un nivel adecuado de vida, que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación según el art. 25 (FAO, s f.).

El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, que forma parte de la carta Internacional de Derechos Humanos trata el derecho a una alimentación adecuada más extensamente que cualquier otro instrumento internacional., en el párrafo 1 del artículo 11 del Pacto, los Estados Partes reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia, y en el párrafo 2 del artículo 11 reconocen que posiblemente deberán adoptarse medidas más inmediatas y urgentes para garantizar el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre y la malnutrición (Naciones Unidas, Consejo Económico y Social, 1999).

Se reconoce también el derecho a la alimentación en otros convenios internacionales que protegen a grupos especiales, como la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (1979), la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) y la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (2006). Se reconoce también el derecho a la alimentación en algunos instrumentos regionales, como el Protocolo adicional de la Convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, denominado Protocolo de San Salvador (1988), la Carta Africana sobre los Derechos y Bienestar del Niño (1990) y el Protocolo de la Carta Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos sobre los Derechos de la Mujer en África (2003). Se reconoce implícitamente además el derecho a la alimentación por intermedio de otros derechos. La Comisión Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos ha interpretado que el derecho a la alimentación está protegido implícitamente en la Carta Africana de los Derechos Humanos y de los Pueblos (1981) por intermedio del derecho a la vida, el derecho a la salud y el derecho al desarrollo económico, social y cultural. Según el Comité de Derechos Humanos, que supervisa el cumplimiento del Pacto Internacional de Derechos

Civiles y Políticos (1966), la protección del derecho a la vida requiere que los Estados adopten medidas positivas, como las medidas para eliminar la desnutrición (FAO, s f.).

Las personas que viven en la pobreza en zonas urbanas son también muy vulnerables a las violaciones del derecho a la alimentación. La mayoría obtiene alimentos adquiriéndolos. El empleo remunerado, incluido el trabajo independiente, es por lo tanto muy importante. Si resulta difícil tener un empleo o los salarios son muy reducidos, de manera que no puedan permitirse comprar alimentos y otras necesidades básicas, como la atención de salud, la educación y la vivienda, puede verse menoscabado su ejercicio del derecho a la alimentación por cuanto no tienen otros medios de obtener alimentos. Para los trabajadores independientes la discriminación en el acceso a recursos económicos, como el microcrédito, o el acceso a los mercados, puede afectar negativamente también su acceso a la alimentación. Si los alimentos son demasiado caros o su ingreso demasiado bajo puede mermar la calidad y la cantidad de los alimentos que comen, por ejemplo, se ven obligados a optar por alimentos más baratos pero menos nutritivos o sanos. En esos casos no gozan del derecho a la alimentación porque los alimentos que comen son inadecuados (FAO, s f.).

Los individuos que pertenecen a la población indígena tienen los mismos derechos humanos que otros individuos. No obstante, sufren frecuentemente de marginación extrema. La igualdad y la no discriminación, son dos de los más importantes derechos en el contexto de los pueblos indígenas. La igualdad no significa ser tratado idénticamente a los demás. La verdadera igualdad involucra el reconocimiento de las diferencias y el tratamiento de los grupos de manera diferenciada. Se deberían implementar medidas positivas para eliminar la discriminación existente y establecer igualdad de oportunidades. Tradicionalmente, los derechos humanos son considerados derechos individuales, incluso cuando se ejercen en comunidad con los demás. Muchos pueblos indígenas ven sus derechos humanos como

derechos colectivos. De hecho, los pueblos indígenas gozan de ciertos derechos como grupo; estos derechos se relacionan con la forma tradicional de vida de los pueblos indígenas y su relación especial con su tierra y los recursos naturales. En este sentido, los derechos sobre la tierra son de crucial importancia, tal como lo es el derecho a disfrutar de su propia cultura (FAO, 2007).

El Artículo 11.1 del Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, reconoce el derecho de cada uno incluyendo los pueblos indígenas, a tener un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluyendo una alimentación adecuada. El derecho a la alimentación de los pueblos indígenas está muy relacionado a los derechos culturales con relación a la escogencia de la alimentación, la preparación y la compra de la misma. En un esfuerzo por tener el derecho a la alimentación reconocido como un derecho colectivo, los pueblos indígenas asistieron a la Consulta Global del 2002 y firmaron la Declaración de Atitlán, confirmando que estaban de acuerdo con el concepto de que el derecho a la alimentación de los pueblos indígenas es un derecho colectivo (FAO, 2007).

La Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los pueblos indígenas, adoptada por la Asamblea General en Septiembre del 2007, es un instrumento clave y una herramienta para sensibilizarse sobre la situación de los pueblos indígenas y los derechos de las mismas. Contiene disposiciones sobre la tierra, los recursos naturales y las actividades de subsistencia relevantes para la realización de su derecho a la alimentación. La Declaración es el resultado de la colaboración entre los pueblos indígenas, expertos individuales y los gobiernos. Esta reconoce los derechos indígenas colectivos y hace hincapié en sus derechos culturales. Las Directrices del Derecho a la Alimentación se refieren a los pueblos indígenas en el contexto del acceso a los recursos y bienes. Además, las disposiciones relativas a los

grupos vulnerables y la disgregación de los datos son de particular relevancia para los pueblos indígenas (FAO, 2007).

Los Estados tienen obligaciones particulares en relación al derecho a la alimentación de los pueblos indígenas. Éstas incluyen el respeto de las tradiciones culturales de los indígenas, reforzando los sistemas alimentarios tradicionales y protegiendo las actividades de supervivencia como la caza, la pesca y la recolección. Los Estados también son responsables de asegurar la aplicación de los principios generales de los derechos humanos, tanto en sus políticas de seguridad alimentaria y nutricional como en las políticas que podrían afectar su acceso a la alimentación. Estos principios de los derechos humanos incluyen la participación, la rendición de cuentas, la no discriminación, la transparencia, la dignidad humana, el empoderamiento y el estado de derecho. En la práctica, esto significa que los pueblos indígenas como un grupo vulnerable, debe ser involucrado en la adopción de estrategias nacionales para asegurar la seguridad alimentaria y nutricional y en la ubicación de objetivos palpables y puntos de referencia para la consecuente vigilancia y rendición de cuentas. Respecto a la no discriminación, los gobiernos deberían asegurarse de que los datos sean disgregados por edad, sexo y grupo étnico o situación del grupo indígena. Esta información debería ser utilizada luego para el desarrollo, diseño, implementación y vigilancia de las políticas alimentarias y nutricionales (FAO, 2007).

Además, el Gobierno de Costa Rica en el artículo 6, de la Constitución Política, da rango constitucional a los tratados internacionales como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, 1966. El derecho a una adecuada alimentación también ha sido planteado en diversos foros, tales como la Cumbre Mundial de la Alimentación (1996). Su efectiva aplicación señala que existe seguridad alimentaria cuando toda la población, y en todo momento, tiene acceso físico, social y económico a alimentos seguros y

nutritivos que satisfacen sus necesidades dietéticas y preferencias alimentarias para una vida activa y saludable. Es decir, ésta depende de que exista disponibilidad, acceso y una adecuada utilización biológica de los alimentos (CEPAL-PMA, 2009).

En el 2002 en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación se incluyen directrices en apoyo al derecho a la alimentación adecuada en el contexto de la seguridad alimentaria.

Lo anterior plantea el deber de los Estados de garantizar una alimentación saludable a todos sus ciudadanos, adoptando los principios de universalidad e igualdad para lograr la satisfacción de este derecho elemental para la vida (Ministerio de Salud, 2011).

El Derecho a la Alimentación no se limita únicamente a que la dieta tenga una determinada cantidad de nutrientes y calorías, sino que todas las personas deben de tener un acceso económico y físico a medios de como producir el alimento o al alimento en sí, en todo momento (Almeida y Scholz, 2008).

El derecho a la alimentación para la población en general es tener derecho a todos los elementos nutritivos que una persona necesita para vivir una vida sana, pero este concepto más amplio en las poblaciones indígenas ya que estos tiene sus propios conceptos de lo que constituye una alimentación adecuada, además depende fundamentalmente, al acceso que tenga a los recursos naturales de las tierras ancestrales de estos, ya que normalmente se alimentan mediante el cultivos de esas tierras, la pesca, la caza o la pequeña ganadería. Por lo tanto los gobiernos o estos deben de procurar que el uso de esos terrenos sea exclusivo de los indígenas (FAO, s f.).

2.2.3 Concepto de seguridad alimentaria y nutricional

La Seguridad Alimentaria y Nutricional es un tema prioritario en el ámbito internacional y nacional por ser la alimentación, un elemento básico para la vida y el desarrollo humano (Ministerio de Salud, 2011).

El Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá describe a la Seguridad Alimentaria y Nutricional como un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en calidad y cantidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo. Esta definición, considera elementos básicos como la disponibilidad, el acceso, el consumo y la utilización biológica de los alimentos, bien conocidos como eslabones de la cadena alimentaria nutricional (INCAP, 1999).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, la Seguridad Alimentaria a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos seguros y nutritivos, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana. En esa misma Cumbre, dirigentes de 185 países y de la Comunidad Europea reafirmaron, en la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial, el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos, en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental de toda persona a no padecer hambre (FAO & Programa especial para la seguridad alimentaria, s f.).

La FAO define la seguridad nutricional como el acceso a una dieta adecuada y nutritiva que combina con un entorno sanitario y adecuados servicios de salud para asegurar una vida sana y activa para todos los miembros de los hogares (FAO, 2012).

Guzmán (2015), en su trabajo de investigación expone que los pilares básicos de la seguridad alimentaria y nutricional son la disponibilidad, accesibilidad, la aceptabilidad y consumo y la utilización biológica de los alimentos. Los autores explican que los alimentos, de adecuada calidad, siempre deben estar disponibles en cantidades suficientes para la totalidad de la población. Lo que sucede es que para ciertos grupos, la condición de inseguridad alimentaria está determinada por la falta de disponibilidad de alimentos de adecuada calidad. También, se da que en otros grupos de la población esos alimentos pueden estar disponibles para su consumo, pero no todos tienen el acceso a los mismos, por las limitaciones económicas, de distribución, entre otros. También, existen otros factores aparte del acceso y disponibilidad, como los de carácter cultural, social, biológico y educativo que afectan la aceptabilidad, consumo y aprovechamiento biológico de los alimentos (Guzmán, 2015).

La Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), se conoce como el acceso oportuno a los alimentos por parte de la población, la disponibilidad estable y suficiente de los alimentos en la cantidad, calidad e inocuidad que la población lo requiera, así como también el adecuado consumo y utilización biológica de los mismos, de manera que la población puede tener una condición de vida saludable y activa (Muñoz et al., 2014).

Hernández, Herrera, Pérez y Bernal (2011), en su estudio sobre el estado nutricional y seguridad alimentaria en niños y jóvenes de zonas suburbanas, mencionan que la seguridad alimentaria en el hogar se define como el acceso seguro y en todo momento de los hogares a alimentos suficientes en cantidad y calidad para que todos puedan desarrollar una vida sana,

productiva y activa. Lo que sucede es que esto no garantiza que cada uno de los integrantes del hogar obtenga una seguridad alimentaria adecuada. Recalcan que la seguridad alimentaria en el hogar se determina por factores exógenos y endógenos. Los exógenos son aquellos que el hogar es incapaz de controlar y se relacionan con lo social, económico y cultural, en cambio los endógenos tienen que ver con el comportamiento de las familias, especialmente el de la mujer, ante la disponibilidad y uso de los alimentos (Hernández et al., 2011).

Colque señala que se considera que en un hogar existe seguridad alimentaria cuando sus miembros tienen la habilidad de adquirir los alimentos que requieren, pero debe destacarse que dicha habilidad no siempre se traduce en la efectiva adquisición, especialmente cuando las familias priorizan la compra de otros bienes y servicios básicos como vivienda, educación, transporte, entre otros. Los autores destacan que la seguridad alimentaria a nivel de hogares tampoco se traduce automáticamente en una nutrición adecuada de las personas, ya que para ello intervienen otros factores como el acceso a servicios básicos de salud, información nutricional, agua potable, entre otros. Por lo tanto, la habilidad económica para el acceso a alimentos es un factor importante, pero no es el único para la seguridad alimentaria de las familias (Colque, 2014).

Magdalena, Castillo Hernández, Virginia, Romero, Marcela, Concepción & del Carmen (2009), señalan que el tema de la seguridad alimentaria ha sido abordado desde diferentes ángulos internacionales convocados por organismos, tales como el Fondo de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de Salud (OPS) y Organizaciones no gubernamentales (ONGs), esto para según los autores, implantar sistemas de vigilancia de la seguridad

alimentaria nutricional y así poder forjar información que sirva como plataforma para la toma de decisiones en este contexto (Magdalena et al., 2009). Marimón, Corbo, Rodríguez y Torres (2015) señalan que el término de seguridad alimentaria y nutricional ha tenido múltiples definiciones a lo largo de la historia, pero que independientemente del término que se establezca siempre se trata de enfocarse en que todas las personas tengan en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos, pero que sean inofensivos para el organismo y que nutran para satisfacer las necesidades a nivel nutricional. De igual manera, los autores apuntan a que la seguridad alimentaria nutricional es hoy uno de los problemas globales de más trascendencia para la seguridad humana, esto por las diversas implicaciones que tiene para el desarrollo, y por la gran significativa influencia medioambiental con alcances para el futuro (Marimón et al., 2015).

Hernández, Mogollón, Guillén & Bernal (2011) aclaran que la seguridad alimentaria no debe ser evaluada únicamente desde el punto de vista de disponibilidad y acceso a los alimentos, sino que existen otros elementos que deben ser estudiados, como es el estado nutricional de la población, ya que el fin último de la seguridad alimentaria es alcanzar un estado nutricional óptimo de la población (Hernández et al., 2011).

La definición de seguridad alimentaria y nutricional definida por el INCAP considera elementos básicos como la disponibilidad, el acceso, el consumo y la utilización biológica de los alimentos, bien conocidos como eslabones o pilares de la cadena alimentaria nutricional (INCAP/OPS, s f.), los cuáles se detallan cada uno de ellos:

2.2.3.1 Disponibilidad de los alimentos

La disponibilidad alimentaria es el primer pilar de la SAN y forma parte de las cuatro dimensiones que la conforman. Se define como la acción o acciones que permiten garantizar

la existencia de alimentos en cantidades suficientes para obtener un consumo adecuado por parte de la población, sin embargo la existencia de los alimentos no es suficiente por sí sola para superar el hambre (FAO, 2014).

La disponibilidad de alimentos se refiere a la cantidad y calidad de los alimentos que el ser humano tiene disponibles para su consumo. Se relaciona con aspectos de producción y comercialización de los alimentos; es decir productos por región, clima, topografía, asistencia técnica agroindustrial y políticas agrarias (INCAP, OPS, Ministerio de Salud, 2007).

La disponibilidad de alimentos se refiere a la cantidad y calidad de los alimentos que la población tiene disponibles para su consumo a escala local, regional o nacional. A su vez, está determinada por la producción de alimentos tanto en el ámbito local como nacional y también de aquellos que procedan de otros países. La producción de alimentos es para autoconsumo y la comercialización. Para ello, se requieren tierras cultivables y políticas agropecuarias de acceso a los insumos como semillas y fertilizantes, mano de obra, capacitación, entre otras. También resultan determinantes los métodos de almacenamiento, la infraestructura vial, los sistemas de comercialización y los factores ambientales, incluyendo los fenómenos naturales (Ministerio de Salud, 2011).

Según los autores Alocén, Gallardo, Meléndez & García (2012), definen que, la disponibilidad existe cuando hay un adecuado abastecimiento de alimentos a nivel nacional, regional y local, a esto añade que las fuentes de provisión pueden ser la producción familiar, la comercial doméstica, las reservas de alimentos, las importaciones y la ayuda alimentaria (Alocén et al., 2012).

La Asamblea Legislativa de Costa Rica, en su Ley Marco del Derecho Humano a la Alimentación y de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (2016), afirma que:

“La disponibilidad de alimentos interviene tanto en la producción nacional para autoconsumo y consumo local, como la importada. La capacidad del país para la producción local está determinada por las ventajas comparativas o naturales, tales como: disponibilidad de suelos aptos, disponibilidad de agua, clima, altitud y topografía; todo ello en función de las necesidades agroecológicas de cada actividad productiva. También, por las ventajas competitivas como la mano de obra, conocimiento, tecnología, semillas de calidad, financiamiento, precios de los insumos, infraestructura de almacenamiento, procesamiento y distribución, infraestructura de riesgo vial; desarrollo e información de mercados, políticas macroeconómicas, especialmente la crediticia, monetaria, fiscal y de comercio exterior, etc.”

2.2.3.2 Acceso a los alimentos

El acceso o capacidad adquisitiva a los alimentos se refiere a la capacidad económica de la población para satisfacer sus necesidades básicas, es decir, la capacidad de adquirir alimentos en cantidad y calidad que permitan cubrir las necesidades nutricionales (INCAP, OPS, Ministerio de Salud, 2007).

La capacidad de la población para adquirir los alimentos (comprar o producir) suficientes y variados para cubrir sus necesidades nutricionales, depende del precio, la disponibilidad, el poder adquisitivo, y el autoconsumo de alimentos (Ministerio de Salud, 2011).

León (2011) define el acceso a los alimentos como la capacidad de los hogares/individuos de adquirir una cantidad suficiente de alimentos, ya sea de uno o varios medios como son la producción propia (cosecha, ganado); caza, pesca y recolección de alimentos silvestres; compra de alimentos a los precios vigentes en mercados, tiendas, etc., intercambio de alimentos o “trueque”, regalos o donaciones de amigos, familiares, comunidad, gobierno,

agencias no gubernamentales; entre otros. Por lo tanto, los hogares que no cuenten con estos mecanismos no podrán acceder a una cantidad de alimentos, a pesar de que éstos se encuentren disponibles (León, 2011).

La Asamblea Legislativa de Costa Rica, en su Ley Marco del Derecho Humano a la Alimentación y de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (2016), menciona que el acceso a los servicios necesarios por parte de la población que se dedica a las actividades rurales y agrícolas así como también el acceso a los medios de producción como insumos, tecnología, tierra, conocimientos, etc., es un aspecto fundamental y de carácter esencial para garantizar la Seguridad Alimentaria Nutricional a nivel nacional (Ley Marco del Derecho Humano a la Alimentación y de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2016).

La principal fuente de alimentos no producidos son aquellos que se compran. Si se evalúa el tipo de alimentos que las familias indígenas frecuentemente compran, encontraríamos que el azúcar, la sal y el arroz son los principales tres productos comprados. Fuera de la compra del alimento para acceder a él, existen también otras formas tradicionales que aún se practican, pero con menos frecuencia en las comunidades. Una de ellas es la cooperación solidaria, por medio de la cual si otro u otros núcleos familiares ayudan en las labores productivas (pesca, cacería, elaboración de fariña, mingas, etc.), tienen derecho a una parte de la producción. Por último, las entidades del Estado entregan a las comunidades alimentos por medio de sus diferentes programas: Los niños en edad escolar son persuadidos a ir a la escuela o colegio brindándoles el desayuno y el almuerzo. Para el caso específico de Puerto Nariño se encontró que muchas familias han descargado la responsabilidad de alimentar a sus hijos a las escuelas, por lo que quienes se quedan en casa se alimentan insuficientemente (sin importar la edad), comparado con quienes van a estudiar. Adicionalmente en algunos programas se

entregan mercados y se ofrece alimentos completos como la bienestarina, que la familia incorpora a su dieta. Desafortunadamente muchos de los programas de estas instituciones son elaborados por personal no indígena y basado en alimentos occidentales y no nativos, lo que conlleva a incorporar cada vez más nuevos alimentos en los núcleos familiares que ellos deberán comprar, pues no son de producción propia. Es poco el conocimiento que existe sobre el valor nutricional de las comidas propias, las diversas formas de prepararlos balanceadamente, que promuevan la autosuficiencia alimentaria en las comunidades indígenas (Peña et al., 2009).

El acceso a los alimentos se fundamenta principalmente en si las personas tienen la capacidad de comprar los alimentos en cantidades suficientes para poder tener una alimentación adecuada y satisfactoria, esto se puede ver alterado por la falta de ingresos económicos siendo entonces los precios de los alimentos inalcanzables y también de manera física por la existencia de déficit en la infraestructura comercial lo que quiere decir que no hay un abastecimiento cerca o accesible para la población lo que resulta en una dificultad notable para acceder a los alimentos (Figueroa, 2009).

2.2.3.3 Consumo de alimentos

La Ley Marco del Derecho Humano a la Alimentación y de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de Costa Rica (2016), se refiere al consumo de alimentos como a la forma de seleccionar, adquirir, almacenar, preparar, distribuir y consumir los alimentos a nivel individual, familiar y colectivo. También, incluye a que las existencias alimentarias en cada hogar respondan a las necesidades nutricionales de sus miembros, a la diversidad, cultura y preferencias alimentos. Dicho proyecto de ley incluye en este apartado aspectos como la inocuidad de los alimentos, las condiciones higiénicas del hogar, la distribución equitativa de

los alimentos dentro del hogar, la educación alimentaria y nutricional, así como la información y publicidad sobre los alimentos (Ley Marco del Derecho Humano a la Alimentación y de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de Costa Rica, 2016).

Está condicionado por la producción de alimentos en el hogar, el nivel de ingresos, el tamaño de la familia, la distribución intrafamiliar de los alimentos, la educación nutricional, los conocimientos en la selección, la preparación y la cocción, según las costumbres y tradiciones del lugar, el efecto de la publicidad (positivo o negativo) y medios de comunicación en la selección de alimentos para su consumo (Ministerio de Salud, 2011).

Otros autores establecen que el consumo de alimentos está influenciado por los hábitos alimentarios y la cultura, los cuales comprenden el arte, leyes, creencias, conocimientos, normas morales, la capacidad y hábitos de adquirir los alimentos. Se basa en las creencias, acciones y valores que tiene el consumidor sobre su alimentación; la cultura influye en gran medida lo que se come, cómo y dónde, como por ejemplo preferencias o rechazos de algunos alimentos, las comidas típicas, tradición, prestigio social, religión, etc., que influyen directamente a la hora de seleccionar y consumir los alimentos (Pineda et al., 2016).

2.2.3.4 Utilización biológica

Se define como la utilización que hace el organismo de los nutrientes obtenidos de los alimentos, la cual depende tanto del alimento (composición química y combinación con otros alimentos), como del estado nutricional y de salud de las personas que puede afectar la absorción y la bio-disponibilidad de nutrientes de la dieta. Está condicionada por la cobertura y uso de servicios de salud, saneamiento ambiental, programas de fortificación alimentos y alimentación complementaria, entre otras (Ministerio de salud, 2011).

Según Calero, en su investigación menciona que la utilización biológica de los alimentos se refiere al uso individual de los alimentos, y la capacidad de absorber y metabolizar los nutrientes. La utilización de alimentos incluye aspectos como el almacenamiento, procesamiento y preparación de los alimentos; la distribución de los alimentos dentro del hogar, según las necesidades de cada miembro; las prácticas alimentarias que deben tomar en cuenta y requerimientos nutricionales especiales de ciertos grupos como niños o niñas, mujeres embarazadas, adultos mayores, enfermos, etc.; y el estado de salud y nutrición de los individuos (Calero, 2011).

La utilización biológica está relacionada con las condiciones en las que el cuerpo se encuentre, las que le permiten utilizar todas las sustancias nutritivas al máximo, sin embargo esto va a depender de cómo sea el estado de salud de la persona que consume los alimentos, estos se determinan por factores como el saneamiento del medio y agua potable, la higiene personal y de los alimentos, y por la atención que brindan los servicios de salud. Estos son establecidos por la forma en que se preparan los alimentos, hábitos higiénicos, la inocuidad de los alimentos y condiciones del medio ambiente (Pineda et al., 2016).

2.2.4 Inseguridad alimentaria

El retardo del crecimiento físico, el desarrollo mental deficiente, la baja productividad y los altos índices de morbilidad y mortalidad infantil y preescolar, así como la obesidad y varias enfermedades cardiovasculares, endocrinas y cáncer, son algunas de las manifestaciones de la mala alimentación y nutrición de la población. Las causas básicas de estos problemas están directamente relacionadas al estado de inseguridad alimentaria nutricional en que viven importantes grupos de la población, que a su vez está determinado por limitaciones en la

disponibilidad y el acceso a los alimentos, por la educación y la cultura alimentaria nutricional de la población y por la condición sanitaria de la misma (INCAP, 1999).

Una de las razones por las que se desarrolla la inseguridad alimentaria es por la falta de acceso a los servicios de salud básicos por lo que en Guatemala realizaron un estudio para identificar y documentar las barreras de acceso a los servicios de salud en la población indígena de Rabinal, para el cual realizaron una entrevista estructura y obtuvieron como resultado que en este tipo de poblaciones existe barrea geográficas que están relacionadas con la distancia y la escasez de transporte, que además otra de las barreras es la económica ya que los precios de las consultas y los medicamentos no son accesible para este tipo de población, además de que estos tienen una concepción distinta de la medicina actual. El estudio concluye que los servicios de salud de la zona no son adecuados ni suficientes para responder a las necesidades de este tipo de población situación que se presenta en la mayoría de los asentamientos indígenas de América (Hautecoeur et al., 2007).

Según FAO, (2010) la inseguridad alimentaria se define por lo general como la falta de acceso que tienen las personas a los alimentos que necesitan para tener una vida activa y saludable, esto implica que todo el grupo familiar debe tener acceso suficiente a los alimentos en cantidad y calidad, eso se puede lograr de dos maneras diferentes: la producción alimentaria y por la compra de los alimentos (FAO, 2010).

Cuando las personas no cuentan constantemente con el acceso físico, social y económico a los alimentos inocuos y nutritivos en la cantidad adecuada para satisfacer las necesidades dietéticas y las preferencias alimentarias, se dice que hay un problema de inseguridad alimentaria. El alimento inocuo no debe generar ningún daño al consumidor cuando sea preparado y consumido, y debe cumplir con todas las normas de higiene sanitario, por tanto

la inocuidad es la que asegura la calidad en la producción de los productos alimentarios. Las personas que crecen y viven en un hogar con presencia de inseguridad alimentaria tienden a presentar un estado nutricional más deteriorado, además de enfrentarse a constantes problemas de salud. El habitar en zonas rurales se considera un factor de riesgo, que amenaza la seguridad alimentaria de los habitantes. Varios estudios muestran que las poblaciones pertenecientes a zonas rurales contienen un alto porcentaje de personas que padecen de hambre. La situación anterior se encuentra relacionada con las condiciones en las que viven y el ambiente en el que se desenvuelven, se puede decir, que el aislamiento de las comunidades con carreteras poco accesibles dificulta el acceso y la disponibilidad de los alimentos. También, se da un acceso limitado en cuanto a servicios de salud y educación, con pocas posibilidades de mercado laboral y, por consiguiente un nivel económico bajo, lo que coloca a estas poblaciones en una condición de pobreza (De Haro et al., 2016).

Por otro lado, un estudio realizado por Scarpetta (2013) con población indígena y afro en Colombia, menciona que los poblados con mayor proporción de personas pobres y/o con mayor número de personas con necesidades básicas insatisfechas presentan las mayores prevalencias de inseguridad alimentaria, factores que influyen en la calidad de vida y en el acceso monetario a los alimentos, además que presentan una enorme inequidad en el acceso económico a la cantidad y calidad de los alimentos que requieren los hogares para garantizar la seguridad alimentaria de sus integrantes. Los hogares rurales y los que viven en las regiones Atlántica, Pacífica y Amazonia y Orinoquia sufren con mayor magnitud y gravedad la inseguridad alimentaria, presentando desigualdades también al interior de sus territorios. El autor destaca que la condición de ruralidad, muy cercana a la mayor parte de la población indígena y afro en Colombia, constituye un elemento de vulnerabilidad ya que precariedad de la provisión de servicios públicos, educativos y de salud en el campo, se presenta un

estancamiento en la generación de empleo, la reducción del ingreso de jornales rurales y el reemplazo de mano de obra por maquinaria y tecnología en tierras de grandes productores que antes demandaban más trabajadores, la reducción también de cultivos y actividades generadores de empleo, con lo cual la pobreza y la desigualdad rural se ha asentado, sostenido y, con ello, la inseguridad alimentaria de la población (Scarpetta, 2013).

2.2.5 Concepto de soberanía alimentaria

Según Piazza (2011) menciona que la soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos, países o uniones de estados a definir su política agraria y alimentaria, sin dumping frente a países terceros. El derecho de los campesinos a producir alimentos y el derecho de los consumidores a poder decidir lo que quieren consumir y como y quien se lo produce. La soberanía alimentaria es la facultad de las naciones y los pueblos para definir sus propias políticas basándose en sus objetivos de desarrollo sostenible y seguridad alimentaria, respetando las culturas y los sistemas de gestión de los individuos involucrados, además remite en la capacidad de la población de producir de manera autónoma los alimentos que van consumir, mientras que la seguridad alimentaria se centra en la capacidad de los país o gobiernos para asegurar el acceso mínimo calórico y proteico a sus habitantes en general, que garantice una nutrición suficiente y adecuada (Piazza, 2011).

2.2.6 Estado nutricional

El estado nutricional es la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes. Existen factores que afectan el estado nutricional como la disponibilidad de alimentos, la educación, y el nivel de ingreso. El estado nutricional se evalúa mediante medidas antropométricas como el peso y talla, y se comparan con un patrón de referencia, lo que permiten evaluar si la persona tiene un estado

nutricional normal o tiene un déficit, sobrepeso u obesidad. Cuando se produce un desequilibrio entre las necesidades y la ingesta de energía y nutrientes, y esta situación se mantiene durante un periodo prolongado, se producen diversas enfermedades (FAO, s f.).

El estado nutricional de los seres humanos se define como el resultado del balance entre la ingestión y las necesidades de energía y nutrientes; dicho balance hace que los individuos expresen distintos grados de bienestar, involucrando con ellos factores de la alimentación, el entorno social, económico, cultural y otros factores relacionados con la salud (Medina, 2012).

La malnutrición puede presentarse por dos tipos, los que llevan a la desnutrición que se caracteriza por un déficit de nutrientes permanente, y los que llevan al sobrepeso u obesidad, por el exceso de nutrientes no recomendables. En sí, todos los casos de desnutrición pueden ser incluidos dentro del grupo de malnutrición, pues en ambos se presenta una inadecuada ingesta de nutrientes. Este fenómeno se presenta por los considerables niveles de pobreza que se dan mayormente en las poblaciones rurales, en donde las pocas oportunidades de empleo y los deficientes niveles de escolaridad generan bajos ingresos, los cuales no permiten que sus habitantes no se alimenten de la manera más adecuada, y esto desencadena, finalmente, en las anomalías descritas anteriormente (Sarango, 2014).

El estado nutricional es la condición que presenta un individuo como resultado del balance entre las necesidades energéticas, la ingesta de alimentos y la energía gastada en las actividades diarias, existe varios índices para determinar el estado nutricional de una persona sin embargo el más utilizado es el IMC (índice de masa corporal) el cual se puede ver alterado por factores como los hábitos alimentarios, la educación, disponibilidad y acceso a

los alimentos, higiene inadecuada para la hora de consumir los alimentos, entre otros (Altamirano et al., 2014).

2.2.7 Índice de masa corporal

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un simple índice de peso para la talla que se utiliza comúnmente para clasificar el bajo peso, normo peso, sobrepeso y la obesidad en adultos. Se define el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros (kg/m^2). Los valores del IMC son independientes de la edad e iguales para ambos sexos. Sin embargo, el IMC puede no corresponder al mismo grado de grasa en diferentes poblaciones debido, en parte, a diferentes proporciones corporales. Los riesgos para la salud asociados con el aumento del IMC son continuos y la interpretación de las clasificaciones del IMC en relación con el riesgo puede diferir para diferentes poblaciones (OMS, 2016).

2.2.8 Hábitos alimentarios

Un hábito es un comportamiento que se repite con frecuencia y que es adquirido a lo largo de la vida, existen distintos hábitos algunos de los cuales perjudican o mejoran la salud de un individuo (Paccor, 2012).

Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales (Infante, 2011).

La adquisición y disponibilidad de alimentos son otros de los medios para la obtención de hábitos alimentarios, ya que estos se miden con base en la cantidad y variedad de productos disponibles en un hogar, comunidad o región. Lo mencionado se relaciona con el poder

obtener o no un producto, ya que aspectos geográficos, económicos y sociales son alterantes de los mismos (González et al., 2010).

Con respecto a la ingesta de alimentos de los pueblos indígenas de los Valles de Altura se dice que estaba representada principalmente por alimentos con gran aporte de carbohidratos como lo eran: el arroz, las pastas, harina de trigo o maíz mismos que pueden estar acompañados por productos como huevo y tubérculos; el consumo de hortalizas era baja al igual que el consumo de carne, misma proveniente de vacas y llamas. Con respecto al consumo de azúcares, se evidenció por medio de bebidas azucaradas y dulces. Por lo descrito anteriormente, se puede decir que los problemas nutricionales que presentan estas poblaciones indígenas están relacionados con las prácticas alimentarias que desarrollan los mismos (Bassett et al., 2013).

Al hacer referencia a un hábito, este se encuentra relacionado directamente con la reiteración de un evento específico. Marín Rodríguez (2008) indica que un hábito es la disposición hacia algo y esa disposición se adquiere por medio de la repetición de un acto. Los diccionarios también definen hábito como una manera de ser o de vivir. Con el pasar de los años la alimentación ha ido variando, creando cambios significativos entre pueblos, donde el tipo de alimentación y la forma de hacerlo se modifica de país a país, de región a región y hasta entre familias. Aún, con la presencia de cambios se dice que al no existir una influencia marcada por parte de la cultura el ser humano se mantiene una alimentación equilibrada y suficiente. Los alimentos difieren en cuanto a las cantidades y el valor extra que adquieran después de la preparación del platillo, de la forma, orden, horario y frecuencia en que se consuman. Existe una serie de aspectos que intervienen en la alimentación de una persona, se puede decir que los más influyentes son los hábitos alimentarios y la cultura. Otros factores relacionados son

los geográficos, tecnológicos, económicos, religiosos, individuales y por supuesto el tipo de alimento y la calidad del mismo (Marín, 2008).

Los hábitos alimentarios son considerados el resultado de todas aquellas costumbres y tradiciones que mantiene una población, mismos que se van a ver influenciados con el pasar del tiempo por diversos factores, tales como, los medios de comunicación guiados por las empresas dedicadas a la industria alimentaria, estos se encargan de crear campañas promocionando productos, pero no siempre con un valor nutricional adecuado. También venden a la población una imagen de mujer y hombre perfecto, basado en la delgadez. Toda la influencia generada provoca modificaciones en las prácticas alimentarias de las personas, las cuales buscan cumplir con los estereotipos, alteran su estado de salud con la posible presencia de enfermedades (Barrial, 2011).

La adquisición y disponibilidad de alimentos, son otros de los medios para la obtención de hábitos alimentarios, ya que estos se miden con base en la cantidad y variedad de productos disponibles en un hogar, comunidad o región. Lo mencionado se relaciona con el poder obtener o no un producto, ya que aspectos geográficos, económicos y sociales son alterantes de los mismos (González et al., 2010).

Así mismo, un estudio realizado en Venezuela indica que la niñez se define por ser una etapa en la que se adquieren los hábitos que van a definir el estilo de vida del futuro adulto, por ello, es adecuado implementar en esta etapa, cualquier gestión que consienta un crecimiento y desarrollo normal. Algún cambio perjudicial en el estilo de vida del niño, comprometerá su formación biológica, que de una u otra forma afectará su salud actual y futura (Nava, 2011). Otra investigación realizada en el país mencionado anteriormente; haciendo énfasis en niños y niñas hace referencia a que la adquisición de hábitos alimentarios saludables favorecen

estimular una adecuada nutrición desde las primeras etapas de la vida. Puesto que, tienen un gran efecto potencial sobre la salud y el bienestar, no sólo en la infancia, sino también en las etapas posteriores de la vida. En este sentido, la adquisición de buenos hábitos alimentarios es muy importante para asegurar una óptima nutrición y para conseguir el desarrollo de las potencialidades del ser humano. Sin embargo, se deberá tener en cuenta las necesidades y los intereses de las familias, puesto que los hábitos y patrones alimentarios son de naturaleza muy compleja y multifactorial (Villalobos, 2012).

Los hábitos alimentarios son todas las formas y procedimientos mediante las cuales las personas eligen, preparar y consumen los alimentos, estos pueden modificadas dependiendo del país, la región, la cultura y edades estas variaciones se puede observar en número de comidas al día, los horarios de comer, frecuencia de consumo de hábitos, formas de preparación de los alimentos, entre otros (Rodríguez, García, y Lois, 2016).

Al modificar los hábitos alimentarios tradicionales por un aumento en el consumo de azúcares, alimentos procesados, exceso de sodio y grasa saturadas, se desarrollan problemas en la salud como lo es la presencia de sobrepeso y obesidad, que actualmente es una epidemia mundial tanto en los niños como en las personas adultas, en el 2014 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos, esta problemática influye en el desarrollo de enfermedades como cardiovasculares, Diabetes, locomotoras, renales, hepáticas, además está relacionada con la aparición de ciertos cánceres como de mama, colon, entre otros (OMS, 2015).

2.2.9 Medición de la pobreza en Costa Rica

Los métodos de medición de la pobreza se dividen principalmente en dos grupos: por una parte, aquellos que utilizan una sola variable para el análisis, los cuales son denominados

unidimensionales; por otra parte, aquellos que requieren de una serie de variables, los cuales son denominados métodos multidimensionales. A continuación se reseñan los principales métodos utilizados actualmente en Costa Rica para la medición de la pobreza.

Métodos multidimensionales: Estos métodos, también denominados indirectos, están relacionados con el enfoque basado en el ingreso económico, ya que, al ser unidimensionales, se enfocan en una única variable de análisis: el ingreso o el consumo de los hogares. El más reconocido de estos métodos es la denominada línea de pobreza, el cual es un indicador que representa el monto mínimo requerido para que una persona pueda satisfacer las necesidades básicas alimentarias y no alimentarias, incluidas en una canasta de bienes y servicios construida con base en la información de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos (ENIGH) del 2004 y cuya composición y costo se determinan en forma separada para la zona urbana y la zona rural (INEC, 2014). Según este método, un hogar pobre es aquel cuyo ingreso per cápita es menor o igual al costo per cápita de una canasta de bienes y servicios requeridos para su subsistencia. El método de línea de pobreza también permite identificar a los hogares en condición de pobreza extrema, para el cual el umbral de ingreso determinado corresponde al valor per cápita de la Canasta Básica Alimenticia (CBA). Esta canasta comprende un conjunto de alimentos seleccionados de acuerdo con su aporte calórico y su frecuencia de consumo. Se encuentran expresados en cantidades que permiten satisfacer mínimamente las necesidades de calorías de un individuo promedio de una población de referencia. En Costa Rica para calcular la CBA se aplica la metodología recomendada por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) (INEC, 2015).

Por tanto, la línea de la pobreza permite clasificar la población en tres grandes grupos:

- **Hogares en pobreza extrema:** son aquellos hogares con un ingreso per cápita igual o inferior al costo per cápita de la CBA, que para junio de 2017 se estimó en ¢49 147 para la zona urbana y de ¢40 921 para la zona rural. Se utiliza el mes de junio, pues los ingresos en la Encuesta nacional de hogares tienen como referencia dicho mes.
- **Hogares en pobreza no extrema:** son aquellos hogares que tienen un ingreso per cápita igual o inferior a la línea de pobreza, pero superior al costo per cápita de la CBA o línea de extrema pobreza.
- **Hogares no pobres por LP:** son aquellos hogares con un ingreso per cápita que les permite cubrir sus necesidades básicas alimentarias y no alimentarias; es decir, su ingreso per cápita es superior al valor de la línea de pobreza. Para junio de 2017, este valor es de ¢107 769 para la zona urbana y de ¢82 950 para la zona rural.

Los métodos multidimensionales: Tienen como objetivo identificar cuáles hogares son pobres en función de un conjunto de necesidades socialmente consideradas básicas, de manera que se clasifican como hogares pobres aquellos que no logran satisfacer los umbrales mínimos determinados para cada necesidad; por consiguiente, se busca la identificación y caracterización de los hogares que no satisfacen aquellas necesidades humanas que dependen de condiciones económicas (INEC, 2015).

2.2.10 Herramientas para medir la Seguridad Alimentaria Nutricional

Para medir la Seguridad Alimentaria Nutricional se utilizó como complemento dos instrumentos validados por la FAO, los cuales son la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad alimentaria (ELCSA) y la Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar.

El Comité Científico de la ELCSA y la FAO diseñan la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad alimentaria (2012), la cual es de los métodos cualitativos, o basados en la experiencia, para medir la seguridad alimentaria en el hogar, ya que estas tienen un enorme potencial para la medición directa de la seguridad alimentaria, es decir, la dimensión del acceso a los alimentos en el hogar. Según los autores, es una medición directa y necesaria para comprender el fenómeno de la seguridad alimentaria en el hogar, es de bajo costo y fácil de aplicar, comparada con las encuestas de consumo y de ingresos y gastos, también cuenta con el respaldo científico del instrumento, cuyos estudios han demostrado consistentemente su validez interna y externa, mide distintos grados de severidad de la inseguridad alimentaria (leve, moderada y grave), por lo que es útil para implementar en sistemas nacionales de alerta temprana y en políticas de prevención y, por último, es un instrumento válido y confiable que permite potenciar el impacto de los programas nacionales, contribuyendo a optimizar su focalización. Dicha Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad alimentaria (ELCSA) pertenece a la familia de las escalas de medición de inseguridad alimentaria basadas en la experiencia en los hogares con esta condición. Según los autores, para determinar la inseguridad alimentaria en el hogar, la ELCSA está constituida por 15 preguntas (P), divididas en dos secciones: una primera con 8 preguntas (P1 a P8) referidas a diversas situaciones que conllevan a la inseguridad alimentaria, experimentadas por los hogares y los adultos de esos hogares; y una segunda sección (P9 a P15) con preguntas referidas a condiciones que afectan a los menores de 18 años en el hogar. Según el manual para la interpretación de datos de la ELCSA, dice que para calcular el puntaje necesario para la clasificación del nivel de la (in)seguridad alimentaria se debe seguir el siguiente procedimiento: primero asignar un punto por cada respuesta “SÍ” y cero por cada respuesta “NO”, luego sumar todas las respuestas afirmativas a las preguntas de la escala. Luego

calcular por separado los puntajes para los hogares con menores de 18 y los hogares sin menores y, por último, realizar la clasificación de los niveles de (in)seguridad alimentaria utilizando los puntos de corte tal y como se muestra en la Tabla N°1 (ELCSA, 2012).

Tabla N°1: Puntos de corte para la clasificación de la (in)seguridad alimentaria según tipo de hogar.

| Tipo de hogar | Clasificación de la (in) seguridad alimentaria | | | |
|--|---|------------------|----------------------|------------------|
| | Seguridad | Inseguridad leve | Inseguridad moderada | Inseguridad leve |
| Hogares integrados solamente por personas adultas | 0 | 1-3 | 4-6 | 7-8 |
| Hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años | 0 | 1-5 | 6-10 | 11-15 |

Fuente: ELCSA, 2012.

La ELCSA permite conocer la experiencia de inseguridad alimentaria en los hogares y detectar cambios en la calidad y cantidad de los alimentos que, de acuerdo con los recursos con que se cuenta, se han adquirido durante los últimos tres meses. Permite también detectar situaciones graves de hambre en hogares con presencia de niños. A partir de la suma del puntaje de respuestas afirmativas, es posible estimar el grado de inseguridad alimentaria de

los hogares en cuatro niveles de acuerdo con los puntos de corte utilizados por el Consejo Nacional de Evaluación de la Política Social (Vega et al., 2014).

La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, es una escala basada en medir la experiencia de inseguridad alimentaria en el hogar descrita por una persona (generalmente adulta), encargada de la adquisición y preparación de los alimentos en el hogar (Pachón, 2009).

La diversidad alimentaria es una medida cualitativa del consumo de alimentos que refleja el acceso de los hogares a una variedad de alimentos, así como una medida indirecta (proxy) de la adecuación de nutrientes de la dieta individual. La obtención de información detallada sobre el acceso a los alimentos en el hogar o el consumo alimentario individual puede ser larga y costosa, además de requerir un alto nivel de capacidad técnica tanto para la recopilación como para el análisis de los datos. El cuestionario de diversidad alimentaria constituye un instrumento de evaluación de bajo costo, rápido, fácil de usar y de cuantificar. El objetivo del HDDS es proporcionar una indicación del acceso económico a los alimentos en el hogar, por lo que los artículos cuya obtención requiere recursos económicos, tales como los condimentos, el azúcar y los alimentos azucarados y las bebidas, se incluyen en el puntaje. Los puntajes individuales pretenden reflejar la calidad nutricional de la dieta (FAO, 2013).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de este estudio es cuantitativo, se utiliza la recolección de datos, encuestas de preguntas cerradas, con base en la medición numérica y análisis estadístico para establecer patrones en los datos. Se mide las características o variables incluidas en esta y obtiene los datos en valores numéricos, que son analizados con técnicas estadísticas.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio es de tipo descriptivo, donde se describen los hechos como son observados, de modo que se especifique el estado nutricional de las personas estudiadas, así como el acceso, disponibilidad y hábitos de alimentación que tienen los mismos, para describirlos y analizarlos adecuadamente.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

A continuación, se presenta el área y población de estudio, además de los criterios de inclusión y exclusión de la investigación.

3.3.1 Área de estudio

El área de estudio donde se realiza la investigación es en el territorio indígena Boruca, del pueblo indígena Brunca, el cual pertenece al cantón de Buenos Aires en la provincia de Puntarenas, Costa Rica.

3.3.2 Población

El Instituto Nacional de Estadística y Censos, en el Censo del 2011, destaca que el territorio o reserva Boruca que pertenece al pueblo Indígena Brunca, ubicado en Buenos Aires de Puntarenas, está constituida por 1 933 habitantes indígenas entre hombres y mujeres.

Los adultos entre 18 a 64 años del pueblo Indígena Brunca, son los participantes de dicha investigación.

3.3.3 Muestra

La muestra se calcula por medio de la formula estadística que utiliza a la población total, como referencia para estimar un valor representativo del total de la población. La muestra es no probabilística ya que los adultos seleccionados para dicho estudio se eligieron bajo ciertos criterios de inclusión y exclusión. La muestra para este estudio está compuesta por 100 adultos indígenas entre 18 a 64 años.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N° 2: Criterios de inclusión y exclusión

| CRITERIOS DE INCLUSIÓN | CRITERIOS DE EXCLUSIÓN |
|---|---|
| Personas indígenas adultas que tengan edades entre 18 a 64 años | Adultos indígenas que no tengan firmado el consentimiento informado |
| Residentes que habiten en el territorio indígena Boruca | Hombres y mujeres que no sepan hablar el idioma español |
| Hombres y mujeres sin importar el estado nutricional que tengan | Mujeres en estado de gestación |

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Como parte de los instrumentos se utiliza una entrevista estructurada y dos cuestionarios, de los cuales son, la guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar (2013) y la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (2012) ambos realizados por la FAO, (Ver Anexo N 3), el cual está dividida en cinco partes, las cuales se subdividen en 43 preguntas de la siguiente manera: pregunta 1 a la 7 son de la parte de características socio demográficas, 8 a la 16 son de la parte de disponibilidad de alimentos, 17 a la 34 son de la parte de acceso a los alimentos, 35 a la 42 son de la parte de hábitos alimentarios y la 43 es la parte del estado nutricional donde abarca el peso, la talla, el IMC e interpretación.

El cuestionario está orientado en conocer parte de la seguridad alimentaria de las personas adultas indígenas específicamente abarca la disponibilidad de los alimentos y el acceso a los alimentos, además de conocer los hábitos alimentarios de la población establecida y el estado nutricional.

En general, las preguntas son de marque con equis, se incluye en el cuestionario una pregunta sobre la disponibilidad y consumo de alimentos en el hogar que está basada en la guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar de la FAO, teniendo en cuenta que la diversidad alimentaria es una medida cualitativa del consumo de los alimentos que refleja el acceso de los hogares a una variedad de alimentos, así como una medida indirecta de la adecuación de nutrientes de la dieta individual. El cuestionario de diversidad alimentaria constituye un instrumento de evaluación de bajo costo, rápido, fácil de usar y de cuantificar. También se incluye en el cuestionario 15 preguntas relacionadas con el acceso a

los alimentos basadas en el cuestionario de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) de la FAO, teniendo en cuenta que la ELCSA forma parte de los métodos cualitativos para medir la seguridad alimentaria en el hogar tiene un enorme potencial para la medición directa de la seguridad alimentaria, es decir la dimensión del acceso a los alimentos en el hogar, además es de bajo costo y fácil de aplicar, mide distintos grados de severidad de la inseguridad alimentaria (leve, moderada y grave).

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es de modo no experimental, donde se observa el fenómeno en su contexto natural, sin manipular ninguna variable y observarlas o medirlas en su estado natural.

La investigación es de tipo transversal, ya que el estudio se realiza en un único momento a cada individuo, a pesar de que el pueblo indígena Brunca se visita en varias ocasiones.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N°3: Operacionalización de las variables para identificar la relación de la disponibilidad, acceso a los alimentos y los hábitos alimenticios de personas indígenas de ambos sexos de 18 a 64 años, con el estado nutricional, en el territorio indígena Boruca, en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicadores | Instrumento |
|--|------------------------------------|---|---|--|---|--------------------|
| Identificar las características socio demográficas de la población adulta indígena Brunca en el territorio Boruca. | Características socio-demográficas | Características socio-económicas (nivel educativo, ingresos) y características biológicas como edad y sexo que están presentes en la población de estudio las cuales son medibles | Realizar una encuesta sobre características sociodemográficas a la población en estudio | Edad | 18 – 64 años | Cuestionario |
| | | | | Género | Fem. / Masc. | |
| | | | | Nivel educativo | Sin estudios Primaria incomp. Primaria completa Secundaria incomp Secundaria comp Univers incomp Univers comp | |
| | | | | Cantidad de personas que viven en el hogar | 1,2,3,4,5,6,7,8,9 o mas | |
| | | | | Cantidad de personas que aportan económicamente al hogar | 1,2,3,4, 5 o mas | |

| | | | | | |
|---|--------------------|---------------------------------|----------------------|--|------------|
| Evaluar el estado nutricional de la población adulta indígena, mediante el Índice de masa corporal. | Estado nutricional | Toma de medidas antropométricas | Talla | Centímetros (cm) | Tallímetro |
| | | | Peso | Kilogramos (Kg) | Balanza |
| | | | IMC e interpretación | $\leq 18.4 \text{ Kg/m}^2$ Bajo peso 18.5-24.9 Normal 25-29.9 Sobrepeso 30-34.9 Obesidad I 35-39.9 Obesidad II ≥ 40 Obesidad III | |

Continúa...

Continuación Tabla N° 3. Operacionalización de las variables para identificar la relación de la disponibilidad, acceso a los alimentos y los hábitos alimenticios de personas indígenas de ambos sexos de 18 a 64 años, con el estado nutricional, en el territorio indígena Boruca, en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicadores | Instrumento |
|--|-----------------------------|--|---|---|---|--------------|
| Reconocer la disponibilidad de alimentos de los adultos indígenas. | Disponibilidad de alimentos | Cantidad y calidad de los alimentos que el ser humano tiene disponibles para su consumo a escala local, regional o nacional. | Realizar una encuesta sobre disponibilidad de alimentos a la población en estudio | Diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar Lugar donde acostumbra a realizar las compras de los alimentos Medio de transporte para realizar las compras. | Si / No Pulpería Supermercado Feria del agricultor Verdulería Carnicería Otro Ninguno Bus Taxi Vehic. propio Caminando Caballo Otro Ninguno | Cuestionario |
| Determinar el acceso de alimentos de los adultos indígenas. | Acceso a los alimentos | La capacidad de la población para adquirir los alimentos (comprar o producir) suficientes y variados para | Realizar una encuesta sobre acceso a los alimentos a la población en estudio | Escala de Seguridad Alimentaria Ingreso familiar | Si / NO Menos de ¢100 000 ¢101 000 a ¢150 000 ¢151 000 a ¢200 000 ¢201 000 a ¢250 000 | Cuestionario |

| | |
|---|---|
| cubrir sus necesidades nutricionales. | ¢301 000 a ¢ 350 000 ¢351 000 a ¢400 000 Más de ¢ 400 000 |
|---|---|

| | |
|--|---|
| Cantidad de dinero destinado para los alimentos | Menos de ¢42 000 ¢43 000 - ¢60 000 ¢61 000 - ¢80 000 ¢81 000 - ¢100 000 ¢101 000 - ¢120 000 ¢121 000 - ¢140 000 Más de ¢141 000 |
|--|---|

Continúa...

Continuación Tabla N° 3. Operacionalización de las variables para identificar la relación de la disponibilidad, acceso a los alimentos y los hábitos alimenticios de personas indígenas de ambos sexos de 18 a 64 años, con el estado nutricional, en el territorio indígena Boruca, en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicadores | Instrumento |
|--|----------------------|--|--|--|--|--------------|
| Identificar los hábitos alimenticios que tienen los adultos indígenas en la reserva indígena Boruca. | Hábitos alimenticios | Es el conjunto de actos que se ejecutan de forma constante por parte de un individuo o grupo seleccionado. | Realizar una encuesta sobre hábitos alimenticios a la población en estudio | Tiempos de comida al día Cantidad de vasos de líquido tomados al día Tipos de cocción más frecuentes | Desayuno, merienda, almuerzo, merienda, cena Ninguno, 1,2,3,4,5,6, 7,8 o mas Asado Fritura Hervido Al vapor | Cuestionario |

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3.7 PLAN PILOTO

Para realizar el plan piloto se trabajó con una población que tuviera características similares a la población con la que se trabajó en la investigación. La característica principal que se buscó fue que se realizara con personas adultas indígenas y para eso debió de ser en un

territorio indígena. El plan piloto se llevó a cabo en el territorio Alto Chirripó perteneciente al pueblo indígena Cabécar, ubicado en Turrialba, para dicha prueba se contó con la autorización de la Comisión Nacional de Asuntos Indígenas.

Primeramente se realizó una visita a la Comisión Nacional de Asuntos Indígenas, donde se solicitó verbalmente el permiso correspondiente con la encargada de Trabajo Social para acceder al territorio indígena, el cual fue aceptado después de discutir el trabajo que se iba a realizar en el lugar.

Luego se realizó una primer visita al territorio indígena únicamente para conocer el lugar, la población, las viviendas, el transporte a utilizar y se dialogó con un miembro de las Ciencias de la Salud que trabaja en el territorio indígena el cuál colaboró para poder reunirme con personas indígenas habitantes del lugar y acceder posteriormente a recolectar los datos del plan piloto.

Seguidamente, se efectuó una segunda visita al territorio indígena para llevar a cabo la recolección de datos, se trabajó con una muestra de 10 personas adultas indígenas que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión, los datos fueron recolectados por medio de un instrumento que consta de 43 preguntas cerradas.

Se obtuvo colaboración por parte de las personas indígenas para aplicar el instrumento, lo que permitió llevar a cabo la prueba piloto de la investigación.

Las preguntas fueron comprendidas por los encuestados por lo que no se hicieron correcciones al instrumento.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

El siguiente capítulo de la investigación pretende exponer los resultados de la etapa de campo para la validación de los objetivos.

4.1 Características socio demográficas de las personas adultas indígenas del territorio de Boruca, 2019.

El primer inciso del capítulo de resultados busca identificar las principales características socio demográficas de las personas encuestadas. Para esta investigación, se trabajó con 100 personas, de las cuales 61 eran mujeres y 39 hombres. En la siguiente tabla se aprecian estas características bajo la distinción de sexo:

Tabla N°4: Características socio demográficas de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Características sociodemográficas | Femenino | | Masculino | | Total | |
|--|-----------------|------|------------------|------|--------------|---|
| | n | % | n | % | n | % |
| Rango etario (años) | | | | | | |
| Menores de 20 | 3 | 4,9 | 2 | 5,1 | 5 | |
| De 20 a 29 años | 18 | 29,5 | 7 | 17,9 | 25 | |
| De 30 a 39 años | 15 | 24,6 | 11 | 28,2 | 26 | |
| De 40 a 49 años | 11 | 18,0 | 6 | 15,4 | 17 | |
| De 50 a 59 años | 6 | 9,8 | 5 | 12,8 | 11 | |
| Mayores de 60 | 8 | 13,1 | 8 | 20,5 | 16 | |
| Grado escolar | | | | | | |
| Iletrados | 1 | 1,6 | - | - | 1 | |
| Primaria incompleta | 6 | 9,8 | 3 | 7,7 | 9 | |
| Primaria completa | 31 | 50,8 | 24 | 61,5 | 55 | |
| Secundaria incompleta | 10 | 16,4 | 5 | 12,8 | 15 | |
| Secundaria completa | 3 | 4,9 | - | - | 3 | |
| Universidad incompleta | 5 | 8,2 | 5 | 12,8 | 10 | |
| Universidad completa | 5 | 8,2 | 2 | 5,1 | 7 | |

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En la tabla anterior se aprecian los resultados del rango etario y grado escolar de la muestra en estudio. Según se aprecia, la mayoría se encuentra entre los 30 a 39 años (26%), seguido por quienes tienen 20 y 29 años (25%) seguido por quienes tienen entre 40 y 49 años (17%), y mayores a 60 años (16%). Al hacer la distinción por sexo, la mayoría de la mujeres se encuentran entre los 20 y 29 años (n=18, 29,5%) y los hombres entre los 30 y 39 años (n=11, 28,2%). Por otro lado, la minoría de ellos se encuentra en la categoría de menores de 20 años (Mujeres: n=3, 4,9%; Hombres: n=2, 5,1%).

Ahora bien, al valorar el grado escolar se observa que la mayoría de los encuestados tienen una escolaridad de primaria completa (55%); tendencia que se mantiene en los dos sexos. Por otro lado, la minoría de mujeres son iletradas (n=1, 1,6%) mientras que los hombres minoría son los que cuentan con universidad completa (n=2, 5,1%).

Tabla N°5: Habitantes por hogar de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Habitantes por hogar | Femenino | | Masculino | | Total | |
|--|-----------------|------|------------------|------|--------------|---|
| | n | % | n | % | n | % |
| Personas que habitan por hogar | | | | | | |
| De 1 a 2 personas | 8 | 13,1 | 5 | 12,8 | 13 | |
| De 3 a 4 personas | 32 | 52,5 | 28 | 71,8 | 60 | |
| De 5 a 6 personas | 12 | 19,7 | 3 | 7,7 | 15 | |
| De 7 a 8 personas | 4 | 6,6 | 3 | 7,7 | 7 | |
| 9 o más personas | 5 | 8,2 | - | - | 5 | |
| Personas económicamente activas por hogar | | | | | | |
| De 1 a 2 personas | 45 | 73,8 | 36 | 92,3 | 81 | |
| De 3 a 4 personas | 14 | 23,0 | 3 | 7,7 | 17 | |
| 5 o más personas | 2 | 3,3 | - | - | 2 | |

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En la tabla anterior se exponen los habitantes por hogar de los participantes. Según se aprecia, la mayoría de ellos habitan con 3 a 4 personas (60%) mientras que la minoría habita con 9 o más personas (5%). Desde el punto de vista por sexo, la tendencia es similar al global.

Ahora bien, al consultar sobre las personas económicamente activas por hogar, la mayoría indicó que en sus hogares hay 1 a 2 personas que aportan económicamente (81%) mientras que la minoría dijo que 5 personas o más (2%). Al igual que en el número de habitantes por hogar, la tendencia por sexo es igual al global.

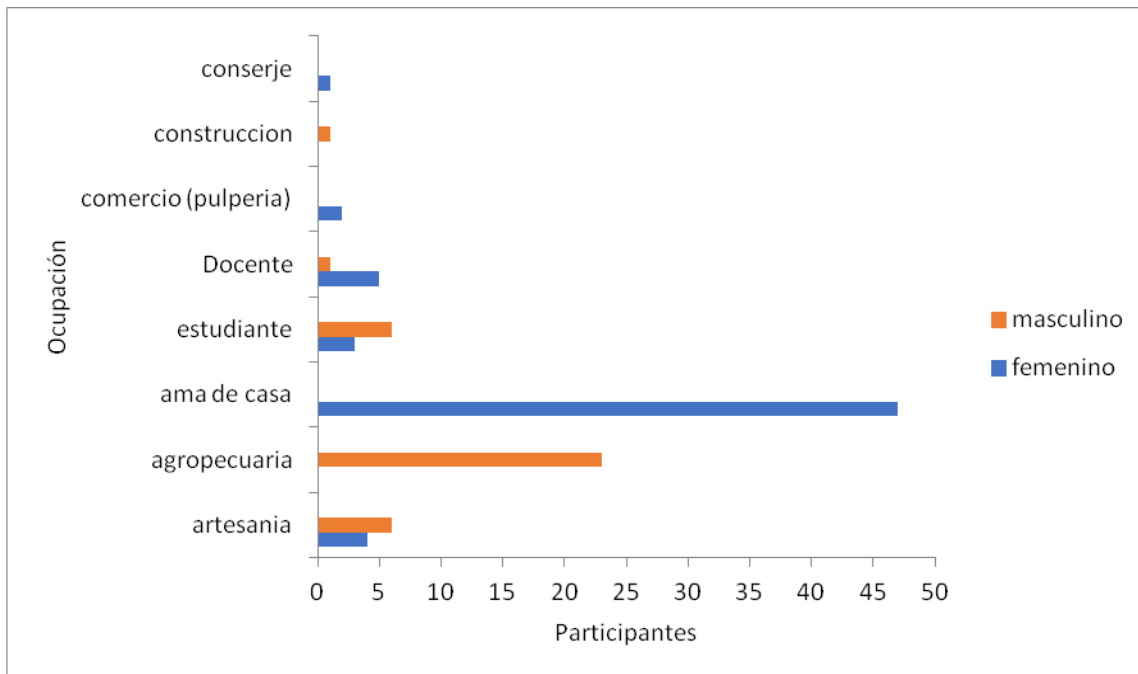


Figura N°3: Ocupación de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Elaboración propia (2019).

La figura anterior expone los resultados del tipo de ocupación que poseen los encuestados. Según se aprecia a nivel general, 47 de los encuestados son amas de casa, 23 agricultores, 10 artesanos, 9 estudiantes universitarios, 6 docentes, 2 se dedican al comercio, y 1 en construcción y conserje.

Al concluir con la identificación de las características socio demográficas de los encuestados, se procede a exponer el estado nutricional de los mismos.

4.2. Estado nutricional

El siguiente inciso busca evaluar el estado nutricional de los participantes mediante la valoración de mediciones e indicadores antropométricos. En primer lugar, se realizó la valoración cuantitativa de las variables estudiadas, las cuales se aprecian en la siguiente tabla:

Tabla N°6: Valoración cuantitativa de las mediciones antropométricas de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Valor antropométrico | Total | | Femenino | | Masculino | |
|-----------------------------|--------------|------|-----------------|------|------------------|------|
| | Promedio | DE | Promedio | DE | Promedio | DE |
| Peso corporal (Kg) | 73,4 | 13,6 | 69,3 | 13,4 | 77,2 | 12,6 |
| Talla (m) | 1,59 | 0,08 | 1,54 | 0,06 | 1,66 | 0,07 |
| IMC (Kg/m ²) | 28,5 | 4,8 | 28,8 | 5,1 | 28,2 | 4,2 |

Fuente: Elaboración propia. (2019)

La tabla anterior desglosa de manera cuantitativa los valores antropométricos promedio de los participantes. Según se observa, el peso corporal promedio es de 73,4 Kg (DE=13,6), talla corporal de 1,59m (DE=0,08) y un IMC de 28,5 Kg/m² (DE=4,8).

Por otro lado, en el caso de las mujeres se encuentra un peso corporal promedio es de 69,3 Kg (DE=13,4), talla corporal de 1,54m (DE=0,06) y un IMC de 28,8 Kg/m² (DE=5,1). Por otro lado, los hombres mostraron un peso corporal promedio es de 77,2 Kg (DE=12,6), talla corporal de 1,66m (DE=0,07) y un IMC de 28,2 Kg/m² (DE=4,2).

Al conocer la valoración cuantitativa, se procede a exponer la cualitativa. Para esta categoría, se utilizó el índice de masa corporal como principal indicador nutricional. En la siguiente figura se aprecian los resultados de este según sexo:

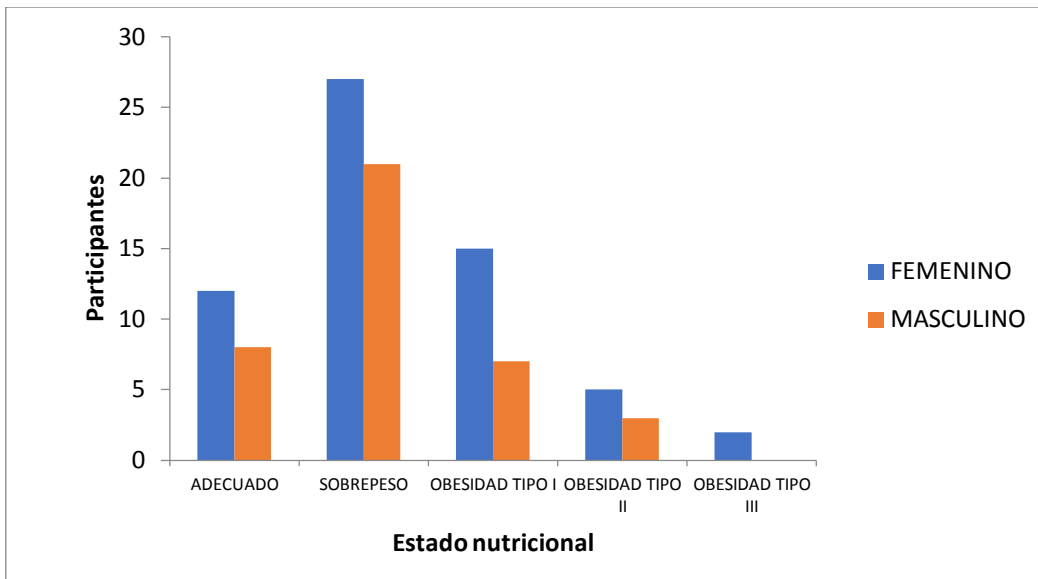


Figura N°4: Estado nutricional según sexo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)

La figura anterior refleja los resultados para el estado nutricional de los participantes según su sexo. Según se aprecia a nivel general, la mayoría de los participantes presentan sobrepeso. Ahora bien, al valorar según sexo, las mujeres presentan mayor tendencia en el estado nutricional, de los cuales, 27 mujeres presentan sobrepeso, mientras que 21 son hombres, seguidamente 15 mujeres presentan obesidad tipo I, mientras que 7 son hombres, 12 mujeres presentan normalidad en el peso, mientras que 8 son hombres, 5 mujeres presentan obesidad tipo II, mientras que 3 son hombres y por último únicamente 2 mujeres presentan obesidad tipo III.

Con lo anterior, se concluye la valoración del estado nutricional de los encuestados. Ahora, se procede a hacer un reconocimiento de la disponibilidad de alimentos de los encuestados.

4.3. Disponibilidad de alimentos

En este inciso de la investigación, se busca reconocer la disponibilidad alimentaria de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. En la siguiente figura se exponen los resultados de esta variable. La Guía para medir la Diversidad Alimentaria a nivel individual y del hogar fue aplicada a los adultos indígenas entre 18-64 años de esta investigación y utilizada como complemento para medir la disponibilidad de los alimentos de los individuos, así como también para comprender el fenómeno de la seguridad alimentaria en el hogar y en la siguiente figura se expone lo encontrado:

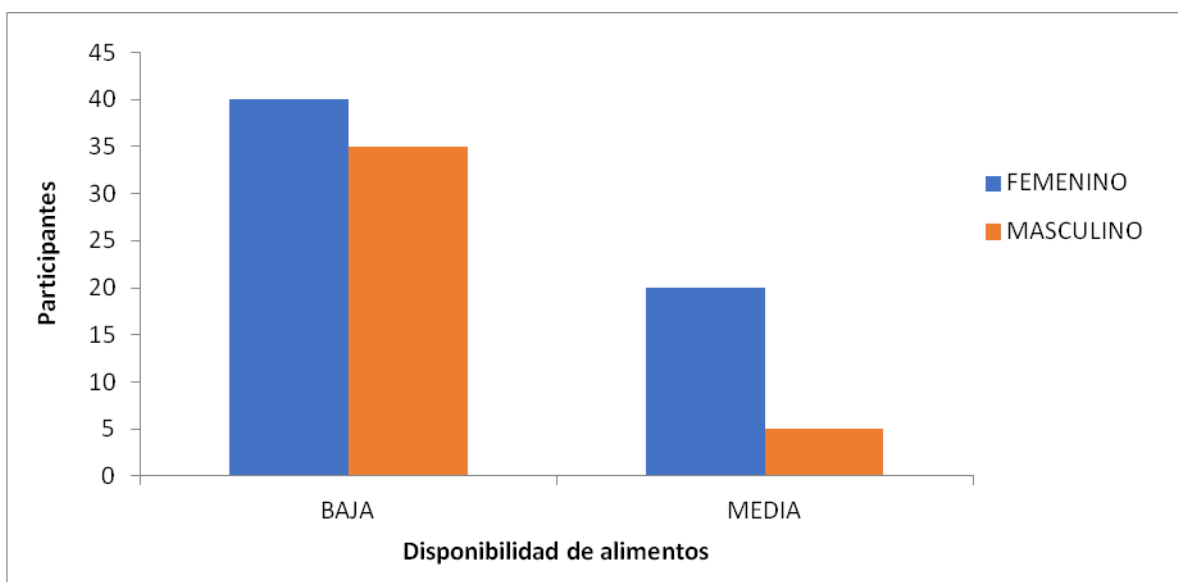


Figura N°5: Disponibilidad alimentaria por medio de la guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar según sexo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

La figura anterior expone los resultados del tipo de disponibilidad alimentaria de la muestra en estudio. Según se aprecia a nivel general, la mayoría de los encuestados tienen un grado bajo de disponibilidad y la minoría una disponibilidad media.

Ahora bien, al valorar según sexo, se aprecia que 40 son mujeres y 35 son hombres teniendo ambos una disponibilidad baja. Por otro lado, 20 son mujeres y 5 son hombres que tienen una disponibilidad media.

Un factor considerado de interés para la investigación es el autoconsumo por producción de los encuestados. En la siguiente tabla se exponen los alimentos descritos:

Tabla N°7: Autoproducción de alimentos de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Alimentos | Femenino | | Masculino | | Total |
|-----------|----------|------|-----------|------|-------|
| | n | % | n | % | % |
| Frijol | 50 | 82,0 | 35 | 89,7 | 85 |
| Arroz | 48 | 78,7 | 36 | 92,3 | 84 |
| Huevo | 36 | 59,0 | 28 | 71,8 | 64 |
| Maíz | 34 | 55,7 | 23 | 59,0 | 57 |
| Banano | 29 | 47,5 | 19 | 48,7 | 48 |
| Yuca | 29 | 47,5 | 19 | 48,7 | 48 |
| Pollo | 19 | 31,1 | 7 | 17,9 | 26 |
| Ñampí | 15 | 24,6 | 10 | 25,6 | 25 |
| Papa | 8 | 13,1 | 11 | 28,2 | 19 |
| Mandarina | 8 | 13,1 | 9 | 23,1 | 17 |
| Naranja | 5 | 8,2 | 2 | 5,1 | 7 |
| Limón | 1 | 1,6 | 1 | 2,6 | 2 |
| Pepino | 1 | 1,6 | - | - | 1 |
| Tomate | 1 | 1,6 | - | - | 1 |
| Tiquisque | 1 | 1,6 | - | - | 1 |
| Pejibaye | 1 | 1,6 | - | - | 1 |

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En la tabla anterior se exponen los alimentos de autoconsumo producidos por los participantes de la investigación. Según se aprecia, más de la mitad de los encuestados tienen producción de frijoles (85%), arroz (84%), huevo (64%) y maíz (57%). Por otro lado, se aprecia que los de menor producción son la naranja (7%), el limón (2%), pepino (1%), tomate (1%), tiquizque (1%) y pejibaye.

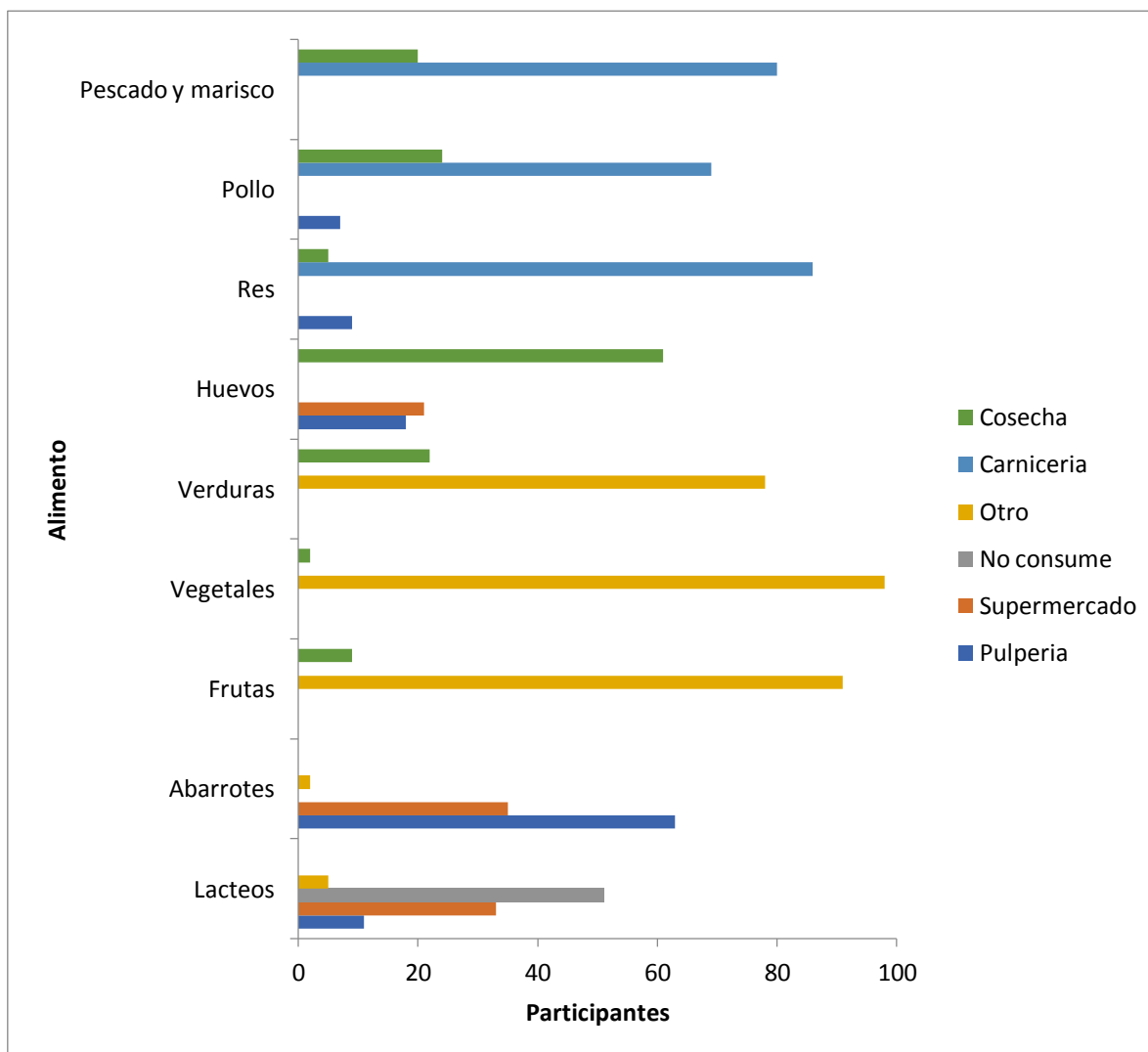


Figura N°6: Lugar donde compran los alimentos las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Elaboración propia (2019).

La figura anterior muestra los resultados de los lugares donde acostumbran a comprar los alimentos. Según se aprecia, la mayoría de los encuestados (51%) no compran lácteos en ningún lugar, mientras que el 33% los adquieren en el supermercado, 63% compran los abarrotes en la pulpería, cerca del total de los encuestados (91%, 98% y 78% respectivamente) compran las frutas, vegetales y verduras en otro lugar (camión), 61% no compran en ningún lugar huevos, mientras que la minoría los compran en la pulpería, 86% compra la carne de res en la carnicería, 69% adquiere el pollo en la carnicería, 80% adquiere el pescado y marisco en la carnicería.

Una vez conocida la disponibilidad, se procede a exponer el acceso alimentario de los encuestados.

4.4. Acceso de los alimentos

Según se mencionó, el siguiente inciso busca determinar el acceso alimentario de los participantes de la investigación. La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) fue aplicada a los adultos indígenas entre 18-64 años de esta investigación y utilizada como complemento para medir el acceso a los alimentos de los individuos, así como también para comprender el fenómeno de la seguridad alimentaria en el hogar y en la siguiente figura se expone lo encontrado:

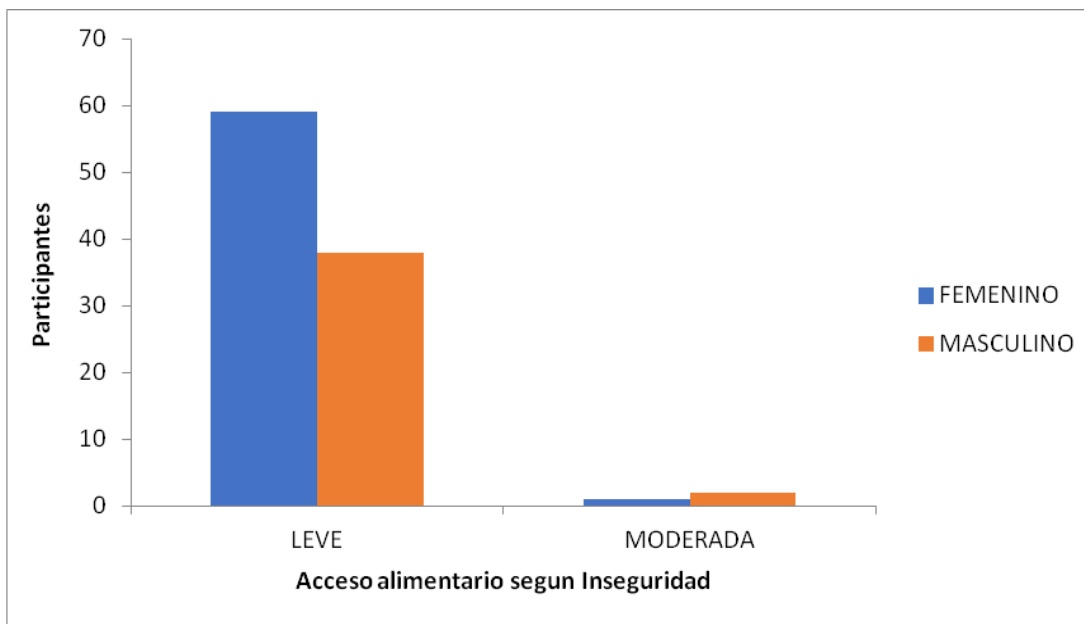


Figura N°7: Acceso alimentario según inseguridad por medio de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, según sexo de las personas indígenas del territorio Indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

En la figura anterior se detalla el acceso alimentario de la muestra en estudio. Según los resultados encontrados, la mayoría se encuentra con un acceso de inseguridad leve y en menor medida, con una inseguridad moderada. Con respecto al sexo, 59 son mujeres con inseguridad leve, mientras que 38 son hombres, y con respecto a la inseguridad moderada, 2 son hombres y 1 es mujer.

Otro punto de importancia es el ingreso mensual de los participantes en estudio. En la siguiente figura se aprecian los resultados de esta variable según sexo:

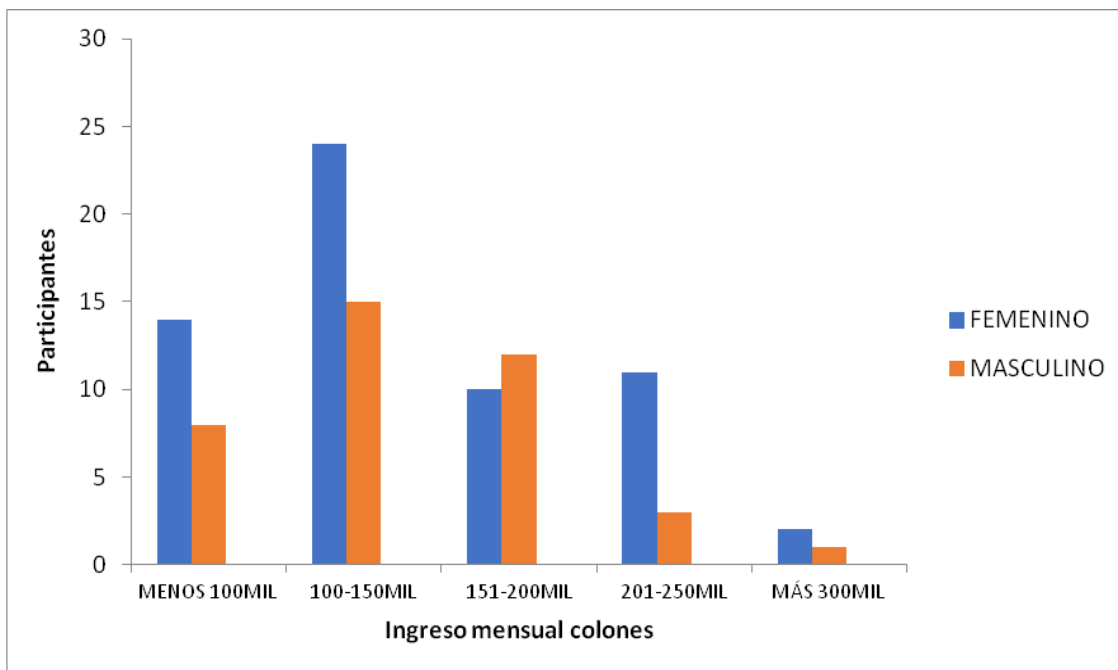


Figura N°8: Ingreso mensual en colones por familia según sexo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

En la figura anterior se expone el ingreso mensual de los encuestados. Según se aprecia, la mayoría de estos tienen un ingreso entre 100mil y 150mil colones (n=39), seguido por quienes tienen menos de 100 mil colones (n=22) y por quienes tienen entre 151 a 200 mil colones (n=22) y en menor medida, seguido por quienes disponen de 201 a 250 mil colones (n=14) y quienes perciben más de 300mil colones (n=3). Con respecto al sexo, las mujeres reportan tener mayor ingreso familiar que los hombres.

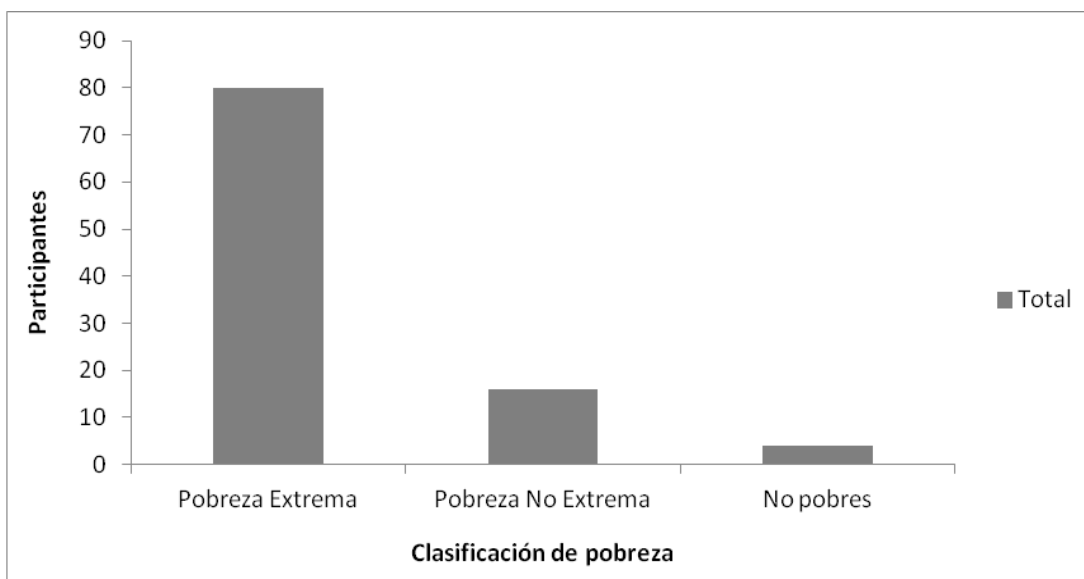


Figura N°9: Clasificación del tipo de pobreza de los hogares a partir del costo de la canasta básica alimentaria de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

En la figura anterior se expone la clasificación del tipo de pobreza de los hogares encuestados a partir del valor de la canasta básica alimentaria. Según el ingreso mensual total de la familia y la cantidad de personas que habitan en el hogar, se obtuvo que 80 personas se encuentren en pobreza extrema, 16 personas en pobreza no extrema y 4 no son pobres.

Al tener claro el acceso alimentario de los participantes, se procede a desglosar los hábitos alimentarios de los encuestados.

4.5. Hábitos alimentarios

El siguiente inciso de la investigación busca identificar los hábitos alimentarios de los participantes de la investigación. En primer lugar se determinó aquellos hábitos relacionados con los tiempos de comida, en la siguiente tabla se aprecian estos detalles:

Tabla N°8: Hábitos alimentarios de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Hábitos alimentarios | Femenino | | Masculino | | Total | |
|-------------------------------------|-----------------|------|------------------|------|--------------|---|
| | n | % | n | % | n | % |
| Tiempos de comida realizados | | | | | | |
| 5 tiempos | 1 | 1.6 | 0 | 0 | 1 | |
| 4 tiempos | 19 | 31.1 | 11 | 28.2 | 30 | |
| 3 tiempos | 41 | 67.2 | 26 | 66.6 | 68 | |
| 2 tiempos | 0 | 0 | 2 | 5.1 | 2 | |
| Vasos de líquido consumido | | | | | | |
| 8 o más | 3 | 4.9 | 2 | 5.1 | 5 | |
| 6 vasos | 19 | 31.1 | 11 | 28.2 | 30 | |
| 4 vasos | 12 | 19.7 | 6 | 15.4 | 18 | |
| 3 vasos | 27 | 44.3 | 19 | 48.7 | 46 | |

Fuente: Elaboración propia (2019)

En la tabla anterior se expusieron variables como tiempos de comida realizados y cantidad de vasos de líquido consumidos al día. En el caso de la primera, se aprecia que la mayoría de los encuestados tienden a realizar 3 tiempos de comida (n=68) y en menor medida 5 tiempos (n=1).

A nivel de sexo, la tendencia indica que tanto las mujeres como los hombres tienden a realizar 3 tiempos de comida (67.2% y 66.6% respectivamente).

Con respecto al consumo de agua, la tendencia al consumo es de 3 vasos (68%) y en menor medida 8 o más vasos (5%). A nivel de sexo, la tendencia indica que tanto las mujeres como los hombres tienden a consumir 3 vasos de líquido (67.2% y 66.6% respectivamente)

Ahora bien, otro aspecto contemplado fueron las prácticas alimentarias de los encuestados.

En la siguiente tabla se aprecian las principales evaluadas:

Tabla N°9: Prácticas alimentarias de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019

| Hábitos alimentarios | Femenino | | Masculino | | Total | |
|--|-----------------|------|------------------|------|--------------|---|
| | n | % | n | % | n | % |
| Eliminación de grasa visible | | | | | | |
| Sí elimina | 6 | 9.7 | 3 | 7.7 | 9 | |
| No elimina | 56 | 90.3 | 36 | 92.3 | 95 | |
| Adición de sal | | | | | | |
| Sí adiciona | 9 | 14.7 | 6 | 15.4 | 15 | |
| No adiciona | 52 | 85.2 | 33 | 84.6 | 85 | |
| Adición de condimentos artificiales | | | | | | |
| Consumé | 51 | 83.6 | 37 | 94.9 | 88 | |
| Salsa inglesa | 6 | 9.9 | 1 | 2.6 | 7 | |
| No adiciona | 4 | 6.5 | 1 | 2.6 | 5 | |

Fuente: Elaboración propia (2019)

En la tabla anterior se exponen las principales prácticas alimentarias de los encuestados. Según se aprecia, la mayoría de los encuestados no eliminan grasa de sus carnes (95%); siendo esta una tendencia mayor en las mujeres.

Por otro lado, la mayoría de los encuestados no adiciona sal (85%), siendo esta una tendencia mayor en mujeres.

Finalmente, se aprecia que agregar consomé es la tendencia de la mayoría de la muestra (88%), siendo mayor tendencia en las mujeres.

Ahora bien, otro aspecto de gran importancia es la frecuencia de consumo de alimentos por parte de los participantes. En la siguiente figura se aprecian estos resultados:

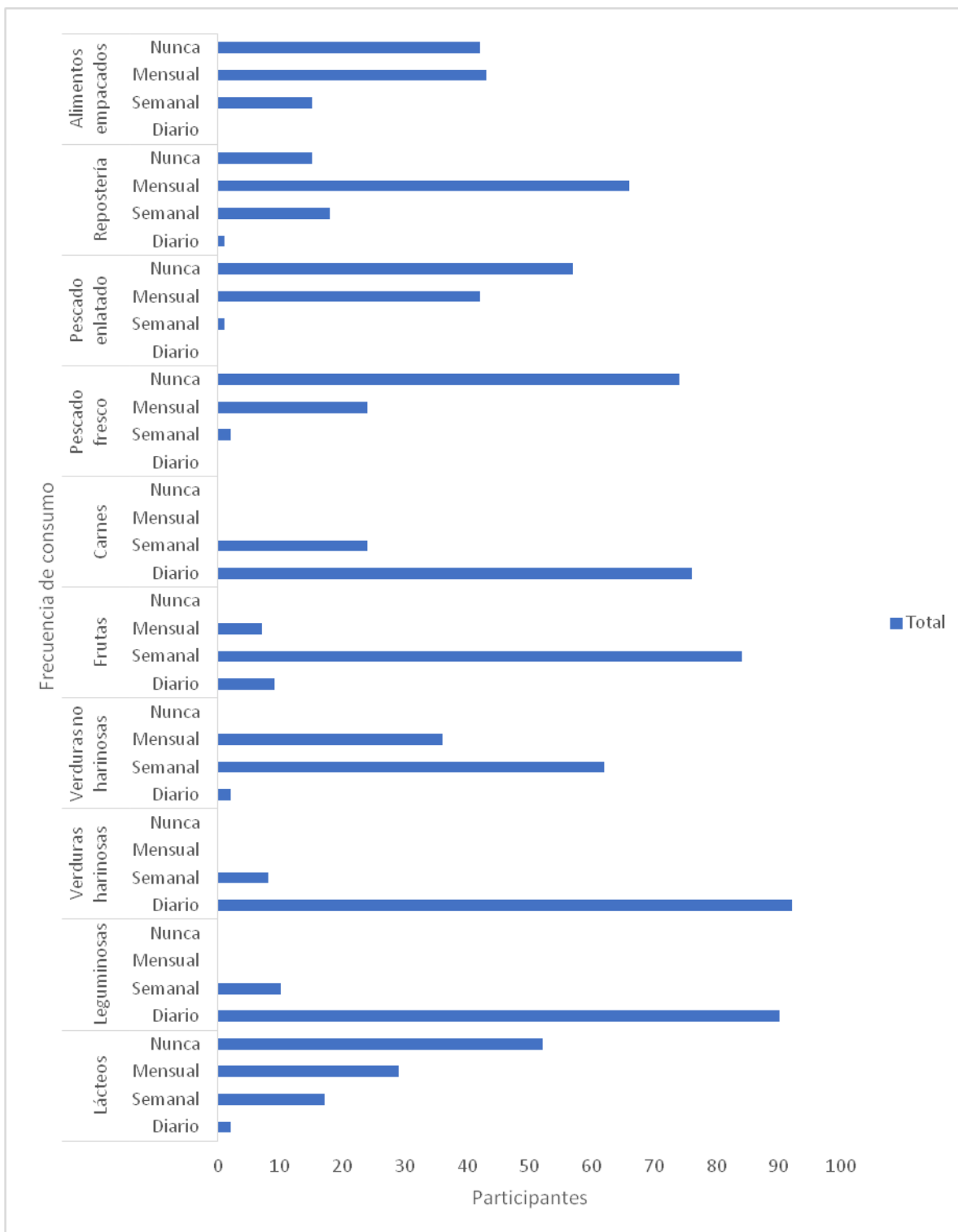


Figura N°10: Frecuencia de consumo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

La figura anterior expone los resultados de la frecuencia de consumo expuesta por los participantes. Según se aprecia en el caso de los lácteos, el 52% indicó nunca o casi nunca consumirlos, 29% mensualmente, 17% semanalmente y 2% diario. En el caso de las leguminosas, básicamente el que se consume es el frijol, el 90% las consumen a diario y el restante 10% semanalmente.

Por su lado, las verduras harinosas son consumidas por el 92% a diario y el 8% dijeron semanalmente. Con respecto a las verduras no harinosas, el 62% dijo hacerlo semanalmente, 36% mensualmente y 2% a diario. En el caso de las frutas, se encontró que el 84% las consume semanalmente, 9% a diario y 7% mensualmente.

Al hablar de las carnes, el 76% indicó que las consume a diario, y el 24% semanalmente. En el caso del pescado, se analizó el fresco cuya frecuencia es de 74% nunca o casi nunca, 24% mensual y 2% semanal; y en el caso del enlatado, el 57% nunca lo consume, 42% lo hace mensualmente y 1% semanal.

Al hablar de la repostería, 66% menciono consumirla mensualmente, 18% semanalmente, 15% nunca y 1% diario. Finalmente, los alimentos empacados son consumidos por el 43% mensualmente, 42% nunca y 15% semanalmente. .En el caso de las harinas teniendo prioridad el arroz en este grupo, grasas principalmente aceite vegetal y azúcares se encontró que todos los encuestados los consumen a diario. En el caso de las comidas rápidas, estas nunca se consumen.

Al concluir con el desglose de resultados uni-variados, se procede a realizar los cruces de variables requeridos por la investigación.

4.6 Características sociodemográficas según disponibilidad y acceso

Al haber desglosado los resultados de tipo uni-variados, es importante asociar las variables estudiadas. Para lo anterior, se realizó la relación estadísticas entre los resultados mediante la prueba estadística chi cuadrado. La prueba mencionada trabajo con un grado de confianza del 95%.

El siguiente inciso busca conocer la relación entre las características sociodemográficas según disponibilidad y acceso. En la siguiente tabla, se expone la asociación entre el estado nutricional, la disponibilidad y el acceso económico de los encuestados:

Tabla N°10: Características sociodemográficas según seguridad alimentaria de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Datos sociodemográficas | Valor p | Relación | Interpretación |
|--------------------------------|----------------|-----------------|---|
| Acceso | | | |
| Sexo | 0,33 | No existe | - |
| Rango etario | 0,89 | No existe | - |
| Escolaridad | 0,00 | Si existe | Mayor acceso en mayor escolaridad |
| Disponibilidad | | | |
| Sexo | 0,01 | Si existe | Mayor disponibilidad en mujeres |
| Rango etario | 0,92 | No existe | - |
| Escolaridad | 0,02 | Si existe | Mayor disponibilidad en mayor escolaridad |

Fuente: Elaboración propia. (2019)

En la tabla anterior se describen las relaciones entre los datos sociodemográficos y el acceso y disponibilidad de los encuestados. Según se aprecia, existe un mayor acceso alimentario en mayor escolaridad. No se encontró relación estadísticamente significativa entre el sexo y rango etario.

Con respecto a la disponibilidad, se encontró que quienes tienen mayor disponibilidad alimentaria son las mujeres y quienes poseen una mayor escolaridad. Finalmente, no se encontró relación estadísticamente significativa entre el rango etario y la disponibilidad.

Al conocer estos resultados, se procede a detallar las relaciones entre el estado nutricional y las variables de seguridad alimentaria estudiadas.

4.7. Estado nutricional según disponibilidad y acceso

El siguiente inciso busca conocer la relación entre el estado nutricional según disponibilidad y acceso. En la siguiente figura se aprecia el estado nutricional según disponibilidad de los participantes:

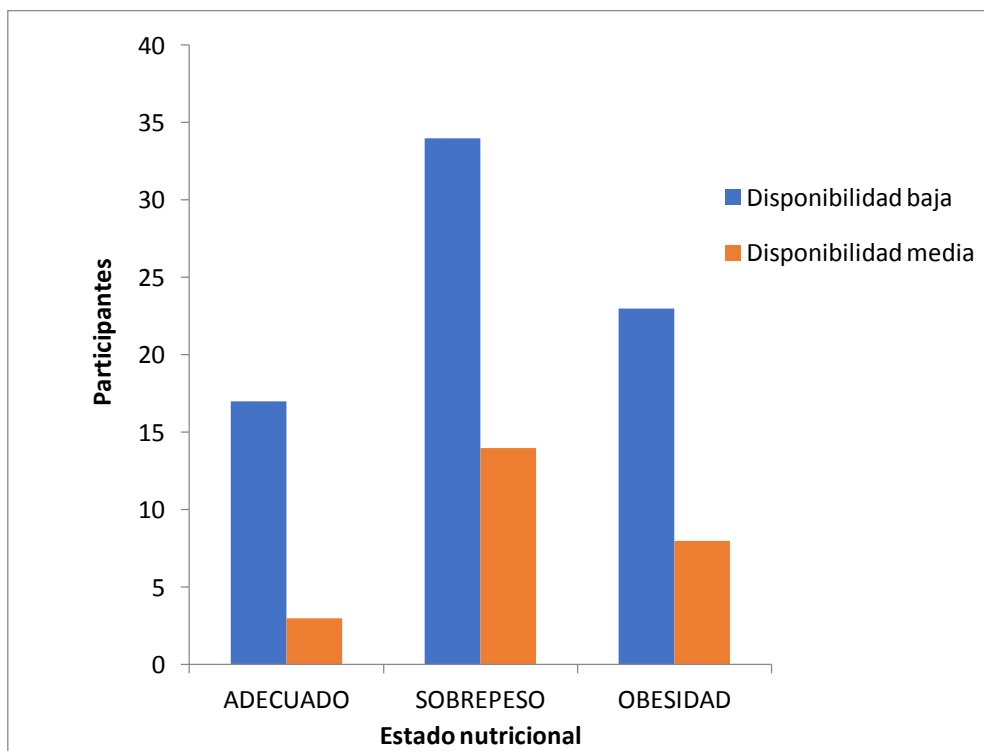


Figura N°11: Estado nutricional según disponibilidad de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

La figura anterior expone los resultados del estado nutricional según la disponibilidad alimentaria de los participantes. Según se aprecia, la mayoría de participantes presentan sobrepeso tanto con una disponibilidad baja como con una disponibilidad media (n: 34, n: 14 respectivamente).

Tabla N°11: Estado nutricional según disponibilidad alimentaria por medio de la guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar y según sexo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019)

| Estado nutricional | Disponibilidad Baja | | | | Disponibilidad media | | | |
|--------------------|---------------------|------|-----------|------|----------------------|------|-----------|------|
| | Femenino | | Masculino | | Femenino | | Masculino | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Obesidad | 15 | 37.5 | 8 | 22.8 | 6 | 30.0 | 2 | 40.0 |
| Sobrepeso | 16 | 40.0 | 19 | 54.3 | 11 | 55.0 | 3 | 60.0 |
| Normal | 9 | 22.5 | 8 | 22.8 | 3 | 15.0 | 0 | 0 |
| Total | 40 | 100 | 35 | 100 | 20 | 100 | 5 | 100 |

Fuente: Elaboración propia (2019)

La tabla anterior expone los resultados del tipo de disponibilidad alimentaria de la muestra en estudio. Según se aprecia, los encuestados que presentan una disponibilidad baja, la mayoría son mujeres que presentan sobrepeso. Mientras que en los que presentan una disponibilidad media la mayoría son mujeres que presentan también sobrepeso.

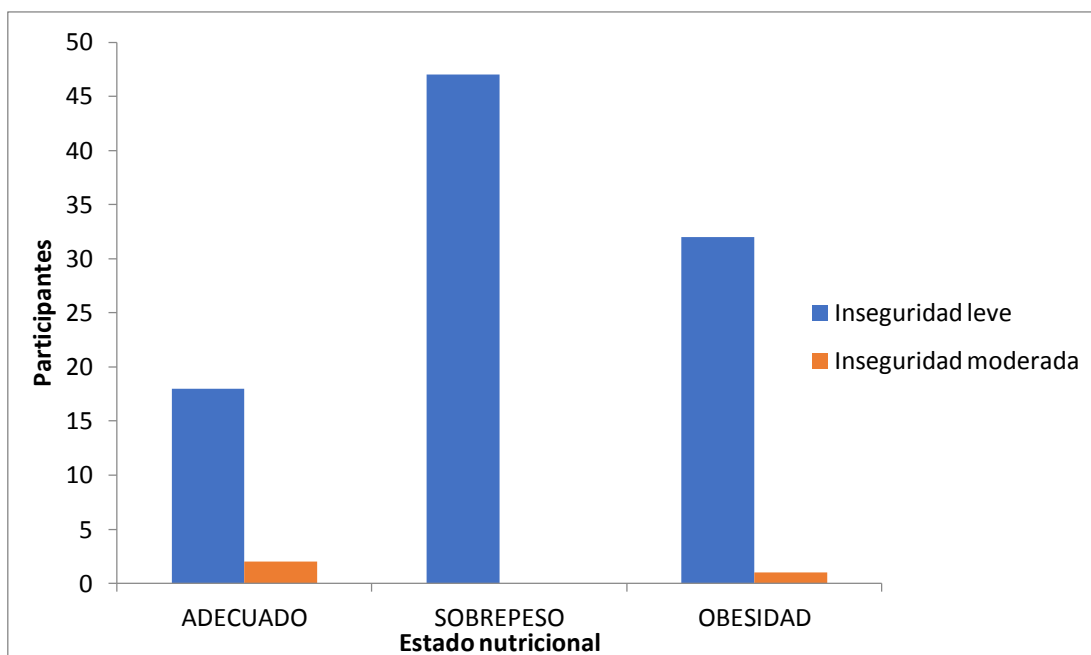


Figura N°12: Estado nutricional según acceso de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

La figura anterior expone los resultados del estado nutricional según el acceso alimentario de los participantes. Según se aprecia, la mayoría de participantes presentan sobrepeso y obesidad con un acceso de inseguridad leve (n: 47, n: 37 respectivamente), mientras que con respecto al acceso de inseguridad moderada la mayoría presenta normalidad en el peso (n: 2).

Tabla N°12: Estado nutricional según acceso y sexo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Estado nutricional | Inseguridad Leve | | | | Inseguridad Moderada | | | |
|--------------------|------------------|------|-----------|------|----------------------|-------|-----------|------|
| | Femenino | | Masculino | | Femenino | | Masculino | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Obesidad | 22 | 37.3 | 10 | 26.3 | 0 | 0 | 1 | 50.0 |
| Sobrepeso | 26 | 44.1 | 21 | 55.3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Adecuado | 11 | 18.6 | 7 | 18.4 | 1 | 100.0 | 1 | 50.0 |
| Total | 59 | 100 | 38 | 100 | 1 | 100 | 2 | 100 |

Fuente: Elaboración propia (2019)

La tabla anterior expone los resultados de acceso alimentario de la muestra en estudio. Según se aprecia, los encuestados que presentan un acceso de inseguridad leve, la mayoría son mujeres que presentan sobrepeso. Mientras que en los que presentan un acceso de inseguridad moderada la mayoría son hombres que presentan tanto obesidad como normalidad en el peso (n: 1, n: 1).

Una vez conocido el desglose de resultado, se expone la asociación estadísticamente significativa entre el estado nutricional, la disponibilidad y el acceso económico de los encuestados:

Tabla N°13: Estado nutricional según inseguridad alimentaria de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Inseguridad | Valor p | Relación | Interpretación |
|--------------------|----------------|-----------------|---|
| Acceso | 0,02 | Si existe | Mayor estado nutricional con mayor inseguridad |
| Disponibilidad | 0,01 | Si existe | Mayor estado nutricional con menor disponibilidad |

Fuente: Elaboración propia (2019).

La tabla anterior presenta los resultados de la prueba estadística entre las variables mencionadas. Según se aprecia, existe relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional con el acceso y disponibilidad de alimentos.

4.8 Estado nutricional según hábitos alimentarios

En el siguiente inciso se realizó el cruce de variables de estado nutricional y hábitos alimentarios de los participantes. En la siguiente tabla se encuentran los resultados:

Tabla N°14: Estado nutricional según tiempos de comida realizados por las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Estado nutricional | 2 tiempos | | 3 tiempos | | 4 tiempos | | 5 tiempos | |
|--------------------|-----------|----|-----------|------|-----------|------|-----------|-------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Obesidad | 1 | 50 | 18 | 26.5 | 14 | 48.2 | 0 | 0.0 |
| Sobrepeso | 1 | 50 | 36 | 52.9 | 10 | 34.4 | 1 | 100.0 |
| Adecuado | - | | 14 | 20.5 | 5 | 17.2 | 0 | 0.0 |
| Total | 2 | | 68 | 100 | 29 | 100 | 1 | 100 |

Fuente: Elaboración propia (2019).

En la tabla anterior se expone el estado nutricional según tiempos de comida realizados por los encuestados de la investigación. Según se aprecia, la mayoría realizan 3 tiempos de comida tienden a tener sobrepeso, seguidamente 4 tiempos que presentan en su mayoría obesidad y únicamente 1 persona realiza 5 tiempos de comida y presenta sobrepeso.

Tabla N°15: Estado nutricional según consumo vasos de líquido por las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Estado nutricional | 3 vasos | | 4 vasos | | 6 vasos | | 8 o más vasos | |
|--------------------|---------|------|---------|------|---------|------|---------------|------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Obesidad | 13 | 28.2 | 5 | 27.7 | 12 | 40.0 | 2 | 40.0 |
| Sobrepeso | 26 | 56.5 | 7 | 38.9 | 14 | 46.6 | 1 | 20.0 |
| Adecuado | 8 | 17.3 | 6 | 33.4 | 4 | 13.3 | 2 | 40.0 |
| total | 46 | 100 | 18 | 100 | 30 | 100 | 5 | 100 |

Fuente: Elaboración propia (2019).

En la figura anterior se expone los resultados del estado nutricional según consumo de vasos de líquido de los participantes. Según se aprecia, los que consumen 3 vasos de líquido presentan en su mayoría sobrepeso (n: 26), los que consumen 4 vasos en su mayoría presentan sobrepeso (n: 7), los que consumen 6 vasos tienden a tener sobrepeso también (n: 14), mientras que la minoría consume 8 o más vasos (n: 5).

Tabla N°16: Estado nutricional según eliminación de grasas por las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Estado nutricional | Elimina la grasa | | No elimina la grasa | |
|---------------------------|-------------------------|----------|----------------------------|----------|
| | n | % | n | % |
| Obesidad | 2 | 22.2 | 30 | 32.9 |
| Sobrepeso | 5 | 55.5 | 43 | 47.3 |
| Adecuado | 2 | 22.2 | 18 | 19.8 |
| Total | 9 | 100 | 91 | 100 |

Fuente: Elaboración propia (2019).

La figura anterior desglosa el resultado del asociado entre estado nutricional y eliminación de grasas en los encuestados. En este, se aprecia que la mayoría de las personas no eliminan la grasa (n: 91) presentando sobrepeso en su mayoría (47.3%). Mientras que la minoría elimina la grasa (n: 9) presentando en su mayoría sobrepeso (55.5%).

Tabla N°17: Estado nutricional según adición de sal por las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

| Estado nutricional | Sí agrega sal | | No agrega sal | |
|--------------------|---------------|------|---------------|------|
| | n | % | n | % |
| Obesidad | 4 | 28.5 | 28 | 32.5 |
| Sobrepeso | 7 | 50 | 41 | 47.6 |
| Adecuado | 3 | 21.4 | 17 | 19,7 |
| Total | 14 | 100 | 86 | 100 |

Fuente: Elaboración propia (2019)

La figura anterior expone el desglose del resultado de la asociación entre estado nutricional y adición de sal por parte de los encuestados. Según lo estudiado en la tabla anterior y según se aprecia, la mayor parte de los encuestados (n: 86) no agregan sal, presentando en su mayoría sobrepeso (47.6), mientras que la minoría (n: 14) si agrega sal, presentando en su mayoría sobrepeso.

Tabla N°18: Estado nutricional según hábitos alimentarios de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019

| Hábitos alimentarios | Valor p | Relación | Interpretación |
|------------------------|---------|-----------|---|
| Tiempos de comida | 0,40 | No existe | - |
| Consumo de líquido | 0,00 | Si existe | Mayor estado nutricional con menor consumo de líquido |
| Eliminación de grasa | 0,80 | No existe | - |
| Adición de sal | 0,95 | No existe | - |
| Adición de condimentos | 0,07 | No existe | - |

Fuente: Elaboración propia (2019).

La tabla anterior expone los resultados para la prueba chi cuadrado para relacionar el estado nutricional de los encuestados con sus hábitos alimentarios. Según se aprecia, existe un mayor estado nutricional en menor consumo de líquido.

Finalmente, no se encontró relación estadísticamente significativa entre los tiempos de comida, eliminación de grasa, adición de sal y adición de condimentos con el estado nutricional.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación se presentan la discusión de los datos obtenidos en la investigación por medio de referencias bibliográficas de modo que se facilite la comprensión de la discusión e interpretación de la investigación.

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1.1 Características Socio demográficas

Según lo visto en la tabla N°4, sobre las características socio demográficas de las personas adultas indígenas del territorio indígena Boruca, el grado de escolaridad se presentó que, del total de la población en estudio, la mayoría (55%) tienen una escolaridad de primaria completa.

Lo anterior coincide con los datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (2017), respecto a la educación (para personas de 15 años y más), se estima una diferencia de casi 4 años de escolaridad promedio entre los dos grupos de población considerados (pobres y no pobres), siendo para los pobres el equivalente a primaria completa (5,79 años), mientras que para los no pobres alcanza 9,71 años (INEC, 2017).

Además, el Informe sobre Tendencias Sociales y Educativas en América Latina elaborado por la sede del Instituto Internacional de Planeamiento de la Educación de la UNESCO en Buenos Aires y la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2011), menciona que el panorama educativo de la población indígena se refuerza al observar que en la actualidad los jóvenes indígenas acceden a la educación formal, completan mayormente la educación primaria y muchos de ellos acceden a la educación media, pero lo hacen en una proporción comparativamente mucho menor que el resto de la

población (Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2011).

En la tabla N°5, sobre las personas económicamente activas por hogar de las personas indígenas del territorio indígena Boruca, la mayoría indicó que en sus hogares hay 1 a 2 personas que aportan económicamente (81%) además, la mayoría de los hogares están conformados por 3 a 4 personas.

Lo anterior concuerda con la Encuesta Nacional de Hogares 2017, donde se evidencia que la tasa de desempleo abierto entre los pobres es 4,7 veces más alta que la de los no pobres (21,4 % frente a 4,6 %), la tasa de ocupación es 62,9 % más baja y la relación de dependencia económica alcanza a ser de 230 personas dependientes económicamente por cada 100 personas de la población económicamente activa (PEA) entre los pobres, frente a 98 por cada 100 de la población no pobre. Además, entre los pobres ocupados el 82,3 % tiene un empleo informal, mientras en los no pobres la informalidad es de 33,6 % (INEC, 2017).

Además, los datos de la Encuesta Nacional de Hogares 2017, menciona que los hogares en pobreza (por ambos métodos (línea de pobreza y el Índice de pobreza multidimensional), en promedio, tienen un miembro más respecto a los hogares no pobres (4,05 frente a 3,04), mayor cantidad de personas demográficamente dependientes (se refiere a la relación entre personas menores de 15 y mayores de 64 años, con respecto a la población de 15 a 64 años) (74 frente a 41 personas dependientes por cada 100 no dependientes) (INEC, 2017).

Además, un estudio realizado por Scarpetta (2013) con población indígena y afro en Colombia, menciona que los poblados con mayor proporción de personas pobres y/o con mayor número de personas con necesidades básicas insatisfechas presentan las mayores prevalencias de inseguridad alimentaria, factores que influyen en la calidad de vida y en el acceso monetario a los alimentos, además que presentan una enorme inequidad en el acceso

económico a la cantidad y calidad de los alimentos que requieren los hogares para garantizar la seguridad alimentaria de sus integrantes (Scarpetta, 2013).

5.1.2 Estado nutricional

Como se refleja en la figura N°4, el estado nutricional de los participantes del territorio indígena Boruca, según se aprecia a nivel general, la mayor parte de la población encuestada (80%) presenta sobrepeso y obesidad, de los cuales, el 48% se encuentran con sobrepeso siendo más frecuente en los varones.

Lo mencionado anteriormente concuerda con la Encuesta Nacional de Nutrición realizada en Costa Rica 2008-2009, donde se evidencian los datos según el índice de masa corporal en la población costarricense adulta y estos presentan en su mayoría sobre peso y obesidad. Las mujeres de 20 a 64 años presentan con mayor proporción sobre peso y obesidad. Mientras que los hombres de 20 a 64 años el 62,4% presenta sobre peso y obesidad (Ministerio de Salud, 2009).

De acuerdo con los autores Marín, A. Sánchez, G. y Maza, L, en el año 2014 realizaron un estudio en México el cual tenía como objetivo identificar el estado nutricional desde un enfoque de género, en una comunidad maya del estado de Yucatán en un total de 109 personas de las cuales 60 eran mujeres y 49 hombres, este estudio dio como resultado que el 80% de la población presenta sobrepeso o algún grado de obesidad y que este es más notable en las mujeres adultas (Marín, Sánchez y Maza, 2014).

Además, en el año 2012, los autores Herrera, E. García, E. Méndez, E. López, J y Valenzuela, O, deducen que en México las poblaciones indígenas de distintos lugares presentan porcentajes altos de obesidad y sobrepeso, en el estudio mexicano incluyeron a 227

individuos de los cuales un 41% presenta sobrepeso y un 36,5% obesidad, en otro estudio evaluaron a 81 participantes de los cuales 30,8% presentaba sobrepeso y un 21% obesidad (Herrera et al., 2012).

La malnutrición, o las condiciones físicas indeseables o de enfermedad que se relacionan con la nutrición, pueden deberse a comer muy poco, demasiado, o por una dieta desequilibrada que no contiene todos los nutrientes necesarios para un buen estado nutricional (Echagüe et al., 2015).

5.1.3 Disponibilidad de alimentos

Según la Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar (2013), utilizada para conocer la disponibilidad de los alimentos que poseen las personas adultas del territorio indígena Boruca, se valoró la disponibilidad de los alimentos y se obtuvo que la mayor parte de la población (75%) consume menor o igual a 3 grupos de alimentos, lo que se clasifica a la población con una diversidad alimentaria baja y esto se ve reflejado en la figura N°5.

Según Vega-Macedo, Levy, Roldán, Méndez y Melgar (2014), menciona que en concordancia con varios estudios, y el estudio realizado por los autores mencionados, documenta que la compra de frutas y verduras disminuye conforme la inseguridad alimentaria aumenta. Un estudio que analizó la asociación entre el gasto en alimentos y la inseguridad alimentaria en tres países encontró que, cuanto menor es el gasto en carnes, frutas y lácteos, mayor es la inseguridad alimentaria. En cuanto a la compra de alimentos de alto consumo en México, un resultado interesante de este estudio es que no se documenta reducción en el caso de los cereales, por lo mencionado concluye que existe una relación entre menor variedad de alimentos y mayor inseguridad alimentaria. (Vega-Macedo et al., 2014).

Según Oni, Maliwichi & Obadire, en su estudio realizado en Sudáfrica, reveló que aproximadamente el 73% de los encuestados (agricultores) no comen el tipo de comida que prefieren, mientras que el 15% de los hogares experimentó una situación peor en la forma de no tener suficiente comida para comer (Oni et al., 2013).

Guzmán (2015), en su trabajo de investigación explica que los alimentos, de adecuada calidad, siempre deben estar disponibles en cantidades suficientes para la totalidad de la población. Lo que sucede es que para ciertos grupos, la condición de inseguridad alimentaria está determinada por la falta de disponibilidad de alimentos de adecuada calidad. También, se da que en otros grupos de la población esos alimentos pueden estar disponibles para su consumo, pero no todos tienen el acceso a los mismos, por las limitaciones económicas, de distribución, entre otros. También, existen otros factores aparte del acceso y disponibilidad, como los de carácter cultural, social, biológico y educativo que afectan la aceptabilidad, consumo y aprovechamiento biológico de los alimentos (Guzmán, 2015).

El habitar en zonas rurales se considera un factor de riesgo, que amenaza la seguridad alimentaria de los habitantes. Varios estudios muestran que las poblaciones pertenecientes a zonas rurales contienen un alto porcentaje de personas que padecen de hambre. La situación anterior se encuentra relacionada con las condiciones en las que viven y el ambiente en el que se desenvuelven, se puede decir que el aislamiento de las comunidades con carreteras poco accesibles dificulta el acceso y la disponibilidad de los alimentos. También, se da un acceso limitado en cuanto a servicios de salud y educación, con pocas posibilidades de mercado laboral y, por consiguiente un nivel económico bajo, lo que coloca a estas poblaciones en una condición de pobreza (De Haro, Marceño, Bojórquez, & Nájera, 2016).

En Estados Unidos, Fretts, Huber, Best, O' Leary, LeBeau & otros autores, evaluaron la disponibilidad y precio de los alimentos saludables ofrecidos en todas las tiendas del centro

de la ciudad de una gran reserva estadounidense y encontraron que los alimentos saludables estaban disponibles en la mayoría de las tiendas de comestibles (> 97%), aunque el precio de los alimentos variaba considerablemente entre las tiendas. Habiendo cuantificado la disponibilidad y el costo de los alimentos, este estudio indica que las opciones de alimentos saludables estaban disponibles en la comunidad estudiada, aunque el precio de estos alimentos parecía ser ligeramente más alto que los promedios nacionales y variaba considerablemente entre las tiendas (Fretts et al., 2018).

Según Oseguera D, menciona que la pobreza como factor de riesgo alimentario se analiza en el estudio realizado en México a los indígenas purhépecha, las madres indican que su condición de pobres es trans-generacional ya que dicen que siempre han vivido en la pobreza, que su falta de liquidez se traduce en su imposibilidad de adquirir una cantidad cada vez mayor de productos disponibles en su medio, la causa concreta de su pobreza es el escaso valor del trabajo rural, ante lo cual los locales no tienen otra opción que emigrar. En ocasiones, esta misma pobreza llega a traducirse en elaboraciones de identidad negativas, ya sea por comer alimentos baratos, o por tener una sola comida al día (Oseguera, 2009).

En la tabla N°7 se exponen los alimentos de autoconsumo producidos por los participantes de la investigación. Según se aprecia, la mayoría de los encuestados tienen producción de frijoles, arroz, huevos y maíz. Mientras que los de menor producción son frutas como la naranja, el limón y vegetales como el pepino y tomate. Según el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), los pueblos indígenas dependen de productos agrícolas tanto para su subsistencia como para la venta (UNICEF, 2010).

El acceso a la tierra es uno de los factores más importantes que determina que las familias indígenas puedan asegurar una disponibilidad de alimentos (Peña et al., 2009).

Un estudio realizado en México por Zárate, Méndez, Ramírez & Olvera (2016), sobre el análisis de la seguridad alimentaria en Puebla, mencionan que los hogares con acceso a la tierra se proveen de alimentos mediante prácticas de agricultura familiar, la disponibilidad de alimentos que tienen los hogares por medio de la agricultura familiar es: el 77% produce maíz, 58% produce frijol de manera asociada y el 17% produce hortalizas a nivel de traspatio con especies como jitomate, chile y cebollas en superficies menores a un cuarto de hectárea. En el caso de especies pecuarias, el 68% de la población produce aves para huevo. Además, dicho estudio destaca que en los hogares, el 80% de los alimentos que se consumen son comprados, esto se debe a que no los pueden producir por factores como: desconocimiento de las prácticas y técnicas que permitan una producción variada de alimentos en diferentes épocas del año, bajos rendimientos de producción por el constante uso de agroquímicos, sin basarse en un equilibrio de nutrientes en los suelos, escaso recurso económico para el abasto de insumos como la semilla e infraestructura, limitado espacio físico para la producción (Zárate et al., 2016).

En contraste con otros estudios, los resultados muestran que si bien los hogares con Inseguridad alimentaria tienen menor disponibilidad de la mayoría de los grupos de alimentos, dichos hogares llegan a tener mayor disponibilidad de los siguientes grupos: maíz, trigo, huevo y azúcares. La principal explicación de la mayor disponibilidad de ciertos alimentos en los hogares con Inseguridad alimentaria es que se trata de los productos más económicos (Valencia & Ortiz, 2014).

La figura N°6, muestra los resultados de los lugares donde acostumbran a comprar los alimentos. Según se aprecia, la mayoría de los encuestados no compran lácteos en ningún lugar ya que no los consumen, mientras que de los pocos que consumen indican comprar en el supermercado, los abarrotes los adquieren en la pulpería, las frutas, vegetales y verduras

las compran en otro lugar siendo este un camión que pasa cerca de la casa vendiendo los alimentos, 61% no compran en ningún lugar huevos ya que poseen gallinas, mientras que los que compran lo hacen en la pulpería, la carne de res, el pollo y el pescado lo compran en la carnicería.

Un estudio que analizó la asociación entre el gasto en alimentos y la inseguridad alimentaria en tres países encontró que, cuanto menor es el gasto en carnes, frutas y lácteos, mayor es la Inseguridad Alimentaria. Otra investigación, realizada en Estados Unidos con niños de California, encontró una relación entre inseguridad alimentaria y una escasa variedad de alimentos: 60% de los hogares en IA dejan de consumir frutas y verduras, y disminuyen su consumo de lácteos y productos cárnicos. A su vez, un meta análisis hecho con 10 encuestas de diferentes países sobre diversidad de la dieta e inseguridad alimentaria expone que ambas variables están altamente correlacionadas y que la diversidad de la dieta puede ser un indicador útil para medir la seguridad alimentaria, siempre y cuando, incluya aspectos importantes como selección de alimentos, grupos de alimentos, tamaño de la porción y frecuencia de consumo, y que la construcción de un índice de diversidad de la dieta responda a las necesidades de cada investigación (Vega-Macedo et al., 2014).

5.1.4 Acceso a los alimentos

La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (2012), aplicada a los adultos indígenas del territorio Boruca, se utilizó para medir el acceso a los alimentos y para comprender la seguridad alimentaria que tienen los individuos de la zona, se valoró el acceso a los alimentos y en la figura 7 se refleja que se obtuvo en hogares integrados solamente por personas adultas se obtuvo de 1 a 3 respuestas afirmativas de dicha escala y en hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años se obtuvo de 1 a 5 respuestas

afirmativas que han experimentado alguna situación de hambre y relacionadas con la cantidad y calidad de los alimentos disponibles en el hogar, lo que se clasifica a la población con una inseguridad alimentaria leve.

Según la FAO, los grupos indígenas se enfrentan a mayores riesgos en cuanto a inseguridad alimentaria en comparación con otras etnias o poblaciones, esto debido a la pobreza tan marcada en la que viven, los recursos tan limitados y principalmente la adquisición de alimentos más baratos pero más expuestos a altos niveles de procesamiento (FAO, 2011).

Un estudio sobre la Inseguridad alimentaria asociada a la obesidad en las mujeres adultas de México (2014) en donde determinan que la prevalencia de algún nivel de la inseguridad alimentaria en la población es de 70,6%, además que la mayor prevalencia de esta se observa en estratos rurales o en regiones con bajo nivel socioeconómico en donde la población carece de educación escolar, en población indígena y en beneficiarios de algún programa de nutrición (Rivera et al., 2014).

Además, concuerda con Couceiro, en su estudio realizado en el 2007, donde menciona que para mantener una alimentación adecuada en las poblaciones, debe de existir una accesibilidad económica para la compra o producción alimentos, por lo que es necesario un trabajo remunerado, el cual es escaso en las comunidades indígenas. Esta situación contribuye significativamente al desarrollo de una inseguridad alimentaria tanto a nivel familiar como a una población en general (Couceiro, 2007).

La situación económica de todos los pueblos indígenas dependen de productos agrícolas tanto para su subsistencia como para la venta, con poca o ninguna tecnología para la producción, enfrentando serios problemas de traslado, por falta de estructura vial, lo cual imposibilita el traslado de productos. Con poco acceso a las tierras, además de que los títulos

de las mismas están en manos del Estado. Otros territorios, obtienen sus ingresos por medio de la venta de artesanías, máscaras, tambores, cerámicas, cestería, hamacas, textiles, arcos, collares y flechas. El promedio de pobreza de 21% existente en el país, se eleva a casi el 90% entre la población indígena (UNICEF, 2010).

Un estudio realizado en México por Zárate, Méndez, Ramírez & Olvera (2016), sobre el análisis de la seguridad alimentaria en Puebla, destacan que respecto a la carencia por acceso a los alimentos, el 55% de los hogares del municipio tienen inseguridad alimentaria leve, es decir, que han experimentado de una a tres ocasiones experiencias de hambre, como consecuencia de la falta de ingresos que permita provisionar de alimentos al hogar. No obstante, solo el 4% de los hogares indica tener seguridad alimentaria (Zárate et al., 2016).

Con respecto al ingreso familiar, la figura N°8 demuestra que la mayoría de las familias (61%) del territorio indígena Boruca, poseen un ingreso económico mensual igual o inferior a 150 mil colones, siendo el promedio de la familia de 3 a 4 personas. Según los resultados de la Encuesta Nacional de Hogares realizada por INEC (2017), los hogares en pobreza no extrema son aquellos hogares que tienen un ingreso per cápita igual o inferior a la línea de pobreza (¢82 950), pero superior al costo per cápita de la CBA (¢40 921), mientras que los hogares en pobreza extrema son aquellos hogares con un ingreso per cápita igual o inferior al costo per cápita de la CBA, el ingreso per cápita por hogar es el ingreso total del hogar dividido entre el número de sus miembros (INEC, 2015). Ahora bien, al determinar la clasificación del tipo de pobreza de los hogares encuestados, las familias se encuentran en pobreza extrema en relación con el ingreso per cápita y la cantidad de miembros que habitan en el hogar siendo inferior a la CBA.

Lo anterior coincide con los resultados generales de la Encuesta Nacional de Hogares 2017, donde evidencia el porcentaje de hogares en pobreza y pobreza extrema en cada región de planificación (Chorotega, Huétar Norte, Huétar Caribe, Central, Pacífico Central, y Brunca) para los últimos dos años. Menciona que la región Brunca, presenta la mayor incidencia en pobreza 29,5%, mientras en pobreza extrema el porcentaje es de 10,4 %, siendo la región Brunca la más alta. Además, en términos generales, estima que el 20,0 % de los hogares del país se encuentra en situación de pobreza según la Línea de Pobreza, esto equivale a 305 231 hogares. El porcentaje de hogares en pobreza extrema es de 5,7 %, lo que representa a 86 663 hogares en el 2017 (INEC, 2017).

Además, el promedio de escolaridad de la población bajó, el costo de la canasta básica alimentaria creció, la tasa de desempleo abierto aumentó y la tasa de ocupación disminuyó. Esta situación limita la capacidad de compra de alimentos de las familias, especialmente las que se encuentran en condición de pobreza (Ministerio de Salud, 2011).

Un estudio realizado en México por Zárate, Méndez, Ramírez & Olvera (2016), sobre el análisis de la seguridad alimentaria en Puebla, en el caso del acceso económico, el 45% de los hogares entrevistados pueden acceder al costo de la canasta básica de alimentos rural. El 63% de los hogares obtiene sus ingresos de actividades agrícolas; sin embargo, el 54% no pueden cubrir el costo de una canasta básica de alimentos rural, aún si hicieran uso de todo su ingreso para este fin (Zárate et al., 2016).

En cuanto al ingreso económico, según Sanabria, 2014, a menor ingreso económico menor posibilidad de diversificar la dieta y mayor inseguridad alimentaria, como fueron los resultados que se obtuvieron en su estudio que presentaron menor variedad de alimentos como tubérculos, cereales, frutas, verduras, lácteos y legumbres (Sanabria, 2014).

Según la FAO (2010), las poblaciones en estado de pobreza con frecuencia no pueden alcanzar satisfactoriamente el derecho a la alimentación, porque no cuentan con el recurso necesario para adquirir alimentos adecuados y en algunos casos no cuentan ni con el medio para cultivarlos. Otras razones por las cuales no obtienen una alimentación adecuada es el limitado acceso a la educación y a la información. En muchos casos las personas que pasan por situaciones de hambre y bajo peso son aquellas que se enfrentan a la pobreza y la marginación, donde su lucha y esfuerzo es tratar de sobrevivir en zonas alejadas y rurales (FAO, 2010).

Según la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, Ciencia y Cultura, se observó que la proporción de población con recursos económicos insuficientes variaba en forma considerable entre los distintos países. Chile (3,5%), Costa Rica (5%) y México (13,9%) presentan comparativamente la menor proporción de población que no cuenta con al menos un dólar diario para su mantenimiento, en contraste con Ecuador y el Estado Plurinacional de Bolivia, donde la proporción de población pobre ronda el 30%. Con excepción de Costa Rica, en el resto de los países considerados se observa que la incidencia de la pobreza es bastante más intensa entre la población indígena y afro-descendiente, si se compara con la población de otros grupos étnicos. Asimismo, en los informes de progreso sobre los Objetivos de Desarrollo del Milenio, que han sido presentados por algunos países de la región, se indica que si bien en Chile la incidencia de la pobreza por ingresos a comienzos del milenio afectaba al 19% del conjunto de la población, entre la población indígena el indicador trepaba al 29%, y, a la vez, el 5% de ellos era “extremadamente pobre”. Por su parte, para el mismo período, en Guatemala, la proporción de población indígena

pobre alcanza al 77%, mientras que entre los no indígenas es del 26% (Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, Ciencia y Cultura, 2011).

5.1.5 Hábitos alimentarios

Según lo visto en la tabla N°8, se aprecia que la mayoría de los encuestados tienden a realizar 3 tiempos de comida (n: 68) y en menor medida 5 tiempos (n: 1).

En un estudio realizado en México por Pérez, O y Estrella, D, en el año 2014, se establece que la dieta habitual de las poblaciones indígenas está basada en tres horarios de comida (desayuno, almuerzo y cena) y en ocasiones unas colaciones tanto en la mañana como en la tarde (Pérez y Estrella, 2014).

En la figura N°10, expone los resultados de la frecuencia de consumo expuesta por los participantes, según se aprecia en el caso de los lácteos, el 52% indicó nunca consumirlos; en el caso de las leguminosas el 90% las consumen todos o casi todos los días; los vegetales harinosos son consumidos por el 92% a diario; con respecto a los vegetales no harinosos, el 62% dijo hacerlo algún día a la semana; las frutas se encontró que el 84% las consume algún día a la semana.

Al hablar de las carnes, el 76% indicó que las consumen todos o casi todos los días, haciendo mención que dentro del grupo de las carnes está incluido alimentos altos en proteína como el huevo; en el caso del pescado, se analizó el fresco cuya frecuencia es de 74% nunca o casi nunca; y en el caso del enlatado el 57% nunca lo consume.

Al hablar de la repostería, 66% mencionó consumirla algún día al mes; los alimentos empacados son consumidos por el 43% algún día al mes; las harinas, grasas y azúcares se

encontró que todos los encuestados los consumen todos o casi todos los días; en el caso de las comidas rápidas, estas nunca se consumen.

Según las Encuestas Nacionales de Consumo de Alimentos de 1991, 1996 y 2001 del Ministerio de Salud y del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), existe una marcada diferencia en el consumo de alimentos entre la zona urbana y rural. En la zona urbana el consumo de los productos fuente de proteína es mayor que en la zona rural, contrario al consumo de arroz, frijoles, azúcar y grasas que es mayor en la zona rural. Por otro lado, el consumo de frutas y vegetales es menor en esta zona respecto al área urbana. Aunque las Encuestas muestran un incremento significativo del consumo de vegetales y frutas, el consumo de estos últimos alimentos en la población nacional, está por debajo de la cantidad mínima recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual es de 400 gramos por día por persona (Ministerio de Salud, 2011).

Se puede decir que los ocho grupos indígenas pertenecientes a Costa Rica cuentan con tradiciones propias, diferentes entre sí, sin embargo, estos coinciden en algunos alimentos como lo son los de fuente de carbohidratos, estos son los más sobresalientes en estas poblaciones (FAO., Ministerio de Salud, 2012).

Petit, González, Bocourt y Catarí, en su estudio realizado a estudiantes indígenas universitarios, demostraron que con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos evidenciaron que los estudiantes indígenas que ingresaron en esos años consumían más de 7 veces a la semana cereales 22,7%, azúcares 13,9% y grasas 12,9%, Nunca consumían embutidos 17,9%; vegetales 13,6%; tubérculos 12,2%, los demás alimentos los consumían con frecuencia intermedia una o dos veces a la semana, tres o cuatro veces a la semana y cinco a siete veces a la semana. En el mismo estudio, mencionan que el estudiante indígena

consume con alta frecuencia (más de 7 veces a la semana) cereales, azúcares, grasas y consumen con muy poca frecuencia vegetales y tubérculos (Petit et al., 2013).

Un estudio realizado en el 2015 en Paraguay, indica que se observó que las indígenas tenían una alta ingesta en azúcares (87%), refirieron no consumir lácteos y derivados; y entre 65 y 69% refirieron no consumir verduras (Echagüe et al., 2015).

Por otro lado, un estudio hecho en zonas rurales en inseguridad alimentaria de Estados Unidos encontró que las mujeres ahí reducen su consumo de frutas y verduras (Vega-Macedo et al., 2014).

Ratner, Hernández, Martel & Atalah, en su investigación realizada en Chile, evidenció que los adolescentes y adultos tenían una baja proporción en el consumo diario de verduras (51.2%), frutas (39.4%) y productos lácteos (57.5%). Hubo una alta frecuencia de consumo de refrescos, chips, tartas y dulces (Ratner et al., 2012).

Según Vega-Macedo y otros autores(2014), señalan la posibilidad de un efecto de sustitución de fuentes de proteínas en hogares en inseguridad alimentaria severa, que podría resultar de suplir alimentos con alta calidad proteica y fuentes importantes de micro nutrientes esenciales (carne roja, pollo, pescado y leche) por alternativas de menor costo y alto valor biológico (huevo y leguminosas). Este hecho podría indicar una racionalidad económica en los hogares que se encuentran en condiciones de mayor pobreza, en donde se opta por alternativas proteicas de menor costo (Vega-Macedo et al., 2014).

En la Tabla N.8, se aprecia que la mayoría de los participantes consumen 3 vasos de líquido al día aproximadamente. Según Peña y sus colaboradores, menciona en su investigación que la mayor parte del día los indígenas están realizando labores en la chagra, en el río o en el

bosque, y eventualmente se llevan a las faenas de trabajo algún líquido o fariña, o son consumidos frutos o insectos que se encuentren en el bosque o la chagra, pero no es el fuerte de la alimentación. Como se relata en las crónicas de antiguos expedicionarios, el consumo de agua pura no ha sido frecuente en la cultura de estos pueblos, a cambio de ello ha sido común el consumo de bebidas preparadas a base de yuca y maíz, las cuales pueden o no ser fermentadas, y el consumo de jugos, especialmente de palmas y tés (Peña et al., 2009).

5.1.6 Características socio demográficas según disponibilidad y acceso

La tabla N°10, evidencia que sí existe relación de la escolaridad con el acceso y disponibilidad, al mostrar que mayor acceso en mayor escolaridad y mayor disponibilidad en mayor escolaridad. Según Vega-Macedo y otros autores, mencionan que la educación de la madre representa un factor importante tanto para la variedad de la alimentación como para la seguridad alimentaria. Como ya se ha observado en otros estudios, cuanto mayor es la educación de la madre mejores son la variedad y la seguridad alimentaria (Macedo et al., 2014).

5.1.6 Estado nutricional según disponibilidad de los alimentos

La figura N°11 expone que la mayoría de participantes que presentan disponibilidad baja poseen sobrepeso, y en la tabla N°13 refleja que sí existe relación entre el estado nutricional de la población en estudio y la disponibilidad de alimentos, al mostrar que mayor estado nutricional con menor disponibilidad.

La FAO, menciona que el estado nutricional se ve afectado por factores no sólo sanitarios, sino también por la disponibilidad de alimentos en el núcleo familiar, o -entre regiones- de la pobreza (lo que determina la posibilidad de poder comprar o no esos alimentos) (FAO, 2006).

Asimismo, Haemamalar, Zalilah y Neng Azhanie (2010), en su estudio realizado con la Tribu Che Wong de la población indígena en Malasia, determinaron que la diversidad de la dieta era muy pobre, lo que indica falta de variedad en el consumo de alimentos. Lo que genera complicaciones en la alimentación y, por consiguiente, se afecta el estado nutricional de los individuos. Los autores señalan que la mala calidad de la dieta de los indígenas Orang Asli de este estudio, podría ser por la falta de disponibilidad y accesibilidad a los alimentos, así como las prácticas culturales que limitan sus opciones de alimentos (Haemamalar, Zalilah y Neng Azhanie, 2010).

Según en el estudio de Valencia y Ortiz, menciona que en los hogares con inseguridad alimentaria existió menor disponibilidad de frutas y verduras frescas, carnes magras, lácteos y bebidas azucaradas, pero mayor disponibilidad de maíz, trigo, huevo y azúcares. Al respecto, existe evidencia que los hogares con inseguridad alimentaria no sólo guían sus decisiones para la adquisición de alimentos por el precio de los mismos, sino por otras cuestiones como la percepción que tienen de la capacidad de los alimentos para generar saciedad. Por ejemplo, la tortilla y el pan son percibidos como alimentos que “llenen” o quitan el hambre, lo cual, a su vez, está relacionado con la experiencia de ciclos de restricción en el acceso a los alimentos seguidos por periodos de relativa abundancia. Es decir, aunque la falta de recursos económicos es el principal criterio que las familias utilizan para adquirir alimentos, la experiencia de la inseguridad alimentaria tiene otras dimensiones culturales o simbólicas que no se agotan en su dimensión económica (Valencia & Ortiz, 2014).

5.1.7 Estado nutricional según acceso a los alimentos

La figura N°12 expone que la mayoría de participantes que presentan sobrepeso tienen un acceso de inseguridad leve y en la tabla N°13, muestra que sí existe relación entre el estado

nutricional de la población en estudio y el acceso a los alimentos, al mostrar que mayor estado nutricional con mayor inseguridad.

Wong, Zalilah, Chua, Norhasmah, Chin & Siti Nur'Asyura (2015), en su investigación realizada con población indígena, encontraron que a nivel comunitario alrededor del 19 y 7% de los adultos tenían sobrepeso y obesidad, respectivamente. Los autores señalan que la posible explicación a dicho fenómeno es que las poblaciones indígenas están experimentando una transición nutricional, en donde la accesibilidad y disponibilidad de los alimentos se dificulta cada vez más (Wong et al., 2015).

La presencia de sobrepeso u obesidad en adultos en condición de inseguridad alimentaria es consecuencia de las adaptaciones que realizan las familias para mantener el consumo de energía ante las crisis económicas, pues se recurre a la compra de alimentos más baratos pero con inferior calidad nutricional. De esta manera se asegura -o en ocasiones se excede- el consumo de energía, pero no así el de micro nutrientes o fibra (Rivera et al., 2014).

Pedraza (2005) externa que la pobreza es la base de los problemas de inaccesibilidad económica a los alimentos y, por lo tanto, contribuye significativamente a la inseguridad alimentaria tanto a nivel familiar como poblacional en las zonas más vulnerables, como en esta investigación la población indígena. Al afectarse los factores anteriormente mencionados, se afecta directamente el estado nutricional de los individuos, situación que se presenta con los pueblos de esta investigación, ya que por la inaccesibilidad económica se ve afectado el acceso al consumo adecuado y variado de alimentos, afectando así el estado nutricional (Pedraza, 2005).

5.1.8 Estado nutricional según hábitos alimentarios

Según se aprecia en la tabla N°14, la mayoría de los participantes realizan 3 tiempos de comida y tienden a tener sobrepeso y obesidad.

Según las guías alimentarias para Costa Rica, menciona que para tener un peso que beneficie su salud, se debe de tener un horario regular de tiempos de comida con pequeñas porciones de alimentos (Ministerio de Salud, Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica, 2010).

En la tabla N°16, se aprecia que la mayoría de las personas no eliminan la grasa (n: 91) presentando sobrepeso y obesidad en su mayoría.

La Organización Mundial de la Salud (2015), menciona que al modificar los hábitos alimentarios tradicionales por un aumento en el consumo de alimentos procesados, exceso de sodio y grasas saturadas, se desarrollan problemas en la salud como lo es la presencia de sobrepeso y obesidad, que actualmente es una epidemia mundial tanto en los niños como en las personas adultas, en el 2014 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos, esta problemática influye en el desarrollo de enfermedades como cardiovasculares, diabetes, locomotoras, renales, hepáticas, además está relacionada con la aparición de ciertos cánceres como de mama, colon, entre otros. En el patrón alimentario con aumento del consumo de alimentos ricos en grasas y proteínas (carnes y derivados y lácteos) en detrimento de los ricos en Hidratos de Carbono (cereales y legumbres), el incremento de la ingesta de bebidas refrescantes, son factores importantes en el aumento de la obesidad, pues, según la OMS, los estilos de vida sedentarios y las dietas con alto contenido en grasa son las principales causas de la pandemia de obesidad (OMS, 2015).

En la tabla N° 15, se aprecia que la mayoría de los participantes consume 3 vasos de líquido y estos presentan sobrepeso y obesidad. Además, la tabla N°18, refleja que sí existe relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y consumo de líquido, al mostrar que mayor estado nutricional en menor consumo de líquido.

Mientras que no se encontró relación estadísticamente significativa entre los tiempos de comida, eliminación de grasa, adición de sal y adición de condimentos con el estado nutricional.

Las guías alimentarias para Costa Rica, recomiendan tomar entre seis y ocho vasos de líquido al día para mantener un peso que beneficie la salud (Ministerio de Salud, Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica, 2010).

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

En el presente capítulo se exponen las conclusiones y recomendaciones, las cuales se basan principalmente, en los resultados obtenidos de la investigación y el análisis realizado.

De forma general y de acuerdo con los datos obtenidos en esta investigación, se puede concluir que aspectos como la disponibilidad de alimentos y acceso a los alimentos si existe relación con el estado nutricional, de manera que son influyentes en el estado nutricional de las personas indígenas del territorio de Boruca, con respecto a los hábitos alimentarios que se evaluaron demuestran no tener relación con el estado nutricional a excepción del consumo de líquido.

De acuerdo a las características socio demográficas de la población en estudio, el nivel de escolaridad muestra que la mayoría de las personas investigadas tienen primaria completa, además la cantidad de personas que habitan en el hogar es de 3 a 4 personas, en la mayoría de los hogares trabaja de 1 a 2 personas y de acuerdo a la ocupación de la población en estudio, la mayoría son amas de casa y agricultores.

El estado nutricional de los adultos indígenas de este estudio, indica que la mayoría se encuentra con sobre peso o malnutrición por exceso, ya que ninguno presentó bajo peso y el 20% de la población estudiada presentó un estado nutricional normal, mientras que la mayoría de la población se encuentra en sobrepeso (48%), seguido por algún grado de obesidad (35%).

De acuerdo con la disponibilidad de alimentos, según la guía para medir la diversidad alimentaria de los hogares, la población indígena se encuentra con una disponibilidad baja (75%). Además, el lugar donde acostumbran a comprar los alimentos, la mayoría de los habitantes indicó comprar los abarrotes en la pulpería más cercana de sus casas, las frutas,

vegetales y verduras las consiguen por medio de un camión que pasa cerca de las casas, las personas que compran huevos los adquieren en el supermercado (39%), las pocas personas que consumen leche la compran en el supermercado (33%), las carnes, el pollo y el pescado lo adquieren en la carnicería, por el cual las personas que compran en el supermercado o carnicería tienen que salir del territorio indígena para comprar sus alimentos. Con respecto a la autoproducción de los alimentos, la mayor parte de la población produce granos básicos como arroz, frijol y maíz, además huevo, banano y yuca para su propio consumo.

Con respecto al acceso de los alimentos de la población, se evaluó por medio de la escala latinoamericana y caribeña de seguridad alimentaria y se encontró que los encuestados presentan un nivel de inseguridad alimentaria leve (97%) y el resto de la población se encuentra en inseguridad moderada (3%). El ingreso económico total muestra que la mayoría recibe mensualmente menos de 150 mil colones (61%). Con respecto al grado de pobreza, la mayoría se encuentra en pobreza extrema (80%).

Según los hábitos alimentarios que poseen las personas adultas indígenas, se aprecia que la mayoría de los encuestados tienden a realizar 3 tiempos de comida (68%), con respecto al consumo de líquido, la mayoría consume 3 vasos de líquido al día (68%), además el 95% de los evaluados en la investigación no eliminan grasa de sus carnes, la mayoría no adiciona sal a sus alimentos ya preparados (85%), y el consomé es el condimento artificial más utilizado por la población.

6.2 RECOMENDACIONES

Investigar más sobre la seguridad alimentaria en las poblaciones vulnerables como lo son los indígenas, incluyendo no solamente el acceso y la disponibilidad de alimentos que poseen, sino también el consumo y utilización biológica de los mismos para poder encontrar posibles avances sobre el tema en estas poblaciones tan vulnerables.

Realizar futuras investigaciones en el área de nutrición el estudio de los diferentes territorios indígenas de Costa Rica para poder abarcar una mayor parte de la población indígena y así conocer más sobre el estado nutricional y seguridad alimentaria que poseen estas personas.

Incluir estudios tanto en el aspecto de estado nutrición como de seguridad alimentaria en poblaciones indígenas con personas menores de edad, para poder conocer el estado actual en el que se encuentran a nivel nutricional, y así tener información sobre el crecimiento y desarrollo de estas personas desde edades tempranas.

BIBLIOGRAFÍA

- Albó, X., Argüelles, N., Ávila, R., Bonilla, L. A., Bulkan, J., Callou, D. I., & Carriazo, C. (2009). Atlas Socio-lingüístico de Pueblos Indígenas de América Latina. Bolivia: Mariscal Ecuador.
- Almeida, N. y Scholz, V. (2008). Soberanía Alimentaria y Seguridad alimentaria. Santiago, Chile: Sociedad Brasileira de Economía, Administração e Sociologia Rural Tomado de: <http://www.sober.org.br/palestra/9/528.pdf>
- Alocén, J. C., Gallardo, C., Meléndez, D. M. L., & García, M. V. (2012). Seguridad alimentaria para todos: Conceptos y reflexiones. Visión Libros.
- Altamirano, N., Altamirano, M., Valderrama, A y Montezinos, H. (2014). Evaluación del crecimiento: estado nutricional. Acta Pediátr Mex, 499-512.
- Barrial, A. M. (2011). *EUMED*. Obtenido de La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional: <http://www.eumed.net/rev/cccss/16/bmbm.html>
- Bassett, M. N., Giménez, M. A., Romaguera, D., & Sammán, N. (2013). Estado nutricional e ingesta alimentaria de poblaciones de regiones de altura del Noroeste Argentino. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición Vol.63 N°2*.
- Bustos P, Muñoz S, Vargas C, Amigo H. (2009). Pobreza y procedencia indígena como factores de riesgo de problemas nutricionales de los niños que ingresan a la escuela. *Salud Publica Mexicana*, 51:187-193.
- Cardona, J. A., Rivera, Y., & Carmona, J. (2014). Salud indígena en el siglo XXI: parásitos intestinales, desnutrición, anemia y condiciones de vida en niños del resguardo indígena Cañamomo-Lomapieta, Caldas-Colombia. *Revista Médicas UIS*, 27(2), 29-39.
- CEPAL. (2006). Pueblos indígenas y afro descendientes de América Latina y el Caribe: información socio demográfica para políticas y programas. Santiago de Chile. Extraído de: https://www.cepal.org/mujer/noticias/noticias/5/27905/Pueblosindigenas_afro.pdf
- CEPAL-PMA. (2009). Inseguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe. CEPAL, Santiago, Chile.
- Colque, G. (2014). Cuestión Agraria: Seguridad y soberanía alimentaria entre campesinos e indígenas. *Revista Boliviana de Estudios Agrarios y Rurales*, (1), 13. Extraído de: http://www.boliviarrural.org/images/documentos/cuestion_agraria.pdf#page=7

- Couceiro, M. (2007). La alimentación como un tiempo de la nutrición, su disponibilidad y accesibilidad económica. *Rev Cubana Salud Pública*.
- Cruz, M., Tuñón, E., Villaseñor, M., Álvarez, G. d., & Nigh, R. (2012). Desigualdades de género en sobrepeso y obesidad entre indígenas Chontales de Tabasco, México. *Revista electrónica publicada por el Centro Centroamericano de Población*.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos (2015). Naciones Unidas. Extraído de: http://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf
- De Haro, R., Marceleño, S., Bojórquez, J. I., & Nájera, O. (2016). La inseguridad alimentaria en el estado de Nayarit, México, y su asociación con factores socioeconómicos. *Universidad Autónoma de Nayarit. México.*, 421-427.
- Echagüe, G. Díaz, V. Mendoza, L. Mongelos, P. Giménez, G., Páez, M. & Picconi, A (2015). Estado nutricional y aspectos alimentarios de mujeres indígenas del departamento de Presidente Hayes, Paraguay. *Revista de la Universidad Industrial de Santander.*, 271-280.
- Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad alimentaria (2012): Manual de uso y aplicación. Chile: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Oficina Regional para América Latina.
- FAO. (2007). Derecho a la alimentación y los Pueblos Indígenas. Recuperado el 20 de Setiembre de 2018, de El derecho a la Alimentación. Extraído de: <http://www.fao.org/docrep/016/a1603s/a1603s.pdf>
- FAO. (2010). Naciones Unidas Derechos Humanos. Recuperado el 20 de Setiembre de 2018, de El derecho a la alimentación adecuada. Extraído de: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/FactSheet34sp.pdf>
- FAO. (2010). Mejoramiento de la seguridad alimentaria en el hogar. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s13.htm#TopOfPage>
- FAO. (2011). Los alimentos: Derecho humano fundamental. Extraído de: <http://www.fao.org/focus/s/rightfood/right2.htm>
- FAO. (2011). Política de la FAO sobre pueblos indígenas y tribales. Recuperado el 20 Setiembre de 2018. Extraído de: <http://www.fao.org/docrep/013/i1857s/i1857s.pdf>
- FAO. (2013). Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar. Extraído de: <http://www.fao.org/3/a-i1983s.pdf>
- FAO. (2014). Informe Nacional: Seguridad Alimentaria y Nutricional y Pueblos Indígenas en

Guatemala. Recuperado el 20 de Setiembre de 2018. Extraído de:
<http://www.fao.org/3/a-ax845s.pdf>

FAO, Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) en Centroamérica (2011). Seguridad Alimentaria y Nutricional: conceptos básicos. Extraído de:
<http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>

FAO. (S.F). El derecho a la alimentación saludable. Folleto informativo #34. Naciones Unidas Derechos Humanos.

FAO. (S.F). Nutrición y Salud. Folleto informativo #3. Extraído de:
<http://www.fao.org/3/am401s/am401s04.pdf>

FAO; Ministerio de Salud. (2012). *La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización*. Programa Conjunto: Políticas interculturales para la inclusión y generación de oportunidades:
www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/material-educativo/tradiciones-alimentarias-y-alimentos-sub-utilizados/2503-la-alimentacion-tradicional-costarricense-propuestas-para-su-revitalizacion/file

Figueredo R, Vera Ruffinelli J, Benítez A y Bueno E. (2007). Progresión de la obesidad en poblaciones indígenas. *Rev. Esp. Obes.*, 91-97.

Figueroa, D. (2009). Acceso a los alimentos como factor determinante de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Rev. costarric. salud pública* vol.14 n.27. .

Guevara, F. (2011). Cronología básica de los pueblos indígenas de Costa Rica: desde los inicios del siglo XVI hasta el año 2000. San José, C.R. Siwa Pako.

González, E., Cañadas, G., Fernández, R., & Cañadas, G. (2010). Analysis of the life-style and dietary habits of a population of adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 1937-1942.

González, E., Cañadas, G. R., Lastra, A., & Cañadas, G. A. (2014). Efectividad de una intervención educativa sobre nutrición y actividad física en una población de adolescentes. *Prevención de factores de riesgos endocrino-metabólicos y cardiovasculares*. Aquichan, 549-559.

Guzmán, L. M. V. (2015). Evaluación de la disponibilidad y acceso a alimentos para la seguridad alimentaria y nutricional de las familias del área rural del municipio de Olopa, departamento de Chiquimula. Guatemala.

- Hernández, R. H., Mogollón, H. H., Guillén, A. P., & Bernal, J. (2011). Estado nutricional y seguridad alimentaria del hogar en niños y jóvenes de zonas suburbanas de Caracas. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 24(1), 21-26.
- Haemamalar, K., Zalilah, M. S., & Neng, A. A. (2010). Nutritional status of orang asli (che wong tribe) adults in krau wildlife reserve, pahang. *Mal J Nutr*, 16(1), 55–68.
- Hautecoeur M, Zunzunegui MV, Vissandjee B. (2007). Las barreras de acceso a los servicios de salud en la población indígena de Rabinal en Guatemala. *Salud Publica de México*, 49:86-93.
- Herrera, E. García, E . Méndez, E. López, J y Valenzuela, O. (2012). Sobrepeso y obesidad en indígenas nahuas de Ixtaczoquitlán, Vera Cruz, México. *Rev. Perú Med. Exp. Salud Publica*, 345-349.
- INCAP. (1999). La iniciativa de seguridad alimentaria nutricional en Centroamérica. Recuperado el 14 de Octubre del 2018. Extraído en: <http://bvssan.incap.org.gt/local/file/ME086.pdf>
- INCAP/OPS. (S.F). Marco conceptual de la seguridad alimentaria y nutricional. Extraído de: http://www.incap.org.gt/index.php/es/publicaciones/publicaciones-conjuntas-con-otras-instituciones/doc_view/71-diplomado-san-unidad-1-marco-conceptual-de-la-seguridad-alimentaria-y-nutricional-san
- INCAP., OPS., Ministerio de Salud. (2007). Plan de acción en salud del cantón de corredores, Costa Rica. Extraído de: https://new.paho.org/canastabuenaspracticass/documentos/odm8/costarica/Plan_de_Accion_en_Salud_Corredores_Costa_Rica.pdf
- Infante, D. R. (2011). Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio cendid ciudad bolívar, Bogotá. Extraído de: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2011). Recuperado el 21 de Setiembre de 2018, de X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda 2011: Territorios Indígenas Principales Indicadores demográficos y socioeconómicos. Extraído de: http://www.uned.ac.cr/extension/images/ifcmdl/02._Censo_2011._Territorios_Indigenas.pdf
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2013). CENSO 2011. (2nd Ed.). San José, Costa Rica. Retrieved from <http://www.inec.go.cr/censos/censos-2011>

- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2015). Índice de pobreza multidimensional. Extraído de: http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/pobreza_y_presupuesto_de_hogares/pobreza/metodologias/mepobrezaenaho2015-01.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2017). Encuesta Nacional de Hogares 2017, resultados generales. Extraído de: <http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reenaho2017.pdf>
- León, C. J. C. (2011). Seguridad alimentaria en Ecuador Desde un Enfoque de Acceso a Alimentos. FLACSO-Sede Ecuador.
- Ley marco del derecho humano a la alimentación y de la seguridad alimentaria y nutricional. (2016). San José, Costa Rica. Retrieved from <https://pac.cr/wp-content/uploads/2016/08/Expediente-20076-1.pdf>
- Lourenco AE, Santos RV, Orellana JD, Coimbra CE, Jr. (2008). Nutrition transition in Amazonia: obesity and socioeconomic change in the Surui Indians from Brazil. *Am J Hum Biol.* 20(5):564-71. doi: 10.1002/ajhb.20781.
- Magdalena, Á. R. M., Castillo, J. L., Virginia, M. A., Romero, E. Y., Marcela, R. N., Concepción, S. R. M., & del Carmen, A. C. M. (2009). Indicadores para la vigilancia en seguridad alimentaria y nutricional. *Revista Médica de la Universidad Veracruzana*, 9(S1), 46-53.
- Marimón, M. E., Corbo, M. T., Rodríguez, A., & Torres, I. M. (2015). Seguridad alimentaria y nutricional vinculada a la asignatura Médico Bucal I en Odontología. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 19(1), 113-125.
- Marín, A. Sánchez, G. y Maza, L. (2014). Prevalencia de obesidad y hábitos alimentarios desde el enfoque de género: el caso de Dzutóh, Yucatán. *Estudios Sociales: Revista de Investigación Científica.*, 63-90.
- Marín, Z. R. (2008). *Elementos de Nutrición Humana*. Costa Rica: Universidad Estatal a distancia.
- Mata, L., Salas, P., Ulate, E., & Barrantes, R. (1985). Estado Nutricional de Amerindos en Costa Rica 1979-1984. *Revista Médica del Hospital Nacional de Niños DA. Carlos Sáenz Herrera*, 20 (2): 211-232
- Medina., J.M. (S.F). El derecho humano a la alimentación en los tiempos de sostenibilidad. Extraído de: www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/revistas/pdf_AM/PDF_AM_Ambienta_2015_113_52_71.pdf

- Medina., V. S. (2012). Estado nutricional antropométrico de los niños y adolescentes escolares de 17 escuelas del área rural del municipio de La Mesa, Cundinamarca, en 2012. *Revista de Salud Bosque*, 19-28. Recuperado el 21 de 08 de 2016, de <http://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RSB/article/view/28/14>
- Ministerio de Agricultura y Ganadería de Paraguay, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el Instituto Paraguayo del Indígena (2014). Informe Nacional: Diagnóstico y propuestas para el desarrollo de una política pública de seguridad alimentaria y nutricional de los pueblos indígenas en Paraguay. FAO.org., from <http://www.fao.org/3/a-i3863s.pdf>
- Ministerio de Educación Pública. (S.F) Los indígenas de los pueblos indígenas del Valle del Diquis. Mini enciclopedia de los territorios Indígenas de Costa Rica. Extraído de: https://www.mep.go.cr/sites/default/files/tomo_3.pdf
- Ministerio de Salud. (2009). Encuesta Nacional de Nutrición de Costa Rica 2008-2009. Extraído de: www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222
- Ministerio de Salud, Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica. (2010). Guías Alimentarias para Costa Rica. Extraído de: https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guias_alimentarias_2011_completo.pdf
- Ministerio de Salud. (2011). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021. Sistema de información sobre la primera infancia en América Latina. Extraído de: http://www.sipi.siteal.ipe.unesco.org/sites/default/files/sipi_intervencion/costa_rica_politica_nacional_de_seguridad_alimentaria_2011-2.pdf
- Ministerio de Salud Costa Rica & Organización Panamericana de la Salud. (2003). Desarrollo y Salud de los Pueblos Indígenas de Costa Rica. San José Costa Rica.
- Muñoz, L., Vanegas, D., Molina, K., Londoño, Á., Martínez, J., Muñoz, J., Flórez, H., & Castaño, M. (2014). Nivel de seguridad alimentaria en algunas familias campesinas de Risaralda. Colombia. Recuperado el 14 de Octubre del 2018. Extraído de:

<http://www.redalyc.org/pdf/2390/239031678002.pdf>

Naciones Unidas, Consejo Económico y Social. (1999). El derecho a una alimentación adecuada.

Extraído de: www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1450.pdf

Nava M, P. A. (2011). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. *Scielo*, 38, 301-302. Recuperado el 16 de 08 de 2016, de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000300006

Navarrete, C.R. (2011). Estado nutricional de preescolares de la comunidad Alto Biobio y su relación con características etnodemográficas. *Scielo*, 52, 57

Oni, S.A., Maliwichi, L.L., & Oba, O.S. (2013). Socio-economic factors affecting smallholder farming and household food security: A case of Thulamela local municipality in Vhembe District of Limpopo Province, South Africa. *International Scholars Journals*. Extraído de: <http://internationalscholarsjournals.org/journal/ajafs/articles/socio-economic-factors-affecting-smallholder-farming-and-household-food-security-a-case-of-thulamela-local-municipality-in-vhembe-district-of-limpopo-province-south-africa>

Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, Ciencia y Cultura. (2011). LA EDUCACIÓN DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFRODESCENDIENTES. Informe sobre Tendencias social y Educativas en América Latina (Siteal). Extraído de: file:///D:/Descargas%20de%20Internet/siteal_informe2011.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2015). Obtenido de Alimentación Sana: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2016). Clasificación del IMC. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Oseguera D, L. E. (2009). Significados de la seguridad y el riesgo alimentarios entre indígenas purhépechas de México. *Scielo*, 123.

Pachón, E. (2009). Metodología de Evaluación de la Seguridad Alimentaria en comunidades Rurales. Agro Salud III Congreso Nacional de la SECIAN. Ecuador.

Paccor, A. (2012). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la carrera de licenciatura en nutrición. Universidad Abierta Interamericana.

Pedraza, D. F. (2005). Acceso a los alimentos como factor determinante de la seguridad alimentaria

y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista Costarricense de Salud Pública*.

- Peña, C., Mazorra, A., Acosta, L. E., Pérez, M. (2009). Seguridad alimentaria en comunidades indígenas del Amazonas: ayer y hoy. Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas – Sinchi. Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. Colombia. Recuperado el 13 de Octubre del 2018. Extraído de: <https://www.sinchi.org.co/files/publicaciones/publicaciones/pdf/Seguridad%20alimentaria%20Web.pdf>
- Pérez, O y Estrella, D. (2014). Percepción de la imagen corporal y prácticas alimentarias entre indígenas Mayas de Yucatán, México. *Rev. chil. nutr.*, vol.41 no.4.
- Petit, M., González, M., Bocourt, J., & Catarí, F. (2013). Perfil Epidemiológico del Estudiante Indígena de la Universidad del Zulia. *Interacción y Perspectiva*, 3 (2)
- Piazza, M. (2011). Mejoramiento de la nutrición en las poblaciones indígenas de la comunidad andina. Lima, Perú.
- Pineda, A y Pedroza M. (2016). Seguridad alimentaria. Kukra Hill-Región Autónoma Costa Caribe Sur-Nicaragua. *Ciencias Sociales*. Pág. 49-63. Recuperado de: <http://www.revistasnicaragua.net.ni/index.php/RCientifica/article/view/2728/2663>
- Programa especial para la seguridad alimentaria (2011). Seguridad alimentaria y nutricional, Conceptos básicos. Extraído de: <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
- Ratner G, R., Hernández J, P., Martel A, J., & Atalah S, E. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Revista médica de Chile*, 140: 1571-1579.
- Rivera, J.A., Mundo, V., Cuevas, L., Pérez, R. (2014). Inseguridad alimentaria en el hogar y estado de nutrición en personas adultas mayores de México. *Salud pública*. México. Extraído de: <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2014.v56suppl1/s71-s78/es>
- Rodríguez, A. García, J y Lois, C. (2016). *Nutrición comunitaria*. Cuba: Universidad Cienfuegos.
- Romano, M., & Torres, M. (2012). Evaluación nutricional de una comunidad mbyá-guaraní residente en Paraguay: los Guaviramí. *Nutr. clín. diet. hosp.*, 20.

- Rosique G., J., Restrepo C, M. T., Manjarrés, L. M., Gálvez A., A., & Santa M., J. (2010). Estado nutricional y hábitos alimentarios en indígenas embera de Colombia. *Revista Chilena de Nutrición*
- Ruiz Valiente, S. C., Ruiz Cañete, M., & Cohene Velázquez, B. (2011). Prevalencia de desnutrición y hábitos alimentarios en niños menores de 5 años en las comunidades indígenas de YbyYau y Azote'y. *Pediatr. (Asunción)*, Vol. 42; N° 2, 102-107.
- Sanabria, M. (2014). Análisis de la situación nutricional de los niños menores de cinco años en Paraguay a partir de la encuesta de ingresos y gastos y de condiciones de vida 2011-2012. Recuperado de: https://www.unicef.org/paraguay/spanish/unicefpy_analisis_situation_nutricional.pdf
- Sánchez, E. (2012). La educación informal en Boruca, pueblo indígena de Costa Rica, Instituto de Estudios Sociales en población. Universidad Nacional. Extraído de: <file:///D:/Descargas%20de%20Internet/5906-Texto%20del%20art%C3%ADculo-13258-1-10-20140502.pdf>
- Sarango, A. E. (2014). Caracterización de los efectos de malnutrición y desnutrición a nivel nacional en grupos infantiles vulnerables y asociación de dietas adecuadas mediante modelos de optimización multi -período estacionales (Doctoral dissertation, Quito: EPN, 2014).
- Scarpetta, J. M. D. (2013). Inseguridad alimentaria en población indígena y afro-descendiente en Colombia (Doctoral dissertation).
- Stone, D. & Bozzoli, M. E. (2013). Los Borucas de Costa Rica. Ministerio de Cultura y Juventud. Centro de Investigación y conservación del Patrimonio Cultural. Recuperado el 13 Octubre del 2018. Extraído de: http://www.patrimonio.go.cr/biblioteca_digital/publicaciones/2013/los_borucas.pdf
- UNICEF. (2006). Niñez y adolescencia indígena en Costa Rica: Derecho a la salud y la Educación: http://www.unicef.org/costarica/docs/cr_pub_NNA_Indigena_CR_derecho_salud_y_educacion.pdf
- UNICEF. (2010). Así vivimos los pueblos indígenas. Diagnostico niñez y adolescencia indígena. Recuperado el 13 de Octubre del 2018. Extraído de: www.unicef.org/costarica/docs/cr_pub_Asi_vivimos_los_pueblos_indigenas.pdf

- Valencia & Ortiz. (2014). Disponibilidad de alimentos en los hogares mexicanos de acuerdo con el grado de inseguridad alimentaria. *Salud Pública de México*. Extraído de: <https://www.redalyc.org/pdf/106/10631163003.pdf>
- Van der Laat, C. (2005). Obtenido de Aproximación a la condición de salud los Pueblos Indígenas de Costa Rica: <http://www.ministeriodesalud.go.cr/ops/documentos/docEpidemiologi%20del%20Pueblos%20Indigenas%20de%20Costa%20Rica.pdf>
- Vega-Macedo, M., Shamah-Levy, T., Peinador-Roldán, R., Méndez-Gómez Humarán, I., & Melgar-Quiñónez, H. (2014). Inseguridad alimentaria y variedad de la alimentación en hogares mexicanos con niños menores de cinco años. *Salud Pública De México*, 56(Supp 1), S21-S30. Recuperado de: <http://www.scielosp.org/pdf/spm/v56s1/v56s1a5.pdf>
- Villalobos D, T. L. (2012). Situación nutricional y patrones alimentarios de niños indígenas en edad escolar de la etnia Wayuú. *Dialnet*. Vol, 28, 87-95.
- Wong, C., Zalilah, M., Chua, E., Norhasmag, S., Siti, A. (2015). Double-burden of malnutrition among the indigenous peoples (Orang Asli) of Peninsular Malaysia. *Malasia*. Extraído de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26194643>
- Zárate, G. S., Méndez, J. A., Ramírez, J., & Olvera, J. I. (2016). Análisis de la seguridad alimentaria en los hogares del municipio de Xochiapulco Puebla, México. *Estudios Sociales: Revista de Investigación Científica*, 25(47), 65-84.

ANEXOS

ANEXO 1

Normas relacionadas a los derechos de los Pueblos Indígenas:

(UNICEF, 2010)

Constitución Política de la República de Costa Rica. Principalmente los Artículos No. 33, 45, 50, 76 y 89, donde dice lo siguiente:

“ARTÍCULO 33.- Toda persona es igual ante la ley y no podrá practicarse discriminación alguna contraria a la dignidad humana. (Así reformado por la Ley No. 7880 del 27 de mayo de 1999.)

ARTÍCULO 45.- La propiedad es inviolable; a nadie puede privarse de la suya si no es por interés público legalmente comprobado, previa indemnización conforme a la ley. En caso de guerra o conmoción interior, no es indispensable que la indemnización sea previa. Sin embargo, el pago correspondiente se hará a más tardar dos años después de concluido el estado de emergencia. Por motivos de necesidad pública podrá la Asamblea Legislativa, mediante el voto de los dos tercios de la totalidad de sus miembros, imponer a la propiedad limitaciones de interés social.

ARTÍCULO 50.- El Estado procurará el mayor bienestar a todos los habitantes del país, organizando y estimulando la producción y el más adecuado reparto de la riqueza. Toda persona tiene derecho a un ambiente sano y ecológicamente equilibrado. Por ello, está legitimada para denunciar los actos que infrinjan ese derecho y para reclamar la reparación del daño causado. El Estado garantizará, defenderá y preservará ese derecho. La ley determinará las responsabilidades y las sanciones correspondientes. (Así reformado por Ley No. 7412 del 3 de junio de 1994.)

ARTÍCULO 76.- El español es el idioma oficial de la Nación. No obstante, el Estado velará por el mantenimiento y cultivo de las lenguas indígenas nacionales. (Así modificado por la Ley No. 7878 del 27 de mayo de 1999.)

ARTÍCULO 89.- Entre los fines culturales de la República están: proteger las bellezas naturales, conservar y desarrollar el patrimonio histórico y artístico de la Nación, y apoyar la iniciativa privada para el progreso científico y artístico.”

Convenio No. 169 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) sobre Pueblos Indígenas y Tribales. Artículos No. 3, 4, 6, 7, 8 y 15, donde dice lo siguiente:

“ARTÍCULO 3: Los pueblos indígenas y tribales deberán gozar plenamente de los derechos humanos y libertades fundamentales, sin obstáculos ni discriminación. Las disposiciones de este Convenio se aplicarán sin discriminación a los hombres y mujeres de esos pueblos.

No deberá emplearse ninguna forma de fuerza o de coerción que viole los derechos humanos y las libertades fundamentales de los pueblos interesados, incluidos los derechos contenidos en el presente Convenio.

ARTÍCULO 4: Deberán adoptarse las medidas especiales que se precisen para salvaguardar las personas, las instituciones, los bienes, el trabajo, las culturas y el medio ambiente de los pueblos interesados.

Tales medidas especiales no deberán ser contrarias a los deseos expresados libremente por los pueblos interesados.

El goce sin discriminación de los derechos generales de ciudadanía no deberá sufrir menoscabo alguno como consecuencia de tales medidas especiales.

ARTÍCULO 6: Al aplicar las disposiciones del presente Convenio, los gobiernos deberán: consultar a los pueblos interesados, mediante procedimientos apropiados y en particular a través de sus instituciones representativas, cada vez que se prevean medidas legislativas o administrativas susceptibles de afectarles directamente; establecer los medios a través de los cuales los pueblos interesados puedan participar libremente, por lo menos en la misma medida que otros sectores de la población, y a todos los niveles en la adopción de decisiones en instituciones electivas y organismos administrativos y de otra índole responsables de políticas y programas que les conciernan; establecer los medios para el pleno desarrollo de las instituciones e iniciativas de esos pueblos, y en los casos apropiados proporcionar los recursos necesarios para este fin.

Las consultas llevadas a cabo en aplicación de este Convenio deberán efectuarse de buena fe y de una manera apropiada a las circunstancias, con la finalidad de llegar a un acuerdo o lograr el consentimiento acerca de las medidas propuestas.”

Convenio Sobre Diversidad Biológica. Artículos No. 8, Inciso j; y 10

Ley de Creación de la Comisión Nacional de asuntos Indígenas (CONAI) No. 5251 de 1973.

Ley Indígena. No. 6172, publicada el 16 de noviembre de 1977. Es su ARTÍCULO 3: Las reservas indígenas son inalienables e imprescriptibles, no transferibles y exclusivas para las comunidades indígenas que las habitan. Los no indígenas no podrán alquilar, arrendar, comprar o de cualquier otra manera adquirir terrenos o fincas comprendidas dentro de estas reservas. Los indígenas sólo podrán negociar sus tierras con otros indígenas. Todo traspaso o negociación de tierras o mejoras de éstas en las reservas indígenas, entre indígenas y no indígenas, es absolutamente nulo, con las consecuencias legales del caso. Las tierras y sus mejoras y los productos de las reservas indígenas estarán exentos de toda clase de impuestos nacionales o municipales, presentes o futuros.

Reglamento a la Ley Indígena. Decreto No. 8487 del 26 de abril de 1978.

Ley de Biodiversidad. No. 7788 del año 1998, que hasta la fecha se encuentra todavía en proceso de elaboración de su reglamentación.

Cuerpo normativo de las resoluciones de la Sala Constitucional.

Ley 4229 Aprobación del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Diciembre 11 de 1968.

ANEXO 2

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la investigación por medio de las figuras correspondientes, de modo de que se facilite la comprensión del análisis uni-variado.

Parte I. Características sociodemográficas de la población adulta indígena en estudio.

En el caso de las características sociodemográficas de la población indígena en estudio, el rango de edad de 18 a 30 años representa el 70 % de los encuestados, mientras que un 30% se encuentra en un rango de 31 a 64 años.

En cuanto al estado civil de la población en estudio, se obtiene el 100% de los encuestados se encuentran en unión libre

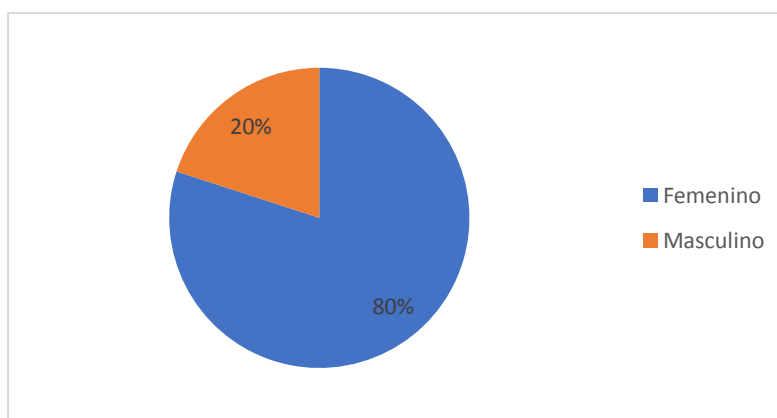


Figura N°13: Sexo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

En la figura N.13 se obtiene que el sexo de población indígena estudiada es un 80% femenino y un 20% masculino.

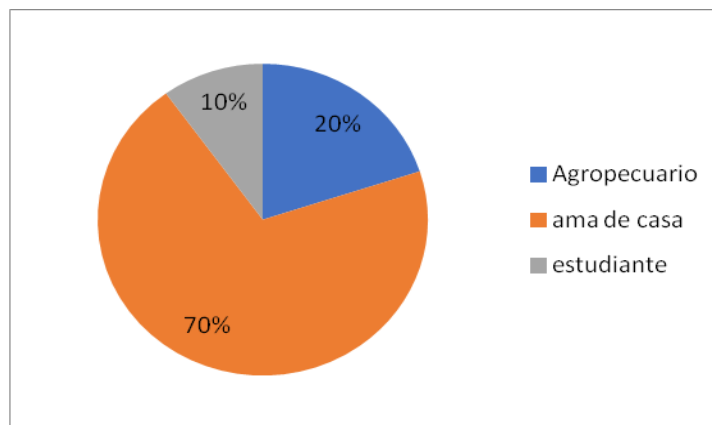


Figura N°14: Ocupación de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

En cuanto a la ocupación desempeñada de los encuestados, se encuentran que predominan las mujeres ama de casa con un 70%, seguidamente con un 20% para agropecuaria y un 10% reporta ser estudiante.

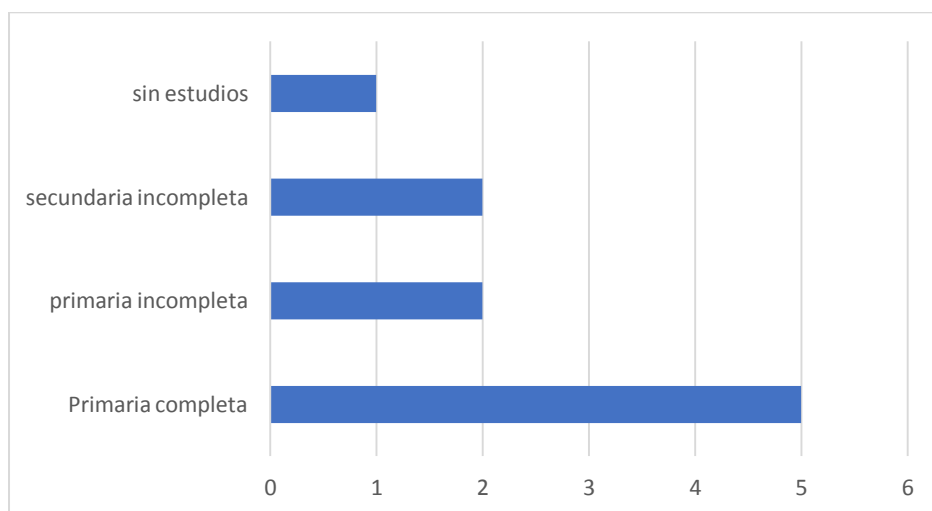


Figura N°15: Nivel educativo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

Con respecto al nivel educativo, la figura N3 muestra que el 50% de los encuestados poseen primaria completa, el 20% indica tener primaria incompleta y el otro 20% indica tener secundaria incompleta y solamente un 10% indica no tener estudio.

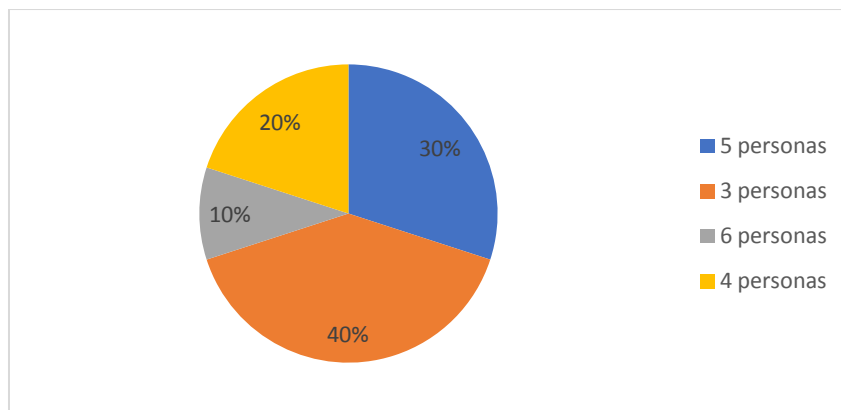


Figura N°16: Cantidad de personas que viven en el hogar del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

Con respecto a la cantidad de personas que viven en el hogar la figura N.16 muestra que el 40% de la población encuestada viven 3 personas, el 30% viven 5 personas, el 20% viven 4 personas y únicamente el 10% viven 6 personas.

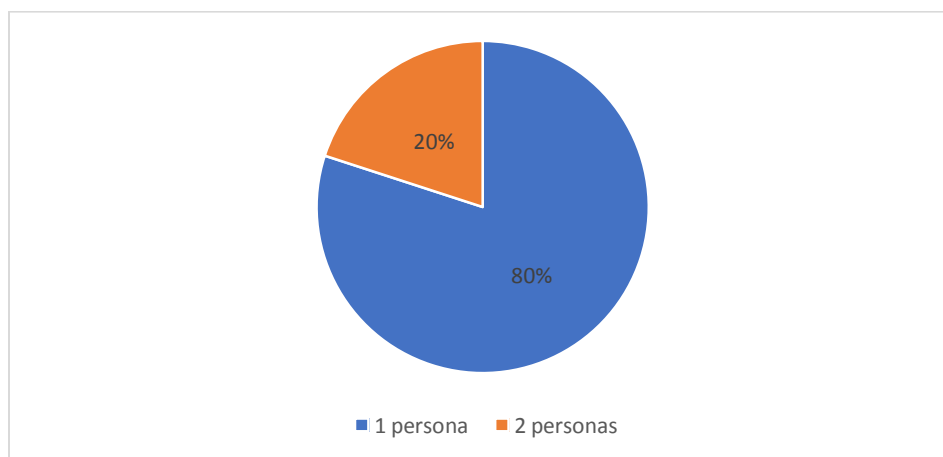


Figura N°17: Cantidad de personas que aportan económicamente al hogar del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

En cuanto a la cantidad de personas que aportan económicamente al hogar, el 80% de los encuestados es 1 persona quien aporta económicamente al hogar, mientras que el 20% aportan 2 personas al hogar

Parte II. Estado nutricional de la población en estudio

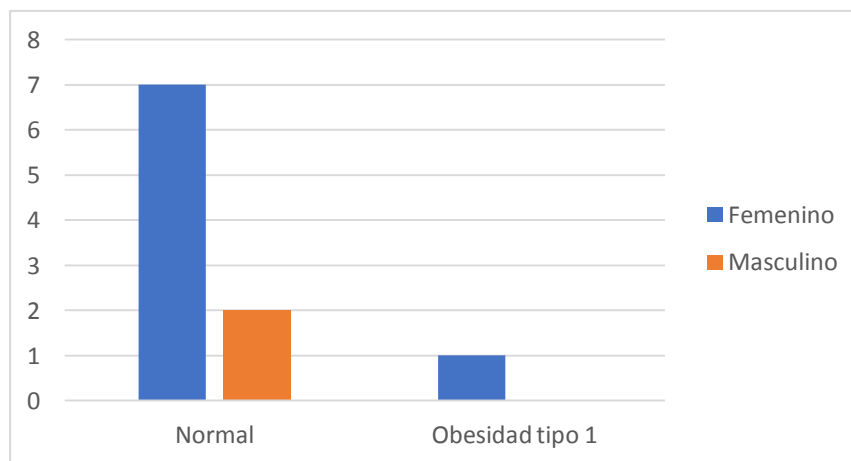


Figura N°18: Estado nutricional de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

La figura N.18 indica que el 90% de la población tiene un estado nutricional normal de los cuales el 70 % son mujeres y el 20% son hombres, y el 10% tiene un estado nutricional de obesidad tipo 1 y este es mujer.

Parte III. Disponibilidad de alimentos de la población adulta indígena

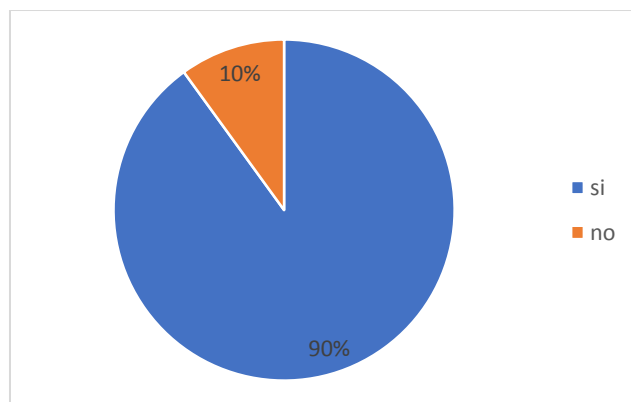


Figura N°19: Actividad de cultivo, siembra y cosecha de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

La figura N.19 indica que el 90% de la población estudiada realiza actividad de cultivo, siembra y cosecha mientras que el 10% no realiza actividad al respecto.

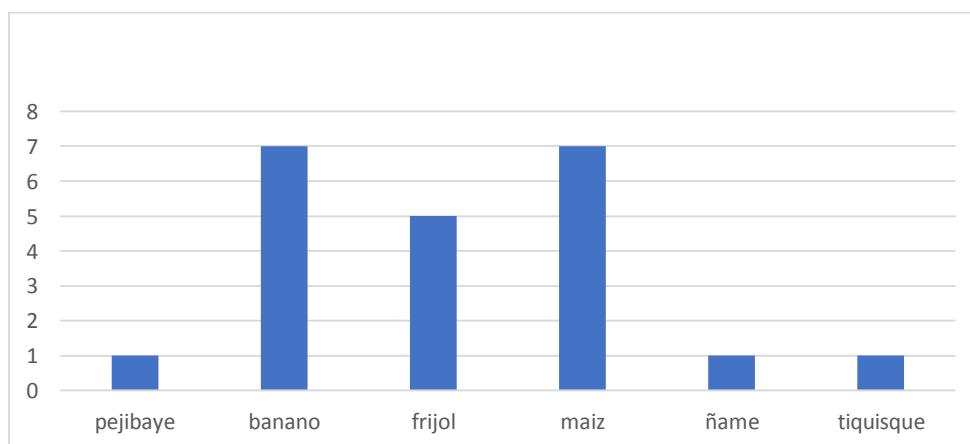


Figura N°20: Alimentos que producen en el hogar para su propio consumo de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

En cuanto a los alimentos que producen en el hogar para su consumo, el 70% de la población cultiva banano y maíz, el 60% producen frijol y el 10% producen pejibaye, ñame y tiquizque.

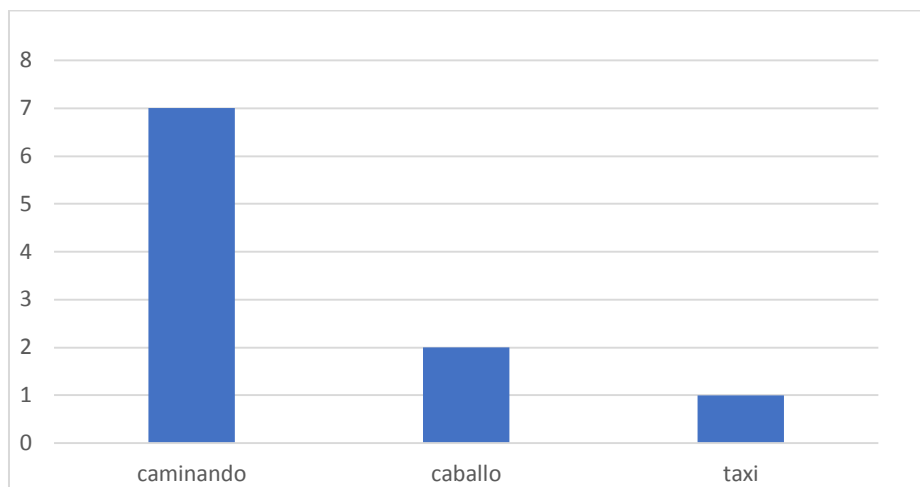


Figura N°21: Medio de transporte utilizado para realizar las compras de los alimentos de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

El medio de transporte más utilizado para realizar la compra de los alimentos lo realizan caminando, seguidamente el 20% lo realizan por medio de caballo y únicamente el 10% lo realizan en taxi

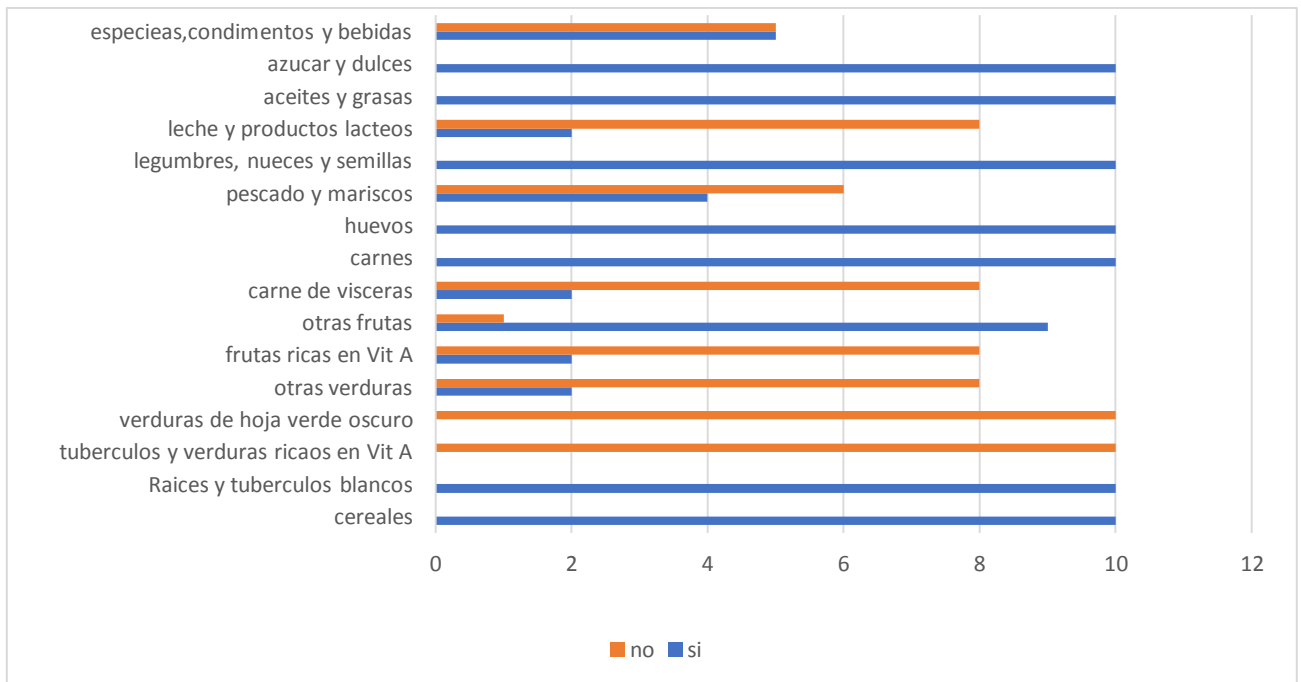


Figura N°22: Consumo de los grupos de alimentos en los últimos 5 días de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

La figura N°22 indica el grupo de alimento que se ha consumido en los últimos 5 días, el 100% de la población reporta haber consumido cereales, raíces y tubérculos blancos, carnes, huevos, legumbres, aceites y azúcar, el 90% consume otras frutas principalmente el banano, el 40% consume pescado y mariscos predominando la sardina, y el 20% consume leche, carne de vísceras, frutas ricas en vitamina A principalmente, el mango y otras verduras predominando el tomate.

Además, los alimentos que no consume el 100% de la población estudiada reportaron tubérculos y verduras ricas en vitamina A, verduras de hoja verde oscuro.

Parte IV. Acceso a los alimentos de la población adulta indígena

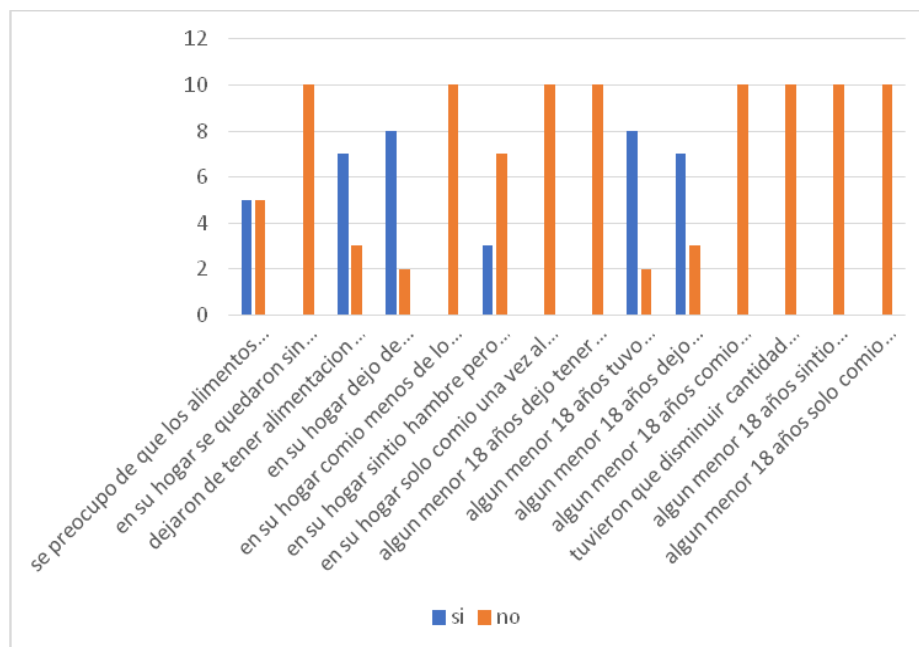


Figura N°23: Acceso a los alimentos en los últimos 3 meses de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

En la figura N.23 muestra el acceso a los alimentos en los últimos 3 meses, se evidencia que el 100% de los encuestados tanto para los adultos en el hogar como para menores de 18 años, por falta de dinero u otros recursos no se quedaron sin alimentos, además ese mismo porcentaje indica no dejar de desayunar, almorzar ni cenar por falta de dinero u otro recurso, manifiestan no dejaron de comer al sentir hambre por falta de dinero u otro recurso. Mientras que el 70% indica que dejaron de tener una alimentación saludable y balanceada en el hogar, un 80% indica que en el hogar tuvieron una alimentación basada en poca variedad de alimentos, además el 80% reporta que algún menor de 18 años dejó de tener una alimentación saludable y el 70% manifiesta que algún menor tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentación.

Parte V: Hábitos alimentarios de la población adulta indígena

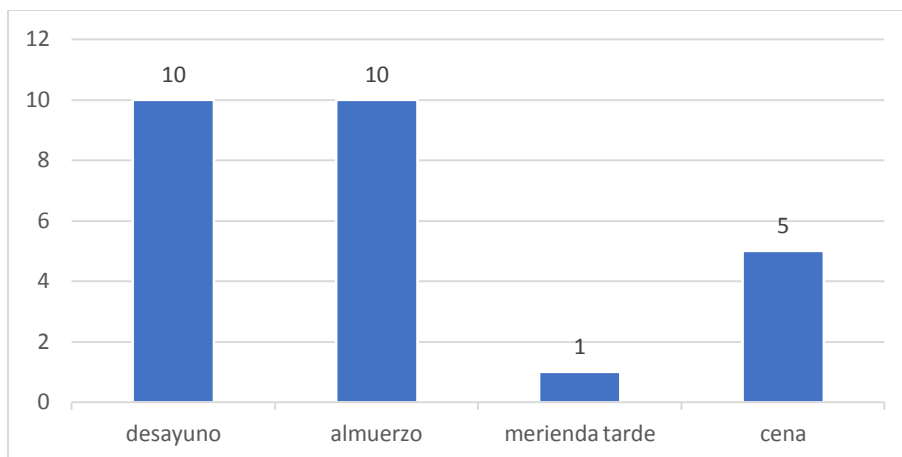


Figura N°24: Tiempos de comida que realizan al día de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

Con respecto a los tiempos de comida que realizan las personas indígenas encuestadas, el 100% indica realizar el desayuno y almuerzo, mientras que el 50% reporta realizar la cena y únicamente el 10% realiza merienda de la tarde.

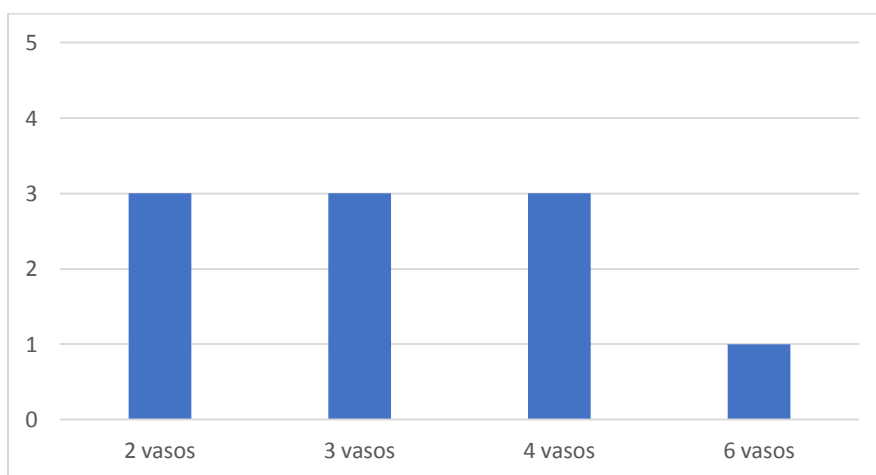


Figura N°25: Cantidad de vasos de líquido consumidos al día de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

La figura N.25 indica la cantidad de vasos de líquido consumidos al día, el 90% de la población en estudio reporta consumir entre 2 a 4 vasos y solo un 10% reporta consumir 6 vasos de líquido.



Figura N°26: Tipo de grasa utilizada para cocinar de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

El 80% de los encuestados reportan utilizar manteca para cocinar los alimentos, mientras que el 20% utiliza aceite vegetal para cocinar

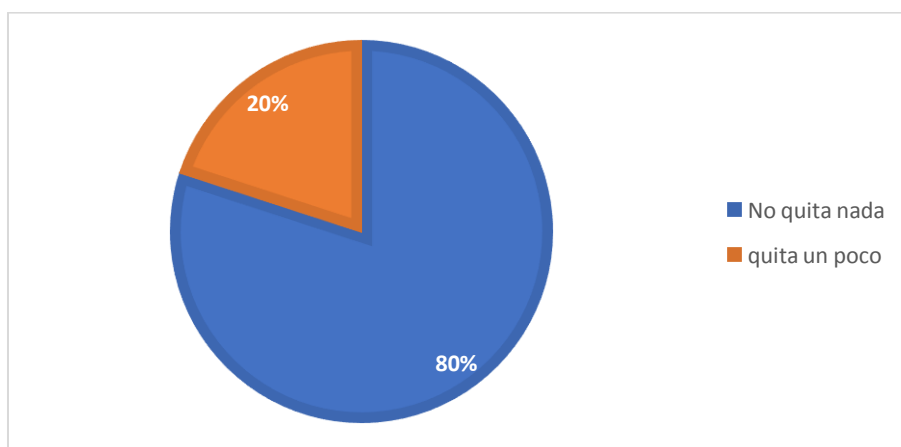


Figura N°27: Consumo de piel de pollo o carne de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

La figura N.27 refiere que el 80% no le quita nada de piel mientras que el 20% le quita un poco de piel para cocinar.

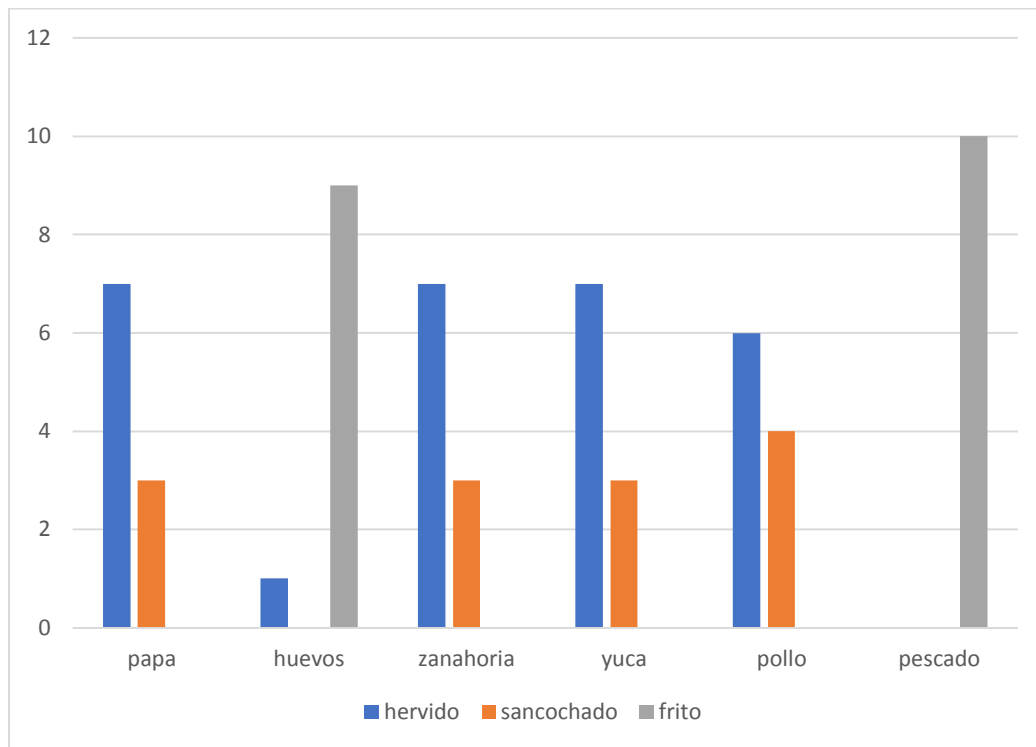


Figura N°28: Tipos de preparación que utiliza con más frecuencia para cocinar los alimentos de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

En cuanto a los tipos de preparación utilizados con más frecuencia en los diferentes alimentos, el que se utiliza para cocinar pescado es frito únicamente, el 90% utiliza frito para cocinar huevos, además el 70% utiliza hervido para cocinar papa, zanahoria y yuca y para cocinar el pollo se utiliza con mayor frecuencia hervido

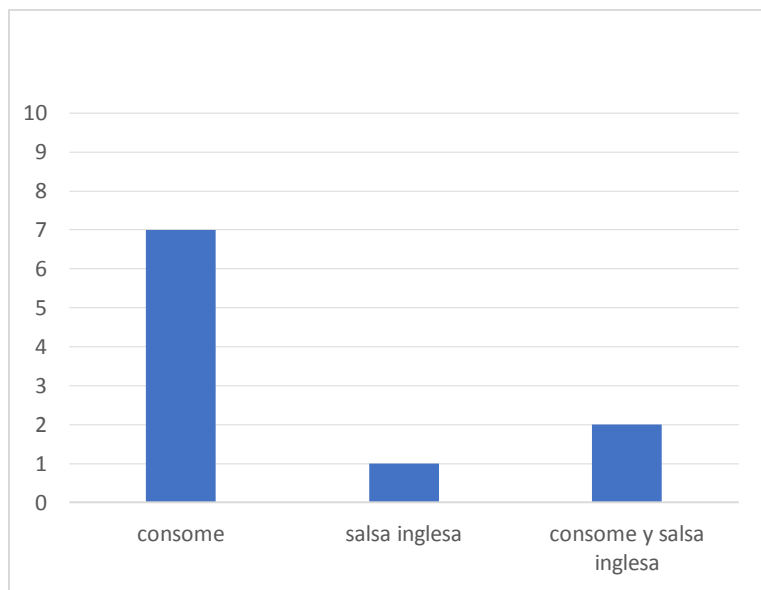


Figura N°29: Condimento artificial utilizado con mayor frecuencia para cocinar de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

Fuente: Elaboración propia (2019).

El condimento artificial utilizado con mayor frecuencia para cocinar como lo evidencia la figura N15 es el consomé el cual lo utiliza el 70% de la población encuestada, el 20% utiliza consomé y salsa inglesa a la vez y la minoría utiliza salsa inglesa para cocinar siendo esta el 10% de los entrevistados.

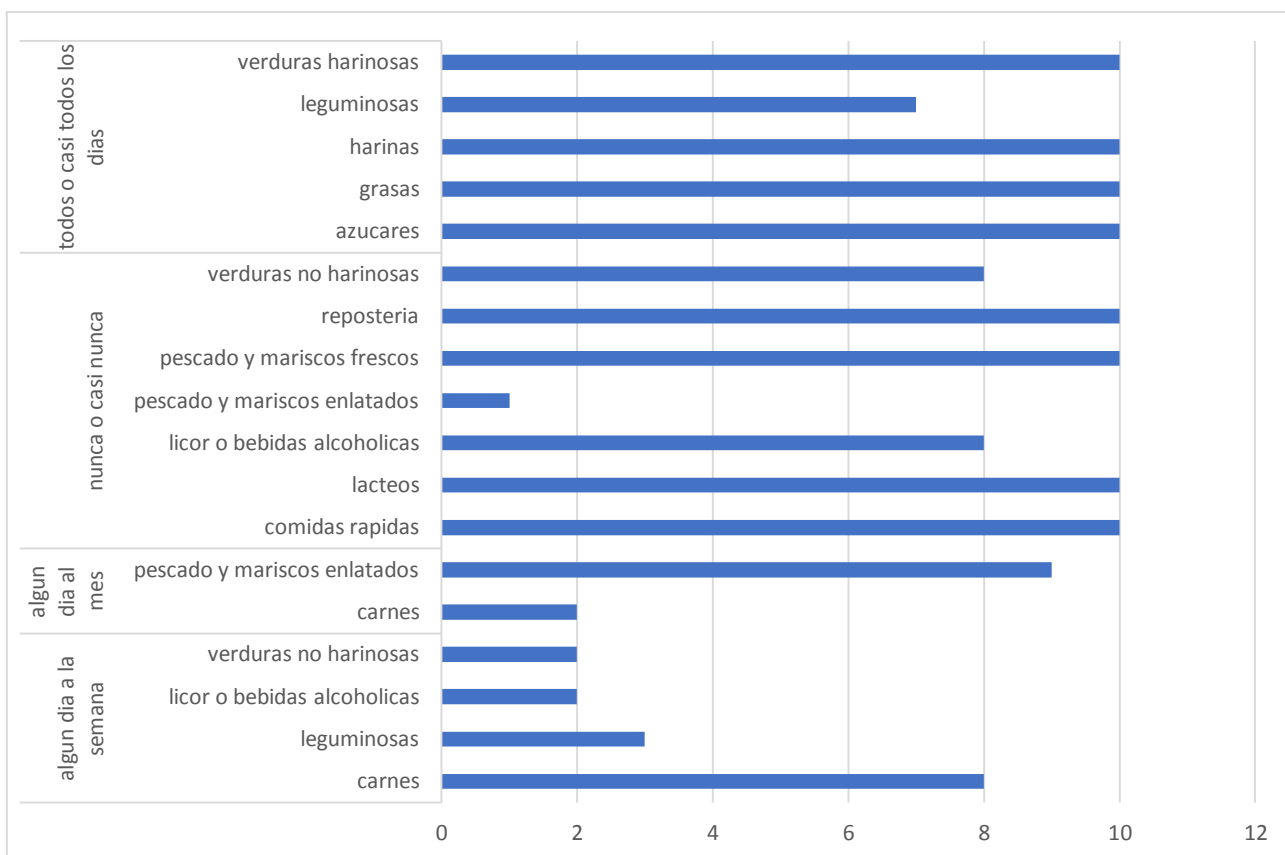


Figura N°30: Frecuencia de consumo de alimentos de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019. Fuente: Elaboración propia (2019).

Con respecto a la frecuencia de consumo de los alimentos, el 100% de los encuestados reportan consumir todos los días o casi todos los días verduras harinosas, harinas, grasas en este caso es el aceite para cocinar y azúcar, el 70 % consumen leguminosas todos los días, mientras que el 80% consume algún día a la semana carne, el 90% consume algún día al mes pescado y mariscos enlatados, y el 100% nunca o casi nunca consume lácteos, pescado y mariscos frescos, repostería y comidas rápidas.

ANEXO 3

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICION**

Cuestionario sobre características sociodemográficas, disponibilidad, acceso de los alimentos, hábitos alimentarios y estado nutricional en el territorio indígena Boruca, en Buenos Aires de Puntarenas, 2018.

Responsable de la investigación: Diana Parada Núñez

PARTE I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1. ¿Cuál es su edad actual (años cumplidos)? : _____

2. Indique cuál es su sexo
() Femenino () Masculino

3. Indique su estado civil actual
() Soltero/a () Casado/a () Unión libre
() Divorciado/a () Separado/a () Viudo/a

4. ¿Cuál es su ocupación?
() Comercio () Industria (Fabricas)
() Agropecuaria () Administración
() Enseñanza () Ama de casa
() Otro . ¿Cual? _____

5. Indique su nivel educativo correspondiente
() Sin estudios
() Primaria o escuela incompleta
() Primaria o escuela completa
() Secundaria o colegio incompleto
() Secundaria o colegio completo
() Técnico profesional
() Universidad incompleta
() Universidad completa

6. ¿Cuántas personas viven en el hogar?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
() 6 () 7 () 8 () 9 o mas

7. ¿Cuántas personas aportan económicamente al hogar?

() 1 () 2 () 3 () 4
() 5 o mas

PARTE II. DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

1. ¿Ud. o su familia realiza alguna actividad de cultivo, siembra y cosecha? Si la respuesta es "NO" pase a la pregunta 4.

() Sí () No

2. ¿Con que fin se realiza la actividad de siembra, cultivo y cosecho en la familia? (puede marcar varias).

() Autoconsumo
() Venta
() Intercambio con vecinos
() Otro

3. Marque con una equis (x) los alimentos que ud o su familia producen para su propio consumo

| Lácteos | Granos (arroz, frijol) | Frutas | Vegetales (lechuga, tomate) | Verduras (papa, yuca) | Huevos | Carnes | Carne pollo | Carne cerdo | Ninguno |
|---------|------------------------|--------|-----------------------------|-----------------------|--------|--------|-------------|-------------|---------|
| | | | | | | | | | |

4. ¿Recibe alguna ayuda alimentaria o económica en algún momento del año?

() Avancemos
() Bono escolar
() Servicio de Distribución de leche entera en polvo y Distribución de Alimentos a Familias del Ministerio de Salud.
() Programa de Bienestar y promoción familiar del IMAS
() Ningún tipo de ayuda
() Otro. ¿Cuál?

5. Marque con una equis (x) en el siguiente cuadro el lugar donde acostumbra a realizar las compras de los alimentos

| Alimento | Locales | | | | | | |
|-------------------|----------|---------------|----------------|------------|------------|------|---------|
| | Pulpería | Super Mercado | Feria Agrícola | Verdulería | Carnicería | Otro | Ninguno |
| Lácteos | | | | | | | |
| Abarrotes | | | | | | | |
| Frutas | | | | | | | |
| Vegetales | | | | | | | |
| Verduras | | | | | | | |
| Huevos | | | | | | | |
| Carnes | | | | | | | |
| Carne pollo | | | | | | | |
| Pescado y marisco | | | | | | | |

8. ¿Cuál es la distancia que hay aproximadamente hasta la tienda donde adquiere los alimentos?

| Alimento | Distancia | | |
|--------------------|---------------------|-----------------|-------------|
| | Menos de 500 metros | De 500 m a 1 Km | Mas de 1 Km |
| Lácteos | | | |
| Abarrotes | | | |
| Frutas | | | |
| Vegetales | | | |
| Veduras | | | |
| Huevos | | | |
| Carne res | | | |
| Carne pollo | | | |
| Pescado y mariscos | | | |

7 ¿Cuál es el medio de transporte que utiliza para desplazarse hasta el local donde realiza las compras de cada uno de los siguientes productos?

| Alimento | Medio de transporte | | | | | |
|--------------------|---------------------|------|-----------------|-----------|---------|------|
| | Bus | Taxi | Vehículo Propio | Caminando | Caballo | Otro |
| Lácteos | | | | | | |
| Abarrotes | | | | | | |
| Frutas | | | | | | |
| Vegetales | | | | | | |
| Verduras | | | | | | |
| Huevos | | | | | | |
| Carne res | | | | | | |
| Carne pollo | | | | | | |
| Pescado y mariscos | | | | | | |

8. ¿Con que frecuencia realizan las compras de los alimentos en su hogar?

| Alimento | Diario | Semana l | Quinc enal | Mensual | Nunca |
|---|--------|-------------|---------------|---------|-------|
| Lácteos (yogurt, leche) | | | | | |
| Abarrotes (arroz, frijol, pastas) | | | | | |
| Frutas (manzana, banano, piña, papaya, mango) | | | | | |
| Vegetales (zanahoria, tomate, lechuga, pepino.) | | | | | |
| Verduras (yuca, papa, camote.) | | | | | |
| Huevos | | | | | |
| Carne res | | | | | |
| Carne pollo | | | | | |
| Pescado y mariscos frescos (atun, sardina, camaron) | | | | | |

9. ¿En los últimos 3 días, consumió algunos los siguientes alimentos en el hogar?

| Número de pregunta | Grupo de alimentos | Ejemplos | si: 1 no: 0 |
|--------------------|---|---|----------------|
| 1 | cereales | Maíz, arroz, tortillas, tamal, trigo o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos (p.ej., pan, fideos, u otros productos elaborados con cereales) | |
| 2 | raíces y tubérculos blancos | papas blancas, ñame blanco, yuca blanca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos | |
| 3 | tubérculos y verduras ricos en vitamina a | calabacita/zapallo, zanahoria, calabaza que son de color naranja dentro + otras verduras ricas en vitamina A disponibles localmente (p.ej., pimienta roja dulce) | |
| 4 | verduras de hoja verde oscuro | verduras de hoja verde oscuro, incluidas las silvestres + hojas ricas en vitamina A disponibles localmente como las hojas de amaranto, las hojas de yuca, berzas, espinacas | |
| 5 | otras verduras | otras verduras (p.ej., tomate, cebolla, berenjena) + otras verduras disponibles localmente | |
| 6 | frutas ricas en vitamina a | mango maduro, melón, papaya madura, melocotón / durazno seco, y jugos hechos al 100% con estas frutas + otras frutas ricas en vitamina A disponibles localmente | |
| 7 | otras frutas | otras frutas, incluidas las frutas silvestres y los jugos hechos al 100% con ellas | |
| 8 | carne de vísceras | hígado, riñón, corazón y otras carnes de vísceras o alimentos a base de sangre | |
| 9 | carnes | carne de vacuno, cerdo, cordero, cabra, conejo, carne de caza, pollo, pato, otras aves, insectos | |
| 10 | huevos | huevos de gallina, pato o cualquier otro tipo de huevos | |
| 11 | pescado y mariscos | Pescado o mariscos fresco o seco | |
| 12 | legumbres, nueces y semillas | frijoles secos, arvejas secas, lentejas, nueces, semillas o alimentos elaborados con ellos (p.ej., hummus, manteca de maní) | |
| 13 | leche y productos lácteos | leche, queso, yogur y otros productos lácteos | |
| 14 | aceites y grasas | aceite, grasas o mantequilla añadida a los alimentos o usada para cocinarlos | |
| 15 | dulces | azúcar, miel, jugos con edulcorantes y productos dulces como chocolates, caramelos, galletas etc. | |
| 16 | especias, condimentos y bebidas | especias (pimienta negra, sal), condimentos (salsa de soja, salsa picante), café, té, bebidas alcohólicas | |

PARTE III. ACCESO A LOS ALIMENTOS

1. ¿Cuántas personas trabajan en el hogar?

()1 ()2 ()3 ()4 ()5 o más

3. ¿Cuánto aproximadamente se gasta por mes únicamente en comprar alimentación en el hogar?

2. Indique el ingreso económico total mensual que dispone la familia

() Menos de ¢100 000

() ¢100 000 a ¢150 000

() ¢151 000 a ¢200 000

() ¢201 000 a ¢250 000

() ¢301 000 a ¢ 350 000

() ¢351 000 a ¢400 000

() Más de ¢ 400 00

() Menos de ¢42 000

() ¢43 000 - ¢60 000

() ¢61 000 - ¢80 000

() ¢81 000 - ¢100 000

() ¢101 000 - ¢120 000

() ¢121 000 - ¢140 000

() Más de ¢140 000

4. A continuación se presenta una tabla con una serie de preguntas acerca al acceso a los alimentos, responda lo solicitado

| Numero de pregunta | Preguntas | SI 1 NO 0 | NS NR 99 | 9 |
|--|---|--------------------|----------------|---|
| 1 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted se preocupó de que los alimentos se acabaran en su hogar? | | | |
| 2 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿En su hogar se quedaron sin alimentos? | | | |
| 3 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿En su hogar dejaron de tener una alimentación saludable y balanceada? | | | |
| 4 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos? | | | |
| 5 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar? | | | |
| 6 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer? | | | |
| 7 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió? | | | |
| 8 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer todo un día? | | | |
| A partir de aquí responda únicamente si tiene menores de 18 años | | | | |
| 9 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable y balanceada? | | | |
| 10 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos? | | | |
| 11 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar? | | | |
| 12 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía? | | | |
| 13 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar? | | | |
| 14 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre pero no comió? | | | |
| 15 | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer todo un día? | | | |

PARTE IV. HÁBITOS ALIMENTARIOS

1. Indique cuáles tiempos de comida realiza al día

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

2. ¿Cuántos vasos de líquido (agua, café, frescos naturales, sopas, etc.) consume al día?

- Ninguno 1 2 3 4
- 5 6 7 8 o mas

3. ¿Qué hace usted con la grasa visible de la carne o pollo?

- La quita toda
- Quita la mayoría
- Quita un poco
- No quita nada

4. Marque con una x los tipos de preparación que utiliza con más frecuencia para cocinar los siguientes alimentos

| Alimento | Tipos de cocción | | | | | |
|-----------|------------------|-------|---------|-------|---------|------------|
| | Asado | Frito | Hervido | Vapor | Plancha | Sancochado |
| Papa | | | | | | |
| Huevos | | | | | | |
| Zanahoria | | | | | | |
| yuca | | | | | | |
| Pollo | | | | | | |
| Pescado | | | | | | |

5. ¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar la mayoría de las veces?

- Manteca
- Mantequilla (Dos pinos, etc.)
- Margarina (Numar, etc.)
- Aceite de oliva
- Aceite vegetal (soya, canola, maíz, girasol)
- Otro. ¿Cuál? _____

6. ¿Agrega sal a la comida ya servida en la mesa?

- Sí No

7. En el momento de cocinar los alimentos, ¿cuál es el condimento artificial que utiliza con mayor frecuencia?

- salsa inglesa
- consomé de pollo, res, costilla
- condimento mixto
- Ninguno de los anteriores
- otro

8. Marque con una equis la frecuencia de consumo que realiza en los siguientes alimentos

| ALIMENTO | NUNCA O CASI NUNCA | ALGUN DIA AL MES | ALGUN DIA A LA SEMANA | TODOS O CASI TODOS LOS DIAS |
|--|--------------------|------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Lácteos (leche, yogurt) | | | | |
| Harinas (arroz, pan, macarrones, tortillas, etc) | | | | |
| Leguminosas (frijol, garbanzos, lentejas, etc) | | | | |
| Verduras harinosas (yuca, papa, camote, elote, pejibaye, etc) | | | | |
| Verduras no harinosas (zanahoria, tomate, pepino, lechuga, espinaca, etc) | | | | |
| Frutas (papaya, sandia, manzana, naranja, carambola, etc) | | | | |
| Carnes (carnes de res, pollo, cerdo, queso, huevo, etc) | | | | |
| Pescado y mariscos frescos | | | | |
| Pescado y mariscos enlatados | | | | |
| Grasas (natilla, manteca, mantequilla, aceite vegetal, coco, etc) | | | | |
| Azúcares (azúcar de mesa, miel de abeja, confites, jaleas, memeladas, etc) | | | | |
| Comias rapidas | | | | |
| Licor (cerveza, cacique, guaro, etc) | | | | |
| Reposteria | | | | |
| Alimentos empacados | | | | |

¡Gracias por la colaboración brindada para realizar dicha investigación!

ANEXO 4



UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
 ESCUELA DE NUTRICIÓN
 COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN
 Teléfono:(506) 2256-8197

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Relación de la disponibilidad, el acceso a los alimentos y los hábitos alimentarios de personas indígenas de ambos sexos, de 18 a 64 años, con el estado nutricional, en el territorio indígena Boruca, en Buenos Aires de Puntarenas, en el periodo de setiembre a Diciembre del 2018.

Nombre del Investigador (a) Principal: Diana Parada Núñez

Nombre del participante: _____

A. **PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:**

Mi nombre es Diana Parada Núñez, soy estudiante y me encuentro realizando la tesis para obtener el título de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana. Debido a la importancia que tiene el conocer el estado nutricional de las personas indígenas adultas, así como la seguridad alimentaria nutricional y hábitos alimentarios que ellos poseen, es que se pretende aplicar el cuestionario con información sobre estado nutricional, hábitos alimentarios, disponibilidad y acceso a los alimentos.

B. **¿QUÉ SE HARÁ?:**

1. Se aplicará una encuesta dirigida a las personas indígenas adultas, además de realizar medidas antropométricas como el peso, la talla, el índice de masa corporal y obtener el estado nutricional de las mismas para obtener información más real y precisa.
2. Para participar en esta investigación se necesita como requisitos que la persona encuestada tenga entre 18 a 64 años de edad, que tenga la capacidad física y mental adecuada para poder responder a las preguntas de la encuesta y que sean residentes que habiten en el territorio indígena Boruca.

ANEXO 5

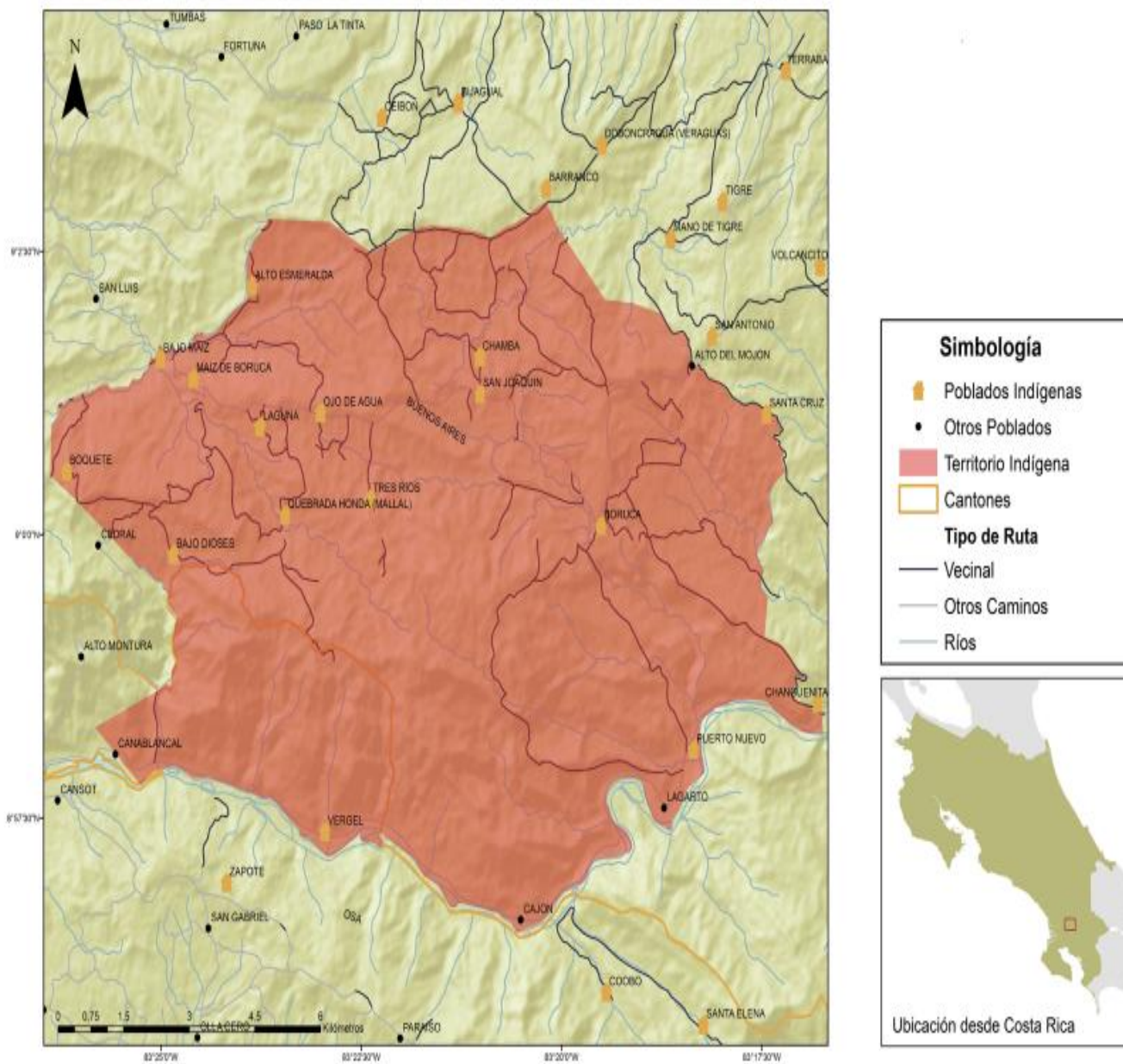


Figura N°30: Mapa del territorio indígena Boruca. Fuente: Atlas de los territorios indígenas de Costa Rica del observatorio del desarrollo de la Universidad de Costa Rica, s.f.

ANEXO 6



Figura N°31: Toma de medidas antropométricas de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.



Figura N°32: Toma de medidas antropométricas de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.



Figura N°33: Realización del cuestionario a las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.



Figura N°34: Realización del cuestionario a las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.



Figura N°35: Vivienda (cocina) de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.



Figura N°36: Cocina a la leña de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.



Figura N°37: Vivienda de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.



Figura N°38: Vivienda de las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.



Figura N°39: Artesanía (máscaras) elaborada por las personas indígenas del territorio indígena Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.



Figura N°40: Museo de Boruca en Buenos Aires de Puntarenas, 2019.

ANEXO 7

DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Diana Marlene Parada Núñez, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-1383-0968 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de LICENCIATURA EN NUTRICIÓN, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: RELACION DE LA DISPONIBILIDAD, EL ACCESO A LOS ALIMENTOS Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE PERSONAS INDÍGENAS DE AMBOS SEXOS, DE 18 A 64 AÑOS, CON EL ESTADO NUTRICIONAL, EN EL TERRITORIO INDÍGENA BORUCA, EN BUENOS AIRES DE PUNTARENAS, 2019, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 02 días del mes de Mayo del año dos mil diecinueve.



Firma del estudiante

Cédula identidad: 1 1383 0968

ANEXO 8

CARTA DEL TUTOR

San José, 25 de abril de 2019

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **Diana Parada Núñez**, cédula de identidad número 1 1383 0968, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "RELACIÓN DE LA DISPONIBILIDAD, EL ACCESO A LOS ALIMENTOS Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE PERSONAS INDÍGENAS DE AMBOS SEXOS, DE 18 A 64 AÑOS, CON EL ESTADO NUTRICIONAL, EN EL TERRITORIO INDÍGENA BORUCA, EN BUENOS AIRES DE PUNTARENAS, 2019", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

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

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

| | | | |
|----|---|-----|-----|
| a) | ORIGINALIDAD 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 INVESTIGACION | 30% | 30 |
| d) | RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 20% | 20 |
| e) | CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO | 20% | 20 |
| | TOTAL | | 100 |

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

Atentamente,



Victor Rodríguez Arias
Cédula identidad N: 1 470 539
Carné Colegio Nutricionistas N: 426-10.

ANEXO 9

CARTA DEL LECTOR

CARTA DEL LECTOR

San José, 28 de mayo 2019

MBA. Yorlery Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante Diana Parada Núñez, cédula de identidad número 113830968, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su tesis, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de lectora, he verificado que cumple con los requisitos de este proceso de lectura y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación: 100 puntos

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

Atentamente,



Dra. Sonia Espinoza Delgado
Cédula identidad 11177317
Carné Colegio Profesional 1335-13

ANEXO 10

CARTA DEL FILÓLOGO

San José, 16 de junio, 2019

MSc. Yorleni Chacón Sandy

Directora de la Escuela de Nutrición

Universidad Hispanoamericana, Sede Aranjuez

Leí y corregí el Trabajo Final de Graduación: "Relación de la disponibilidad, el acceso a los alimentos y los hábitos alimentarios de personas indígenas de ambos sexos, de 18 a 64 años, con el estado nutricional, en el Territorio Indígena Boruca, en Buenos Aires de Puntarenas, 2019", elaborado por la estudiante Diana Parada Núñez, cédula 1-1383-0968, para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

Corregí el trabajo en aspectos, tales como: construcción de párrafos, vicios del lenguaje que se trasladan a lo escrito, ortografía, puntuación y otros relacionados con el campo filológico, y desde ese punto de vista considero que está listo para ser presentado como Trabajo Final de Graduación, por cuanto cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Hispanoamericana.

Atentamente,



MSc. Edgar Rojas González

Carné 2443

Teléfono: 88822158

Correo: edgarrojasg27@gmail.com

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, 14 Agosto del 2019

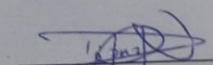
Señores:
 Universidad Hispanoamericana
 Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

La/El suscrita/o Diana Parado Nieves con número de
 identificación 113830968 autor/a del trabajo de graduación titulado
 "Relación de la disponibilidad, el acceso a los alimentos y los hábitos alimentarios
 de personas indígenas de ambas zonas, de 18 a 64 años, con el estado nutricional de Costa Rica, 2019",
 presentado y
Nutrición (NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT)
 para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción
 intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,


113830968
 Firma y Documento de Identificación