

UNIVERSIDAD HISPANOAMÉRICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**COMPARACIÓN DE LOS HáBITOS
ALIMENTARIOS, CONSUMO DE
ALIMENTOS Y SEGURIDAD
ALIMENTARIA DE LOS HOGARES
SEGÚN TENGAN JEFATURA FEMENINA
O MASCULINA DEL GAM, 2021**

YESENIA FUENTES VARGAS

2021

TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO	II
ÍNDICE DE TABLAS	IV
ÍNDICE DE FIGURAS	V
AGRADECIMIENTO	VI
RESUMEN	VII
ABSTRACT	IX
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.1.1 <i>Antecedentes del problema</i>	2
1.1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	7
1.1.3 <i>Justificación</i>	8
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	10
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	10
1.3.1 <i>Objetivo general</i>	11
1.3.2 <i>Objetivos específicos</i>	11
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	12
1.4.1 <i>Alcances de la investigación</i>	12
1.4.2 <i>Limitaciones de la investigación</i>	12
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	13
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	14
2.1.1 <i>Hábitos alimentarios</i>	14
2.1.2 <i>Factores que determinan la elección de hábitos alimentarios</i>	15
2.1.2.1 <i>Factores biológicos</i>	15
2.1.2.3 <i>Factores económicos</i>	16
2.1.2.5 <i>Factores físicos</i>	16
2.1.2.6 <i>Factores sociales</i>	17
2.1.2.7 <i>Factores culturales</i>	17
2.1.4 <i>La alimentación saludable</i>	18
2.1.5 <i>Seguridad Alimentaria</i>	19
2.1.6 <i>Factores que conforman la Seguridad Alimentaria</i>	20
2.1.6.1 <i>La disponibilidad</i>	21
2.1.6.2 <i>El acceso</i>	21
2.1.6.3 <i>Consumo de alimentos como determinante de seguridad alimentaria</i>	22
2.1.6.4 <i>Estabilidad</i>	22
2.1.6.5 <i>Utilización Biológica</i>	23
2.1.7 <i>Género y prevalencia de la inseguridad alimentaria en los hogares</i>	24
2.1.8 <i>Jefatura del hogar</i>	25
2.1.9 <i>Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria</i>	26
2.1.10 <i>Ley de Engel</i>	28
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	29
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	30
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS	30
3.3.1 <i>Población</i>	30
3.3.2 <i>Muestra</i>	31

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	31
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	32
3.4.1 Instrumento	32
3.4.2 Validez del cuestionario	33
3.4.3 Confiabilidad del Cuestionario	33
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	34
3.7 PLAN PILOTO	40
3.8 Procedimiento para la Recolección de Datos	40
3.9 Organización de los Datos	41
3.10 Análisis de Datos	41
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	43
4.1 DIAGNÓSTICO SITUACIONAL	44
4.1.1 Datos sociodemográficos	44
4.1.2 Hábitos alimentarios de la población en estudio	48
4.1.3 Consumo de alimentos de la población en estudio	53
4.1.4 Seguridad alimentaria de la población en estudio	55
4.2 COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS.....	64
4.2.1 Comparación de los hábitos alimentarios de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina	65
4.2.2 Comparación del consumo de alimentos en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021	71
4.2.3 Comparación de la seguridad alimentaria en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021	76
4.2.4 Comparación entre las características sociodemográficas y el nivel de seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.	78
4.3 RELACIÓN BIVARIADA DE LOS RESULTADOS.....	81
4.3.1 Relación entre los hábitos alimentarios y el sexo de la jefatura de hogar en el GAM, 2021.....	81
4.3.2 Relación entre el consumo de alimentos y el sexo de las jefaturas de hogar del GAM, 2021.	82
4.3.3 Relación entre las variables sociodemográficas y el nivel de seguridad alimentaria según la escala ELCSA en los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.....	84
4.3.4 Relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de seguridad alimentaria según la escala ELCSA en los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.	85
4.3.5 Relación del consumo de alimentos y el nivel de seguridad alimentaria según la escala ELCSA de los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.	86
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	90
5.1 DISCUSIÓN, COMPARACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	91
5.1.1 Características sociodemográficas	91
5.1.2 Comparación de hábitos alimentarios en los hogares.....	92
5.1.3 Consumo de alimentos	94
5.1.4.2 Nivel de seguridad alimentaria según escala ELCSA	98
5.1.4.3 Nivel de seguridad alimentaria según Ley de Engel	100
5.1.4 Comparación de la seguridad alimentaria en los hogares	101
5.2 RELACIÓN BIVARIADA DE LOS RESULTADOS.....	103
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	112
6.1 Conclusiones.....	113
6.2 Recomendaciones.....	116
REFERENCIAS.....	117
GLOSARIO Y ABREVIATURAS.....	125
ANEXOS.....	126

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1 Criterios de inclusión para elección de muestra</i>	32
<i>Tabla 2 Cuadro de operacionalización de variables</i>	34
<i>Tabla 3 Comparación de las características sociodemográficas de las jefaturas de hogar en la GAM, 2021</i> .	45
<i>Tabla 4 Tiempos de comida y lugar donde son realizados por las jefaturas de hogar de lunes a viernes, en la GAM, 2021</i>	48
<i>Tabla 5 Tiempos de comida y lugar donde son realizados por las jefaturas de hogar, los fines de semana, en la GAM, 2021</i>	48
<i>Tabla 6 Tipo de cocción de alimentos que utilizan las familias encuestadas del GAM, 2021</i>	49
<i>Tabla 7 Distribución por la adición de sal a la comida ya preparada en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021</i>	52
<i>Tabla 8 Distribución de la frecuencia de consumo de alimentos de los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021</i>	54
<i>Tabla 9 Comparación por el lugar de compra de los alimentos de los hogares según tengan jefatura masculina o femenina en la GAM, 2021</i>	60
<i>Tabla 10 Comparación de la limpieza y desinfección de frutas y vegetales en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en el GAM, 2021</i>	62
<i>Tabla 11 Comparación de los tiempos de comida y lugar donde son realizados por las jefaturas de lunes a viernes, en la GAM, 2021</i>	65
<i>Tabla 12 Comparación de los tiempos de comida y lugar donde son realizados por las jefaturas los fines de semana, en la GAM, 2021</i>	66
<i>Tabla 13 Comparación del tipo de cocción utilizado para cada alimento en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021</i>	67
<i>Tabla 14 Comparación según la adición de sal a la comida ya preparada en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021</i>	69
<i>Tabla 15 Comparación de la frecuencia de consumo de alimentos en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021</i>	71
<i>Tabla 16 Comparación de los niveles de seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021</i>	76
<i>Tabla 17 Comparación por el nivel de seguridad alimentaria por la ley de Engel de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021</i>	77
<i>Tabla 18 Comparación de los niveles de seguridad alimentaria de los hogares y el nivel de escolaridad según la jefatura femenina o masculina del GAM, 2021</i>	78
<i>Tabla 19 Comparación de los niveles de seguridad alimentaria de los hogares y el ingreso mensual familiar, según la jefatura femenina o masculina del GAM, 2021</i>	79
<i>Tabla 20 Comparación de los niveles de seguridad alimentaria de los hogares y la cantidad de dinero destinado a comprar alimentos según la jefatura femenina o masculina del GAM, 2021</i>	80
<i>Tabla 21 Comparación de los niveles de seguridad alimentaria y el tipo de vivienda donde residen las familias según tengan jefatura femenina o masculina en el GAM, 2021</i>	80
<i>Tabla 22 Relación de los hábitos alimentarios de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021</i>	81
<i>Tabla 23 Relación del consumo de alimentos de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021</i>	83
<i>Tabla 24 Relación entre las variables sociodemográficas y el nivel de seguridad alimentaria según escala ELCSA, de los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021</i>	84
<i>Tabla 25 Relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de seguridad alimentaria según la escala ELCSA en los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021</i>	85
<i>Tabla 26 Relación entre el consumo de alimentos y el sexo de la jefatura y el nivel de seguridad alimentaria según la escala ELCSA de los hogares del GAM, 2021</i>	87

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1 Distribución por sexo de las jefaturas de hogar, en la GAM,2021</i>	44
<i>Figura 2 Comparación por edad de la jefatura femenina o masculina de los hogares, en la GAM, 2021</i>	46
<i>Figura 3 Comparación por lugar de residencia de los hogares con jefatura femenina o masculina en el GAM, 2021.</i>	46
<i>Figura 4 Comparación de la cantidad de miembros en los hogares con jefatura femenina o masculina, en el GAM, 2021</i>	47
<i>Figura 5 Distribución por la persona que prepara los alimentos en los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.</i>	51
<i>Figura 6 Distribución por el tipo de grasa utilizada para cocinar, en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en el GAM, 2021.</i>	52
<i>Figura 7 Distribución por el tipo de endulzante utilizado en bebidas en los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.</i>	53
<i>Figura 8 Comparación del ingreso mensual familiar de los hogares según el sexo de la jefatura, en la GAM,2021.</i>	56
<i>Figura 9 Comparación de la cantidad de dinero destinado a la compra de alimentos en los hogares según el sexo de la jefatura, en el GAM, 2021.</i>	56
<i>Figura 10 Comparación de las ayudas económicas recibidas por los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en la GAM,2021.</i>	57
<i>Figura 11 Comparación de las ayudas alimentarias recibidas por los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.</i>	58
<i>Figura 12 Comparación del tipo de vivienda donde residen las familias según tengan jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.</i>	59
<i>Figura 13 Comparación según el tipo de transporte utilizado para la compra de alimentos en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina.</i>	61
<i>Figura 14 Comparación por el nivel de seguridad alimentaria según la escala ELCSA de los hogares con jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.</i>	63
<i>Figura 15 Comparación de la persona que prepara los alimentos en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en el GAM, 2021.</i>	68
<i>Figura 16 Comparación del tipo de grasa utilizada para cocinar en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en el GAM, 2021.</i>	69
<i>Figura 17 Comparación por el tipo de endulzante utilizado en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina en el GAM, 2021.</i>	70

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primero a Dios que es quien me da sabiduría, entendimiento y fe para lograr alcanzar mis sueños, a mi madre que me ha ayudado en todo momento y es mi inspiración para salir adelante, a mi querido esposo Wilbert por todo su apoyo incondicional y por ser quien me impulsó para iniciar una carrera universitaria, a mis hijas Karina y Tamara por apoyarme y darme su amor cuando más lo necesito, y muy especialmente agradezco a mi tutora de Tesis Msc. Yorleni Chacón por todas sus enseñanzas y por ser parte de mi formación durante toda la carrera, para ella mi respeto y admiración por siempre.

RESUMEN

Introducción: La familia como núcleo de la sociedad presenta actualmente profundas transformaciones, las estructuras familiares y el modelo de hombre como proveedor y mujer como cuidadora, se está diversificando. La tendencia de hogares con jefatura femenina está en aumento y las brechas a nivel social entre ambos tipos de hogar, se hacen más visibles, por esta razón es de suma importancia comparar los hábitos alimentarios, el consumo de alimentos y la seguridad alimentaria en los hogares según el tipo de jefatura que presenten, pues estas variables constituyen una parte fundamental en el bienestar alimentario y nutricional de las familias en estudio.

Objetivo General: Comparar los hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina por medio de un cuestionario y frecuencia de consumo de alimentos, en la Gran Área Metropolitana, durante el segundo cuatrimestre del 2021, determinando las diferencias sociales, económicas y de prácticas alimentarias que existen en las familias.

Metodología: El estudio es de tipo no experimental transversal, con un enfoque cuantitativo. Se aplica una encuesta mediante medios digitales a hogares con jefatura femenina (n=48) y hogares con jefatura masculina (n=48) todos residentes en el Gran Área Metropolitana, con un rango de edad de 20 a 65 años. Para el análisis estadístico se aplica el programa de Chi cuadrado.

Resultados y Discusión: Los resultados determinan que la mayoría de jefaturas de hogar tienen un grado académico predominante en ambos sexos de universidad completa. Se destaca que las jefaturas de hogar realizan los tres tiempos de comida principales: desayuno, almuerzo y cena, pero tienden a omitir las meriendas y la colación nocturna. La mayoría de hogares con jefatura femenina presentan una condición de inseguridad

alimentaria. Según la ley de Engel se determina que la mayoría de hogares gastan más del 30% del ingreso económico mensual en la compra de alimentos, por lo que se encuentran en estado de inseguridad alimentaria. El monto predominante de ingreso económico es más de 700.000 colones para las jefaturas masculinas y de 100 000 colones a 300. 000 colones mensuales para las jefaturas femeninas, el gasto alimentario en los hogares con jefatura femenina es mayoritariamente de menos de 100 000 colones y en el caso de los hogares con jefatura masculina es de 101 000 colones a 200 000 colones. Los hogares con ingresos mensuales más bajos y menor gasto alimentario mensual, tienen mayor prevalencia de estar en inseguridad alimentaria. La inseguridad alimentaria está relacionada con el grado de escolaridad, conforme disminuye el grado académico se aumenta el riesgo de estar en inseguridad alimentaria. Se determina que a mayor nivel de inseguridad alimentaria, se tienden a omitir tiempos de comida al día. Según el análisis estadístico que se realiza, existe relación significativa entre el sexo, el consumo de alimentos y los niveles de seguridad alimentaria. Se reporta un consumo bajo de leche entera, yogurt, gaseosas, snacks, repostería y productos integrales en los hogares con inseguridad alimentaria leve que en su mayoría corresponden a hogares con jefaturas femeninas. En estos hogares también se reporta un consumo más alto de huevo, arroz, aceite, frutas y leguminosas.

Conclusiones: La investigación concluye que al comparar los hábitos alimentarios, el consumo de alimentos y la seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, se determina la existencia de diferencias sociales, económicas y de prácticas alimentarias en los hogares.

Palabras Clave: hábitos alimentarios, consumo de alimentos, seguridad alimentaria, hogares con jefatura femenina o masculina.

ABSTRACT

Introduction: The family has undergone profound transformations in recent years; family structures and the model of men as provider and woman as caregiver have diversified; it is no longer a reality. Currently, the trend of female headquarters is increasing and the social gaps between both types of households become more visible, that is why it is very important, to compare food habits, food consumption and food security in households, according to the type of headquarters they present, as these variables are a key part of the food and nutritional welfare of the families under study.

General Objective: Compare food habits, food consumption and food security of households according to female or male headquarters through a questionnaire and frequency of food consumption in the Great Metropolitan Area during the second quarter of 2021, determining the social, economic and food practices differences that exist in families.

Methodology: The study is of a non-experimental transversal type, with a quantitative approach. A digital media survey is applied to households with female headquarters (n=48) and male headquarters (n=48) all resident in the Great Metropolitan Area, with a range of 20 to 65 years. For statistical analysis, the Chi square program is applied.

Results and Discussion: Results determine that most household heads have a predominant academic degree in both genders of full university. It is highlighted that headquarters make all three main meals, breakfast, lunch and dinner times and tend to omit snacks and night snacks. Most female headquarters have a condition of food insecurity. Under Engel's law, it is determined that most households spend more than 30% of monthly economic income on the purchase of food, therefore in a state of food insecurity. The predominant amount of economic income is over 700,000 colones for male headquarters and 100,000 colones to

300,000 colones per month for female headquarters. Food spending on female headquarters is mostly less than 100,000 colones and for male headquarters is 101,000 colones to 200,000 colones. Households with lower monthly income and lower monthly food expenditure are more prevalent of food insecurity. Food insecurity is related to the level of schooling, as academic grade decreases, the risk of being food insecurity increases. It is determined that the higher level of food insecurity, the more they tend to omit food times throughout the day. According to the statistical analysis being carried out, there is a significant link between female or male headquarters, food consumption and food security levels. It's reported that in households with mild food insecurity there is low consumption of whole milk, yogurt, soda, snacks, cakes and integral products, which most of these are households with female headquarters. In these households, it is also reported that there is a higher consumption of egg, rice, oil, fruit and legumes.

Conclusions: The investigation concludes that comparing food habits, food consumption and food security of households according to female or male headquarters, the existence of social, economic and food practices differences in households is determined

Keywords: food habits, food consumption, food security, households with female or male headquarters.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el siguiente capítulo, se presenta el planteamiento del problema junto con su formulación: los objetivos generales y específicos para realizar la investigación y los alcances y limitaciones de la misma.

1.1.1 Antecedentes del problema

La alimentación es considerada como una necesidad básica y un derecho de los seres humanos, establecido desde la declaración Universal de los Derechos Humanos en el año de 1948, juega un papel importante en la salud y bienestar de las personas. Los hábitos alimentarios y el consumo adecuado de alimentos son pilares para el desarrollo, la promoción de la salud y la alimentación saludable. Las dietas poco saludables son consideradas como un factor de riesgo significativo para el aumento de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles. (Zorbas et al., 2018)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la actualidad, el mundo se enfrenta a una doble carga de malnutrición que incluye tanto la desnutrición, como la alimentación excesiva y el sobrepeso, sobre todo en los países de ingresos medianos y bajos. Según estudios realizados en varios países del mundo, el número de personas que padecen hambre ha aumentado en los últimos años, volviendo a niveles de hace una década. El número absoluto de personas en el mundo afectadas por la desnutrición, o la privación crónica de alimentos, se incrementó en el 2017, a casi 821 millones, en Sudamérica y la mayoría de las regiones de África la condición es más grave (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura [FAO] et al., 2018).

La alimentación se encuentra vinculada a los hábitos alimentarios, sin embargo, estos hábitos se ven afectados por contextos sociales como la familia, los amigos, la publicidad

en medios de comunicación, las redes sociales, el conocimiento en nutrición, además de factores culturales, sociodemográficos y hasta religiosos. Durante las últimas décadas, estos factores han introducido cambios en los patrones de alimentación y se han expresado en un nuevo perfil de salud enfermedad con un incremento notable de enfermedades crónico-degenerativas. (Mete et al., 2019)

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y ejercen una influencia muy fuerte en la dieta de los miembros que componen la familia y las conductas relacionadas con la alimentación, sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos a alimentarse de manera inadecuada, aumentando el consumo de alimentos ultraprocesados y de comida nutricionalmente pobre.

La seguridad alimentaria es uno de los objetivos del milenio planteados por la Organización de Naciones Unidas, pero actualmente el porcentaje de pobreza no ha sido reducido en la mayoría de países en desarrollo, por lo que los objetivos se han alcanzado parcialmente. “La grave inseguridad alimentaria parece que aumenta en casi todas las subregiones de África, así como de América del Sur, mientras que la situación de desnutrición es estable en la mayoría regiones de Asia”. (FAO et al., 2018, p.2)

La seguridad alimentaria está compuesta por factores como: la disponibilidad de alimentos, el acceso a los alimentos inocuos y nutritivos, la estabilidad y la utilización biológica. La inseguridad alimentaria se produce cuando hay insuficiente consumo de alimentos y puede ser transitoria, estacional o crónica. En 2019, cerca de 750 millones, casi una de cada 10 personas en el mundo, se vieron expuestas a niveles graves de inseguridad alimentaria. (FAO et al., 2020)

En América Latina durante los últimos 5 años, la población afectada por inseguridad alimentaria ha seguido aumentando, en 2019, casi un tercio de la población, 191 millones de personas, se vieron afectadas por inseguridad alimentaria moderada o grave. (FAO et al., 2020)

Según Rapallo, R y Rivera R, (2019), actualmente, la disponibilidad de alimentos en prácticamente todos los países de América Latina y el Caribe supera los requerimientos mínimos recomendados para llevar a cabo una vida activa y sana, la disponibilidad promedio de energía alimentaria supera en 25% el requerimiento promedio, el que, al 2017, se estimaba en torno a las 2 400 kilocalorías por habitante por día.

La relación entre el género, la pobreza y la inseguridad alimentaria, ha sido una preocupación en muchos países durante los últimos años. La pobreza en América Latina ha tomado nuevos modelos, aumentando los riesgos de vulnerabilidad en los hogares con jefatura femenina. Algunas causas de esta vulnerabilidad son la desigualdad laboral y la falta de empleo. La pobreza afecta mucho más a las mujeres madres solas, que tienen a su cargo la manutención del hogar y sus hijos. (Sandoval Carvajal y Escalante Herrera., 2011)

En Costa Rica la estructura de los hogares se ha modificado en las últimas décadas, debido a varias situaciones, especialmente económicas que hacen que la familia tradicional con presencia de papá, mamá e hijos, en la cual el hombre es el jefe del hogar, único proveedor de ingresos y la mujer su cónyuge, sea la responsable de las tareas domésticas y del cuidado de los hijos e hijas, ya no sea una realidad. (Morales y Román, 2013).

El cambio se presenta principalmente por el aumento de mujeres que tienen que salir de sus casas para trabajar y poder solventar los gastos del hogar junto con su esposo, o por el aumento de madres jefes de familia, separadas, divorciadas o viudas, con la

responsabilidad de velar por sus hijos y proveerles de todo lo que necesitan. Con el aumento acelerado de los hogares con jefatura femenina, también se han incrementado las brechas en condiciones laborales entre hombres y mujeres. Las brechas que generalmente se presentan son basadas en relaciones de poder, como las desigualdades salariales y discriminaciones de género en el mercado laboral (Sandoval Carvajal y Escalante Herrera., 2011).

En 1987 de los 568.520 hogares del país, el 83% tenía jefatura masculina, es decir, menos de uno de cada cinco hogares era encabezado por una mujer. En 2002, una cuarta parte de los hogares tenían jefatura femenina y para el año 2013, el 36% de los 1.376.000 hogares del país tenía jefatura femenina. (Morales y Román, 2013).

Existe una relación directa entre la pobreza y la jefatura femenina en los hogares costarricenses, según los datos de las encuestas de hogares realizadas desde 1987 por el Instituto Nacional de Estadística y Censos, el porcentaje de hogares en condición de pobreza con una mujer jefe de hogar sea esta extrema o no extrema, se ha venido incrementando. En 1987, el 24,5% de los hogares en extrema pobreza era liderado por una mujer. En 2019 llegó al 49,4%, en 1987, el 17,4% de los hogares en pobreza no extrema era liderado por una mujer, y en 2019 alcanzó el 48%. (Morales Ramos, 2019).

En relación al consumo de alimentos y cambios en los hábitos alimentarios, la población costarricense muestra una variación significativa, debido a la progresiva adopción de una dieta occidental, caracterizada por el consumo excesivo de calorías, bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados, e insuficiente consumo de frutas, verduras, cereales integrales y otros alimentos ricos en fibra, estos cambios son el principal factor responsable de la epidemia de obesidad y enfermedades no transmisibles asociadas a ella.

Un estudio mostró que de 1999 a 2013, las ventas anuales per cápita de productos ultraprocesados aumentó continuamente en 12 países latinoamericanos, desplazando a dietas tradicionales basadas en alimentos y comidas saludables, el estudio ubicó a Costa Rica en el quinto lugar con un consumo per cápita en el año 2013 de 120,4 kg de alimentos y bebidas ultraprocesados (Pan American Health Organization [PAHO], World Health Organization [WHO], 2015).

En otro estudio realizado en la población costarricense, se obtuvo como resultados, un consumo deficiente de frutas y vegetales no harinosos, leguminosas, lácteos y derivados, pescados y mariscos. (Céspedes Vindas et al., 2017)

En una investigación realizada en el 2019, se pudo observar que el patrón alimentario de la población urbana costarricense es poco variado. Los componentes del plato típico llamado “casado” continúan siendo los más incluidos en el almuerzo y en la cena, pero el consumo de leguminosas, frutas y vegetales y pescado es insuficiente, y las bebidas con azúcar están presentes en todos los tiempos de comida (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Todos los cambios en la alimentación son una de las principales causas del aumento de enfermedades crónicas no transmisibles. Costa Rica es uno de los países con índices de sobrepeso más preocupantes a nivel mundial, con un promedio del 60% de incidencia en adultos, mientras que un tercio de los niños mayores de seis años presentan sobrepeso u obesidad (Núñez Chacón, 2020).

El Gobierno de la República ha tomado medidas en los últimos años para combatir la epidemia de sobrepeso y obesidad en el país. El Ministerio de Salud con el fin de reducir la morbilidad, la mortalidad y la discapacidad provocada por las enfermedades crónicas no transmisibles y obesidad ha creado la Estrategia Nacional del abordaje integral de

enfermedades crónicas no transmisibles y obesidad 2013- 2021. Esta estrategia pretende mediante el abordaje integral de los factores protectores, los factores de riesgo y la prestación de servicios de salud mejorar la calidad de vida de la población nacional (López Nuñez, 2014).

En el año 2016 se crea el Plan para la Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre 2025 que busca mejorar la calidad de vida de toda la población, en especial de todos los sectores en situación de vulnerabilidad. El objetivo general del plan es:

Lograr mejoras significativas en la calidad de vida de nuestros pueblos, dirigidas a la erradicación de la pobreza, en especial de la pobreza extrema, que garanticen la seguridad alimentaria y la nutrición, con enfoque de género y respetando la diversidad de hábitos alimentarios, para afrontar los desafíos de la seguridad alimentaria y la nutrición. (FAO et al., 2016, p.12)

Con los antecedentes mencionados anteriormente, se puede determinar que el análisis de la dinámica familiar para determinar, los hábitos de alimentación, el consumo de alimentos y la seguridad alimentaria de las familias, depende de varios factores entre los que destacan: el proveedor o proveedores de ingresos en las familias y de quien es la persona encargada del proceso de alimentación en los hogares. Es de esta manera como la clasificación de hogares según tengan jefatura masculina o femenina, es importante para observar y analizar las condiciones socioeconómicas, la capacidad de compra y acceso a los alimentos que existen en ambos tipos de familias.

1.1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Para la presente investigación, se delimita una muestra de 96 hogares con jefatura masculina o femenina como sujeto de estudio, para ser evaluados durante el segundo

cuatrimestre del 2021, todos los hogares deben pertenecer al GAM (provincias de Alajuela, Heredia, Cartago y San José) en Costa Rica.

1.1.3 Justificación

Los cambios en la sociedad costarricense en las últimas décadas, han provocado que las familias presenten variaciones en cuanto a su composición y estructura. Las mujeres jefes de hogar y sus familiares constituyen un grupo social que está en aumento y que es económicamente vulnerable. Según el Censo de población y Vivienda del 2011, el porcentaje de hogares con jefatura femenina alcanzó el 29,1%; en el Censo del año 2000 era un 23%. Además según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH), el porcentaje de hogares con mujeres jefe de hogar, pasó del 33,7% en 2010 al 39,94% en 2019. (Morales Ramos, 2019).

En la última Encuesta Nacional de Hogares realizada el año anterior, se contabilizó también un aumento importante, llegando a un 41% del total de hogares del país con jefatura femenina y más de un 31% con jefatura femenina sin pareja (Instituto Nacional de Estadística y Censo [INEC], 2020).

En la categoría de jefaturas de familia se puede incluir una variedad de mujeres que asumen la responsabilidad económica única o mayoritaria de su familia. Las mujeres casadas, separadas, divorciadas, viudas y solteras con la responsabilidad económica de sus hijos, esposo, padre, madre y otros familiares, encajan en esta categoría.

Para propósito de esta investigación se hará énfasis en el grupo de mujeres separadas, divorciadas, viudas y solteras con la responsabilidad económica total o mayoritaria de sus hijos o hijas menores de 18 años, por ser estos los grupos más vulnerables a la pobreza, desnutrición y a la inseguridad alimentaria.

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

La alimentación es un derecho fundamental de todo ser humano, pero también es uno de los problemas esenciales que presenta el mundo actualmente, esto debido a que en muchos países prevalece el consumo inadecuado de alimentos y la pobreza extrema, agentes causantes de la inseguridad alimentaria y nutricional. Costa Rica no es la excepción, la población costarricense ha adoptado nuevas formas de alimentación, en la cual prevalece el consumo de alimentos poco saludables y hábitos alimentarios inadecuados, provocando el aumento de enfermedades en la población costarricense. (Guevara et al, 2019).

Para cambiar los hábitos alimentarios se requieren estrategias integradas de modificación de conductas y acciones educativas para mejorar las prácticas de alimentación y la nutrición, estas modificaciones deben de comenzar en el hogar e implican un largo proceso. La familia tiene un papel decisivo en la educación nutricional para adquirir adecuados hábitos alimentarios, es en el hogar donde se adquieren determinadas actitudes, preferencias, costumbres y hábitos alimentarios. (Huarachi Núñez, 2017).

Las variables de seguridad alimentaria y consumo de alimentos que se desean medir en los hogares permitirá conocer el tipo de alimentación de cada familia, así como los factores que pueden afectar la disponibilidad, el acceso, consumo y utilización biológica de los alimentos y cómo esto repercute en el estado nutricional.

De esta manera y mediante la muestra de la investigación que interviene en el estudio, se puede conocer qué porcentaje de la población presenta inseguridad alimentaria y generar una visión sobre el consumo adecuado de alimentos, además permite conocer si los hogares más expuestos a la inseguridad alimentaria son los encabezados por mujeres o por hombres, crear conciencia en la población, para mejorar sus hábitos alimentarios y aumentar el consumo de alimentos saludables.

Los resultados del estudio son necesarios e importantes porque pueden brindar indicadores para la creación de planes, estrategias y políticas a nivel gubernamental, con el fin de prevenir la inseguridad alimentaria y nutricional y evitar el aumento de enfermedades en la población costarricense.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación busca resolver la siguiente interrogante: ¿Cuál es la comparación de los hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se presentan los objetivos de la investigación, tanto el objetivo general como los objetivos específicos.

1.3.1 Objetivo general

Comparar los hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina por medio de un cuestionario y frecuencia de consumo de alimentos, en la Gran Área Metropolitana, durante el segundo cuatrimestre del 2021, determinando las diferencias sociales, económicas y de prácticas alimentarias que existen en las familias.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Identificar las características sociodemográficas de la población de estudio por medio de un cuestionario.
2. Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio mediante un cuestionario.
3. Conocer el consumo de alimentos de la población de estudio mediante una frecuencia de consumo de alimentos.
4. Medir la seguridad alimentaria de la población de estudio usando ELCSA - FAO
5. Comparar los hábitos alimentarios y el consumo de alimentos de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM.
6. Comparar la seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se presentan los alcances y limitaciones relacionados al proceso de investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

La investigación realizada sirve de referencia o como complemento para otras investigaciones relacionadas con las variables analizadas en este estudio sobre: hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria de la población, así como para la creación a nivel gubernamental de políticas, leyes o directrices relacionadas con el tema de alimentación, salud, seguridad alimentaria y nutricional, entre otros, que ayuden a eliminar las brechas existentes entre los hogares con jefatura femenina y los hogares con jefatura masculina.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Debido a las condiciones mundiales de pandemia por el Covid-19 se presentaron varios inconvenientes para realizar la recolección de datos de manera presencial. La recolección se realiza de manera virtual mediante diferentes redes sociales, como una medida para evitar el contacto físico con los participantes y evitar posibles contagios del investigador y las personas encuestadas.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación, se muestran los conceptos y definiciones relevantes para comprender las variables del estudio.

2.1.1 Hábitos alimentarios

De acuerdo a Callysaya, (2016), un hábito es un mecanismo estable o una práctica habitual que crea habilidades, puede ser moldeable y utilizado en varias situaciones o etapas de la vida. El hábito es un comportamiento aprendido mediante la repetición y requiere de un tiempo establecido para llegar a concretarlo y poder realizarlo de manera frecuente.

Cambiar un hábito formado en las personas no es fácil, requiere de una ardua labor, especialmente los hábitos físicos que involucran el cuerpo y la salud. Según Callysaya, (2016) se entiende que los hábitos alimentarios son “un conjunto de actividades adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos” (p.13).

El entorno familiar es el lugar más adecuado para implementar intervenciones dirigidas a fomentar hábitos de alimentación saludable, esto debido a que los padres son los principales agentes de cambio en los comportamientos alimentarios de los niños. (Snuggs et al., 2019)

Los hábitos alimentarios establecen pautas para la selección y elección de alimentos en cuanto a la cantidad, calidad, forma de prepararlos y de consumirlos, hay diversos factores que influyen en la formación de hábitos como: la disponibilidad de alimentos, el poder adquisitivo o acceso, las tradiciones familiares, socioculturales y religiosas. Los hábitos se

adquieren con el tiempo, en la familia y en la etapa de la niñez es donde se adoptan la mayoría, que se mantienen a lo largo de la vida. (Snuggs et al., 2019)

2.1.2 Factores que determinan la elección de hábitos alimentarios

En la elección de hábitos alimentarios intervienen varios factores que son determinantes para una calidad de vida y alimentación saludable. Cada persona y familia tiene sus propias preferencias, aversiones y creencias que los impulsan a comer de distintas maneras. Los factores sociales y culturales en todos los países del mundo influyen en el consumo de alimentos, esto repercute favorable o desfavorablemente en el estado de salud, nutrición y bienestar social. Algunos de los factores que influyen en la elección de los alimentos son: factores biológicos, geográficos, económicos, físicos y sociales, los cuales se describen a continuación.

2.1.2.1 Factores biológicos

Factores como el apetito, el hambre, el sentido del gusto o la saciedad, forman parte de los determinantes básicos que establecen la elección de alimentos. El cuerpo humano tiene múltiples necesidades fisiológicas y necesita energía y nutrientes para realizar todas sus funciones y lograr un equilibrio en el cuerpo, en la estimulación y el equilibrio de estas necesidades participa el sistema nervioso central. “El hambre, el apetito, la saciedad y el balance energético se regulan por un sistema neuroendocrino redundante que se integra a nivel del hipotálamo”. (Ochoa y Muñoz, 2014, p.270)

2.1.2.2 Factores geográficos

El lugar de residencia o ubicación geográfica de las personas impacta en la alimentación y por lo tanto en los hábitos alimentarios, uno de los componentes importantes que

repercuten, en la elección de las comidas es en la disponibilidad de alimentos. El clima, las estaciones del año, el tipo de suelos, la presencia de costas o montañas, la altitud, la latitud entre otros, contribuyen en la escasez o en la producción de alimentos. El transporte de alimentos a zonas geográficamente aisladas, afecta el precio y la calidad de los alimentos, en particular los productos perecederos como las frutas y verduras. (Pollard et al, 2016)

2.1.2.3 Factores económicos

El nivel socioeconómico es un factor determinante para el consumo de alimentos y la adopción de hábitos alimentarios. El nivel de ingresos en los hogares, el precio de los alimentos, el lugar de residencia, los medios de transporte y la frecuencia de compra de alimentos, dependen de la situación económica en la que se encuentre cada familia. Según la FAO, el costo y la asequibilidad de los alimentos que forman parte de una dieta saludable son determinantes importantes para el consumo de alimentos. (FAO et al., 2020)

Los hogares en condición de pobreza muestran mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada debido al costo elevado de productos más saludables. Según la FAO, (2020), el costo de una dieta saludable es un 60% más elevado que el costo de una dieta adecuada en cuanto a nutrientes y casi cinco veces mayor que el costo de una dieta suficiente en cuanto a energía.

2.1.2.5 Factores físicos

Factores como la educación, las habilidades personales y el tiempo disponible para la preparación y consumo de alimentos, repercuten ampliamente en la conducta alimentaria. Los conocimientos en materia de nutrición son herramientas útiles para la sana

alimentación. La educación nutricional puede cambiar la forma en que las personas se alimentan, mejorando su salud y el bienestar general. (Story & Duffy, 2019).

2.1.2.6 Factores sociales

Los factores sociales que influyen en la ingesta de alimentos son parte del entorno que rodea a las personas y el medio en el cual se desenvuelve. La cultura, la familia, los amigos o compañeros de trabajo, son elementos que cambian los patrones de alimentación. El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar a la elección de alimentos, la familia es importante a la hora de tomar decisiones en materia de alimentación, pues es en ella que se imponen los hábitos alimentarios que se van transmitiendo de generación en generación.

La publicidad y mercadeo de las comidas en medios de comunicación masiva, son referentes para la compra y consumo de alimentos. En el entorno alimentario, las distintas formas en que se dan a conocer los alimentos disponibles a los consumidores son relevantes para la toma de decisiones sobre qué alimentos comprar y cómo alimentarse. (Mete et al, 2019)

2.1.2.7 Factores culturales

Las creencias, costumbres y tradiciones que provienen de una comunidad o nacionalidad específica y que se transmiten de una cultura a sus generaciones, influyen ampliamente en el consumo de alimentos. Además, es parte de un estilo de vida y hábitos alimentarios que adoptan las personas. En muchas sociedades la alimentación está determinada por diversas creencias religiosas, que indican el tipo de alimentación que se debe tener, algunas restringen el consumo de algún tipo de alimento, otras promueven el consumo de platillos como símbolo de celebraciones o festividades.

2.1 3 El consumo de alimentos

El consumo de alimentos muestra conductas, pautas y hábitos alimentarios de una población. Los hábitos alimentarios y el consumo de alimentos son alterados por factores que influyen de diversas maneras, uno de los más relevantes es la disponibilidad de alimentos, pues esta va a depender del país o región y de las condiciones para la producción, distribución y la venta de alimentos.

El consumo de alimentos depende de la cantidad de ingresos económicos disponibles que tenga el individuo y el hogar del cual forma parte, además de otros factores, como la pobreza y la inequidad social, la educación, la preparación de los alimentos, las tradiciones y costumbres, la publicidad entre otros. “Las personas consumen alimentos por varias razones, la más importante es la necesidad de obtener calorías (energía), nutrientes y otras sustancias aportadas por los alimentos para lograr crecimiento y salud”. (Brown J, 2014)

2.1.4 La alimentación saludable

La alimentación saludable consiste en consumir de forma regular alimentos para proporcionar diversos nutrientes como: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales y mantener el desarrollo y funciones del cuerpo adecuadamente.

Para que una dieta se considere saludable, debe ser: completa, variada, suficiente, equilibrada e inocua. Es completa, variada y suficiente cuando tiene todos los nutrientes y sustancias imprescindibles para el organismo en cantidad y calidad para cubrir las necesidades calóricas y nutritivas. Es inocua cuando los alimentos consumidos no implican riesgos para la salud de quien los consume. Una dieta es equilibrada cuando los nutrientes

provenientes de los alimentos logran mantener la salud y cubren los requerimientos energéticos del organismo.(Álzate Yepes, 2019)

2.1.5 Seguridad Alimentaria

Según la FAO (2016), “la seguridad alimentaria y nutricional es la garantía de que todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades y preferencias, para llevar una vida activa y sana”. La seguridad alimentaria es una disciplina surgida en la década de los setenta, como un parámetro para medir la producción y disponibilidad alimentaria.

En la década de los noventa se reafirma a la seguridad alimentaria como un derecho humano. El concepto de seguridad alimentaria es multidimensional, se establece mediante determinantes como: disponibilidad de alimentos básicos, estabilidad y acceso a esos suministros alimentarios y la utilización biológica de los alimentos. (García et al., 2017).

La Seguridad Alimentaria y Nutricional, engloba varios elementos básicos entre los que se encuentran el consumo adecuado de alimentos para cubrir las necesidades energéticas de cada persona. “La gente que cuenta con suficiente comida para cubrir sus necesidades de manera permanente posee seguridad alimentaria”. (Brown, 2014, p.2)

La seguridad alimentaria afecta a países de todo el mundo, principalmente en los que hay presencia de desempleo, pobreza y pobreza extrema, ya que estas características impiden un acceso seguro a los alimentos. Como un concepto integral la seguridad alimentaria incorpora aspectos relacionados con la producción y disponibilidad de alimentos, el acceso económico y físico por parte de los individuos, así como consideraciones de inocuidad y de carácter cultural (Valenciano et al., 2020).

La manera en que se producen y distribuyen los alimentos también tiene relación con la seguridad alimentaria, las mejoras en prácticas agrícolas, el manejo sustentable de recursos naturales, la utilización de combustibles, el control de plagas entre otros, son agentes que promueven la calidad, cantidad e inocuidad de los alimentos que se consumen. La seguridad alimentaria se puede lograr si se establecen sistemas de producción amigables con el ambiente. (Pérez Vázquez, 2018)

La producción sostenible de alimentos básicos para la población que está en constante crecimiento, demanda un mayor uso de los recursos naturales, esta situación debe promover las buenas prácticas utilizadas en la agricultura, ganadería, actividad forestal y pesca y de esta manera obtener productos de forma eficiente y con alto valor nutricional. El desarrollo sostenible del sector agrícola sin ejercer presión sobre los recursos naturales es esencial para garantizar la disponibilidad de alimentos. (Salazar y Muñoz, 2019)

La FAO en el 2006 establece que la seguridad alimentaria está conformada por cuatro pilares básicos, que se miden por medio de indicadores que permiten realizar comparaciones entre diversas regiones y durante distintos períodos, estos factores se explican a continuación.

2.1.6 Factores que conforman la Seguridad Alimentaria

La seguridad alimentaria está conformada por diversos factores tales como la disponibilidad, el acceso, el consumo de alimentos, la estabilidad y la utilización biológica de los alimentos.

2.1.6.1 La disponibilidad

La disponibilidad se refiere a la existencia, cantidad, calidad y diversidad de alimentos que una población adquiere para mantener su sustento. Los alimentos pueden ser suministrados a través de la producción del país o de importaciones incluida la ayuda alimentaria. (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2018).

La disponibilidad de alimentos poco saludables, por ejemplo abundancia de puntos de venta de comida rápida, cerca del lugar de residencia de las personas, se considera una barrera ambiental, para favorecer un entorno alimentario favorable. (Van der Velde., 2019).

2.1.6.2 El acceso

El acceso a los alimentos está relacionado con la capacidad de infraestructura, el ingreso económico de las personas y la posibilidad física, como las carreteras o los medios de transporte que utilice la población para obtener los alimentos adecuados y mantener una alimentación nutritiva. (CEPAL, 2018)

Existen dos tipos de acceso a los alimentos: el físico y el económico, la falta de acceso físico se da cuando los alimentos no están disponibles en cantidad suficiente para ser consumidos, y el acceso económico se refiere a la imposibilidad de pagar o comprar los alimentos. El poder adquisitivo es un factor determinante en la elección de la cantidad, la calidad y la diversidad de alimentos que consume la población, los ingresos de los hogares y el precio de los alimentos influyen en el tipo de dieta que estos eligen. (FAO et al., 2019)

Un indicador utilizado para conocer la accesibilidad a los alimentos es la Canasta Básica Alimentaria (CBA), que es un conjunto de alimentos expresados en cantidades suficientes

para satisfacer las necesidades de calorías de los miembros de un hogar promedio. (INEC, 2011)

El costo de la CBA actual en Costa Rica fue calculado en el año 2011, con información derivada de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos del año 2004, este costo se incrementa por diversos factores, principalmente al aumento de los precios de las hortalizas, frutas, raíces y tubérculos, las carnes entre otros. En diciembre de 2020, el costo per cápita mensual de la CBA nacional se estimó en ¢49.924, monto mayor en 3,0% al calculado en el mes anterior y registró un aumento de 4,5% comparado con el costo de diciembre de 2019. (Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2020)

2.1.6.3 Consumo de alimentos como determinante de seguridad alimentaria

El consumo de alimentos como elemento de la seguridad alimentaria, se refiere a que las existencias de alimentos en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, la cultura y las preferencias alimentarias. El consumo de alimentos se debe hacer de acuerdo a las necesidades individuales de cada miembro de la familia, como la edad, el sexo, el ejercicio o actividad física que realiza, el estado de salud, entre otros. El consumo también toma en cuenta aspectos como la inocuidad, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar. (FAO,2011)

2.1.6.4 Estabilidad

La estabilidad está relacionada con solventar las condiciones necesarias para evitar la inseguridad alimentaria, que puede ser transitoria, de carácter cíclico o estacional, tanto por la falta de producción del alimento en momentos determinados del año, como por el acceso a recursos de las poblaciones que dependen de ciertos cultivos. (FAO, 2011). La

estabilidad está vinculada con qué tan dependiente es un país de su producción de alimentos o de las importaciones, para abastecer a la mayoría de la población, con alimentos de calidad, puede estar ligada con los desastres naturales, el cambio climático y la inestabilidad política y las fluctuaciones de los precios. (Salazar y Muñoz, 2019)

2.1.6.5 Utilización Biológica

Se define como la utilización que hace el organismo de los nutrientes obtenidos a partir de los alimentos, la cual depende tanto de la cantidad y calidad del alimento, como del estado nutricional y de salud de las personas. La forma como se consumen los alimentos puede afectar la ingestión, absorción y la biodisponibilidad de nutrientes de la dieta (Ávila , 2011).

Cuando no hay una utilización biológica adecuada se presenta la desnutrición y/o la malnutrición. Los términos más habituales relativos a la nutrición en el marco de la seguridad alimentaria son:

- Subnutrición: inseguridad alimentaria crónica, la ingestión de alimentos no cubre las necesidades energéticas básicas de forma continua.
- Malnutrición: estado patológico resultante de la insuficiencia o el exceso de uno o varios nutrientes o de una mala asimilación de los alimentos.
- Desnutrición: estado patológico resultante de una dieta deficiente en uno o varios nutrientes esenciales o de una mala asimilación de los alimentos. (FAO, 2011)

La utilización biológica se puede mejorar aumentando la inocuidad de los alimentos, esto se realiza de varias maneras como: ampliando el acceso al agua potable, utilizando

métodos correctos de manipulación, lavado y desinfección de alimentos. (Salazar y Muñoz, 2019).

Otros tres conceptos fundamentales que se encuentran ligados a la inseguridad alimentaria son: el hambre, la malnutrición y la pobreza. El hambre se define como esa sensación incómoda o dolorosa causada por no ingerir alimentos en un determinado momento o con cantidades inadecuadas. La malnutrición es un desequilibrio en el consumo de macro o micronutrientes. La pobreza es la privación de necesidades humanas, especialmente del consumo de alimentos, la salud, la educación y es causada por el hambre y por la falta de una nutrición suficiente y apropiada (FAO, 2011).

2.1.7 Género y prevalencia de la inseguridad alimentaria en los hogares

La participación del género femenino en diferentes ámbitos de la seguridad alimentaria tiene gran importancia, las mujeres son productoras, procesadoras, cocineras y servidoras de alimentos, tanto en zonas urbanas como rurales a nivel mundial, ellas se encargan de la nutrición de los hogares, en la mayoría de las familias son ellas las encargadas de la selección, compra, preparación y distribución de los alimentos, asegurando que los miembros de la familia reciban los alimentos adecuadamente.

Una condición social inferior y la falta de acceso a recursos, provocan que las mujeres sean más desfavorecidas por los desiguales de género en los procesos económicos mundiales que rigen los sistemas alimentarios, lo que determina que la inseguridad alimentaria y nutricional es una cuestión de justicia de género. Los hogares encabezados por mujeres constituyen un segmento de la población que es particularmente vulnerable a la inseguridad alimentaria (Jung et al., 2017).

2.1.8 Jefatura del hogar

Según el manual de conceptos y definiciones de la encuesta de hogares de propósitos múltiples del Instituto Nacional de Estadística y Censo, el concepto de Jefe o jefa del hogar es: la persona considerada como tal por los demás miembros del hogar; es quien tiene la mayor responsabilidad en la toma de decisiones, aporta la mayor parte de los recursos económicos, la que toma decisiones, la que ejerce autoridad sobre los miembros de la familia, la que siempre permanece en el hogar, o la de más edad. Si una persona vive sola, ella misma es jefe del hogar. (INEC, 2006)

En los hogares monoparentales, las mujeres se nombran así mismas como jefas de familia porque reconocen que ellas están al frente de su hogar o han tomado el rol masculino que antes desempeñaba su pareja. Esta condición cambia cuando nuevamente aparece la figura masculina ya sea por una nueva pareja, o porque algún otro familiar se incluye en el núcleo de la familia.

Los estudios realizados en relación a la pobreza e inseguridad alimentaria, se basan principalmente en el supuesto de que las familias encabezadas por mujeres son en su mayoría, más pobres y vulnerables que los hogares con jefatura masculina. Según Negesse et al.,(2020) la prevalencia de inseguridad alimentaria entre los hogares encabezados por mujeres era mayor que la estimación nacional de la inseguridad alimentaria de los hogares y se encontró una asociación significativa con el género como cabeza de familia.

Las condiciones de vulnerabilidad en los hogares con jefatura femenina en Costa Rica, se han incrementado en el último año, a causa de la situación mundial de pandemia, la cual ha ocasionado mayor desempleo en mujeres, de los puestos de trabajo perdidos en el año

2020, un 52,5% fueron puestos de mujeres, especialmente en el sector de comercio y servicios. Más de un 41% del total de hogares del país tienen jefatura femenina y más de un 31% cuentan con jefatura femenina sin pareja (INEC, 2020).

La inseguridad alimentaria en los hogares es causa de desnutrición principalmente en niños. Las evidencias muestran las fuertes correlaciones entre la desnutrición entre las mujeres y los niños sigue siendo un problema importante de salud pública en la mayoría de los países de ingresos bajos y medianos, y es más prevalente en las zonas rurales (Harris-Fry et al., 2020).

2.1.9 Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria

La escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria es un instrumento de medición en hogares para determinar la inseguridad alimentaria y el hambre, una de las ventajas de esta escala es que es sencilla y de fácil aplicación, ha sido utilizada en América del Norte, América Central y El Caribe, sus resultados tienen una alta validez y confiabilidad, los cuales permiten monitorear y evaluar las políticas, programas e intervenciones gubernamentales en materia de la seguridad alimentaria y nutricional. ELCSA ha sido validado en toda la región de América Latina como un indicador confiable de la seguridad alimentaria a nivel de los hogares (Rossi et al., 2017).

La persona encargada de la compra y preparación de los alimentos en el hogar, es quien debe responder las preguntas con que cuenta el instrumento, para mejores resultados. Las categorías de inseguridad alimentaria de ELCSA tienen más probabilidades de implicar la privación real de alimentos en el hogar, por lo que está más estrechamente relacionado con el indicador de desnutrición doméstica. (Sandoval et al., 2020).

El instrumento ELCSA consta de 15 preguntas relacionadas con las preocupaciones y las experiencias en los hogares, con la escasez de alimentos en los últimos 3 meses, que es ocasionado por la falta de dinero o recursos insuficientes. El objetivo principal del cuestionario es evaluar la percepción de los encuestados, en cuatro dominios: ansiedad por el suministro de alimentos en el hogar, percepciones de que la calidad o cantidad de alimentos accesibles es inadecuada, reducciones en la ingesta entre los miembros adultos del hogar y reducciones en la ingesta entre los miembros menores de 18 años en el hogar.

La clasificación del estado de seguridad alimentaria de los hogares se representa según la cantidad de respuestas afirmativas: para hogares con personas adultas y menores de 18 años, se califica como seguridad alimentaria (0 respuestas afirmativas); inseguridad leve (1-5 respuestas afirmativas); inseguridad moderada (6-10 respuestas afirmativas) e inseguridad severa (11 a 15 respuestas afirmativas). Se incluyen preguntas relacionadas con las preocupaciones sobre el quedarse sin alimentos y la falta de acceso a alimentos en cantidad o calidad suficientes (FAO, 2012).

Debido a que los niños tienen necesidades nutricionales específicas, la puesta en práctica de ELCSA depende si los niños están o no presentes en las familias. Tener hijos en el hogar aumentó la prevalencia de inseguridad alimentaria en un 28 % en comparación con los hogares sin hijos, de acuerdo con otros estudios realizados en Canadá y los Estados Unidos (Rossi et al., 2017).

Según Schmeer & Piperata, (2016), la inseguridad alimentaria leve en el hogar es perjudicial para la salud de los niños, especialmente durante la primera infancia, pero sigue teniendo asociaciones significativas con la salud hasta la infancia media de los siete a los ocho años. Además produce deficiencias en la alimentación, debido a la falta de nutrientes

esenciales provenientes de diferentes grupos de alimentos, los cuales son indispensables para que los niños y niñas tengan una dieta adecuada, equilibrada y nutritiva, también limita el crecimiento físico y desarrollo cognitivo de los niños, además ocasiona el riesgo de enfermedad, anemia y baja altura entre los niños. (Schmeer & Piperata, 2016).

2.1.10 Ley de Engel

La ley de Engel recibe este nombre gracias al estadístico alemán Ernst Engel nacido en 1821, quien observó los patrones de consumo de las familias alemanas de la clase trabajadora y relaciona su nivel de ingreso con los hábitos de consumo de dichas familias, principalmente sus gastos en alimentos. Con esos datos se pudo observar que los hogares con mayor ingreso tienden a destinar una menor proporción de su renta a los alimentos que aquellos hogares con menor ingreso.

La ley también determina que a medida que crece el ingreso disponible, los hogares tienen mayor espacio presupuestario para dedicar a otros gastos, como al ocio, puesto que ya tendrán cubiertas sus necesidades básicas. Las curvas de Engel relacionan la cantidad de un bien consumido con los ingresos de un individuo (Pindyck & Rubinfeld, 2016).

La ley de Engel indica que la proporción de gasto alimentario en el hogar (PGA) es un indicador de vulnerabilidad alimentaria, esto debido a que cuando un hogar presenta bajo ingreso, la proporción de dinero destinado a la compra de alimentos es mayor que en hogares donde el ingreso es alto, es por ello que la PGA puede ser un indicador sensible para la medición a corto plazo del impacto de factores que afectan el acceso a los alimentos (Gil-Gil et al.,2017).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

A continuación, se detalla el enfoque, el tipo, la unidad de análisis, el diseño y la operacionalización de las variables de la investigación.

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se desarrolla con un enfoque cuantitativo, debido a que se realiza la recolección de datos y análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. (Hernández Sampieri et al., 2014).

El análisis estadístico del estudio se realiza basado en la recolección de datos y la comparación de variables: hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria en hogares con jefatura masculina o femenina.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio es correlacional (analítico) ya que se estudia la comparación entre las variables de hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS

Las unidades de análisis se conforman por hogares con jefatura femenina o masculina.

Área de estudio: la investigación se realiza en la Gran Área Metropolitana, tomando en cuenta las provincias de San José, Alajuela, Heredia y Cartago.

3.3.1 Población

La población para el presente estudio está conformada por todos los hogares del GAM con jefatura femenina y masculina. Aproximadamente 910,213 hogares (CENSO, 2011).

3.3.2 Muestra

El tamaño de la muestra se calcula con la fórmula estadística para poder estimar un valor, es de tipo no probabilística pues se necesitan hogares que cumplan con los criterios de inclusión, la muestra es de 96 hogares y los datos se representan en la siguiente fórmula.

- n: muestra
- Z: 1.96: 95% de confianza
- P: 0,5
- Q: 0,5
- d: margen de error permisible 0,1: 10%

$$n : \frac{(Z)^2 * P * Q}{(d)^2}$$

$$n: \frac{(1,96)^2 * (0,5) * (0,5)}{(0,1)^2}$$

n : 96 hogares

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Para lograr obtener resultados reales y adecuados para la investigación se establecen a continuación los criterios de exclusión e inclusión.

Tabla 1

Criterios de inclusión para elección de muestra

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Familias que residen en la GAM	Familias que no firmen el consentimiento informado
Hogares con jefatura masculina o femenina	Familias sin nacionalidad costarricense

Fuente: Elaboración propia, 2021

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

A continuación, se detallan los instrumentos empleados para la recolección de datos para la investigación.

3.4.1 Instrumento

Se elabora un cuestionario que cuenta con cuatro secciones, la primera mide la variable sociodemográfica con una pregunta abierta para escribir el nombre y número de cédula de cada jefatura de hogar y siete preguntas de selección única, con respecto al sexo, la edad, escolaridad, lugar de residencia, ocupación u oficio, estado civil y cantidad de miembros en la familia. La segunda parte consiste en evaluar los hábitos alimentarios de la familia con preguntas de evaluación dietética.

La tercera sección se realiza para conocer el consumo de alimentos de la población en estudio, para esto se elabora una frecuencia de consumo de las últimas dos semanas, por grupos de alimentos y con frecuencias establecidas.

La cuarta parte consiste en la utilización del instrumento validado para evaluar la seguridad alimentaria y nutricional, la escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), con esta herramienta se mide el grado de seguridad alimentaria de los hogares. (FAO, 2012).

Adicional se realiza un cuestionario con preguntas relacionadas con los determinantes de seguridad alimentaria, para definir las características de cada familia.

3.4.2 Validez del cuestionario

La validez del instrumento se determina mediante la aplicación en un plan piloto que se realiza en una población con características similares a la del estudio.

3.4.3 Confiabilidad del Cuestionario

La confiabilidad del instrumento se determina mediante la aplicación en un plan piloto que se realiza en una población con características similares a la del estudio.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de esta investigación es de tipo no experimental, ya que no se manipula ninguna variable solamente se observan en su contexto natural. La investigación es de tipo transversal pues los datos se recolectan sólo una vez y en un solo momento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

A continuación, se presenta la tabla referente a la operacionalización de variables utilizadas en la investigación.

Tabla 2 *Cuadro de operacionalización de variables*

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Identificar las características sociodemográficas de la población de estudio por medio de un cuestionario	Características sociodemográficas	Conjunto de características biológicas, socioeconómicas, y culturales que están presentes en la población sujeta a estudio	Recolección de datos mediante cuestionario	Sexo	Masculino Femenino	Cuestionario
				Edad	20 -35 36-50 51- 65	
				Estado civil	Más de 65 Soltero (a) Casado (a) Viudo (a) Unión libre	
				Nivel de escolaridad	Primaria completa/incompleta Secundaria completa/ incompleta Técnico o diplomado Universidad completa/incompleta	
				Lugar de residencia	Ninguna Alajuela San José Heredia Cartago	

Continúa

Continuación de la tabla 2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio mediante un cuestionario	Hábitos alimentarios	Conjunto de costumbres que contribuyen a la hora de la selección, preparación y consumo de los alimentos.	Cuestionario con preguntas cerradas	Ocupación o oficio	Ama de casa Asalariado Negocio propio Estudiante No trabaja	Cuestionario
				Miembros de la familia	2 3-5 Más de 5	
				Tiempos de comida	Desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde, cena, colación nocturna No realiza	
				Lugar donde los realiza de lunes a viernes y los fines de semana	Casa Trabajo Soda/restaurante Otro	
				Persona que prepara las comidas	Usted mismo, la esposa/esposo, otro familiar.	
				Tipos de cocción según grupo de alimento	Asado, fritura, hervido, al vapor, a la plancha, a la parrilla	
				Tipo de grasa utilizado para cocinar	Aceite vegetal, aceite de coco, mantequilla, margarina, manteca de cerdo	

Continúa

Continuación de la tabla 2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Agrega sal a la comida ya preparada	Sí, No	
				Tipo de endulzante utilizado para endulzar las bebidas	Azúcar regular (blanca o morena) Edulcorante (sustituto de azúcar) Azúcar y edulcorante Miel de abeja Ninguno	
Conocer el consumo de alimentos de la población de estudio mediante un cuestionario	Consumo de alimentos	Por consumo se entiende la acción de consumir o ingerir, bien sea que se refiera a consumir alimentos, bebidas y otros.	Tabla de frecuencia de consumo con grupos de alimentos	Lácteos Grasas Carnes Embutidos Frutas Verduras harinosas Vegetales Harinas Repostería Galletas Productos integrales Dulces Gaseosas Snacks Comidas rápidas	Más de una vez al día Una vez al día Tres o más días a la semana Dos días a la semana 1 día a la semana No consumieron en la semana	Frecuencia de consumo

Continúa

Continuación de la tabla 2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Medir la seguridad alimentaria de la población de estudio usando ELCSA - FAO	Niveles de seguridad alimentaria	La seguridad alimentaria es 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 cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo” (FAO,2011)	Cuestionario con pregunta cerradas para determinar factores que afectan la seguridad alimentaria	Encuesta ELCSA	Inseguridad alimentaria leve Inseguridad alimentaria moderada Inseguridad alimentaria severa	Instrumento ELCSA – FAO
				Ingreso mensual familiar	100-300 mil 301-500 mil 501-700 mil Más de 700 mil No recibe salario	Cuestionario
				Dinero destinado a la compra de alimentos	Menos de 100 mil 101-200 mil Más de 200 mil	
				Tipo de ayuda económica del gobierno	IMAS INA INAMU CONAPAM	
				Tipo de ayuda económica	Bono proteger Avancemos FONABE Otro No recibo ayuda	
				Tipo de ayuda alimentaria del gobierno	Cen-cinai Hogar de ancianos Red de cuidado IMAS PANEA MEP Otro No recibo ayuda	

Continúa

Continuación de la tabla 2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Que tipo de vivienda	Propia Alquilada Prestada	
				Lugar de compra de alimentos	Pulpería Supermercado Feria del agricultor Mercado Venta ambulante Pescadería Carnicería Cosecha propia Otro	
				Medio de transporte utilizado para la compra de alimentos	Nunca compra Auto Servicio de transporte público (autobús, taxi, uber, didi, tren) Bicicleta/motocicleta Otro	
				Lavado de frutas: manzana, uvas, fresas	Sí/No	
				Lavado de frutas: papaya, sandía, piña.	Sí/No	

Continúa

Continuación de la tabla 2

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Lavado de las frutas y vegetales	Solo con agua Con agua y jabón Con agua y gotas de cloro Otro No las lavan	
				Desinfectado de frutas y vegetales	Con cloro Con vinagre Con limón Otro No desinfectan	

Fuente: Elaboración propia, 2021

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto consiste en aplicar el instrumento y verificar si es válido, confiable y que permita recopilar los datos necesarios para la investigación. Se realiza en un 10% de la muestra la cual se calcula mediante la fórmula y da como resultado una muestra de 96 hogares. Para la realización del plan piloto se toman en cuenta 10 hogares del GAM con ambos tipos de jefatura masculina o femenina, con características semejantes a la población en estudio, con el fin de validar y corregir errores que se presenten al analizar los resultados.

El instrumento se envía mediante un link por redes sociales a cada participante, para ser completado de manera virtual. Al instrumento inicial no se le realizan cambios y se utiliza para la muestra de la investigación.

3.8 Procedimiento para la Recolección de Datos

Una vez que se determina la validez y confiabilidad del instrumento para su aplicación, se procede a iniciar con la recolección de datos, primero se realiza un anuncio con los requisitos que deben cumplir los encuestados, el cual es publicado en las redes sociales de Facebook, Instagram y WhatsApp del investigador.

Las personas que cuentan con los requisitos se comunican con el investigador por los mismos medios virtuales, se procede a realizar una breve entrevista a cada participante para comprobar si cumplen con los criterios de inclusión solicitados y explicar cómo se llena la encuesta, esta entrevista se realiza mediante mensajes de texto y llamadas telefónicas.

Una vez obtenida esta información se envía a la persona un link por WhatsApp o Messenger para que complete el consentimiento informado en donde acepta su participación voluntaria en el estudio, una vez aceptado la participación, el participante procede a llenar la encuesta con sus datos y los de su familia en el formulario de Google Forms.

3.9 Organización de los Datos

Se recopilan un total de 100 encuestas de las cuales cuatro no se toman en cuenta por no cumplir con los criterios de inclusión. De las 96 encuestas seleccionadas, 48 corresponden a hogares con jefatura femenina y 48 hogares con jefatura masculina, todos los hogares que participan en la encuesta tienen miembros menores de 18 años.

Una vez que los datos se recolectan en el formulario de Google Forms, se organizan en una hoja de Microsoft Excel, para ser analizados y generar tablas y figuras para presentar la información requerida.

Los datos se organizan en una hoja de tabulación general y luego se dividen según la variable en datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria, luego se realiza una hoja resumen y después una hoja con el control de cruce de variables, las hojas se nombran para facilitar la búsqueda y análisis de datos.

3.10 Análisis de Datos

Los datos obtenidos se analizan de manera univariada y bivariada.

3.10.1 Análisis univariado

El análisis univariado se construye a partir de los datos en Excel, donde se incluyen todas las variables del estudio determinadas por las preguntas y datos solicitados en el

cuestionario digital. Los datos se representan en tablas con valor absoluto y porcentaje y en figuras con porcentajes. La seguridad alimentaria en los hogares se clasifica mediante la escala ELCSA y la Ley de Engel.

Se agrupan los elementos de la escala ELCSA en diferentes niveles de gravedad: inseguridad leve, inseguridad moderada e inseguridad severa, según el número de respuestas afirmativas que brindan los encuestados.

3.10.2 Análisis bivariado

Se realiza un análisis comparativo de variables con los resultados que se obtienen en la encuesta que se aplica a hogares con jefatura femenina o masculina, para reforzar esta comparación se utiliza el análisis estadístico con la prueba de Chi cuadrado de Pearson para determinar si existe significancia estadística.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

Como parte relevante del análisis, se indagan las principales características sociodemográficas, hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria de los hogares con jefatura femenina o masculina de el GAM.

4.1.1 Datos sociodemográficos

Referente a las características sociodemográficas de una muestra de 96 hogares con jefaturas femeninas o masculinas del GAM, se observa lo siguiente:

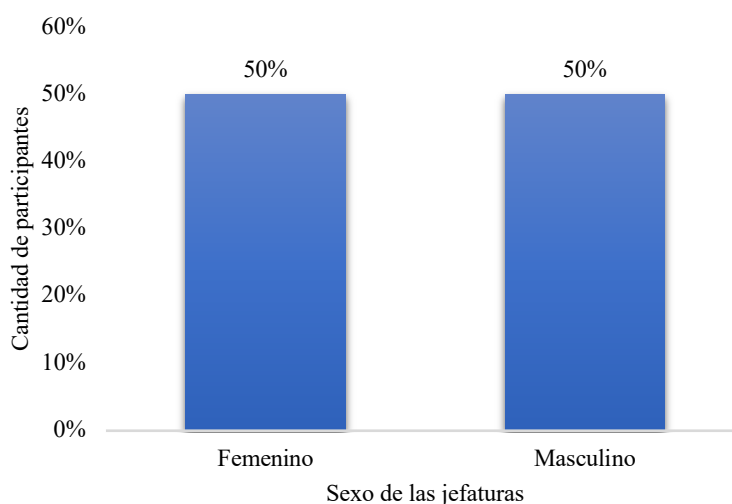


Figura 1

Distribución por sexo de las jefaturas de hogar, en la GAM, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura 1 se muestra la clasificación según el sexo de las jefaturas de hogar. El 50% de la muestra es de sexo femenino y el otro 50% corresponde al sexo masculino.

Tabla 3

Comparación de las características sociodemográficas de las jefaturas de hogar en la GAM, 2021

Características sociodemográficas	Femenino		Masculino		Total	
	(n=48)		(n=48)		(n=96)	
	n	%	n	%	n	%
Estado civil						
Soltero (a)	25	52	0	0	25	26
Casado (a)	0	0	36	75	36	37
Separado (a)	3	6	0	0	3	3
divorciado (a)	19	40	0	0	19	20
viudo (a)	1	2	0	0	1	1
Unión libre	0	0	12	25	12	13
Escolaridad						
Primaria incompleta	3	6	2	4	5	5
Primaria completa	5	10	1	2	6	6
Secundaria incompleta	9	19	5	10	14	15
Secundaria completa	4	9	8	17	12	12
Técnico o diplomado	5	10	11	23	16	17
Universidad incompleta	10	21	8	17	18	19
Universidad completa	12	25	13	27	25	26
Ninguna	0	0	0	0	0	0
Ocupación u oficio						
Asalariado	26	54	38	79	64	67
negocio propio	12	25	10	21	22	23
ama de casa	6	13	0	0	6	6
estudiante	4	8	0	0	4	4
no trabaja	0	0	0	0	0	0

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 3 presenta la agrupación de tres variables: estado civil, escolaridad y ocupación u oficio para visualizar de mejor manera estas características sociodemográficas de las jefaturas de hogar. Al comparar ambos tipos de jefaturas se observa que el 52% de las jefaturas femeninas se encuentran solteras y un 75% de las jefaturas masculinas se encuentran casados. En cuanto a la escolaridad el 25% de las mujeres completaron la universidad y un 6% no terminaron la primaria y el 27% de los hombres completaron también la universidad y solo un 4% no completaron la primaria. Referente a la

ocupación la mayoría de jefaturas femeninas un 54% (n=26) se encuentran asalariadas, al igual que la mayoría de las jefaturas masculinas 79% (n=38).

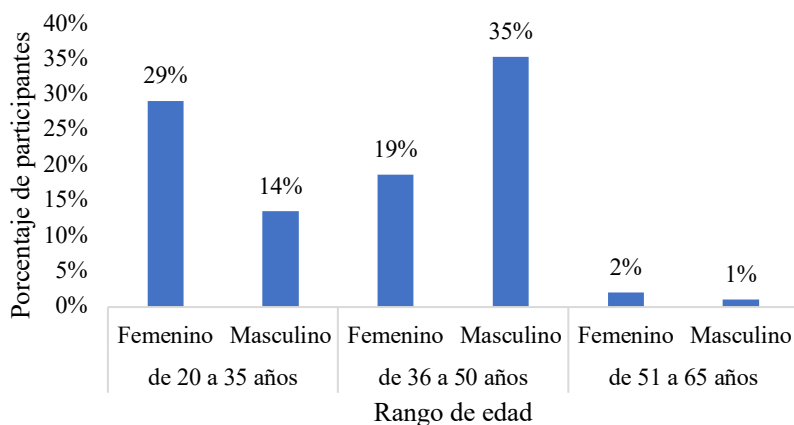


Figura 2

Comparación por edad de la jefatura femenina o masculina de los hogares, en la GAM, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura 2 muestra los resultados de la distribución por edad de las jefaturas, al comparar ambos tipos de jefatura, se determina que la mayoría de jefaturas masculinas (n=34), se encuentran en una edad media (de 36 a 50 años), mientras que la mayoría de jefaturas femeninas (n=28) se encuentran en un rango de 20 a 35 años.

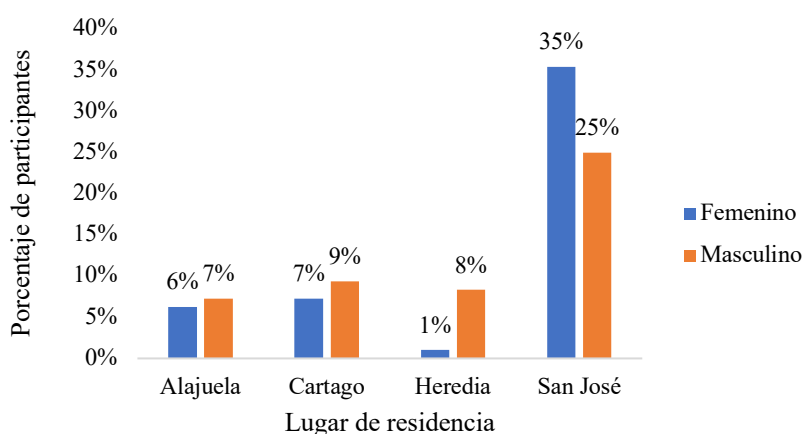


Figura 3

Comparación por lugar de residencia de los hogares con jefatura femenina o masculina en el GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura 3 muestra la comparación por lugar de residencia de los hogares según el sexo de la jefatura, se determina que la mayoría de hogares un 60% residen en la provincia de San José, del cual un 25% (n=24) corresponden a hogares con jefatura masculina y un 35% (n=34) corresponden a hogares con jefatura femenina. La provincia de Cartago ocupa el segundo lugar de residencia de las familias con un 9% (n=9) para hogares con jefatura masculina y un 7% (n=7) para los hogares con jefatura femenina.

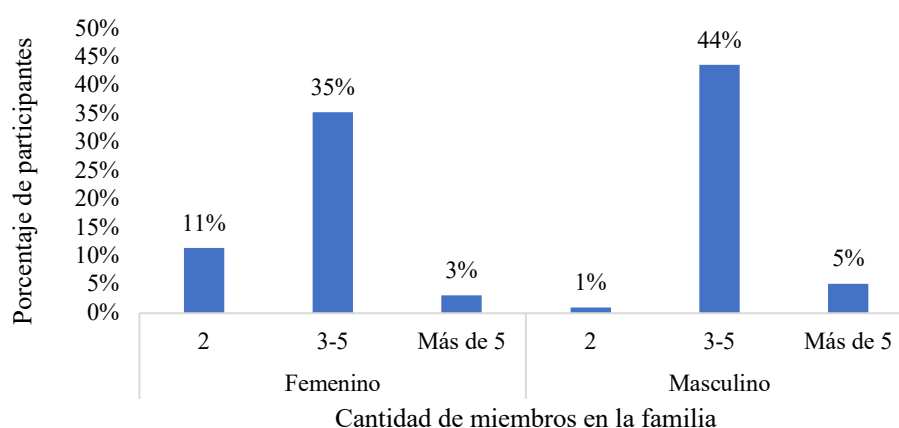


Figura 4

Comparación de la cantidad de miembros en los hogares con jefatura femenina o masculina, en el GAM, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la comparación de la cantidad de miembros en la familia que muestra la figura 4, se puede observar que la mayoría de los hogares con jefaturas masculinas (n=43) tienen de 3 a 5 miembros, al igual que la mayoría de los hogares con jefatura femenina (n=34) que también están integrados por 3 a 5 miembros.

4.1.2 Hábitos alimentarios de la población en estudio

A continuación, se presentan los resultados que se obtienen en la encuesta sobre los hábitos alimentarios en los hogares con jefatura femenina o masculina.

Tabla 4

Tiempos de comida y lugar donde son realizados por las jefaturas de hogar de lunes a viernes, en la GAM, 2021

Tiempo de comida	No realizo		Casa		Trabajo		Soda/ restaurante		Otro	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Desayuno	0	0	71	74	24	25	1	1	0	0
Merienda de la mañana	29	30	30	31	37	39	0	0	0	0
Almuerzo	0	0	47	49	46	48	3	3	0	0
Merienda de la tarde	17	18	44	46	34	35	0	0	1	1
Cena	7	7	79	82	8	9	2	2	0	0
Colación nocturna	61	64	34	35	0	0	0	0	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 4 muestra que de lunes a viernes el 74% (n=71) de las jefaturas realizan el desayuno en la casa y un 25% (n=24) en el trabajo, para el tiempo de comida de la cena un 82% (n=79) la realizan en la casa y solo un 8% (n=8) la realizan en su lugar de trabajo. El 64% (n=61) de la población no realiza la colación nocturna.

Tabla 5

Tiempos de comida y lugar donde son realizados por las jefaturas de hogar, los fines de semana, en la GAM, 2021

Tiempo de comida	No realizo		Casa		Trabajo		Soda/ restaurante		Otro	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Desayuno	2	2	85	89	6	6	3	3	0	0
Merienda de la mañana	33	35	56	58	7	7	0	0	0	0
Almuerzo	2	2	80	83	12	12	2	2	1	1
Merienda de la tarde	18	19	67	70	9	9	0	0	2	2
Cena	8	9	80	83	1	1	5	5	2	2
Colación nocturna	60	63	35	36	1	1	0	0	0	0

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 5 muestra que los fines de semana el 89% (n=85) de las jefaturas realizan el desayuno en la casa y un 6% (n=6) en el trabajo, para el tiempo de comida de la cena un 83% (n=80) la realizan en la casa y solo un 1% la realizan en su lugar de trabajo. El 63% (n=60) de la población no realiza la colación nocturna.

Tabla 6

Tipo de cocción de alimentos que utilizan las familias encuestadas del GAM, 2021

Tipo de cocción	Cantidad (n)	Porcentaje (%)
Tipo de cocción del pollo		
Horneado	12	13
Hervido	21	22
A la plancha	47	48
Al vapor	3	3
Frito	13	14
No consume	0	0
Total	96	100
Tipo de cocción del res		
Horneado	7	7
Hervido	23	24
A la plancha	41	43
Al vapor	6	6
Frito	13	14
No consume	6	6
Total	96	100
Tipo de cocción del pescado		
Horneado	7	8
Hervido	2	2
A la plancha	55	57
Al vapor	2	2
Frito	26	27
No consume	4	4
Total	96	100

Continúa

Continuación de la tabla 6

Tipo de cocción	Cantidad (n)	Porcentaje (%)
Tipo de cocción del cerdo		
Horneado	11	11
Hervido	11	11
A la plancha	43	45
Al vapor	2	2
Frito	21	22
No consume	8	9
Total	96	100
Tipo de cocción de Vegetales harinosos como papa, yuca, camote		
Horneado	3	3
Hervido	75	78
A la plancha	5	6
Al vapor	11	11
Frito	2	2
No consume	0	0
Total	96	100
Tipo de cocción de los vegetales no harinosos como ayote tierno, brócoli, zanahoria, chayote		
Horneado	1	1
Hervido	68	71
A la plancha	5	5
Al vapor	19	20
Frito	0	0
No consume	3	3
Total	96	100

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la información que muestra la tabla 6 el tipo de cocción más utilizado en los hogares para el pollo, res, cerdo y pescado es a la plancha con un 48%, 43%, 57% y 45% respectivamente, para la cocción de vegetales harinosos el más utilizado es el hervido con un 78%. El tipo de cocción preferido para los vegetales no harinosos es también el hervido con un 71%.

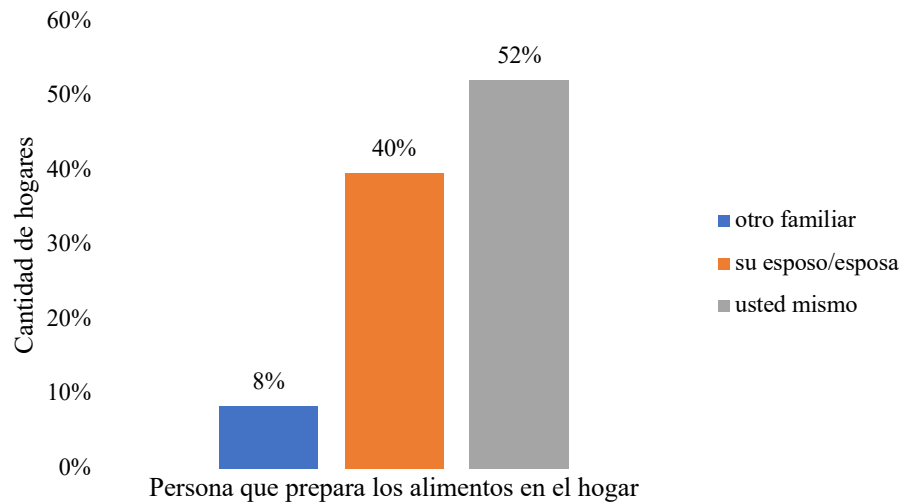


Figura 5

Distribución por la persona que prepara los alimentos en los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo a la figura 5 en la mayoría de hogares un 52% (n=50) la persona que prepara los alimentos es la misma jefatura de hogar, el 40% (n=38) de la muestra indica que su esposa prepara los alimentos y el 8% (n=8) indica que otro familiar prepara los alimentos en el hogar.

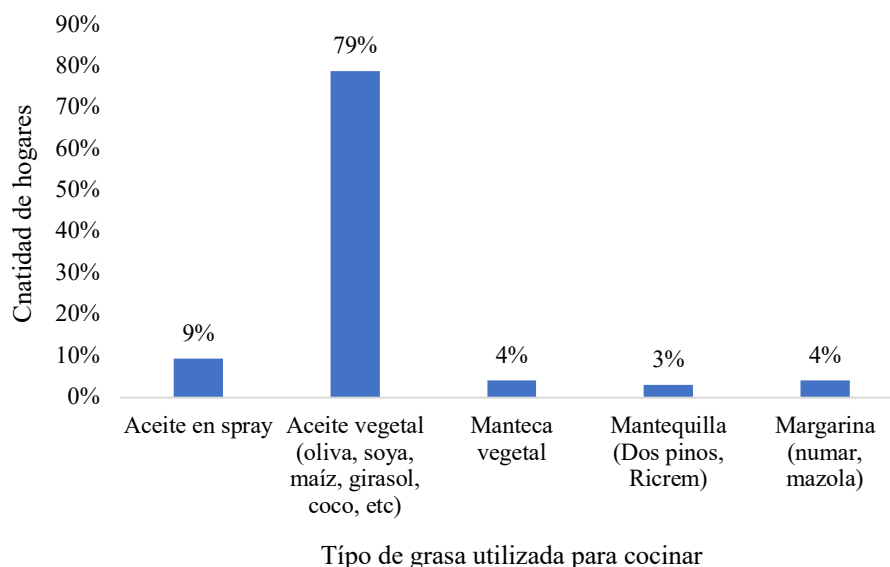


Figura 6

Distribución por el tipo de grasa utilizada para cocinar, en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en el GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la figura 6 los datos mostrados indican que el 79% de los hogares encuestados utilizan aceite vegetal (oliva, soya ,maíz, girasol, coco, etc) para cocinar y en segundo lugar el 9% de los hogares utilizan aceite en spray para cocinar los alimentos.

Tabla 7

Distribución por la adición de sal a la comida ya preparada en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021

Adición de sal a la comida ya preparada	Total de hogares	
	n	%
No	64	67
Si	32	33
Total	96	100

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 7 muestra la adición de sal a los alimentos ya preparados, el 67% (n=64) de las jefaturas no adicionan sal a la comida y un 33% (n=32) si lo hace.

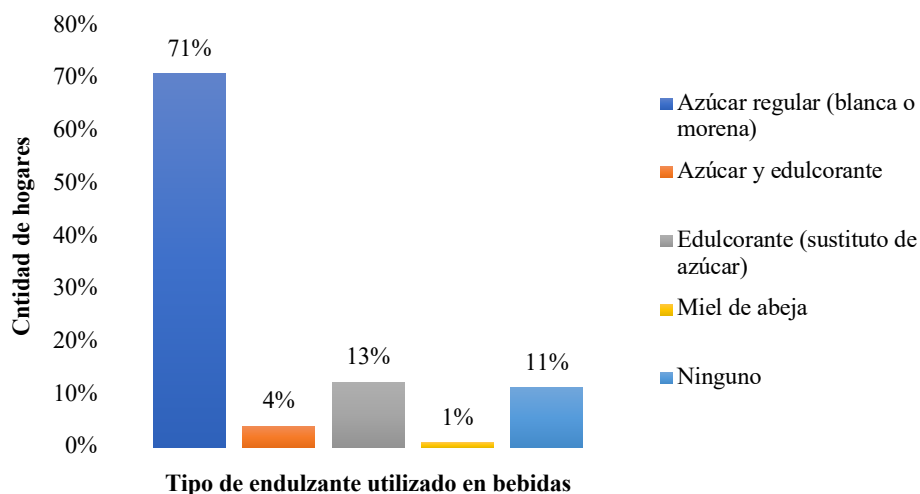


Figura 7

Distribución por el tipo de endulzante utilizado en bebidas en los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo a la figura 7 los datos muestran que el 71% de los hogares encuestados utilizan el azúcar regular para endulzar las bebidas, seguido de 13% de los hogares que utilizan edulcorante.

4.1.3 Consumo de alimentos de la población en estudio

A continuación, se presentan los datos que se obtienen en la encuesta sobre el consumo de alimentos. Se realiza una frecuencia de consumo de alimentos en las dos semanas previas a la aplicación del instrumento en los hogares con jefatura femenina o masculina, se obtienen los siguientes resultados.

Tabla 8

Distribución de la frecuencia de consumo de alimentos de los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021

Alimento	Más de una vez al día		1 vez cada día		3 o más días a la semana		2 días a la semana		1 día a la semana		No consumieron		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Leche entera	14	15	14	15	6	6	1	1	6	6	55	57	96	100
Leche descremada o semidescremada	20	21	26	27	12	13	4	4	6	6	28	29	96	100
yogurt	9	9	19	20	13	14	10	10	12	13	33	34	96	100
Aceite	42	44	21	22	17	18	1	1	6	6	9	9	96	100
Mantequilla (Dos pinos, Ricrem)	13	14	26	27	11	11	6	6	10	10	30	32	96	100
Margarina (numar, mazola)	13	14	22	23	11	11	11	11	11	11	28	30	96	100
Natilla	9	9	17	18	14	15	8	8	32	33	16	17	96	100
Queso crema	5	5	12	13	8	8	11	11	22	23	38	40	96	100
Mayonesa	4	4	14	15	10	10	12	13	22	23	34	35	96	100
Pollo	8	8	16	17	28	29	20	21	19	20	5	5	96	100
Res	2	2	12	12	18	19	19	20	30	31	15	16	96	100
Cerdo	7	7	7	7	12	13	16	17	25	26	29	30	96	100
Pescado y mariscos frescos: camarones, tilapia, trucha, salmón.	5	5	8	8	11	11	16	17	31	33	25	26	96	100
Pescado y mariscos enlatados: Sardina, atún, calamares.	6	6	7	7	8	8	19	20	33	35	23	24	96	100
Queso	12	12	20	21	19	20	17	18	18	19	10	10	96	100
huevos	25	26	38	40	20	21	9	9	4	4	0	0	96	100
Embutidos (jamón, salchichas, salchichón, mortadela)	8	8	17	18	23	24	17	18	17	18	14	14	96	100
Frutas (banano, papaya, sandía, mango, manzana, etc)	30	32	27	28	23	24	7	7	9	9	0	0	96	100
Verduras harinosas (papa, camote, yuca, plátano, maíz, etc)	21	22	27	28	26	27	12	13	9	9	1	1	96	100
Vegetales (lechuga, repollo, tomate, pepino, chayote, etc)	24	25	31	33	17	18	11	11	10	10	3	3	96	100
Arroz	50	52	20	21	17	18	6	6	3	3	0	0	96	100
Gallo pinto	18	19	29	30	24	25	18	19	5	5	2	2	96	100
Pastas (espaguetis, caracolitos, canelones, etc)	7	7	15	16	28	29	20	21	19	20	7	7	96	100
Tortillas	13	13	19	20	19	20	18	19	12	12	15	16	96	100
Pan (cuadrado, baguette, bollito)	16	17	23	24	16	17	15	16	13	13	13	13	96	100
Repostería	5	5	13	14	12	13	8	8	20	21	38	39	96	100
Galletas dulces o saladas	9	9	14	14	16	17	15	16	15	16	27	28	96	100
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc)	34	36	25	26	17	18	9	9	11	11	0	0	96	100
Productos integrales (pan, galletas, arroz)	9	9	17	18	14	15	9	9	13	14	34	35	96	100
Dulces (chocolates, confites, cajetas, etc)	8	8	13	14	9	9	16	17	18	19	32	33	96	100
Gaseosas	7	7	10	10	4	4	8	9	22	23	45	47	96	100
Snacks (papas tostadas, yuquitas, tortillas, plátanos, etc)	7	7	9	9	11	11	8	9	26	27	35	37	96	100
Comidas rápidas (pizza, hamburguesa, pollo frito, tacos, etc)	3	3	9	9	5	5	13	14	36	38	30	31	96	100

Elaboración propia, 2021.

En la tabla 8 se muestra la frecuencia de consumo de alimentos de las últimas dos semanas en los hogares, los resultados indican que un 27% consumen leche descremada o semidescremada una vez cada día, pero presentan un consumo bajo de yogurt pues un 34% no lo consumieron. Referente al consumo de grasas el 44% consumen aceite más de una vez al día, mientras que el 27% consumen mantequilla una vez cada día.

En el consumo de carnes destaca el bajo consumo de pescados y mariscos frescos, debido a que un 33% de la muestra consume solo un día a la semana, y referente al consumo de pescados y mariscos enlatados el 35% consumen una vez a la semana.

En cuanto al consumo de huevo el 40% de los hogares consumen una vez cada día, la muestra también indica un alto consumo de embutidos, el 18% consume estos alimentos una vez al día. Referente al consumo de cereales integrales, un 35% no consumió estos productos. Un 30% de los hogares reportaron consumir gallo pinto una vez al día y referente al consumo de vegetales un 25% de las familias consumen una vez cada día.

El arroz es el cereal más consumido por los hogares encuestados, un 52% consumen más de una vez al día, el consumo de leguminosas es de un 35% una vez al día, En cuanto al consumo de repostería solo un 5% de la muestra indicó consumir más de una vez al día, sin embargo el 37% de la muestra mostró un consumo de comidas rápidas una vez a la semana.

4.1.4 Seguridad alimentaria de la población en estudio

A continuación se muestran los resultados de las preguntas de la encuesta realizada en los hogares, sobre la evaluación del estado de seguridad alimentaria y los determinantes que influyen en esta, así como la comparación de estas variables.

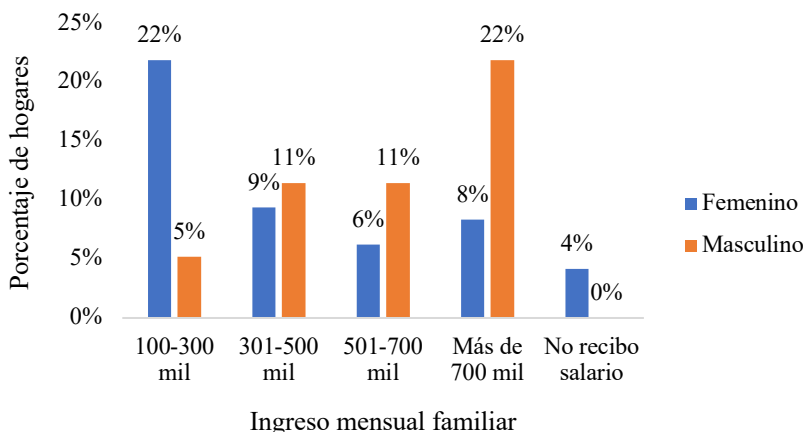


Figura 8

Comparación del ingreso mensual familiar de los hogares según el sexo de la jefatura, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura 8 se muestra el ingreso mensual familiar, es notable la diferencia existente entre las jefaturas, el 22% (n=21) de los hogares tienen un ingreso mensual de más de 700 mil colones, y corresponden a hogares con jefatura masculina, contrastando con el ingreso recibido por los hogares con jefaturas femeninas, que en su mayoría un 22% (n=21) recibe de 100 mil a 300 mil colones.

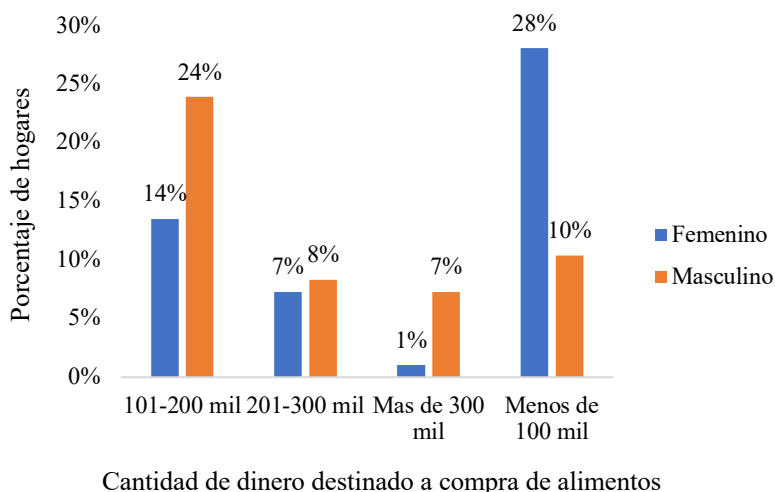


Figura 9

Comparación de la cantidad de dinero destinado a la compra de alimentos en los hogares según el sexo de la jefatura, en el GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Como se muestra en la figura 9, la mayoría de los hogares con jefatura femenina (n=27) un 28% del total de la muestra, destinan menos de 100.000 colones para la compra de alimentos, mientras que la mayoría (n=23) los hogares encabezados por hombres gastan de 101.000 a 200.000 mil colones para adquirir los alimentos. Solo un hogar con jefatura femenina destina más de 300.000 colones para adquirir sus alimentos, mientras que siete de los hogares encuestados con jefatura masculina también destinan este monto para la compra de alimentos.

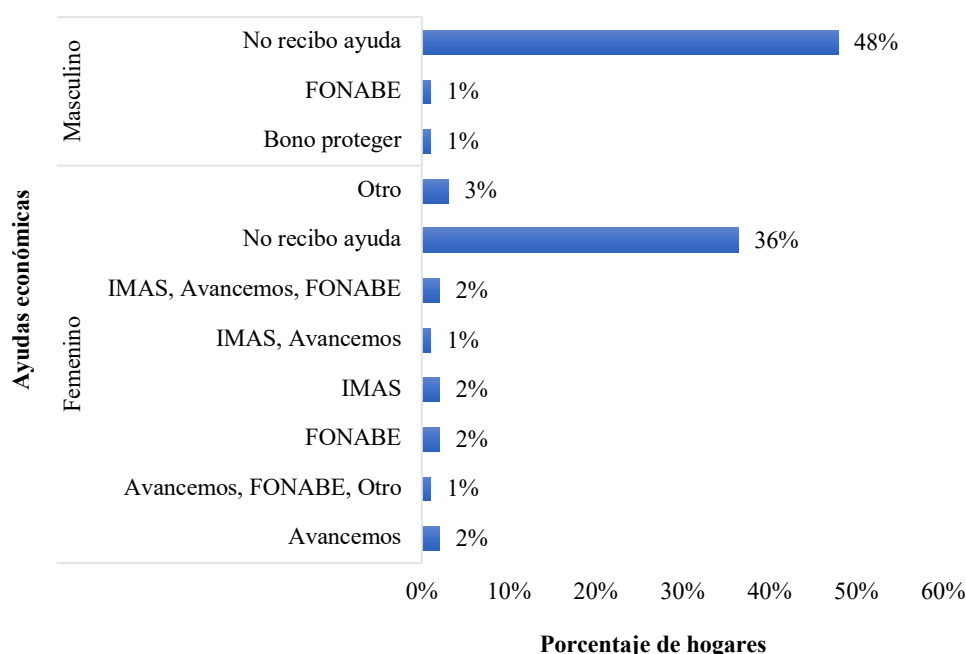


Figura 10

Comparación de las ayudas económicas recibidas por los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura 10 se muestra como la mayoría de hogares con jefatura masculina (n=47) un 48% de la muestra total, no reciben ayudas económicas del estado, al igual que la mayoría de los hogares con jefatura femenina (n=35), que tampoco reciben ayudas económicas por parte del gobierno.

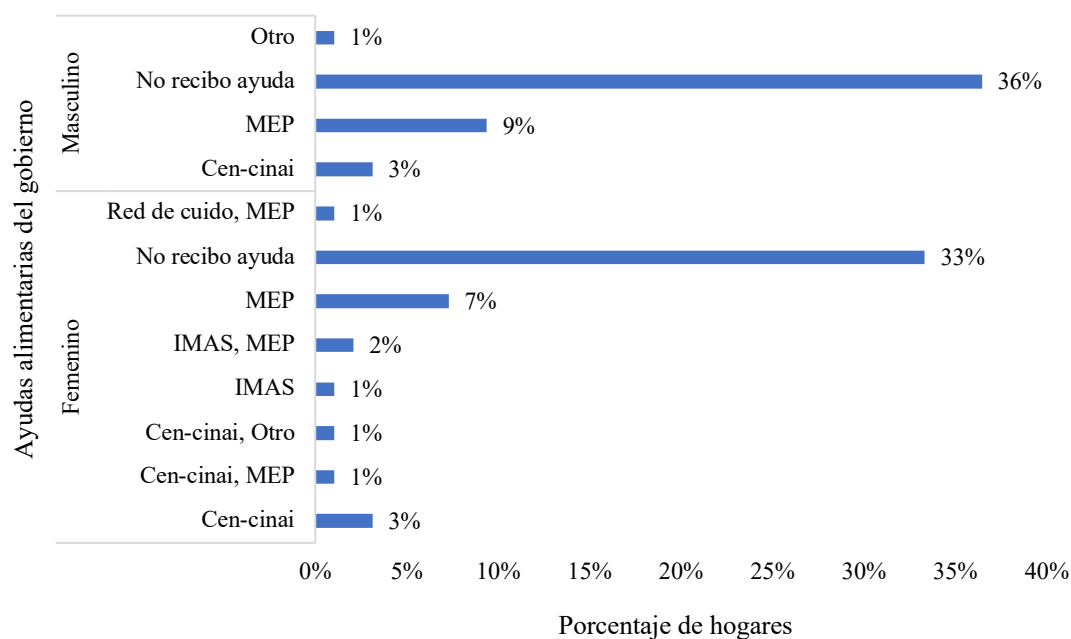


Figura 11

Comparación de las ayudas alimentarias recibidas por los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En cuanto a las ayudas alimentarias recibidas por los hogares, la figura 11 muestra que la mayoría de los hogares encuestados un 69% , tanto los que tienen jefatura femenina como los que tienen jefatura masculina no reciben ayudas alimentarias por parte del gobierno, un 15% (n=7) de los hogares encabezados por mujeres reciben ayuda del Ministerio de Educación Pública , mientras que un 19% (n=9) de los hogares encabezados por hombres también reciben ayuda del Ministerio de Educación Pública.

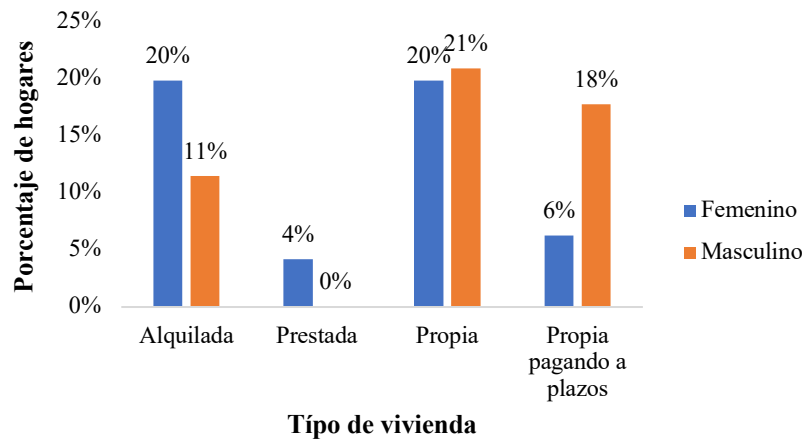


Figura 12

Comparación del tipo de vivienda donde residen las familias según tengan jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo a los datos mostrados en la figura 12, al comparar el tipo de vivienda donde residen las familias, se observa que la mayoría de los hogares con jefatura masculina (n=20) tienen casa propia, seguido de (n=17) de hogares con casa propia pagando a plazos. En cuanto a los hogares con jefatura femenina, 19 de los hogares encuestados tienen casa propia y otros 19 alquilan una casa.

Tabla 9

Comparación por el lugar de compra de los alimentos de los hogares según tengan jefatura masculina o femenina en la GAM, 2021

Grupo de alimento	Sexo de la jefatura	Pulpería		Súper mercado		Feria del agricultor		Mercado		Venta ambulante		Pescadería		Carnicería		Otro		Cosecha propia		Nunca compra	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Carnes (pollo, res, cerdo, huevos)	F	0	0	19	20	0	0	3	3	0	0	0	0	25	26	1	1	0	0	0	0
	M	2	2	27	28	1	1	0	0	0	0	0	0	17	18	1	1	0	0	0	0
Pescados y mariscos	F	0	0	19	20	0	0	0	0	0	0	11	11	12	13	0	0	0	0	6	6
	M	2	2	29	31					0	0	8	8	9	9	0	0	0	0		
Queso	F	8	9	19	20	4	4	3	3	1	1	0	0	9	9	2	2	0	0	2	2
	M	6	6	24	26	4	4	2	2	1	1	0	0	6	6	3	3	0	0	2	2
Yogurt, leche	F	2	2	38	40	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	5	5
	M	2	2	45	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Frutas	F	1	1	17	18	24	25	1	1	2	2	0	0	0	0	2	2	1	1	0	0
	M	2	2	22	23	22	23	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vegetales	F	1	1	17	18	24	25	1	1	2	2	0	0	0	0	2	2	1	1	0	0
	M	2	2	23	24	22	23	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Granos y cereales (arroz, frijoles, lentejas)	F	3	3	43	45	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	M	1	1	46	48	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Harinas (pan, galletas, tortillas)	F	4	4	44	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	M	3	3	45	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 9 se muestran los resultados del lugar que se utiliza para la compra de cada grupo de alimento, los resultados a nivel global indican que los hogares prefieren en su mayoría como lugar de compra el supermercado, pues un 94% de la muestra compra los granos y cereales en este lugar, seguido de un 89% que adquiere las harinas, el 86% compra lácteos como yogurt y leche y un 48% compra las carnes también en el supermercado. El lugar preferido para comprar frutas y vegetales es la “feria del

agricultor” pues un 47% de los hogares indicaron comprar estos alimentos en este sitio.

Los datos separados por el sexo de las jefaturas reflejan que tanto los hogares con jefaturas femeninas como masculinas prefieren en su mayoría comprar las frutas y vegetales en la “feria del agricultor” con un 52% del total de hogares con jefatura femenina y un 48% del total de hogares con jefatura masculina que indicaron preferir este lugar de compra.

Para la compra la compra de carnes (res, pollo, cerdo, huevos) un 54% del total de hogares con jefatura femenina indicaron comprar estos productos en la carnicería, mientras que un 58% del total de hogares con jefatura masculina indican el supermercado como el lugar favorito de compra de estos alimentos. Referente a la compra de pescado y mariscos, queso, yogurt, leche, granos, cereales y harinas, la mayoría de hogares con ambos tipos de jefatura femenina o masculina indican comprar estos productos en el supermercado.

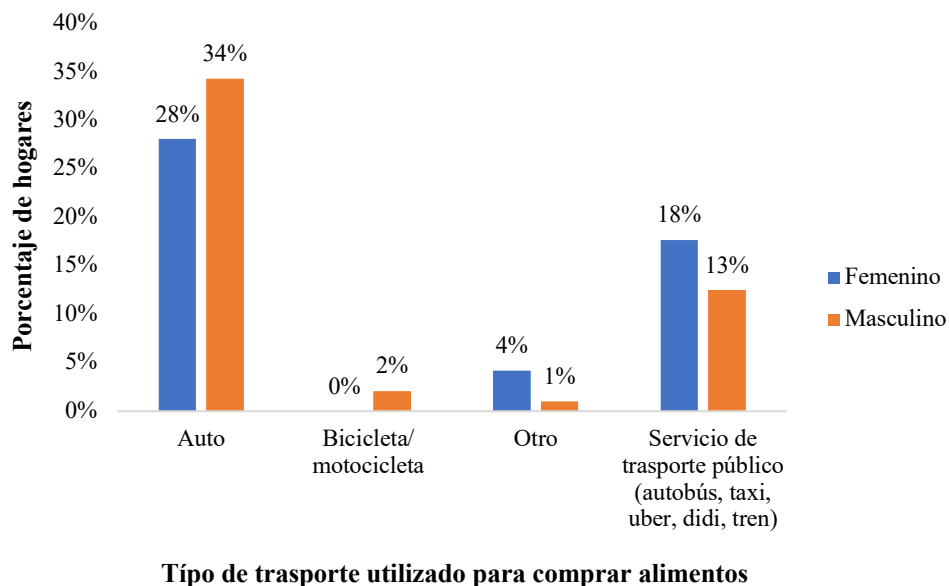


Figura 13

Comparación según el tipo de transporte utilizado para la compra de alimentos en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura 13 muestra como el medio de transporte que más utilizan los hogares para la compra de alimentos a nivel global es el auto con 62% del total de la muestra. Al comparar el tipo de transporte utilizado por los hogares según el sexo de la jefatura se observa que los hogares con jefatura masculina utilizan además bicicleta/motocicleta, otro medio de transporte y el servicio de transporte público. Los hogares con jefaturas femeninas utilizan el auto en su mayoría, seguido del transporte público y otro medio.

Tabla 10

Comparación de la limpieza y desinfección de frutas y vegetales en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en el GAM, 2021

Utilización biológica de los alimentos consumidos	Hogares con jefatura masculina (n=48)		Hogares con jefatura femenina (n=48)		Total (n=96)	
	n	%	n	%	n	%
	¿En su familia lavan las frutas como la manzana, uvas y fresas antes de consumirlas?	sí = 48 no = 0	100 0	sí = 48 no = 0	100 0	96 0
¿En su familia lavan las frutas como la papaya, sandía y piña antes de consumirlas?	sí = 43 no = 5	90 10	sí = 40 no = 8	83 17	83 13	86 14
Lavado de frutas y vegetales						
solo con agua	11	23	18	38	29	30
con agua y jabón	31	65	15	31	46	48
con agua y gotas de cloro	6	13	14	29	20	21
otro			1	2	1	1
no las lavan						
Desinfección de frutas y vegetales						
con cloro	11	23	18	38	29	30
con vinagre	9	19	5	10	14	15
con limón	1	2	1	2	2	2
otro	12	25	10	21	22	23
no desinfectan	15	31	14	29	29	30

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 10 se muestran los resultados de las preguntas que se realizan a las jefaturas de hogar en cuanto a lavado y desinfección de frutas y vegetales, al comparar los

resultados obtenidos, el total de la muestra, tanto los hogares con jefatura femenina como los hogares con jefatura masculina, indican lavar las frutas que se consumen con cáscara como: la manzana, uvas y fresas, un 90% de los hogares encabezados por hombres, indica lavar las frutas que se consumen sin cáscara como: la papaya, sandía y piña y un 83% de los hogares encabezados por mujeres también lo indica.

Referente al tipo de lavado el que más se utiliza es con agua y jabón, pues un 65% de los hogares con jefatura femenina y un 31% de los hogares encabezados por mujeres utiliza este método, para la desinfección el cloro es el que más se utiliza por un 23% de los hogares con jefatura femenina y un 38% de los hogares con jefatura masculina.

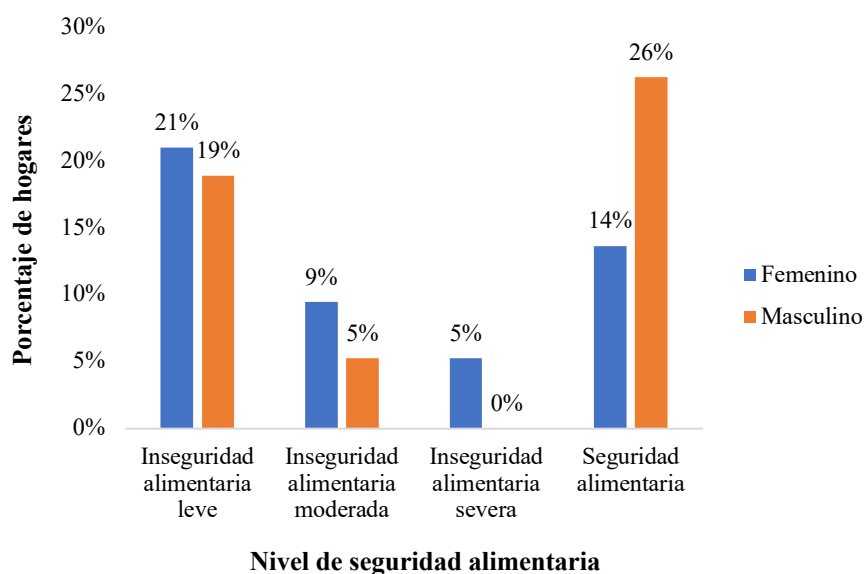


Figura 14

Comparación por el nivel de seguridad alimentaria según la escala ELCSA de los hogares con jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura 14 muestra los resultados obtenidos al realizar la encuesta ELCSA en los hogares, según los datos, del total de hogares con seguridad alimentaria el 25% (n=25)

de los hogares con jefatura masculina presenta seguridad alimentaria, mientras que un 13% (n=13) corresponde a hogares con jefatura femenina. De los hogares con jefatura femenina que se encuentran con inseguridad alimentaria, 20 presentan inseguridad alimentaria leve, nueve presentan inseguridad alimentaria moderada y cinco presentan inseguridad alimentaria grave. De los hogares con jefatura masculina encuestados, 20 tienen condición de inseguridad alimentaria leve y cinco hogares presentan inseguridad alimentaria moderada, no se presentan hogares con jefatura masculina y en condición de inseguridad alimentaria severa.

4.2 COMPARACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

A continuación, se presentan los resultados que se obtienen al comparar las variables del estudio que se realiza en hogares según tengan jefatura femenina o masculina.

Para reforzar la comparación de variables, se realiza un análisis estadístico mediante la técnica estadística de Chi cuadrado, se establece un nivel de significancia del 5% donde los valores entre variables deben estar por debajo de 0,05.

Se plantean las hipótesis:

Hipótesis nula: No existe una diferencia significativa entre el sexo de la jefatura y los hábitos alimentarios, el consumo de alimentos y la seguridad alimentaria de los hogares.

Hipótesis alternativa: existe una diferencia significativa entre el sexo de las jefaturas y los hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria de los hogares

4.2.1 Comparación de los hábitos alimentarios de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina .

En este apartado se realiza la comparación de la variable de hábitos alimentarios entre los hogares con jefatura femenina y jefatura masculina, para determinar si existe diferencias entre ambos tipos de hogar. Los resultados son los siguientes.

Tabla 11

Comparación de los tiempos de comida y lugar donde son realizados por las jefaturas de lunes a viernes, en la GAM, 2021

Tiempo de comida	Sexo de la jefatura	No realizo		Casa		Trabajo		Soda/ restaurante		Otro		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Desayuno	Femenino	0	0	43	90	4	8	1	2	0	0	48	100
	Masculino	0	0	28	58	20	42	0	0	0	0	48	100
Merienda de la mañana	Femenino	16	33	19	40	12	25	0	0	1	2	48	100
	Masculino	12	25	11	23	25	52	0	0	0	0	48	100
Almuerzo	Femenino	0	0	30	63	14	29	3	6	1	2	48	100
	Masculino	0	0	16	33	32	67	0	0	0	0	48	100
Merienda de la tarde	Femenino	11	23	33	69	3	6	0	0	1	2	48	100
	Masculino	6	13	35	73	5	10	0	0	2	4	48	100
Cena	Femenino	6	13	37	77	1	2	1	2	3	6	48	100
	Masculino	1	2	43	90	0	0	4	8	0	0	48	100
Colación nocturna	Femenino	31	65	15	31	0	0	0	0	2	4	48	100
	Masculino	29	60	19	40	0	0	0	0	0	0	48	100

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo a los datos mostrados en la tabla 11 al comparar los tiempos de comida y donde se realizan de lunes a viernes, se observa que las jefaturas femeninas son las que más realizan el tiempo de comida del desayuno (n=43) , la merienda de la mañana (n=19) y el almuerzo (n=30) en su casa, mientras que para los tiempos de comida de merienda de la tarde (n=35), la cena (n=43) y la colación nocturna (n=19) son las jefaturas masculinas quienes mayoritariamente realizan estos tiempos de comida en la casa.

En el caso de los tiempos de comida realizados en el lugar de trabajo, las jefaturas masculinas tienen el mayor porcentaje en el desayuno, la merienda de la mañana, el almuerzo y la merienda de la tarde, con un 42%, 52%, 67% y 10% respectivamente, ninguna jefatura masculina realiza la cena en su lugar de trabajo. Ambos tipos de jefatura en su mayoría indicaron no realizar la colación nocturna o consumirla en su casa.

Tabla 12

Comparación de los tiempos de comida y lugar donde son realizados por las jefaturas los fines de semana, en la GAM, 2021

Tiempo de comida	Sexo de la jefatura	No realizo		Casa		Trabajo		Soda/ restaurante		Otro		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Desayuno	Femenino	2	4	42	88	3	6	1	2	0	0	48	100
	masculino	0	0	43	90	3	6	2	4	0	0	48	100
Merienda de la mañana	Femenino	15	31	30	63	3	6	0	0	0	0	48	100
	masculino	18	38	26	54	4	8	0	0	0	0	48	100
Almuerzo	Femenino	1	2	37	77	7	15	2	4	1	2	48	100
	masculino	1	2	43	90	4	8	0	0	0	0	48	100
Merienda de la tarde	Femenino	11	23	32	67	4	8	0	0	1	2	48	100
	masculino	7	15	35	73	5	10	0	0	1	2	48	100
Cena	Femenino	6	13	34	71	1	2	5	10	2	4	48	100
	masculino	2	4	46	96	0	0	0	0	0	0	48	100
Colación nocturna	Femenino	31	65	17	35	0	0	0	0	0	0	48	100
	masculino	29	60	18	38	1	2	0	0	0	0	48	100

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 12 muestra los datos de los tiempos de comida y el lugar donde lo realizan las jefaturas de hogar, al comparar los resultados se determina que los fines de semana la mayoría de jefaturas masculinas al igual que la mayoría de jefaturas femeninas realizan los tiempos de comida en su casa. Para el tiempo de comida de la cena un 96% de las jefaturas masculinas la realizan en su casa y solo un 2% omiten este tiempo, mientras que un 71% de las jefaturas femeninas realizan la cena en casa y un 13% no la realizan.

Tanto la merienda de la mañana como la de la tarde y la colación nocturna son los tiempos más omitidos por ambos tipos de jefaturas.

Tabla 13

Comparación del tipo de cocción utilizado para cada alimento en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021

Sexo de la jefatura	Método de cocción	Pollo		Res		Pesado		Cerdo		Vegetales harinosos		vegetales no harinosos	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Femenino	Horneado	3	6	2	4	5	11	7	15	2	4	1	2
	Hervido	11	23	11	23	0	0	6	12	40	84	35	73
	A la plancha	24	50	20	42	29	60	22	45	1	2	2	4
	Al vapor	3	6	2	4	0	0	3	6	4	8	10	21
	Frito	7	15	9	19	11	23	8	16	1	2	0	0
	No consume	0	0	4	8	3	6	2	6	0	0	0	0
	Total	48	100	48	100	48	100	48	100	48	100	48	100
Masculino	Horneado	9	19	5	10	2	4	4	8	1	2	0	0
	Hervido	9	19	12	25	3	6	4	8	34	71	32	67
	A la plancha	23	48	21	45	25	52	21	45	3	6	2	4
	Al vapor	1	2	4	8	2	4	0	0	8	17	10	21
	Frito	6	12	4	8	15	32	16	33	2	4	0	0
	No consume	0	0	2	4	1	2	3	6	0	0	4	8
	Total	48	100	48	100	48	100	48	100	48	100	48	100

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 13 se hace referencia al tipo de cocción preferida en los hogares, al comparar los resultados se puede observar que, en ambos tipos de hogar tanto con jefatura femenina como masculina, el método de cocción más utilizado para pollo, res, pescado y cerdo es a la plancha y para los vegetales harinosos y no harinosos es el hervido.

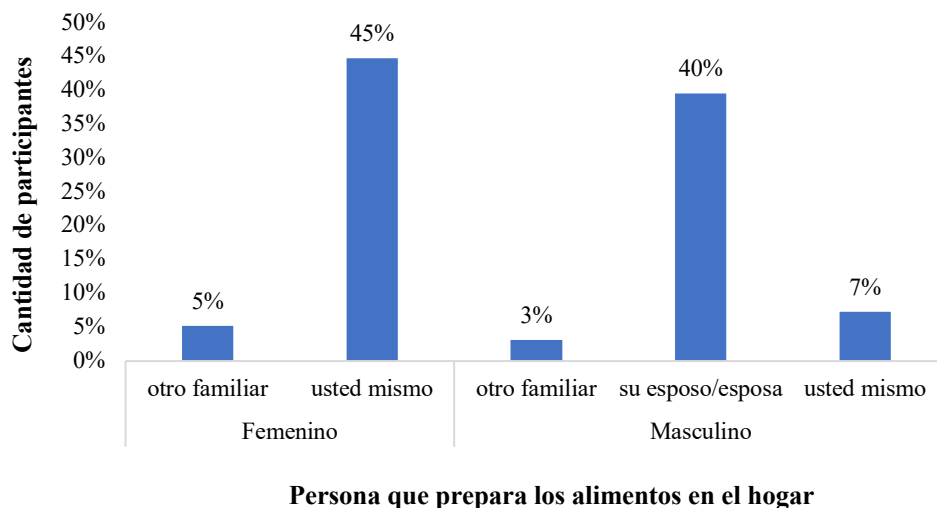


Figura 15

Comparación de la persona que prepara los alimentos en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en el GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo a la figura 15, al comparar a la persona encargada de preparar los alimentos en los hogares, se observa que la mayoría de jefaturas femeninas ($n=43$) indican cocinar ellas mismas y solo cinco indican que otro familiar es el encargado de la preparación de alimentos. En cuanto a las jefaturas masculinas la mayoría ($n=38$) indican que sus alimentos son preparados por su esposa, siete indican que cocinan ellos mismos y tres indican que otro familiar prepara los alimentos.

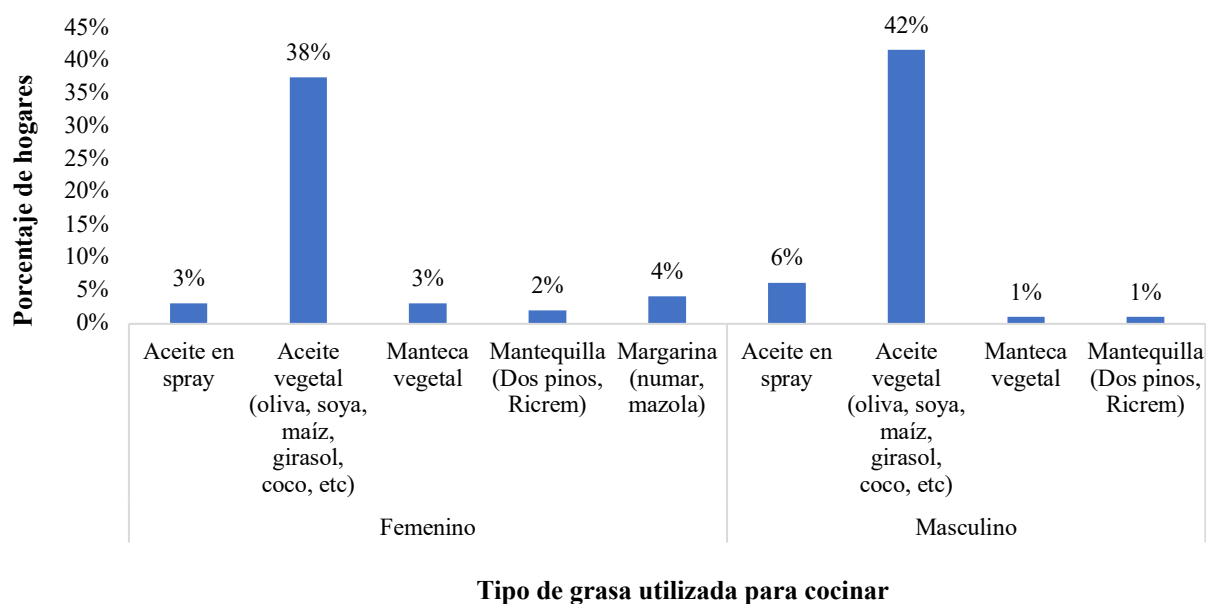


Figura 16

Comparación del tipo de grasa utilizada para cocinar en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en el GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo a la figura 16 el tipo de grasa más utilizado para la preparación de los alimentos, tanto en los hogares con jefatura masculina (n=40) como los hogares con jefatura femenina (n=36), es el aceite vegetal (oliva, soya, maíz, girasol, coco, etc). La grasa menos utilizada en los hogares con jefatura femenina es la mantequilla y en los hogares con jefatura masculina es la manteca vegetal.

Tabla 14

Comparación según la adición de sal a la comida ya preparada en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021

Adición de sal a la comida ya preparada	Jefatura masculina		Jefatura femenina	
	n	%	n	%
No	36	75	28	58
Si	12	25	20	42
Total	48	100	48	100

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 14 muestra la adición de sal a los alimentos ya preparados, el 75% de las jefaturas masculinas no adicionan sal a la comida y un 25% si lo hace, en cuanto a las jefaturas femeninas el 58% no agregan sal a la comida y un 42% si lo hacen.

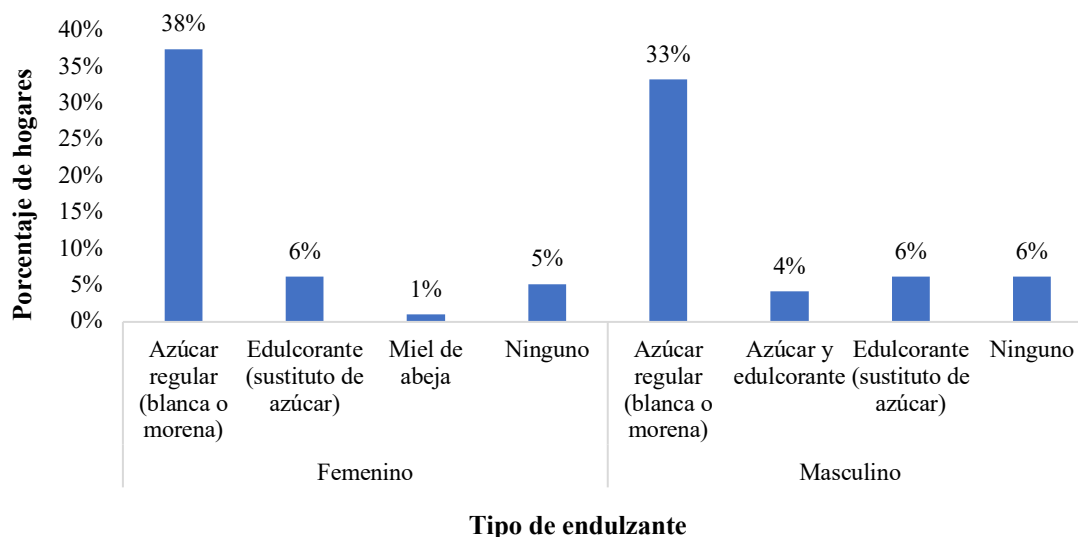


Figura 17

Comparación por el tipo de endulzante utilizado en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina en el GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura 17 muestra el tipo de endulzante que más utilizan en los hogares para endulzar las bebidas, tanto en hogares con jefatura femenina, como en los hogares con jefatura masculina el endulzante más utilizado es el azúcar regular (blanca o morena), del total de jefaturas femeninas un 75% utilizan este endulzante y del total de jefaturas masculinas un 67% también prefieren el azúcar regular como endulzante.

4.2.2 Comparación del consumo de alimentos en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021

A continuación, se realiza la comparación de la frecuencia de consumo de alimentos con los datos obtenidos en la encuesta realizada en hogares.

Tabla 15

Comparación de la frecuencia de consumo de alimentos en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021

Sexo de la jefatura	Alimento	Más de una vez al día		1 vez cada día		3 o más días a la semana		2 días a la semana		1 día a la semana		No consumieron		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Femenino	Leche entera	6	13	8	16	4	8	0	0	4	8	26	55	48	100
	Leche descremada o semidescremada	11	23	13	27	7	15	1	2	3	6	13	27	48	100
	yogurt	5	10	9	19	7	15	2	4	5	10	20	42	48	100
	Aceite	21	43	7	15	9	19	1	2	4	8	6	13	48	100
	Mantequilla (Dos pinos, Ricrem)	7	15	10	21	5	10	4	8	6	13	16	33	48	100
	Margarina (numar, mazola)	9	19	5	10	6	13	9	19	6	13	13	26	48	100
	Natilla	5	10	4	8	7	15	5	10	17	36	10	21	48	100
	Queso crema	3	6	4	8	3	6	4	8	10	22	24	50	48	100
	Mayonesa	3	6	4	8	3	6	1	2	13	28	24	50	48	100
	Pollo	3	6	7	15	17	36	8	16	9	19	4	8	48	100
	Res	1	2	6	13	7	15	7	15	18	37	9	18	48	100
	Cerdo	2	4	4	8	5	10	9	19	7	15	21	44	48	100
	Pescados y mariscos frescos	3	6	4	8	7	15	6	13	11	23	17	35	48	100
	Pescados y mariscos congelados	3	6	5	10	4	8	7	15	13	28	16	33	48	100
	Queso	6	13	11	23	11	23	5	10	8	16	7	15	48	100
	Huevo	14	29	17	35	13	28	1	2	2	4	1	2	48	100
	Embutidos	5	10	6	13	12	25	8	16	6	13	11	23	48	100
	Frutas	17	35	15	32	9	19	2	4	4	8	1	2	48	100
	Verduras harinosas	14	29	11	23	11	23	6	13	4	8	2	4	48	100
	Verduras	14	29	14	29	7	15	6	13	5	10	2	4	48	100
	Arroz	28	59	8	16	6	13	4	8	2	4	0	0	48	100
	Gallo pinto	9	19	13	27	12	25	8	17	3	6	3	6	48	100
	Pastas	6	13	8	16	9	19	10	21	10	21	5	10	48	100
Leguminosas	19	40	11	23	8	17	4	8	5	10	1	2	48	100	
Tortillas	8	17	10	21	8	17	8	16	4	8	10	21	48	100	
Pan	9	18	12	25	7	15	7	15	3	6	10	21	48	100	
Repostería	4	8	7	15	6	13	5	10	7	15	19	39	48	100	

Continúa

Continuación de la tabla 15

Sexo de la jefatura	Alimento	Más de una vez al día		1 vez cada día		3 o más días a la semana		2 días a la semana		1 día a la semana		No consumieron		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Femenino	Galletas dulces o saladas	6	13	6	13	6	13	5	10	8	16	17	35	48	100
	Productos integrales (pan, galletas, arroz)	7	15	8	16	3	6	5	10	6	13	19	40	48	100
	Dulces (chocolates, confites, cajetas, etc)	4	8	4	8	2	4	11	23	8	17	19	40	48	100
	Gaseosas	4	8	4	8	0	0	4	8	7	15	29	61	48	100
	Snacks (papas tostadas, yuquitas, tortillas, plátanos, etc)	4	8	4	8	3	6	4	8	10	21	23	49	48	100
	Comidas rápidas (pizza, hamburguesa, pollo frito, tacos, etc)	2	4	5	10	2	4	8	17	14	29	17	36	48	100
	Leche entera	5	10	4	8	7	15	5	10	17	36	10	21	48	100
Leche descremada o semidescremada	9	19	13	27	5	10	4	8	3	6	14	30	48	100	
yogurt	4	8	10	21	7	15	7	15	8	16	12	25	48	100	
Aceite	20	42	14	29	8	17	0	0	2	4	4	8	48	100	
Mantequilla (Dos pinos, Ricrem)	5	10	16	34	6	13	2	4	4	8	15	31	48	100	
Margarina (numar, mazola)	5	11	17	35	5	11	2	4	5	10	14	29	48	100	
Natilla	4	8	13	27	7	15	3	6	15	31	6	13	48	100	
Queso crema	2	4	8	17	5	10	7	15	12	25	14	29	48	100	
Mayonesa	1	2	10	21	7	15	11	22	9	19	10	21	48	100	
Pollo	5	10	9	19	11	23	11	23	10	21	2	4	48	100	
Res	2	4	6	13	11	23	12	25	12	25	5	10	48	100	
Cerdo	5	10	3	6	7	15	7	15	19	39	7	15	48	100	
Masculino	Pescados y mariscos frescos	2	4	3	6	4	8	9	19	20	42	10	21	48	100
	Pescados y mariscos enlatados	3	6	2	4	4	8	11	23	20	42	8	17	48	100
	Queso	7	15	9	19	8	16	11	23	9	19	4	8	48	100
	Huevo	11	23	20	42	7	15	8	16	2	4	0	0	48	100
	Embutidos	3	6	11	23	11	23	9	19	11	23	3	6	48	100
	Frutas	12	25	12	25	14	30	5	10	5	10	0	0	48	100
	Verduras harinosas	7	15	15	31	15	31	6	13	5	10	0	0	48	100
	Vegetales	9	19	17	36	10	21	5	10	5	10	2	4	48	100
	Arroz	22	46	12	25	10	21	2	4	1	2	1	2	48	100
	Gallo pinto	9	19	16	33	11	23	9	19	3	6	0	0	48	100
	Pastas	1	2	8	17	17	35	10	21	9	19	3	6	48	100
	Leguminosas	15	31	13	27	9	19	5	10	6	13	0	0	48	100
	Tortillas	5	10	8	16	11	23	10	21	8	17	6	13	48	100
	Pan	6	13	11	23	9	19	8	16	10	21	4	8	48	100
	Repostería	1	2	5	10	6	13	3	6	13	27	20	42	48	100
	Galletas dulces o saladas	3	6	8	16	10	21	10	21	7	15	10	21	48	100
	Productos integrales (pan, galletas, arroz)	3	6	9	19	10	21	4	8	7	15	15	31	48	100

Continúa

Continuación de la tabla 15

Sexo de la jefatura	Alimento	Más de una vez al día		1 vez cada día		3 o más días a la semana		2 días a la semana		1 día a la semana		No consumieron		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Masculino	Dulces (chocolates, confites, cajetas, etc)	4	8	9	19	7	15	5	10	10	21	13	27	48	100
	Gaseosas	4	8	6	13	4	8	5	10	15	32	14	29	48	100
	Snacks (papas tostadas, yuquitas, tortillas, plátanos, etc)	3	6	5	10	8	17	4	8	16	34	12	25	48	100
	Comidas rápidas (pizza, hamburguesa, pollo frito, tacos, etc)	1	2	4	8	2	4	5	10	22	46	14	30	48	100

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 15 muestra los resultados de la frecuencia de consumo de alimentos realizada en hogares: al comparar el consumo de lácteos, se observa que el consumo de leche entera y yogurt es bajo tanto en hogares con jefatura femenina como en los hogares con jefatura masculina. La leche descremada o semidescremada es la más consumida en ambos tipos de hogar. El aceite es la grasa más consumida en ambos tipos de hogar. La grasa que menos se consume en los hogares con jefatura femenina es la mayonesa, un 50% (n=24) de los hogares no consumen esta grasa y en los hogares con jefatura masculina la grasa menos consumida es la mantequilla con un 31% (n=15) de los hogares que no consumieron esta grasa.

Al comparar el consumo de proteínas en los hogares, la proteína más consumida en ambos tipos de hogar es el pollo, un 36% (n=17) de los hogares con jefatura femenina y un 23% (n=11) de los hogares con jefatura masculina lo consumen tres o más días a la semana. La proteína que se consume con menos frecuencia en ambos tipos de hogar es el cerdo, pues un 44% (n=21) de los hogares con jefatura femenina no consumieron y un 39% (n=19) de los hogares con jefatura masculina consumen cerdo un día a la semana.

Ambos tipos de hogar reportan un bajo consumo de pescados y mariscos frescos, sin embargo, los hogares con jefaturas femeninas indican un consumo menor que los hogares con jefatura masculina, pues un 35% (n=17) de los hogares no consumieron, mientras que un 42% (n=20) de los hogares con jefatura masculina consume un día a la semana.

Referente al consumo de pescados y mariscos enlatados, estos también son consumidos con más frecuencia en los hogares con jefatura masculina, un 42% (n=20) consumen un día a la semana, mientras que en hogares con jefatura femenina un 33% (n=16) no consumieron.

Cuando se compara el consumo de queso, huevo y embutidos en los hogares, se observa que el alimento que más se consume en ambos tipos de hogar es el huevo, con un 35% (n=17) de los hogares con jefatura femenina y un 42% (n=20) de los hogares con jefatura masculina que lo consumen una vez al día.

Los hogares con jefatura femenina reportan un consumo menor de embutidos, pues un 23% (n=11) no consumieron, mientras que los hogares con jefatura masculina sólo un 6% (n=3) no consumen embutidos en las dos semanas.

En cuanto a la comparación del consumo de frutas, verduras harinosas y vegetales, en los hogares con jefatura femenina predomina el consumo de frutas, el 35% (n=17) de estos hogares las consume más de una vez al día, mientras que en los hogares con jefatura masculina un 25% (n=12) las consumen más de una vez al día.

En el consumo de las verduras harinosas y vegetales se reporta un consumo también mayor en los hogares con jefatura femenina, un 29% (n=14) consume verduras

harinosas y vegetales más de una vez al día, mientras que en los hogares con jefatura masculina el 15% (n=7) indica consumir más de una vez al día verduras harinosas y un 19% (n=9) indica consumir vegetales más de una vez al día.

Referente al consumo de diferentes harinas en los hogares, al comparar los datos según el tipo de hogar se observa que el arroz es el que se consume con más frecuencia en ambos tipos de hogar, un 59% (n=28) de los hogares con jefatura femenina y un 46% (n=29) de los hogares con jefatura masculina consumen arroz más de una vez al día. El producto que menos se consume en ambos tipos de hogar son las pastas, un 13% (n=13) de los hogares con jefatura femenina y un 2% (n=1) de los hogares con jefatura masculina consumen este alimento más de una vez al día.

En cuanto al consumo de pan, el 18% (n=9) de los hogares con jefatura femenina y el 13% (n=6) de los hogares con jefatura masculina indican consumir más de una vez al día, el producto que menos se consume en los hogares es la repostería pues un 39% (n=19) de los hogares con jefatura femenina y un 42% (n=20) de los hogares con jefatura masculina no consumieron repostería en las dos semanas.

Al comparar la frecuencia de consumo de productos integrales, se observa que los hogares con jefatura femenina reportan un consumo menor, pues un 40% (n=19) de los hogares indica no consumir estos alimentos, mientras que un 31% (n=15) de los hogares con jefatura masculina encuestados indican no consumir productos integrales.

De acuerdo a los datos mostrados, al comparar el consumo de dulces, gaseosas, snacks y comidas rápidas, se evidencia que estos productos se consumen con baja frecuencia en ambos tipos de hogar y el menos consumido son las comidas rápidas con un 4% (n=2)

de los hogares con jefatura femenina y el 2% (n=1) de los hogares con jefatura masculina que indican consumir estos productos más de una vez al día.

4.2.3 Comparación de la seguridad alimentaria en los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021

A continuación se presenta la comparación de la variable de seguridad alimentaria en los hogares según la escala ELCSA y la ley de Engel.

Tabla 16

Comparación de los niveles de seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.

Sexo de la jefatura	Nivel de seguridad alimentaria				Suma total
	Seguridad alimentaria	Inseguridad alimentaria leve	Inseguridad alimentaria moderada	Inseguridad alimentaria severa	
Femenino	13	20	10	5	48
Masculino	25	18	5	0	48
Total	38	38	15	5	96

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 16 se muestran los resultados al comparar los niveles de seguridad alimentaria obtenidos al aplicar la escala ELCSA en los hogares, los datos indican que los hogares con jefatura femenina presentan más inseguridad alimentaria con un 73% (n=35) de los hogares con esta condición, mientras que un 27% (n=13) tienen condición de seguridad alimentaria, por el contrario un menor número de hogares con jefaturas masculinas, 48% (n=23) presentan inseguridad alimentaria y un 52% (n= 25) tienen condición de seguridad alimentaria.

Tabla 17

Comparación por el nivel de seguridad alimentaria por la ley de Engel de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021

Número de hogares	Ingreso mensual familiar	Cantidad de dinero destinado a compras de alimentos	Porcentaje de gasto en alimentos	Condición de seguridad alimentaria
Jefatura femenina				
17	¢100-¢300 mil	Menos de ¢100 mil	50%	Inseguridad alimentaria
5	¢301-¢500 mil	Menos de ¢100 mil	25%	Seguridad alimentaria
1	Más de ¢700 mil	Menos de ¢100 mil	14%	Seguridad alimentaria
4	No recibo salario	Menos de ¢100 mil	-	-
4	¢100-¢300 mil	¢101-¢200 mil	75%	Inseguridad alimentaria
4	¢301-¢500 mil	¢101-¢200 mil	38%	Inseguridad alimentaria
2	¢501-¢700 mil	¢101-¢200 mil	25%	Seguridad alimentaria
3	Más de ¢700 mil	¢101-¢200 mil	22%	Seguridad alimentaria
4	¢501-¢700 mil	¢201-¢300 mil	42%	Inseguridad alimentaria
3	Más de ¢700 mil	¢201-¢300 mil	36%	Inseguridad alimentaria
1	Más de ¢700 mil	Mayor ¢300 mil	43%	Inseguridad alimentaria
Jefatura masculina				
5	¢100-¢300 mil	Menos de ¢100 mil	50%	Inseguridad alimentaria
3	¢301-¢500 mil	Menos de ¢100 mil	25%	Seguridad alimentaria
1	¢501-¢700 mil	Menos de ¢100 mil	14%	Seguridad alimentaria
7	¢301-¢500 mil	¢101-¢200 mil	38%	Inseguridad alimentaria
8	¢501-¢700 mil	¢101-¢200 mil	25%	Seguridad alimentaria
9	Más de ¢700 mil	¢101-¢200 mil	22%	Seguridad alimentaria
1	¢301-¢500 mil	¢201-¢300 mil	63%	Inseguridad alimentaria
7	Más de ¢700 mil	¢201-¢300 mil	36%	Inseguridad alimentaria
2	¢501-¢700 mil	Mayor ¢300 mil	50%	Inseguridad alimentaria
5	Más de ¢700 mil	Mayor ¢300 mil	43%	Inseguridad alimentaria

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo a los datos mostrados en la tabla 17, según la ley de Engels la cual establece una relación entre el ingreso mensual de los hogares y el gasto en alimentación y determina seguridad alimentaria cuando en los hogares se gasta menos del 30% de los

ingresos para comprar alimentos, el 33% de los hogares presentan seguridad alimentaria de los cuales 11% corresponden a hogares con jefatura femenina y 22% a los hogares con jefatura masculina. El 63% de los hogares presenta inseguridad alimentaria, de los cuales el 34% pertenece a hogares con jefatura femenina y el 29% a hogares con jefatura masculina.

4.2.4 Comparación entre las características sociodemográficas y el nivel de seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.

A continuación se presenta la comparación de los niveles de seguridad alimentaria y las características sociodemográficas de los hogares.

Tabla 18

Comparación de los niveles de seguridad alimentaria de los hogares y el nivel de escolaridad según la jefatura femenina o masculina del GAM, 2021

Escolaridad	Sexo de la jefatura	Seguridad alimentaria	Nivel de seguridad alimentaria			Suma total
			Inseguridad alimentaria leve	Inseguridad alimentaria moderada	Inseguridad alimentaria severa	
Primaria completa	Femenino	0	2	3	0	6
	Masculino	0	1	0	0	0
Primaria incompleta	Femenino	0	1	0	2	5
	Masculino	0	2	0	0	0
Secundaria completa	Femenino	0	3	1	0	12
	Masculino	4	2	2	0	0
Secundaria incompleta	Femenino	0	5	0	2	14
	Masculino	3	2	2	0	0
Técnico o diplomado	Femenino	3	1	1	0	16
	Masculino	6	4	1	0	0
Universidad completa	Femenino	6	5	0	1	25
	Masculino	10	3	0	0	0
Universidad incompleta	Femenino	4	3	2	0	18
	Masculino	2	4	3	0	0
Total		38	38	15	5	96

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según los datos que se recolectan y que se muestran en la tabla 18, la mayoría de jefaturas tanto femenina como masculina tienen un grado de escolaridad de universidad completa, de los cuales 10 hogares encabezados por hombres y seis a hogares encabezados por mujeres presentan seguridad alimentaria en los hogares. Por el

contrario, el total de hogares con inseguridad alimentaria severa corresponden a hogares con jefatura femenina y tienen niveles inferiores de escolaridad.

Tabla 19

Comparación de los niveles de seguridad alimentaria de los hogares y el ingreso mensual familiar, según la jefatura femenina o masculina del GAM, 2021

Ingreso mensual familiar	Sexo de la jefatura	Seguridad alimentaria	Nivel de seguridad alimentaria			Suma total
			Inseguridad alimentaria leve	Inseguridad alimentaria moderada	Inseguridad alimentaria severa	
100-300 mil	Femenino	1	11	5	4	26
	Masculino	1	4	0	0	
301-500 mil	Femenino	2	4	2	1	20
	Masculino	4	5	2	0	
501-700 mil	Femenino	4	1	1	0	17
	Masculino	4	5	2	0	
Más de 700 mil	Femenino	6	2	0	0	29
	Masculino	16	4	1	0	
No recibo salario	Femenino	0	2	2	0	4
	Masculino	0	0	0	0	
Total	Femenino	38	38	15	5	96
	Masculino					

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo a los datos de la tabla 19, al comparar el ingreso mensual de los hogares, se obtiene que la mayoría de los hogares que poseen menores ingresos, son los encabezados por mujeres, pues un 42% (n=20) de estos hogares tienen un ingreso de 100.000 a 300.000 mil colones. Estos hogares también son los que presentan mayores niveles de inseguridad alimentaria.

Tabla 20

Comparación de los niveles de seguridad alimentaria de los hogares y la cantidad de dinero destinado a comprar alimentos según la jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.

Cantidad de dinero destinado a comprar alimentos	Sexo de la jefatura	Nivel de seguridad alimentaria				Suma total
		Seguridad alimentaria	Inseguridad alimentaria leve	Inseguridad alimentaria moderada	Inseguridad alimentaria severa	
101-200 mil	Femenino	5	5	2	1	37
	Masculino	12	10	2	0	0
201-300 mil	Femenino	5	1	0	0	14
	Masculino	4	2	2	0	0
Mas de 300 mil	Femenino	1	0	0	0	8
	Masculino	6	1	0	0	0
Menos de 100 mil	Femenino	5	14	7	4	37
	Masculino	0	5	2	0	0
Total		38	38	15	5	96

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según los datos que muestra la tabla 20, al comparar la cantidad de dinero destinado a la compra de alimentos, los hogares con jefatura femenina son los que dedican un menor monto, un 63% (n= 30) gastan menos de 100.000 mil colones mensuales en la compra de alimentos y son en su mayoría los que presentan mayores niveles de inseguridad alimentaria.

Tabla 21

Comparación de los niveles de seguridad alimentaria y el tipo de vivienda donde residen las familias según tengan jefatura femenina o masculina en el GAM, 2021

Tipo de vivienda	Sexo de la jefatura	Nivel de seguridad alimentaria				Suma total
		Seguridad alimentaria	Inseguridad alimentaria leve	Inseguridad alimentaria moderada	Inseguridad alimentaria severa	
Alquilada	Femenino	4	7	5	2	30
	Masculino	3	8	1	0	
Prestada	Femenino	1	3	0	0	4
	Masculino	0	0			
Propia	Femenino	7	8	3	1	39
	Masculino	13	6	1	0	
Propia pagando a plazos	Femenino	1	2	1	2	23
	Masculino	9	4	4	0	
Total		38	38	15	5	96

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 21 muestra la información referente al tipo de vivienda donde residen las familias, la mayoría un 21% (n=20) tiene casa propia de los cuales un 8% (n=7) corresponden a hogares encabezados por mujeres y presentan seguridad alimentaria, mientras que el 16%(n=15) de los cuales 7 hogares corresponden a hogares con jefatura femenina y 8 hogares con jefatura masculina, alquilan una casa y tienen inseguridad alimentaria leve.

4.3 RELACIÓN BIVARIADA DE LOS RESULTADOS

En este análisis se van a hacer pruebas de correlación de Pearson, la cual funciona con la distribución de chi cuadrado. Este dato se va a utilizar para comparar los datos recolectados entre hogares con jefatura femenina y hogares con jefatura masculina y poder así, establecer cuál tipología de hogar, evidencia una mayor tendencia en las variables estudiadas.

4.3.1 Relación entre los hábitos alimentarios y el sexo de la jefatura de hogar en el GAM, 2021.

Mediante el análisis realizado con el programa de Chi cuadrado se establecen las siguientes relaciones entre los hábitos alimentarios y el sexo de la jefatura en los hogares.

Tabla 22

Relación de los hábitos alimentarios de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021

Variable de hábitos alimentarios	Valor p	Relación
Tiempos de comida		
Desayuno entre semana vrs sexo de la jefatura	0,0006	Si hay relación
MM entre semana vrs sexo de la jefatura	0,04071	Si hay relación
Almuerzo entre semana vrs sexo de la jefatura	0,001574	Si hay relación
MT entre semana vrs sexo de la jefatura	0,5006	No hay relación
Cena fin de semana vrs sexo de la jefatura	0,04355	Si hay relación
CN entre semana vrs sexo de la jefatura	0,2812	No hay relación
Tipo de endulzante utilizado en las bebidas vrs sexo de la jefatura	0,2554	No hay relación
Tipo de grasa utilizada para cocinar vrs sexo de la jefatura	0,162	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo a la tabla 22, se observa que, si existe significancia estadística entre los tiempos de comida del desayuno, merienda de la mañana, el almuerzo entre semana y la cena los fines de semana, esto permite comparar los tiempos de comida en ambos hogares y da como resultado que el lugar donde las jefaturas femeninas realizan la mayoría de sus comidas es en su casa y las jefaturas masculinas realizan la mayoría de sus comidas en el lugar de trabajo.

Los resultados asociados a la prueba de Chi-cuadrado, indican que el valor de p para los tiempos de comida del desayuno (0,0006), merienda de la mañana (0,04071) y el almuerzo (0,001574) Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula de que no existe una relación entre el sexo de la jefatura y los tiempos de comida realizados, indicando que los tiempos de comida si dependen del tipo de jefatura, de si trabajan o no, o del lugar de trabajo.

Para el tipo de endulzante utilizado en las bebidas y el tipo de grasa para cocinar, los datos muestran que no existe diferencia significativa entre variables, lo que permite establecer que no existe una diferencia de consumo de estos alimentos entre los hogares con jefatura femenina o masculina.

4.3.2 Relación entre el consumo de alimentos y el sexo de las jefaturas de hogar del GAM, 2021.

Mediante el análisis realizado con el programa de Chi cuadrado se establecen las siguientes relaciones entre el consumo de alimentos y el nivel de inseguridad alimentaria en los hogares.

Tabla 23

Relación del consumo de alimentos de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021

Alimentos	Valor p	Relación
Leche entera	0,00000000000003645	Sí hay relación
Leche descremada o semidescremada	0,7959	No hay relación
yogurt	0,2578	No hay relación
Aceite	0,4821	No hay relación
Mantequilla (dos pinos, Ricrem)	0,7142	No hay relación
Margarina (numar, mazola)	0,03015	Sí hay relación
Natilla	0,2605	No hay relación
Queso crema	0,3402	No hay relación
Mayonesa	0,001251	Sí hay relación
Pollo	0,6648	No hay relación
Res	0,4306	No hay relación
Cerdo	0,01247	Sí hay relación
Pescado y mariscos frescos: camarones, tilapia, trucha, salmón.	0,2883	No hay relación
Pescado y mariscos enlatados: Sardina, atún, calamares.	0,2758	No hay relación
Queso	0,5672	No hay relación
huevos	0,1153	No hay relación
Embutidos (jamón, salchichas, salchichón, mortadela)	0,15	No hay relación
Frutas (banano, papaya, sandía, mango, manzana, etc)	0,002013	Sí hay relación
Verduras harinosas (papa, camote, yuca, plátano, maíz, etc)	0,006473	Sí hay relación
Vegetales (lechuga, repollo, tomate, pepino, chayote, etc)	0,8495	No hay relación
Arroz	0,4772	No hay relación
Gallo pinto	0,6366	No hay relación
Pastas (espaguetis, caracolitos, canelones, etc)	0,3057	No hay relación
Tortillas	0,5575	No hay relación
Pan (cuadrado, baguette, bollito)	0,1992	No hay relación
Repostería	0,4854	No hay relación
Galletas dulces o saladas	0,3227	No hay relación
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc)	0,8631	No hay relación
Productos integrales (pan, galletas, arroz)	0,2979	No hay relación
Dulces (chocolates, confites, cajetas, etc)	0,1406	No hay relación
Gaseosas	0,02686	Sí hay relación
Snacks (papas tostadas, yuquitas, tortillas, plátanos, etc)	0,1946	No hay relación
Comidas rápidas (pizza, hamburguesa, pollo frito, tacos, etc)	0,6011	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla 23 la relación entre el consumo de alimentos y el sexo de la jefatura tiene suficiente significancia estadística para los siguientes alimentos: Leche entera

($p=0,00000000000003645$), la margarina ($p=0,03015$), la mayonesa ($p=0,001251$) la

carne de cerdo ($p=0,01247$), las frutas ($p=0,002013$), las verduras harinosas ($p=0,006473$) y las gaseosas ($p=0,02686$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula de independencia para estas variables.

La relación anteriormente mencionada establece que la leche entera presenta un bajo consumo en ambos tipos de hogar, las frutas, vegetales y margarina son consumidos con más frecuencia en los hogares con jefatura femenina, y la carne de cerdo, la mayonesa y las gaseosas son consumidas con más frecuencia en hogares con jefatura masculina.

4.3.3 Relación entre las variables sociodemográficas y el nivel de seguridad alimentaria según la escala ELCSA en los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.

Mediante el análisis realizado con el programa de Chi cuadrado se establecen las siguientes relaciones entre las variables sociodemográficas y el nivel de inseguridad alimentaria en los hogares.

Tabla 24

Relación entre las variables sociodemográficas y el nivel de seguridad alimentaria según escala ELCSA, de los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.

Características	Valor p	Relación
Sexo vrs nivel de seguridad alimentaria	0,01435	Si hay relación
Escolaridad vrs nivel de seguridad alimentaria	0,002394	Si hay relación
Ingreso mensual familiar vrs nivel de seguridad alimentaria	0,0001671	Si hay relación
Cantidad de dinero destinado a comprar alimentos vrs nivel de seguridad alimentaria	0,004604	Si hay relación
Tipo de vivienda vrs nivel de seguridad alimentaria	0,305	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la información presentada en la tabla 24, según la prueba del Chi cuadrado, el valor p de la relación del tipo de vivienda donde residen las familias y el nivel de seguridad alimentaria es mayor a 0,05 por lo que se establece que no hay

suficiente evidencia estadística para determinar la relación entre las variables, de esta forma no se rechaza la hipótesis nula.

Tomando en cuenta la escolaridad, el ingreso mensual familiar y la cantidad de dinero destinado a la compra de alimentos, estos si tienen suficiente evidencia estadística para relacionar estas variables con el nivel de seguridad alimentaria, pues los valores de p son menores a 0,05, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula de las variables relacionadas y se determina que a medida que disminuye el ingreso mensual y la cantidad de dinero destinada a la compra de alimentos, aumenta el nivel de inseguridad alimentaria en los hogares.

4.3.4 Relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de seguridad alimentaria según la escala ELCSA en los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.

Mediante el análisis realizado con el programa de Chi cuadrado se establecen las siguientes relaciones entre los hábitos alimentarios y el nivel de inseguridad alimentaria en los hogares

Tabla 25

Relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de seguridad alimentaria según la escala ELCSA en los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.

Variables	Valor p	Relación
Tiempos de comida vrs nivel de seguridad alimentaria		
Desayuno entre semana vrs nivel de seguridad alimentaria	0,4181	No hay relación
MM entre semana vrs nivel de seguridad alimentaria	0,00309	Si hay relación
Almuerzo entre semana vrs nivel de seguridad alimentaria	0,01364	Si hay relación
MT fines de semana vrs nivel de seguridad alimentaria	0,2891	No hay relación
Cena fines de semana vrs nivel de seguridad alimentaria	0,198	No hay relación
CN fines de semana vrs nivel de seguridad alimentaria	0,01559	Sí hay relación
Tipo de endulzante utilizado en las bebidas vrs nivel de seguridad alimentaria	0,108	No hay relación
Tipo de grasa utilizada para cocinar vrs nivel de seguridad alimentaria	0,00000035	Sí hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 25, se muestra la relación entre los tiempos de comida y el lugar donde los realizan las jefaturas de hogar, entre semana y los fines de semana y el nivel de seguridad alimentaria. De acuerdo con la información expuesta, al realizar la prueba de Chi cuadrado, se obtiene para los tiempos de comida de desayuno, merienda de la tarde, cena, un valor de p mayor a 0,05, lo que indica que no existe suficiente evidencia estadística para determinar la relación entre las variables, por lo que no se rechaza la hipótesis nula de las variables relacionadas.

Los tiempos de comida de la merienda de la mañana, almuerzo, colación nocturna y tipo de grasa utilizada para cocinar, si tienen una relación significativa con el nivel de seguridad alimentaria, pues el valor p de ellas es: 0.00309, 0.01364, 0.01559, 0.00000035, respectivamente, lo que comprueba que existe una relación entre las variables y se rechaza la hipótesis nula. Esto determina que a medida que aumenta el nivel de seguridad alimentaria se tienden a omitir más los tiempos de comida.

4.3.5 Relación del consumo de alimentos y el nivel de seguridad alimentaria según la escala ELCSA de los hogares con jefatura femenina o masculina del GAM, 2021.

Mediante el análisis realizado con el programa de Chi cuadrado se establecen las siguientes relaciones entre el consumo de alimentos y el nivel de inseguridad alimentaria en los hogares.

Tabla 26

Relación entre el consumo de alimentos según el sexo de la jefatura y el nivel de seguridad alimentaria según la escala ELCSA de los hogares del GAM, 2021.

Consumo de alimentos	Versus	Valor p	Relación
Leche entera	Nivel de seguridad alimentaria	0,4727	No hay relación
Leche descremada o semidescremada	Nivel de seguridad alimentaria	0,003576	Sí hay relación
Yogurt	Nivel de seguridad alimentaria	0,4269	No hay relación
Aceite vegetal (oliva, soya, maíz, girasol, coco, etc)	Nivel de seguridad alimentaria	0,000000015	Sí hay relación
Mantequilla (dos pinos, Ricrem)	Nivel de seguridad alimentaria	0,000505	No hay relación
Margarina (numar, mazola)	Nivel de seguridad alimentaria	0,4197	No hay relación
Natilla	Nivel de seguridad alimentaria	0,2488	No hay relación
Queso crema	Nivel de seguridad alimentaria	0,04939	Sí hay relación
Mayonesa	Nivel de seguridad alimentaria	0,06949	No hay relación
Pollo	Nivel de seguridad alimentaria	0,2538	No hay relación
Res	Nivel de seguridad alimentaria	0,4068	No hay relación
Cerdo	Nivel de seguridad alimentaria	0,05047	No hay relación
Pescado y mariscos frescos: camarones, tilapia, trucha, salmón.	Nivel de seguridad alimentaria	0,0030393	Sí hay relación
Pescado y mariscos enlatados: Sardina, atún, calamares.	Nivel de seguridad alimentaria	0,2759	No hay relación
Queso	Nivel de seguridad alimentaria	0,4205	No hay relación
Huevos	Nivel de seguridad alimentaria	0,000000000000000154	Sí hay relación
Embutidos (jamón, salchichas, salchichón, mortadela)	Nivel de seguridad alimentaria	0,3199	No hay relación
Frutas (banano, papaya, sandía, mango, manzana, etc)	Nivel de seguridad alimentaria	0,01008	Sí hay relación
Verduras harinosas (papa, camote, yuca, plátano, maíz, etc)	Nivel de seguridad alimentaria	0,00065	Sí hay relación
Vegetales (lechuga, repollo, tomate, pepino, chayote, etc)	Nivel de seguridad alimentaria	0,4232	No hay relación
Arroz	Nivel de seguridad alimentaria	0,0000000000008065	Sí hay relación
Gallo pinto	Nivel de seguridad alimentaria	0,0004153	Sí hay relación
Pastas (espaguetis, caracolititos, canelones, etc)	Nivel de seguridad alimentaria	0,2751	No hay relación
Tortillas	Nivel de seguridad alimentaria	0,6933	No hay relación
Pan (cuadrado, baguette, bollito)	Nivel de seguridad alimentaria	0,2638	No hay relación
Repostería	Nivel de seguridad alimentaria	0,4353	No hay relación
Galletas dulces o saladas	Nivel de seguridad alimentaria	0,9162	No hay relación
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc)	Nivel de seguridad alimentaria	0,000000088	Sí hay relación
Productos integrales (pan, galletas, arroz)	Nivel de seguridad alimentaria	0,00544	Sí hay relación
Dulces (chocolates, confites, cajetas, etc)	Nivel de seguridad alimentaria	0,4007	No hay relación
Gaseosas	Nivel de seguridad alimentaria	0,2678	No hay relación
Snacks (papas tostadas, yuquitas, tortillas, plátanos, etc)	Nivel de seguridad alimentaria	0,3884	No hay relación
Comidas rápidas (pizza, hamburguesa, pollo frito, tacos, etc)	Nivel de seguridad alimentaria	0,06377	No hay relación

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según los datos mostrados en la tabla 26 al relacionar el consumo de alimentos y el nivel de seguridad alimentaria se obtiene mediante la prueba Chi cuadrado un valor de p menor a 0,005 para los siguientes alimentos: la leche descremada o semidescremada ($p=0,003576$) el aceite vegetal (oliva, soya, maíz, girasol, coco, etc) con un valor de ($p=0,000000015$) el queso crema ($p=0,04939$), para pescados y mariscos frescos se obtiene ($p=0,0030393$), los huevos ($p=0,00000000000000000154$), las frutas ($p=0,01008$), las verduras harinosas ($p=0,00065$), el arroz ($p=0,000000000008065$), el gallo pinto ($p=0,0004153$), las leguminosas ($p=0,000000088$), los productos integrales ($p=0,00544$), para estos productos se rechaza la hipótesis nula y se determina la relación de variables.

Un 14% de los hogares que presentan inseguridad alimentaria leve no consumen leche descremada o semidescremada en las dos semanas antes de realizar la encuesta, para el consumo del aceite se muestra un efecto contrario pues el 16% de los hogares con inseguridad alimentaria leve lo consumen más de una vez al día, para el consumo de queso crema la frecuencia con mayor porcentaje de hogares es la de que no consumieron en las dos semanas y corresponden a familias que presentan inseguridad alimentaria leve, el 16% ($n=15$) no consumen en las dos semanas pescados y mariscos frescos y se encuentran también con inseguridad alimentaria leve.

Para el consumo del huevo el 21% ($n=20$) de los hogares lo consumen una vez al día y corresponden a hogares con seguridad alimentaria. El consumo de frutas, arroz, gallo pinto y leguminosas está relacionado con los hogares con inseguridad alimentaria leve, pues estos son los que con más frecuencia los consumen en la semana, y para los productos integrales, el 35% ($n=34$) de las familias no lo consumieron en las dos

semanas y corresponden a hogares tanto con seguridad alimentaria como con inseguridad alimentaria.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN, COMPARACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se detalla el diagnóstico de la situación de los hogares encontrada con la investigación y se realiza la comparación de variables estudiadas.

5.1.1 Características sociodemográficas

A continuación, se presentan los principales hallazgos sobre los datos sociodemográficos de las jefaturas de hogar.

Al realizar la encuesta se obtiene que del total de la muestra un 50% de las jefaturas de los hogares son mujeres y 50% son hombres, esto concuerda con los resultados de la última Encuesta Nacional de Hogares realizada el año anterior, donde se contabilizó un aumento importante de los hogares con jefatura femenina, llegando a un 41% del total de hogares del país y más de un 31% con jefatura femenina sin pareja (INEC, 2020).

En cuanto al estado civil de las jefaturas, todas las mujeres se encuentran sin pareja: divorciadas, separadas o solteras y una de las mujeres es viuda. Por el contrario, el total de la muestra masculina están casados o en unión libre, este es un factor determinante como generador de pobreza en los hogares, según Sandoval Carvajal y Escalante Herrera, (2011) la pobreza afecta mucho más a las mujeres madres solas, que tienen a su cargo la manutención del hogar y sus hijos.

El grado de escolaridad predominante en las jefaturas masculinas es universidad completa al igual que en la mayoría de jefaturas femeninas, sin embargo, existen diferencias en los ingresos mensuales en los hogares encabezados por mujeres, y esta es una de las razones que condiciona el acceso a los alimentos en estas familias. Por otro

lado, en la ocupación u oficio, la mayoría de las jefaturas masculinas y femeninas son asalariados, sin embargo, un alto porcentaje de las jefaturas femeninas indican tener negocio propio, ser amas de casa o estudiantes, debido a que perdieron su empleo en los últimos meses. El desempleo en las mujeres en Costa Rica ha aumentado en el último año, según el INEC (2020) de los puestos de trabajo perdidos en el año 2020, un 52,5% fueron puestos de mujeres, especialmente en el sector de comercio y servicios.

5.1.2 Comparación de hábitos alimentarios en los hogares

De acuerdo a los datos recolectados en la encuesta realizada en los hogares, se determina la frecuencia de los seis tiempos de comida, en la alimentación de las jefaturas de hogar tanto femeninas como masculinas y se evidencia que la mayoría de los encuestados consume los tres tiempos principales: desayuno, almuerzo y cena. La merienda de la tarde es más frecuente que la merienda de la mañana tanto de lunes a viernes como los fines de semana, estos resultados concuerdan con un estudio realizado en la población urbana costarricense durante el 2014 y 2015, que concluyó los mismos resultados para estos tiempos de comidas (Céspedes Vindas et al., 2017).

La colación nocturna la mayoría, un 64% de jefaturas de hogar, no la realizan entre semana y los fines de semana un 63% no la realizan.

Al comparar los tiempos de comida y el lugar donde los realizan según el tipo de jefatura, se determina que existe diferencia entre la realización de los tiempos de comida y si la jefatura es femenina o masculina. Las jefaturas femeninas realizan la mayoría de sus tiempos de comida en sus casas y las jefaturas masculinas en su lugar de trabajo de lunes a viernes. En los fines de semana la mayoría de jefaturas de ambos sexos realizan sus comidas en sus casas.

La mayoría de jefaturas femeninas realizan estos tiempos de comida en su casa, esto a causa de que un 46% de ellas tienen negocio propio, son amas de casa o estudiantes, mientras las jefaturas masculinas la mayoría realizan estos tiempos de comida en su lugar de trabajo, los resultados muestran además un porcentaje de jefaturas masculinas que realizan los tiempos de comida en su casa, y esto se debe a que muchos de ellos se encuentran realizando teletrabajo por la situación actual de pandemia.

Al comparar el tipo de grasa preferido para la cocción de alimentos, se destaca que, en ambos tipos de hogar tanto con jefatura femenina como con jefatura masculina, el que más se utiliza es el aceite vegetal (oliva, soya, maíz, girasol, coco, etc) con un 79% y en un segundo lugar de preferencia se encuentra el aceite en spray.

El uso de aceites vegetales para cocinar se ha incrementado en los últimos años y el uso de manteca vegetal ha disminuido, así lo demuestran los datos estadísticos brindados por la FAO en los cuales se establece que el consumo de aceites vegetales ha aumentado en la región de América Latina a un ritmo y niveles similares a lo ocurrido a nivel mundial, siendo Sudamérica la subregión con un ritmo de crecimiento más marcado (Rapallo, R. y Rivera, R. 2019).

De los hogares encuestados cuatro de ellos utiliza manteca vegetal, tres utilizan mantequilla y cuatro utilizan margarina para cocinar, concordando con el estudio de cambios en los patrones de alimentación en Argentina, donde se indica que el consumo de aceites, principalmente girasol aumentó el 61,7%, y la manteca disminuyó ligeramente (Zapata, M et al, 2016).

Se compara el tipo de endulzante utilizado en los hogares y se determina que el consumo de azúcar en ambos tipos de hogar es alto, pues es el tipo de endulzante que

más se utiliza en los hogares encuestados, para endulzar las bebidas, un 71% de los encuestados indican consumir este endulzante. Esto refleja un patrón que se ha venido presentando en la población costarricense, y que varios estudios anteriormente realizados lo demuestran.

En el estudio realizado en países de América Latina donde se evaluó la ingesta de azúcar total y agregada, una gran proporción de individuos mostró un alto consumo, lo que se refleja en la alta prevalencia de ingesta excesiva de azúcar (Fisberg et al., 2018). En el estudio transversal realizado en la población urbana costarricense, el consumo de azúcares añadidos representó el 14,7% de la energía consumida por la población, siendo las bebidas azucaradas la principal fuente de azúcares (Gómez Salas et al 2019).

5.1.3 Consumo de alimentos

En cuanto al consumo de lácteos, se reporta un consumo bajo de leche entera y yogurt en ambos tipos de hogar, solamente un 15% de los hogares encuestados indica consumir leche entera más de una vez al día y un 21% consumen leche descremada o semidescremada más de una vez al día. El consumo de yogurt también es bajo, un 34% de los encuestados indican no consumir este lácteo en dos semanas. Estos datos no son compatibles con una alimentación completa y saludable. Según las Guías Alimentarias para Costa Rica se recomienda consumir tres porciones al día entre leche, yogurt o queso todos los días y de preferencia escoger los productos semidescremados para reducir el consumo de grasas saturadas. (Ministerio de Salud, 2011).

Referente al consumo de grasas el 42% de los hogares encuestados tanto hogares con jefatura femenina como hogares con jefatura masculina consumen aceite más de una vez al día, mientras que el 27% de ambos tipos de hogar, consumen mantequilla una vez

cada día, esto asociado a que en la mayoría de hogares el aceite es la grasa más utilizada para la preparación de alimentos, el consumo de mantequilla se relaciona más a que se utiliza como ingrediente para otras preparaciones o como acompañamiento para pan y galletas.

En el consumo de carnes destaca el bajo consumo de pescados y mariscos frescos en ambos tipos de hogar, debido a que un 32% de la muestra consume estos productos solo un día a la semana, y referente al consumo de pescados y mariscos enlatados, el 34% consumen una vez a la semana, concordando con el estudio realizado en la población urbana costarricense, que obtuvo como resultado un consumo deficiente de frutas y vegetales no harinosos, leguminosas, lácteos y derivados, pescados y mariscos. (Céspedes Vindas et al., 2017).

En cuanto al consumo de huevo el 40% de los hogares consumen una vez cada día, lo que indica un consumo adecuado de este alimento, sin embargo la muestra indica un alto consumo de embutidos, el 18% consume estos alimentos una vez al día, lo que difiere con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, de mantener un consumo bajo de embutidos, por su contenido de nitritos y nitratos, que han sido relacionados con mayor riesgo de sufrir diversos tipos de cáncer (Rosato et al., 2018).

Los hogares reportaron una frecuencia de ingesta baja de cereales integrales pues un 35% de los hogares encuestados indica que no consume estos productos en dos semanas. Un 30% de los hogares reportan consumir gallo pinto una vez al día y referente al consumo de vegetales un 25% de las familias consumen una vez cada día, estos datos coinciden con el estudio de Instituto Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) realizado en países de Latino América, donde se determinó la baja frecuencia

de consumo de grupos de alimentos ricos en micronutrientes, como frutas y verduras ricas en vitamina A (Gómez et al., 2019).

El arroz sigue siendo el cereal más consumido por los costarricenses, en este estudio el 52% consumen más de una vez al día, el consumo de leguminosas es de un 35% una vez al día, discrepando con la investigación realizada en el 2019, donde se pudo observar que el patrón alimentario de la población urbana costarricense es poco variado y el consumo de leguminosas, frutas y vegetales y pescado es insuficiente, (Guevara-Villalobos et al., 2019).

En cuanto al consumo de repostería solo un 5% de la muestra indicó consumir más de una vez al día, sin embargo el 37% de la muestra mostró un consumo de comidas rápidas una vez a la semana, esto coincide con el informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), sobre el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina, cuyos resultados indican que las ventas de productos ultraprocesados aumentaron en casi 50% y mantuvieron una participación estable de más de 16% del mercado mundial total (OPS,2015).

5.1.4 Comparación de consumo de alimentos en los hogares

Al comparar el consumo de alimentos entre los hogares con jefatura femenina y hogares con jefatura masculina se observa que en la mayoría de los hogares un 54% encabezados por mujeres no consumieron la leche entera, este alimento también presenta un consumo bajo en los hogares con jefatura masculina pues un 21% de estos hogares no consumieron este lácteo en las dos semanas.

La leche entera tiene un costo más elevado que la leche descremada o semidescremada, por esta razón es que los hogares no adquieren este producto. El consumo de grasas

como la margarina y la mayonesa es más frecuente en hogares con jefatura masculina que en hogares con jefatura femenina. La carne de cerdo es más consumida en hogares con jefatura masculina, con una frecuencia mayoritaria de una vez al día, la mayoría de los hogares con jefatura femenina no consumen este alimento. Existe una tendencia de las mujeres a adoptar una alimentación más saludable y al ser ellas las encargadas de la compra de alimentos en los hogares con jefatura femenina, los productos antes mencionados son poco consumidos por considerarlos altos en grasas.

En cuanto al consumo de frutas, estas son más frecuentemente consumidas en hogares con jefaturas femeninas, un 35% de estos hogares consumen frutas más de una vez al día. Las frutas que se incluyeron en la lista de frecuencia de consumo son: banano, papaya, sandía, mango, manzana, que son las más consumidas por los costarricenses, por su precio, disponibilidad y su versatilidad ya que se acostumbran a servir como postre, merienda, desayuno o como base para refresco, la mayoría de estos hogares indicaron comprar las frutas y vegetales en la "feria del agricultor" que es lugar favorito por ser más económico, tener mejor calidad y estar más cerca del lugar de residencia de las familias.

Estos datos coinciden con otros estudios realizados para evaluar el consumo de frutas, como el realizado en una población urbana brasileña el cual determinó puntuaciones más altas de ingesta de frutas y verduras en vecindarios con mayor densidad de puntos de venta de alimentos saludables y se observaron puntuaciones más bajas en los vecindarios con mayor densidad de puntos de venta de alimentos poco saludables (Pessoa, M. et al., 2015).

En el caso de las verduras harinosas el consumo es más frecuente en los hogares encabezados por mujeres, un 29% de estos hogares las consumen más de una vez al día.

El consumo de gaseosas varía según el tipo de hogar, un 60% de los hogares encabezados por mujeres no consumieron en las dos semanas, contrarrestando con un 30% de los hogares con jefaturas masculinas que no consumen esta bebida.

Estos resultados son positivos para la salud de los miembros del hogar, pues la OMS define a las bebidas gaseosas como productos ultraprocesados y obesogénicos, es decir alimentos que promueven la obesidad en las personas, Según el informe del consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina, se muestra una asociación entre las ventas per cápita de productos ultraprocesados y la prevalencia de la obesidad en los adultos (OPS y OMS, 2015).

5.1.4.2 Nivel de seguridad alimentaria según escala ELCSA

La escala ELCSA es una herramienta de medición de seguridad alimentaria que contiene preguntas para conocer la percepción del encuestado sobre la cantidad y calidad de la alimentación en el hogar. Para medir la seguridad alimentaria en los hogares encuestados se toma la clasificación realizada para hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años, pues el total de la muestra tienen hijos o hijas menores de 18 años.

Se consideran hogares con seguridad alimentaria si tienen cero respuestas afirmativas en la escala, inseguridad alimentaria leve si contesta de uno a cinco preguntas afirmativas, inseguridad alimentaria moderada si contesta de seis a diez preguntas afirmativas e inseguridad alimentaria severa si contesta de 11 a 15 preguntas afirmativas (FAO, 2012).

Con estas puntualizaciones de la escala ELCSA se determina que los hogares que se

clasifican con inseguridad alimentaria leve comienzan con una preocupación sobre la posibilidad de que los alimentos no sean suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los miembros de la familia, lo que ocasiona en muchos casos que se disminuya el consumo de alimentos por esta percepción.

En la figura 14 se muestra que el porcentaje de hogares con inseguridad alimentaria leve es un 40%, de los cuales un 21% corresponden a hogares encabezados por mujeres y un 19% a hogares encabezados por hombres.

Se presenta inseguridad moderada cuando en los hogares se emplean estrategias no sólo de reducir la variedad de alimentos sino incluso la cantidad de alimentos que se acostumbra consumir por la falta de dinero o recursos para la adquisición, en los resultados de la encuesta se muestra que un 15% de los hogares presenta esta condición, de los cuales 5% corresponden a hogares con jefatura masculina y un 9% a hogares con jefatura femenina.

Según la OPS las personas que experimentan inseguridad alimentaria moderada o grave consumen menos carne y menos productos lácteos, frutas y hortalizas que aquellas que gozan de seguridad alimentaria o padecen una inseguridad alimentaria leve. (OPS et al., 2020)

La inseguridad alimentaria severa es una condición extrema de hambre ya que en esta clasificación se ubican los hogares que se han visto obligados a que algún o algunos miembros del hogar dejen de comer en algún momento del día o durante todo el día. Esta situación en hogares donde hay niños suele suceder primero en los adultos, principalmente en las madres quienes dejan de comer para darle el alimento a sus hijos.

Cuando las condiciones son muy extremas es cuando la privación de alimentos se da en niños, en esta investigación solamente un 6% de los hogares presenta esta condición, pero corresponden a hogares con jefatura femenina lo que confirma los resultados de estudios como el de Harris et al. (2020) en el cual se midió las desigualdades existentes entre el género femenino y masculino y como la prevalencia de seguridad alimentaria es más frecuente en los hogares con jefatura femenina, además este estudio determinó la importancia de establecer la equidad de género a nivel social para mejorar las condiciones de dietas y estado nutricional de esta población.

5.1.4.3 Nivel de seguridad alimentaria según Ley de Engel

Los datos mostrados en la tabla 17, verifican el cumplimiento de la ley de Engel, la cual afirma que, a mayores ingresos, el porcentaje del ingreso destinado a alimentación disminuye y si el gasto en alimentación es superior al 30% del ingreso, el hogar se encuentra con inseguridad alimentaria. Al tomar todas las familias encuestadas, el gasto promedio del hogar en alimentación es de aproximadamente el 37 % del ingreso mensual, lo que determina que un 63% de los hogares se encuentran en condición de inseguridad alimentaria.

Estos resultados se pueden comparar con el estudio realizado en Colombia donde Barrientos & Arango, (2019) indicaron que, para los hogares de ingresos más bajos indagados en la encuesta, el gasto en alimentación se lleva una gran proporción del gasto; en promedio para las familias de ingresos bajos, el 35 % del gasto del hogar se va en alimentación.

En los datos también mostrados en la tabla 17, se destaca la diferencia de ingresos que existe entre los hogares, concordando con el informe sobre las brechas de género en el

mercado laboral costarricense, que confirma la brecha de salarios entre hombres y mujeres en la actualidad. En el tercer cuatrimestre del 2019, el ingreso promedio mensual de las mujeres fue un 10% menor que el ingreso mensual promedio de los hombres (Morales Ramos., 2019).

5.1.4 Comparación de la seguridad alimentaria en los hogares

En este estudio se tomaron en cuenta los determinantes de la seguridad alimentaria de disponibilidad y acceso a los alimentos, según los datos obtenidos y al comparar los dos tipos de hogar, se determina que existen diferencias entre el monto del ingreso mensual familiar y el tipo de jefatura masculina o femenina. De los hogares encuestados el 22% reciben de 100.000 colones a 300.000 colones y corresponden a las jefaturas femeninas, el 22% de la muestra reciben un salario de más de 700.000 colones y un 12% recibe un salario con un rango de 500.000 a 700.000 colones, estos dos rangos anteriores corresponden a las jefaturas masculinas.

Los resultados evidencian que las jefaturas femeninas cuentan con menos ingresos con respecto a las jefaturas masculinas, lo que confirma que las brechas que generalmente se presentan entre hombres y mujeres, son basadas en relaciones de poder, como las desigualdades salariales y discriminaciones de género en el mercado laboral (Sandoval Carvajal et al, 2011).

En la comparación de los hogares según la cantidad de dinero destinado a la compra de alimentos, mostrada en la figura 9, se indica que el 56% de los hogares con jefatura femenina destinan menos de 100.000 colones, lo cual es un monto muy bajo que limita el acceso a los alimentos y no permite satisfacer las necesidades nutricionales de los miembros de la familia, como lo indica el estudio de Darmon & Drewnowski, (2015)

en el cual indican que los alimentos de menor valor nutricional y dietas de menor calidad generalmente cuestan menos por caloría y tienden a ser seleccionados por grupos de menor estatus socioeconómico.

Por otro lado, los hogares con jefaturas masculinas (n=23) destinan de 101.000 a 200.000 colones y 10 hogares destinan menos de 100.000 colones para la compra de alimentos, esto a razón de que las jefaturas masculinas reciben un salario mensual superior al de las jefaturas femeninas.

Medir la preferencia de lugares de las familias para realizar las compras de alimentos es un parámetro para establecer el comportamiento de consumo. El lugar de compra de los alimentos en los hogares encuestados, es variado y depende del alimento que se consume, la mayoría de hogares tanto con jefatura femenina como masculina compran el queso, leche, yogurt, pescados, mariscos, granos, cereales y harinas en el supermercado y las frutas y vegetales en la “feria del agricultor”.

Estos datos concuerdan con el análisis de consumo de frutas, hortalizas, pescados y mariscos realizado en la población costarricense en el 2016, el cual indicó que para el año 2015 un 21,2% de los hogares encuestados tenían el lugar de preferencia para realizar la compra de frutas y hortalizas la “Feria del Agricultor”, dato que mantiene el comportamiento desde el año 2000 . (Programa integral de Mercadeo Agropecuario, PIMA, 2016)

Estos datos son un agente importante en la medición de las condiciones de vulnerabilidad, esto debido a que el lugar de compra de los alimentos es un factor determinante del acceso físico. El tipo de establecimiento puede influir en el precio de

los alimentos y por lo tanto puede impactar la capacidad de los hogares de acceder a ellos.

En un estudio realizado en Medellín Colombia se encontró que los hogares con bajas proporción de gasto alimentario compraban en mayor proporción sus alimentos en supermercados, contrario a aquellos hogares que tenían alta proporción de gasto alimentario, los cuales en mayor proporción adquirían sus alimentos en tiendas (Gil-Gil et al., 2017).

La disponibilidad de alimentos con que cuente la familia es un factor importante para el consumo de los alimentos, es útil recalcar que la mayoría de los hogares tanto con jefatura femenina como masculina, realizan la compra de frutas y vegetales en la “feria del agricultor”, esto se asocia a que este es uno de los lugares más cercanos, con mejor calidad y mejores precios y esto beneficia el consumo de estos alimentos en el hogar, como lo indica Trofholz et al., (2016) la disponibilidad y accesibilidad de frutas y verduras en el hogar están significativamente asociadas con la presencia de frutas y verduras en las comidas familiares.

5.2 RELACIÓN BIVARIADA DE LOS RESULTADOS

En este apartado de la investigación, se muestran los resultados del análisis estadístico que se aplica para relacionar las variables de hábitos alimentarios, el consumo de alimentos y la seguridad alimentaria según el tipo de jefatura de los hogares encuestados.

5.2.1 Relación entre los hábitos alimentarios y el sexo de las jefaturas de hogar.

Analizar los hábitos alimentarios dentro del entorno familiar es muy importante ya que la familia, la escuela y la comunidad son los lugares más favorables para desarrollar hábitos y prácticas saludables, que ayudan a prevenir problemas futuros en los miembros de las familias principalmente en los niños, niñas y adolescentes, como es la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Así lo determinó un estudio realizado en la población española en donde se determinó el papel fundamental que los padres tienen en los hábitos alimentarios de sus hijos, debido a que son ellos quienes deciden sobre la selección de alimentos, así como sobre la cantidad y calidad proporcionadas durante la infancia y la adolescencia (Pérez Alonso, P., & Moreno, M., 2020)

Según los datos obtenidos y mostrados en la tabla 22, al analizar los tiempos de comida y el lugar donde las jefaturas de hogar los realizan, se encuentra una relación significativa entre los tiempos de comida del desayuno, merienda de la mañana, el almuerzo entre semana y la cena los fines de semana, pues el valor p es menor que el nivel de significación de 0.05.

La mayoría de jefaturas no realizan la merienda nocturna, condición que es congruente con estudios realizados anteriormente sobre hábitos alimentarios en la población costarricense. Otro dato sobresaliente es que la mayoría no realiza tiempos de comida en lugares fuera de casa entre semana, como en sodas o restaurantes y este porcentaje tampoco varía considerablemente los fines de semana.

Este comportamiento mostrado en los hogares que realizan la encuesta, se puede asociar con los resultados obtenidos en el estudio de actualidades 2020, Encuesta Nacional

sobre Covid-19, en donde se establece que uno de los principales cambios en el consumo de alimentos ocasionados por la afectación económica en aproximadamente un 60% de los hogares encuestados, es debido a que el gasto de los hogares disminuyó, principalmente, en los rubros de ropa y zapatos (44,4% reportó disminución), comidas fuera del hogar (41,6%), recreación o entretenimiento (40,5%). (Universidad de Costa Rica, 2020).

5.2.2 Relación entre el consumo de alimentos y el sexo de las jefaturas de hogar.

El consumo de alimentos en los hogares está influenciado por distintos factores como el acceso a estos, tanto físico como económico, los gustos y preferencias de los miembros de la familia y la persona encargada de adquirir y elaborar los alimentos. La tabla 23 muestra los resultados de la encuesta que se aplica en los hogares, la cual determina la relación de variables del sexo de la jefatura y el consumo de la leche entera, la margarina, la mayonesa, la carne de cerdo, las frutas, las verduras harinosas y las gaseosas.

En los hogares con jefatura femenina se consumen menos alimentos con un precio más elevado, como el caso de la leche entera, la mayonesa, la carne de cerdo y las gaseosas que en los hogares con jefatura masculina.

En cuanto al consumo de frutas y verduras, estos alimentos se consumen con mayor frecuencia en hogares con jefatura femenina. Estos datos no coinciden con el estudio realizado con familias en España, donde se determina que los hogares monoparentales manifiestan hábitos menos saludables y consumen con más frecuencia alimentos ultraprocesados (Pérez & Moreno, 2020).

5.2.3 Relación entre los datos sociodemográficos y el nivel de seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina.

De acuerdo a los datos de la tabla 24, el sexo de la jefatura esta relacionado con los niveles de seguridad alimentaria que tienen los hogares pues la mayoría de los hogares con inseguridad alimentaria corresponden a los encabezados por mujeres, estos resultados concuerdan con varios estudios realizados anteriormente, como en el de Jung et al., (2017), el cual indica que los hogares encabezados por mujeres constituyen un segmento de la población que es particularmente vulnerable a la inseguridad alimentaria.

Otra revisión sistemática y meta análisis realizado en el año 2020 en Etiopía, desarrollado para medir el impacto de ser del género femenino en la prevalencia de la inseguridad alimentaria, también concluyó que existe una asociación significativa con el sexo de la jefatura de los hogares y la presencia de la inseguridad alimentaria en las familias (Negesse, A et al. 2020).

Esta prevalencia en los hogares con jefatura femenina se da en la mayoría de los casos por varias variables que provocan inseguridad alimentaria y que en este análisis también tuvieron suficiente significancia estadística como es la escolaridad, el ingreso mensual familiar y la cantidad de dinero destinado a la compra de alimentos.

Los hogares con jefatura masculina encuestados la mayoría se encuentran con seguridad alimentaria, esto relacionado con mejores condiciones de trabajo y por consiguiente mayor ingreso mensual familiar en estos hogares.

La seguridad alimentaria se asoció positivamente en hogares con jefaturas femeninas con niveles educativos más altos, ingresos mensuales familiares más altos y proporciones de ingresos mensuales gastados en alimentos que son inferiores al 30%. Los hogares con ingresos mensuales más altos tienen niveles más altos de seguridad alimentaria entre los encuestados.

El nivel de inseguridad alimentaria se reduce a medida que aumenta la proporción de ingresos mensuales de los hogares y disminuye el monto utilizado para la compra de alimentos. Esto confirma los hallazgos de otros estudios como el de Roberts et al., (2019) en donde la seguridad alimentaria se asoció positivamente con mujeres con niveles educativos más altos, ingresos mensuales más altos de los hogares, tamaños de hogares más pequeños y proporciones de ingresos mensuales gastados en alimentos que son inferiores al 40%.

La cantidad de dinero destinado a la compra de alimentos es otro factor determinante para la prevalencia de inseguridad alimentaria, la mayoría de hogares encabezados por mujeres destinan menos de 100 mil colones al mes para la compra de los alimentos, esto es el monto aproximado de dos canastas básicas de alimentos (CBA), y tomando en cuenta que la mayoría de hogares tienen de 3 a 5 miembros, esto se traduce en una situación de pobreza según el precio de la canasta básica establecida para la zona urbana (INEC, 2021).

Esta situación de pobreza en los hogares provoca que la alimentación se vea afectada y se dejen de consumir alimentos saludables, según la OPS el costo y la asequibilidad de los alimentos que forman parte de una dieta saludable son determinantes importantes de las decisiones alimentarias. Por ello, pueden afectar a la seguridad alimentaria, la nutrición y la salud. (OPS et al, 2020).

La elección de alimentos también depende de los ingresos de cada hogar, a medida que los ingresos bajan, el dinero destinado a comprar alimentos se reduce y hace que la elección de los alimentos sea por precio y no por calidad, esto concuerda con los hallazgos de un estudio realizado en hogares del Reino Unido, en el cual sugieren que es probable que un menor gasto en alimentos sea un contribuyente clave a las opciones de alimentos menos saludables entre los grupos socioeconómicos más bajos (Pechey, R., & Monsivais, P. 2016).

5.2.4 Relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina.

Según los datos que muestra la tabla 25, los tiempos de comida de la merienda de la mañana, almuerzo, colación nocturna y tipo de grasa utilizada para cocinar, si tienen una relación significativa con el nivel de seguridad alimentaria, a medida que aumenta el nivel de inseguridad alimentaria en los hogares disminuye la cantidad de jefaturas de hogar que realizan la merienda de la mañana entre semana y la colación nocturna los fines de semana.

El saltar tiempos de comida puede ser un indicador de escasez de alimentos en el hogar, sin embargo, debido a que no se tiene el dato de la cantidad de alimentos consumidos en las familias por día, no se puede determinar si este hábito provoca que la alimentación no sea saludable y completa en los hogares.

La grasa más utilizada para cocinar en los hogares en general es el aceite vegetal (oliva, soya, maíz, girasol, coco), no obstante, como la pregunta se realiza de manera general, no se puede establecer cuál es el tipo de aceite elegido por cada tipo de familia. Sin embargo, en investigaciones anteriores se ha relacionado el consumo de aceite de soya

con hogares de menores ingresos, esto porque el aceite de oliva, girasol y maíz tienen un mayor precio, que el aceite de soya y palma africana.

Según un estudio realizado por la FAO sobre las grandes cadenas de supermercados en Costa Rica, donde se evaluaron los patrones de consumo y la nutrición de la población entre el 2013 y 2018, se establece que en la categoría de aceites y grasas, el mayor gasto de consumo presentado es para el aceite de soya, seguido de la margarina con sal (FAO, 2021).

5.2.5 Relación entre el consumo de alimentos y el nivel de seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina.

De acuerdo a lo que se expone en la tabla 26, al analizar la relación entre el consumo de alimentos y los niveles de seguridad alimentaria en los hogares, se obtiene un valor de p menor de 0,05 para los siguientes alimentos: leche descremada y semidescremada, aceite, pescados y mariscos frescos, mayonesa, queso crema, huevos, frutas, verduras, arroz, gallo pinto, leguminosas y productos integrales.

En cuanto al consumo de leche descremada, leche semidescremada, pescados y mariscos frescos, los resultados muestran que los hogares con seguridad alimentaria consumen más frecuentemente estos productos, mientras que la mayoría de los hogares con inseguridad alimentaria leve, reportan no consumir estos alimentos en las dos semanas, esto concuerda con el estudio realizado en la población costarricense en el 2017, sobre hábitos alimentarios y acceso económico, en el cual el consumo de pescados, mariscos, leches de todo tipo, quesos, postres y repostería aumentó a mayor nivel socioeconómico (Céspedes et al 2017).

En este estudio también se midió el consumo de arroz y frijoles, el arroz disminuyó a mayor nivel socioeconómico y las personas de nivel socioeconómico alto fueron las que menos consumen frijoles en comparación con los otros niveles socioeconómicos (Céspedes et al 2017). En la encuesta que se realiza en hogares con jefatura femenina o masculina también se refleja este resultado, pues el consumo de alimentos como las frutas, arroz, gallo pinto y leguminosas es más común en los hogares con inseguridad alimentaria leve.

El consumo de queso crema, es más frecuente en hogares con seguridad alimentaria, esto porque no es un producto de primera necesidad y de costo elevado. Los hogares con ingresos mensuales más bajos, al dedicar la mayor parte de su ingreso a adquirir alimentos, son muy susceptibles al incremento de precios de alimentos, ya que conforme aumentan los precios de un alimento, hay una tendencia para sustituirlo por el consumo de otro alimento relativamente más barato, disminuir su cantidad de consumo o excluirlo de la alimentación.

El consumo de huevos, frutas y verduras se presenta con mayor frecuencia en los hogares con inseguridad alimentaria leve, pues en su mayoría consumen estos productos más de una vez al día. En la mayoría de los hogares costarricenses, sin importar su nivel de ingresos, es común encontrar estos alimentos, pues están disponibles en muchos lugares de compra y durante todo el año, la diferencia que se puede establecer en este rubro, es la regularidad con que son consumidos.

El consumo del huevo se debe a que es un alimento con un alto valor biológico, tiene gran versatilidad y es fácil de preparar, además es de bajo costo, comparado con otros tipos de carnes.

El huevo se puede consumir durante cualquier tiempo de comida, ya sea como proteína principal o como ingrediente en otras preparaciones. Según los datos de la Cámara Nacional de Avicultores de Costa Rica (CANAVI) se estima un consumo per cápita de huevo en Costa Rica en aproximadamente 206 unidades por persona por año, lo que demuestra un crecimiento del consumo respecto de años anteriores (Asociación Latinoamericana de Avicultura, 2021).

En relación al consumo de productos integrales, un porcentaje alto de hogares, tanto con seguridad o inseguridad alimentaria no lo consumen en las dos semanas, lo que nos da como resultado que el consumo de estos alimentos no está relacionado con el acceso a los alimentos, sino con los gustos o preferencias de los miembros del hogar.

Estos datos no concuerdan con las recomendaciones diarias establecidas por la OMS para el consumo de productos integrales, los cuales se recomiendan por su alto contenido de fibra y su relación con la prevención de ciertas enfermedades, se ha demostrado que consumir al menos 3 raciones al día, equivalente a 85 g/día de cereales integrales, se puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria en ambos sexos, puede disminuir la incidencia de diabetes tipo 2, favorece el mantenimiento del peso de una manera saludable y puede disminuir el riesgo de cáncer digestivo.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

La presente investigación concluye que al comparar los hábitos alimentarios, el consumo de alimentos y la seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina, se determina la existencia de diferencias sociales, económicas y de prácticas alimentarias en los hogares.

Con respecto a las características sociodemográficas de la población, la investigación se realiza en 96 hogares de los cuales un 50% corresponden a hogares con jefaturas femeninas y 50% con jefaturas masculinas, todos con hijos o hijas menores de 18 años, con un rango de edad predominante para las jefaturas femeninas entre los 20 a 35 años y con un rango de edad predominante para las jefaturas masculinas entre los 36 a 50 años.

El grado académico predominante es universidad completa en ambos tipos de jefaturas, la mayoría de los hogares residen en la provincia de San José. En cuanto a la ocupación u oficio, sobresale la condición de asalariados para ambas jefaturas, la mayoría de hogares con jefatura femenina y masculina están constituidos por 3 a 5 miembros.

Según los resultados al comparar los hábitos alimentarios, se destaca que las jefaturas de hogar de ambos sexos realizan los tres tiempos de comida principales desayuno, almuerzo y cena y tienden a omitir las meriendas y la colación nocturna, los tiempos de comida se realizan principalmente en la casa para las jefaturas femeninas y en el lugar de trabajo para las jefaturas masculinas. Los métodos de cocción que más se utilizan en ambos tipologías de hogar son a la plancha y hervido.

En ambos tipos de hogar, se da un consumo elevado de azúcar regular y el tipo de grasa que más utilizan para cocinar es el aceite vegetal y la mayoría de jefaturas de hogar tanto femeninas como masculinas no añaden sal a la comida ya preparada.

De acuerdo con los resultados al aplicar la encuesta de ELCSA y comparar los datos obtenidos, se determina que la mayoría de hogares con jefatura femenina presentan una condición de inseguridad alimentaria y un mayor número de hogares con jefatura masculina, se encuentran en seguridad alimentaria.

Según la ley de Engel se determina que la mayoría de hogares con ambos tipos de jefaturas gastan más del 30% del ingreso económico mensual en la compra de alimentos, por lo que se encuentran en estado de inseguridad alimentaria.

La medición del acceso económico se establece en el estudio por las variables de ingreso económico mensual de los hogares y el gasto en compra de alimentos, al comparar estas variables se determina que existen brechas entre ambos tipos de jefaturas. Los hogares con jefatura femenina presentan menor ingreso mensual familiar y menor gasto en alimentación que los hogares con jefatura masculina.

La disponibilidad de alimentos en las familias es amplia, por residir todos en la Gran Área Metropolitana, sin embargo ambas tipologías de hogar indican el supermercado como el lugar preferido para adquirir lácteos, granos, cereales y harinas y la “Feria del Agricultor” para comprar frutas y vegetales. El medio de transporte más utilizado para la compra de alimentos es el auto en ambos tipos de hogar.

Mediante el análisis que se realiza con el programa de Chi cuadrado, se determina que si existe una relación estadística significativa entre los datos sociodemográficos y el nivel de seguridad alimentaria, el sexo femenino se relaciona con una mayor prevalencia de inseguridad alimentaria, principalmente por razones económicas referentes al ingreso mensual y el gasto alimentario que se reporta en estos hogares, el cual es más bajo que

el que se reporta en los hogares con jefaturas masculinas, lo que condiciona el acceso a los alimentos.

Los hogares con ingresos mensuales más bajos y menor gasto alimentario mensual tienen mayor prevalencia de estar en inseguridad alimentaria. Además se confirma que la inseguridad alimentaria está relacionada con el grado de escolaridad de las jefaturas pues conforme disminuye el grado académico se aumenta el riesgo de estar en inseguridad alimentaria.

Según la relación entre hábitos alimentarios y el sexo de las jefaturas se obtiene que los tiempos de comida y el lugar donde lo realizan dependen de la ocupación u oficio de la jefatura. En relación los tiempos de comida y el nivel de seguridad alimentaria se determina que a mayor nivel de inseguridad alimentaria, se tienden a omitir tiempos de comida al día.

Se determina que si existe relación entre el consumo de alimentos, el sexo y los niveles de seguridad alimentaria, en general en ambos tipos de hogar se reporta un consumo bajo de leche entera, yogurt, gaseosas, snacks, repostería y productos integrales, sin embargo estos alimentos son menos consumidos en los hogares con inseguridad alimentaria leve que en su mayoría corresponden a hogares con jefatura femenina, en estos hogares también se reporta un consumo más alto de huevo, arroz, aceite, frutas y leguminosas.

6.2 Recomendaciones

- ◆ Realizar en una futura investigación un registro diario de alimentos, combinando el recordatorio de 24 horas y el peso directo, con el fin de medir el consumo del total de alimentos en gramos, para toda la familia e individual de los padres y sus hijos y obtener datos más certeros sobre métodos de cocción y de las combinaciones de alimentos en los tiempos de comida.
- ◆ Incluir en la investigación la evaluación del estado nutricional de la población para poder comparar esta variable con los hábitos alimentarios, el consumo de alimentos y la seguridad alimentaria.
- ◆ Realizar un estudio comparativo entre hogares de zona rural y zona urbana, para establecer diferencias en los hábitos alimentarios, el consumo de alimentos y poder determinar las condiciones que provocan la inseguridad alimentaria en los hogares.

REFERENCIAS

- Álzate Yepes, Teresita. (2019). Dieta saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 9-14. <https://dx.doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a01>
- Asociación Latinoamericana de Avicultura. (2018). CANAVI presenta resultados de campaña de promoción de consumo de huevo, boletín 136 (36) <https://www.avicolatina.com/2014-01-28-14-10-31/boletines-anteriores/170-boletin-136-36?start=6>
- Ashby, S., Kleve, S., McKechnie, R., & Palermo, C. (2016). Measurement of the dimensions of food insecurity in developed countries: a systematic literature review. *Public health nutrition*, 19(16), 2887–2896. <https://doi.org/10.1017/S1368980016001166>
- Ávila, M. (2009). Encuesta Nacional de Nutrición Costa Rica 2008-2009. Ministerio de Salud. Recuperado de: https://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&view=download&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&category_slug=alimentacion-y-nutricion&Itemid=222
- Ávila, M. (2011). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021. (Versión en Internet). Costa Rica: Ministerio de Salud. https://siteal.iiiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/siteal_costa_rica_0705.pdf
- Barrientos-Marín, J. & Arango-Sánchez, E. (2019). La curva de Engel de los hogares en Medellín, Colombia 2012-2015. *Apuntes del CENES*, 38(68), 185 - 212. <https://doi.org/10.19053/01203053.v38.n68.2019.8479>
- Boliko M. C. (2019). FAO and the Situation of Food Security and Nutrition in the World. *Journal of nutritional science and vitaminology*, 65(Supplement), S4–S8. <https://doi.org/10.3177/jnsv.65.S4>
- Brown, J. (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida, quinta edición, México. McGraw Hill. https://www.academia.edu/42069760/Nutricion_en_la_Diferentes_Etapas_de_la_Vida_Brown
- Callysaya L,M.(2016). Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la universidad mayor de san Andrés de la ciudad de La Paz. La Paz Bolivia. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence#:~:text=H%C3%A1bitos%20alimentarios%20es%20el%20conjunto,el%20tratamiento%20con%20la%20nutrici%C3%B3n.>
- Céspedes Vindas, C, Flores Soto, N, Guevara Villalobos D, Úbeda Carrasquilla L.(2017).

Análisis de los hábitos de un grupo de personas costarricenses de 15 a 65 años residentes en el área urbana durante el 2014 y 2015. Universidad de Costa Rica. <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/5696>

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe,(2018). Seguridad Alimentaria y Nutricional. América Latina y el Caribe. CEPAL Naciones Unidas. <https://dds.cepal.org/san/marco-conceptual>
- Darmon, N., & Drewnowski, A. (2015). Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutrition reviews*, 73(10), 643–660. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv027>
- Davison, K. M., D'Andreamatteo, C., Markham, S., Holloway, C., Marshall, G., & Smye, V. L. (2019). Food Security in the Context of Paternal Incarceration: Family Impact Perspectives. *International journal of environmental research and public health*, 16(5), 776. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050776>
- Fisberg, M., Kovalskys, I., Gómez, G., Rigotti, A., Sanabria, L., García, M., Torres, R., Herrera-Cuenca, M., Zimberg, I. Z., Koletzko, B., Pratt, M., Aznar, L., Guajardo, V., Fisberg, R. M., Sales, C. H., Previdelli, Á. N., & ELANS Study Group (2018). Total and Added Sugar Intake: Assessment in Eight Latin American Countries. *Nutrients*, 10(4), 389. <https://doi.org/10.3390/nu10040389>
- García Rodríguez, Marisleidys, García Vilaú, Omar, & Odio Collazo, Amarilis. (2017). Metodología para el diagnóstico de la seguridad alimentaria y nutricional desde los gobiernos locales en un municipio. *Retos de la Dirección*, 11(2), 22-37. Recuperado en 26 de enero de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-91552017000200003&lng=es&tlng=es
- Garibaldi, L. A., Andersson, G. K., Fernández Ferrari, C., & Pérez Méndez, N. (2018). Seguridad alimentaria, medio ambiente y hábitos de consumo; 28 (3); 572-580. <http://rid.unrn.edu.ar/jspui/handle/20.500.12049/2341>
- Gil-Gil, B, Melgar-Quíñonez, H, Álvarez-Uribe, Martha, & Estrada-Restrepo. (2017). Diferencias en el gasto alimentario según características socioeconómicas y de seguridad alimentaria y nutricional en hogares de Medellín. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 19(1), 15-25. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v19n1a02>
- Gómez, G., Fisberg, R. M., Nogueira Previdelli, Á., Hermes Sales, C., Kovalskys, I., Fisberg, M., Herrera-Cuenca, M., Cortés Sanabria, L. Y., García, M., Pareja Torres, R. G., Rigotti, A., Guajardo, V., Zalcman Zimberg, I., Chinnock, A., Murillo, A. G., Brenes, J. C., & Elans Study Group, O. (2019). Diet Quality and Diet Diversity in Eight Latin American Countries: Results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). *Nutrients*, 11(7), 1605. <https://doi.org/10.3390/nu11071605>
- Gómez Salas G., Quesada D., & Chinnock A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en

la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Población Y Salud En Mesoamérica*, 18(1). <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>

- Guevara-Villalobos, Daniela, Céspedes-Vindas, Carolina, Flores-Soto, Natalia, Úbeda-Carrasquilla, Luanna, Chinnock, Anne, & Gómez, Georgina. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159. Retrieved January 20, 2021, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022019000400152&lng=en&tlng=es
- Harris-Fry H, Nur H, Shankar B, *et al.* (2020) The impact of gender equity in agriculture on nutritional status, diets, and household food security: a mixed-methods systematic review. *BMJ Global Health*;5: e002173. <https://gh.bmj.com/content/bmjgh/5/3/e002173.full.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta Edición, Mc Graw Hill Education.
- Huarachi Núñez B,A (2017). Nivel de conocimientos sobre alimentación y hábitos alimentarios de las madres en relación al estado nutricional de los niños de las instituciones educativas iniciales urbanas del distrito de Yunguyo, octubre 2016 – enero 2017. Peru http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9544/Blanca_Adelaida_Huarachi_Nu%c3%bl ez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Instituto Nacional de Estadística y Censos.,(2006). Conceptos y definiciones, encuesta de hogares múltiples. Área de Censos y Encuestas. Costa Rica. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Q6uc6wZpLDIJ:https://catalog.ihsn.org/index.php/catalog/4300/download/56310+&cd=11&hl=es-419&ct=clnk&gl=qa>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos., (2015). Canasta Básica Alimentaria. Costa Rica. Vol. 1, año 21. https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/economia/costo_canasta_basica_alimentaria/publicaciones/reeconomcaba012015-01.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2020). Encuesta Nacional de Hogares julio 2020: Resultados generales. San José, Costa Rica. <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/renaho2020.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos., (2021). Costo Canasta Básica Alimentaria. Costa Rica. <https://www.inec.cr/economia/costo-canasta-basica-alimentaria>
- Jung, N., De Bairros, F., Pattussi, M., Pauli, S., & Neutzling, M. (2017). Gender differences in the prevalence of household food insecurity: A systematic review and meta-analysis. *Public Health Nutrition*, 20(5), 902-916. doi:10.1017/S1368980016002925
- López Nuñez M, (2014). Estrategia Nacional Abordaje Integral de las enfermedades

crónicas no transmisibles y obesidad 2013-2021. San José, Costa Rica
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/planes-estrategicos-institucionales/3487-estrategia-ecnt/file>

Mete, R., Shield, A., Murray, K., Bacon, R., & Kellett, J. (2019). What is healthy eating? A qualitative exploration. *Public health nutrition*, 22(13), 2408–2418.
<https://doi.org/10.1017/S1368980019001046>

Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica, 2020. Canasta Básica Alimentaria (CBA) en colones.
<http://www.infoagro.go.cr/EstadisticasAgropecuarias/Paginas/CBA.aspx>

Ministerio de Salud, 2011. Guías Alimentarias para Costa Rica.
https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf

Morales, N., Román, I. (2013). Vigésimo informe estado de la nación en desarrollo humano sostenible. Principales transformaciones en el perfil de los hogares con jefatura femenina en Costa Rica en los últimos veinticinco años (1987-2013).
[http://repositorio.conare.ac.cr/bitstream/handle/20.500.12337/351/137.%20Principales%20transformaciones%20en%20el%20perfil%20de%20los%20hogares%20con%20jefatura%20femenina%20en%20Costa%20Rica%20en%20los%20%C3%BAltimos%20veinticinco%20a%C3%B1os%20\(1987-2013\)_XX%20Informe.pdf?sequence=1](http://repositorio.conare.ac.cr/bitstream/handle/20.500.12337/351/137.%20Principales%20transformaciones%20en%20el%20perfil%20de%20los%20hogares%20con%20jefatura%20femenina%20en%20Costa%20Rica%20en%20los%20%C3%BAltimos%20veinticinco%20a%C3%B1os%20(1987-2013)_XX%20Informe.pdf?sequence=1)

Morales Ramos R., (2019). Brechas de género en el mercado laboral costarricense. OES-UNA, Costa Rica. Obtenido de: www.economia.una.ac.cr

Negesse, A., Jara, D., Habtamu Temesgen et al. (2020) The impact of being of the female gender for household head on the prevalence of food insecurity in Ethiopia: a systematic-review and meta-analysis. *Public Health Rev* 41, 15.
<https://doi.org/10.1186/s40985-020-00131-8>

Núñez Chacón M., (2020). Sobrepeso y obesidad: la pandemia en Centroamérica. Semanario Universidad, UCR, Costa Rica.
<https://semanariouniversidad.com/bloque1/sobrepeso-y-obesidad-la-pandemia-en-centroamerica/>

Ochoa C, Muñoz Muñoz G. (2014). Hambre, Apetito y Saciedad. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*. Volumen 24. Número 2:268-279
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubalnut/can-2014/can142k.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, La Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños, Secretaría Ejecutiva de Planificación del Sector Agropecuario, (2016). Plan Nacional para la Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre 2025, Plan SAN-CELAC-Costa Rica. 12(1).
http://www.sepsa.go.cr/DOCS/2016-019-Plan_SANCELAC_I_Quinquenio.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura,

(2011). Seguridad Alimentaria y Nutricional, conceptos básicos. Programa especial para la Seguridad Alimentaria PESA- Centroamérica. (5) Proyecto Food Facility Honduras.

<http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, (2012). Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA). Manual de uso y aplicación. Comité científico de la ELCSA
<http://www.fao.org/3/i3065s/i3065s.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, The International Fund for Agricultural Development, El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas and World Health Organization. (2018). The State of Food Security and Nutrition in the World 2018. Building climate resilience for food security and nutrition. Rome, FAO. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
<http://www.fao.org/3/i9553en/i9553en.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2019). El estado mundial de la agricultura y la alimentación. Progresos en la lucha contra la pérdida y el desperdicio de alimentos. Roma. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
<https://media.enfasis.com/adjuntos/146/documentos/000/136/0000136082.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, La Organización Panamericana de la Salud, Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas y El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (2019). Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe 2019. Santiago. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
<https://www.unicef.org/lac/media/9316/file/PDF%20Panorama%20de%20la%20seguridad%20alimentaria%20y%20nutricional%20en%20Am%C3%A9rica%20Latina%20y%20el%20Caribe%202019.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, El Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola, La Organización Panamericana de la Salud, Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas y El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe 2020. Santiago de Chile.
<https://doi.org/10.4060/cb2242es>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021. Grandes cadenas de supermercados en Costa Rica. Efecto de su concentración sobre la producción agropecuaria y la nutrición. <https://doi.org/10.4060/cb4509es>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, El Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola, Organización Mundial de la Salud, Programa Mundial de Alimentos y El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020. Transformación de los sistemas alimentarios para

que promuevan dietas asequibles y saludables. Roma, FAO.
<https://doi.org/10.4060/ca9699es>

Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2015). Los alimentos ultraprocesados son el motor de la epidemia de obesidad en América Latina. https://www.paho.org/costa-rica/index.php?option=com_content&view=article&id=250:los-alimentos-ultraprocesados-son-motor-de-la-epidemia-de-obesidad-en-america-latina&Itemid=248

Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2015). Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas.

Pechey, R., & Monsivais, P. (2016). Desigualdades socioeconómicas en la salud de las opciones alimentarias: Explorando las contribuciones del gasto alimentario. *Medicina preventiva*, 88, 203-209.
<https://doi.org/10.1016/j.yjmed.2016.04.012>

Pérez Alonso-Geta, P. M., & Moreno, M. (2020). Hygiene and Eating Healthy Habits and Practices in Spanish Families with Children Aged 6 to 14. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8671.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17228671>

Pérez Vázquez, Arturo, Leyva Trinidad, Doris Arianna, & Gómez Merino, Fernando Carlos. (2018). Desafíos y propuestas para lograr la seguridad alimentaria hacia el año 2050. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 9(1), 175-189. <https://doi.org/10.29312/remexca.v9i1.857>

Pessoa, M. C., Mendes, L. L., Gomes, C. S., Martins, P. A., & Velasquez-Melendez, G. (2015). Food environment and fruit and vegetable intake in a urban population: a multilevel analysis. *BMC public health*, 15, 1012.
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-2277-1>

Pindyck, R. S. & Rubinfeld, D.L. (2016). *Microeconomics*. Boston: The Pearsons Series In Economics. https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4292722/mod_resource/content/1/%288th%20Edition%29%20%28The%20Pearson%20Series%20in%20Economics%29%20Robert%20Pindyck%2C%20Daniel%20Rubinfeld-Microecon.pdf

Pollard, C. M., & Booth, S. (2019). Food Insecurity and Hunger in Rich Countries-It Is Time for Action against Inequality. *International journal of environmental research and public health*, 16(10), 1804. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101804>

Programa Integral de Mercadeo Agropecuario (PIMA), 2016. Análisis del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos en los hogares costarricenses. <http://www.pima.go.cr/wp-content/uploads/2017/07/Analisis-Consumo.pdf>

Rapallo, R. y Rivera, R. 2019. Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los

sistemas alimentarios. 2030 - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, No. 11. Santiago de Chile. FAO. 25 p.
<http://www.fao.org/3/ca5449es/ca5449es.pdf>

- Roberts, A. A., Osadare, J. O., & Inem, V. A. (2019). Hunger in the midst of plenty: A survey of household food security among urban families in Lagos State, Nigeria. *Journal of public health in Africa*, 10(1), 885.
<https://doi.org/10.4081/jphia.2019.885>
- Rosato, V, Negri, E, Parazzini, F, Serraino, D, Montella, M, Ferraroni, M, Decarli, A, La Vecchia, C, (2018). Processed meat and selected hormone-related cancers, *Nutrition*, Volume 49, Pages 17-23, ISSN 0899-9007,
<https://doi.org/10.1016/j.nut.2017.10.025>
- Rossi, M., Ferre, Z., Curutchet, M., Giménez, A., & Ares, G. (2017). Influence of sociodemographic characteristics on different dimensions of household food insecurity in Montevideo, Uruguay. *Public Health Nutrition*, 20(4), 620-629.
 doi:10.1017/S1368980016002548
- Sandoval Carvajal Irma, Escalante Herrera Ana (2011). Las brechas de Género en Costa Rica. INAMU. Área de Gestión de Políticas Públicas para la Equidad de Género.
http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/COLECCION_UNPAN/BOL_SEPTIEMBRE_2012_54/INAMU/2010/brechas_genero_Costa_Rica.pdf
- Sandoval, L. A., Carpio, C. E., & García, M. (2020). Comparison between Experience-Based and Household-Undernourishment Food Security Indicators: A Cautionary Tale. *Nutrients*, 12(11), 3307. <https://doi.org/10.3390/nu12113307>
- Salazar, Muñoz, G, (2019). Seguridad Alimentaria en América Latina y El Caribe. IDB.
https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Seguridad_alimentaria_en_Am%C3%A9rica_Latina_y_el_Caribe.pdf
- Schmeer, K. K., & Piperata, B. A. (2016). Household food insecurity and child health, *Wiley Online Library*. Volume 13, Issue 2. Obtenido de:
<https://doi.org/10.1111/mcn.12301>
- Snuggs, S., Houston-Price, C., & Harvey, K. (2019). Healthy eating interventions delivered in the family home: A systematic review. *Appetite*, 140, 114–133.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.014>
- Story, M. T., & Duffy, E. (2019). Supporting Healthy Eating: Synergistic Effects of Nutrition Education Paired with Policy, Systems, and Environmental Changes. *Nestle Nutrition Institute workshop series*, 92, 69–82.
<https://doi.org/10.1159/000499549>
- Trofholz, A. C., Tate, A. D., Draxten, M. L., Neumark-Sztainer, D., & Berge, J. M. (2016). Home food environment factors associated with the presence of fruit and vegetables at dinner: A direct observational study. *Appetite*, 96, 526–532.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.10.019>

- Universidad de Costa Rica, 2020. Actualidades 2020, Encuesta Nacional sobre Covid-19. Escuela de estadística.
https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2020/estadistica-ucr-encuesta-actualidades-2020_docx.pdf
- Van der Velde, L. A., Schuilenburg, L. A., Thriyikraman, J. K., Numans, M. E., & Kieftede Jong, J. C. (2019). Needs and perceptions regarding healthy eating among people at risk of food insecurity: a qualitative analysis. *International journal for equity in health*, 18(1), 184.
<https://doi.org/10.1186/s12939-019-1077-0>
- Valenciano, Salazar, Jorge, Pagani Centeno Laura, Álvarez Madrigal Nathaly, (2020). Seguridad y soberanía alimentaria en Costa Rica. Escuela de historia, UNA
https://www.researchgate.net/profile/Jorge_Valenciano-Salazar/publication/342398001_Seguridad_y_soberania_alimentaria_en_Costa_Rica_Coleccion_Nuestra_Historia_Nueva_Decada_Escuela_de_Historia_UNA/inks/5ef2983f299bf1031f1f35bb/Seguridad-y-soberania-alimentaria-en-Costa-Rica-Coleccion-Nuestra-Historia-Nueva-Decada-Escuela-de-Historia-UNA.pdf
- Zapata, M. E., Roviroso, A., & Carmuega, E. (2016). Changes in the food and beverage consumption pattern in Argentina, 1996-2013. *Salud Colect* 12 (4)
<https://doi.org/10.18294/sc.2016.936>
- Zorbas, C., Palermo, C., Chung, A., Iguacel, I., Peeters, A., Bennett, R., & Backholer, K. (2018). Factors perceived to influence healthy eating: a systematic review and meta-ethnographic synthesis of the literature. *Nutrition reviews*, 76(12), 861–874.
<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy043>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

CANAVI: Cámara Nacional de Avicultores de Costa Rica

CBA: Canasta Básica Alimentaria

CEPAL: Comisión económica para América Latina y el Caribe

ENAH0: Encuesta Nacional de Hogares

ELCSA: Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria

ELANS: Instituto Latinoamericano de Nutrición y Salud

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

GAM: Gran Área Metropolitana

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos

OMS: Organización Mundial de la Salud

ONU: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

PAHO: Pan American Health Organization (Organización Panamericana de la Salud)

PGA: Plan de Gestión Ambiental

PIMA: Programa Integral de Mercadeo Agropecuario

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

WFP: World Food Programme (Programa Mundial de Alimentos)

WHO: World Health Organization (Organización Mundial de la Salud)

ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

Universidad Hispanoamericana
Carrera de Nutrición

Mi nombre es Yesenia Fuentes, estoy realizando una investigación para optar por el grado de licenciatura en nutrición en la Universidad Hispanoamericana, sobre el tema:

COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, CONSUMO DE ALIMENTOS Y SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS HOGARES SEGÚN TENGAN JEFATURA FEMENINA O MASCULINA DEL GAM, 2021.

El propósito de esta investigación es conocer y analizar los hábitos alimentarios, el consumo de alimentos y la seguridad alimentaria de los hogares en estudio.

Consentimiento informado

Al completar el siguiente cuestionario consiento mi participación de manera voluntaria en este estudio y me comprometo a incluir información verídica. Comprendo que todos los datos recolectados se utilizarán para fines investigativos y serán únicamente manipulados por el investigador de manera totalmente confidencial. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento. No perderá ningún derecho legal por aceptar completar este documento.

Le agradezco su colaboración si cumple con los siguientes requisitos:

1. Usted y su familia residen en el Gran Área Metropolitana y son costarricenses
2. Es usted jefe de hogar o cabeza de familia
3. Su familia tiene integrantes menores de 18 años

¿Confirma que cuenta con todos los requisitos indicados anteriormente y acepta la participación voluntaria en el estudio?

Sí acepto
No acepto

A continuación, se le presentan una serie de preguntas sobre los datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria, se le solicita que conteste de la manera más sincera posible.

Primera parte: Características sociodemográficas

A continuación, se presentan una serie de preguntas, marque la opción que considere correcta.

1. Indique su sexo:
 - Masculino
 - Femenino

2. Escriba su nombre y número de cédula

3. Marque la casilla que corresponde a su rango de edad:
 - de 20 a 35 años
 - de 36 a 50 años
 - de 51 a 65 años
 - más de 65 años

4. Indique su lugar de residencia
 - San José
 - Alajuela
 - Heredia
 - Cartago

5. Indique su estado civil:
 - soltero (a)
 - Casado (a)
 - divorciado (a)
 - separado (a)
 - viudo (a)
 - Unión libre

6. ¿Cuál es su nivel de escolaridad?
 - primaria incompleta
 - primaria completa
 - secundaria incompleta
 - secundaria completa
 - técnico o diplomado
 - Universidad incompleta
 - Universidad completa
 - ninguna

7. Indique su ocupación u oficio:
 - Asalariado
 - negocio propio
 - ama de casa
 - estudiante
 - no trabaja

8. ¿Cuántos miembros tiene su familia?
 - 2
 - 3-5
 - Más de 5

Segunda parte: Hábitos alimentarios

9. Marque la casilla de los tiempos de comida y donde los realiza de lunes a viernes

Tiempo de comida	No realizo	Casa	Trabajo	Soda/ restaurante	Otro
Desayuno					
Merienda de la mañana					
Almuerzo					
Merienda de la tarde					
Cena					
Colación nocturna					

10. Marque la casilla de los tiempos de comida y donde los realiza los fines de semana

Tiempo de comida	No realizo	Casa	Trabajo	Soda/ restaurante	Otro
Desayuno					
Merienda de la mañana					
Almuerzo					
Merienda de la tarde					
Cena					
Colación nocturna					

11. Indique el tipo de cocción que utilizan en su familia para la preparación de los siguientes alimentos

Alimentos	Tipo de cocción					
	Horneado	Hervido	A la plancha	Al vapor	Frito	No consume
Pollo						
Res						
Pescado						
Cerdo						
Vegetales harinosos como papa, yuca, camote						
Vegetales no harinosos como ayote tierno, brócoli, zanahoria, chayote						

12. ¿Quién es la persona que prepara los alimentos en el hogar?

- usted mismo
- su esposo/esposa
- otro familiar
- otra persona

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

- Aceite vegetal (soya, maíz, girasol, coco)
- aceite en spray
- manteca vegetal
- mantequilla (dos pinos, Ricrem)
- margarina (numar, mazola)

14. ¿Agregan sal a la comida ya preparada?

- Si
- No

15. ¿Qué tipo de azúcar utilizan para endulzar sus bebidas?

- azúcar regular (blanca o morena)
- edulcorante (sustituto de azúcar)
- azúcar y edulcorante
- miel de abeja
- ninguno

Tercera parte Frecuencia de consumo de alimentos

16. ¿En las dos últimas semanas (de lunes a domingo) cuántas veces consumieron en su familia los siguientes alimentos?

Alimento	Más de una vez al día	1 vez cada día	3 a 4 días a la semana	2 días a la semana	No consumieron en la semana
Leche entera					
Leche descremada o semidescremada					
yogurt					
Aceite					
Mantequilla (dos pinos, Ricrem)					
Margarina (numar, mazola)					
Natilla					
Queso crema					
Mayonesa					
Pollo					
Pescado y mariscos frescos: camarones, tilapia, trucha, salmón.					
Pescado y mariscos enlatados: Sardina, atún, calamares.					
Carne de res					
Carne de cerdo					
Queso					
huevos					
Embutidos (jamón, salchichas, salchichón, mortadela)					
Frutas (banano, papaya, sandía, mango, manzana, etc)					
Verduras harinosas (papa, camote, yuca, plátano, maíz, etc)					
Vegetales (lechuga, repollo, tomate, pepino, chayote, etc)					
Arroz					
Gallo pinto					
Pastas (espaguetis, caracolitos, canelones, etc)					
Tortillas					
Pan (cuadrado, baguette, bollito)					
Repostería					
Galletas dulces o saladas					
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc)					
Productos integrales (pan, galletas, arroz)					

Dulces (chocolates, confites, cajetas, etc)					
Gaseosas					
Snacks (papas tostadas, yuquitas, tortillas, plátanos, etc)					
Comidas rápidas (pizza, hamburguesa, pollo frito, tacos, etc)					

Cuarta parte evaluación de Seguridad Alimentaria

17. Indique su ingreso mensual familiar

- 100-300 mil
- 301-500 mil
- 501-700 mil
- Más de 700 mil
- No recibe salario

18. Indique la cantidad de dinero destinado a la compra de alimentos

- Menos de 100 mil
- 101-200 mil
- 201-300 mil
- Más de 300 mil

19. De las siguientes ayudas económicas del gobierno, marque si recibe alguna de ellas.

- IMAS
- INA
- INAMU
- CONAPAM
- Bono proteger
- Avancemos
- FONABE
- Otro
- no recibo ninguna ayuda

20. De las siguientes ayudas alimentarias del gobierno, marque si recibe alguna de ellas.

- Cen-cinai
- Hogar de ancianos
- Red de cuido
- IMAS
- PANEA
- MEP
- otro

no recibo ninguna ayuda

21. Indique el tipo de vivienda

- Propia
 propia pagando a plazos
 Alquilada
 Prestada

22. Indique el lugar donde compra de los siguientes grupos de alimentos

Grupo de alimento	Pulpería	Super mercado	Feria del agricultor	Mer cado	Venta ambulante	Pesca dería	Carni cería	Cosecha propia	Otro	Nunca compra
Carnes (pollo, res, cerdo, huevos)										
Pescados y mariscos										
Queso										
Yogurt, leche										
Frutas										
Vegetales										
Granos y cereales (arroz, frijoles, lentejas)										
Harinas (pan, galletas, tortillas)										

23. Indique el tipo de transporte utilizado para la compra de alimentos

- auto
 servicio de transporte público (autobús, taxi, uber, tren)
 caminando
 bicicleta/motocicleta
 otro

24. ¿En su familia lavan las frutas como la manzana, uvas y fresas antes de consumirlas?

- si
 no

25. ¿En su familia lavan las frutas como la papaya, sandía y piña antes de consumirlas?

- si
 no

26. ¿Cómo lavan en su hogar las frutas y vegetales antes de consumirlos?

- solo con agua
 con agua y jabón
 con agua y gotas de cloro
 otro
 no las lavan

27. ¿cómo desinfectan en su hogar las frutas y vegetales antes de consumirlas?

- con cloro
 con vinagre
 con limón
 otro
 no desinfectan

Escala latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).

Indicación: Marcar la opción con la respuesta a la preguntas relacionadas con su alimentación durante los últimos 3 meses Conteste hasta la pregunta 8 si no hay personas menores de 18 años en su familia, de lo contrario complete toda la encuesta.

	SI	NO
1.En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabaran en su hogar?		
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?		
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 durante todo un día?		
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?		
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 durante todo un día?		

¡Gracias por su colaboración!

ANEXO 2. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

Datos sociodemográficos

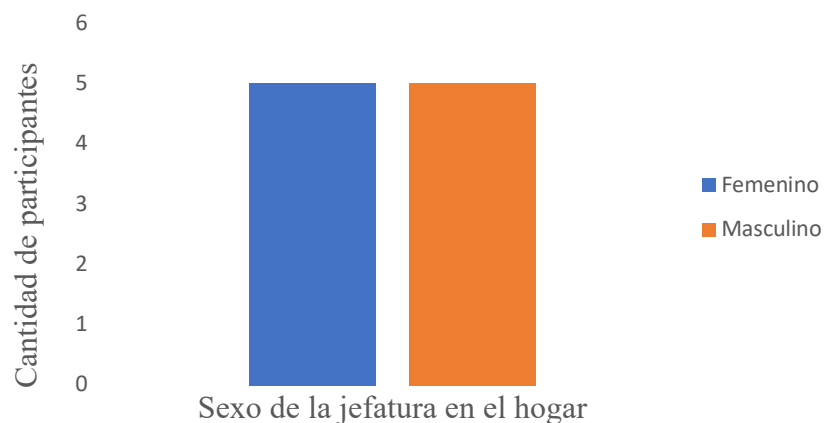


Figura 1

Distribución por sexo de las jefaturas de hogar, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura 1 se muestra la clasificación según el sexo de las jefaturas de hogar. El 50% (n=5) de la muestra es de sexo femenino y el otro 50% (n=5) corresponde al sexo masculino.

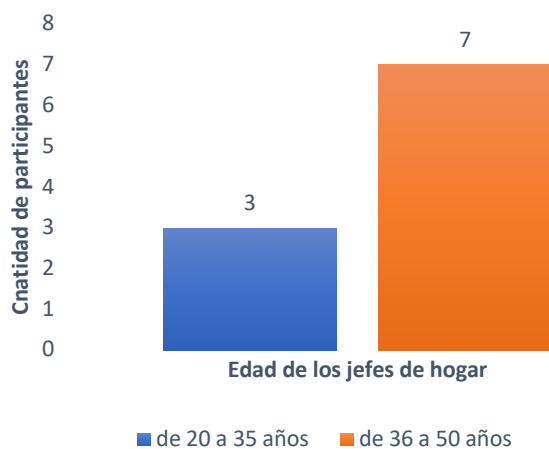


Figura 2

Distribución por edad de la jefatura femenina o masculina de los hogares, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El rango de edad en el que se encuentra la mayoría de la población 70% es en el rango de 36 a 50 años, seguidos del rango de edad de 20 a 35 años con un 30%.

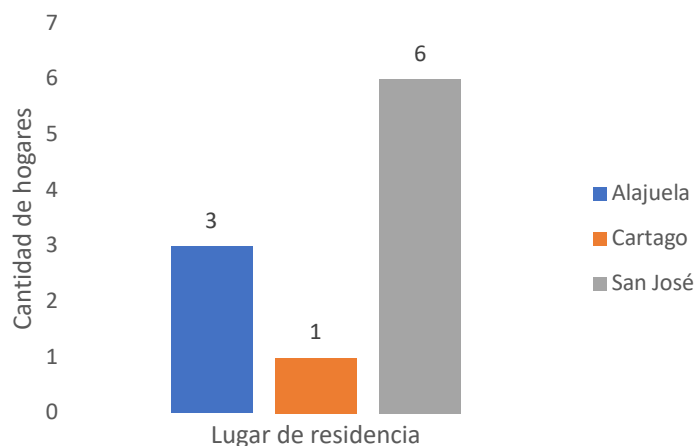


Figura 3

Distribución por lugar de residencia de los hogares con jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura 3 muestra que la mayoría de hogares 60% residen en la provincia de San José, seguido por un 30% que residen en la provincia de Alajuela.

Tabla 1

Características sociodemográficas de las jefaturas de hogar en la GAM, 2021.

Características sociodemográficas	Femenino (n=5)	Masculino (n=5)	Total (n=10)
Edad			
Estado civil			
Soltero	2		2
Casado		5	5
divorciado	3		3
viudo			
Unión libre			
Escolaridad			
Primaria incompleta	1		1
Primaria completa			
Secundaria incompleta	2		2
Secundaria completa			

Características sociodemográficas	Femenino (n=5)	Masculino (n=5)	Total (n=10)
Técnico o diplomado		2	2
Universidad incompleta	1		1
Universidad completa	1	3	4
Ninguna			
Ocupación u oficio			
Asalariado	2	5	7
negocio propio	1		1
ama de casa	2		2
estudiante			
no trabaja			

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 1 presenta la agrupación de tres variables: estado civil, escolaridad y ocupación u oficio para visualizar de mejor manera estas características sociodemográficas de las jefaturas de hogar. Dos de las jefaturas femeninas se encuentran solteras y 3 divorciadas, la totalidad de las jefaturas masculinas se encuentran casados. En cuanto a la escolaridad dos de las mujeres no completaron la secundaria y solamente una completó la universidad, en el caso de los hombres tres de ellos completó la universidad y dos tiene un técnico o diplomado. En cuanto a la ocupación la dos de jefaturas femeninas se encuentran asalariadas, dos son amas de casa y una tiene negocio propio, la totalidad de. Las jefaturas masculinas todos son asalariados.

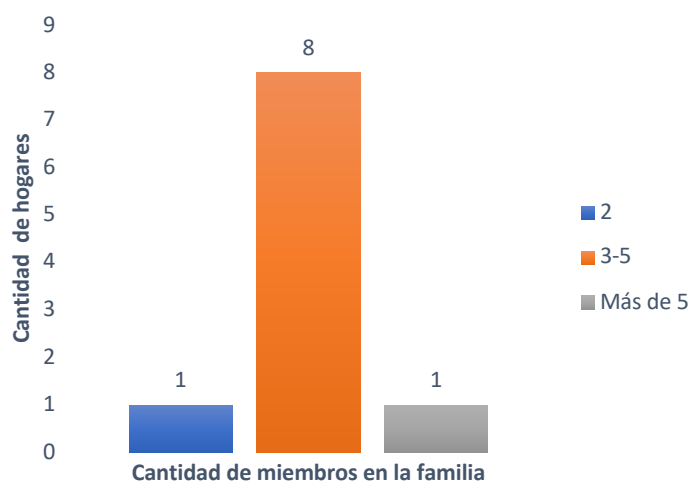


Figura 4

Distribución por la cantidad de miembros en los hogares con jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura anterior se puede observar como la mayoría de los hogares 80% tienen de 3 a 5 miembros, seguido de un 1% de los hogares que solo tienen 2 miembros y 1% con más de cinco miembros.

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Tabla 2

Distribución por tiempos de comida y lugar donde los realizan las jefaturas de hogar de lunes a viernes, en la GAM, 2021.

Tiempo de comida	No realizo		Casa		Trabajo		Soda/ restaurante		Otro	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Desayuno			6	60%	4	40%				
Merienda de la mañana	2	20%	3	30%	5	50%				
Almuerzo			3	30%	7	70%				
Merienda de la tarde			5	50%	5	50%				
Cena	1	10%	7	70%	2	20%				
Colación nocturna	8	80%	2	20%						

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 2 muestra que de lunes a viernes el 60% realizan el desayuno en la casa y un 40% en el trabajo, para el tiempo de comida de la cena un 70% la realizan en la casa y solo un 20% la realizan en su lugar de trabajo. El 80% de la población no realiza la colación nocturna.

Tabla 3

Distribución por tiempos de comida y lugar donde los realizan las jefaturas de hogar los fines de semana, en la GAM, 2021.

Tiempo de comida	No realizo		Casa		Trabajo		Soda/ restaurante		Otro	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Desayuno			8	80%	1	10%	1	10		
Merienda de la mañana	3	30%	6	60%	1	10%				
Almuerzo			7	70%	3	30%				
Merienda de la tarde			8	80%	2	20%				
Cena	2	20%	7	70%	1	10%				
Colación nocturna	6	60%	3	30%	1	10				

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 3 muestra que de los fines de semana el 80% realizan el desayuno en la casa y un 10% en el trabajo, para el tiempo de comida de la cena un 70% la realizan en la casa y solo un 10% la realizan en su lugar de trabajo. El 60% de la población no realiza la colación nocturna.

Tabla 4

Tipo de cocción de alimentos que utilizan las familias encuestadas del GAM, 2021

Tipo de cocción	Cantidad (n)	Porcentaje (%)
Tipo de cocción del pollo		
Horneado		10%
Hervido	1	70%
A la plancha	7	10%
Al vapor	1	10%
Frito	1	
No consume		100%
Total	10	
Tipo de cocción del res		

Tipo de cocción	Cantidad (n)	Porcentaje (%)
Horneado	1	10%
Hervido	1	10%
A la plancha	6	60%
Al vapor		
Frito	1	10%
No consume	1	10%
Total	10	100%
Tipo de cocción del pescado		
Horneado	1	10%
Hervido		
A la plancha	6	60%
Al vapor		
Frito	2	20%
No consume	1	10%
Total	10	100%
Tipo de cocción del cerdo		
Horneado	1	10%
Hervido		
A la plancha	6	60%
Al vapor		
Frito	2	10%
No consume	1	10%
Total	10	100%
Tipo de cocción de Vegetales harinosos como papa, yuca, camote		
Horneado		
Hervido	7	70%
A la plancha		
Al vapor	3	30%
Frito		
No consume		
Total	10	
Tipo de cocción de los vegetales no harinosos como ayote tierno, brócoli, zanahoria, chayote		
Horneado		
Hervido	8	80%
A la plancha		
Al vapor	2	20%
Frito		
No consume		
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla 4 el tipo de cocción que más se utiliza para cocinar el pollo, res, cerdo y pescado es a la plancha con un 7%, 6%, 6% y 6% respectivamente, para la cocción de vegetales harinosos el más utilizado es el hervido con un 70%. El tipo de cocción preferido para los vegetales no harinosos es también el hervido con un 80%.

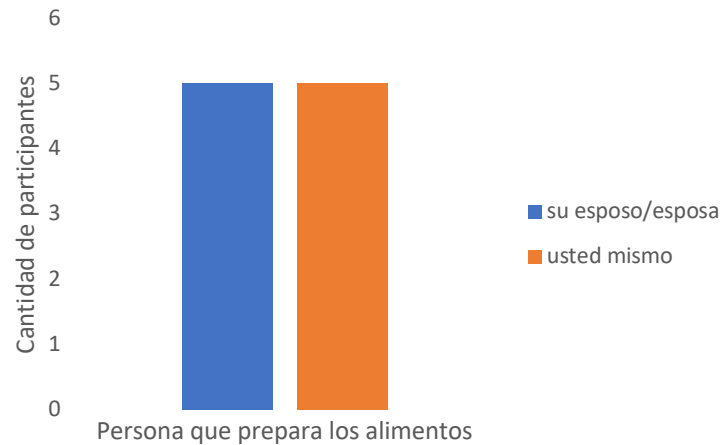


Figura 5

Persona que prepara los alimentos en los hogares con jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo a la figura 5 un 50% de los encuestados cocina por ellos mismos los alimentos y un 50% de los encuestados indicaron que sus alimentos son preparados por su esposo o esposa.

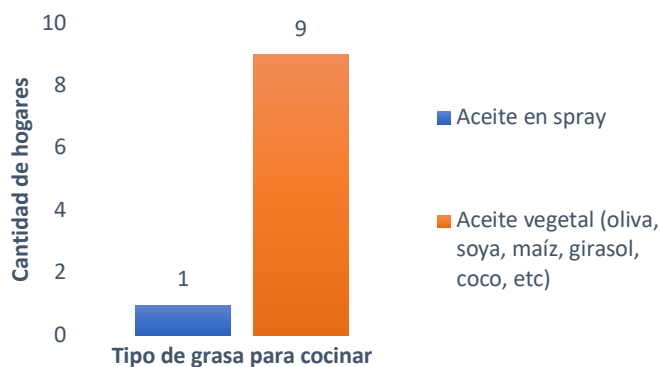


Figura 6

Distribución según el tipo de grasa utilizada para cocinar en los hogares con jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la figura 6 el aceite vegetal (oliva, soya, maíz, girasol, coco, etc) es el más utilizado para la cocción de los alimentos con un 90%. Solamente un hogar utiliza el aceite en spray para cocinar sus alimentos.

Tabla 5

Adición de sal a la comida ya preparada en los hogares con jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.

Adición de sal a la comida ya preparada	Jefatura masculina	Jefatura femenina
No	4	4
Si	1	1
Total	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 5 muestra la adición de sal a los alimentos ya preparados, el 90% de las jefaturas masculinas no adicionan sal a la comida y un 10% si lo hace, en cuanto a las jefaturas femeninas el 90% no agregan sal a la comida y un 10% si lo hacen.

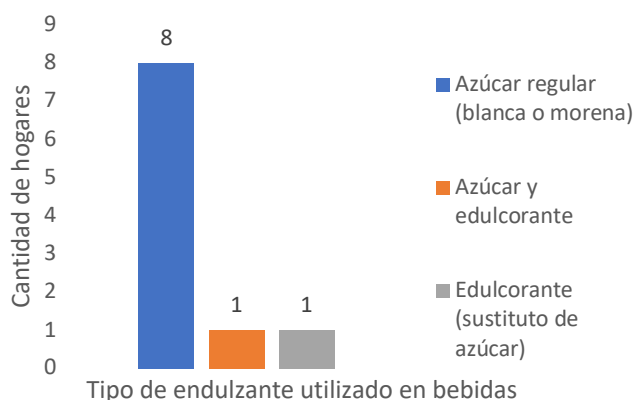


Figura 7

Distribución por el tipo de endulzante utilizado en los hogares con jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura 7 muestra el tipo de endulzante más utilizado para endulzar las bebidas, el 80% de los encuestados utilizan azúcar regular (blanca o morena). Solo un 10% utiliza azúcar y edulcorante y el otro 10% utiliza edulcorante.

CONSUMO DE ALIMENTOS

Tabla 6

Frecuencia de consumo de alimentos en las últimas dos semanas de los hogares con jefatura masculina o femenina, en el GAM, 2021.

Alimentos	Más de una vez al día		1 vez cada día		3 o más días a la semana		2 días a la semana		1 día a la semana		No consumieron	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Leche entera	1	10	3	30	2	20					4	40
Leche descremada o semidescremada	1	10	4	40	2	20			1	10	2	20
yogurt			2	20	1	10	1	10	4	40	2	20
Aceite	7	70	2	20	1	10						
Mantequilla (dos pinos, Ricrem)			3	30	2	20			1	10		

Margarina (numar, mazola)			4	40	2	20	2	20	1	10	1	10
Natilla			3	30	3	30			4	40		
Queso crema			3	30	1	10	1	10	3	30	2	20
Mayonesa			2	20			2	20	4	40	2	20
Pollo	1	10	2	20	4	40	2	20	1	10		
Res			3	30	2	20	3	30	1	10	1	10
Cerdo			2	20	1	10	2	20	2	20	3	30
Pescado y mariscos frescos: camarones, tilapia, trucha, salmón.				20			1	10	5	50	2	20
Pescado y mariscos enlatados: Sardina, atún, calamares.			2	20			2	20	4	40	2	20
Queso			4	40	3	30	1	10	2	20		
huevos	2	20	4	40	3	30	1	10				
Embutidos (jamón, salchichas, salchichón, mortadela)	1	10	5	50	2	20	1	10			1	10
Frutas (banano, papaya, sandía, mango, manzana, etc)	2	20	3	30	4	40	1	10				
Verduras harinosas (papa, camote, yuca, plátano, maíz, etc)	2	20	1	10	5	50	2	20				
Vegetales (lechuga, repollo, tomate, pepino, chayote, etc)	2	20	2	20	4	40	1	10	1	10		
Arroz	5	50	3	30			1	10	1	10		
Gallo pinto	2	20	4	40	1	10			2	20	1	10
Pastas (espaguetis, caracolitos, canelones, etc)			4	40	2	20	2	20	2	20		
Tortillas	1	10	3	30	3	30	1	10	2	20		
Pan (cuadrado, baguette, bollito)	1	10	4	40	2	20	2	20	1	10		
Repostería	4	40			2	20					4	40
Galletas dulces o saladas			4	40	1	10	2	20	1	10	2	20
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc)	4	40	2	20	1	10	2	20	1	10		
Productos integrales (pan, galletas, arroz)	1	10	1	10	2	20			2	20	4	40
Dulces (chocolates, confites, cajetas, etc)			3	30	1	10	1	10	1	10	4	40
Gaseosas			3	30	1	10			1	10	5	50
Snacks (papas tostadas, yuquitas, tortillas, plátanos, etc)			2	20	1	10	2	20	1	10	4	40
Comidas rápidas (pizza, hamburguesa, pollo frito, tacos, etc)			2	20			1	10	5	50	2	20

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 6 se muestra la frecuencia de consumo de alimentos en las últimas dos semanas en los hogares, los resultados indican que un 40% consumen leche descremada o semidescremada una vez cada día, pero presentan un consumo bajo de yogurt pues un 40% lo consume solo un día a la semana. Referente al consumo de grasas el 70% consume aceite más de una vez al día, mientras que el 40% consume margarina una vez cada día. En el consumo de carnes destaca el bajo consumo de pescados y mariscos frescos, debido a que un 50% de la muestra consume solo un día a la semana, y referente al consumo de pescados y mariscos enlatados el 40% consumen una vez a la semana. En cuanto al consumo de huevo y queso el 40% de los hogares consumen una vez cada día, lo que indica un consumo adecuado de estos alimentos, sin embargo la muestra indica un alto consumo de embutidos, el 50% consume estos alimentos una vez al día.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

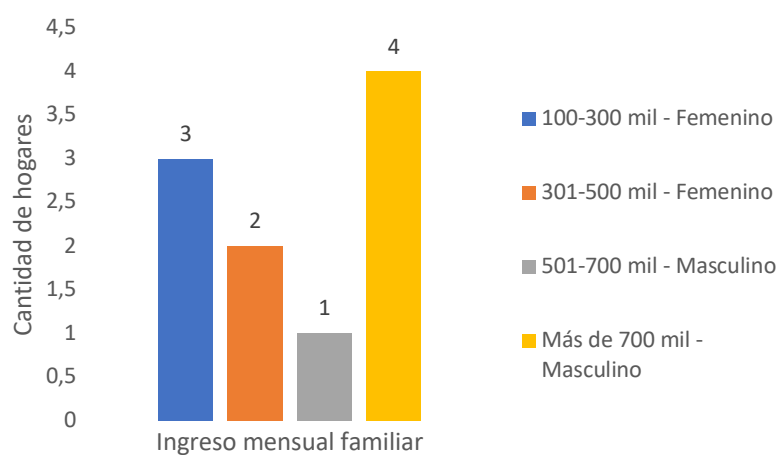


Figura 8

Distribución del ingreso mensual familiar de los hogares según el sexo de la jefatura, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura 8 se muestra el ingreso mensual familiar, es notable la diferencia existente entre las jefaturas, el 40% de las jefaturas tienen un ingreso mensual de más de 700 mil colones, y corresponden al sexo masculino, contrastando con el ingreso recibido por las jefaturas femeninas, el 30% recibe de 100 mil a 300 mil colones.

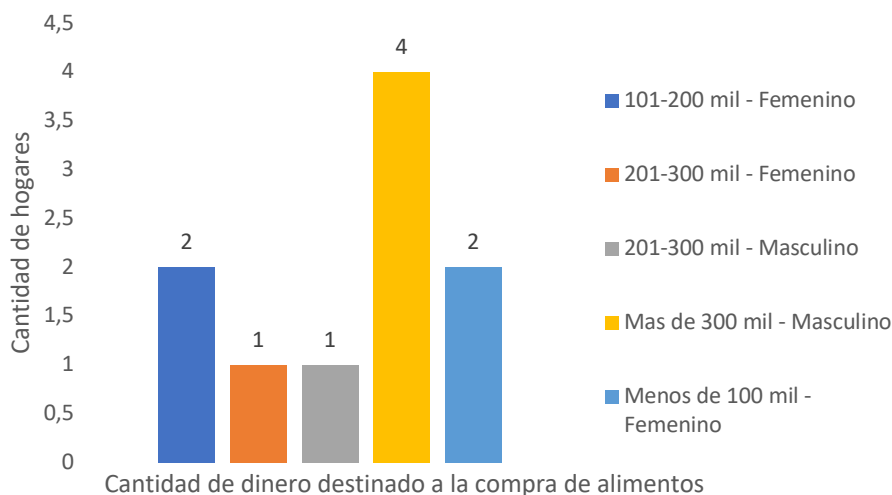


Figura 9

Distribución de la cantidad de dinero destinado a la compra de alimentos en los hogares según el sexo de la jefatura, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Como se muestra en la figura 9, la mayoría un 40% los hogares destinan más de 300 mil colones para la compra de alimentos y son encabezados por hombres, seguido de un 20% de los hogares que gastan de 101 a 200 mil colones para adquirir los alimentos, pero son encabezados por mujeres.

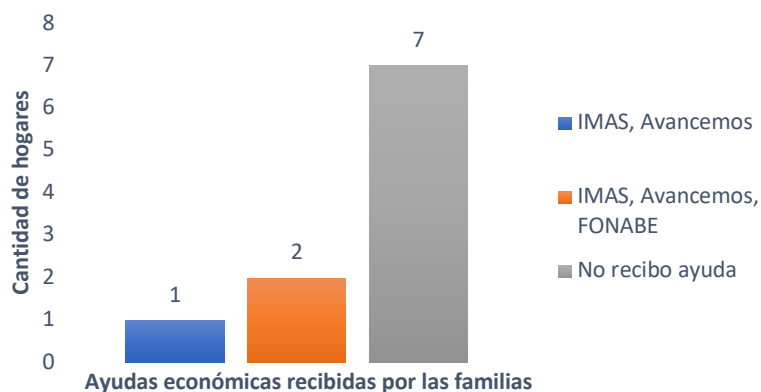


Figura 10

Distribución de las ayudas económicas recibidas por los hogares con jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura 10 se muestra como la mayoría de hogares un 70% de la muestra no reciben ayudas económicas del estado y un 20% recibe ayuda del IMAS, Avancemos o FONABE.

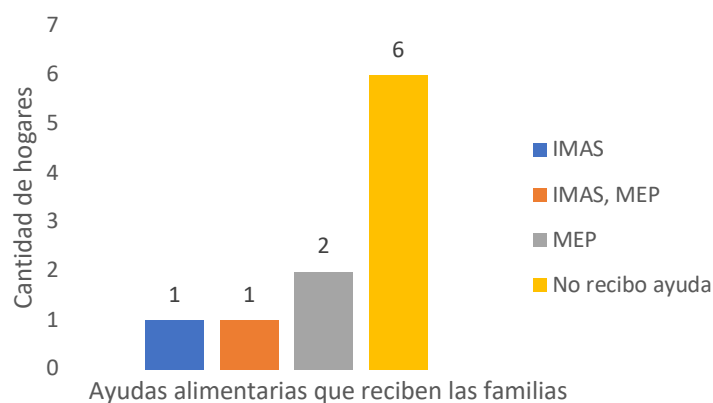


Figura 11

Distribución de las ayudas alimentarias recibidas por los hogares con jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En cuanto a las ayudas alimentarias recibidas por los hogares, la figura 11 muestra que un 60% de la muestra no recibe ningún tipo de ayuda alimentaria, seguido por un 20% de los hogares que reciben ayuda del Ministerio de Educación Pública.

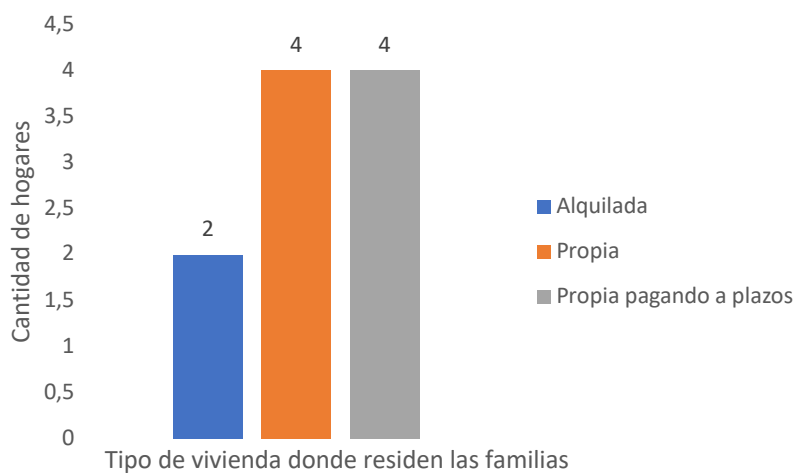


Figura 12

Distribución por tipo de vivienda donde residen las familias con jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo a los datos de la figura 12, un 40% de los hogares tiene casa propia pagando a plazos, otro 40% tiene casa propia y el 20% de los hogares encuestados viven en una casa alquilada.

Tabla 7

Lugar de compra de los alimentos de los hogares con jefatura masculina o femenina de la GAM, 2021.

Grupo de alimento	Pulpería	Super mercado	Feria del agricultor	Mercado	Venta ambulante	Pesca dería	Carni cería	Cosecha propia	Nunca compra
Carnes (pollo, res, cerdo, huevos)		4	1	1			4		
Pescados y mariscos		3	1	1		2	2		1
Queso	2	5					2	1	
Yogurt, leche		10							
Frutas		3	6					1	
Vegetales		3	6					1	
Granos y cereales (arroz, frijoles, lentejas)		10							
Harinas (pan, galletas, tortillas)	1	7							

Fuente: Elaboración propia, 2021

La tabla 7 muestra el lugar de compra de los alimentos en los hogares encuestados, la mayoría de hogares compran el queso, leche, yogurt, pescados, mariscos, granos, cereales y harinas en el supermercado. El 60% de los hogares realizan la compra de frutas y vegetales en la feria del agricultor.

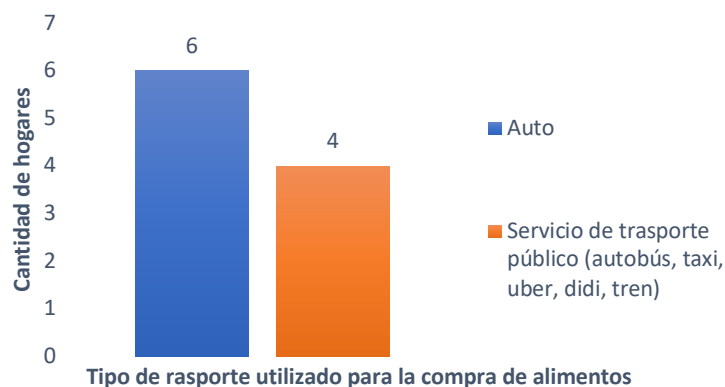


Figura 13

Distribución según el tipo de transporte utilizado para la compra de alimentos en los hogares según el sexo de la jefatura, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura 13 muestra como el medio de transporte más utilizado por los hogares para la compra de alimentos es el auto con 60% y un 40% para el servicio de transporte público.

Tabla 8

Limpeza y desinfección de frutas y vegetales en los hogares con jefatura masculina o femenina, en la GAM, 2021.

Utilización biológica de los alimentos consumidos	Hogares con jefatura masculina (n=5)	Hogares con jefatura femenina (n=5)	Total (n=10)
¿En su familia lavan las frutas como la manzana, uvas y fresas antes de consumirlas?	sí= 5 no= 0	sí= 5 no= 0	10
¿En su familia lavan las frutas como la papaya, sandía y piña antes de consumirlas?	sí= 5 no= 0	sí= 4 no= 1	9 1
Lavado de frutas y vegetales			
solo con agua	1	2	3
con agua y jabón	2	1	3
con agua y gotas de cloro	2	1	3
otro		1	1
no las lavan			
Desinfección de frutas y vegetales			

con cloro	4	1	5
con vinagre	1	1	2
con limón			
otro		1	1
no desinfectan		2	2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla 8 se muestran los resultados de las preguntas realizadas a las jefaturas de hogar en cuanto a lavado y desinfección de frutas y vegetales, el 100% de la muestra indicó lavar las frutas que se consumen con cáscara como la manzana, uvas y fresas, un 90% indicó lavar las frutas que no se consumen sin cáscara como la papaya, sandía y piña. Referente al tipo de lavado los utilizados son con agua y jabón 30%, solo con agua 30% y con agua y gotas de cloro 30%. Para la desinfección el cloro es el más utilizado por un 50% de los hogares encuestados.

Tabla 9

Condición de seguridad alimentaria según la escala ELCSA, de los hogares con jefatura femenina o masculina en el GAM, 2021.

Indicación: Marcar la opción con la respuesta a la preguntas relacionadas con su alimentación durante los últimos 3 meses	SI	NO	TOTAL
1.En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabaran en su hogar?	4	6	10
2.En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	1	9	10
3.En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	3	7	10
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	5	10
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?	0	10	10
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?	1	9	10
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?	0	10	10
8.En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos,	0	10	10

¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?			
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?	2	8	10
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?	4	6	10
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?	0	10	10
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?	1	9	10
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?	3	7	10
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?	1	9	10
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 durante todo un día?	0	10	10

Fuente: Elaboración propia con datos de FAO,2012.

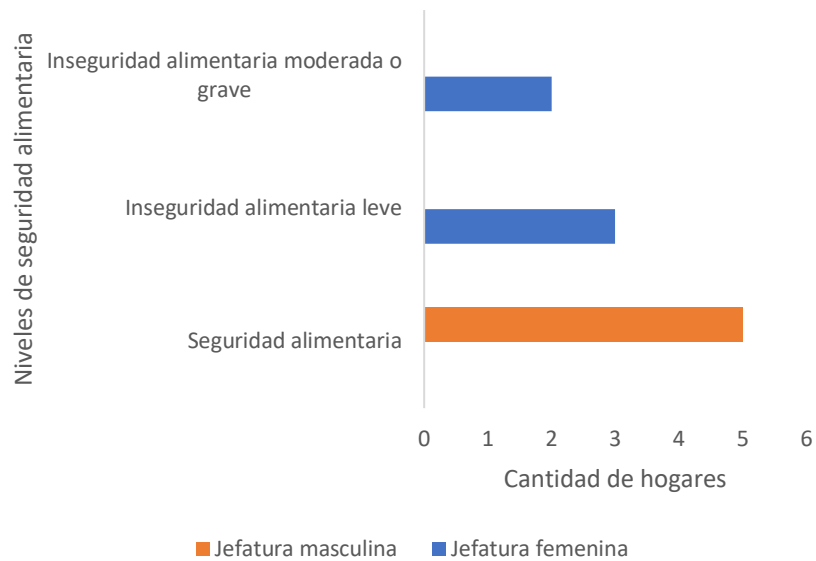


Figura 14

Distribución por el nivel de seguridad alimentaria según escala ELCSA, de los hogares con jefatura femenina o masculina, en la GAM, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo a los datos mostrados en la figura 14 según las preguntas realizadas con la escala ELCSA en los hogares, el 50% de ellos presenta seguridad alimentaria y corresponden a hogares con jefatura masculina. El otro 50% presentan algún tipo de inseguridad alimentaria y corresponden a hogares con jefatura femenina.

Tabla 10

Condición de seguridad alimentaria según la Ley de Engel, de los hogares con jefatura femenina o masculina en el GAM, 2021.

Número de hogares	Ingreso mensual familiar	Cantidad de dinero destinado a compras de alimentos	Porcentaje de gasto en alimentos	Condición de seguridad alimentaria
Jefatura masculina				
1	Mayor ¢700 mil	Mayor ¢300 mil	42,8 %	Inseguridad alimentaria
2	Mayor ¢700 mil	¢201-¢300 mil	35,8 %	Inseguridad alimentaria
3	Mayor ¢700 mil	Mayor ¢300 mil	42,8%	Inseguridad alimentaria
4	Mayor ¢700 mil	Mayor ¢300 mil	42,8%	Inseguridad alimentaria
5	De ¢501-¢700 mil	Mayor ¢300 mil	50%	Inseguridad alimentaria
Jefatura femenina				
1	De ¢100- ¢300 mil	Menos de ¢100 mil	50 %	Inseguridad alimentaria
2	De ¢100- ¢300 mil	Menos de ¢100 mil	50 %	Inseguridad alimentaria
3	De ¢100- ¢300 mil	Menos de ¢100 mil	50%	Inseguridad alimentaria
4	De ¢301-¢500 mil	De ¢101-¢200 mil	37,5 %	Inseguridad alimentaria
5	De ¢301-¢500 mil	De ¢101-¢200 mil	37,5 %	Inseguridad alimentaria

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla 9 se verifica el cumplimiento de la ley de Engel, la cual afirma que, a mayores ingresos, el porcentaje del ingreso destinado a alimentación disminuye. Al tomar todas las familias encuestadas, el gasto promedio del hogar en alimentación es de aproximadamente el 39 % del ingreso mensual, lo que determina que todos los hogares se encuentran en condición de inseguridad alimentaria.

ANEXO 3 Carta del Tutor

CARTA DEL TUTOR

20 de Julio de 2021

Sres.
 Departamento de Registro
 Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Yesenia Fuentes Vargas, documento de identidad número 303810207 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis "comparación de los hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria de los hogares según tenga jefatura femenina o masculina del GAM,2021", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

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

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA 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,



MBA Yordeny Chacón Sandí
 1-1087-0860
 Código Colegio Profesional 251-10

ANEXO 4. Declaración Jurada**DECLARACIÓN JURADA**

Yo Yesenia Fuentes Vargas, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 303810207 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este 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:

Comparación de hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina del GAM, 2021, 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 veintiún días del mes de julio del año dos mil veintiuno.



Firma del estudiante

Cédula: 303810207

ANEXO 5. Carta del lector

San José, 23 de agosto de 2021

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

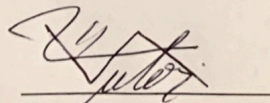
S.D.

Estimados Señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado en forma detallada el documento bajo el formato de Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la estudiante **Yesenia Fuentes Vargas**, cédula de identidad 3 0381 0207, titulado "COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, CONSUMO DE ALIMENTOS Y SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS HOGARES SEGÚN TENGAN JEFATURA FEMENINA O MASCULINA DEL GAM, 2021".

El documento cuenta con las características y condiciones de una modalidad de graduación, razón por la cual lo doy por aprobado, dando el visto bueno para continuar con las siguientes fases

Atentamente



Lector

Dr. Víctor Rodríguez Arias

Nutricionista

ANEXO 6. Carta de Autorización**BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA****CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

San José, 24 de septiembre 2021


Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Yesenia de los Ángeles Fuentes Vargas con número de identificación 303810207 autor (a) del trabajo de graduación titulado COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, CONSUMO DE ALIMENTOS Y SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS HOGARES SEGÚN TENGAN JEFATURA FEMENINA O MASCULINA DEL GAM, 2021, como requisito para optar por el grado de LICENCIATURA EN LA CARRERA DE NUTRICIÓN; Si autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana 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,


303810207
Firma y Cédula de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.

