

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

Tesis para optar por el grado académico de licenciatura

en Nutrición

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS

ALIMENTARIOS, NIVEL SOCIOECONÓMICO Y

ACCESIBILIDAD ALIMENTARIA EN NIÑOS

ESCOLARES DEL CANTÓN DE ALAJUELITA, EN

EL AÑO 2024.

NATALIA MURILLO ARTAVIA

MAYO, 2024

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	VIII
AGRADECIMIENTO	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1.1 Antecedentes del problema	2
1.1.1.1 Antecedentes Internacionales	2
1.1.1.2 Antecedentes Nacionales	8
1.1.2 Delimitación del problema	11
1.1.3 Justificación	12
1.2 Pregunta de investigación	14
1.3 Objetivos de la investigación	14
1.3.1 Objetivo General	14
1.3.2 Objetivos Específicos	14
1.4 Alcances y limitaciones	15
1.4.1 Alcances de la investigación	15
1.4.2 Limitaciones de la investigación	15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	16
2.1 Contexto teórico-conceptual	17
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	32
3.1 Enfoque de investigación	33
3.2 Tipo de investigación	33
3.3 Unidades de análisis u objetos de estudio	33
3.3.1 Población	34
3.3.2 Muestra	34
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	36
3.4 Instrumentos para la recolección de la información	36
3.4.1 Validez de un cuestionario	36
3.4.2 Confiabilidad	37
3.5 Diseño de la investigación	37
3.6 Operacionalización de las variables	37
3.7 Plan Piloto	40

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	41
4.1 Generalidades	41
4.2.1 Resultados Bivariados.....	72
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	77
5.1.1 Datos sociodemográficos	78
5.1.2 Nivel Socioeconómico	80
5.1.3 Hábitos alimentarios.	80
5.1.3.1 Análisis de las respuestas por parte de los niños de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.....	81
5.1.3.1 Análisis de las respuestas por parte de los padres de los niños de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.....	85
5.1.4 Acceso económico	90
5.1.5 Análisis Bivariado	92
5.1.5 Relación entre hábitos alimentarios con el nivel socioeconómico.....	92
5.1.6 Relación entre hábitos alimentarios con el acceso económico.	93
5.1.7 Relación entre acceso económico con el nivel socioeconómico.	94
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	96
6.1 CONCLUSIONES.....	97
6.2 RECOMENDACIONES.....	98
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	99
ANEXOS	114

Índice de tablas

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión.....	36
Tabla 2. Operacionalización de variables	38
Tabla 3. Características sociodemográficas de los padres de familia encuestados del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024 (n=140).	42
Tabla 4. Características sociodemográficas de los niños en etapa escolar encuestados de la Escuela Concepción Abajo ubicada en el cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.	45
Tabla 5. Ingresos mensuales de los padres de familia encuestados en el cantón de Alajuelita, Costa Rica en el año 2024.	46
Tabla 6. Identificación del nivel socioeconómico de los padres de familia encuestados de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.	47
Tabla 7. Comidas realizadas por el escolar el día previo a la aplicación de la encuesta en la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.....	48
Tabla 8. Frecuencia de consumo de los siguientes grupos de alimentos en el hogar de los niños encuestados de la Escuela Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.	55
Tabla 9. Clasificación de los hábitos alimentarios de los niños en etapa escolar.	56
Tabla 10. Tiempos de comida realizados por los niños de manera regular entre semana y fines de semana según los padres de familia encuestados del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.	57
Tabla 11. Método de cocción utilizado por los padres de familia encuestados de los siguientes grupos de alimentos del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.	58
Tabla 12. Adición de sal a la comida y la cantidad de azúcar añadida a las bebidas frías o calientes de los padres de familia encuestados del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.	60
Tabla 13. Frecuencia de consumo de los siguientes grupos de alimentos en el hogar de los padres de familia encuestados en el cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.....	64
Tabla 14. Clasificación de los hábitos alimentarios de los niños en etapa escolar tanto en el centro educativo, así como en su hogar.....	65
Tabla 15. Frecuencia de compra según el grupo de alimentos por parte de los padres de familia encuestados en el cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.....	69

Tabla 16. Aplicación del Coeficiente de Engel: Relación entre lo destinado a la compra de alimentos y el ingreso mensual de cada uno de los hogares.....	71
Tabla 17. Relación entre los hábitos alimentarios de los niños y el acceso económico a los alimentos en hogares de la Escuela de Concepción Abajo, Alajuelita, 2024	72
Tabla 18. Relación entre los hábitos alimentarios de los padres y el acceso económico a los alimentos en hogares de la Escuela de Concepción Abajo, Alajuelita, 2024.	73
Tabla 19. Relación de los hábitos alimentarios con el nivel socioeconómico de los hogares de los padres encuestados de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.	74
Tabla 20. Relación del nivel socioeconómico con el acceso económico hacia los alimentos de los hogares de los niños encuestados de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.....	75
Tabla 21. Acceso económico hacia los alimentos de los hogares de los niños entrevistados de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita según el nivel socioeconómico, indagado por medio del Coeficiente de Engel, 2024.	75

Índice de figuras

Figura 1. Parentesco de los padres de familia encuestados hacia con el niño en etapa escolar del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.	44
Figura 2. Alimentos presentes en el desayuno del día anterior de los niños encuestados de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.	49
Figura 3. Lugar de realización del almuerzo por parte de los niños encuestados de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.....	50
Figura 4. Vasos de agua o fresco que ingieren los niños en etapa escolar de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.	51
Figura 5. Frecuencia de compra por parte de los niños encuestados en la soda de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.	52
Figura 6. Alimentos comprados por los niños en la soda escolar de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.	53
Figura 7. Utilización del comedor escolar por parte de los niños encuestados en la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.	54
Figura 8. Tipos de aceite de mayor utilización en la preparación de alimentos de los padres de familia encuestados en el cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.....	59
Figura 9. Persona (as) encargada (as) de la cocción de los alimentos en casa de los padres de familia encuestados en el cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.....	61
Figura 10. Frecuencia de envío de merienda al niño al centro educativo por parte de los padres de familia encuestados del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.....	62
Figura 11. Envío de alimentos a los niños desde la casa por parte de los padres de familia encuestados del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.....	63
Figura 12. Cantidad de dinero invertido a la compra de alimentos de manera mensual por parte de los padres de familia encuestados del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.....	70

DEDICATORIA

A mí mamá y esposo que siempre estuvieron a mí lado, creyendo en mí, dándome apoyo en los momentos donde pensé que no lo iba a lograr. Sin ustedes esto no hubiese sido posible, ustedes son mi inspiración y motivación más grande para seguir adelante luchando siempre por mis sueños a pesar de que el camino a veces se torne complicado.

A mis hermanos, porque siempre estuvieron dándome palabras de apoyo y creyendo en mí y ayudándome cuando sentía que no podía más.

Natalia María Murillo Artavia

AGRADECIMIENTO

“Mi gracia te basta, que mi fuerza se muestra perfecta en la flaqueza” II Corintios, 12

Darle infinitas gracias a Dios porque cuando pensé muchas veces en claudicar me dio las fuerzas necesarias para salir adelante y poder estudiar una carrera que me apasiona y lograr así una meta más en mi vida.

A mi madre, la cual siempre ha sido un sostén y un pilar fundamental en mi vida y desde el minuto uno ha creído en mí, porque gracias a su compañía, esfuerzo y dedicación no hubiese podido salir adelante.

A mi familia, especialmente mis hermanos y sobrinas, los cuales siempre me apoyaron en cada una de las cosas que me propuse, estuvieron dándome apoyo cuando quería abandonar todo, porque siempre me han enseñado que la vida muchas veces es de sacrificios, pero cuando se alcanza la meta, se saborea la satisfacción y gratificación.

A mi esposo, Stefano, porque siempre estuvo aguantando mis lágrimas y más allá de eso siempre tuvo palabras de aliento en los momentos más difíciles. Gracias por creer en mí, ser mi apoyo incondicional y siempre decirme cuan orgulloso estas de mí.

Natalia María Murillo Artavia

RESUMEN

Introducción: Los hábitos alimentarios en la etapa escolar depende de los padres de familia y su entorno familiar, el entorno educativo, entre otros; aunado a ello median factores como el acceso económico a los alimentos, así como el nivel socioeconómico que posee la familia. Este indicador (hábitos alimentarios) son resultado de una construcción social y familiar, los cuales se concretan en dicha etapa para un pilar en la edad adulta; aunado a ello el nivel socioeconómico es un pilar fundamental y clave en el proceso de alimentación, esto se podría analizar por medio del costo de la Canasta Básica Alimentaria, así como de la Canasta Básica Total. El acceso económico es uno de los fundamentos de la Seguridad Alimentaria, el cual permite que una persona adquiera y disfrute de alimentos de calidad y cantidad. **Objetivo general:** Relacionar los hábitos alimentarios, acceso económico y el nivel socioeconómico de los niños en período escolar del cantón de Alajuelita, 2024. **Método:** La investigación es de tipo correlacional cuantitativo, la cual permite conocer las relaciones entre variables. Se estudia la relación entre hábitos alimentarios con la accesibilidad económica a los alimentos y el nivel socioeconómico en 140 estudiantes de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, así como a los padres de familia respectivos los cuales cumplen los criterios de inclusión y exclusión según el acceso al consentimiento informado. Se recolectan datos sociodemográficos, acceso económico por medio de una frecuencia de compra de elaboración propia y hábitos alimentarios por medio de distintas preguntas sobre alimentación en entorno familiar, así como escolar y su respectiva clasificación por medio de una escala de elaboración propia. **Resultado:** La población posee un rango de edad promedio de 27-37 años con un grado de escolaridad de universidad completa y una situación laboral de tiempo completa. Según sus ingresos mensuales refieren encontrarse entre ₡550.000 a ₡649.000. Según lo reflejado en la escala utilizada los hábitos alimentarios de los niños, en un 84% se encuentran en “alimentación no saludable” y el análisis de los padres de familia refiere en un 61% “alimentación medianamente saludable”. El Coeficiente de Engel refleja que un 66.4% de los hogares encuestados se encuentra en inseguridad alimentaria para un análisis sobre el acceso económico a los alimentos. **Discusión:** No se encuentran relación entre hábitos alimentarios y nivel socioeconómico al igual que hábitos alimentarios con acceso económico; sin embargo, el acceso económico y el nivel socioeconómico reflejan una relación significativa, esto puede deberse a que existen otros factores que median en la construcción de hábitos alimentarios, aunque a menor nivel socioeconómico mayor incidencia a poseer inseguridad alimentaria. **Conclusiones:** La inseguridad alimentaria conlleva una estrecha relación con el nivel socioeconómico al cual pertenecen, pero no se evidencia que conlleve a malos o buenos hábitos alimentarios según la herramienta utilizada. Existen factores determinantes diferentes a los estudiados en dicha investigación que median para poseer buenos o malos hábitos alimentarios.

Palabras clave: hábitos alimentarios, acceso económico, nivel socioeconómico, edad escolar.

ABSTRACT

Introduction: Eating habits in school depend on parents and their family environment, the educational environment, among others; together with this there are factors such as economic access to food, as well as the socio-economic level of the family. This indicator (eating habits) are the result of a social and family construction, which is concretised in that stage for a pillar in adulthood; coupled with this socio-economic level is a fundamental and key pillar in the feeding process, This could be analysed by the cost of the Basic Food Basket as well as the Total Basic Basket. Economic access is one of the foundations of food security, which allows a person to acquire and enjoy quality and quantity foods. **General Objective:** To relate the eating habits, economic access and socio-economic status of children in school in the canton of Alajuelita, 2024. **Method:** The research is of a quantitative correlational type, which allows to know the relationships between variables. The relationship between eating habits and economic accessibility to food and socio-economic status is studied in 140 students of the Concepcion Abajo de Alajuelita School, as well as the respective parents who meet the inclusion and exclusion criteria according to access to informed consent. Collect sociodemographic data, economic access through a frequency of buying self-made food and dietary habits through different questions on family feeding, the school and their classification by means of a scale of own production. **Result:** The population has an average age of 27-37 years with a full university education and full time employment status. According to their monthly income, they report between ¢550,000 and ¢649,000. According to the scale used, 84% of children's eating habits are "unhealthy" and parents' analysis shows that 61% "moderately healthy" eating. The Engel coefficient reflects that 66.4% of households surveyed are food insecure for an analysis on economic access to food. **Discussion:** No relationship is found between eating habits and socio-economic status as well as food habits with economic access; however, economic access and socio-economic status reflect a significant relationship, This may be due to other factors that mediate in the construction of eating habits, although at lower socioeconomic level greater incidence to have food insecurity. **Conclusion:** Food insecurity is closely related to the socio-economic level to which they belong, but it does not lead to bad or good eating habits depending on the tool used. There are different determinants of good or bad eating habits than those studied in this research.

Keywords: Food habits, economic access, socio-economic status, school age.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En este apartado se presentarán cuatro secciones, los cuales son: antecedentes del problema, descripción, delimitación, así como la justificación tanto del problema como de la investigación.

1.1.1 Antecedentes del problema

A continuación, se explicará acerca de la relación entre los hábitos alimentarios aunado a nivel socioeconómico y acceso económico a ellos en niños en etapa escolar.

1.1.1.1 Antecedentes Internacionales

Los niños en período de desarrollo como lo son la etapa escolar comprendida entre los 6 años hasta los 11-12 años, uno de los pilares fundamentales es la alimentación, puesto que, inician a experimentar cambios característicos de dicha etapa como por ejemplo a nivel físico, motores y cognitivos, esta etapa es acompañada por factores variables e intensos como lo son físicos, psicológicos, emocionales y sociales los cuales inician con la pubertad y termina aproximadamente en la segunda década de vida cuando se da por culminado todo el desarrollo de las áreas anteriormente mencionadas (Hidalgo, González & Hidalgo, 2017, p. 234); los cuales involucran y conllevan a una ingesta adecuada de macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) esenciales para promover un estado nutricional óptimo y seguro.

Ante esto es importante las prácticas saludables así como la implementación de manera amigable un camino hacia la creación de hábitos alimentarios saludables desde etapas tempranas, ante esto refiere Ibarra, Hernández & Ventura (2019, p.293) que es importante que un estilo de vida saludable sea promovido desde la infancia, tanto por parte de la familia, como por medios

externos como los ambientes escolares, ya que, esta debe caracterizarse por ser variada en alimentos y adecuada en cantidad y calidad de modo que asegure un correcto funcionamiento y asegure la nutrición.

Añadiendo a lo anterior existen factores o causantes extrínsecos que pueden afectar el estado nutricional, del mismo modo que el desarrollo óptimo y adecuado y uno de los más destacados es el aspecto o nivel socioeconómico los cuales pueden ser riesgos directos o indirectos que afectan el estado nutricional infantil, así como la influencia sobre los hábitos alimentarios (Gomez, Arruda, Luarte, Urra, Almonacid & Cossio, 2016, p. 247)

Existen diferentes investigaciones donde se ha evidenciado como el factor socioeconómico juega un papel fundamental en las decisiones alimentarias dentro de las familias. Precisamente hubo una investigación en la cual se encontró que entre los hogares con menor ingreso y los que poseían mayor poder adquisitivo, así como de gozar de una buena seguridad alimentaria compraron más frutas y proteínas como mariscos y proteínas vegetales en comparación a los que indicaban inseguridad alimentaria los cuales compraron granos más refinados (Carson & Boege, 2020, p. 18).

El ambiente alimentario de los niños consta de la escuela y el hogar y este último toma mayor importancia, ya que, una de sus características es el aspecto económico y con ello condiciones relacionadas con el consumo de alimentos, elecciones y de manera directa afecta el estado nutricional de la persona y en este caso del niño en etapa escolar (Varela & Méndez, 202, p. 145).

Otro estudio también en sus diferentes resultados mostró que las familias que poseían un menor poder adquisitivo tenían una menor ingesta de frutas y vegetales que las de alto nivel socioeconómico de niños en etapa escolar de Noruega y esto puede conllevar a una menor

ingesta de fibra, vitaminas y minerales esenciales en el crecimiento óptimo y funcional del niño (Firsman, Frans, Torsheim & Samdal, 2014, p.4)

Se ha demostrado que a mayor nivel de educación tengan ambos padres o alguno de ellos, existe una relación en la disminución de la ingesta de alimentos densos en energía, como alimentos dulces y refrescos; así como también su asociación en la escolaridad de la madre así como la ingesta de frutas y verduras. En un ensayo controlado, los niños de madres con al menos un título universitario consumieron 30 g más de verduras al día que los hijos de madres con niveles educativos más bajos (Delisle Nystrom et al., 2021, citado por Dos Santos, Pinto & Vilela, 2024, p.6).

Se ha demostrado como el nivel socioeconómico, así como el acceso que se tiene a los alimentos impacta de manera positiva o negativa en los hábitos de los niños en etapa escolar, justamente eso se demostró en el estudio que realizaron en Sri Lanka con 547 niños donde en la encuesta aplicada se evidencia que las madres que tienen al menos un empleo, sus hijos estaban mejor alimentadas que las que no gozaban de este derecho (Sandaruwan, Iddawela, Dharmaratne, Galgamuwa, 2017, p. 7).

Otro estudio demostró que las familias que poseían menor ingreso económico, mayor será el acceso a la comida catalogada como rápida y esto debido a el costo de ellos. Más adelante menciona que esto también puede influir en la toma de decisiones a la hora de la compra, puesto que, alimentos ricos en energía como azúcar, bebidas azucaradas, galletas, bocadillos empacados, con alto contenido de grasas saturadas/trans, sodio eran lo más prevalentes cuando existía un nivel socioeconómico bajo (Mahmood, Flores, Moreno, Manios & Gonzalez, 2021, p. 8).

Un estudio realizado en 155 escolares de la ciudad de Santander, España sobre la relación entre las variables de hábitos alimentarios, nivel socioeconómico así como el acceso a los alimentos

demuestra en su discusión y análisis de los datos recolectados lo siguiente: Al analizar el nivel de estudio de las madres con el estado nutricional de los niños, llama la atención que el exceso de peso fue común en los hijos de quienes tenían educación superior (Profesionales, Técnicas), lo cual va de la mano con la ocupación de la madre; pues una mujer preparada tendrá más deseo y facilidad para trabajar (Mosquera, Mosquera, De Armas & Brito, 2016, p.47).

Esto se evidenció e incrementó en la pandemia del COVID-19 donde se obtuvo como resultado, que en mayo del año 2020 la inseguridad alimentaria se duplicó en promedio y se triplicó en hogares donde residen niños y esto podía concluir que en una tercera y cuarta parte de los hogares padecían de inseguridad alimentaria (Otten, Averill & Spiker, 2023, p.S12).

Por ende, es relevante recalcar que la inseguridad económica, el aumento en los precios de los alimentos y en su momento las medidas restrictivas por la pandemia del COVID-19 ha dado pie a un cambio en los hábitos alimentarios saludables. Numerosos estudios han demostrado un aumento en las meriendas y el consumo de dulces y alimentos altamente procesados y una disminución en el consumo de alimentos categorizados como frescos (Otten, Averill & Spiker, 2023, p.S12).

Ante estos factores mencionados anteriormente, es importante recalcar que muchos de ellos están asociados con el contexto socioeconómico y cultural, los antecedentes familiares y el entorno escolar de los niños y esto da pie a un aumento en la tasa de obesidad infantil; por otro lado, contextualizando el impacto negativo que puede llegar a tener esto está la salud física, el rendimiento académica así como el bienestar escolar (Gutiérrez, Sánchez, López, Andreu, Rollán & García, 2023, p.112).

Sin embargo, todo esto se ha visto afectado por una sociedad acelerada, así como aumento en los precios de los alimentos y esto expone a los niños a alimentos procesados y ultraprocesados, lo que ha conllevado a una menor preferencia por alimentos naturales y saludables, como las frutas y las verduras (Varela & Méndez, 2020, p.145). Estos comportamientos han dado pie a un aumento en la prevalencia de sobrepeso u obesidad no solo a nivel mundial sino a nivel país, Fondos de las Naciones Unidas para la Infancia (2023) refiere que entre el 2000 y el 2016, las cifras de obesidad se han duplicado en 20 países y territorios y se han triplicado en Costa Rica, Haití y Trinidad & Tobago (p. 15).

Por otra parte, se ha evidenciado y demostrado el aumento en la prevalencia de la contraparte, esto quiere decir, un estado nutricional depletado como lo es la malnutrición o desnutrición y así lo indica la Organización Mundial de la Salud (2024) donde a nivel mundial 190 millones de niños y adolescentes entre 5-19 años tenían un peso insuficiente. Las brechas y/o rangos económicos suele convertirse en un camino de afectaciones en esta población a la hora de sus hábitos alimentarios y conllevar al aumento de manera precoz a enfermedades crónicas no transmisibles no adecuadas así como estados nutricionales extremos (tanto excesos como deficiencias) y esto interferir en un adecuado crecimiento y desarrollo tanto físico como mental, ante esto UNICEF (2019, p.7) refiere que la nutrición en dicha etapa debe ocupar un lugar central en los sistemas alimentarios, para poder satisfacer las necesidades nutricionales específicas, ya que, es crucial para lograr un desarrollo sostenible.

Aunado a lo anterior la inversión realizada en alimentos óptimos y adecuados para los niños nunca debe verse como una “carga” sino más bien como un impulso esencial para el crecimiento, el desarrollo cognitivo, rendimiento escolar y la productividad futura de esta población (UNICEF, 2019, p. 8)

Las consecuencias en esta etapa con la exposición a diferentes cambios pueden implicar aumento de morbilidad infantil, retraso en la talla y desarrollo infantil, reducción del desarrollo muscular y alteraciones cognitivas, así también, factores que afectan el proceso de desarrollo integral del menor como consecuencia del desequilibrio en su estado nutricional (Luna, Hernández, Rojas & Cadena, 2018, p.173-174). Aunado a esto, la exposición de un niño a este tipo de estados nutricionales como la desnutrición implica retraso en el crecimiento y que afecta a nivel fisiológico, así como patrones comportamentales y se liga a uno de los agentes causales más preocupantes el cual es los factores socioeconómicos específicamente en países categorizados como tercermundistas (Calceto, Garzón, Bonilla & Cala, 2019, p.51).

Por lo anterior explicado con claridad, es primordial adoptar y fomentar a la población escolar y aún con más vehemencia a los padres de familia sobre hábitos alimentarios, ya que son los principales protagonistas y educadores para concientizar acerca de la relevancia de una correcta alimentación en dicha etapa y de este modo incrementar la autonomía del niño en la escogencia de los distintos alimentos que ofrece el mercado; puesto que, el resultado de una mala nutrición aumenta la prevalencia de padecimientos crónicos no transmisibles, asociado a esto se refiere de manera actual el aumento en la incidencia así como prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población infantil y como agentes causales se encuentran los estilos de vida no saludables como una alimentación inadecuada y poca actividad física (Campo, Herazo, García, Suarez, Méndez & Vásquez, 2017, p.420).

Existen diferentes factores o indicadores que pueden incidir de manera positiva o negativa en la toma de decisiones alimentarias y repercutir en el estado nutricional de los niños en etapas escolares; uno de ellos es la accesibilidad alimentaria por parte de los padres de familia o jefes de hogar, el cual es uno de los pilares fundamentales de la seguridad alimentaria que debe gozar

cada persona. Gámez, Hernández, Pimienta, Delgado & Gamonales (2022, p.295) indican la accesibilidad y disponibilidad de alimentos altos en densidad calórica, grasas y azúcares, los cuales aumentan el desequilibrio energético y así un estado nutricional excesivo como sobrepeso u obesidad en edades prematuras o tempranas.

1.1.1.2 Antecedentes Nacionales

Los índices a nivel nacional acerca del sobrepeso y/u obesidad, se reporta que en un intervalo de 5-19 años, el porcentaje nacional (31,7%) es uno de los más altos a nivel de la subregión de América Central (Reporte final: Análisis del panorama de la situación del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes en Costa Rica, 2023, p.11).

Con el paso del tiempo, en medios de comunicación, expertos en el área nutricional, así como médicos con énfasis en pediatría se alarman con la incidencia en aumento; se podría mencionar incluso que se está convirtiendo en una “pandemia” que atañe y corroe de manera cada vez más acelerada. Según el último Informe de resultados realizados y expuestos por el Ministerio de Salud, del Censo Escolar de Peso-Talla del año 2016 (2019, p.18) 34% de los niños referían sobrepeso y obesidad, en mayor proporción y prevalencia el sobrepeso con un porcentaje de 19.8% y obesidad 14.1%.

Las investigaciones identifican a las condiciones económicas y educativas de los hogares como una de las causas de la malnutrición. Por esto se plantean que “el bajo poder adquisitivo, el limitado nivel educativo y las malas condiciones de higiene de los alimentos se relacionan con las altas tasas de desnutrición, además de la interacción entre la desnutrición y las infecciones, que se agravan mutuamente” ((Restrepo y Maya, 2005), como se citó en Fuentes & Estrada, 2022, p. 128).

Sin poder adquisitivo no se puede garantizar una óptima accesibilidad alimentaria, por esto, a nivel nacional se cuenta, gracias al Ministerio de Economía, Industria y Comercio, con un listado de ciertos alimentos conocido como **canasta básica alimentaria**, el cual, tiene como objetivo conocer el nivel socioeconómico de la población así como determinar el porcentaje de pobreza que existe en el país. El porcentaje de hogares costarricenses en pobreza en comparación al año anterior disminuyó 1.2 p.p; en porcentaje esto quiere decir que el año pasado estaba en 21.8%, el cual equivale a 390.509 hogares y en el 22 se encontraba en 23.0% (Encuesta Nacional de Hogares Julio, 2023, p. 44).

Hidalgo, Andrade, Rodríguez, Dumani, Alvarado, Cerdas & Quirós (2020) refieren el nulo compromiso ante una alimentación nutricionalmente adecuada a nivel de micro y macronutrientes:

“La CBA debe cubrir las necesidades de energía de la población; sin embargo, en su elaboración no son contempladas las necesidades de componentes nutricionales vitales (vitaminas, minerales, calidad proteica, fitoquímicos, fibra dietética), ni tampoco la adecuada correlación de la energía proveniente de los macronutrientes, aspectos fundamentales para el balance y la adecuación nutricional de la alimentación. Por lo tanto, una CBA puede reflejar deficiencias de nutrientes derivadas de los hábitos alimentarios comunes de la población, que se pueden relacionar con “hambre oculta” o malnutrición –la cual aqueja de manera importante a los costarricenses–, o abundancia de algunos elementos, encontrados principalmente en alimentos ultra procesados (grasas, azúcar, sodio) (p. 3)”.

Ante estos porcentajes es relevante resaltar que la pobreza y pobreza extrema en Costa Rica no presenta tendencia a la baja y aunado a esto los precios de los suministros alimentarios

aumentan; es por esto que CBA debe proveer alimentos adecuados a la población vulnerable económicamente. Se debe aclarar que el fin de la CBA es un indicador económico y es útil como: instrumento para la definición de la conocida línea de pobreza, base para el cálculo del salario mínimo y una herramienta para la vigilancia de los precios de alimentos de consumo básico (Hidalgo, et al, 2020, p.3)

En un conversatorio llamado **“Sumando acciones hacia la soberanía y la seguridad alimentaria y nutricional (SSAN) desde los gobiernos locales”** realizado el 18 de mayo del año anterior con diferentes representantes a nivel gubernamental como lo fueron profesionales del Ministerio de Salud, el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), la Red Costarricense de Agricultura Familiar y la Comisión Institucional de Seguridad Alimentaria y Nutricional realizado por la Universidad de Costa Rica, la Doctora Karol Madriz integrante de la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias del Ministerio de Salud mencionó lo siguiente con respecto a la accesibilidad alimentaria:

“Si le decimos a las personas compren frutas y vegetales, pero la estructura de precios en nuestro país no lo permite porque somos uno de los que tienen los más altos costos de los alimentos — que son el pilar del sistema alimentario— es claro que se va a afectar la seguridad alimentaria nutricional a nivel nacional, especialmente a las poblaciones más vulnerables (Madriz ,2023, s.p, citado por Jiménez, 2023).”

Los componentes de acceso económico y el nivel socioeconómico en diversos estudios se ha demostrado la relación estrecha con los hábitos alimentarios de la población. Tanto el lugar de residencia como el contexto socioeconómico ejercen influencia sobre las elecciones y comportamientos alimentarios, porque modifican la disponibilidad y la accesibilidad y por las diferentes costumbres y hábitos propios del entorno... Estos cambios, junto con la rápida

urbanización y globalización, ejercen un efecto sobre la alimentación, con una tendencia hacia una mayor preferencia por los alimentos manufacturados y listos para comer (Zapata, Rovirosa & Carmuega, 2019, p.2)”.

Otro estudio realizado acá en Costa Rica en el año 2019 demostró las diferencias alimentarias, así como la escogencia de algunos alimentos en población urbana según su nivel socioeconómico. Parte de la discusión según los resultados de la encuesta aplicada fue la relación entre el limitado acceso alimentario el cual denota afectación en la variedad de productos que se consume en los hogares. Según la última Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos del Hogares (2013) en la cual se realizó una comparativa entre el gasto mensual per cápita en los destinado a la compra de alimentos, en el cual se demostró que en los hogares de mayor ingreso fue casi tres veces al de los hogares de menor ingreso. Se mostró la frecuencia de consumo de los hogares más pobres, los cuales son alimentos como el pan, cereales principalmente arroz, pastas y galletas y en menor frecuencia frutas, hortalizas, legumbres y pescados; aunado a esto uno de los factores desencadenantes son los menores ingresos económicos y esto repercute en el tiempo limitado para las compras, así como la cocción de ellos (Guevera, Céspedes, Flores, Úbeda, Chinnock & Gómez, 2019, p.158).

1.1.2 Delimitación del problema

Se analiza utilizar una cantidad de 140 estudiantes del cantón de Alajuelita en etapa escolar, no se discrimina ningún tipo de distrito de dicho cantón, los estudiantes que participen en este estudio pueden ser de ambos sexos, así como edades comprendidas entre 6-12 años. El tiempo que se tiene destinado para esta investigación será de 8 meses, el cual, es asignado por la universidad para la realización de dicho proyecto.

1.1.3 Justificación

Actualmente Costa Rica es uno de los países que tienen los índices de sobrepeso u obesidad infantil más altos de América Central según lo menciona el Ministerio de Salud & UNICEF (2023p.11), evidencia que entre un intervalo de 6-12 años, el cual es clasificada como etapa escolar, presenta un nivel de sobrepeso y obesidad de 33.9% (19.8% sobrepeso y 14.1% obesidad). Es por esto, la trascendencia e importancia de conocer los hábitos alimentarios inculcados por los padres hacia los niños, así como la escogencia de los alimentos dentro del centro educativo, así como el dinero destinado a la compra del “diario” del hogar y la accesibilidad alimentaria ante los dos factores mencionados.

Según lo menciona Moreno & Lorenzo (2023) los niños obesos pueden presentar complicaciones óseas y ortopédicas tales como epifisiolisis, pie plano y escoliosis, entre otros, así como también a nivel psicosocial como lo son la parte de las burlas por parte de los compañeros, la poca aceptación escolar, aislamiento; existen otras consecuencias como a nivel respiratorio (apnea, síndrome de Pickwick e infecciones, asma), cardiovascular (hipertensión arterial, hipertrofia cardíaca y muerte súbita), metabólico (resistencia a la insulina, diabetes tipo II, dislipidemias, gota, esteatosis hepática y síndrome de ovario poliquísticos) y sistema nerviosa central (*pseudotumor cerebri*). Para evitar todas las complicaciones asociadas a un estado nutricional inadecuado para dicha etapa la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (2020) establece un término el cual podría adoptarse llamado *entorno alimentario escolar saludable*, el cual hace referencia a todos los espacios, infraestructuras y circunstancias dentro de las instalaciones escolares y en sus alrededores en que se encuentran, obtienen, compran o consumen alimentos (por ejemplo, pequeñas tiendas, quioscos, cantinas, vendedores de alimentos, máquinas expendedoras), y al contenido nutricional de esos alimentos. El ambiente

también incluye toda la información disponible, la promoción (comercialización, publicidad, marcas, etiquetas de los alimentos, envases, promociones, etc.) y el precio de los alimentos y productos alimenticios.

Esto debe ser de suma relevancia, ya que, dicha etapa es la que se debería aprovechar para crear hábitos alimentarios óptimos y correctos en los niños, para que en la etapa adulta ya se tenga conocimiento alguno de esto y disminuir las tasas de mortalidad por enfermedades asociadas u oportunistas. La alimentación saludable no debe ser un lujo para unos pocos, debe ser accesible a todas las personas, es por esto, que a nivel gubernamental también deberían de existir mecanismos de acción ante la necesidad de ir creando una sociedad saludable sin necesidad de invertir una cantidad excesiva de dinero. Es por esto que las escuelas también juegan un papel fundamental en todo esto, ya que, la mayor parte del tiempo, los chicos asisten a estos lugares y debe ser un espacio donde se promueva un ambiente saludable como bien lo menciona Gordillo, Sánchez & Bermejo (2019):

“La promoción de dietas saludables y actividad física en la escuela es esencial para luchar contra la epidemia de obesidad infantil. Dado que los niños y los adolescentes pasan un tiempo significativo de sus vidas jóvenes en la escuela, el entorno escolar es un lugar ideal para adquirir conocimientos y habilidades sobre las opciones saludables y para aumentar los niveles de actividad física (p.335)”.

Aunado a esto la UNICEF (2019, p. 36) menciona que existe una ley la cual es la 19.140 que establece la no exhibición, así como su promoción en ambientes escolares de alimentos con excesivo contenido de azúcar, grasa y sodio tales como los frescos, galletitas y alfajores. Debido a que los centros educativos tienen la responsabilidad de contribuir con la salud y el bienestar de los niños a partir de proporcionar una alimentación saludable.

A nivel nacional también existen reglamentos reguladores de los alimentos que se deben brindar en las sodas escolares que contribuyan a una alimentación saludable y debe cumplirse a cabalidad, específicamente en el Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos (Ministerio de Educación Pública, 2012, p. 8) se menciona de manera textual en el capítulo III, el artículo #13: De la oferta alimentaria. En los servicios de soda o expendios de alimentos de las instituciones educativas públicas se debe vender alimentos que propicien una alimentación saludable de acuerdo con lo establecido en las Guías Alimentarias de Costa Rica. En todas las sodas debe existir una oferta diaria de frutas y vegetales frescos, como componente básico de la dieta alimenticia que se ofrezca a la comunidad educativa.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y accesibilidad económica en los niños escolares del cantón de Alajuelita?

1.3 Objetivos de la investigación

A continuación, se presentarán el objetivo general, así como los específicos de dicho trabajo.

1.3.1 Objetivo General:

- Relacionar entre los hábitos alimentarios, acceso económico y nivel socioeconómico de niños en período escolar del cantón de Alajuelita.

1.3.2 Objetivos Específicos:

- Conocer el nivel socioeconómico de los participantes del cantón de Alajuelita en el presente año por medio de una encuesta de elaboración propia.

- Evaluar los hábitos alimentarios en los centros educativos, así como en su hogar de los niños participantes por medio de la aplicación de la encuesta.
- Identificar el acceso económico a los alimentos de las familias.
- Describir la relación entre hábitos alimentarios con el acceso económico hacia alimentos adecuados, así como los hábitos con el nivel socioeconómico y el acceso económico con el nivel socioeconómico del o la jefe de hogar.

1.4 Alcances y limitaciones

A continuación, se muestran los alcances y limitaciones de esta investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

No se evidencian alcances no propuestos en los objetivos

1.4.2 Limitaciones de la investigación

No se presenta ninguna limitación que haya impendido la realización, así como la recolección de datos.

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO

2.1 Contexto teórico-conceptual

A continuación, se presentarán y expondrán los diferentes factores teóricos relacionados con dicha investigación.

En la cumbre mundial de alimentos 1974 se definió la seguridad alimentaria limitándola solo a la disponibilidad de alimentos, concepto que se amplía en 1986 cuando se agrega que se requieren recursos económicos para lograr el acceso a dichos alimentos. Posteriormente se presenta un concepto integral abarcando disponibilidad alimentaria, acceso a los alimentos, estabilidad de los alimentos y utilización biológica (González-León, 2017, citado por Ramírez, Vargas & Cardenas, 2020, p. 321).

A nivel nacional el derecho a una alimentación saludable, óptima y segura debe cumplirse, ya que, actualmente va en incremento la inseguridad alimentaria en aspectos como la accesibilidad económica a los alimentos; lo cual es uno de los factores indispensables para lograr la seguridad alimentaria y hace referencia a la capacidad de los individuos para comprar alimentos disponibles (Gómez & García, 2021, p.110).

2.2.1 Nivel y/o situación socioeconómica.

Durante la etapa escolar ocurren cambios a nivel físico, motores y cognitivos los cuales conllevan a un gasto energético elevado y una adecuada alimentación, al cual promueva el crecimiento y desarrollo óptimo en dicho período; aunado a lo anterior es responsabilidad de los padres de familia mantenerles un régimen óptimo con alimentos ricos y necesarios para su crecimiento, ya que, en esta etapa tienen desgastes de energía, actividad física, entre otros (Gallardo, 2021, mencionado por Motoya & Reyes, 2023, p. 2839).

A nivel mundial es común que estos temas se vean afectados por criterios económicos, que pueden exponer a la población escolar a un estado nutricional deficiente (desnutrición) o excesivo (sobrepeso u obesidad), justamente se menciona que a nivel de Venezuela se ha evidenciado que las principales causas de inseguridad alimentaria tienen que ver con el bajo acceso físico y económico de los alimentos, la súperinflación, el bajo poder adquisitivo de ciertos hogares, entre otros (Candela, 2020, p.125).

Conforme avanza el tiempo, el costo de los alimentos aumentó y esto conlleva a que la dieta básica de una familia se vea afectada prefiriendo así alimentos altos en densidad calórica y se pueda lograr “abaratar” su consumo. Ante esto, los niños que no tienen un poder adquisitivo medio-alto viven en “desiertos alimentarios”, donde no hay alimentos saludables, o en “pantanos alimentarios”, donde abundan los productos procesados con un alto contenido calórico y bajos en nutrientes (UNICEF, 2019, p.7).

Uno de los factores determinantes y claves en el proceso de alimentación y puede variar la seguridad alimentaria, así como la implementación de correctos hábitos alimentarios es el nivel socioeconómico al cual está expuesto el niño. El mayor nivel de educación de la madre se ha visto asociado con una mayor observancia de las prácticas de alimentación recomendadas y al contrario los niños con familias con un menor nivel educativo mostraron un mayor consumo de snacks y bebidas azucaradas (Contreras et al., 2015 mencionado por Martínez, Rupérez & Moreno, 2021, p. 63).

Diversos estudios han señalado que en condiciones de pobreza existe mayor prevalencia de padecimiento de malnutrición debido a una dieta ineficiente, el acceso limitado a los alimentos de alto valor nutricional y la abundancia de alimento de bajo valor y altos a nivel energético

como alimentos procesados, altos en azúcares y grasas contribuyen a un aumento en la obesidad (Lipa & Quilca, 2021, p. 2).

Se ha demostrado que la creación o surgimiento de una nueva clase social categorizada como media, la cual se caracteriza por poder y estatus en un aumento en el consumo de comida rápida y estilos de vida no saludables, lo cual influye en la problemática del origen de dos problemas: retardo en el crecimiento y obesidad en los hogares (Townsend, Williams, Wickramasinghe, Karunarathne, Olupeliyawa, Manoharan, et al, 2017, citado por Saintila & Villacís, 2020, p. 75).

Según diferentes estudios, los factores más importantes que condicionan la aparición de sobrepeso y obesidad son el sexo, el nivel de educación de los progenitores/cuidadores, el nivel de ingresos y los elementos relacionados con los estilos de vida, como desayunar a diario, dormir las horas de sueño recomendadas, el nivel diario de actividad física intensa y la percepción del cuidador del estado ponderal de los niños (Ajejas Bazán, Soto, Del Carmen, Vázquez-Sellán, Díaz Martínez & Domínguez-Fernández, 2018, citado por Sánchez & Izquierdo, 2021, p. 97).

2.2.2 Definición de hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios de una familia son el resultado de una construcción social y cultural - acordada implícitamente por sus integrantes- la cual se concreta dentro de los límites establecidos de acuerdo a los recursos económicos y a la disponibilidad de alimentos (Gerbotto & Paturzo, 2020).

Los hábitos alimentarios sanos son un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen alimentos, influidos por la disponibilidad y acceso de éstos y el nivel de educación alimentaria; y deben comenzarse en los

primeros años de vida (Organización Mundial de la Salud, 2015, citado por Ávila, Gutiérrez, Martínez, Ruíz & Guerra, 2018).

Siendo los hábitos alimentarios una de esas dimensiones determinantes para lograrlos, y se pueden definir como “los procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos” (Maza, et al., 2022, citado por Burgos, Rodríguez & Rebolledo, 2023, p. 14).

2.2.3 Factores determinantes de los hábitos alimentarios.

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar. Un factor importante corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo, tanto de los niños como de los adultos; así como una menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y organización de la misma. La pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran (Ávila, Gutiérrez, Martínez, Ruíz & Guerra, 2018).

En el proceso de alimentación influyen múltiples factores, entre los que se encuentran los determinantes siguientes: biológicos, como el hambre y el apetito; determinantes personales, como las preferencias; económicos, como el costo y los ingresos, que afectan el acceso a los alimentos; de disponibilidad, según la región geográfica; y socioculturales, como las tradiciones y los aspectos familiares, que influyen en los patrones de alimentación, las actitudes hacia la comida, las creencias y los conocimientos sobre nutrición, entre otros (Belalcázar y Tobar, 2013, citado por Castaño, Molano & Varela, 2017, p. 197).

Estos autores reconocen que el aumento en la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y los recientes estilos de vida, han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios, que al pasar del tiempo son menos saludables y que desde la niñez se consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal; aparte muchas familias ya no consumen suficientes alimentos naturales como frutas, verduras y fibra dietética(Mura, et al., 2023, citado por Burgos, Rodríguez & Rebolledo, 2023, p. 14).

Al respecto, Macías, Gordillo y Camacho (2012, citado por Anaya & Álvarez, 2018) consideran que si bien la familia ejerce una fuerte influencia en los patrones de consumo de los niños, se deben tener en cuenta los factores de tipo fisiológico y social, corroborando el momento de la alimentación como un proceso integral que se debe aprovechar al máximo al irlos formando como sujetos socializadores.

Ahora bien, los ingresos económicos de las familias entran a determinar el acceso, la variedad y frecuencia de los alimentos (Restrepo y Maya, 2005, citado por Anaya & Álvarez, 2018), y no solo esto, también se encuentran como “determinantes sociales de la alimentación en los estratos, el nivel educativo, los gustos, la cultura y la influencia del medio social” (Belalcázar y Tobar, 2013, p. 40, citado por Anaya & Álvarez, 2018).

2.2.1.2 Consecuencias de los malos hábitos alimentarios en niños (as).

Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer, también le permite que sea más energético y

tenga un buen desempeño (Sutton, 2017, p. 41, citado por Moncayo, Godoy, Romero, Tapia & Gordillo, 2024, p. 5683).

Los malos hábitos alimenticios inciden en el desarrollo de factores de riesgo, tales como sobrepeso/obesidad y la diabetes, que pueden desencadenar en enfermedades crónicas no transmisibles como el el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares (Canova-Barrios, 2017, citado por Maza, Caneda & Vivas, 2022, p. 5).

La pérdida de ingresos de los hogares repercute en las capacidades de los grupos familiares para hacer frente al consumo de alimentos, y la escuela oficia como resorte cuando asegura servicios de alimentación. Además de analizar el nivel de ingresos de los hogares y su incidencia en la alimentación, es necesario comprender las relaciones y redes de los grupos familiares para hacer frente a esas situaciones (Restrepo y Maya, 2005, citado por Fuentes & Estrada, 2023, p.9).

Por otro lado, las enfermedades asociadas con la dieta, tal como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, entre otras, provocan problemas de salud en países menos desarrollados. La nutrición inadecuada también forma parte de los territorios industrializados, por causa de dietas incorrectas (Fonseca & González, 2020, citado por Vera, Zambrano & Ronquillo, 2023, p. 1633), es decir, una alimentación con menor cantidad de nutrientes.

2.2.1.3 Instrumentos utilizados para conocimiento de hábitos alimentarios

Seguidamente se explicarán los métodos empleados para facilitar la recolección de datos.

Encuesta del Recordatorio de 24 horas (ER24 hrs)

Es un tipo de encuesta individual, en que se le solicita al participante que recuerde todos los alimentos, preparaciones culinarias y bebidas que consumió en un pasado reciente, generalmente

correspondiente al día anterior a la aplicación del instrumento de recolección de información. Es posible aplicarla en un lapso de 20 a 30 minutos, permitiendo identificar información importante para el profesional del área sobre las preparaciones, combinaciones de alimentos, marcas comerciales y medidas caseras consumidas por la persona (Shim, Oh & Kim, 2014, citado por Troncoso, Alarcón, Amaya, Sotomayor & Maury, 2020, p. 495).

Frecuencia de consumo (FFQ, según sus siglas en inglés Food Frequency Questionnaire)

Se caracteriza porque su estructura considera una lista de alimentos o con grupos de alimentos la frecuencia de su consumo y el tamaño de las porciones o medidas caseras de alimentos ingeridos en un día, semana o mes. Posee la característica de exponer de manera precodificada un listado de alimentos a los encuestados, los que pueden estar organizados individualmente o agrupados de acuerdo con características en común como, por ejemplo, composición química en un intervalo de tiempo determinado: semanal, quincenal o mensual (Troncoso, Alarcón, Amaya, Sotomayor & Maury, 2020, p. 495).

El CFCA permite medir la intensidad de la exposición, conocer el consumo de grupos de alimentos, clasificar a los individuos por su patrón dietético de una forma más rápida y a menor costo, y estimar medidas de asociación del patrón dietético con el desarrollo de enfermedades (Morejón, Solís, Betancourt, Abril, Sandoval, Espinoza & Carpio, 2021).

Otro estudio realizado a madres o personas responsables de la alimentación de los niños fueron solicitados al colegio para aplicarles una frecuencia consumo de alimentos el cual fue el mismo utilizado en ENSIN-2010, a los que no pudieron asistir se les realizó por medios telefónicos. Esta constó de las siguientes opciones: tres o más veces por días, dos veces por día, una vez al día, cinco a seis veces por semana, tres a cuatro veces por semana, una vez a la semana, dos a tres

veces por mes, una vez al mes, menos de una vez al mes y nunca (Mosquera, Mosquera, De Armas & Brito, 2016 ,p.43).

Instrumento de recolección con base al estudio realizado por Quispe & Rodríguez (2020)

El nombre de esta encuesta es “Efectos del aislamiento por el COVID-19 y su relación con los hábitos alimentario. Este instrumento tiene una fiabilidad 79,4 % (alfa de Cronbach) que constan de datos demográficos: género, edad, nivel de educación y distrito más 19 preguntas categorizadas en dimensiones y analizadas mediante pruebas no paramétricas de Chi cuadrado (Calderón, Grandes, Carrión & Erazo, 2022, p.113). Sin embargo, para el estudio realizado donde se utilizó esta herramienta se adaptó la encuesta original al contexto de la investigación para nuestro país, añadiendo preguntas que valoren los siguientes aspectos: datos socioeconómicos, datos demográficos, datos sociales de los encuestados, niños y adolescentes y la estimación de los cuidadores primarios sobre el nutricional de los participantes. Además, en las preguntas encaminadas a indagar sobre la alimentación en exceso, se incluyó preguntas contrarias que valoren la disminución de consumo de alimentos (Calderón, Grandes, Carrión & Erazo, 2022, p.113).

Existen datos los cuales se obtienen realizando una historia clínico-nutricional o lo que se conoce también como anamnesis, en la cual se puede obtener una visión general de los pacientes analizados; aunado a otras técnicas de recolección de datos en el estudio los cuales colaboran a conocer el estado nutricional:

A. Recordatorio de 24 horas: Este consta de datos e información tipo encuesta el cual dio como resultado características relacionadas a los hábitos alimentarios del paciente.

B. Frecuencia de consumo: Esta herramienta tipo encuesta alimentaria, determina la frecuencia de ingesta de los diferentes tipos de alimentos para conocer su tipo de alimentación (Valle, Bravo & Fariño, 2018, p.408).

Test nutricional “Krece Plus”

Se efectuó un estudio para realizar una investigación acerca de hábitos alimentarios en relación con el estado nutricional de un grupo de escolares y utilizaron la siguiente herramienta poder evaluar la calidad de los hábitos alimentarios en un grupo de niños en edades comprendidas entre 4 y 14 años, cuya encuesta consta de 16 ítems. Este lleva los siguientes apartados: frecuencia de consumo de algunos alimentos en el desayuno, de comida rápida, verduras, legumbres, aceite de oliva, entre otros; la base de ello es la cantidad y calidad en comparación a una dieta mediterránea (Álvarez, Cordero, Vásquez, Altamirano & Gualpa, 2017, p.4)

Para conocer los hábitos alimentarios se aplicó una encuesta donde se utilizó una encuesta validada por Marín Zagarra K et al, esta fue llenada de manera anónima y consta de 30 preguntas de opción múltiple, donde se evaluaron datos como frecuencia de consumo en los últimos cuatro meses, sus comidas, si esta las omite o no, si añade sal a la comida ya servida, lugar donde ingiere los alimentos, si come solo o acompañado, duración en la ingesta de los alimentos, si las repite, si mira televisión, usa celular o algún dispositivo electrónico al momento de consumirlas, si realiza siesta después de comerlas, tiempo empleado para descansar luego de la cena, consumo de bebidas azucaradas, snacks, comida rápida, frutas, verduras (Lapo & Quintana, 2018, p.763).

Se añade otra herramienta tipo app para dispositivos móviles la cual se llama Visual Basic para SQL-ACCESS vinculada a una base de datos del Centro de Enseñanzas Superior de Nutrición y Dietética de la Universidad de Barcelona donde aunado a ello se sumaron a la investigación 15

estudiantes de esta rama para poder mejorar este sistema (Pareja, Roura, Milá & Adot, 2020, p.124).

Según una encuesta realizada en Chile conocido como Encuesta Nacional de Consumo Alimentario por sus siglas ENCA en los años 2010 y 2011 donde se evaluó los patrones de consumo y hábitos alimentarios de la población de dicho país, se demostró que la prevalencia en niños escolares de 6 a 18 años de sobrepeso y obesidad compromete casi la mitad de la población con un 46.6%. En los niños de 6 a 13 años se obtuvo un 19,7% de sobrepeso y un 39,1% de obesidad, sin embargo, en las niñas con el mismo rango etario se alcanzó un 25,2% de sobrepeso y 23,6% de obesidad (Castillo, Araneda & Pinheiro, 2020).

Para poder evaluar los hábitos alimentarios, en cuestión de conductas y hábitos, se utilizó un cuestionario conformado por 11 subáreas las cuales son: preocupación alimentaria, seguimiento de las indicaciones de salud, alimentación fuera de horarios, guías alimentarias, conductas alimentarias sedentarias, alimentación deportiva, consumo de alimentos innecesarios, alimentos de alto consumo, proceso de alimentos, posición al alimentarse y saciedad de alimentos energéticos. Con todos los siguientes indicadores la encuesta constó de 38 ítems en escala de Likert de 5 puntos, van desde “Nunca” hasta “Siempre” (Ávila, Gutiérrez, Martínez, Ruíz & Guerra, 2018, p.220)

2.2.3 Accesibilidad Alimentaria

Es el grado o nivel en que un ser humano, más allá de su condición física o de sus facultades cognitivas, puede adquirir un bien, disfrutar de un servicio o hacer uso de él (Hernández, 2006, citado por Córdoba, Fuertez, Gómez & Luna, 2022, p. 25). No obstante, el hecho de disponer de acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de

mayor calidad, aunque la variedad de alimentos a elegir se establece en menor escala (Córdoba, Fuertez, Gómez & Luna, 2022, p. 25).

La Malnutrición infantil e inseguridad alimentaria son parte de la expresión de las condiciones socio-económicas familiares, que resulta en el acceso limitado a una dieta adecuada, es una de las causas inmediatas reconocidas de la malnutrición de los niños menores de cinco años, teniendo efectos adversos en la salud y el desarrollo de la población y el país, de ahí la importancia de su prevención y control (Ministerio de Salud, 2020, s.p).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (s.f) la definición de acceso es importante observarla desde dos aristas importantes: físico y económico; por lo que la falta de acceso físico se da cuando los alimentos no están disponibles en cantidad suficiente allí donde se necesita consumirlos. El acceso se analiza desde una perspectiva de ausencia de renta de las personas para alimentarse con regularidad, calidad y dignidad, debido a la imposibilidad de pagar los precios de los alimentos dado el bajo poder adquisitivo de la población.

2.2.3.1 Componentes del acceso a los alimentos.

El acceso se divide en físico y económico, se refiere a cómo las personas adquieren los alimentos que consumen. El económico lo indican los ingresos, los precios de los alimentos, las posibilidades para producir los propios alimentos y la accesibilidad al apoyo social; el acceso físico se asocia con la infraestructura física que permite acceder a los alimentos (García Urdaneta & Pérez, 2016, citado por Hidalgo, Vargas, Cardenas, 2020, p. 322).

Además, el gasto en alimentos es un indicador del acceso económico y la disponibilidad a alimentos dentro del hogar. En hogares de bajos ingresos, el porcentaje del gasto destinado a la compra de alimentos es mayor (Mundo, Unar, Hernández, Pérez & Shamah, 2021, p. 874).

2.2.3.2 Instrumentos utilizados para su medición.

Seguidamente se expondrán algunos instrumentos, los cuales, tienen como finalidad la comprensión a cerca de factores a tomar en cuenta para el estudio del nivel socioeconómico de las familias.

Canasta Básica de alimentos

La canasta básica alimentaria (CBA) es un conjunto de alimentos y bebidas presentado a manera de lista, la cual se elabora a partir del consumo reportado por los costarricenses en la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) del periodo correspondiente y toma en cuenta tres criterios fundamentales: universalidad (alimento consumido al menos por el 10 % de la población), aporte energético (al menos el 0,5 % de la energía consumida) y porcentaje del gasto (alimentos que representan el 0,5 % o más del gasto con respecto al gasto total en alimentos) (Hidalgo, Andrade, Rodríguez, Dumani, Alvarado, Cerdas & Quirós, 2020, p.2).

...Se tiene claro que representa un indicador económico; sin embargo, justamente por tratarse de un indicador para definir aspectos relacionados con grupos vulnerables como salarios mínimos y pobreza, debe buscar proteger el derecho humano a la alimentación de calidad, por tanto, el tipo y cantidad de alimentos que la integran deben procurar el mejor aporte posible de nutrientes a la población en general (Hidalgo, Andrade, Rodríguez, Dumani, Alvarado, Cerdas & Quirós, 2020, p.2-3).

FIES o Escala de experiencia de inseguridad alimentaria

Este mide el acceso de las personas o los hogares a los alimentos, la gravedad de la inseguridad alimentaria (las limitaciones a su capacidad de obtener alimentos suficientes). Este no pretende cuantificar el consumo de alimentos ni proporciona una evaluación cuantitativa de la calidad de la dieta, por lo que no es una medida de desnutrición y no puede usarse para detectar deficiencias nutricionales u obesidad, no es la herramienta adecuada para controlar la desnutrición o evaluar los resultados específicos de nutrición de los programas y políticas de seguridad alimentaria (FAO, s/f, citado por Hidalgo, Vargas & Cardenas, 2020, p. 324).

Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria (ELCSA)

La ELCSA fue desarrollada tomando en cuenta las experiencias anteriores con escalas validadas de medición de inseguridad alimentaria en el hogar. Específicamente, la ELCSA se construyó a partir del Módulo Suplementario de Medición de Inseguridad Alimentaria de los Estados Unidos (US Household Food Security Supplement Module, HFSSM), la Escala Brasileña de Inseguridad Alimentaria (EBIA), la Escala Lorenzana validada y aplicada en Colombia, y también tomando en cuenta la Escala de Inseguridad Alimentaria y Acceso desarrollada por la Agencia Internacional de Desarrollo de los Estados Unidos (Comité Científico de la ELSA, 2012, p.19).

Las preguntas que integran la ELCSA se refieren a situaciones que las personas enfrentan durante un período de tiempo en los hogares, relacionadas con la cantidad y calidad de los alimentos disponibles y con las estrategias que utilizan en procura de aliviar las carencias alimentarias (Comité Científico de la ELCSA, 2012, p.24).

Esta permite dimensionar la inseguridad alimentaria en leve, moderada y severa. Presenta la situación no solo con números o un elemento estadístico sino también muestra situaciones,

preocupaciones y percepciones sobre la falta de alimentos como una vivencia cotidiana dolorosa y desesperante (Hidalgo, Vargas & Cardenas, 2020, p. 324).

Encuesta Nacional de Hogares (aplicada en Costa Rica)

Este es un programa nacional (ENAH) sobre recolección de datos el cual tiene como objetivo el nivel de la población en condición de bienestar, especialmente en ingreso de los hogares, distribución y características de ellos y las personas en situación de pobreza; además tenencia de vivienda y sus características, acceso a la educación y al Seguro Social, así como los que trabajan y condiciones de estos trabajos, entre otros (INEC, 2023).

Una herramienta eficaz es el contemplar los ingresos que proporcionan un adecuado camino hacia el acceso y el uso. Sin embargo, existe la excepción a raíz del uso del dinero, así como hacia los alimentos (Arellano, 2023, p.12).

2.2.4 Edad escolar

En la edad escolar, de 6 a 12 años es cuando se forman las principales características de la disciplina, el respeto por la autoridad, la responsabilidad sobre sí mismos y su cuidado y se definen límites, lineamientos y expectativas, pero en especial es cuando se empiezan a manifestar señales claras de una creciente independencia y podrían comenzar los cambios físicos de la pubertad, sobre todo en las niñas. (Arévalo, Urina & Santacruz, 2020, p. 594).

En el periodo de la edad escolar, la alimentación saludable es imprescindible para la consecución de un crecimiento y desarrollo óptimos, y el acto de la comida debe ser un medio educativo familiar para la adquisición de hábitos saludables que deben repercutir en el comportamiento nutricional a corto, medio y largo plazo (González & Expósito, 2020, p.99).

2.2.5 Etapa escolar

El periodo escolar (6-12 años) comprende desde los 6 años que el niño inicia la escuela hasta el comienzo de la pubertad, generalmente tras los 12 años de edad, aunque con amplias variaciones, dado que la etapa prepuberal puede, en algunos casos, ser más prolongada (González & Expósito, 2020, p.99).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque de investigación

Dicha investigación tendrá un enfoque cuantitativo, ya que, se llevará a cabo la recolección de datos para sustentar aún más dicho proyecto, así como sus variables con información actualizada, verídica y posteriormente analizada de manera estadística.

3.2 Tipo de investigación

El estudio será de manera correlacional dado la naturaleza de las variables expuestas en el tema de investigación, dado que, se quiere conocer acerca de la relación que tiene los hábitos alimentarios con la accesibilidad alimentaria y nivel socioeconómicos en los niños del cantón de Alajuelita en el período actual.

3.3 Unidades de análisis u objetos de estudio

El área de estudio se llevará a cabo en escuelas del cantón de Alajuelita, con escolares entre los 6-12 años. Actualmente hay 14 escuelas, las cuales son las siguientes:

1. Centro Educativo San Felipe
2. Escuela Ismael Coto Fernández
3. Escuela Los Pinos
4. Escuela Mixta El Llano de Alajuelita
5. Escuela Abraham Lincoln
6. Centro Educativo Santa Rita
7. Escuela Carmen Lyra
8. Escuela Calle El Alto

9. Cedes Don Bosco: Este consta de escuela y colegio. La población puede que no residan en este cantón, por ende, no se tomará en cuenta tanto en el plan piloto de la misma manera que en la encuesta final.

10. Escuela de Concepción Abajo

11. Escuela de Tejarillos

12. Escuela Ciudades Unidas

13. Génesis Christian School

14. Escuela Elías Jiménez Castro

De las cuales se tomarán en cuenta, una escuela la cual es la más céntrica y accesible la cual es la Escuela de Concepción Abajo.

3.3.1 Población

La población de estudio se define como un conjunto de sujetos de carácter definido, limitado y accesible, que formará el referente para poder elegir la muestra y la cual cumple una serie de criterios descritos y esclarecidos anteriormente (Arias, Villasís & Miranda, 2016, p. 202).

Se tomará en cuenta 140 estudiantes de la escuela escogida para dicha investigación, así como, la recolección de datos necesarios. Aunado a esto se establece la misma cantidad de padres de familia (140) según la fórmula aplicada a continuación.

3.3.2 Muestra

$$n: NZ^2 PQ / d^2 (N-1) + Z^2 PQ$$

$$n = (940 * 2.57)^2(0.5)(0.5) / (0.1)^2(940-1) + 2.57^2(0.5)(0.5) = 140 \text{ estudiantes}$$

N: 940 estudiantes

n: Muestra

d: Margen de error permisible.

Z: Factor de confiabilidad = 2.57 (99% de confianza)

P: 0.5

Q: $1-P=0.5$

Luego de ello se realiza una escogencia aleatoria de la muestra total y según la cantidad de niños en cada sección. La información de la cantidad de estudiantes se obtuvo por medio telefónico al centro educativo para el conocimiento de los datos. Según los datos brindados por parte de la escuela en la cual se llevará acabo la investigación, así como la recolección de datos, la cantidad de estudiantes por grado académico son los siguientes:

Primer grado: 158 estudiantes de los cuales 24 estudiantes seleccionados y encuestados.

Segundo grado: 147 estudiantes de los cuales 22 estudiantes seleccionados y encuestados.

Tercer grado: 164 estudiantes de los cuales 25 estudiantes seleccionados y encuestados.

Cuarto grado: 156 estudiantes de los cuales 23 estudiantes seleccionados y encuestados.

Quinto grado: 134 estudiantes de los cuales 20 estudiantes seleccionados y encuestados.

Sexto grado: 151 estudiantes de los cuales 23 estudiantes seleccionados y encuestados.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Niños en etapa escolar (6 años – 12 años).	Niños con patologías cognitivas que impidan su respuesta a la encuesta.
Residente del cantón de Alajuelita.	Escuelas sin soda y/o comedor.
Padres de familia u otra persona que aporten económicamente al hogar.	Padres que no hayan firmado u aceptado el consentimiento informado.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

3.4 Instrumentos para la recolección de la información

Los datos serán recolectados por medio de una encuesta, la cual consta de tres tipos de apartados donde se realizaron preguntas de índole: alimentario (hábitos de los escolares), acceso económico y físico y el nivel socioeconómico de la familia del escolar. Se realizó por medio de la herramienta de Google Forms y algunas de manera impresas, ya que, algunas personas no cuentan con facilidades tecnológicas.

El análisis de la información recolectada se realizará de manera estadística y correlacional, ya que, se llevan a cabo variables necesarios de relacionar entre sí y observar su efecto.

3.4.1 Validez de un cuestionario

Es importante recalcar el trabajo con respecto a la investigación de cada una de las variables como lo fue la definición conceptual de ellas, tal como datos actualizados de ello, así como instrumentos de medición actuales para brindar una correcta recolección de datos.

Se debe brindar a la persona encuestada un instrumento entendible, adaptada, sin ningún sesgo de error que impida una mala interpretación de datos y que aporte datos necesarios y correctos para su respectivo análisis.

La validez podría definirse como el grado en que un instrumento mide lo que debe medir, para su obtención se debe comparar el instrumento con el ideal o gold standard (López, Lalangui & Maldonado, 2019, mencionado por López, Avello, Palmero, Sánchez & Quintana, 2019, p.443).

Otra definición menciona que es el grado de lograr medir las variables de estudio evaluando si se contemplan las dimensiones y aspectos claves relacionados a lo que se quiere medir (Díaz et al., citado por Vargas et al., 2016, citado por Yepes, Montes & Alvarez, 2022, p. 116).

3.4.2 Confiabilidad

De acuerdo con los instrumentos mencionados con anterioridad, se mide el grado de confiabilidad por medio del plan piloto aplicado a un grupo homólogo a la investigación.

3.5 Diseño de la investigación

Según la investigación que analiza que su diseño es no experimental transversal, ya que, la encuesta, así como la recolección de datos se realizará una única vez y no se manipularán adrede para su respectivo análisis.

3.6 Operacionalización de las variables

A continuación, se presentarán las variables por estudiar y analizar en dicho trabajo, así como su definición conceptual, operacional, dimensión, indicadores e instrumento.

Tabla 2.*Operacionalización de variables*

	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
Hábitos Alimentarios	Los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres que condicionan la forma en que las personas o grupos sociales seleccionan, preparan y consumen los alimentos. Se adquieren durante el período de la infancia y un factor determinante en ello y es un grupo de primera línea es la familia (Gerbotto & Lucila, 2020, p.32)	Por medio de la herramienta realizada por la investigadora.	Merienda escolar (alimentos), ingesta del niño dentro del hogar, así como en las instalaciones de la escuela, frecuencia de consumo, método de cocción según grupo de alimentos, aceite utilizado, sal y azúcar adicionada, tiempos de comida de los niños (L-D).	Respuesta única: Siempre o casi siempre Algunas veces Nunca o casi nunca Marque con X Escogencia varia.	Encuesta de elaboración propia, con información acerca de los hábitos alimentarios, frecuencia de consumo adaptada y alimentos consumidos dentro del ambiente escolar. Aunado a ello se realizará una guía observacional en las sodas y/o comedores escolares para el conocimiento de ventas, al igual que, desperdicios de los alimentos brindados (desayunos y almuerzos).
Accesibilidad Alimentaria	La palabra “acceso” según lo estipulado por Seguridad Alimentaria se podría definir como esa capacidad de las personas que conviven en un hogar al adquirir los alimentos, ya sea por producción propia, compra o donaciones. Se debe tomar en cuenta que este	Por medio de la herramienta realizada por la investigadora.	Frecuencia de compra, dinero establecido a la compra de alimentos.	Marque con X	Encuesta de elaboración propia, con información acerca del dinero destinado a ciertos grupos de alimentos, establecimientos cerca donde puedan adquirirlo, privación de algún grupo alimentario u alimento en específico.

Continúa

	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
	puede estar mediado por dos factores: económico y físico. El primer aspecto quiere decir la exposición a la pobreza al igual que los precios altos de los alimentos y falta de créditos; el segundo factor puede estar mediado por falta de carreteras o infraestructura que pueda impedir el traslado a algún establecimiento (Avilleira, Casanovas & Suárez, 2021, p.162).				
Nivel Socioeconómico	Personas con una posición social específica basándose en algunos aspectos como empleo, el cargo (es decir si es empleador o empleado), logros académicos, ingreso y algunos casos se toma en cuenta la relación prestigio entre grupo de personas (Aguilongo & Garcés, 2020, p.20).	Por medio de la herramienta realizada por la investigadora.	Número de personas que residen en el hogar. Ingreso total aproximado del aporte económico (de todos los miembros que de manera activen aporten en el hogar así como ayudas recibidas por parte del Gobierno u entidades privadas).	Marque con X	Encuesta de elaboración propia, con información acerca de la cantidad de personas que viven en el hogar tal como el ingreso económico de los miembros que aporten del mismo modo que ayudas sociales por parte del Estado u nivel privado.

3.7 Plan Piloto

Este se lleva a cabo con un grupo de estudiantes (específicamente 14 estudiantes, ya que es el 10% de la población total) del Centro Educativo El Carmelo, ubicado en el cantón de San José específicamente en Barrio Cuba en la zona sur del cantón. La recolección de datos se realizó en los días del 28 de octubre al 31 de octubre en horario matutino; es importante recalcar que los datos obtenidos en este apartado no serán tomados en cuenta en la fase final de esta investigación, el objetivo de ello es evaluar la herramienta por utilizar en la población total escogida. La población tanto escolar como los padres de familia cumplen con los criterios de inclusión y exclusión expuestos en dicho proyecto. Aunado a ello, las catorce encuestas se realizaron de manera presencial para poder recaudar comentarios y realizar mejoras en la herramienta por utilizar.

Tanto los estudiantes en etapa escolar, así como los padres de familia no realizaron ningún tipo de retroalimentación hacia las encuestas, en cambio, refirieron observar preguntas muy concretas y claras así como una excelente extensión de ellas.

VER ANEXO 4 Y ANEXO 5

3.8 Procedimientos de recolección de datos

El enfoque del presente trabajo es cuantitativo, ya que, permite observar por medio de la elaboración de datos la relación entre las variables expuestas.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Generalidades

A continuación, se presentarán los resultados recopilados en las encuestas aplicadas a los niños en etapa escolar y a los padres de familia de estos, con el objetivo de recabar información necesaria para el tema de investigación. Este apartado se dividirá según el orden de los objetivos propuestos y son las siguientes secciones: datos sociodemográficos tanto de los padres como los niños, nivel socioeconómico, hábitos alimentarios y acceso a los alimentos. A continuación, se dará a conocer los datos recabados sobre la variable sociodemográfica en un análisis univariado.

4.1.1 Resultados Univariados

A continuación, se presentarán los resultados de los datos sociodemográficos tanto de los padres de familia encuestados, así como los niños en etapa escolar que participaron de dicha investigación.

4.1.1.2 Datos sociodemográficos de los participantes.

Este apartado comprende características demográficas de una población. En dicho caso incluye: edad, estado civil, residencia y grado de escolaridad recolectado todo esto de la encuesta aplicada a los padres de familia, tal como a los niños escolares del cantón de Alajuelita en el presente año.

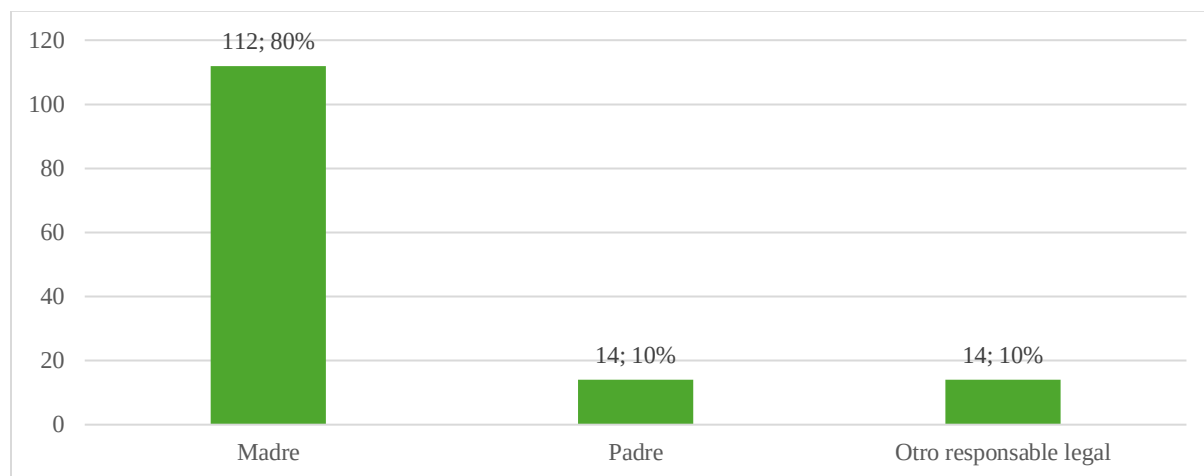
Tabla 3. *Características sociodemográficas de los padres de familia encuestados del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024 (n=140).*

Características sociodemográficas	N	%
Rango etario		
16-26	10	7
27-37	88	63
38-48	29	21
49 años o más	13	9
Estado civil		
Soltera/o	20	14
Casado/a o Unión libre	100	72
Viudo/a	0	0
Separado/a	2	2
Continúa		

Características sociodemográficas	N	%
Divorciado/a	16	11
Prefiero no contestar	1	1
Grado de escolaridad		
Primaria incompleta	4	3
Primaria completa	6	4
Secundaria incompleta	13	9
Secundaria completa	15	11
Técnico incompleto	0	0
Técnico completo	7	5
Universidad incompleta	42	30
Universidad completa	52	37
Otra	1	1
Situación laboral actual		
Trabajo tiempo completo	95	68
Trabajo medio tiempo	4	3
Desempleado	6	4
Estudiante	1	1
Ama de casa	25	18
Pensionado/a	2	1
Otra	7	5
Personas que residen en el hogar		
1	2	1.4
2	3	2.1
3	80	57.1
4	37	26.4
5	6	4.2
6	7	5
7	2	1.4
8	1	0.7
9	1	0.7
10 o más	1	0.7

En primer lugar, se refiere una edad comprendida entre 27-37 años (63%), en segundo lugar, con un porcentaje de 21% entre 38-48 años. Los padres de familia encuestados se encuentran mayormente casados refiriendo un 72% aunado a ello la mayoría han culminados sus estudios universitarios (37%) y un 68% contestan de manera positiva en poseer un trabajo de tiempo completo. Con respecto a la cantidad de personas que residen en el hogar, en primer lugar con un 57% mencionan que viven con 3 personas.

Figura 1. Parentesco de los padres de familia encuestados hacia con el niño en etapa escolar del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.



La figura anterior demuestra que en el parentesco las madres son las encargadas de los niños (80%) y con un porcentaje del 10% el padre, del mismo modo que otro responsable legal del niño.

Tabla 4. *Características sociodemográficas de los niños en etapa escolar encuestados de la Escuela Concepción Abajo ubicada en el cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*

Características sociodemográficas	Cantidad (n)	Porcentaje (%)
Género		
Femenino	<u>79</u>	<u>58</u>
Masculino	57	42
Grado que cursa		
Primero	24	17
Segundo	22	15.7
Tercero	24	17
Cuarto	23	16
Quinto	21	15
Sexto	24	17

La aplicación de encuestas en los niños se realizó en todas las secciones de la escuela, por ello se logra reflejar con un porcentaje de 58%, la participación de la población femenino; a diferencia del género masculino el cual fue de 42%. La población mayoritaria en su participación en dicha encuesta fueron las secciones de primero, tercero y sexto.

4.1.1.3 Nivel Socioeconómico

Seguidamente, se presenta la información recabada a los padres de familia del cantón de Alajuelita acerca de ingresos mensuales, así como un análisis según la Canasta Básica Alimentaria y la Canasta Básica Total con el objetivo de conocer sus ingresos promedios y poder clasificarlos según el objetivo planteado en dicha investigación.

Tabla 5. *Ingresos mensuales de los padres de familia encuestados en el cantón de Alajuelita, Costa Rica en el año 2024.*

Nivel socioeconómico	Total (n)	Total (%)
Ingreso mensual		
Menos de ₡150.000	7	5
De ₡150.000 a ₡249.000	17	12
De ₡250.000 a ₡349.000	10	7
De ₡350.000 a ₡449.000	6	4
De ₡450.000 a ₡549.000	7	5
De ₡550.000 a ₡649.000	44	32
De ₡650.000 a ₡749.000	20	14
De ₡750.000 a ₡849.000	2	2
₡850.000 o más	27	19

Respecto a los ingresos mensuales económicos se puede observar que un 32% de las personas encuestadas mencionaron tener ingresos entre ₡550.000 a ₡649.000 (n = 44) seguidamente de ingresos entre ₡850.000 o más, en un 19% de la población.

Tabla 6. *Identificación del nivel socioeconómico de los padres de familia encuestados de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.*

Identificación según Canasta Básica Alimentaria y Canasta Básica Total	Total (n)	Total (%)
Pobreza extrema	21	15
Pobreza	27	19
No pobreza	92	66

Con ayuda de los datos anteriores se puede identificar el nivel en el cual se encuentran los hogares encuestados y se observa que un 66% se encuentra en no pobreza, lo cual podría indicar que se puede costear la Canasta Básica Alimentaria al igual que la Canasta Básica Total. El costo utilizado para realizar la clasificación de las familias fue de ¢61.037 según lo establecido por el INEC en el mes de noviembre del presente año (INEC, 2024).

4.1.1.4 Determinación de los hábitos alimentarios.

En dicho apartado se expondrán los resultados de la herramienta tanto aplicada a los padres de familia del cantón de Alajuelita para el conocimiento de los hábitos alimentarios en el hogar, al igual que, a los niños para poseer un panorama un poco más amplio acerca de su alimentación en el centro educativo, aunado a ello también se realizó una técnica de observación tanto en la sala escolar como en el comedor. Posteriormente se realiza una clasificación de los hábitos alimentarios tanto en el hogar como en el centro educativo por medio de una escala para su respectiva medición la cual se adjunta en el anexo 10. Este se dividirá en dos secciones: los resultados por parte de los padres y la de los niños.

4.1.1.4.1 Hábitos alimentarios de los niños de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.

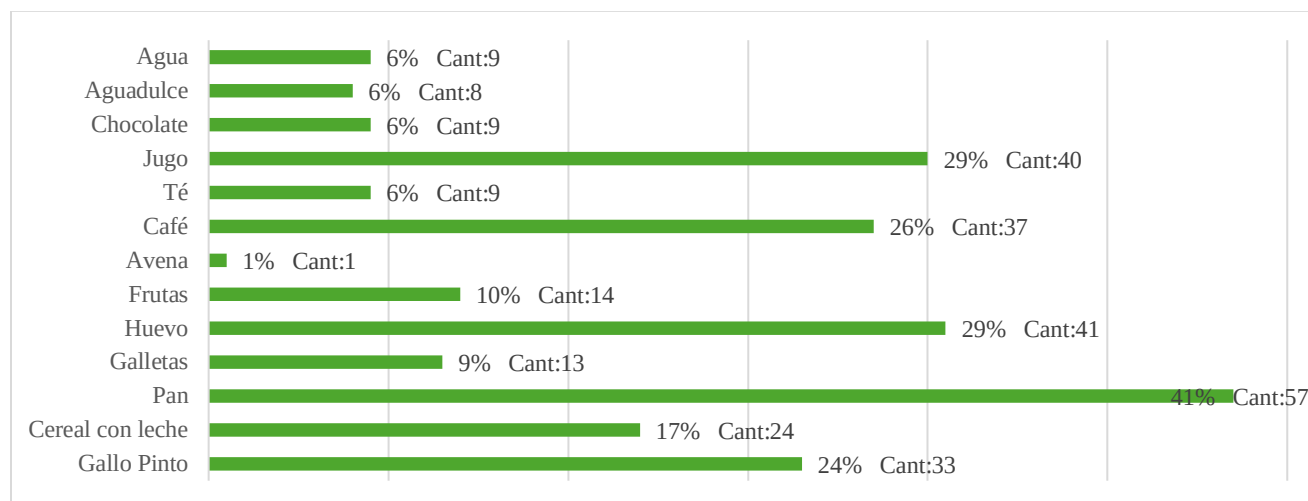
A continuación, se expondrán las tablas, así como los gráficos con los datos recolectados a los niños de la escuela escogida para dicha investigación.

Tabla 7. *Comidas realizadas por el escolar el día previo a la aplicación de la encuesta en la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*

Tiempos de comida al día	Total (n)	Total (%)
Desayuno	110	79
Merienda de la mañana	55	39
Almuerzo	117	84
Merienda de la tarde	58	41
Cena	116	83
Otro	19	14

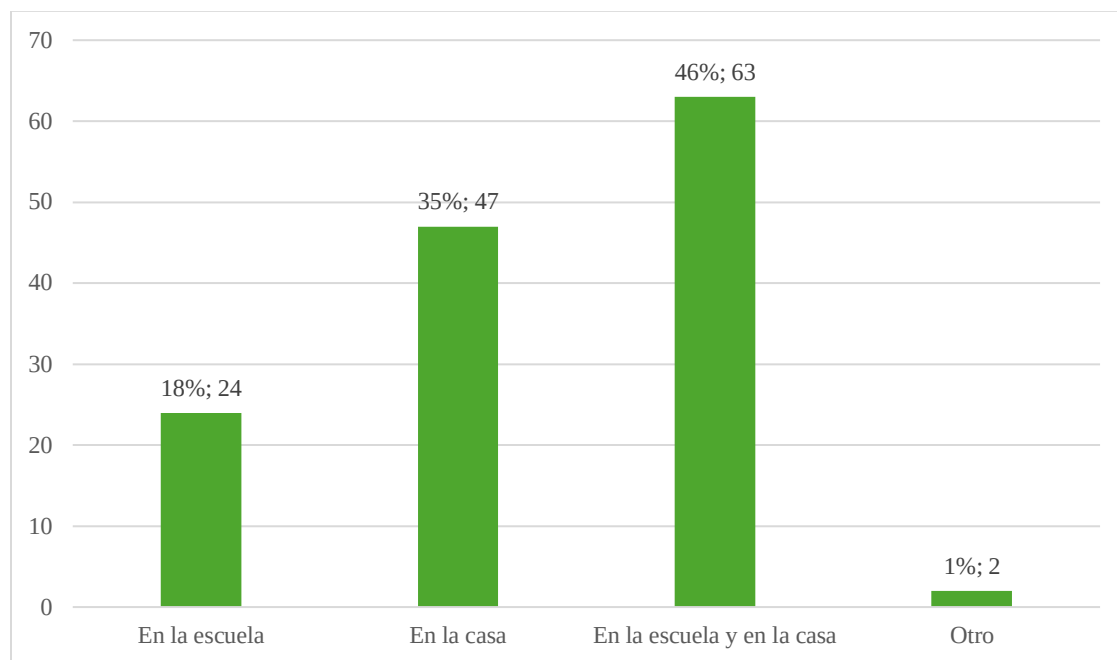
En dicha tabla se muestra que el 84% de la población escolar (n=117) el día previo realizó el almuerzo, posteriormente el 83% refirió realizar la cena (n=116) y en un tercer lugar con un 79% (n=110) realiza el desayuno. Con respecto a las diferentes meriendas la cantidad de niños que las realizan es menos de la mitad de la población total encuestada.

Figura 2. Alimentos presentes en el desayuno del día anterior de los niños encuestados de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.



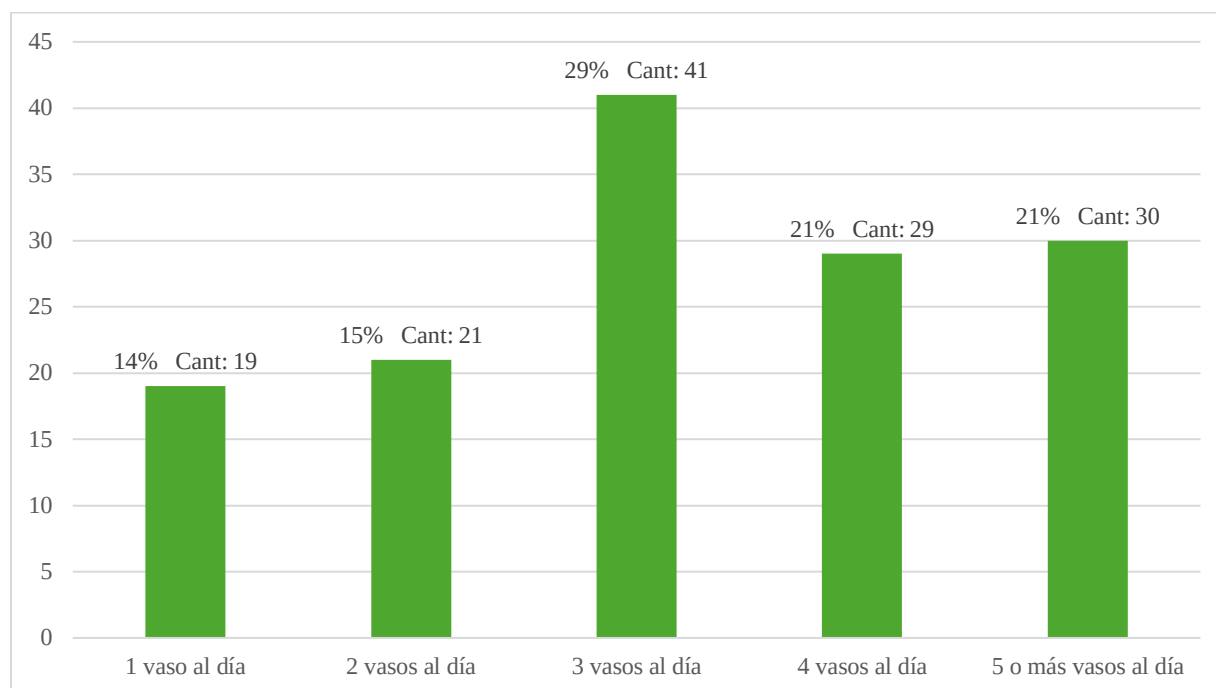
La figura anterior muestra la preferencia alimentaria de los niños en sus desayunos, como lo refleja la ingesta de pan en el desayuno con un 41% ($n=57$) y en un segundo lugar el huevo con un 29% de la población encuestada ($n=41$). Con respecto a las bebidas acompañantes de este tiempo de comida, se evidencia con un 29% ($n=40$) la preferencia por el jugo y en un segundo lugar con un 26% ($n=37$) el café.

Figura 3. *Lugar de realización del almuerzo por parte de los niños encuestados de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*



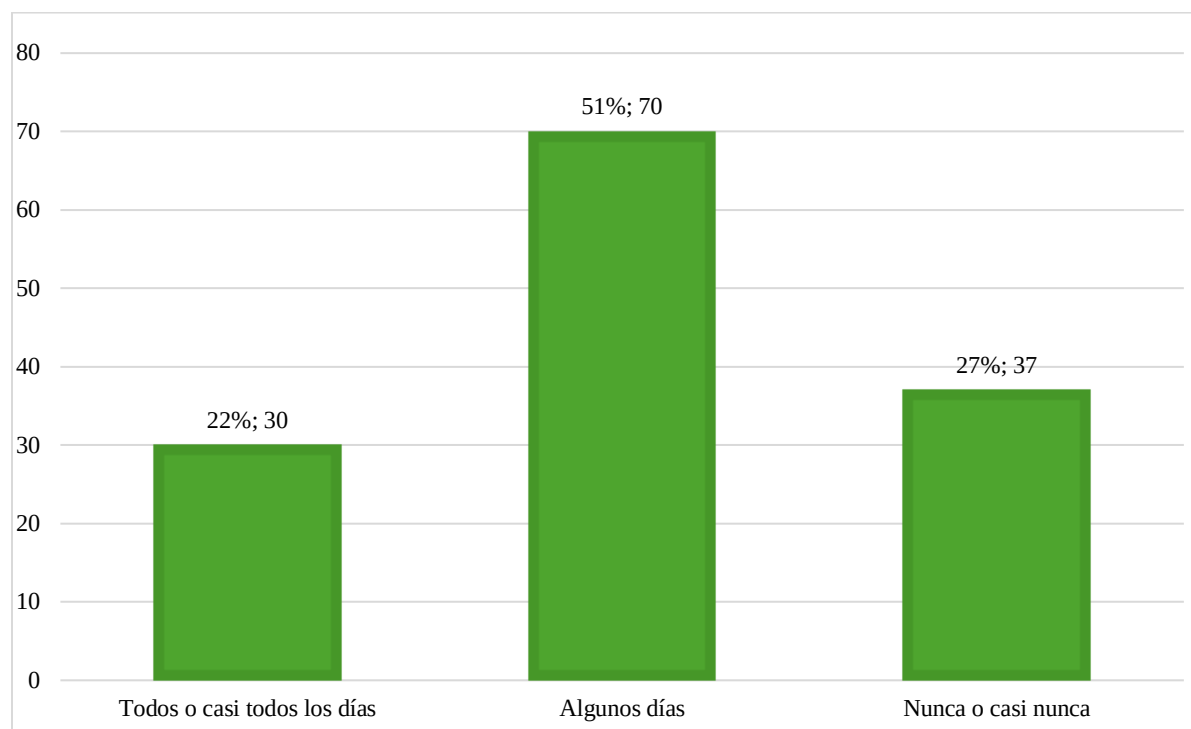
Con respecto al lugar donde los encuestados almuerzan de manera regular cuando asisten a la escuela, se observaba que el 46% (n=63) de los niños respondieron en la escuela y en la casa, en segundo lugar, expresado en un 35% de la población escolar (n=47) realizan el almuerzo de manera regular en la casa.

Figura 4. Vasos de agua o fresco que ingieren los niños en etapa escolar de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.



En la figura anterior se plasma la ingesta de líquido tanto agua como bebidas de los niños encuestados, en el cual se muestra por medio de un 29% (n=41) la ingesta de 3 vasos al día, en un segundo lugar con un porcentaje de 21% 4 vasos al día y 5 o más vasos al día.

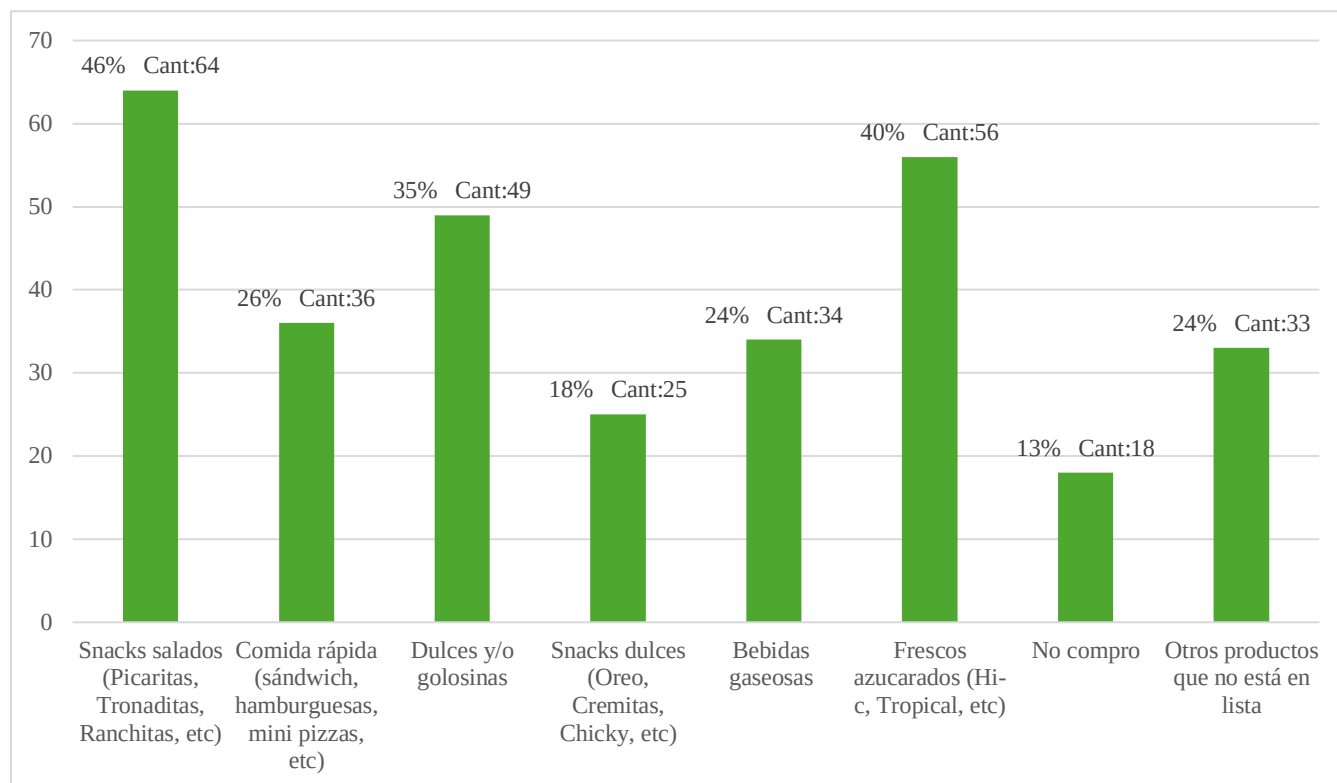
Figura 5. *Frecuencia de compra por parte de los niños encuestados en la soda de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*



En la siguiente figura se muestra la frecuencia de compra, la cual refleja que un 51% ($n=70$) de los niños compran “Algunos días” en la soda escolar y en un segundo lugar reflejado por medio de un 27% ($n=37$) nunca o casi nunca compran en la soda de la escuela.

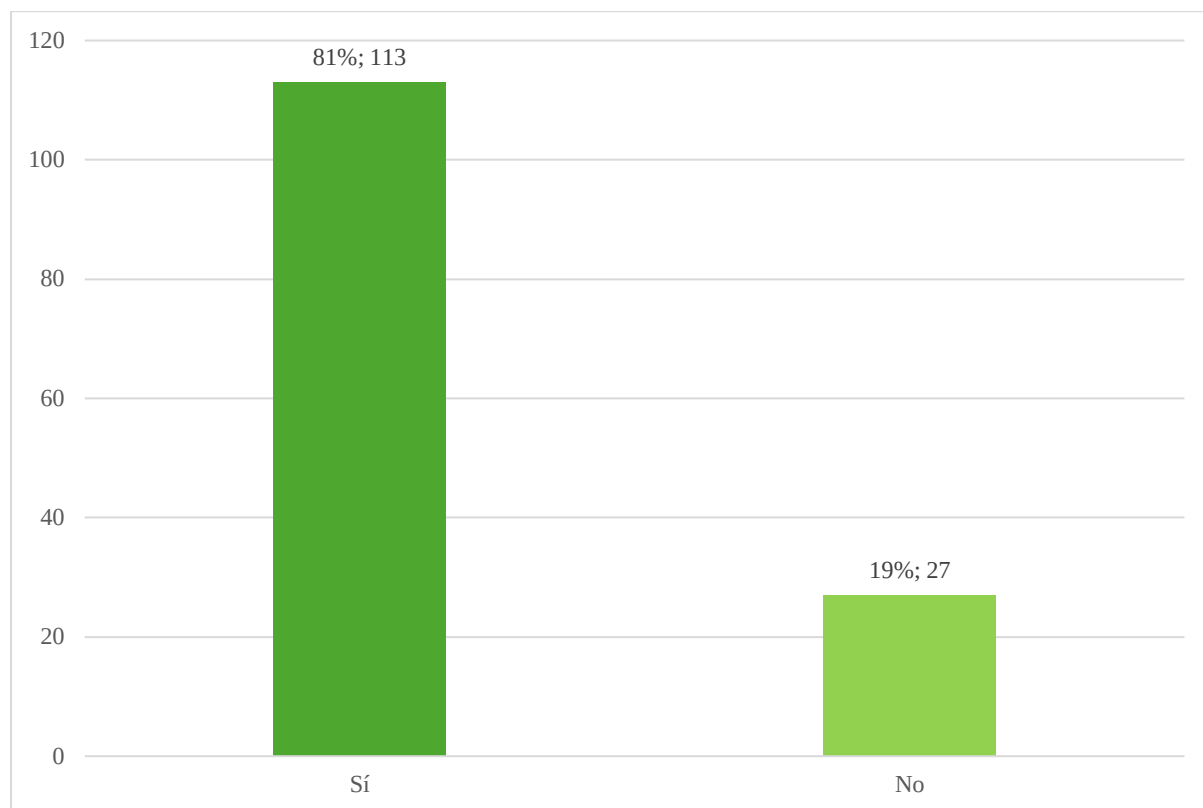
Figura 6. Alimentos comprados por los niños en la soda escolar de la Escuela de Concepción

Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.



Lo anterior muestra en un primer lugar mediante un porcentaje de 46% (n= 64 estudiantes) la preferencia hacia los alimentos tipo snacks salados (Picaritas, Tronaditas, Ranchitas, etc) y en un segundo lugar con un 35% (n=49 estudiantes) los dulces y/o golosinas. Con respecto a las bebidas se muestra por medio de un 40% (n= 56 estudiantes) los frescos azucarados (Hi-C, Tropical, etc) y en un segundo lugar, con un porcentaje de 24% (n= 34 estudiantes) las bebidas gaseosas.

Figura 7. *Utilización del comedor escolar por parte de los niños encuestados en la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*



Dentro del centro educativo utilizado para dicha investigación tienen el servicio de comedor, por ello, un 81% (n= 113 niños) refiere utilizar dicho establecimiento y con una respuesta negativa el cual se refleja por medio de un porcentaje del 19% (n= 27 niños).

Tabla 8. Frecuencia de consumo de los siguientes grupos de alimentos en el hogar de los niños encuestados de la Escuela Concepción Abajo de Alajuelita, Costa Rica, 2024.

Alimento	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Arroz o frijoles	11	8	22	16	32	23.5	72	53
Macarrones	30	22	53	39	46	34	8	6
Leche	23	17	24	18	35	26	55	40
Frutas	9	7	30	22	37	27	61	45
Papa, camote, yuca, plátano	35	26	37	27	48	35	16	12
Zanahoria, chayote, pepino, lechuga, tomate, etc.	32	23.5	30	22	41	30	34	25
Carne de res, pollo, cerdo, pescado	5	4	31	23	30	22	71	52
Dulces o golosinas (confites, azúcar, chocolates, entre otros)	32	23.5	37	27	46	34	22	16
Paquetes salados (Ranchitas, Taqueritos, Takis, Jalapeñas, entre otros)	22	16	43	32	43	32	29	21
Comida rápida (hamburguesas, tacos, papas fritas, pollo frito, caldosas, entre otros)	22	16	52	38	44	32	17	12.5

El arroz o frijoles predominan con un consumo de todos o casi todos los días con un porcentaje de 53% (n=72 niños) y en segundo lugar las proteínas con un porcentaje del 52% (n=71 niños).

Con una frecuencia de “Algunas veces a la semana” se expone mayoritariamente los vegetales harinosos reflejado con un 35% (n= 48 niños) y “Algunas veces al mes” en primer lugar se encuentra los macarrones con un 39% (n=53 niños). Con respecto a la frecuencia de consumo catalogada como “Nunca o casi nunca” se establece en primer lugar los vegetales harinosos con un 26% (n= 35 niños).

Tabla 9. *Clasificación de los hábitos alimentarios de los niños en etapa escolar.*

Variable	N	%
Clasificación de hábitos alimentarios de niños escolares		
Alimentación medianamente saludable	21	16
Alimentación no saludable	114	84
Alimentación saludable	0	0

Por medio de la escala se determina una clasificación de los hábitos alimentarios de los niños en etapa escolar. Los datos recopilados arrojaron que 84% (n= 114 niños) de los estudiantes refieren una alimentación no saludable y el 16% una alimentación medianamente saludable, según la Escala de Clasificación de hábitos alimentarios utilizada (ver anexos 10 y 11) en el cual se establece los parámetros necesarios para dicha clasificación.

4.1.1.4.2 Hábitos alimentarios de los padres de los niños de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.

Posteriormente, se expondrán las tablas, así como los gráficos con los datos recolectados por los padres de familia del cantón de Alajuelita, 2024.

Tabla 10. *Tiempos de comida realizados por los niños de manera regular entre semana y fines de semana según los padres de familia encuestados del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*

Tiempos de comida	Entre semana						Fines de semana					
	Siempre o casi siempre		Algunas veces		Nunca o casi nunca		Siempre o casi siempre		Algunas veces		Nunca o casi nunca	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Desayuno	138	99	2	1	0	0	138	99	2	1	0	0
Merienda de la mañana	97	69	36	26	7	5	92	66	37	26	11	8
Almuerzo	139	99	1	1	0	0	138	99	2	1	0	0
Merienda de la tarde	97	69	36	26	7	5	91	65	38	27	11	8
Cena	137	98	2	1	1	1	136	97	3	2	1	1
Merienda de la noche	17	12	24	17	99	71	17	12	25	18	98	70

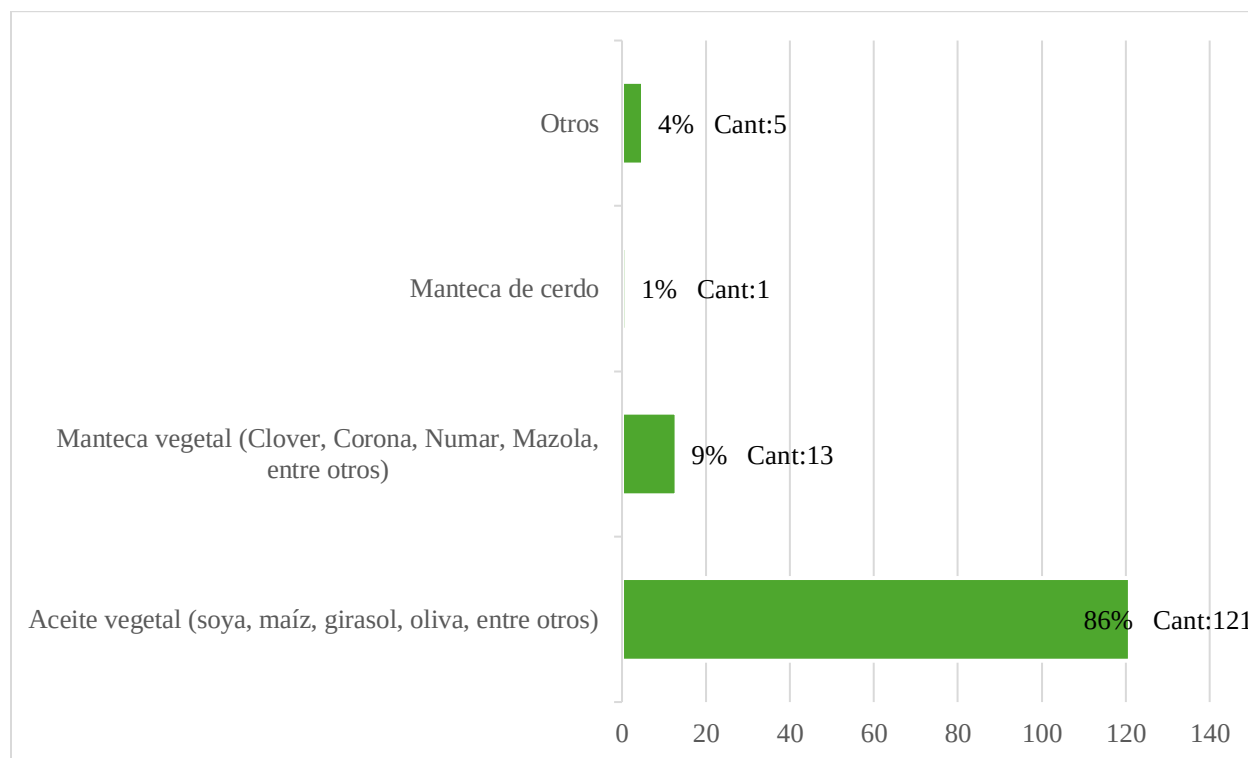
Con respecto a los tiempos de comida que realiza el niño de manera regular entre semana y fines de semana, se refleja que más del 90% realizan los tres tiempos de comida principales: desayuno, almuerzo y cena. Entre semana, el desayuno lo realizan el 99% (n= 138 estudiantes) de los niños en casa, el almuerzo al igual que el almuerzo un 99% (n= 139 estudiantes) y la cena con un porcentaje del 98% (n= 137 estudiantes). Con respecto a las meriendas entre semana tanto la merienda de la mañana como tarde se muestran con un porcentaje del 69% (n= 97 estudiantes). Los fines de semana el comportamiento se mantiene estable y similar a los datos recopilados a los padres entre semana; el desayuno lo realiza el 99% (n= 138 estudiantes) de los niños, el almuerzo se refleja con un porcentaje de 99% (n= 138 estudiantes) y la cena un 97% (n= 136 estudiantes). Las meriendas los fines de semana, la merienda de la mañana se muestra con un porcentaje de 66% (n= 92 estudiantes) y la merienda de la tarde con un 65% (n=91 estudiantes).

Tabla 11. *Método de cocción utilizado por los padres de familia encuestados de los siguientes grupos de alimentos del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*

Grupo de alimento	Carne de res (bistek, chuleta)		Pollo		Huevo		Pescado		Papa		Zanahoria	
Método de cocción	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Frito	74	53	29	21	96	68.5	71	51	13	9.2	0	0
Asado	7	5	15	11	3	2.1	4	2.8	10	7.1	8	6
Al vapor	5	3.5	13	9.2	3	2.1	11	7.8	43	31	49	35
Freidora de aire y/o al horno	11	8	14	10	0	0	12	8.5	12	8.5	2	1.4
Hervido	2	0.1	18	13	4	2.8	1	0.7	32	23	29	21
A la plancha	10	7.1	19	13.5	4	2.8	9	6.4	2	1.4	2	1.4
Microondas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Consumo sin cocinar o crudo									1	0.7	19	13.5
No consumo					2	1.4	4	2.8			2	1.4

La tabla anterior refleja que el método de cocción frito es el preferido para el grupo de las proteínas escogidas: carne de res reflejado con un porcentaje de 53% (n=74 padres de familia), el pollo el 21% (n= 29 padres de familia), el huevo también tuvo un porcentaje elevado del 68.5% (n= 96 padres de familia) en el método de cocción frito y el pescado con un porcentaje de 51% (n= 71 padres de familia) prefieren el método frito. Los vegetales tanto harinosos como no harinosos muestran que el método de cocción preferidos de los padres de familia encuestados fue al vapor: la papa con un porcentaje del 31% (n= 43 padres de familia) y la zanahoria con un 35% (n= 49 padres de familia).

Figura 8. Tipos de aceite de mayor utilización en la preparación de alimentos de los padres de familia encuestados en el cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.



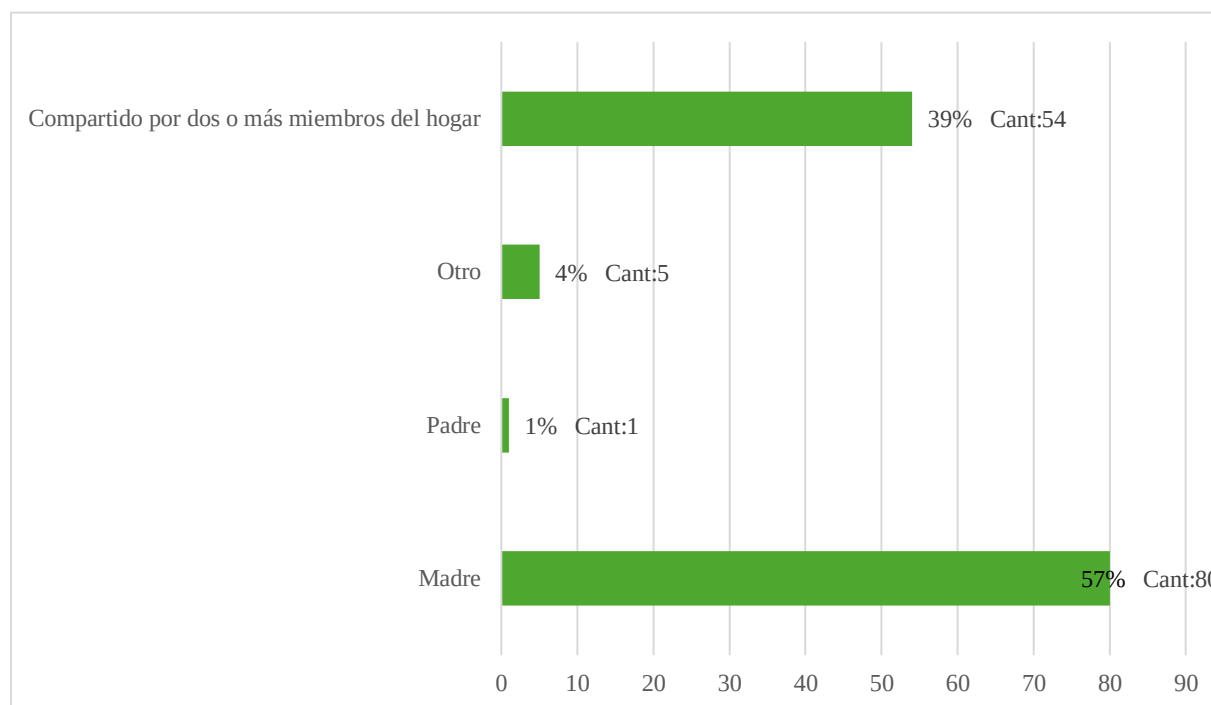
El tipo de aceite de mayor preferencia, mostrado con un porcentaje del 86% (n=121 padres de familia) es el aceite de origen vegetal como soya, maíz, girasol, oliva, entre otros. Y en último lugar la manteca de cerdo solo lo utiliza un 1% (n= 1 padre de familia) de la población encuestada.

Tabla 12. *Adición de sal a la comida y la cantidad de azúcar añadida a las bebidas frías o calientes de los padres de familia encuestados del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*

Variable	Absoluto	%
Adición de sal a la comida ya servida		
Siempre o casi siempre	15	11
Algunas veces	12	8
Nunca o casi nunca	<u>113</u>	<u>81</u>
Cantidad de azúcar a las bebidas frías o calientes		
1-2 cucharaditas por vaso o taza	<u>119</u>	<u>85</u>
3-4	4	3
5-6	0	0
Más de 6	0	0
Edulcorantes artificiales	2	1
No utilizo	15	11

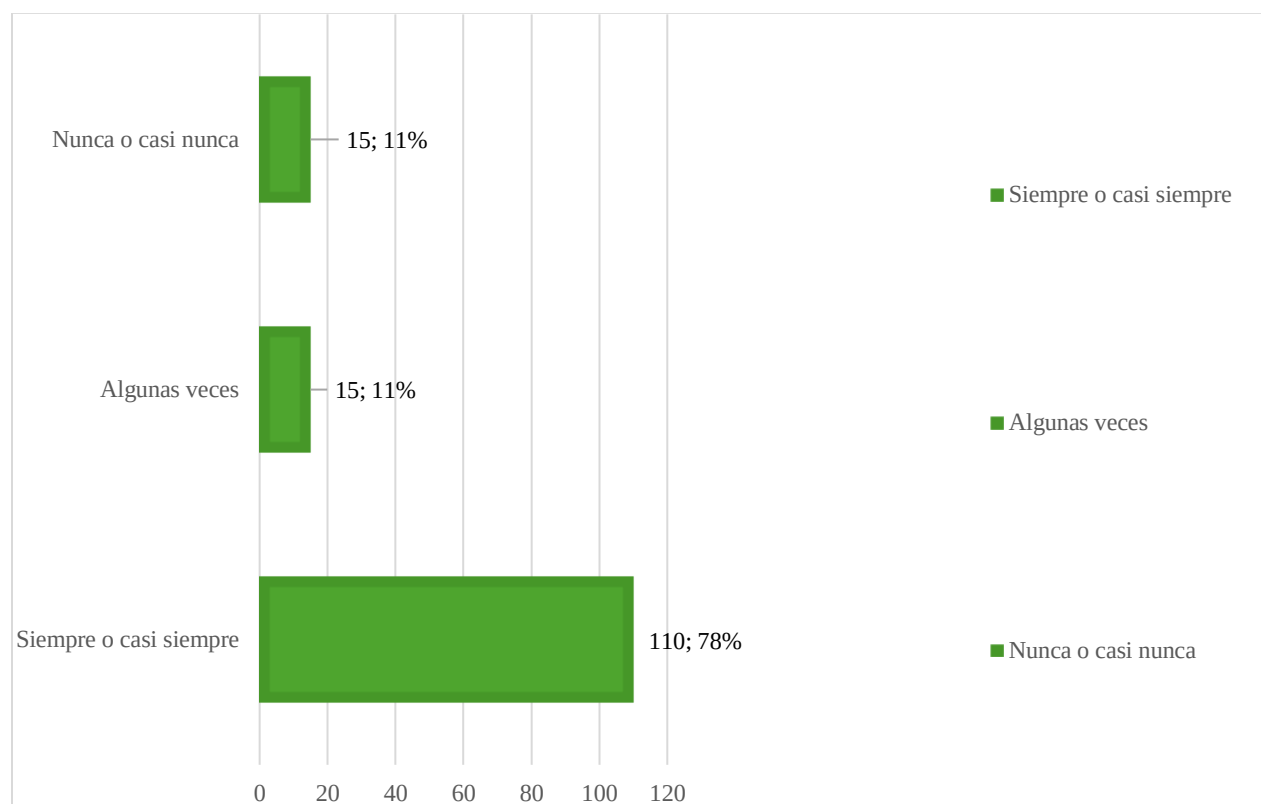
En un primer lugar, con un porcentaje de 81% (n= 113 padres de familia) refieren nunca o casi nunca adicionarle sal a la comida una vez ya preparada o servida en la mesa y en un segundo lugar reflejado con un porcentaje del 11% (n= 11 padres de familia) siempre o casi siempre adicionan sal. Con respecto a la adición de azúcar a las bebidas frías o caliente, un 85% (n= 119 padres de familia) de las personas encuestadas contestan que su consumo de azúcar se encuentra entre 1-2 cucharaditas de azúcar de manera diaria y en un segundo lugar con un 11% (n= 15 padres de familia) refieren no utilizar.

Figura 9. *Persona (as) encargada (as) de la cocción de los alimentos en casa de los padres de familia encuestados en el cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*



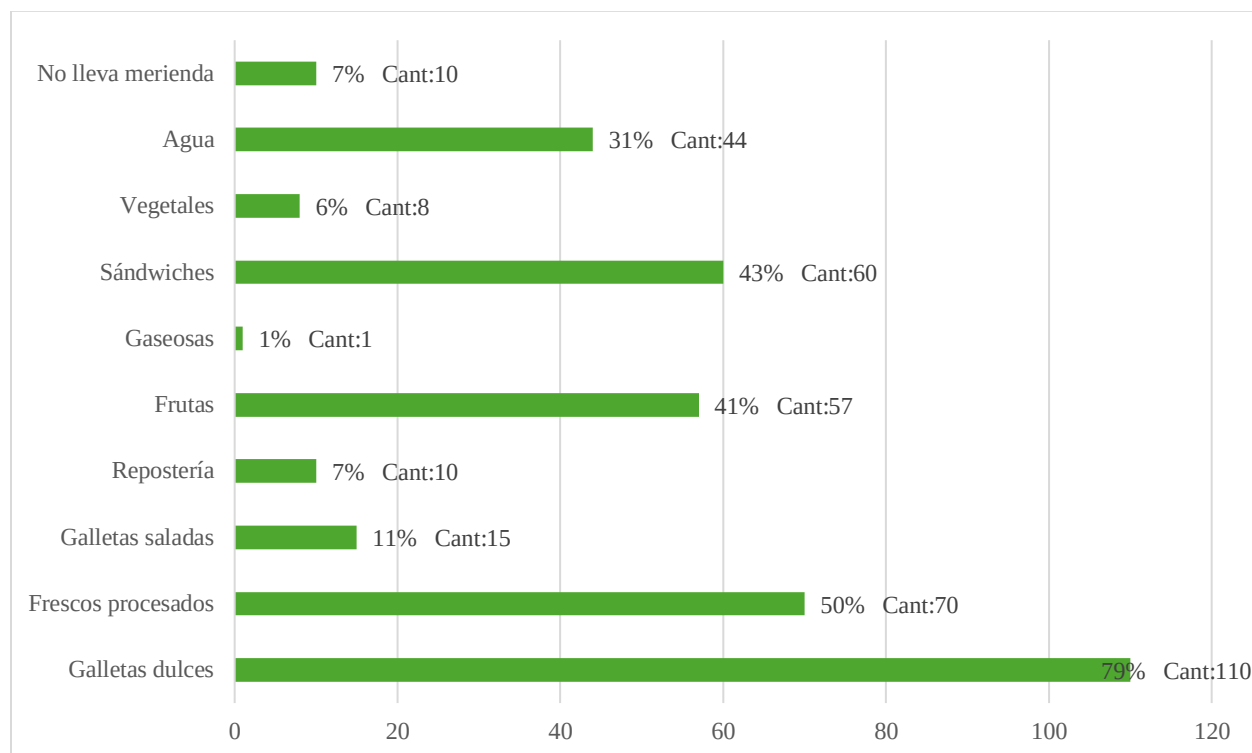
Reflejado con un porcentaje del 57%, 80 personas encuestadas, refieren que de manera regular la persona encargada es la madre y en un segundo lugar (39%), con 54 personas respondiendo de manera positiva, es compartido por todos o algunos miembros del hogar.

Figura 10. *Frecuencia de envío de merienda al niño al centro educativo por parte de los padres de familia encuestados del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*



Según la figura anterior, se muestra que el 78% (n= 110 padres) de los padres de familia le envían siempre o casi siempre merienda al niño y un 15% (n=11 padres) algunas veces y nunca o casi nunca.

Figura 11. *Envío de alimentos a los niños desde la casa por parte de los padres de familia encuestados del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*



Con respecto a los alimentos dentro de las meriendas de los niños, un 79% de los padres de familia ($n= 110$ padres) les envían galletas dulces y en segundo lugar con un 43% ($n= 60$ padres) sándwiches. Las bebidas, con un 50% ($n=70$ padres) en un primer lugar se encuentran los frescos procesados y en un segundo lugar con un 31% ($n= 44$ padres) agua.

Tabla 13. *Frecuencia de consumo de los siguientes grupos de alimentos en el hogar de los padres de familia encuestados en el cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*

Grupo de alimentos	Nunca o casi nunca		Algunas veces al mes		Algunas veces a la semana		Todos o casi todos los días	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Harinas y derivados	6	4	2	1	32	23	100	71
Vegetales harinosos	2	1	17	12	51	36	28	20
Vegetales no harinosos	5	3.5	20	14	41	29	32	23
Lácteos y derivados	4	3	8	6	36	26	50	36
Frutas	4	3	14	10	45	32	35	25
Carnes	3	2	6	4	47	33.5	42	30
Mariscos y pescados frescos	20	14	35	25	35	25	11	8
Mariscos y pescados enlatados	17	12	39	28	32	23	10	7
Embutidos	18	13	36	26	38	27	13	9
Alimentos ricos en grasas	8	6	26	18.5	39	28	30	21
Alimentos ricos en azúcares simples	15	11	42	30	26	18.5	6	4
Snacks	24	17	46	33	19	13.5	13	9
Bebidas con o sin gas azucaradas	18	13	49	35	29	21	16	11
Huevo	8	6	11	8	29	21	63	45
Comida rápida	20	14	62	44	23	16	7	5

Los alimentos de consumo diario o casi diario son las harinas y derivados con un porcentaje del 71% (n= 100 personas) y el huevo con un 45% (n= 63 personas). La frecuencia de consumo “Algunas veces al mes” predomina en la comida rápida con un 44% (n=62 personas) y en un segundo lugar las bebidas con o sin gas azucaradas con un porcentaje de 35% (n=49 personas) y “Algunas veces a la semana” se encuentran las carnes reflejado en un 33.5% (n=47 personas). Los alimentos menos consumidos fueron los snacks salados con un porcentaje del 17% (n= 24 personas) y la comida rápida y mariscos y pescados frescos con un porcentaje del 14% (n= 20 personas).

Tabla 14. *Clasificación de los hábitos alimentarios de los niños en etapa escolar tanto en el centro educativo, así como en su hogar.*

Variable	N	%
Clasificación de hábitos alimentarios en el hogar		
Alimentación medianamente saludable	86	61
Alimentación no saludable	0	0
Alimentación saludable	54	39

Por medio de una escala se determina una clasificación de los hábitos alimentarios de los niños en etapa escolar tanto en la herramienta aplicado a ello, así como en sus hogares. Los hábitos alimentarios dentro del hogar mostraron que el 61% (n= 86 padres encuestados) obtuvieron una clasificación de alimentación medianamente saludable y en un porcentaje del 39% se obtuvo hábitos saludables, según la Escala de Clasificación de hábitos alimentarios utilizada (ver anexo 10 y 11) en el cual se establece ciertos parámetros para dicho conocimiento.

4.1.1.4.3 Técnicas de Observación

Este apartado se plantea con el objetivo de conocer las ventas en la soda escolar, así como las preferencias alimentarias de los niños y el servicio del comedor escolar.

4.1.1.4.3.1 Soda escolar

En dicha instalación se realizó la técnica de observación por dos días en los diferentes recreos para conocer lo explicado a continuación, donde se realizaron apuntes pertinentes acerca de las ventas, métodos de cocción utilizados para los diferentes alimentos, precios, la escogencia de los niños hacia lo brindado por la soda escolar, así como el cumplimiento del Reglamento establecido a nivel nacional hacia este tipo de lugares. Las personas encargadas (en total son dos personas masculinas encargadas de este servicio) de la soda escolar, la distribución de los tiempos de comida se lleva a cabo, en un primer lugar: un menú de desayunos, el cual consta de

preparaciones como gallo pinto, burritos de carne, flauta de queso y empanadas de queso; con una utilización de métodos de cocción frita, ya sea, en un sartén eléctrico u freidoras convencionales. Seguidamente, ventas regulares de la soda, las cuales constan de los siguientes alimentos: sándwich de jamón y queso amarillo, hamburguesas, perros calientes y papas fritas con el mismo método de cocción anteriormente mencionado para algunas de las opciones brindadas a los estudiantes de este centro educativo; según lo comentado por los encargados el método escogido ha sido por la cantidad de demanda, ya que, es una escuela grande y por rapidez en la preparación de cada uno de los alimentos mencionados con anterioridad. Con respecto a las bebidas, sus ventas mayoritarias son jugos de naranja natural con azúcar añadida (por un vaso de 250ml añaden 30 gramos de azúcar blanca, lo correspondiente a 2 cucharadas), frescos envasados como Cifrut de frutas, Batidos de frutas hechos por las mismas personas que laboran en la soda, botellas de agua y bebidas gaseosas como Coca Cola, Fanta y Big Cola. Aunado a ello, tienen a la venta los paquetes de snacks salados como Taqueritos, Candy Maíz, Ranchitas, así como, algunas sopas instantáneas; dulces y/o golosinas como chicles, paletas, pastillas de sabor de marca Chao, cremas de chocolate, vainilla y fresa de marca Nucita y chocolates. Cuentan con la venta de helados en paleta y “bolis”. Sin embargo, según lo establecido a nivel nacional con respecto al reglamento regulador de estas ventas en dicha escuela no se cumple, ya que, la mayoría de las ventas en dicho establecimiento son altos en azúcares añadidas y grasa perjudicial para el desarrollo de los niños. Es importante resaltar que las compras que más se realizaban por parte de los niños eran los “snacks o paquetes” salados, así como las bebidas azucaradas.

Ver anexos 4,5,6 y 7

4.1.1.4.3.2 Comedor escolar

Este servicio brindado por la escuela en la cual se realizó dicha investigación trabaja bajo la modalidad establecida por el Ministerio de Educación Pública en conjunto con la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica; estos entes realizan un Manual de Menú para comedores estudiantiles y en esta localidad utilizan el de primaria. Este consta de un tipo de ciclo de menú de cinco semanas, esto lo elaboran tanto las nutricionistas a cargo de ello, así como las cocineras que laboran en la escuela. En dicho manual, se divide cada día por plato principal, ensalada (si el platillo requiere), fruta, bebida y otro tipo de acompañamientos (si el platillo requiere) como se muestra en el anexo 8. Cada semana está identificado con un color específico para una mayor facilidad de entendimiento por parte de las personas encargadas de la cocina; aunado a ello el manual cuenta con diferentes aparatados para realizar de las preparaciones un proceso más sencillo y adecuado a las necesidades de los niños en etapa escolar como por ejemplo cuenta con una sección sobre las preparaciones por cada platillo ofrecido en el comedor y un recetario el cual especifica las porciones por cada plato servido. La recolección de estos datos se llevó a cabo gracias a los apuntes realizados durante dos días y mediante conversaciones tanto con la cocinera “jefe” junto con el director de la escuela.

El manual que se envía por parte del MEP se logra hacer de tal manera que las cocineras que laboren en dicho establecimiento entiendan de una manera clara las diferentes preparaciones, las porciones establecidas por cada platillo servido, los diferentes mecanismos de limpieza y desinfección de frutas y vegetales, así como el almacenamiento correcto de estos grupos de alimentos. El anexo 9 muestra como por día las cocineras en una pizarra muestran el menú para que los niños conozcan las preparaciones brindadas por día y la escogencia de alguno de ellos; para brindar un ejemplo, la cocinera “jefe” mencionaba que algunos días tenían dos opciones de

frutas y los niños podían escoger la de su preferencia. Los alimentos se suministran por medio de las entradas económicas del centro educativo, aunado a ello, la escogencia de los alimentos como vegetales y frutas se realiza precio y calidad al igual que la estacionalidad de ello.

Es importante señalar, ya que, es parte primordial de las preguntas que se realizaron que todas las personas manipuladoras poseen el carné de manipulación de alimentos al día y siguen de manera estricta lo establecido y lo renuevan según su fecha de vigencia. Según lo conversado, refieren que el servicio es para toda la población escolar, no se realizan distinciones por nivel socioeconómico, los niños poseen la libertad de la escogencia entre la ingesta en el comedor o no. Los horarios en dicha escuela son mañana y tarde, es por esto que, las opciones brindadas en este servicio son desayuno y almuerzo; por medio de este método también se logró evidenciar que la mayoría de las secciones escolares aprovechan la alimentación brindada en el comedor escolar, se podría mencionar que aproximadamente 900 estudiantes podrían gozar de este servicio.

Ver anexos 8 y 9

4.1.2 Acceso Económico a los alimentos.

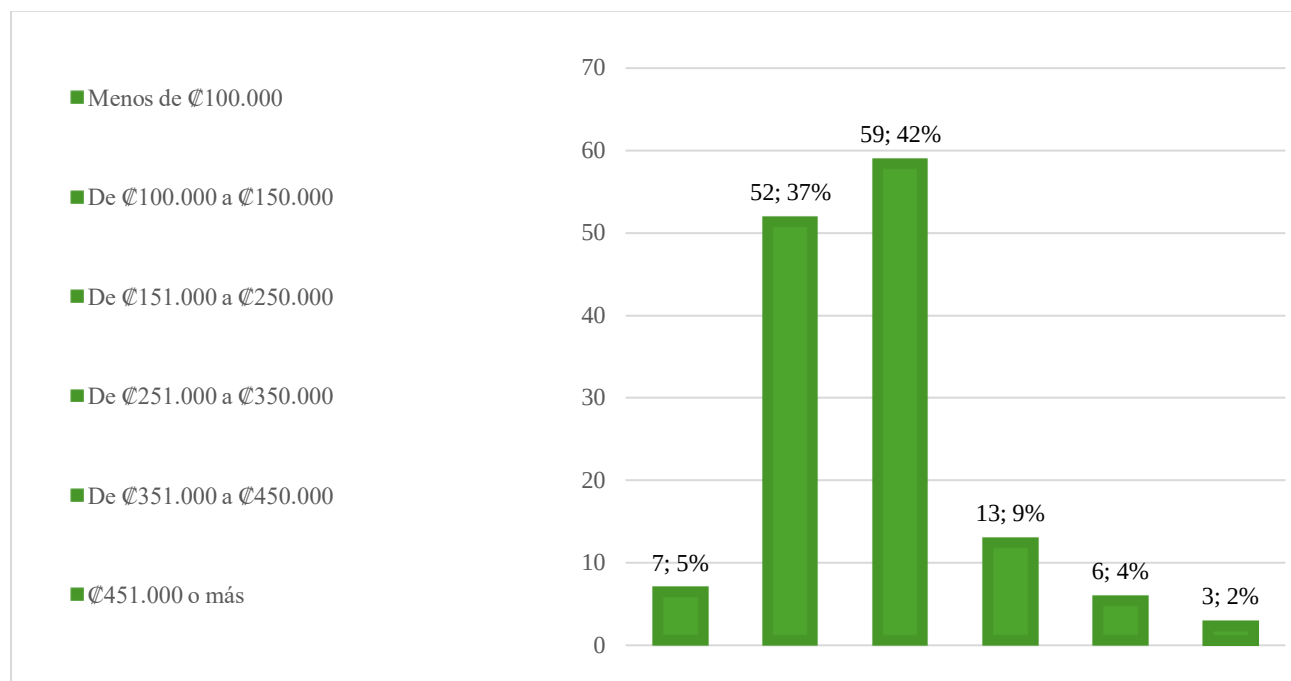
A continuación, se presenta una frecuencia de compra de grupos de alimentos de consumo básico, aunado a ello también la cantidad de dinero destinado a la compra de los alimentos y la aplicación de la herramienta del Coeficiente de Engel para clasificar a estos hogares según la seguridad alimentaria.

Tabla 15. *Frecuencia de compra según el grupo de alimentos por parte de los padres de familia encuestados en el cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.*

Frecuencia	Frutas		Vegetales		Proteínas		Harinas		Leguminosas		Lácteos	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Diario	13	9.2	12	8.5	9	6.4	10	7.1	8	6	13	9.2
Semanal	76	54.2	76	54.2	76	54.2	26	18.5	18	13	37	26.4
Quincenal	44	31.4	45	32.1	45	32.1	82	58.5	89	63.5	79	56.4
Mensual	3	2.1	4	3	10	7.1	22	16	25	18	11	8
No consumo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Otro	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
No tengo rutina de compra	4	3	3	2.1	0	0	0	0	0	0	0	0

Según la tabla anterior, se muestra que el grupo de las frutas y vegetales con un porcentaje del 76% (n=76 padres) refirieron una frecuencia de compra diaria de ambos grupos. Con respecto a las proteínas se muestra un porcentaje del 54.2% la compra de manera semanal, el grupo de las harinas se refiere una frecuencia de manera quincenal con un porcentaje de 58.5% (n= 82 padres) así como las leguminosas con un porcentaje de 63.5% (n= 89 padres) y el grupo de los lácteos muestra una frecuencia de compra quincenal con un porcentaje del 56.4% (n= 79 padres).

Figura 12. Cantidad de dinero invertido a la compra de alimentos de manera mensual por parte de los padres de familia encuestados del cantón de Alajuelita, Costa Rica, 2024.



Según la cantidad de dinero invertido en la compra de los alimentos en un primer lugar con un porcentaje del 42% (n= 59 padres) destinan ₡151.000 a ₡200.000 para la compra de alimentos y en un segundo lugar expresado en un 37% (n= 52 padres) de ₡100.000 a ₡150.000.

Tabla 16. *Aplicación del Coeficiente de Engel: Relación entre lo destinado a la compra de alimentos y el ingreso mensual de cada uno de los hogares.*

Cantidad	Porcentaje	Indicador	Porcentaje
93 familias	66.4%	Inseguridad Alimentaria	Mayor al 30%
47 familias	33.6%	Seguridad Alimentaria	Menor al 30%

Según lo reflejado en dicha tabla, 66.4% (n= 93 familias) refieren Inseguridad Alimentaria y con un 33.6% (n= 31 familias) se encuentran según lo establecido por el Coeficiente de Engel categorizados con Seguridad Alimentaria.

4.2.1 Resultados Bivariados

En esta sección se presentan los resultados obtenidos del análisis bivariado, donde se evaluaron las relaciones entre distintas variables relevantes para el estudio, así como el objetivo planteado en dicha investigación.

4.2.1.1 Relación de los hábitos alimentarios con el acceso económico hacia los alimentos.

Tabla 17. *Relación entre los hábitos alimentarios de los niños y el acceso económico a los alimentos en hogares de la Escuela de Concepción Abajo, Alajuelita, 2024*

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Clasificación según Engels	1.2520	0.3043	No hay relación
Frecuencia de compra de alimentos	7.6626	0.0524	No hay relación

Los resultados del análisis bivariado no muestran relaciones significativas entre los hábitos alimentarios de los niños y el acceso económico a los alimentos en los hogares de la Escuela de Concepción Abajo, Alajuelita, en 2024. Ninguna de las variables evaluadas, incluidas la clasificación según Engels y la frecuencia de compra de alimentos, presentó un valor p menor al nivel de significancia establecido, lo que indica la ausencia de asociaciones estadísticas relevantes en este contexto.

Tabla 18. *Relación entre los hábitos alimentarios de los padres y el acceso económico a los alimentos en hogares de la Escuela de Concepción Abajo, Alajuelita, 2024.*

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Clasificación según Engels	0.3035	0.7081	No hay relación
Frecuencia de compra de alimentos	2.5692	0.4913	No hay relación

El análisis bivariado no reveló relaciones significativas entre los hábitos alimentarios de los padres y el acceso económico a los alimentos en los hogares de la Escuela de Concepción Abajo, Alajuelita, durante 2024. Ninguna de las variables evaluadas, como la clasificación según Engels o la frecuencia de compra de alimentos, mostró un valor p inferior al nivel de significancia establecido, indicando la ausencia de asociaciones estadísticas relevantes en este contexto.

4.2.1.2 Relación entre hábitos alimentarios con el nivel socioeconómico.

Tabla 19. *Relación de los hábitos alimentarios con el nivel socioeconómico de los hogares de los padres encuestados de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.*

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Hábitos alimentarios de los padres	3.2656	0.5144	No hay relación
Hábitos alimentarios de los niños	1.4571	0.4826	No hay relación

Los resultados de la tabla muestran que, al analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel socioeconómico de los hogares de los niños entrevistados, los valores p, al ser superiores al umbral de significancia (0.10), indica que no existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios de padres y niños con el nivel socioeconómico del hogar.

4.2.1.3 Relación del nivel socioeconómico con el acceso económico hacia los alimentos.

Tabla 20. *Relación del nivel socioeconómico con el acceso económico hacia los alimentos de los hogares de los niños encuestados de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.*

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Clasificación según Engel	27.2245	0.0005	Hay relación
Frecuencia de compra de alimentos	2.1357	0.9485	No hay relación

Los resultados muestran que existe una relación significativa entre el nivel socioeconómico y la clasificación según Engels. Por otro lado, no se encontró una relación significativa entre el nivel socioeconómico y la frecuencia de compra de alimentos. Para comprender la interacción entre estas variables (acceso económico con nivel socioeconómico) se presenta la siguiente tabla:

Tabla 21. *Acceso económico hacia los alimentos de los hogares de los niños entrevistados de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita según el nivel socioeconómico, indagado por medio del Coeficiente de Engel, 2024.*

Variable	Nivel socioeconómico					
	No pobreza	%	Pobreza	%	Pobreza extrema	%
Clasificación según coeficiente de Engel						
Seguridad alimentaria	45	33.09%	25	18.38%	21	15.44%
Inseguridad alimentaria	43	31.62%	2	1.47%	0	0.00%

En el grupo de no pobreza, se observa que una cantidad considerable de hogares (45) disfrutaban de seguridad alimentaria, lo que representa una proporción significativa de los entrevistados de este segmento socioeconómico. Estos resultados sugieren que, en general, las familias con un nivel

socioeconómico más alto tienen un acceso estable y adecuado a alimentos para garantizar la seguridad alimentaria de los niños.

Por otro lado, al analizar la inseguridad alimentaria en el mismo estrato, se observa que un número considerable de hogares (43) enfrentan dificultades para acceder a alimentos de manera consistente.

En el grupo de pobreza, se destacan diferencias significativas en términos de acceso económico a los alimentos. Mientras que un porcentaje menor de hogares (25) disfrutan de seguridad alimentaria, un número significativamente bajo de hogares (2) experimentan inseguridad alimentaria.

En el segmento de pobreza extrema, los resultados muestran que una cantidad considerable de hogares (21) logran mantener la seguridad alimentaria, sin registrar casos de inseguridad alimentaria.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Discusión y análisis de los resultados

Seguidamente en dicho apartado se expondrán el análisis de los datos recolectados así mismo con los objetivos planteados.

5.1.1 Datos sociodemográficos

En este apartado, el primer factor que se analiza es el rango etario de la población del cantón de Alajuelita en el presente año, en el cual se muestra que el rango mayoritario fue las edades comprendidas entre 27-37 años, según la Estimación de Población y Vivienda del INEC (2022) se muestra que la población mayoritaria se encuentra entre los 20-39 años, lo cual confirma el rango de edad escogido en la herramienta utilizada. Posteriormente se analiza el estado civil actual, de la cual en casi una totalidad de la población se demostró que están casados o unión libre, lo cual no concuerda con las estadísticas de las Estadísticas Vitales del INEC (2020) donde se refiere que en una mayor cantidad que la población se encuentra soltera y en un segundo lugar casada ya sea civil o por la iglesia.

Con respecto al grado de escolaridad de las personas encuestadas, se reflejó que la mayoría de las personas han culminado sus estudios universitarios y en un segundo lugar se evidenció que no han terminado sus estudios universitarios. Según la Encuesta Nacional de Hogares realizada por el INEC (2023) 23.6% de la población costarricense posee una educación superior; aunado a ello también se muestra que en la población del cantón de Alajuelita según el Censo Nacional de Población y Vivienda realizado por el INEC (2011) establece que un 56% poseen un grado de escolaridad de secundaria o más, los datos anteriores concuerdan con los obtenidos.

Seguidamente se encuentra la situación laboral actual, donde la mayoría de los encuestados refirieron poseer un trabajo de tiempo completo y en un segundo lugar se encuentran las personas, específicamente mujeres, ama de casa.

Con respecto a la cantidad de personas que residen en los hogares se demostró en un primer lugar que los hogares están compuestos por 3 personas y en un segundo lugar 4 personas. Esto es sustentado y consistente con lo mencionado y correspondiente por los resultados de Estimación de población y vivienda aportados por el INEC 2022, el cual indica que el promedio por cada vivienda ocupada en el cantón de Alajuelita hay 3.6 habitantes, lo cual concuerda con lo recabado.

Seguidamente se pregunta sobre el parentesco que posee la persona que contesta la encuesta con el niño y según los datos recabados se muestra que el 80% corresponde a la madre, lo cual concuerda con un estudio realizado en México por Ávila, Castro, Núñez, Zambrano & Martínez (2022) donde se recalca el papel de la mujer como responsable de la alimentación del niño en etapa escolar y la cual define gusto y hábitos alimentarios de las personas a su cargo.

Según lo reflejado en la tabla 4 en la cual se encuentran las características sociodemográficas de los niños en etapa escolar se demostró que la proporción mayoritaria de escolares participantes de esta investigación fueron mujeres reflejado con un porcentaje del 58%; según los Indicadores Educativos Cantonales (2020) del Ministerio de Educación Pública, refleja un porcentajes de mujeres del 47.9%, lo cual no es congruente con la muestra recolectada, aunado a ello también se preguntó acerca del grado en curso en el momento de la aplicación de la herramienta utilizada para la recolección de datos, sin embargo, la muestra estudiada se dividió por secciones para lograr un conocimiento más amplio de las variables en estudio.

5.1.2 Nivel Socioeconómico

En la tabla 5 se puede observar que el rango predominante en los hogares residentes del cantón de Alajuelita está entre ¢550.000 a ¢649.000, lo cual la Encuesta Nacional de Hogares 2024 en los “Resultados generales sobre ingresos, pobreza y desigualdad” (INEC, 2024) refiere que el ingreso promedio por hogar en la zona urbana es de ¢1.246.904, lo cual refleja que existe una diferencia marcada entre los datos recolectados.

Según los datos investigados y las proyecciones nacionales la mayoría de las familias encuestadas se encuentran en una clasificación de “No pobreza” lo cual refiere el costeo tanto de la CBA como de la CBT según la cantidad de personas residentes en cada uno de los hogares, esto se sustenta con la Encuesta Nacional de Hogares realizada por el INEC (2024) donde se muestra que los hogares los cuales cuentan con tres miembros en su hogar se encuentran en una situación de no pobreza reflejado con un porcentaje del 93.4% y los hogares con cuatro personas un nivel de no pobreza del 91.9%, lo cual es semejante a lo recabado en la herramienta; tomando en cuenta el ingreso promedio mensual, el dinero destinado a la compra de los alimentos, la cantidad de personas residentes en el hogar así como el costo de la CBA y CBT, sin embargo, esto podría impactar de manera negativa la ingesta de alimentos saludable en la etapa escolar.

5.1.3 Hábitos alimentarios.

A continuación, se expondrá el análisis de los hábitos alimentarios recolectados por medio de la encuesta utilizado.

5.1.3.1 Análisis de las respuestas por parte de los niños de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.

Con respecto a las comidas realizadas por los niños reflejado en la tabla 6, estos refirieron realizar al menos los tres tiempos de comida principales: desayuno, almuerzo y cena, sin embargo, la realización de las meriendas en su mayoría suele ser consumidas en el centro educativo, ya sea que el padre les envíe o por medio de compras en la soda escolar; de manera que se encuentra así una similitud con las respuestas de los padres de familia. Según un estudio realizado por Ureña, Alvarado, Blanco & Fernández (2020) el ambiente alimentario existente favorece que el escolar pueda tener una mayor probabilidad de realizar entre uno y seis tiempos de comida durante su estancia en el centro educativo, lo que crea un balance energético positivo que puede aumentar la probabilidad de generar una ganancia de peso y conducir al sobrepeso y a la obesidad.

En la figura 2 se detalla lo ingerido de manera regular por los niños en esta etapa en el desayuno el día previo a la aplicación de la encuesta, en la cual se muestra una frecuencia alta del pan (41%), huevo (29%) y como bebida el jugo azucarado (29%) y café (26%). En menor cantidad se muestra las frutas (10%) y la avena (1%); esto concuerda con un estudio realizado por Emilia, Fugas, Walz & Martinelli (2015) donde se evaluó la frecuencia, así como la calidad del desayuno y los alimentos consumidos en dicho tiempo en 637 escolares y se mostró que las frutas son los alimentos menos escogidos en el desayuno, así como también el grupo de cereales el más consumido en el desayuno. En otro estudio realizado por Leal, Rodríguez & Hamra (2018) se demostró que el café es una bebida regular en la mesa familiar, en el cual a los niños se les adicionaba leche y a los padres se les daba solo. Esto concuerda con los datos arrojados por la herramienta utilizada para esta investigación.

Los niños encuestados refieren realizar el almuerzo tanto en la escuela como en la casa, a esto Fernández & Umaña (2020) realizaron un estudio donde se menciona que en el comedor escolar se consume del 30 al 50% del requerimiento calórico diario en un período de aproximadamente 200 días al año, ya que, el impacto de este espacio dentro del estado nutricional de los niños es fundamental. Por esto es importante señalar gracias a las técnicas de observación realizadas en el centro educativo, específicamente en el comedor escolar, gracias al menú establecido por el MEP y la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, esta herramienta tiene como objetivo primario lograr complementar con alimentos de calidad nutricional la alimentación de los escolares durante el período su estancia escolar. Según las Guías Alimentarias de Costa Rica (2022, p.81) la población escolar refirió consumir almuerzo en el comedor escolar y el almuerzo al llegar a casa. Lo cual concuerda con los datos recolectados.

Con respecto a la ingesta de agua, la mayoría de los niños refirieron una ingesta de 3 vasos al día; según Salas, Maraver, Rodríguez, Sáenz, Vitoria & Moreno (2020) lo establecido por la “Pirámide de la Alimentación Saludable” creado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) se recomienda el consumo de 4-6 vasos de agua para mantener un correcto balance hídrico, esto refiere que los niños están por debajo de lo recomendado.

Con respecto al uso de la soda escolar la compra en este establecimiento es de “algunos días” junto con la técnica de observación realizada y los alimentos que compran en la soda escolar se demuestra que los alimentos de compra regular son los snacks salados (Ranchitas, Takis, etc.) y refrescos azucarados, así como en grasas saturada por el método de cocción de fritura y según lo establecido por el Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos (2011) en el artículo 14 se establece la prohibición de la cocción frita. Esto refleja la exposición de manera fácil a alimentos no aptos para dicha etapa, los cuales

refieren un desequilibrio en los hábitos alimentarios.

Esto concuerda con un estudio realizado por Calvo, Fernández, Flores, González, Madriz, Martínez, Villalobos & Villalobos (2019) en diez escuelas públicas de La Unión de Cartago donde se demuestra que las compras en el kiosko u soda escolar en su mayoría fueron los snacks salados y las bebidas azucaradas a pesar de contar un reglamento regulador en el país.

Con respecto a la frecuencia de consumo se evidencia una ingesta diaria de harinas y sus derivados lo cual concuerda con lo referido en el documento Situación del estado nutricional y alimentario de Costa Rica (2003) donde se menciona que el arroz es el alimento de mayor consumo en el país refiriendo un 24.2% de las calorías totales diarias per cápita.

Aunado a ello también el consumo de carne fue de consumo diario según lo referido por los niños y según el documento emitido gracias al INEC llamado “Disponibilidad y tendencias de los grupos de alimentos y nutrientes de los hogares según zona y distribución socioeconómicas en Costa Rica” (2015) la disponibilidad de carnes es mayor en la zona urbana a comparación de la rural así como de frutas, vegetales, comidas preparada, bebidas, sal, salsas y condimentos y también una disminución en su ingesta provoca una obstaculización de producción de anticuerpos y aumentar así la probabilidad de padecer de resfriados y otras enfermedades contagiosas.

Con respecto al consumo de frutas y vegetales es importante señalar las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias (2022) el cual son 5 porciones entre frutas y verduras, tal como lo establece también la Academia Estadounidense de Pediatría. Por otro parte según los datos recolectados la ingesta de frutas por parte de los niños tiene una frecuencia diaria, pero, la ingesta de vegetales no cumple el requerimiento establecido por estas dos entidades.

La ingesta recomendada de azúcar incluyendo dulces y/ golosinas no debe sobrepasar el 10% del requerimiento diario, sin embargo, Gómez, Quesada, Chinnock, Nogueira & Grupo ELANS (2019) mencionan que la población urbana costarricense ingiere un 14.7%, esto ubica a Costa Rica en el segundo país donde la ingesta energética de azúcares sobrepasa el requerimiento, lo cual podría tener relación con la frecuencia la cual se indica “algunas veces a la semana”.

Según Gugliotti (2015) el mayor consumo de comida chatarra fue comidas rápidas con un 98% de los encuestados en el estudio realizado, seguido de los snacks (97%) y las golosinas en un tercer lugar (95%). Lo cual concuerda con los datos dados por la encuesta aplicada donde se muestra una ingesta mensual de paquetes salados o snacks y comida rápida, lo cual también tiene relación con las respuestas de los padres de familia lo cual concuerda con un estudio realizado por Morales, Gutiérrez & Bernui (2017) donde menciona que las principales comidas rápidas ingeridas se consumieron en casa y esto se relaciona también con las respuestas por parte de los padres de familia en su frecuencia de consumo.

La escala utilizada para la clasificación de los hábitos alimentarios, demostró que el 84% de los estudiantes poseen una “alimentación no saludable”, esto concuerda con un estudio realizado por Núñez, Holst & Campos (2020) con una población costarricense de 2677 estudiantes, el cual tiene como objetivo analizar la dieta de los estudiantes y se concluyó que los niños no están cumpliendo con las recomendaciones emitidas para lograr una alimentación saludable, por ello es importante reforzar la educación nutricional.

5.1.3.1 Análisis de las respuestas por parte de los padres de los niños de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.

El estudio aplicado a 91 madres de niños en etapa escolar realizado por Ávila, Castro, Núñez, Zambrano & Martínez (2022) relaciona los tiempos de comida entre semana de los niños, así como los fines de semana y como resultado se obtuvo que muchas de ellas referían diferencia entre el tipo y el número de comidas los fines de semana.

Se reflejó según lo recolectado en la herramienta utilizada es que la mayoría de los hogares encuestados refieren un método de cocción frito para la mayoría de los alimentos de origen animal y el huevo. Marchesino, López, Guerberooff & Olmedo (2020) mencionan que la fritura es un método muy común o mayormente utilizado para preparar alimentos y entre ello se encuentran las carnes específicamente el pescado, pollo y carne vacuna. Según Peña, Castro & Martínez (2011) en un estudio que realizaron en dos comunidades urbana-rural de Costa Rica reflejaron que el método de cocción favorito para el huevo era el frito por lo cual corrobora los datos obtenidos.

Sin embargo, también este tipo de método de cocción está asociado a una elevada prevalencia de obesidad, así como comorbilidades asociadas y riesgo de padecimiento de cáncer. Aunado a esto también se toma en cuenta que el freído por aire ha aumentado su uso de manera exponencial y justamente se evidencia en la tabla 9 donde algunas personas refieren utilizar dicho método y según lo mencionado por Chong, Mazzitelli & Quintero (2018) este tipo de fritura es económico y consigo aumenta los beneficios ya que el contenido de lípidos en los productos o alimentos que se preparan bajo este método es significativamente bajo, la formación de acrilamina se reduce y los atributos sensoriales son similares a los fritos por inmersión (p.31).

El 86% de los padres encuestados refirieron utilizar el aceite de origen vegetal como su preferido a la hora de la cocción de los diferentes alimentos. Es importante resaltar los beneficios a la salud tanto de los hogares como de los niños al consumir este tipo de aceites ya que según como lo menciona Tian, Bai, Tian & Zhao (2023) los aceites de origen vegetal contienen ácidos grasos esenciales sino también micronutrientes como fitoesteroles, tocoferol, carotenoides y fenoles; esto colabora y proporciona la disminución del colesterol en sangre y disminuir la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

Aunado a lo anterior la Asociación Española de Pediatría en su Decálogo sobre las grasas en la alimentación de niños y adolescentes (2014) la ingesta de grasas categorizadas como “saludables” son un pilar fundamental en las distintas funciones biológicas incluidos el crecimiento y el desarrollo por lo que el consumo es fundamental a lo largo de toda la edad pediátrica.

Con respecto a la adición de sal a las comidas ya preparadas se evidencia que el 81% de los padres encuestados refieren nunca o casi nunca. Gowrishankar, Blair & Rieder (2020) establece que la ingesta adecuada de sodio en niños y jóvenes de 1 a 18 años debe ser de 1500 mg/día aunado a esto se menciona que es importante la reducción de sodio para controlar así la presión arterial. Sin embargo, más adelante menciona que la utilización de la sal a nivel de la industria alimentaria es como un potenciador de sabor, así como para conservación, sin embargo, es importante señalar que esto también puede ser engañoso ya que algunos alimentos pueden contener grandes cantidades de sodio sin tener un saber residual salado (p.48). Sin embargo, las Guías Alimentarias según lo reportado por el INCAP mencionan la ingesta de sodio máxima de niños en dicha etapa entre 1200-1500 mg/día.

La cantidad de azúcar añadida ya sea a bebidas calientes o frías, la mayoría de las personas refirieron 1-2 cucharaditas por vaso o taza, lo cual concuerda con la recomendación brindada por la Organización Mundial de la Salud (2015), el cual establece que la ingesta en niños no debe sobrepasar el 5% de la ingesta calórica total, esto podría representar aproximadamente, seis cucharaditas. Por lo cual la población cumple los requerimientos establecidos por dicha entidad. Las Guías Alimentarias de Costa Rica (2022) mencionan que una ingesta elevada de azúcares añadidos aumenta la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad, cáncer, diabetes mellitus y caries (p.92-93).

El 57% de las personas encuestadas refirieron que la madre era la encargada de la cocción de los alimentos en casa. Según las Guías Alimentarias y Sistemas Alimentarios para la población mayor de 2 años en Costa Rica (2022) se menciona que la persona encargada de la preparación de los alimentos usualmente son las mujeres (p.129) lo cual está asociado con los datos arrojados por la encuesta realizada. Ávila, Castro, Núñez, Zambrano & Martínez (2022) aceptan la información recolectada por los padres donde se evidencia que las madres siguen desempeñando y se les atribuye la responsabilidad casi exclusiva de la alimentación.

Con respecto a las meriendas enviadas por los padres de familia según la figura 10, el alimento enviado con mayor frecuencia son las galletas dulces (79%) y los frescos procesados (50%). Lo cual concuerda con Vindas, Vargas & Brenes (2022) En un estudio realizado en 10 centros educativos de Cartago (n = 1268 escolares), se observó un consumo alto de bebidas endulzadas y galletas con relleno en las meriendas.

Así también lo demuestra Calvo, Fernández, Flores, González, Madriz, Martínez, Villalobos & Villalobos (2019) según estos autores en los últimos años, las meriendas se han caracterizado por incluir alimentos y bebidas de alta densidad energética, favorecedoras del incremento de la

obesidad, las cuales son adquiridas con frecuencia por la población infantil o sus padres en los alrededores del centro educativo, donde existe alta disponibilidad de locales comerciales que ofrecen alimentos de bajo costo económico pero de alta densidad energética.

Frecuencia de consumo de padres.

Con respecto a la frecuencia de consumo se evidencia una ingesta diaria de harinas y sus derivados lo cual concuerda con lo referido en el documento Situación del estado nutricional y alimentario de Costa Rica (2003) donde se menciona que el arroz es el alimento de mayor consumo en el país refiriendo un 24.2% de las calorías totales diarias per cápita. Guevara, et.al (20

Con respecto a la frecuencia de consumo de lácteos se observó una ingesta diaria en los hogares encuestados, dando un porcentaje del 36%. Es importante este grupo, ya que, tal y como lo mencionan Rojas, Bastardo, Sanz, Da Silva, Quintero, Angarita & Prada (2011) los productos lácteos en el período escolar son de suma importancia ya que de allí se obtiene el calcio necesario para la formación de huesos fuertes.

Con respecto al grupo de las frutas se encuentra una diferencia entre lo referido por los padres de familia y los niños, ya que, según lo conversado y analizado por las cocineras del comedor escolar a los niños después del plato principal se les brinda alguna fruta por lo cual su ingesta es de manera diaria; sin embargo, la incorporación de este grupo de alimentos en los hogares encuestados es de manera semanal, lo cual no cumple con lo establecido por las Guías Alimentarias de Costa Rica, la cual menciona que su consumo debe ser de al menos 5 porciones al día para el disfrute de sus efectos e impactos positivos; a lo anterior mencionado también se encuentra el consumo semanal de los vegetales tanto harinosos como no harinosos los cuales

tampoco cumplen con la recomendación establecida por las Guías Alimentarias a nivel país. Un estudio realizado por Gómez, Quesada & Chinnock (2020) refiere que el promedio de ingesta de frutas y vegetales es de 220 g/p/d por día y menos del 20% de la población alcanza la recomendación para estos grupos alimentarios el cual es de 400g/p/d.

Aunado a ello también el consumo de carne fue de consumo diario según lo referido por los niños y según el documento emitido gracias al INEC llamado “Disponibilidad y tendencias de los grupos de alimentos y nutrientes de los hogares según zona y distribución socioeconómicas en Costa Rica” (2015) la disponibilidad de carnes es mayor en la zona urbana a comparación de la rural así como de frutas, vegetales, comidas preparada, bebidas, sal, salsas y condimentos y también una disminución en su ingesta provoca una obstaculización de producción de anticuerpos y aumentar así la probabilidad de padecer de resfriados y otras enfermedades contagiosas.

Con respecto a la ingesta de mariscos y pescados frescos la ingesta se evidencia de manera mensual, lo cual es corroborado por Guevara, et.al (2019) donde se menciona que la mayoría de las familias costarricenses reportaron la ingesta de grupo proteico de manera mensual y la razón de esto era su alto costo económico.

El consumo de huevo se observa una ingesta diaria, lo cual se corrobora con un estudio realizado por Chavarría, Chacón & WingChing (2021) donde en la población escogida para este estudio refirió un consumo de huevo de forma frecuente. Estos mismo autores resaltan la importancia del consumo de este producto en la dieta diaria, ya que, proporciona ácidos grasos, lípidos y colesterol necesarios en la dieta de los seres humanos y es categorizado como una proteína de alto valor biológico.

La ingesta de embutidos en esta población es de manera semanal, lo cual concuerda con el estudio realizado por Chacón (2021) el cual menciona que la ingesta de embutidos en la población encuestados fue de una o dos veces a la semana; aunado a eso es importante resaltar que un consumo frecuente de este grupo de alimentos está ligado con un impacto negativo en la salud.

5.1.4 Acceso económico

En la investigación este apartado se analizó mediante una “Frecuencia de Compra” en el cual, mediante distintos grupos de alimentos se encuestó cada cuanto es su compra. Existen diferentes fuentes que mencionan los mecanismos para lograr clasificar o conocer el acceso a los alimentos por hogar y uno de ellos fue el utilizado en dicha investigación; así lo explica el Programa de Capacitación Avanzada en ESAE (ICAP, s.f, p.19). Otro estudio realizado por Ilori, Christofides & Baldwin (2024, p.2) revela que la frecuencia de compra es un indicador de acceso económico ya que el suministro de alimentos depende de las fluctuaciones de los precios de los alimentos y de los cambios en el entorno alimentario mundial.

Según lo recolectado se muestra que el grupo de las frutas, los vegetales y las proteínas se adquieren de manera semanal. Y las harinas, leguminosas y lácteos de manera quincenal. Según lo mencionado por el PIMA (2016) demostró que la mayoría de los hogares costarricenses preferían comprar de manera semanal las frutas y las hortalizas (p.34).

Según ENIGH (2013), el 80% de los hogares realizan la compra grande catalogada como “diario”, el cual su frecuencia de consumo se divide en la siguiente periodicidad: 22.7% la realiza de manera semanal, 41.6% quincenal, 31.3% mensual y el 4.4% bimensual. Se podría mencionar que el grupo mayoritario de compras quincenales son alimentos categorizados como abarrotes como harinas y leguminosas. Otro estudio realizado por Braña, Fernández, Mezquita,

Fernández & Vegas (2021) se menciona que el sábado era el día destinado a la compra semanal de frutas, verduras, hortalizas y las carnes de las familias encuestadas en dicha investigación. Lo cual tiene relación con las respuestas dadas en la herramienta aplicada para este proyecto y según lo referido por algunos padres mencionan la preferencia por ese día para la compra de este tipo de alimentos perecederos; aunado a esto en el cantón se realiza la feria del agricultor, así que, la mayoría de las personas aprovechan esta oportunidad para realizar las compras.

Sin embargo, con respecto a la relación entre nivel socioeconómico y las diferentes aristas de la frecuencia de compra no se encuentra referencias bibliográficas para lograr un análisis por medio de este indicador; aún así se toma en cuenta para el conocimiento de acceso a los alimentos el coeficiente de Engel.

Según los resultados arrojados en la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (2018) se menciona que el gasto promedio de consumo en el hogar es de ₡579.148, pero lo destinado a los alimentos y bebidas no alcohólicas es de ₡138.098. En la herramienta utilizada los padres de familia mencionaban invertir en la compra de alimento entre ₡151.000 a ₡200.000, lo cual difiere con lo mencionado en la ENIGH anteriormente mencionado.

Según la aplicación del Coeficiente de Engel entre la compra de alimentos, así como el ingreso mensual de cada uno de los hogares, se evidencia que 93 familias refieren una escala de Inseguridad Alimentaria. Lo cual podría estar asociado a lo siguiente expuesto a nivel nacional en un informe realizado por Chacón & Segura llamado “Aproximación al estado de inseguridad alimentaria de los hogares en Costa Rica” (p.19, 2021) en el cual se expone que 4 de cada 10 hogares que no se encontraban en pobreza experimentaron alta IA. Y estos datos reafirman que la alimentación insuficiente o alejada de las recomendaciones nutricionales no solo afecta a personas que podrían catalogarse en pobreza extrema sino también a otras poblaciones.

5.1.5 Análisis Bivariado

Por medio estadísticos para conocer la relación entre las variables estudiadas, a continuación, se presentará su debido análisis.

5.1.5 Relación entre hábitos alimentarios con el nivel socioeconómico.

Con respecto a los datos estadísticos de este apartado, se muestra que tanto los hábitos alimentarios en los padres de familia, así como en los niños en etapa escolar con respecto al nivel socioeconómico no reflejan una relación significativa. Es importante resaltar que los hábitos alimentarios están mediados no solo por efectos socioeconómicos, sino por otros factores que podrían confirmar la no relación de estas dos variables.

Corroborando el análisis anterior, Guevera, et.al (2019, p.158) en su estudio menciona que existen dos factores que pueden influir en los hábitos alimentarios diferente a un aspecto socioeconómico los cuales son el tiempo limitado para las compras y la cocción de ellos. También mencionan falta de conocimientos sobre temas de nutrición, apatía hacia los mensajes de prevención nutricional.

Anaya & Álvarez (2017) mediante un análisis que realizaron respecto al fomento de hábitos alimentarios constataron que la influencia de la familia y la escuela es importante sin embargo también se debe tener en cuenta la inapetencia, la neofobia alimentaria y la construcción de la personalidad. Aunado a ello también refieren la importancia de la educación alimentaria el cual mejora los conocimientos por parte de los padres quienes son los pilares y primeros en la alimentación de sus hijos.

5.1.6 Relación entre hábitos alimentarios con el acceso económico.

Las relaciones tanto de los padres como de los niños escolares no refieren ninguna relación, dando los siguientes resultados:

- Hábitos alimentarios de los niños en etapa escolar y acceso económico: Estadístico chi cuadrado (0.3035) y valor p (0.7081).
- Hábitos alimentarios de los niños en etapa escolar y acceso económico: Estadístico chi cuadrado (0.3035) y valor p (0.7081).

Los hábitos alimentarios y su construcción median distintos factores y uno de ellos es el acceso económico, sin embargo, existen otros determinantes para el desarrollo de hábitos alimentarios tanto en los niños en etapa escolar, así como en los hogares, lo cual corrobora la información recolectada según lo presentado a nivel estadístico.

Justamente Muraet, al. (2023) (citado por Burgos, Rodríguez & Rebolledo, 2023) reconocen que el aumento en la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y los recientes estilos de vida, han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios, que al pasar del tiempo son menos saludables y que desde la niñez se consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal; aparte muchas familias ya no consumen suficientes alimentos naturales como frutas, verduras y fibra dietética

Ante estos factores mencionados anteriormente, es importante recalcar que muchos de ellos están asociados con el contexto socioeconómico y cultural, los antecedentes familiares y el entorno escolar de los niños y esto da pie a un aumento en la tasa de obesidad infantil; por otro lado, contextualizando el impacto negativo que puede llegar a tener esto está la salud física, el

rendimiento académica así como el bienestar escolar (Gutiérrez, Sánchez, López, Andreu, Rollán & García, 2023, p.112).

Guevara, et.al (2019) en el estudio realizado menciona que la influencia ante el consumo de alimentos de personas con menores ingresos son la falta de conocimiento nutricional, la apatía por los mensajes nutricionales preventivos, así como el tiempo limitado a las compras y la cocción de los alimentos. Lo cual influye de manera directa en la ingesta de alimentos no adecuados para el crecimiento y desarrollo de los niños en dicha etapa.

5.1.7 Relación entre acceso económico con el nivel socioeconómico.

Existen diferentes investigaciones donde se ha evidenciado como el factor socioeconómico juega un papel fundamental en las decisiones alimentarias dentro de las familias. Precisamente hubo una investigación en la cual se encontró que entre los hogares con menor ingreso y los que poseían mayor poder adquisitivo, así como de gozar de una buena seguridad alimentaria compraron más frutas y proteínas como mariscos y proteínas vegetales en comparación a los que indicaban inseguridad alimentaria los cuales compraron granos más refinados (Carson & Boege, 2020, p. 18).

Asadi, Moosavi, Montazeri, Rezaee, Haeri, Shams, Reza, Abbasi, Khazaei, Ghanbari & Gholami (2019) realizaron un estudio, el cual tuvo como objetivo conocer la relación entre las variables de seguridad alimentaria y el nivel socioeconómico de 30.809 hogares. Se concluyó que en el 62.7% de los hogares categorizados como pobres padecían de inseguridad alimentaria en comparación a los que referían un nivel socioeconómico alto. Lo cual concuerda con los datos recolectados en la herramienta utilizada en dicha investigación donde se evidencia que los

hogares categorizados como “no pobres” según el coeficiente de Engel clasificaron como hogares con seguridad alimentaria.

También se observa que algunos hogares categorizados como “no pobres” padecen de inseguridad alimentaria lo cual podría concordar con lo mencionado por Carrasco, Ramírez, Álvarez, Chávez, Roldán & Cortés (2023) lo cual menciona que a un mejor nivel socioeconómico el consumo de alimentos fuese el más saludable por el acceso que les brinda su economía, sin embargo, muchas veces no se observa esa razón.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- Según la investigación realizada, se evidenció que no existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios, el nivel socioeconómico y el acceso económico hacia los alimentos; sin embargo, el acceso económico y el nivel socioeconómico sí establece una estrecha relación.
- El análisis por medio de la Canasta Básica Alimentaria y Canasta Básica Total arrojó que la mayoría de los hogares encuestados se encuentran en un nivel de “no pobreza”, lo cual refleja un costeo óptimo de ambas canastas.
- El análisis del Coeficiente de Engel la mayoría de los hogares encuestados donde residen niños en etapa escolar se encuentra en inseguridad alimentaria.
- La clasificación de los hábitos alimentarios según la escala aplicada reflejó que el 61% de los hogares mantienen una alimentación medianamente saludable y el 84% de los niños escolares una alimentación no saludable.
- Con respecto a las variables de hábitos alimentarios y acceso a los alimentos no se encontró una relación significativa a nivel estadístico, lo cual, podría indicar que median otros factores tales como disponibilidad alimentaria.
- Las variables de hábitos alimentarios y nivel socioeconómico no mostraron una relación significativa, se mostró que más allá del poder adquisitivo median otros factores como las preferencias alimentarias, entorno escolar y familiar, entre otros.
- El acceso a los alimentos y el nivel socioeconómico sí mostraron una relación significativa con un valor p de 0.0005.

6.2 RECOMENDACIONES

- Considerar otras variables como disponibilidad, educación nutricional o preferencias alimentarias en la población estudiada para ampliar el panorama de estudio sobre influencia de los hábitos alimentarios en los hogares y en niños escolares.
- Realizar el estudio por medio comparativos entre dos poblaciones para el conocimiento de relación entre las variables estudiadas y sus diferencias.
- Desarrollar estudios respecto a la relación entre la frecuencia de compra de alimentos y el nivel socioeconómico, ya que, existe poca información acerca de este tema.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agualongo, D. & Garcés, A. (2020). *El nivel socioeconómico como factor de influencia en temas de salud y educación*. 5(2): 19-27. Recuperado de:

<https://journal.espe.edu.ec/ojs/index.php/vinculos/article/view/1639/1312>

Álvarez, R., Cordero, G., Vásquez, M., Altamirano, L. & Gualpa, M. (2017). *Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues*. 21(6):

852-859. Recuperado de: [https://www.medigraphic.com/cgi-](https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=78157)

[bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=78157](https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=78157)

Anaya, S. & Álvarez, M. (2018). *FACTORES ASOCIADOS A LAS PREFERENCIAS*

ALIMENTARIAS DE LOS NIÑOS. 18: 58-73. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-45322018000100058&script=sci_arttext

Arias, J., Villasís, M. & Miranda, M. (2016). *El protocolo de investigación III: la población de estudio*. 63(2): 201-206. Revista Alergia México.

Asadi, M., Moosavi, L., Montazeri, A., Rezaee, N., Haeri, A., Shams, M., Reza, M., Abbasi, A., Khazaei, M., Ghanbari, A. & Gholami, A. (2019). *Socio-economic risk factors of household food insecurity and their population attributable risk: A population-based study*. Recuperado de:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6983490/>

Arévalo, H., Urina, M. & Santacruz, J. (2020). *Impacto del aislamiento preventivo obligatorio en la actividad física diaria y en el peso de los niños durante la pandemia por SARS-CoV-2*. 27(6):

589-596. Revista Colombiana de Cardiología. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012056332020000600589&script=sci_abstract&tlng=](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012056332020000600589&script=sci_abstract&tlng=es)

[es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012056332020000600589&script=sci_abstract&tlng=es)

Arellano, C. (2023). *Seguridad alimentaria y política pública: un desafío civilizatorio*. 32(59): 2-

28. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2395-91692022000100110&script=sci_arttext

Avilleira, I., Casanovas, E. & Suárez, A. (2021). *La Seguridad Alimentaria: Evolución del concepto y su expresión en el contexto cubano*. 9(3): 159-167. Recuperado de:

<https://aes.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/504/481>

Ávila, M., Castro, A., Núñez, G., Zambrano, A. & Martínez, A. (2022). *Percepciones maternas sobre las prácticas alimentarias en escolares de Monterrey, México*. *Revista Chilena de Nutrición*. 49(3). Recuperado de:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000300368

Ávila, H., Gutiérrez, G., Martínez, M., Ruíz, J. & Guerra, J. (2020). *Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares*. 17(3): 217-225. Recuperado de:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000300217#B6

Braña, B., Fernández, L., Mezquita, E., Fernández, C. & Vegas, E. (2021). *Determinantes sociales y su influencia en la cesta de compra: una aproximación desde la observación participante*. 27(1). Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7855083>

Burgos, M., Rodríguez, C. & Rebolledo, D. (2023). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar*. 7(3): 13-24. Recuperado de:

<https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/344/556>

Chacón, A. (2019). *Consumo de carne y productos cárnicos entre estudiantes de la Universidad de Costa Rica*. 19(1).

Chavarría, S., Chacon, A. & WingChing, R. (2021). Efecto del alojamiento de las gallinas (pastoreo, piso y jaula) sobre ácidos grasos, consumo, y percepción sensorial de sus huevos. UNED. 13(1).

Calceto, L., Garzón, S., Bonilla, J. & Cala, D. (2019). *Relación Del Estado Nutricional Con El Desarrollo Cognitivo Y Psicomotor De Los Niños En La Primera Infancia*. 28(2). Recuperado de: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000200050

Calderón, N., Grandes, J., Carrión, F. & Erazo, C. (2022). *Trastornos en los hábitos alimentarios en niños y adolescentes durante el confinamiento en Ecuador, 2021: encuesta en línea*. 23(2): 110-120. DOI: <https://doi.org/10.52011/166>

Calvo, K., Fernández, X., Flores, O., González, R., Madriz, D., Martínez, A., Villalobos, N. & Villalobos, N. (2019). *Factores obesogénicos en el entorno escolar público costarricense durante 2015-2016*. 17(1). Recuperado de: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-02012019000200225&script=sci_arttext

Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suarez, M., Méndez, O. & Vásquez, F. (2017). *Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes*. 33(3): 419-428. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522017000300419

Candela, Y. (2020). *Malnutrición en niños beneficiarios de programas comunitarios en alimentación y nutrición*. 33(2): 123-132.

Carson, J. & Boege, S. (2020). *The Intersection of Food Availability, Access, & Affordability with Food Security and Health*. University of New Hampshire.

Carrasco, M., Ramírez, E., Álvarez, M., Chávez, A., Roldán, J. & Cortés, T. (2023). *Diferencias por nivel socioeconómico y escolar en la adquisición de alimentos de la población mexicana*.

Nutrición Hospitalaria. 40(3). Recuperado de:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112023000400018#:~:text=El%20indicador%20de%20mayor%20peso,grasas%2C%20az%C3%BAcares%20y%20ultraprocesados

Castañó, L., Molano, M. & Varela, M. (2018). *Dificultades de alimentación en la primera infancia y su relación con las prácticas parentales de alimentación*. 9(2): 197-207. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232018000200196

Castillo, P., Araneda, J. & Pinheiro, A. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales del Instituto Nacional de Deporte, Región de Ñuble*. 47(4): 640-649. Recuperado de: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000400640&script=sci_arttext&tlng=pt

Comité Científico de la ELCSA. (2012). *ESCALA LATINOAMERICANA Y CARIBEÑA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA (ELCSA): MANUAL DE USO Y APLICACIONES*.

Córdoba, G., Fuertez, H., Gómez, F. & Luna, J. (2022). *Acceso físico, social, económico e inocuidad de los alimentos en los niños de 2.5 a 5 años y su estado nutricional y neurodesarrollo*. DOI: <https://doi.org/10.31948/editorialunimar.152>

Díaz, Y. & Da Costa, L. (2019). *Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares*. 35(2): 1-16. Revista Cubana de Enfermería.

Dos Santos, K., Pinto, M. & Vilela, S. (2024). *Socioeconomic and household framework influences in school-aged children's eating habits: Understanding the parental roles*. 1-9

Emilia, E., Fugas, V., Walz, F. & Martinelli, M. (2015). *Estado nutricional de escolares y su relación con el hábito y calidad del desayuno*. Revista Chilena de Nutrición. 42(1). Recuperado de: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-75182015000100006&script=sci_arttext

Fernández, L., Sánchez, R., Godoy, G., Pérez, O. & Estevez, Y. (2022). *Factores determinantes en la desnutrición infantil en San Juan y Martínez, 2020*. 26(1):1-8. Recuperado de: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5163>

Fernández, X. & Umaña, N. (2020). *Desarrollo e implementación de una propuesta educativa en el comedor escolar para la promoción de alimentación saludable en la escuela Cristóbal Colón en Santo Domingo de Heredia, Costa Rica*. Recuperado de: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-02012020000200098&script=sci_arttext

Fismen, A., Frans, O., Torsheim, T. & Samdal, O. (2014). *A school based study of time trends in food habits and their relation to socio-economic status among Norwegian adolescents, 2001-2009*. 11:115: 4-10.

Fondos de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). *Crece la ola de sobrepeso en la niñez: ¿Demasiado tarde para revertir la marea en América Latina y el Caribe?*. UNICEF.

Fuentes, S. & Estrada, B. (2022). *Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021*. 47(1): 1-15. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44072432016>

Gámez, L., Hernández, V., Pimienta, L., Delgado, S. & Gamonales, J. (2022). *Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles*. 72(4): 294-305. Recuperado de: https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06222022000400294&script=sci_arttext

Guevara, D., Céspedes, C., Flores, N., Úbeda, L., Chinnock, A., Gómez, G. & grupo ELANS. (2019). *Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense*. 61(4): 152-158. Recuperado de: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022019000400152

Gutiérrez, E., Sánchez, F., López, A., Andreu, B., Rollán, A. & García, M. (2023). *Socioeconomic and gender inequalities in childhood obesity in Spain*. pp: 111-121. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2023.05.013>

González, V., Antún, M., Escasany, M., Casagrande, M., Raele, G. & Rossi, M. (2021). *Evaluación del nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables adquiridos a partir de un programa de educación alimentaria y nutricional destinado a niños y niñas en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires*. 39(174): 32-38. Recuperado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372021000100032&script=sci_arttext

González, O. & Expósito, H. (2020). *Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria*. 26(2): 69-123. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria.

Gomez, R., Arruda, M., Luarte, C., Urra, C., Almonacid, A. & Cossio, M. (2016). *Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes*. 20(3): 244-253.

Gómez, R. & García, C. (2021). *Accesibilidad alimentaria en Centroamérica y República Dominicana*. 41(1): 107-113. Recuperado de: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/141/124>

Gordillo, M., Sánchez, S. & Bermejo, M. (2019). *La obesidad infantil: Análisis de los hábitos alimentarios y actividad física*. 2(1): 331-346. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349860126032>

Gowrishankar, M., Blair, B. & Rieder, M. (2020). *Dietary intake of sodium by children: Why it matters*. 25(1). Recuperado de: [https://pmc-ncbi-nlm-nih-](https://pmc-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/articles/PMC7002818/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc)

[gov.translate.goog/articles/PMC7002818/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc](https://pmc-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/articles/PMC7002818/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc)

Gugliotti, A. (2015). *Consumo de comida chatarra vinculado al sobre peso y obesidad en niños de 7 a 11 años que asisten a la escuela privada n° 137 Manuel Belgrano De Concepción del Uruguay*. [Tesina para optar por el título de Licenciatura en Nutrición]. Universidad de Concepción del Uruguay.

Hidalgo, C., Andrade, L., Rodríguez, S., Dumani, M., Alvarado, N., Cerdas, M. & Quirós, G. (2020). *Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: oportunidades desde la alimentación y nutrición*. 18(1): 1-23. Recuperado de:

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012020000200277

Hidalgo, M., González, C. & Hidalgo, M. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. 21(4): 233-244.

Ibarra, J., Hernández, C. & Ventura, C. (2019). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile*. 23(4): 292-301. Recuperado de:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452019000400010&script=sci_arttext

Ilori, T., Christofides, N. & Baldwin, L. (2024). *The relationship between food insecurity, purchasing patterns and perceptions of the food environment in urban slums in Ibadan, Nigeria*.

18(1). Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39294824/>

Instituto Nacional de Censos. (2013). *Gasto de los hogares: qué, cuánto, dónde y cuándo*.

Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2013.

Instituto Nacional de Censos. (2020). *Estadísticas Vitales 2020: Población, Nacimientos, Defunciones y Matrimonios*. San José, Costa Rica, noviembre 2021.

Instituto Nacional de Censos. (julio, 2023). *Encuestas Nacional de Hogares 2023*. Recuperado de: <https://inec.cr/estadisticas-fuentes/encuestas/encuesta-nacional-hogares?formats=application%252Fpdf>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2023). *Encuesta Nacional de Hogares Julio 2023: Resultados Generales*. San José, Costa Rica.

Jiménez, J. (2023). *Costa Rica, el país que condimenta la malnutrición con el alto precio de los alimentos*. Recuperado de: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2023/6/07/costa-rica-el-pais-que-condimenta-la-malnutricion-con-el-alto-precio-de-los-alimentos.html>

Jimeno, A., Rupérez, A. & Moreno, L. (2021). *Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños*. 1(1). Recuperado de: <https://jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/20/8>

Lapo, D. & Quintana, M. (2018). *Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes*. 22(6): 755-774. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1025-02552018000600755&script=sci_arttext

Leal, M., Rodríguez, E. & Hamra, A. (2018). *Evolución del desayuno en los último cuarenta años en la Argentina. Revisión de avisos publicitarios*. Rev. Esp. Nutr. Comunitaria. 24(Supl.3): 3-9. DOI: 10.14642/RENC.2018.24.sup3.5197

Lipa, L. & Quilca, Y. (2021). *Índice de adecuación nutricional y nivel socioeconómico de escolares de la ciudad de Puno*. 27(4). Rev Esp Nutr Comunitaria.

López, R., Avello, R., Palmero, D., Sánchez, S. & Quintana, M. (2019). *Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas*. 48(2 sup): 441-450. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572019000500011

Luna, J., Hernández, I., Rojas, A. & Cadena, M. (2018). *Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia*. 44(4): 169-185. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662018000400169

Mahmood, L., Flores, P., Moreno, L., Manios, Y. & Gonzalez, E. (2021). *The influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits*. 13:1138. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13041138>

Marchesino, M., López, P., Guerberoff, G. & Olmedo, R. (2020). *Los procesos de fritura y su relación con los valores nutricionales y la inocuidad: una visión integral desde la seguridad alimentaria*. 8(1). Recuperado de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/nexoagro/article/view/28927/29910>

Martínez, A., Rupérez, A. & Moreno, L. (2021). *Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños*. 1(1):60-71. Recuperado de: <https://www.jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/20/8>

Maza, F., Caneda, M. & Vivas, A. (2022). *Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura*. 25(47): 1-31. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110#:~:text=La%20revisi%C3%B3n%20de%20la%20literatura%20arroja%20que%20existe%20una%20alta,enfermedades%20cardiovasculares%20y%20la%20Diabetes.

Ministerio de Educación Pública. (2012). *Reglamento para el funcionamiento y administración del servicio de soda en los centros educativos públicos*. Recuperado de:

<https://www.mep.go.cr/programas-y-proyectos/programa-de-alimentacion-y-nutricion/sodas-estudiantiles>

Ministerio de Salud Costa Rica & UNICEF. (2023). *Reporte final: Análisis del panorama de la situación del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes en Costa Rica*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/lac/informes/sobrepeso-infantil-en-costa-rica>

Ministerio de Salud. (2019). *Informe de resultados: Censo Escolar de Peso-Talla Costa Rica, 2016*. Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/censos-y-encuestas/censo-escolar-peso-y-talla-vigilancia-de-la-salud>

Ministerio de Salud. (2020). *VIGILANCIA NUTRICIONAL. Tema: Inseguridad Alimentaria*.

Dirección Vigilancia de la Salud: Unidad de Epidemiología.

Moncayo, A., Godoy, A., Romero, J., Tapia, M. & Gordillo, S. (2024). *AFECTACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE PRIMER GRADO*. 8(3): 5677-5691. Recuperado de:

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/11770/17147>

Morales Quispe J, Gutiérrez C, Bernui I. (2017). *Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao*. 1(1): 10-17. Recuperado de:

<https://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/4/14>

Moreno, L. & Lorenzo, H. (2023). *Obesidad infantil*. Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. 1: 535-542.

Morejón, Y., Solís, A., Betancourt, S., Abril, V., Sandoval, V., Espinoza, A. & Carpio, T. (2021). *Construcción de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos para Adultos Ecuatorianos, estudio transversal*. 25(4). Recuperado de:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000400394

Mosquera, M., Mosquera, M., De Armas, L. & Brito, Y. (2016). *Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de un colegio público de Valledupar*. 22(1): 42-48. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0122-06672016000100007&script=sci_arttext

Motoya, C. & Reyes, J. (2023). *Deficiencia nutricional y su impacto en el desarrollo académico en niños en etapa escolar*. 7(4): 2836-2865. Recuperado de:

<https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/854/3343>

Mundo, V., Unar, M., Hernández, M., Pérez, R. & Shamah, T. (2021). *La seguridad alimentaria en los hogares en pobreza de México: una miera desde el acceso, la disponibilidad y el consumo*.

61(6): 866-875. Recuperado de: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342019000600866&script=sci_arttext)

[36342019000600866&script=sci_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342019000600866&script=sci_arttext)

Núñez, H., Holst, I. & Campos, N. (2020). *New Diet Quality Index for children and adolescents in Costa Rica*. 37: 65-72. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02695>

Programa Integral de Mercadeo Agropecuario. (2016). *Análisis del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos en los hogares costarricenses*.

Programa de Capacitación Avanzada en ESAE. (s.f). *Análisis de Situación, Paso 2: Indicadores de Consumo y Acceso de los Alimentos*. ICAP.

Peña, M., Castro, A. & Martínez, T. (2011). *Conocimientos, opiniones y prácticas respecto al huevo de gallina en familias de comunidades urbana-rural, Costa Rica*. 20(1). Recuperado de: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292011000100007

Ramírez, R., Vargas, P. & Cardenas, O. (2020). *La seguridad alimentaria: una revisión sistemática con análisis no convencional*. 41(45): 319-328. DOI: 10.48082/espacios-a20v41n45p25

Rojas, L., Bastardo, G., Sanz, B., Da Silva, B., Quintero, Y., Angarita, C. & Prada, M. (2011). *Estado nutricional, consumo de lácteos y niveles séricos de calcio, fósforo y fosfatasas alcalinas en escolares de Mérida*. 24(2). Recuperado de: [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522011000200003#:~:text=La%20Academia%20Americana%20de%20Pediatr%C3%ADa,for%20huesos%20fuertes%20\(12\)](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522011000200003#:~:text=La%20Academia%20Americana%20de%20Pediatr%C3%ADa,for%20huesos%20fuertes%20(12))

Saintila, J. & Villacís, J. (2020). *Estado nutricional antropométrico, nivel socioeconómico y rendimiento académico en niños escolares de 6 a 12 años*. 40(1): 74-81. DOI: 10.12873/401saintila

Salas, J., Maraver, F., Rodríguez, L., Sáenz, M., Vitoria, I. & Moreno, L. (2020). *Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual*. *Nutrición Hospitalaria*. 37(5). Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026

Sánchez, A. & Izquierdo, T. (2021). *Factores socioeconómicos que influyen en la salud nutricional y actividad física de escolares*. 40, pp: 95-108.

Sánchez, R., Reyes, H. & González, M. (2014). *Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México*. 71(6). Recuperado de:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462014000600006

Sandaruwan, L., Iddawela D., Dharmaratne, S. & Galgamuwa, G. (2017). *Nutritional status and correlated socio-economic factors among preschool and school children in plantation communities, Sri Lanka*. 17:377. DOI: 10.1186/s12889-017-4311-y

Tamez, S., Ruiz, A., Ayala, C. & Ortiz, L. (2019). *Programas de asistencia alimentaria e inseguridad alimentaria en los hogares mexicanos pobres con menores de edad*. 29(53).

Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2395-91692019000100112&script=sci_arttext

Troncoso, C., Alarcón, M. Amaya, J., Sotomayor, M. & Maury, E. (2020). *Guía práctica de aplicación del método dietético para el diagnóstico nutricional integrado*. 47(3): 493-502.

Recuperado de: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000300493#B21

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Malnutrición*. Recuperado de:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020).

Alimentación y nutrición escolar: Entornos alimentarios y alimentación escolar saludables.

<https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f). *Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) Centroamérica*. Recuperado de:
<https://www.fao.org/in-action/pesa-centroamerica/temas/conceptos-basicos/es/#:~:text=Se%20refiere%20a%20que%20las,con%20equidad%20dentro%20del%20hogar.>

Otten, J., Averill, M. & Spiker, M. (2023). *Food security and food access during the COVID-19 pandemic: Impacts, adaptations, and looking ahead*. American Society for Parental and Enteral Nutrition (ASPEN). DOI: 10.1002/jpen.2445

Pareja, S., Roura, E., Milá, R. & Adot, A. (2020). *Study and promotion of healthy eating habits and physical activity among Spanish adolescents: TAS program (you and Alicia for health)*. 35(4): 121-129. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112018000700021&script=sci_arttext&tlng=en

Peraza, K. (2022). *Alimentos incluidos en la canasta básica tributaria de Costa Rica y su capacidad para suplir los requerimientos nutricionales en el caso de la población con menos ingresos*. 19(2). Recuperado de:
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012022000100184

Ros, I. & Botija G. (2023). *Nutrición en el niño en la edad preescolar y escolar*. 1: 455-466. Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica.

UNICEF. (2019). *Estado Mundial de la Infancia: Niños, alimentos y nutrición: Resumen Ejecutivo*.

UNICEF. (2019). *¡Para ello y con ellos! Alimentación en la etapa escolar*. Recuperado de:
<https://www.unicef.org/uruguay/alimentacion-en-la-etapa-escolar>

Valle, J., Bravo, B. & Fariño, J. (2018). *Valoración nutricional y hábitos alimenticios en niños de las Comunidades Indígenas Shuar, Morona Santiago-Ecuador*. 15(2): 405-411. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-44492018000200405&script=sci_arttext

Varela, M. & Méndez, F. (2020). *Aspectos físicos y sociales del ambiente alimentario del hogar relacionados con el consumo de frutas y verduras en niños escolares: un estudio transversal*.

25(2): 143-153. Recuperado de: <https://www.renhyd.org/renhyd/article/view/1092/788>

Vera, C., Zambrano, W. & Ronquillo, S. (2023). *Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de una Institución Educativas de la provincia de Santa Elena-Ecuador*. 4(1):1631-1639.

Recuperado de: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/364/438>

Vindas, R., Vargas, D. & Brenes, J. (2022). *Consumo de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y su relación con el sobrepeso y la obesidad*. 19(2). Recuperado de:

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-02012022000100355&script=sci_arttext

Yepes, S., Montes, W. & Alvarez, J. (2022). *Validez de contenido de un instrumento de medición para medie competencias sociales, emocionales de pregrado*. 38: 110-133.

Zapata, M., Roviroso, A. & Carmuega, E. (2019). *Urbano y rural: diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según nivel de ingreso y área de residencia*. 15. Recuperado de:

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185182652019000100039&script=sci_arttext&tlng=en

ANEXOS

Anexo 1.**DECLARACIÓN JURADA**

Yo Natalia Murillo Artavia, cédula de identidad número 1-1761-0603, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura titulado “Relación entre los hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y accesibilidad alimentaria en niños escolares del cantón de Alajuelita, en el año 2024” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, Costa Rica, Barrio Aranjuez, el 9 de enero de 2025.



Natalia Murillo Artavia

Anexo 2.

Carta del tutor**CARTA DEL TUTOR**

San José, 14 de enero de 2025

Carrera Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

El estudiante **Natalia Murillo Artavia**, cédula de identidad número 1 1761 0603, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, NIVEL SOCIOECONÓMICO Y ACCESIBILIDAD ALIMENTARIA EN NIÑOS ESCOLARES DEL CANTÓN DE ALAJUELITA, EN EL AÑO 2024 el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura. En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

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

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	8
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	13
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	18
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		89

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

Atentamente,



Nombre Víctor Rodríguez A
Cédula identidad N 104700539

Anexo 3.

Consentimiento Informado

Consentimiento Informada

Título de la investigación: Relación entre los hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y accesibilidad alimentaria en niños escolares del cantón de Alajuelita en el año 2024.

Nombres de la investigadora: Natalia Murillo Artavia

A. Propósito de la investigación

Este instrumento lo aplicará una estudiante avanzada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, sede Aranjuez, la cual actualmente está en el proceso de elaboración de tesis para optar por la licenciatura. Como objetivo general se propone conocer la relación entre los hábitos alimentarios, acceso económico y nivel socioeconómico de los niños en período escolar del cantón de Alajuelita en el presente año.

El objetivo de la aplicación de esta es poder realizar una herramienta entendible, útil y claro para la recolección futura de datos que serán utilizados en el proyecto de investigación. La entrevista consta de datos socioeconómicos, hábitos alimentarios y acceso tanto físico como económico.

¿Qué se hará?

1. En este caso, el grupo etario serán los padres de familia de niños en período escolar (comprende desde los 6-12 años). Dicha participación de cada persona consta solamente de responder las preguntas descritas en el instrumento virtual, que se envía por las diferentes plataformas virtuales, de acuerdo con la información solicitada. Si fuese el caso de que alguna persona no puede acceder de manera virtual, se podrá realizar de manera escrita.
2. El requisito fundamental es ser una persona mayor de edad y con capacidad para comunicarse.

3. Su compromiso será contestar todas las preguntas con la mayor precisión y veracidad posible.

Si existiese alguna inconformidad con alguna pregunta, hacerlo saber de forma inmediata a la estudiante.

Beneficios

Como resultado de su participación en este estudio no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que la investigadora aprenda más acerca de la relación entre hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y acceso económico a los alimentos y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

A) Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora descrita anteriormente, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas.

Cualquier consulta adicional puede comunicarse con Natalia Murillo Artavia al número 86713422 en horario de lunes a viernes de 8am a 3pm.

B) Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal, si así lo desea.

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

D) 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.

E) No perderá ningún derecho legal acceder a realizar la encuesta.

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

Nombre, cédula, firma del sujeto y fecha

Anexo 4.

Encuesta dirigida a los niños en etapa escolar del cantón de Alajuelita.

1. Sexo

() Femenino

() Masculino



2. Centro Educativo al cual perteneces: _____

3. ¿En qué grado estás?

Primer grado	Segundo grado	Tercer grado	Cuarto grado	Quinto grado	Sexto grado
()	()	()	()	()	()

4. ¿Qué comidas hiciste el día de ayer (puedes marcar varias opciones)?

Desayuno 	Merienda de la mañana 	Almuerzo 	Merienda de la tarde 	Cena 	Otro 
()	()	()	()	()	()

5. ¿Qué desayunaste hoy? (Comida y bebida)?

												
Gallo Pinto	Cereal con leche	Pan	Galletas	Huevo	Frutas	Avena	Café	Té	Jugo	Chocolate	Aguadulce	Agua
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

6. ¿Dónde almuerzas la mayoría de los días que vas a la escuela?

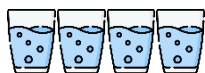
En la escuela 	En la casa 	En la escuela y en la casa 	Otro
()	()	()	()



7. ¿Cuántos vasos de agua o fresco tomas todos los días?



() 1 vaso al día



() 2 vasos al día



() 3 vasos al día

() 4 vasos al día

() 5 o más vasos al día

8. Frecuencia de consumo.

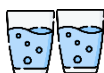
Marca con una X cada cuánto comes el alimento que está en la tabla.

 Alimento	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Todos o casi todos los días
Arroz o frijoles				
Macarrones				
Leche				
Frutas				
Papa, camote, yuca, plátano				
Zanahoria, chayote, pepino, lechuga, tomate, etc.				
Carne de res, pollo, cerdo, pescado				
Dulces o golosinas (confites, azúcar, chocolates, entre otros).				
Paquetes salados (Ranchitas, Taqueritos, Jalapeñas, Takis, entre otros)				
Comida rápida (hamburguesas, tacos, papas fritas, pollo frito, caldosas, entre otros)				

9. ¿Compras en la soda de la escuela?

Todos o casi todos los días	Algunos días	Nunca o casi nunca
()	()	()

10. ¿Qué alimentos compras en la soda de la escuela?



							
Snacks salados (Picaritas, Tronaditas, Ranchitas, etc)	Comida rápida (Sándwich, hamburguesas, mini pizzas, etc)	Dulces y/o golosinas	Snacks dulces (Oreo, Cremitas, Chicky, etc)	Bebidas gaseosas	Frescos azucarados (Hi-C, Tropical, etc)	No compro	Otros productos que no está en la lista
()		()	()	()	()	()	()

¡Gracias por ayudarme con esta encuesta!



Anexo 5.

Encuesta dirigida a los padres de familia o encargados de los niños en etapa escolar encuestados.

Datos sociodemográficos

1. Parentesco con el niño
 - ☐ Madre
 - ☐ Padre
 - ☐ Otro responsable legal
2. Edad:
 - ☐ 16-26
 - ☐ 27-37
 - ☐ 38-48
 - ☐ 49 o más
3. Nivel Educativo:
 - ☐ Primaria incompleta
 - ☐ Primaria completa
 - ☐ Secundaria incompleta
 - ☐ Secundaria completa
 - ☐ Técnico incompleto
 - ☐ Técnico completo
 - ☐ Universidad incompleta
 - ☐ Universidad completa
 - ☐ Otro:
4. Estado civil (*NC= no contesta)
 - ☐ Soltera/a
 - ☐ Casado/a o Unión libre
 - ☐ Viudo/a
 - ☐ Separado/a
 - ☐ Divorciado/a
 - ☐ NC*
5. Situación laboral actual de su persona:
 - ☐ Trabajo tiempo completo
 - ☐ Trabajo medio tiempo
 - ☐ Desempleado
 - ☐ Estudiante
 - ☐ Ama de casa
 - ☐ Pensionado
 - ☐ Otro

Datos socioeconómicos

A continuación, se realizarán algunas preguntas para conocer acerca de la situación económica de la familia y el acceso económico hacia los alimentos.

6. ¿Cuántas personas residen en el hogar?
 - ☐ 1
 - ☐ 2
 - ☐ 3
 - ☐ 4
 - ☐ 5
 - ☐ 6
 - ☐ 7
 - ☐ 8
 - ☐ 9
 - ☐ 10 o más

7. ¿Cuáles son los ingresos totales a nivel familiar? Marque el rango en el cual se ubica el monto de dinero que corresponde a los ingresos totales en su hogar, sumando lo que aportan todos los miembros del hogar que contribuyan a su mantenimiento. Si reciben ayudas por parte del Gobierno o entidades privadas (IMAS, CEN-CINAI, FONABE, iglesias u otro) súmelas al ingreso familia total.
 - ☐ Menos de ¢150.000
 - ☐ De ¢150.000 a ¢249.000
 - ☐ De ¢250.000 a ¢349.000
 - ☐ De ¢350.000 a ¢449.00
 - ☐ De ¢450.000 a ¢549.000
 - ☐ De ¢550.000 a ¢649.000
 - ☐ De ¢650.000 a ¢749.000
 - ☐ De ¢750 a ¢849.000
 - ☐ ¢850.000 o más

8. Indique la cantidad de dinero que invierten en su hogar a la compra de alimentos por mes. Sume al aporte que hagan todos los miembros del hogar que participen en la compra de alimentos.
 - ☐ Menos de ¢100.000
 - ☐ De ¢100.000 a ¢150.000
 - ☐ De ¢151.000 a ¢250.000
 - ☐ ¢251.000 o ¢350.000
 - ☐ ¢351.000 ¢450.000
 - ☐ ¢451.000 o más

Hábitos alimentarios dentro del hogar

9. ¿Quién cocina regularmente en casa?
 - ☐ Madre
 - ☐ Padre
 - ☐ Otro familiar

10. ¿El niño (a) lleva merienda a la escuela?
 - ☐ Siempre o casi siempre
 - ☐ Algunas veces
 - ☐ Nunca o casi nunca

11. Cuando el niño lleva merienda a la escuela de casa, ¿usualmente que lleva?

- ☐ Galletas dulces (Oreo, Chicky, Cremitas, Galletas María, entre otras)
☐ Frescos procesados
☐ Galletas saladas (Sodas, entre otras)
☐ Repostería (pañuelos, enchiladas, empanadas, entre otras)
☐ Frutas
☐ Gaseosas
☐ Sándwiches
☐ Agua
☐ Vegetales
☐ No lleva merienda

12. ¿El niño/a utiliza el servicio del comedor escolar?

- ☐ Sí
☐ No

13. A continuación, se le presenta una tabla llamada “Frecuencia de Consumo” en la cual debe marcar con una X la frecuencia en que en su hogar consumen los siguientes alimentos.

Grupo de Alimentos	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Todos o casi todos los días
Harinas y derivados (Arroz, frijoles, pan, galletas, cereales para el desayuno, entre otros).				
Vegetales harinosos (Papa, yuca, camote, plátano, tiquisque, entre otros).				
Vegetales no harinosos (Brócoli, zanahoria, tomate, pepino, palmito, chayote, entre otros).				
Lácteos y derivados (leche entera, leche semidescremada, leche descremada, yogurt y queso, entre otros).				
Frutas (manzana, banano, sandía, naranja, entre otros).				
Carnes (res, pollo, cerdo)				
Mariscos y pescados frescos (camarón, corvina, tilapia, entre otros).				
Mariscos y pescados enlatados (atún enlatado, calamares, sardina, entre otros).				
Embutidos (mortadela, salchichón, salchichas, entre otros).				
Alimentos ricos en grasas (natilla, queso crema, aguacate, mayonesa, entre otros).				
Alimentos ricos en azúcares simples (siropes, miel, jaleas, confites, entre otros).				

Grupo de Alimentos	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Todos o casi todos los días
Snacks (Tronaditas, Ranchitas, Meneitos, entre otros)				
Bebidas con o sin gas azucaradas (jugos, gaseosas, té frío, entre otros).				
Huevo				
Comida rápida (hamburguesas, tacos, papas fritas, pollo frito, caldosas, entre otros).				

14. ¿Cuál es el método de cocción de los siguientes alimentos que más utilizan en casa? Para cada alimento marque solo la opción de cocción que más utilizan (solamente una opción de cocción por alimento).

Alimentos	Frito	Asado	Al vapor	Freidora de aire y/o al horno	Hervido	A la plancha	Microondas	Consumo sin cocinar o crudo	No consumo
Carne de res (bistek, chuleta)									
Pollo									
Huevo									
Pescado									
Papa									
Zanahoria									

15. Tipo de aceite que se utiliza en el hogar con mayor frecuencia para la cocción de los alimentos (marque una única opción).

- ☐ Aceite vegetal (Soya, maíz, girasol, oliva, entre otros)
☐ Manteca vegetal (Clover, Corona, Numar, Mazola, entre otros)
☐ Manteca de cerdo

16. ¿Agregan sal a la comida ya servida en la mesa?

- ☐ Siempre o casi siempre
☐ Algunas veces
☐ Nunca o casi nunca

17. ¿Cantidad de azúcar que acostumbran a agregar a una taza o vaso de bebida ya sea caliente o fría?

- ☐ 1-2 cucharaditas por vaso o taza
☐ 3-4 cucharaditas por vaso o taza
☐ 5-6 cucharaditas por vaso o taza
☐ Más de 6 cucharaditas por vaso o taza
☐ No utilizo
☐ Edulcorantes artificiales (Splenda, Natuvia, Stevia, entre otros)

18. ¿Cuántos tiempos de comida realiza el niño (a) de manera regular?
Marque con una X la opción de su elección.

Tiempo de comida	Entre Semana	Fines de semana
Desayuno	() Siempre o casi siempre () Algunas veces () Nunca o casi nunca	() Siempre o casi siempre () Algunas veces () Nunca o casi nunca
Merienda de la mañana	() Siempre o casi siempre () Algunas veces () Nunca o casi nunca	() Siempre o casi siempre () Algunas veces () Nunca o casi nunca
Almuerzo	() Siempre o casi siempre () Algunas veces () Nunca o casi nunca	() Siempre o casi siempre () Algunas veces () Nunca o casi nunca
Merienda de la tarde	() Siempre o casi siempre () Algunas veces () Nunca o casi nunca	() Siempre o casi siempre () Algunas veces () Nunca o casi nunca
Cena	() Siempre o casi siempre () Algunas veces () Nunca o casi nunca	() Siempre o casi siempre () Algunas veces () Nunca o casi nunca
Merienda de la noche	() Siempre o casi siempre () Algunas veces () Nunca o casi nunca	() Siempre o casi siempre () Algunas veces () Nunca o casi nunca

Accesibilidad Económica Alimentaria

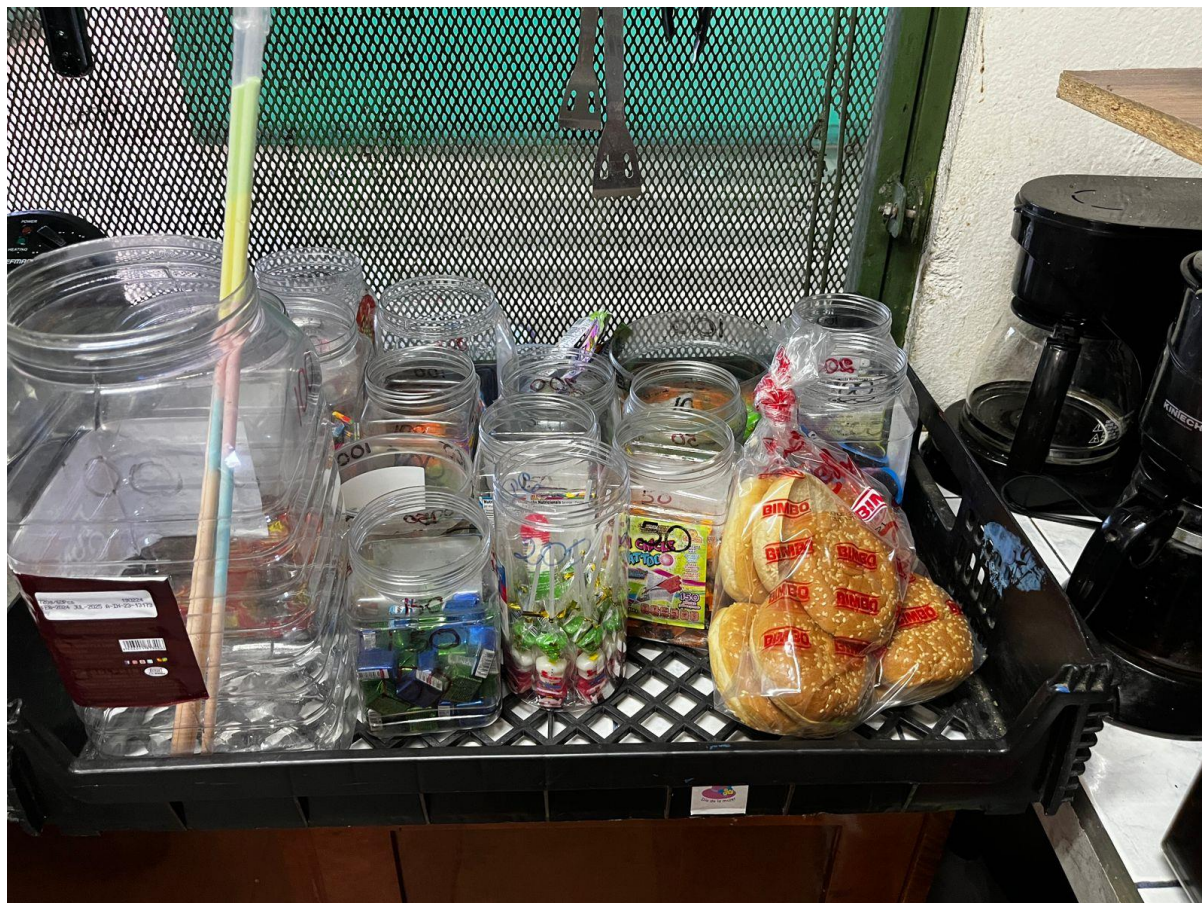
19. Frecuencia de compra: Marque la frecuencia con que acostumbran a realizar las compras de los diferentes tipos de alimentos en su hogar.

Grupo de Alimentos	Diario	Semanal	Quincenal	Mensual	No consumo	Otro	No tengo rutina de compra
Frutas							
Vegetales							
Proteínas (carne, pollo, pescado)							
Harinas (arroz, pasta, avena, cereales para desayuno, galletas, entre otros)							
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, entre otros).							
Lácteos							

Su aporte es muy importante. ¡Muchas gracias!

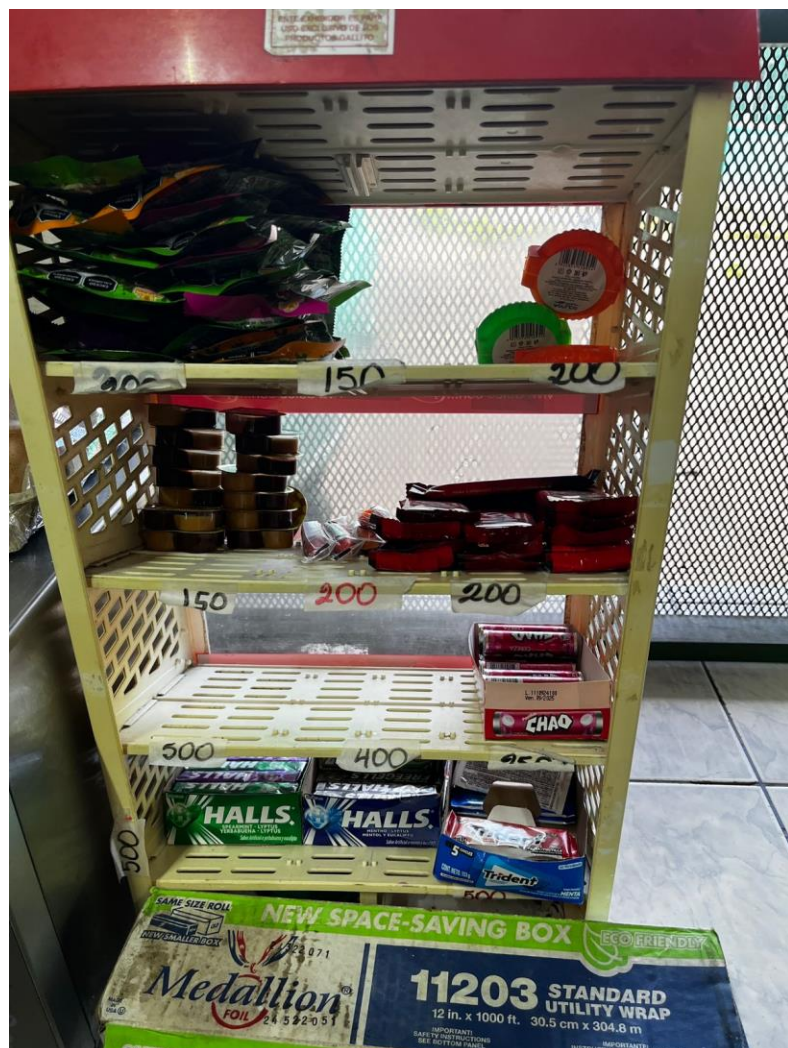
Anexo 6

Ventas en la soda de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.



Anexo 7.

Ventas en la soda de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.



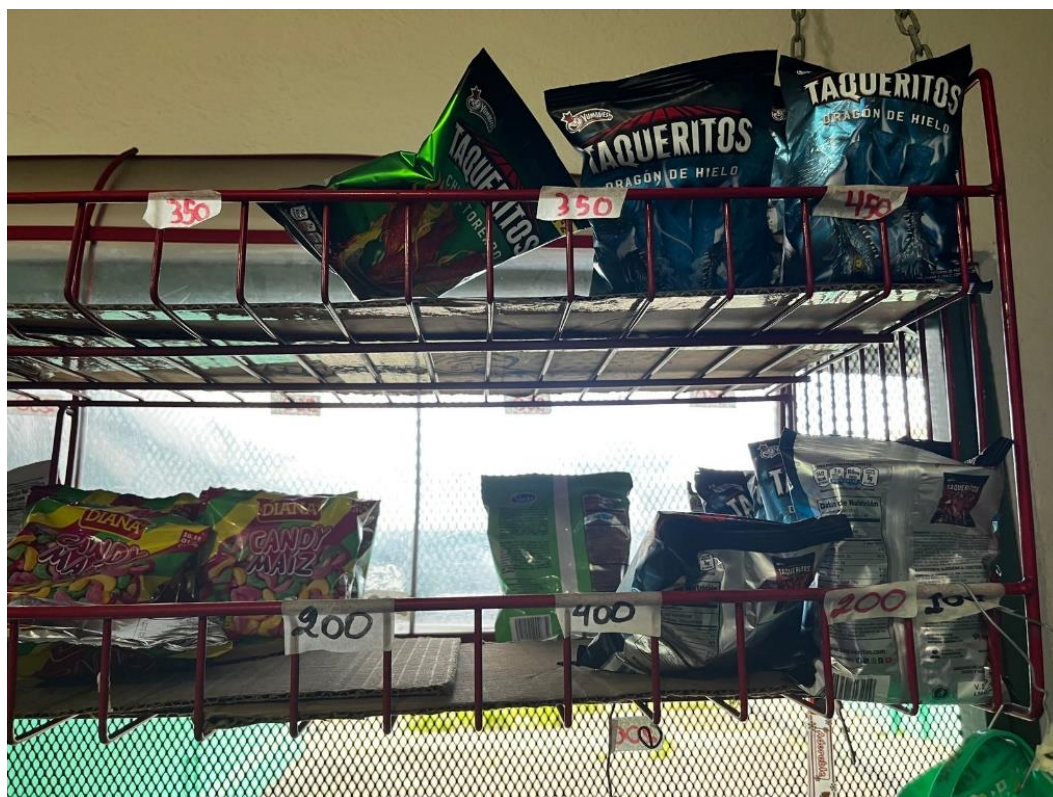
Anexo 8.

Ventas en la soda de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.



Anexo 9.

Ventas en la soda de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.



Anexo 10.

Ejemplo de menú del comedor de la Escuela de Concepción Abajo de Alajuelita, 2024.

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1	Lunes 4
Arroz, frijoles y huevo picado	Arroz blanco, fajitas de cerdo	Sopa de pollo con arroz blanco	Pinto con queso	Arroz con carne y frijoles	Espagueti con atún
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Verde			Verde	
Bebida	Bebida	Bebida	Bebida	Bebida	Bebida
Agua	Agua	Agua.	Agua.	Agua.	Agua.
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Piña	Banano	Banano	Guayaba	Manzana	Piña

Escuela Concepción
Semana del 28 de octubre al 4 de noviembre 2024
Comedor Escolar

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA | **GOBIERNO DE COSTA RICA**

Circuito 06 Escuela Concepción Alajuelita
 Tel. 2275 - 2184
 esc.concepciondealajuelita@med.go.cr

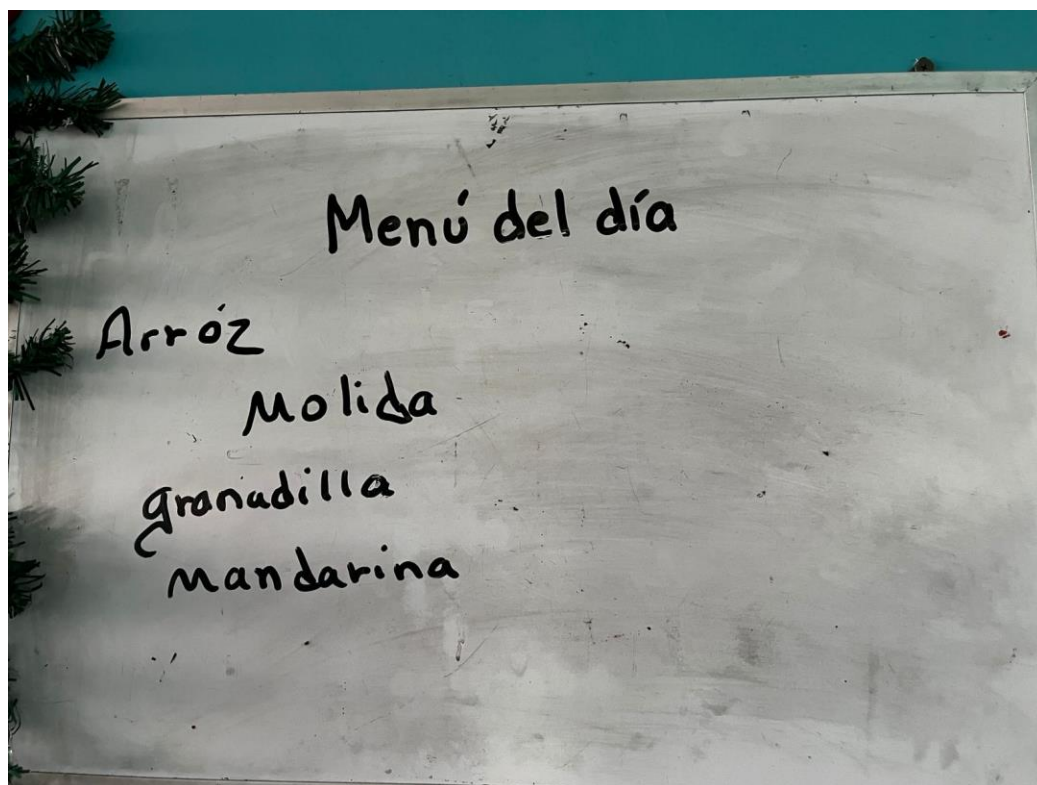
MSc. Roberto Esquivel Meneses
Director Escuela Concepción

Junta de Educación

"Ante el apagón educativo, encendamos juntos la luz."

Anexo 11.

Pizarra colocada en el comedor de la Escuela de Concepción Debajo de Alajuelita con el menú del día 11 de diciembre del 2024.



Anexo 12.

Escala utilizada para la clasificación de los hábitos alimentarios de padres de familia.

Escala para calificar hábitos alimentarios en los padres encuestados		
Ítems		Puntos
Tipo de grasa para cocción		
Mavoritariamente aceite vegetal		3
Manteca u otros		2
Manteca animal u otro saturado		1
Cantidad de azúcar adicionada		
1 o 2 cucharaditas, edulcorantes o no endulza		3
3 o 4 cucharaditas		2
5 o más cucharaditas		1
Adición de sal a la comida preparada		
Siempre o casi siempre		3
Algunas veces		2
Nunca o casi nunca		1
Método de cocción preferido		
Hervido, asado, al horno, a la plancha, al vapor		3
Hervido, asado, al horno, a la plancha, al vapor y frito de manera similar		2
Frito, freidora de aire, no consumo o consumo sin cocinar		1
Tiempo de comida entre semana		
4 o más tiempo		3
3 tiempos		2
2 o menos tiempos		1
Tiempo de comida fines de semana		
4 o más tiempo		3
3 tiempos		2
2 o menos tiempos		1
Consumo de harinas		
Todos o casi todos los días		3
Algunos días a la semana		2
Algunos días al mes o casi nunca		1
Consumo de verduras harinosas		
Todos o casi todos los días		3
Algunos días a la semana		2
Algunos días al mes o casi nunca		1
Consumo de frutas y vegetales no harinosas		
Todos o casi todos los días		3
Algunos días a la semana		2
Algunos días al mes o casi nunca		1
Consumo de carnes		
Todos o casi todos los días		3
Algunos días a la semana		2
Algunos días al mes o casi nunca		1

Consumo de mariscos y pescados frescos	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	1
Consumo de mariscos y pescados enlatados	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	1
Consumo de huevo	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	1
Consumo de huevo	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	1
Consumo de lácteos	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	1
Consumo de snacks, alimentos ricos en azúcares y bebidas con o sin gas	
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	3
Consumo de comidas rápidas	
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	3
Consumo de grasas	
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	3
Consumo de embutidos	
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	3

Clasificación según el puntaje obtenido

Alimentación no saludable	Menos de 30
Alimentación medianamente saludable	30-38
Alimentación saludable	39-48

Anexo 13.

Escala utilizada para la clasificación de los hábitos alimentarios de los niños en etapa escolar.

Escala para clasificar hábitos alimentarios en niños en etapa escolar

Ítems	Puntos
Tiempos de comida realizados	
4 o más tiempo	3
3 tiempos	2
2 o menos tiempos	1
Consumo de líquido	
6 o más vasos	3
4 a 6 vasos	2
3 o menos vasos	1
Compras en la soda escolar	
Siempre o casi siempre	3
Algunas veces	2
Nunca o casi nunca	1
Tiempo de comida entre semana	
4 o más tiempo	3
3 tiempos	2
2 o menos tiempos	1
Tiempo de comida fines de semana	
4 o más tiempo	3
3 tiempos	2
2 o menos tiempos	1
Consumo de harinas	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	1
Consumo de macarrones	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	1
Consumo de lácteos	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	1
Consumo de frutas	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	1
Consumo de vegetales harinosos	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	1
Consumo de vegetales no harinosos	
Todos o casi todos los días	3

Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	1
Consumo de carne	
Todos o casi todos los días	3
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	1
Consumo de dulces y/o golosinas	
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	3
Consumo de paquetes salados "snacks"	
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	3
Consumo de comida rápida	
Todos o casi todos los días	1
Algunos días a la semana	2
Algunos días al mes o casi nunca	3

Clasificación según puntaje

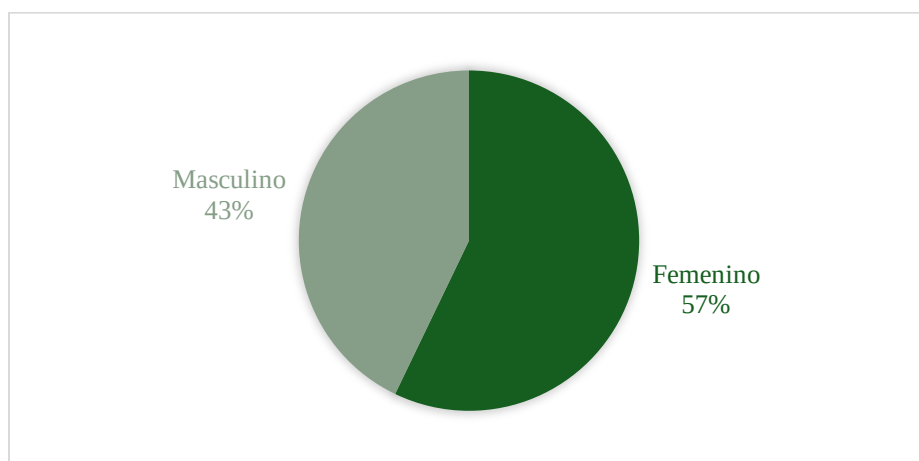
Alimentación saludable	39-48
Alimentación medianamente saludable	30-38
Alimentación no saludable	Menos de 30

Anexo 14.*Resultados del Plan Piloto*

Resultados de la encuesta aplicada a escolares.

Figura 1.

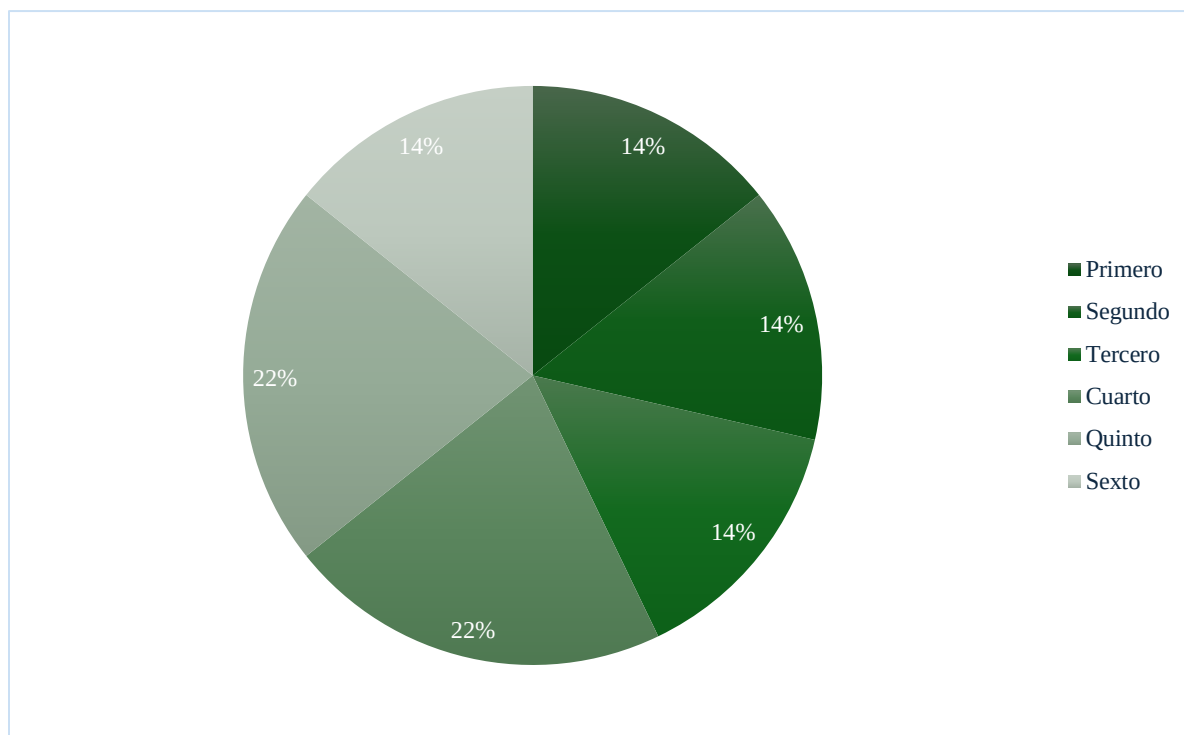
Sexo de los niños encuestados de la Escuela El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



Se muestra que la población en su mayoría fue femenina, representada en un 57% y el sexo masculino en una menor proporción representada en un 43%.

Figura 2.

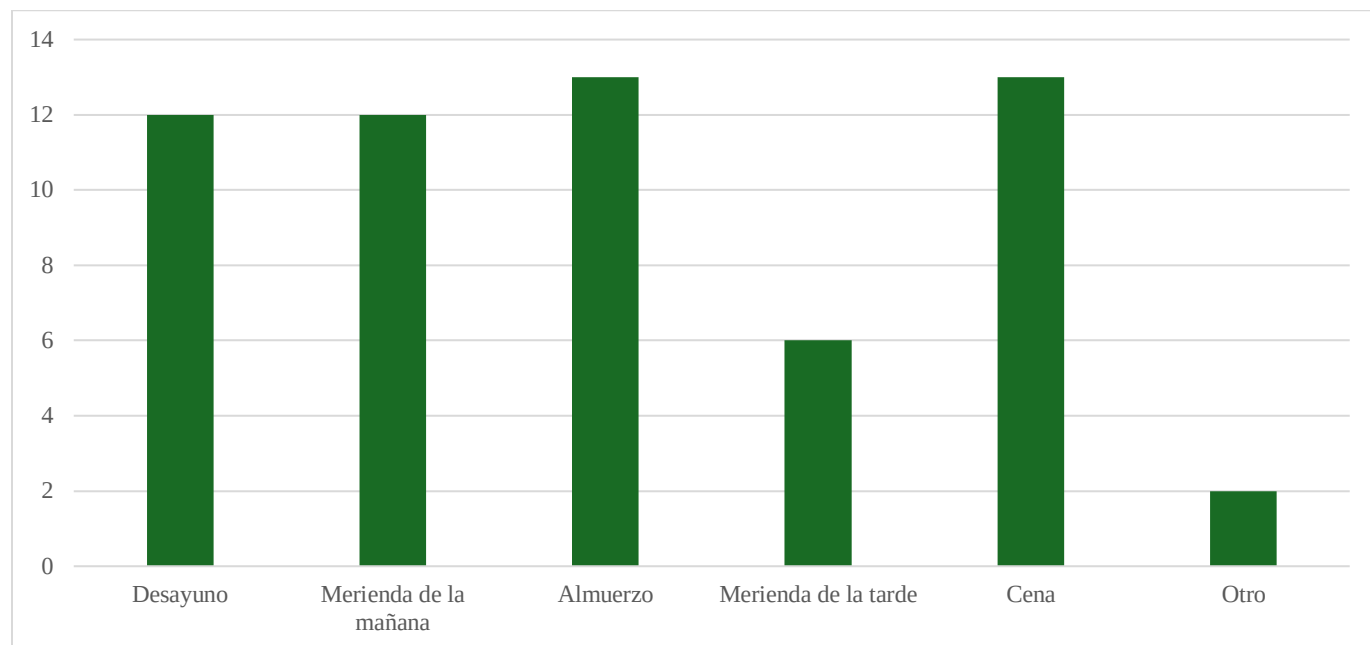
Grado de cursa actualmente el niño encuestado de la Escuela El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



La mayor proporción de estudiantes encuestados fue cuarto y quinto (22% cada uno de la población) y en una proporción menor niños de primero a tercero y luego sexto.

Figura 3.

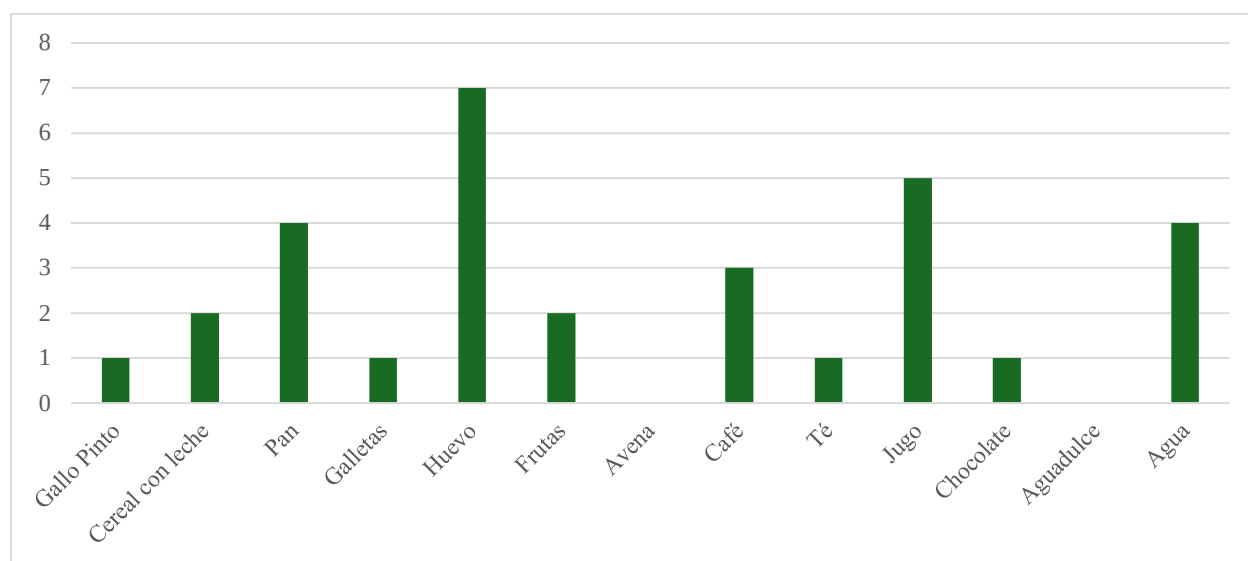
Comidas realizadas el día anterior de la aplicación de la encuesta por los niños de la Escuela El Carmelo, Barrio Cuba,, 2024.



Los chicos refirieron realizar en mayor cantidad los tiempos de comida de almuerzo y cena, así como también se puede observar en menor cantidad la merienda de la tarde y otro tiempo de alimentación como la colación nocturna.

Figura 4.

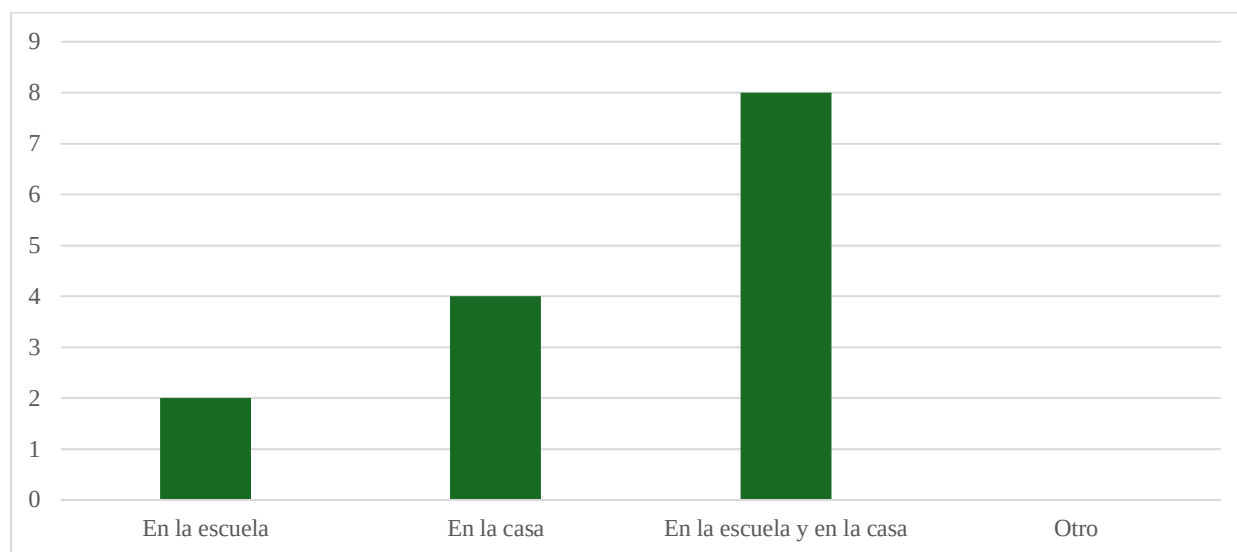
Alimentos o preparaciones escogidas en el desayuno por parte de los niños encuestados de la Escuela El Carmelo, Barrio Cuba,, 2024.



La preferencia de la mayoría de los niños (específicamente 7 estudiantes) fue el huevo de desayuno en cualquier presentación y en un segundo lugar el pan así como preferencia de bebida como jugo de cualquier tipo y el agua en un segundo lugar.

Figura 5.

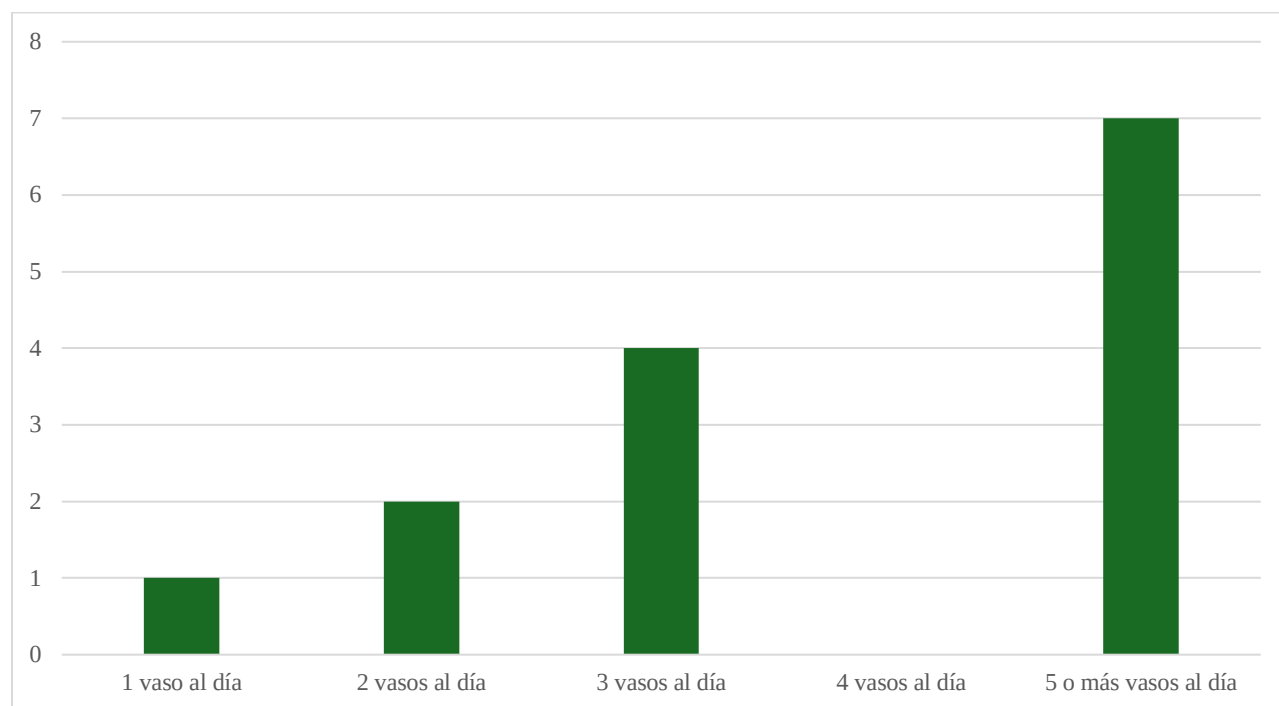
Lugar de realización del almuerzo por parte de los niños de la Escuela El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



Ocho estudiantes de catorce refieren realizar este tiempo de comida tanto en la casa como en la escuela y cuatro de ellos solo lo realizan en la casa.

Figura 6.

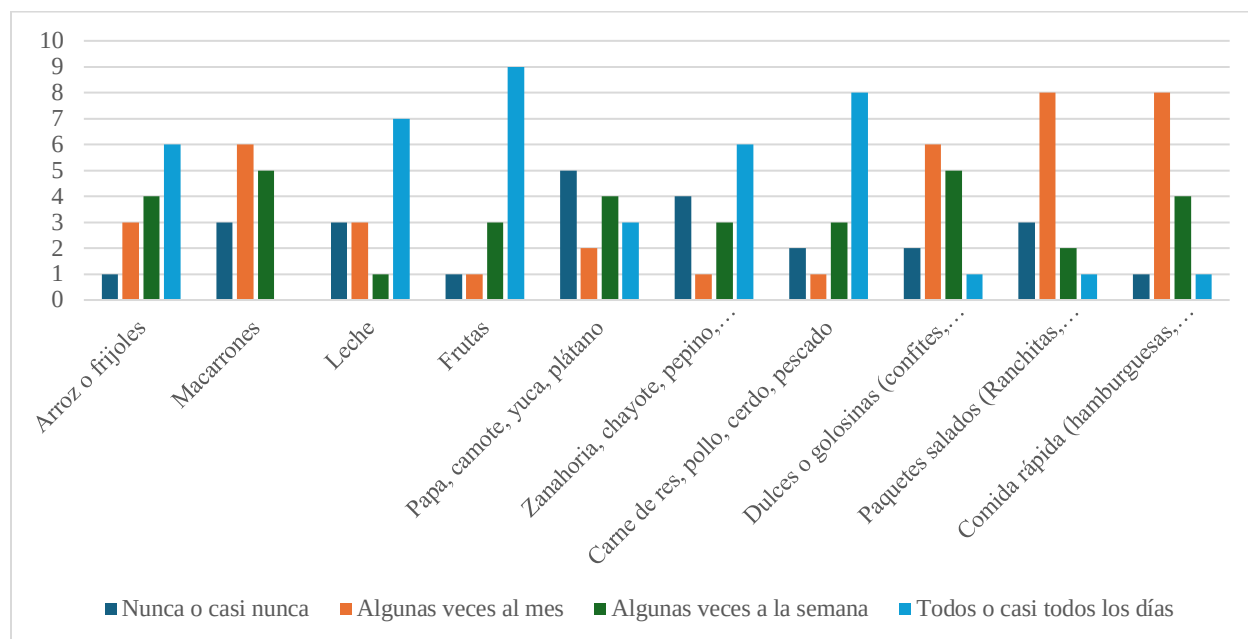
Vasos de agua o fresco ingerido todos los días por los niños de la Escuela El Carmelo, Barrio Cuba,, 2024.



La mayoría de los niños en una proporción de 7 estudiantes refieren tomar cinco o más vasos al día y en un segundo lugar, 4 estudiantes refieren tomar 3 vasos al día.

Figura 7.

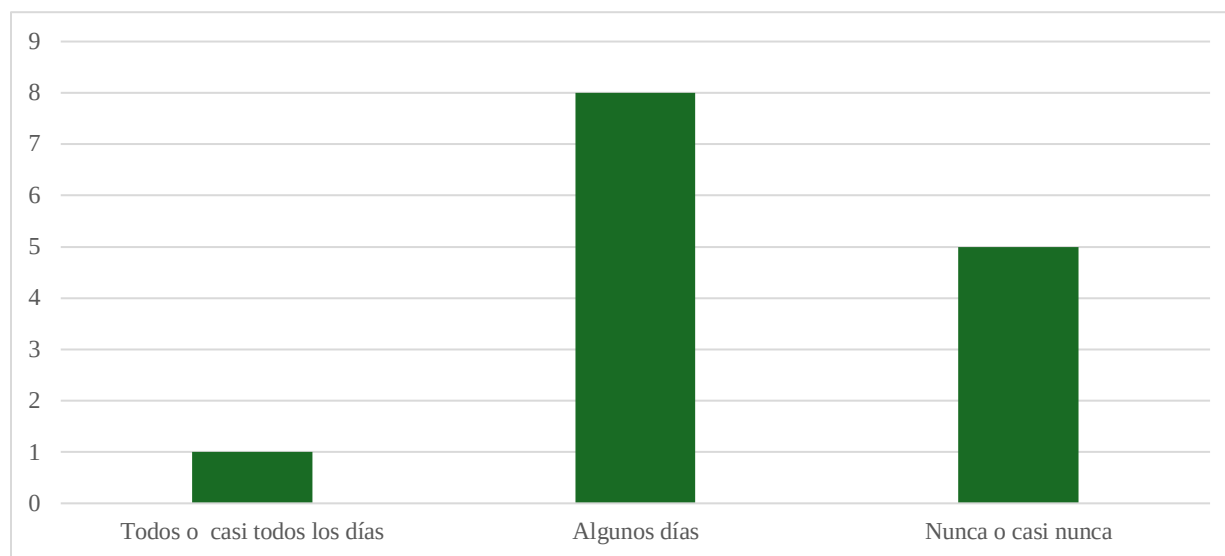
Frecuencia de consumo de grupos alimentarios realizado a los niños de la Escuela El Carmelo, Barrio Cuba,, 2024.



La ingesta diaria en primer lugar de frutas y en segundo lugar proteína de origen animal. En una frecuencia de algunas veces al mes se observa una ingesta elevada de comida rápida, así como paquetes salados como Ranchitas, Takis, entre otros. Y en primer lugar en una frecuencia de algunas veces a la semana la ingesta de dulces o golosinas.

Figura 9.

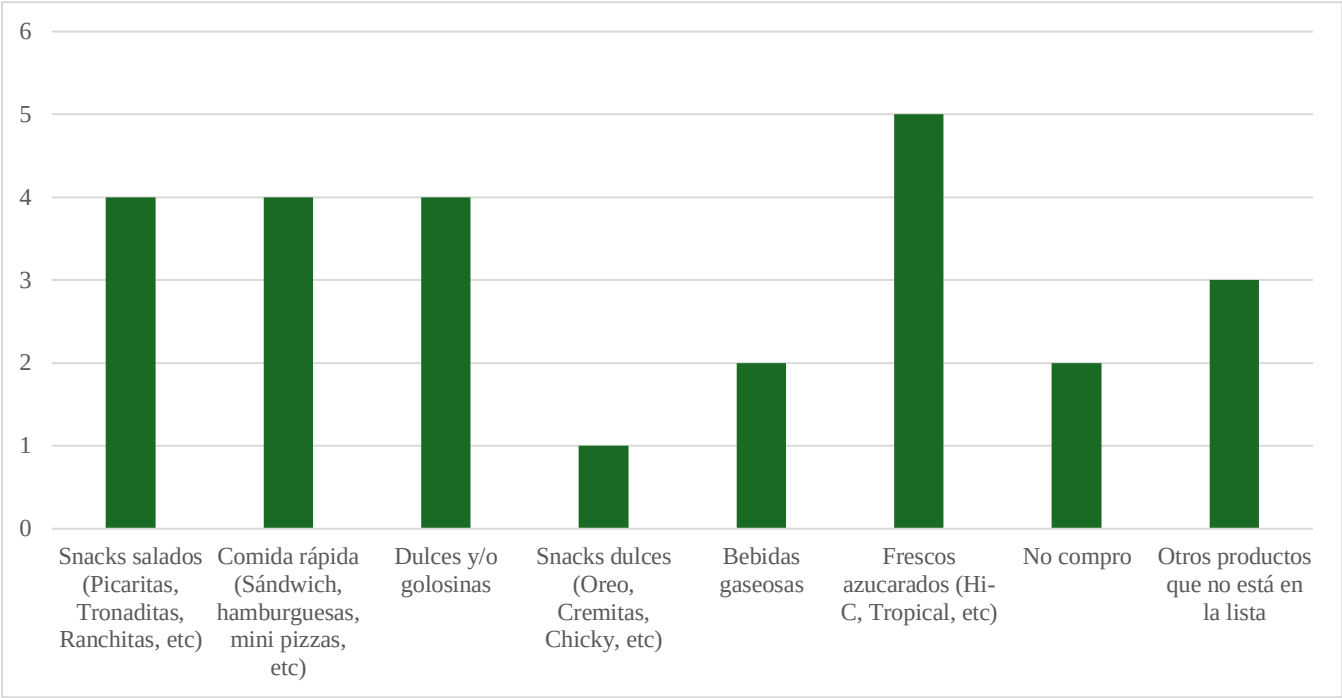
Frecuencia de compra en la soda escolar por parte de los niños encuestados de la Escuela El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



Ocho de catorce estudiantes refieren comprar algunos días en la soda escolar y en un menor porcentaje nunca o casi nunca.

Figura 10.

Alimentos adquiridos en la soda escolar por parte de los estudiantes de la Escuela El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



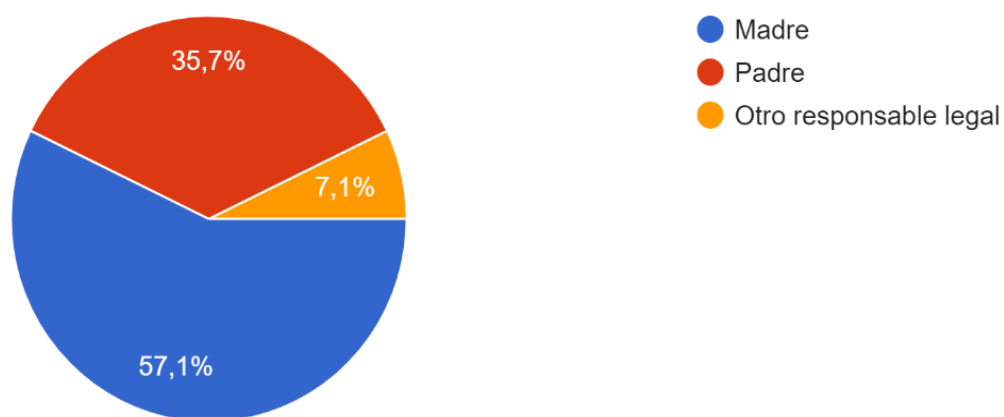
Los frescos azucarados están en primer lugar de compras por los niños escolares y en proporción igualitaria, tal y como se muestra en el gráfico, se encuentran los snacks salados, comida rápida y dulces y/o golosinas.

Anexo 14.

Encuesta realizada a los padres de familia del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.

Figura 11.

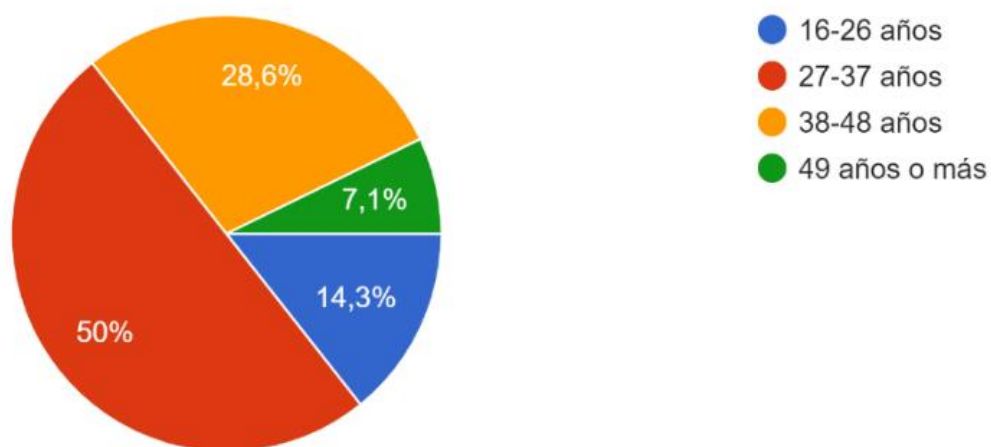
Parentesco de la persona encuestada del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



En un porcentaje mayoritario se muestra en un 57.1% que la madre es la responsable legal y en segundo lugar el padre (35.7%).

Figura 12.

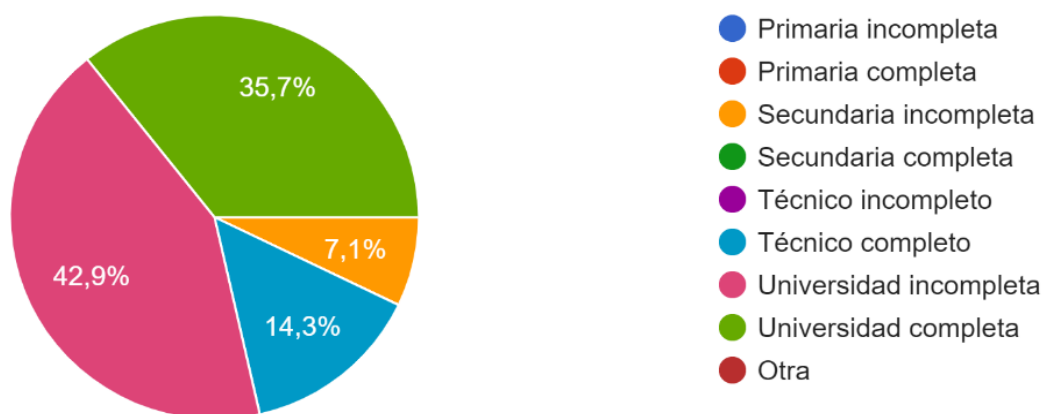
Edad del padre y/o responsable encuestado del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



La mitad de las personas encuestadas (50%) comprenden edades de 27-37 años y en un segundo lugar (28.6%) edades comprendidas entre 38-48 años.

Figura 13.

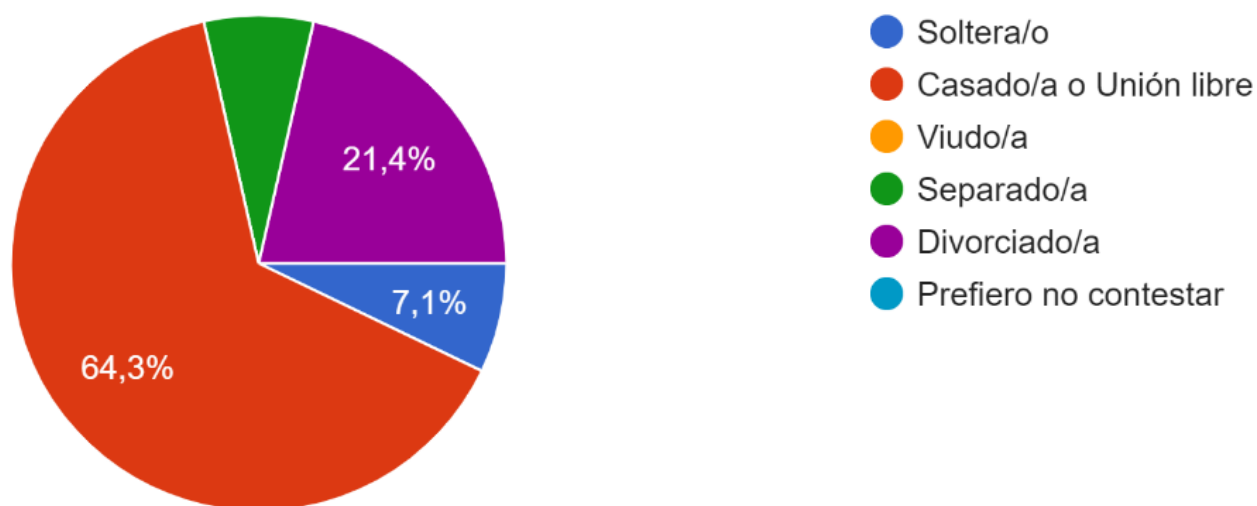
Nivel educativo de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



Un 42.9% refiere un nivel de escolaridad de universidad incompleta y en un segundo lugar con un porcentaje de 35.7% secundaria completa.

Figura 14.

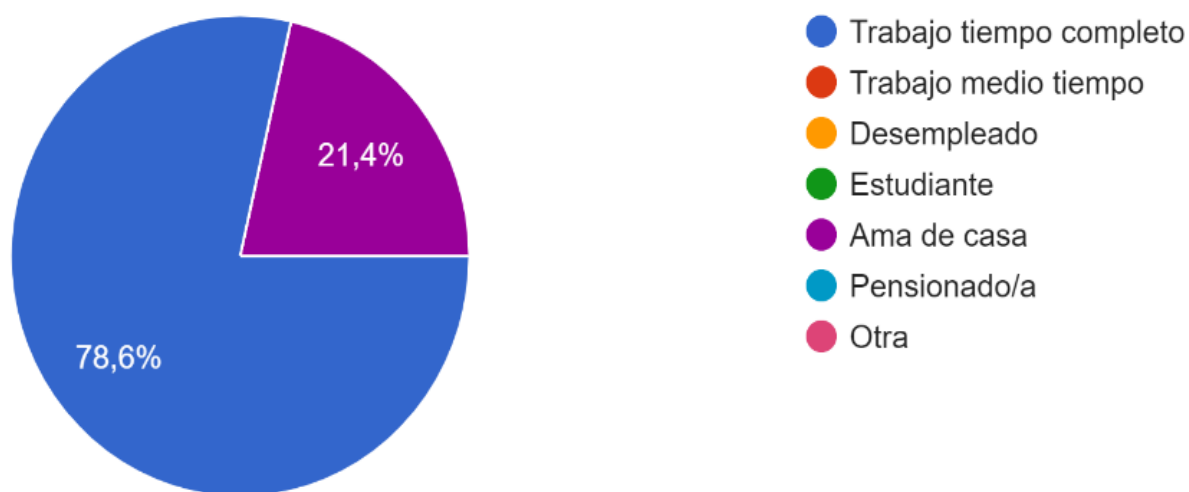
Estado civil de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



Un 64.3% refiere un estado civil de casado o estar en unión libre y un 21.4% divorciado.

Figura 15.

Situación laboral actual de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.

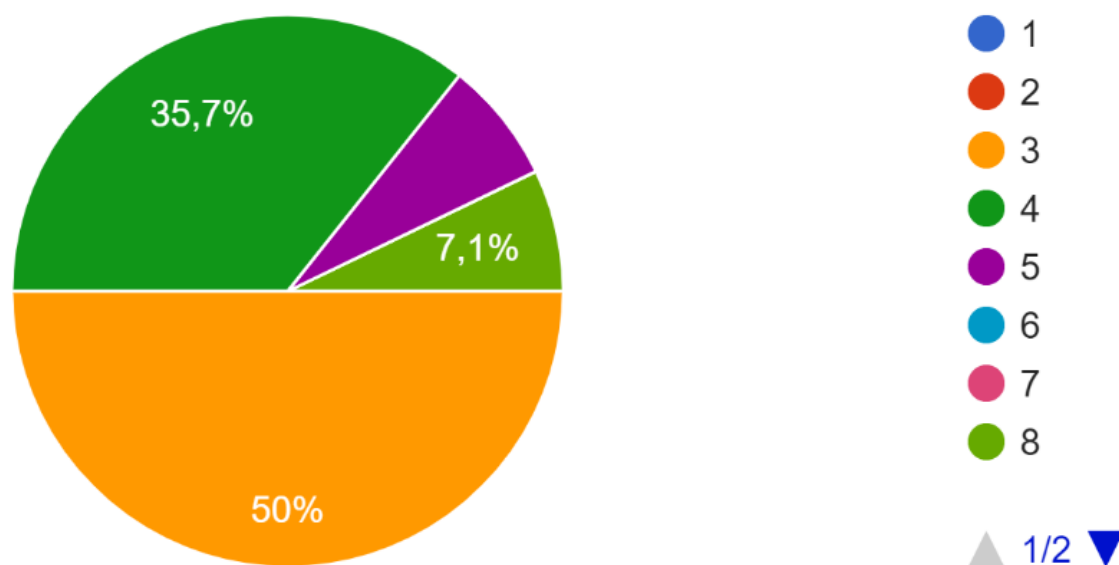


De manera actual y en un porcentaje mayoritario se puede observar que la mayor parte de padres de familia encuestados refieren un trabajo de tiempo completo, reflejado en un porcentaje de 78.6%.

Apartado II-Datos Socioeconómicos

Figura 16.

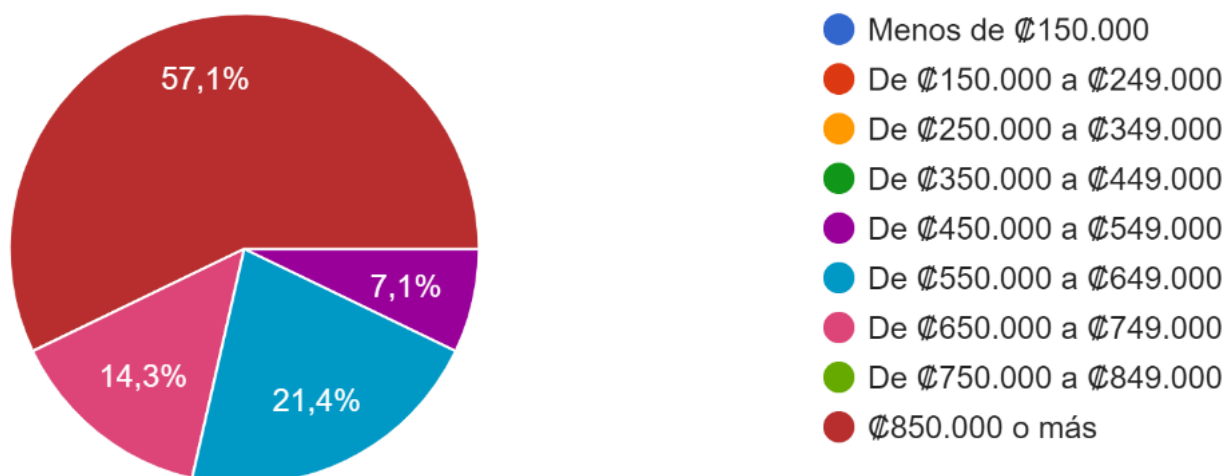
Personas residentes en el hogar de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



La mitad de las personas encuestadas en su hogar refieren residir 3 personas y en segundo lugar con un 35.7%, residen 4 personas.

Figura 17.

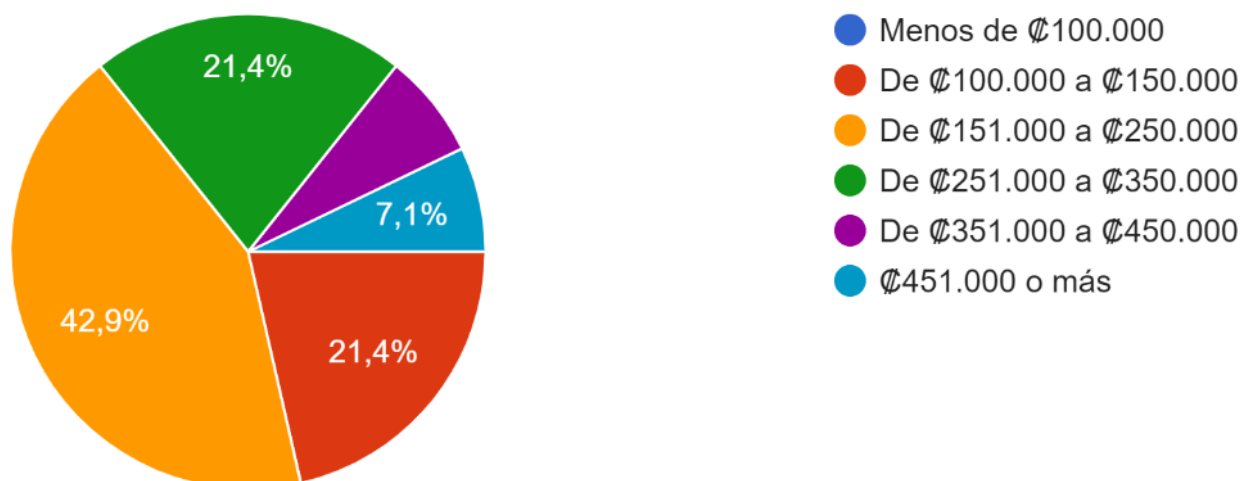
Ingresos totales a nivel familiar de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



En una proporción mayoritaria se observa un ingreso familiar total de ₡850.000 o más y en un segundo lugar (21.4%) un ingreso total de ₡550.000 a ₡649.000.

Figura 18.

Cantidad de dinero invertido a la compra de alimentos a nivel mensual en los hogares de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.

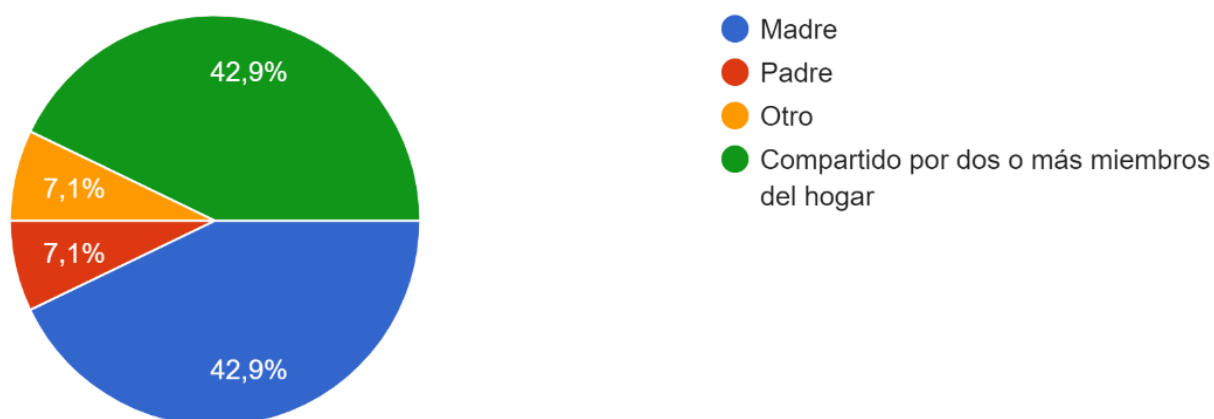


Con un porcentaje de 42.9% se refleja que de los ingresos totales se destina ₡151.000 a ₡250.000 colones para la compra de alimentos y en segundo lugar (21.4%) de ₡100.000 a ₡150.000.

Apartado III-Hábitos alimentarios dentro del hogar.

Figura 19.

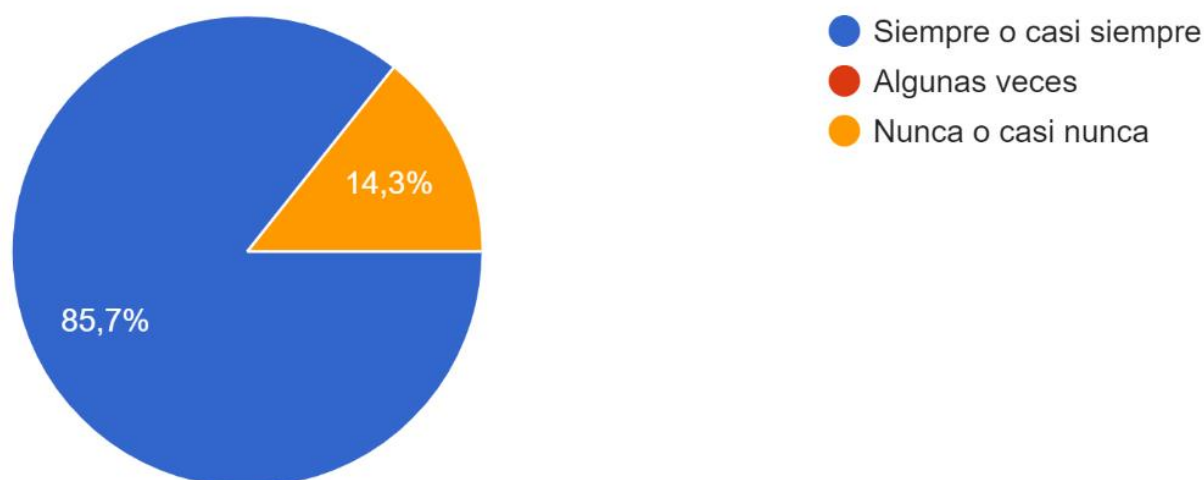
Persona encargada de la cocción de los alimentos en los hogares de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



Con porcentajes igualitarios (42.9%) se evidencia que la cocina usualmente se comparte o solo es labor de la madre, así como, con un 7.1% el padre u otra persona en el hogar.

Figura 20.

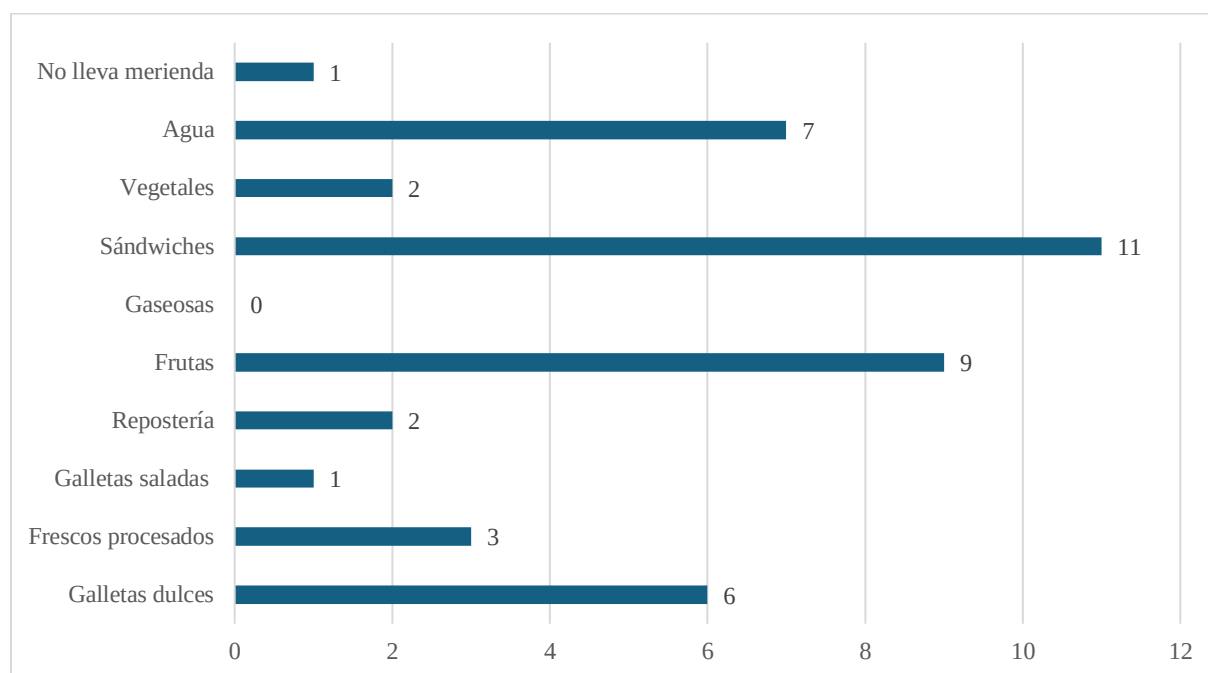
Envío de merienda al niño por parte de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



Con una proporción mayoritaria (85.7%) se plasma que los niños siempre o casi siempre llevan merienda desde la casa y el 14.3% nunca o casi nunca.

Figura 21.

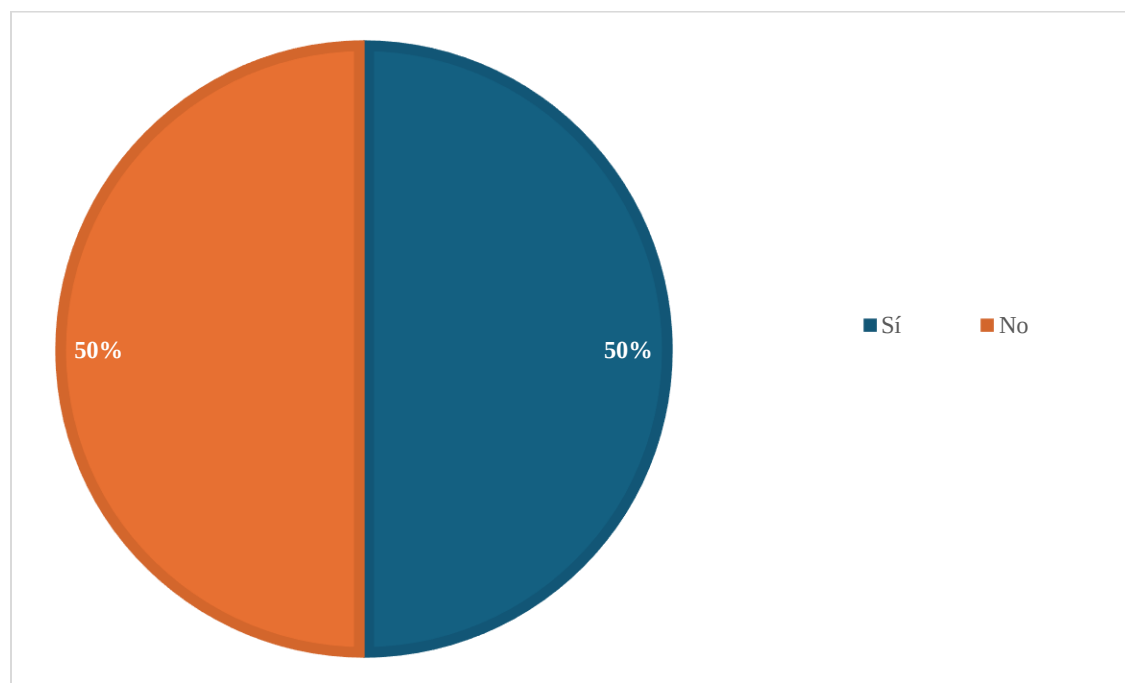
Alimentos enviados en la merienda del niño por parte de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



En un primer lugar 11 estudiantes muestra la preferencia por los sándwiches, en un segundo lugar con 9 estudiantes las frutas y en tercer lugar con 9 estudiantes agua.

Figura 22.

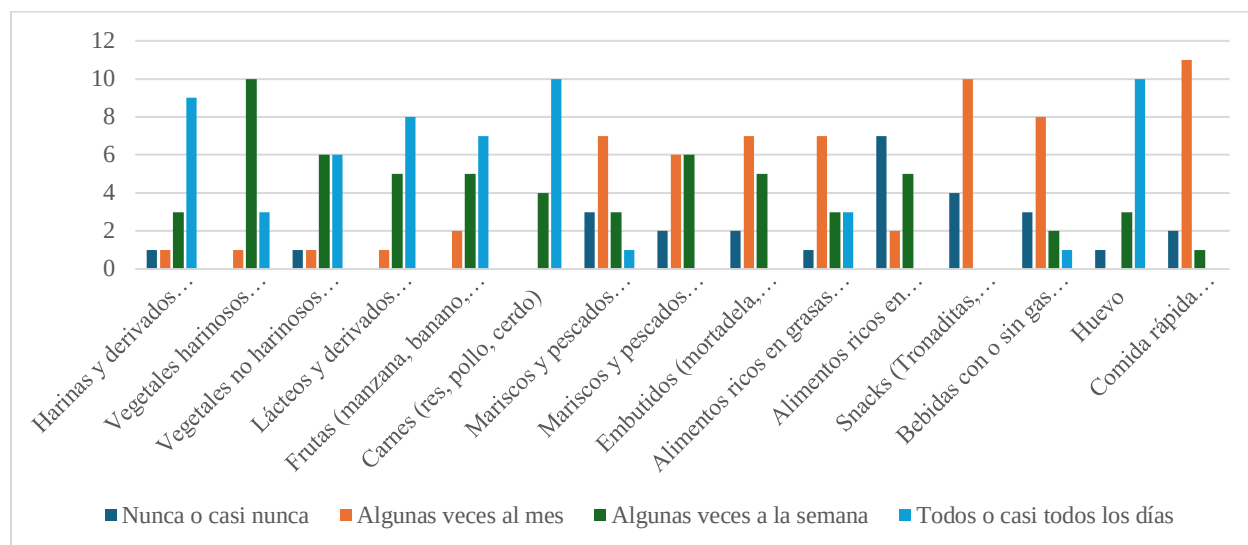
Utilización del servicio de comedor por parte de los niños según los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



El 50% de los niños utilizan el servicio de comedor, así como la contraparte con el mismo porcentaje que no utilizan dicho servicio.

Figura 23.

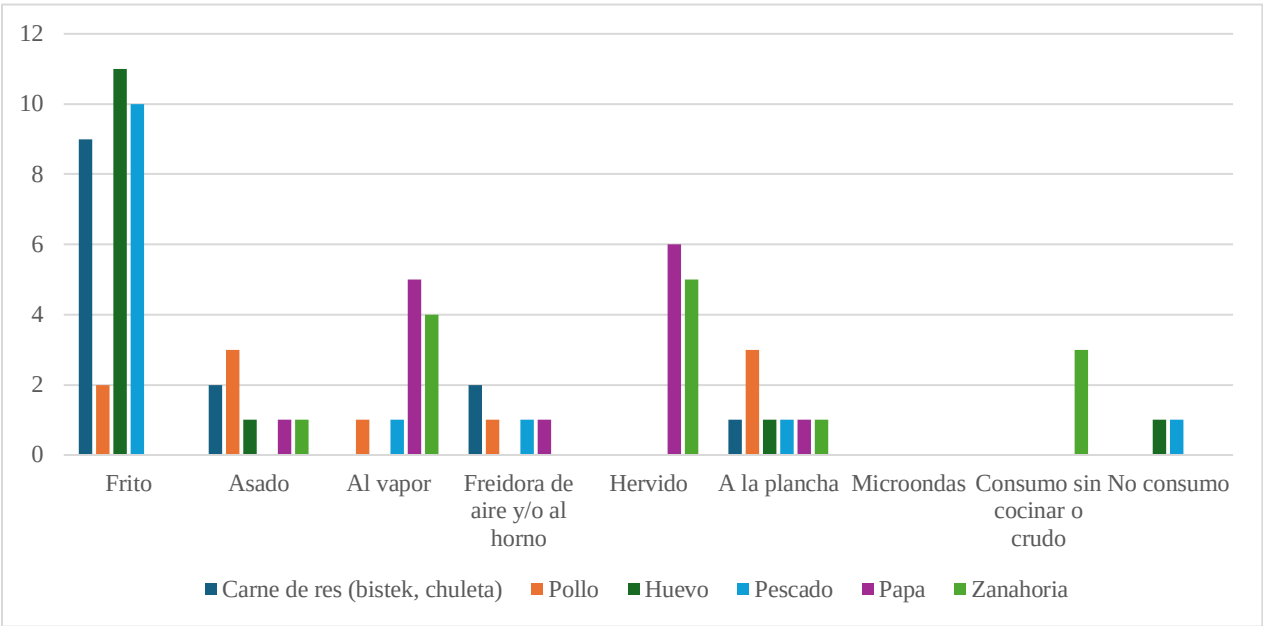
Frecuencia de consumo de grupo de alimentos en los hogares de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



De los grupos de alimentos de ingesta diaria se puede resaltar las carnes, harinas y derivados y el huevo, la ingesta de comida rápida de manera mensual se muestra en una mayor proporción, así como los snacks salados y los vegetales harinosos con una ingesta de algunas veces a la semana. Los vegetales harinosos tienen un consumo de nunca o casi nunca.

Figura 24.

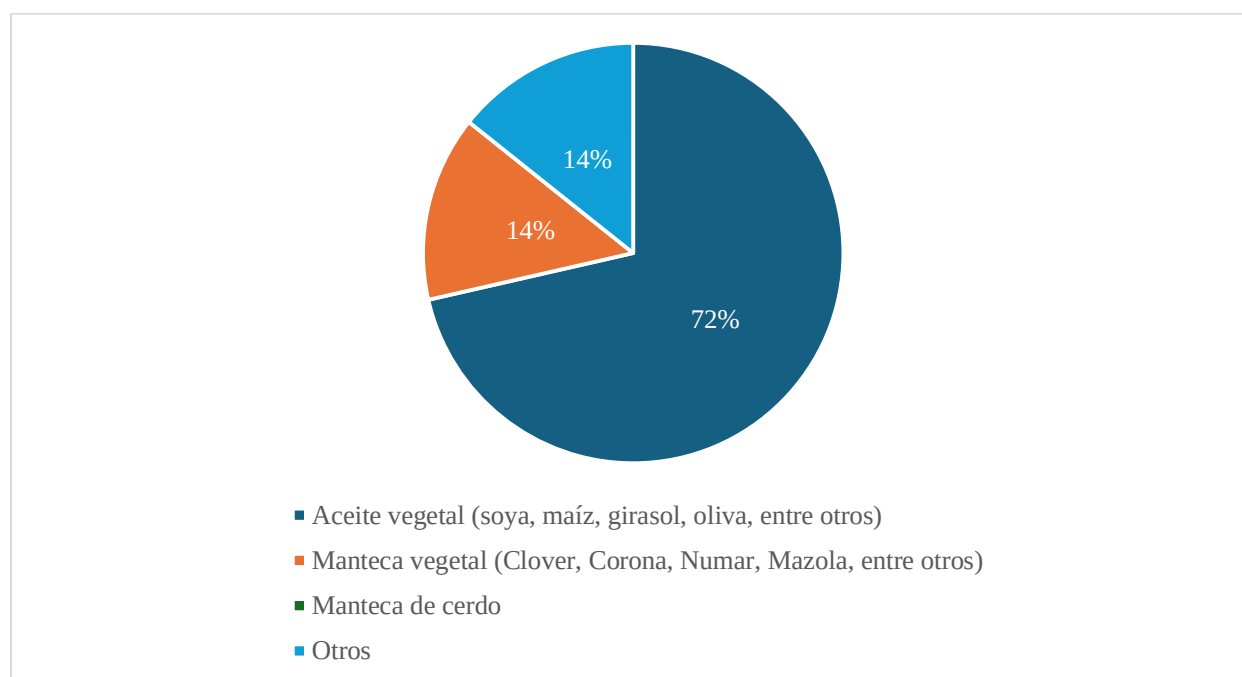
Tipo de cocción de grupos de alimentos en los hogares de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



De los alimentos mencionados en la tabla el mayor tipo de cocción es la frita, se debe resaltar que las verduras el tipo de cocción preferida es el hervido.

Figura 25.

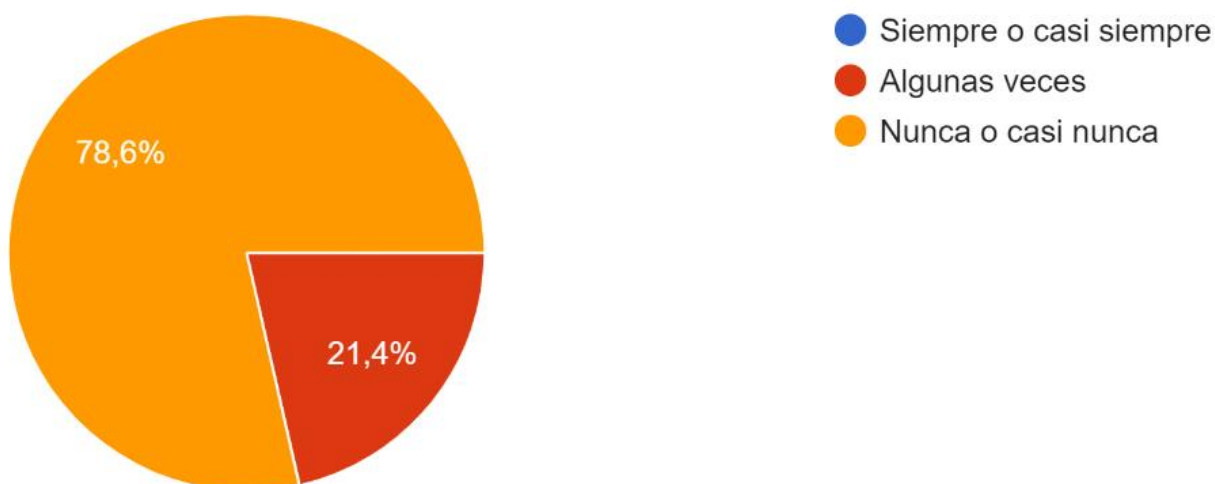
Tipo de aceite utilizado con mayor frecuencia en los hogares de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



El 72% de las personas encuestadas refieren cocinar con aceite de origen vegetal y una proporción igualitaria con un 14% con otro tipo de aceites y manteca de origen vegetal.

Figura 26.

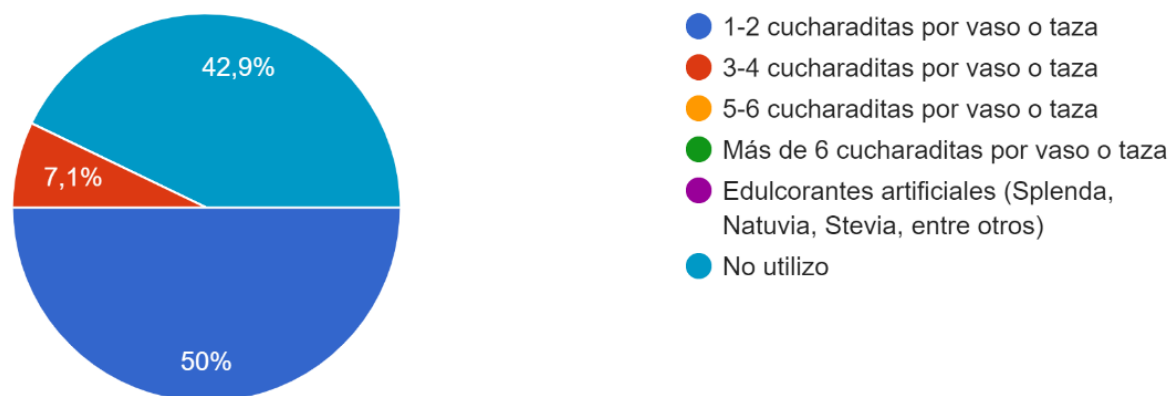
Adición de sal a la comida ya preparada en los hogares de los padres de familia encuestadas del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



Reflejado en un 78.6% la personas nunca o casi nunca agregan sal a la comida ya preparada y el 21.4% le añade algunas veces.

Figura 27.

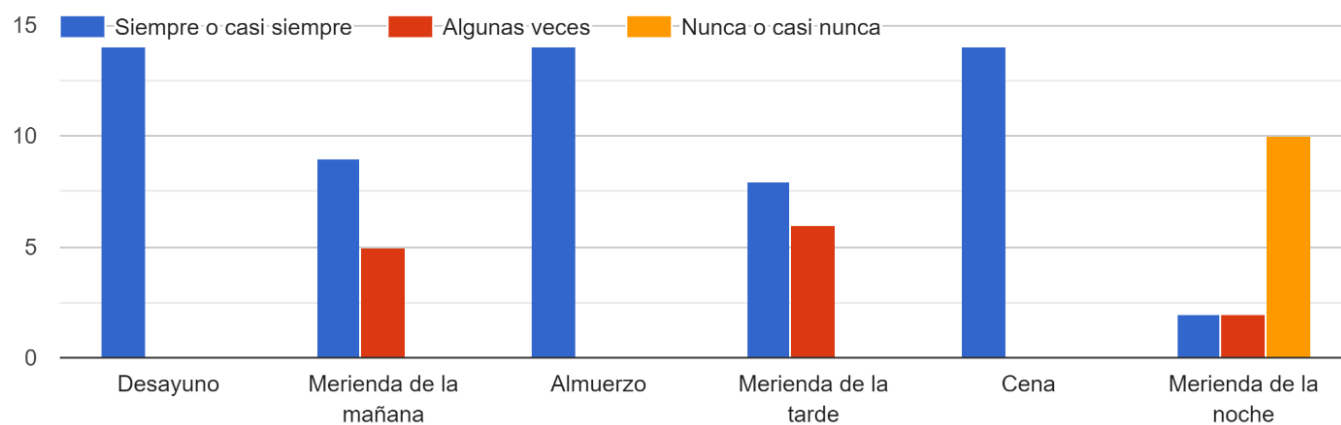
Cantidad de azúcar añadida a una taza o vaso de bebida por parte de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



En un porcentaje de 50% le añaden 1-2 cucharaditas de azúcar por vaso o taza y en segundo lugar con 42.9% no utiliza ni añade.

Figura 28.

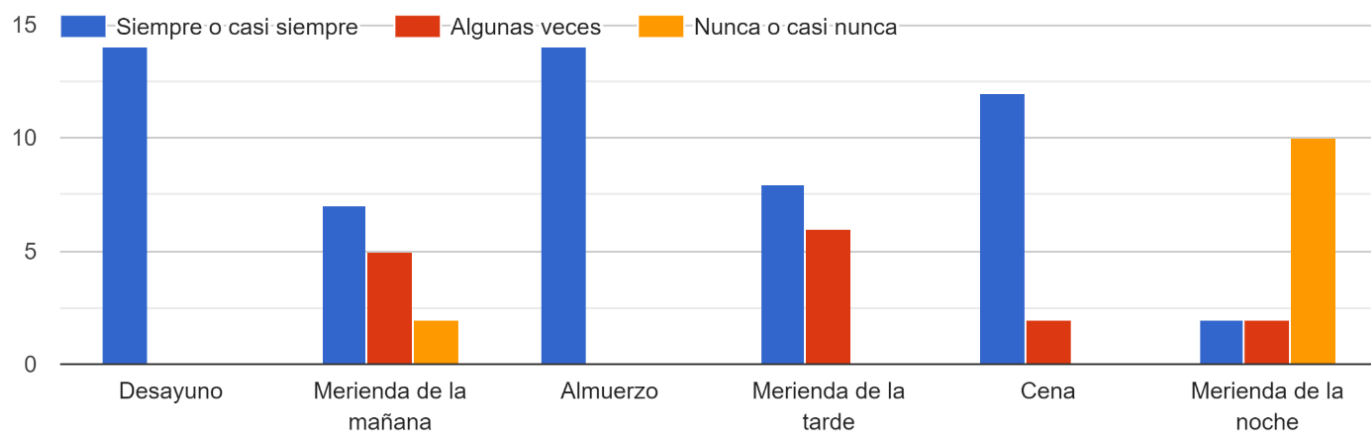
Tiempos de comida realizada por el niño de manera regular entre semana en los hogares de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



Existen 3 tiempos de comida importantes los cuales se refleja en una mayoría de la proporción de personas encuestadas y son: desayuno, almuerzo y cena; algunas veces se realizan las meriendas.

Figura 29.

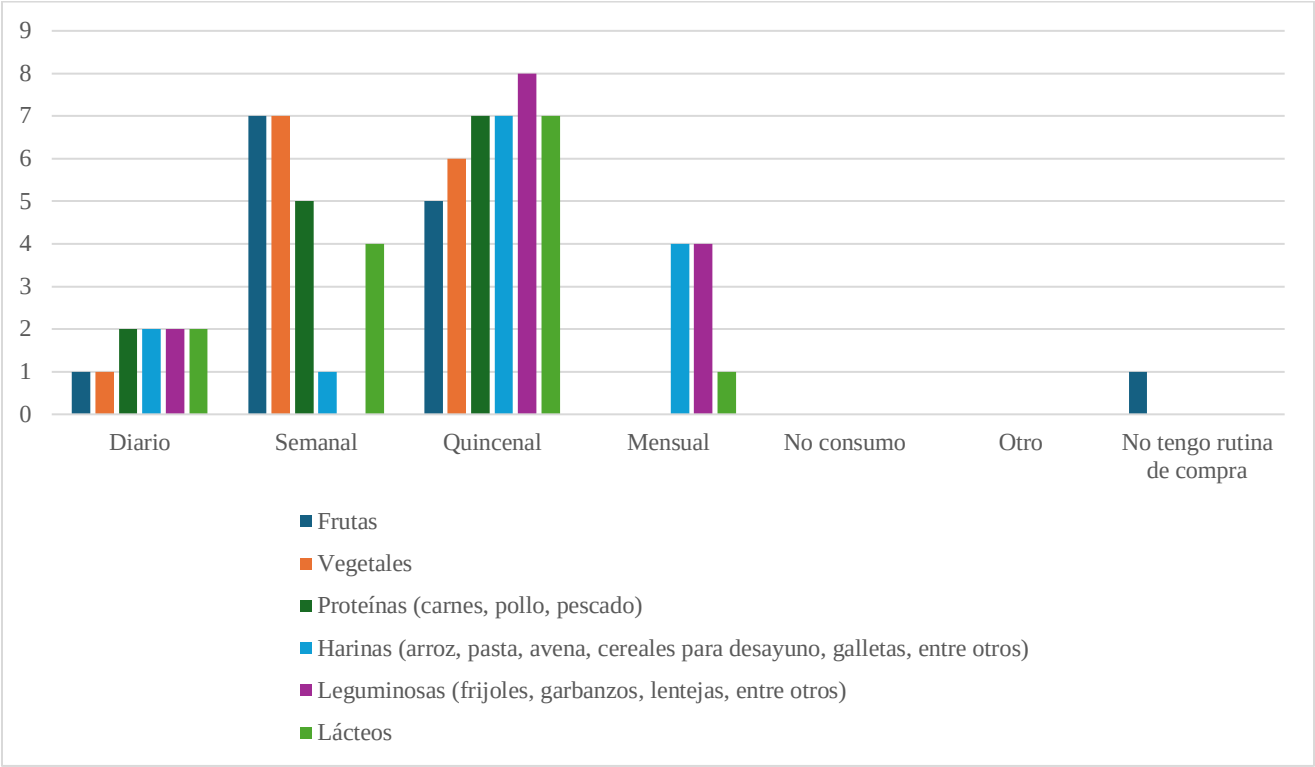
Tiempos de comida realizada por el niño de manera regular fines de semana en los hogares de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



Al igual que el gráfico anterior los tres tiempos de comida mayoritarios son desayuno, almuerzo y cena; nunca o casi nunca se realiza colación nocturna.

Figura 30.

Frecuencia de compra de grupos de alimentos por parte de los padres de familia encuestados del Centro Educativo El Carmelo, Barrio Cuba, 2024.



Las leguminosas se refleja una compra mayoritaria de manera quincenal, en un segundo lugar una compra de manera semanal de vegetales y frutas.

Carta de lector

CARTA DE LECTOR

San José,

**Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez
Carrera de Nutrición Humana**

Estimado señor

La estudiante **Natalia Murillo Artavia**, cédula de identidad 1 1761 0603, me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, NIVEL SOCIOECONÓMICO Y ACCESIBILIDAD ALIMENTARIA EN NIÑOS ESCOLARES DEL CANTÓN DE ALAJUELITA, EN EL AÑO 2024 ", el cual ha elaborado para obtener su grado de Licenciatura en nutrición humana.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre éstos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación. He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.



Kathia Quintanilla Segura
112940374
CPN:2957-20

Anexo 16.

Carta de autorización CENIT

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

San José, 27 de enero del 2025

Señores:

Universidad Hispanoamericana

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Natalia Murillo Artavia con número de identificación 117610603 autor (a) del trabajo de graduación titulado "Relación entre los hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y accesibilidad alimentaria en niños escolares del cantón de Alajuelita, en el año 2024" presentado y aprobado en el año 2025 como requisito para optar por el título de Licenciatura de Nutrición; sí autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,



1-1761-0603