

**Universidad Hispanoamericana**

**Carrera de Nutrición Humana**

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

**COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS  
ALIMENTARIOS Y EL ACCESO  
ECONÓMICO DE LOS ALIMENTOS DE LA  
CANASTA BÁSICA ENTRE LA  
POBLACIÓN EN EDADES DE 40 A 65  
AÑOS DE ACUERDO AL NIVEL  
SOCIOECONÓMICO ANTES Y DURANTE  
DE LA PANDEMIA POR COVID-19, EN EL  
GRAN ÁREA METROPOLITANA, COSTA  
RICA, 2021.**

**JOCELYNE MOLINA MONGE**

**MARZO, 2021**

## Tabla de Contenidos

Índice de tablas .....	6
Índice de Figuras .....	10
Dedicatoria.....	16
Agradecimiento .....	17
Resumen .....	18
CAPÍTULO I.....	22
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	22
<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>23</b>
<b>1.1.1 Antecedentes del problema .....</b>	<b>23</b>
<b>1.1.2. Delimitación del problema.....</b>	<b>26</b>
<b>1.1.3 Justificación.....</b>	<b>26</b>
<b>1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE</b>	
<b>INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>27</b>
<b>1.3.1 Objetivo general.....</b>	<b>27</b>
<b>1.3.2 Objetivos específicos.....</b>	<b>27</b>
<b>1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....</b>	<b>28</b>
<b>1.4.1 Alcances de la investigación.....</b>	<b>28</b>
<b>1.4.2 Limitaciones de la investigación.....</b>	<b>28</b>
CAPÍTULO II.....	29
MARCO TEÓRICO .....	29

<b>2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL</b> .....	30
<b>2.1.3 Nivel socioeconómico</b> .....	41
CAPÍTULO III .....	49
MARCO METODOLÓGICO .....	49
<b>3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN</b> .....	50
<b>3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> .....	50
<b>3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO</b> .....	50
<b>3.3.1 Población</b> .....	50
<b>3.3.2 Muestra</b> .....	50
<b>3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión</b> .....	51
<b>3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN</b> .....	52
<b>3.4.1 Validez del cuestionario</b> .....	53
<b>3.4.2 Confiabilidad del cuestionario</b> .....	53
<b>3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	53
<b>3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES</b> .....	54
<b>3.7. Plan piloto (validación de instrumentos)</b> .....	62
<b>3.8 Procedimiento de recolección de datos</b> .....	62
<b>3.9 Organización de los datos</b> .....	63
<b>3.10 Análisis de los datos</b> .....	63
CAPÍTULO IV .....	64

	4
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....	64
<b>4.1 Generalidades</b> .....	65
4.1.1 Características sociodemográficas de la población. ....	65
4.1.2. Hábitos alimentarios de la población. ....	74
<b>4.2. Comparación de variables</b> .....	90
4.2.1. Comparación entre los hábitos alimentarios antes y durante la pandemia, y el nivel socioeconómico de la población.....	90
4.2.1. Comparación entre el acceso económico de los alimentos de la CBA antes y durante la pandemia, y el nivel socioeconómico de la población. ....	96
CAPÍTULO V .....	98
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS .....	98
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS...	99
CAPÍTULO VI .....	113
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	113
<b>6.1 CONCLUSIONES</b> .....	114
<b>6.2 RECOMENDACIONES</b> .....	117
Bibliografía.....	118
GLOSARIO Y ABREVIATURAS .....	126
ANEXOS .....	130
<b>Anexos 1. Resultados de plan piloto realizado</b> .....	131

**Anexos 2. Instrumento utilizado para la recolección de datos. .... 168**

**Anexos 3. Afiche utilizado para publicación de recolección de datos..... 183**

## Índice de tablas

Tabla N° 1. Composición de la CBA urbana según calorías, cantidad neto y bruto, según valores mensuales per cápita 2011 .....	37
Tabla N° 2. Costo per cápita mensual de la canasta básica alimentaria (CBA) 2011 .....	41
Tabla N° 3. Nivel educativo de la población costarricense desempleado y con empleo del tercer trimestre del año 2019 y 2020. ....	44
Tabla N° 4. Total de viviendas ocupadas y total de ocupantes por hacinamiento de vivienda en la región central, julio 2010 – 2017 .....	47
Tabla N° 5. Total de viviendas ocupadas y total de ocupantes por tenencia de la vivienda, en la región central, Julio 2019 y 2020.....	48
Tabla N° 6. Criterios de exclusión y de inclusión utilizados para la selección de la muestra. ....	51
Tabla N° 7. Operacionalización de variables. ....	54
Tabla N° 8. Distribución de los participantes por tipo de grasa usado para cocinar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. ....	76
Tabla N° 9. Distribución de los participantes por cantidad de grasa agregada diariamente, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.....	77
Tabla N° 10. Distribución de los participantes por tipo de endulzante que utiliza, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	78
Tabla N° 11. Distribución de los participantes por cantidad de azúcar que consume diariamente, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	79
Tabla N° 12. Distribución de los participantes por tipo de condimento que utiliza, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. ....	80

Tabla N° 13. Distribución de los participantes por consumo de sal, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	81
Tabla N° 14. Distribución de los participantes por cantidad de agua que consume diariamente, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	82
Tabla N° 15. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de alimentos de la Canasta Básica Alimentaria, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	83
Tabla N° 16. Distribución de los participantes por dinero destinado para la compra mensual de alimentos por hogar, según cantidad de personas que viven en el hogar antes y durante la pandemia. Costa Rica, 2021 .....	88
Tabla N° 17. Prueba chi-cuadrado para medir la asociación (COMPARACIÓN) entre los hábitos alimentarios antes y durante la pandemia, y el nivel socioeconómico de los participantes. Costa Rica, 2021. (n=96) .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla N° 18. Prueba chi-cuadrado para medir la asociación (COMPARACIÓN) entre acceso económico de alimentos de la CBA antes y durante la pandemia, y el nivel socioeconómico de los participantes. Costa Rica, 2021. (n=96) .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla N° 19. <i>Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de lácteos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....</i>	184
Tabla N° 20. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de carne de res, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	184
Tabla N° 21 . <i>Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de carne de cerdo, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.....</i>	185

<i>Tabla N° 22 . Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de carne de pollo, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....</i>	185
Tabla N° 23. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de embutidos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	186
Tabla N° 24 . Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de pescado, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	186
<i>Tabla N° 25. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de leguminosas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....</i>	187
Tabla N° 26. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de hortalizas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	187
<i>Tabla N° 27. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de frutas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....</i>	188
Tabla N° 28. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de tubérculos y raíces, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	188
Tabla N° 29. Cuadro XX. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de pan y galletas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	189
Tabla N° 30. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de cereales y otros, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	189
Tabla N° 31. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de huevos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	190
Tabla N° 32. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de grasas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	190
Tabla N° 33. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de otros condimentos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 .....	191

Tabla N° 34. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de bebidas no  
alcohólicas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021 ..... 191

Tabla N° 35 Distribución de los participantes por ingreso mensual del hogar, según  
cantidad de personas que vivían en el hogar antes de la pandemia. Costa Rica, 2021 ..... 192

## Índice de figuras

Figura N° 1. Distribución de los participantes por grupos de edad. Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	65
Figura N° 2. Distribución de los participantes por género. Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	66
Figura N° 3. Distribución de los participantes por provincia de residencia. Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	66
Figura N° 5. Distribución de los participantes por estado civil. Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	68
Figura N° 7. Distribución de los participantes por tipo de vivienda, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	70
Figura N° 8. Distribución de los participantes por metros cuadrados de construcción, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. .....	71
Figura N° 9. Distribución de los participantes por condición laboral, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	72
Figura N° 10. Distribución de los participantes por ingreso en el hogar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	73
Figura N° 11. Distribución de los participantes por tiempos de comida que realiza, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. .....	74
Figura N° 12. Distribución de los participantes por tipo de cocción, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021 .....	75

Figura N° 13. Distribución de los participantes por dinero destinado para la compra mensual de alimentos por hogar según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	87
Figura N° 14. Distribución de los participantes por ayuda económica, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	89
Figura N° 15. Distribución de los participantes en la prueba piloto por grupos de edad. Fuente: (elaboración propia.....	131
Figura N° 16 Distribución de los participantes en la prueba piloto por provincia de residencia. Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021) .....	132
Figura N° 17 Distribución de los participantes en la prueba piloto por nivel educativo....	132
Figura N° 18 Distribución de los participantes en la prueba piloto por estado civil. Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)En los datos recolectados 5 de 11 personas encuestadas, respondieron que se encuentra casado o viven en unión libre, y de las 6 personas restantes, se encuentran divorciadas o solteras. Por fallo en la formulación en las opciones de respuestas no se incluye la opción viudo (a). ....	133
<i>Figura N° 19 Distribución de los participantes en la prueba piloto por género. Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021) .....</i>	<i>134</i>
<i>Figura N° 20. Distribución de los participantes en la prueba piloto por personas que viven en el hogar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....</i>	<i>134</i>
<i>Figura N° 21. Distribución de los participantes en la prueba piloto por tipo de vivienda, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021) .....</i>	<i>136</i>

Figura N° 22 . Distribución de los participantes en la prueba piloto por metros cuadrados de construcción, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	137
Figura N° 23. Distribución de los participantes en la prueba piloto por condición laboral, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	138
Figura N° 24. Distribución de los participantes en la prueba piloto por ingreso en el hogar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	139
Figura N° 25. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de lácteos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	140
Figura N° 26. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de carne de res, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	141
Figura N° 27. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de carne de cerdo, Según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	142
Figura N° 28. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de carne de pollo, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	143
Figura N° 29. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de embutidos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	144

Figura N° 30. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de pescado, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021) .....	145
Figura N° 31. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de leguminosas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021) .....	146
Figura N° 32. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de hortalizas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021) .....	147
Figura N° 33. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de frutas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021) .....	148
Figura N° 34. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de tubérculos y raíces, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021) .....	149
Figura N° 35 Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de pan y galletas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021) .....	150
Figura N° 36. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de cereales y otros, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021) .....	151
Figura N° 37. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de azúcar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021) .....	152

Figura N° 38. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de huevos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	153
Figura N° 39. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de grasas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	154
Figura N° 40. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de otros condimentos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	155
Figura N° 41. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de bebidas no alcohólicas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	156
Figura N° 42. Distribución de los participantes en la prueba piloto por dinero destinado para la compra de alimentos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	157
Figura N° 43. Distribución de los participantes en la prueba piloto por ayuda económica, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	158
Figura N° 44. Distribución de los participantes en la prueba piloto por tiempos de comida, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	159
Figura N° 45. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por tipo de cocción, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	160

Figura N° 46. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por tipo de grasa usada para cocinar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	161
Figura N° 47. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por cantidad de grasa que utiliza diariamente, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	162
Figura N° 48. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por tipo de endulzante que utiliza, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	163
Figura N° 49. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por cantidad de azúcar que consume diariamente, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	164
Figura N° 50. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por tipo de condimento que utiliza, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	165
Figura N° 51. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por consumo de sal, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	166
Figura N° 52. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por cantidad de agua que consume diariamente, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021).....	167
Figura N° 53. Afiche para el reclutamiento de recolección de datos. ....	183

## **Dedicatoria**

Este trabajo de investigación, va dirigida a todos los profesionales que estuvieron a lo largo de mi preparación como profesional en nutrición, en especial a la Directora Yorleni Chacón Sandi, que siempre ha tenido la disposición de aclarar cualquier duda a lo largo de la carrera, quien merece mi admiración.

## **Agradecimiento**

Este proyecto de investigación ha sido producto de todo el esfuerzo y dedicación a lo largo de mi carrera, y será una meta alcanzada gracias a la colaboración recibida en todos estos años de estudio. Mi agradecimiento va dirigido a Dios principalmente, quien fue el principal impulso para poder culminar mis estudios. Mi enorme agradecimiento a mi mamá Jacqueline Monge Ramírez, que ha sido la que siempre ha estado a mi lado en todos mis proyectos de vida. Incluyo a mi familia y amigos que siempre me han dado su apoyo. Agradezco a los profesores, por brindarme sus conocimientos y compartir sus experiencias como profesionales en el área de la salud, e incluir de manera especial a mi tutora Dra. Kathryn von Saalfeld Kostka, por su dedicación, disponibilidad, paciencia y amabilidad, en la resolución de dudas y elaboración del proyecto de tesis.

## Resumen

**Introducción:** Costa Rica ha venido rezagada económicamente, como se ha demostrado en el registro de la línea de pobreza y su aumento. Su efecto recae principalmente en la población vulnerable, poniendo en riesgo diferentes aspectos como el acceso económico, el acceso a servicios de salud, el acceso a la educación y el acceso a alimentos.

**Objetivo general:** Comparar los hábitos alimentarios y el acceso económico de los alimentos de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) en la población de 40 a 65 años de acuerdo a nivel socioeconómico, antes y durante de la pandemia por COVID-19, tomando como referencia el 1 marzo del 2020, que residen el Gran Área Metropolitana (GAM) de Costa Rica.

**Metodología:** Es un estudio del tipo correlacional, con una muestra de 96 participantes que residen en la GAM, en el que se aplica un cuestionario virtual sobre hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y acceso económico a los alimentos de la CBA.

**Resultados:** El nivel socioeconómico de la población antes de la pandemia, se caracterizó por tener un nivel de escolaridad mayor a secundaria completa, con ingresos mayor a los 401 000 colones, y con buena condición de vivienda. Durante la pandemia, se observa disminución de la jornada laboral, disminución de ingresos, y la tenencia de viviendas. Se observa en los hábitos alimentarios de la población en estudio antes de la pandemia, un alto consumo de azúcar, grasa saturada y sodio, un bajo consumo de agua, cumplimiento de 3 tiempos principales de comida, y hay preferencia sobre la fritura, la cocción a la plancha y el hervido. Durante la pandemia, mejora la escogencia de alimentos y el consumo de agua. Con respecto al acceso económico antes de la pandemia, la población en estudio posee dificultad en el acceso económico a los alimentos de la CBA; durante la pandemia este acceso disminuye aún más, a pesar de ayudas económicas y alimentarias.

**Discusión:** El factor económico siempre ha tenido un mayor impacto ante una emergencia, lo que se evidencia en la comparación de los datos de ambos periodos. Antes de la pandemia, se muestra las limitaciones económicas, el acceso y el consumo de alimentos variados. Durante la pandemia, hay una disminución de ingresos debido a la reducción de jornadas laborales; lo que produce la prioridad en el pago de servicios básicos y se reduce el gasto en la compra y consumo de alimentos de mayor valor, y se mejora los hábitos alimentarios.

**Conclusiones:** Al comparar ambos periodos, durante la pandemia se observa una mejora en la elección de los alimentos, y el consumo de agua, pero en la frecuencia de consumo de alimentos no hay mejoría. El nivel socioeconómico durante la pandemia, se ha visto afectado en la disminución de jornadas laborales, ingresos y en la condición de vivienda; debido a esto también se ve la disminución en el acceso económico a los alimentos de la CBA, a pesar de las ayudas alimentarias brindadas, ya que no son suficientes para suplir el déficit existente.

**Palabras Claves:** Hábitos alimentarios, acceso económico a los alimentos, Canasta Básica Alimentaria y nivel socioeconómico.

## Summary

**Introduction:** Costa Rica has been lagging financially, as has been shown in the poverty line register. Its effect lies mainly with vulnerable people, putting at risk different areas such as economic access, access to health services, access to education and access to food.

**General objective:** To compare the food habits and economic access of food in the “Canasta Básica Alimentaria (CBA)” in the of 40 to 65 years population according to socioeconomic level, before and during the COVID-19 pandemic which are currently residing in the “Gran Area Metropolitana” (GAM) of Costa Rica, in the period between February and March 2021.

**Methodology:** It is a correlational type study, with a sample of 96 participants residing in the GAM, in which a virtual questionnaire on eating habits, socioeconomic level and economic access to CBA food is applied.

**Results:** The eating habits of the population studied before the pandemic shows: high consumption of sugar, saturated fat and sodium, low water consumption, 3 main meal times are met, and there is preference over frying, grilling and boiling. During the pandemic, it improves food choice and water consumption. With regard to economic access before the pandemic, the population has difficulty due to economic matters to access to the CBA; during the pandemic this access decreases further, despite financial and food aid. The socioeconomic level of the population before the pandemic is characterized by a level of schooling higher than full secondary school, with incomes greater than 401,000 colones, and with good housing conditions. During the pandemic, there is a decrease in working hours, a decrease in economic income, and the holding of housing.

**Discussion:** The economic factor has always had an impact in an emergency, which is evident in comparing data from both periods. Before the pandemic, economic constraints, access and consumption of varied foods are shown. During the pandemic, increased spending arises due to the fight against Covid-19, reduction of working hours and financial income in households; which produces priority in the payment of basic services and reduces spending on the purchase and consumption of higher value foods, and eating habits are improved.

**Conclusions:** Comparing both periods shows an improvement in food choice, and an increase in water consumption, but in the frequency of food consumption there is no improvement. Socio-economic status has been affected by declining working hours, income and housing status; because of this, there is also a decrease in economic access to CBA food, despite food aid provided, as they are not sufficient to fill the existing deficit.

**Keywords:** **Eating** habits, economic access to food, Basic Food basket and socioeconomic level.

**CAPÍTULO I**  
**EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1.1 Antecedentes del problema**

La alimentación ha existido a lo largo de la historia de la humanidad como algo vital, y se ha ido modificando desde el descubrimiento del fuego, en conjunto con el aprendizaje de las técnicas de caza de animales, y las técnicas de cultivo de vegetales y frutas. Se han adoptado distintas formas en las que se pueden consumir los alimentos, diferentes técnicas de cocción y la variedad de alimentos que se pueden consumir (Andrews y Johnson, 2020).

Como parte de las modificaciones que han surgido en la alimentación, se incluyen la escogencia del tipo de alimento, la frecuencia de su consumo y el tipo de cocción. También es afectada por el medio ambiente y factores sociodemográficos, que tienen un peso importante en la formación de los hábitos alimentarios de una población. (Benarroch, Pérez, y Perales, 2011)

Anteriormente, la disponibilidad de los alimentos estaba basada en alimentos poco procesados como vegetales, cereales, frutas y productos de origen animal; al compararse con la alimentación actual, se ha ido adoptando una disponibilidad de alimentos con mayor contenido de grasa, con preservantes que mejoran el tiempo de almacenamiento, o alimentos procesados como los embutidos o frituras tipo snack, que pueden afectar de manera negativa la salud. (Sosa y Ruíz, 2017)

La adopción de nuevos productos como parte de la alimentación actual, está estrechamente relacionada al estilo de vida, ya que se integran medidas que facilitan el ritmo de vida acelerado, y a esto se añade la preferencia de alimentos que requieren de menos tiempo de preparación y que son de menor costo, sin tomar en cuenta que tienen un menor valor nutricional. (Benazizi, Martínez, Ronda, Ferrer y Casabona, 2019)

Un estudio sobre el comportamiento alimentario en Rumania desde la perspectiva del apoyo a hábitos alimentarios saludables, con una muestra de 1185 personas mayores de 18 años. Obtiene que el 88.6% habitan en zona urbana y demuestra como la alimentación se ve afectada por influencias externas, como los medios de comunicación, y se le atribuye a la disminución de los hábitos alimentarios saludables y tradicionales del país (Voinea, y otros, 2019).

En Colombia, se realiza un estudio llamado “Impacto del cambio en los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio en Colombia”, en donde indica que el confinamiento puede provocar problemas en la salud: por una malnutrición, problemas económicos y trastornos psicológicos. (Barker Archbold, Díaz Ríos, y Osorio Rodríguez, 2020)

Por otro lado, el nivel socioeconómico es un factor determinante de la alimentación de una población; dependiendo del nivel educativo, el nivel de ingresos, la condición de empleo y las características propias de cada hogar, éste afecta el acceso de alimentos con mayor o menor variedad, calidad y valor nutritivo. Además, se puede determinar el estado de vulnerabilidad de la población, tomando en cuenta el riesgo de desnutrición, salud, y si hay condiciones precarias de vivienda. (Darin, Fors y Kåreholt, 2017) (Cruz y Maldonado, 2017)

La canasta básica alimentaria (CBA) se utiliza para la clasificación del nivel socioeconómico; su costo por persona, y se toma como base para determinar si la población tiene el acceso económico para la compra de los alimentos incluidos en ella. (Hidalgo, y otros, 2020)

De acuerdo a Muñoz (2018), en la Encuesta Nacional de Hogares del 2017 hubo aproximadamente un millón de personas en estado de pobreza y alrededor de 306.000 en pobreza extrema, en donde en su mayoría, las mujeres eran las encargadas de llevar los

ingresos al hogar y aún representan una parte de la población con dificultades para la compra de alimentos saludables y adecuados.

Un punto importante que repercute en la estabilidad económica de un hogar, es la aparición de enfermedades pandémicas, como la actual pandemia provocada por el virus de la influenza Sars – CoV2 (Covid 19). Anteriormente, se han registrado pandemias que han afectado significativamente la vida de las personas, provocando daños irreversibles y/o muerte, como la peste Antonino (165 – 180), la peste bubónica (1346 – 1353), el cólera (1910 – 1923), la gripe española causada por el virus de influenza AH1N1 (1918 – 1920), la gripe aviar (1957 – 1958), la gripe de Hong – Kong (1968) y el VIH-SIDA (descubierta en 1968; pico entre 2005 – 2012). (Castañeda y Ramos, 2020)

En Costa Rica, se han registrado epidemias que han afectado de manera respiratoria a la población, como las gripes española, aviar y porcina. Se logró la prevención de nuevas oleadas de contagio, y la reducción su afección mediante la vacunación. En la actualidad, la mayor afectación que se presenta es por el virus de Covid- 19, en donde se realizan diferentes estudios para encontrar el método de control para el tipo de virus (Botey, 2017).

En las investigaciones, sobre los virus que afectan al ser humano, existe una clasificación denominada como coronavirus; y de estos, se registraron epidemias de SARS-CoV en el año 2002 y el MERS-CoV en el 2012. Actualmente se conoce un nuevo virus llamado SARS-CoV-2, causante de la enfermedad Covid-19 con sus primeros registros en diciembre del 2019 (Velázquez, 2020).

Con el fin de evitar la propagación del virus, se establecieron medidas sanitarias como la restricción vehicular y la reducción del aforo a los establecimientos, lo que ha afectado la situación laboral en Costa Rica. Esto ha tenido repercusión en los ingresos de la población y en el acceso de los alimentos de la CBA, ya que se estable el “Decreto N° 41615–MEIC-

H\*/1” que aplica impuesto del valor agregado (IVA) a los alimentos de la CBA, elevando su precio, y disminuyendo aún más su acceso. (Ministerio de Salud, 2020) (Ministerio de Hacienda, 2020) (Sistema Costarricense de Información Jurídica, 2019)

### **1.1.2. Delimitación del problema**

Esta investigación pretende comparar los hábitos alimentarios y el acceso económico de los alimentos de la CBA de acuerdo a nivel socioeconómico antes y durante la pandemia, tomando como referencia el 1 marzo del 2020. Se realiza con un total de 96 sujetos de estudio en edades de 40 a 65 años de ambos sexos, residentes en el Gran Área Metropolitana (GAM) de Costa Rica, en un periodo que comprende entre febrero y marzo del 2021.

### **1.1.3 Justificación**

La función principal de este trabajo de investigación, radica en la identificación de las causas que pueden afectar el acceso económico de los alimentos de la CBA, la nutrición de la población, la modificación de los hábitos alimentarios, y la condición socioeconómica; debido a la situación pandémica actual.

Esta investigación permite conocer la asociación que existe entre el poder adquisitivo en la compra de alimentos de la CBA, los hábitos alimentarios, y el nivel socioeconómico de la población, antes y durante la pandemia por COVID-19.

Teniendo en cuenta cuales son las deficiencias de estas áreas, permite dar nuevas propuestas para reducir las necesidades de la población como suplir el factor económico de la población y así también como su alimentación, mejorando el plan de acción ante una emergencia como la pandemia u otro tipo de emergencia no prevista.

Esta investigación está dirigida a la colaboración de colegas que requieran de información obtenida en este estudio, y así poder contribuir a la comunidad científica y a futuras

investigaciones relacionadas al tema abarcado en este documento. Como parte de los beneficios, se pretende que se tomen mejores decisiones con respecto al factor económico, sin poner en riesgo la alimentación y la salud como tal. También permite que otras generaciones, tengan una guía para nuevas propuestas que ayuden a la población.

Una de las limitantes para el acceso económico incluye la falta de trabajo (debido a la contracción económica y al aumento de impuestos en acciones económicas como la adquisición de bienes, compra de alimentos y transacciones bancarias), lo cual a su vez disminuye el nivel de ingreso económico, y por ende repercute en los hogares y en la compra de alimentos.

## **1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuál es la comparación de los hábitos alimentarios y el acceso económico de los alimentos de la CBA, en la población de 40 a 65 años de acuerdo al nivel socioeconómico, antes de la pandemia por COVID-19, y durante la pandemia, que residen en la GAM de Costa Rica?

### **1.3.1 Objetivo general**

Comparar los hábitos alimentarios y el acceso económico de los alimentos de la CBA en la población de 40 a 65 años de acuerdo a nivel socioeconómico, antes y durante de la pandemia por COVID-19, tomando como referencia el 1 de marzo del 2020, que residen en la GAM de Costa Rica, en un periodo que comprende entre febrero y marzo del 2021.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1.3.2.1. Describir las características sociodemográficas de la población de estudio.

1.3.2.2. Identificar los hábitos alimentarios de la población antes y durante la pandemia mediante un cuestionario virtual.

1.3.2.4. Conocer el acceso económico a los alimentos de la CBA, antes y durante la pandemia

1.3.2.5 Comparar los hábitos alimentarios antes y durante la pandemia, de acuerdo a nivel socioeconómico entre los 40 a 65 años.

1.3.2.5 Comparar el acceso económico de alimentos de la CBA, antes y durante la pandemia, de acuerdo a nivel socioeconómico de las personas entre los 40 a 65 años.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

### **1.4.1 Alcances de la investigación**

En esta investigación, se logra observar que antes de la pandemia, gran parte de la población no logra cumplir con la compra de la Canasta Básica Alimentaria de manera completa, lo que se recalca que el nivel pobreza ya estaba comprometido antes de la pandemia.

### **1.4.2 Limitaciones de la investigación**

Parte de las limitaciones que se han presentado incluyen el acceso a internet o el acceso a dispositivos digitales para dar respuesta al cuestionario de la población en estudio. Dado que la encuesta es autoadministrada, no hay forma de poder resolver dudas que posee en encuestado.

**CAPÍTULO II.**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

### **2.1.1 Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios son una respuesta aprendida a lo largo del tiempo de una población o persona desde la infancia hasta la edad adulta, que se expresan mediante una conducta repetitiva referente a la alimentación. Esto determina los alimentos que se eligen consumir, la frecuencia en que se consumen y el momento en que se consumen, y se puede ver afectado por la religión, el estatus social, el nivel educativo, prácticas alimentarias aprendidas en el hogar o dentro de las relaciones sociales, aspectos fisiológicos, ambientales y hasta el estilo de vida que posee (Sánchez y Aguilar , 2015).

#### **2.1.1.1 Factores sociales y culturales**

Los factores sociales y culturales son relevantes y determinantes de los hábitos alimentarios; la clase social hace que varíe la escogencia y características de la alimentación. También existen variaciones educativas, específicamente a nivel del conocimiento nutricional, para la escogencia de los mismos. Por lo general se observa la tendencia, de que entre menor sea la clase social, se eligen alimentos de menor valor nutricional o que posean malos hábitos de alimentación (Corella y Ordovás, 2015).

Las creencias religiosas también influyen en los hábitos alimentarios. En Centroamérica, la religión que predomina es el cristianismo. Algunas prácticas alimentarias incluyen el abstencionismo de alimentos (se evita la carne de cerdo en la religión adventista, y se evita el consumo de carne roja los viernes de cuaresma en el catolicismo), aparte de las comidas tradicionales que se consumen en celebraciones como Navidad o durante Semana Santa. (Parejo, 2018)

### **2.1.1.2. Factores fisiológicos**

La alimentación se ve afectada por múltiples variables como el sexo, la edad y el estado de salud (González, León, Lomas y Albar, 2016). También la influencia de los gustos y preferencias en la alimentación, está directamente relacionada con el consumo de alimentos. A nivel fisiológico, la percepción de las preparaciones a nivel visual, el sabor, el olor, y hasta las sensaciones que provoca el consumo de estos alimentos en el estado de ánimo, pueden provocar la aberración o la preferencia de los mismos (Trius, Santillán, Martínez, Lamuela y Moreno, 2020) (Grossniklaus, y otros, 2010).

En adultos, la alimentación puede verse afectada diferentes patologías, la diabetes mellitus tipo 1 o 2, dislipidemias, problemas tiroideos, o intolerancias o alergias alimentarias, que requieren de horarios de alimentación establecidos, restricción de alimentos o modificación dietarias (Kim, Hwang, Park y Bae, 2013).

### **2.1.1.3 Factores ambientales**

Costa Rica, como país tropical, tiene una gran variedad de alimentos disponibles y accesibles a la población. Debido a los cambios climáticos, cambian las condiciones ambientales idóneas para el cultivo de vegetales y frutas lo que llaman “alimentos de temporada”. Estas condiciones, afectan el precio de los productos a causa de la escasez que produce en el mercado (Belón, Nieuwendyk, Vallianatos, & Nykiforuk, 2016).

La población costarricense destaca por tener una alimentación propia del país, aunque esto no refleja que sea una dieta del todo saludable. La Encuesta Nacional de Nutrición 2008 – 2009 refleja hábitos alimentarios costarricenses no saludables, lo que incide sobre los índices de sobrepeso y obesidad en la población, incluyendo patologías como diabetes mellitus, problemas cardiovasculares, dislipidemias y diversos tipos de cáncer. Cabe destacar que la

cifra de personas con estos diagnósticos ha ido aumentando año tras año. (INCAP, 2018) (Ministerio de Salud, 2009)

Esta tendencia se debe a una dieta basada en “carbohidratos refinados, carbohidratos simples, grasas, alimentos de origen animal, y baja ingesta de ácidos grasos polinsaturados y fibra dietética” y sumado a un estilo de vida poco saludable, han aumentado el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y el riesgo de una mal nutrición (Ezzahra , Magnaña , Macías, Aguilera y Bracamontes, 2016).

Las jornadas de trabajo también influyen en los hábitos alimentarios, ya que esto amerita tener un horario establecido para la preparación de los alimentos y poder realizar tiempos de comida en su debida hora. Se observa que “pueden ocurrir modificaciones en el patrón de alimentación, tales como la frecuencia en que se consume los alimentos, el tipo de alimento que consume ya se saludable o no, y los horarios en que pueda realizar sus comidas” (Vieira, Aguiar, Carnevale y Canuto, 2019), así también puede afectar el horario y horas de sueños.

#### **2.1.1.4 Prácticas alimentarias**

Las prácticas alimentarias forman parte de los hábitos alimentarios, y se refieren a un patrón de comportamientos repetitivos de manera cotidiana ante la elección de los alimentos y su consumo que pueden variar según las circunstancias actuales, como el estado de ánimo, los alimentos disponibles en ese momento, o algún contratiempo que surja durante el día. (Galesi , Vieira, Sendão y Marques, 2019).

Parte de las prácticas alimentarias consiste en la realización de tiempos comida, conformados por el desayuno, merienda de media mañana, almuerzo, merienda de la tarde y la cena. Según un estudio sobre “Las barreras y los facilitadores de una alimentación saludable entre los adultos jóvenes”, realizado a una población adulta, factores como la falta de educación nutricional, el convivio con amigos o familiares, la falta de instalaciones, y/o la mala

planeación de horarios o tiempo de preparar los alimentos son algunos de los factores relacionados a la abstinencia de algún tiempo de comida (Munt, Partridge, Allman y Farinelli, 2016).

En comparación a otros países, la población costarricense posee una alimentación poco variada en la zona urbana; de acuerdo a un estudio sobre “Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense”, hay un alto consumo de café, bebidas azucaradas, harinas refinadas, cereales como arroz y frijoles en el gallo pinto, y refleja un bajo consumo de vegetales no harinosos, frutas y leguminosas. Por otro lado, muestra la realización de 5 tiempos de comida que son el desayuno, merienda de media mañana, almuerzo, merienda de la tarde y la cena (Guevara, y otros, 2019).

El consumo de alimentos puede variar de acuerdo a demografía, ya que varios lugares de Costa Rica poseen sus platillos tradicionales. Las zonas costeras se caracterizan por la pesca, y hay una variedad de platillos a base de pescado y mariscos. La zona central se caracteriza por preparaciones a base de alimentos harinosos, incluyendo “las tortillas, tamales, picadillos, olla de carne, preparaciones a base de maíz, guisos y mieles”. (Sedó Masis, 2015)

#### **2.1.1.5 Recomendaciones nutricionales**

Una de las principales recomendaciones a nivel nutricional, es la realización de 5 tiempos de comida que son: desayuno, merienda de media mañana, almuerzo, merienda de la tarde y la cena. Al realizar menos tiempos de comida, se experimenta más hambre después de un tiempo prolongado de ayuno, y es muy frecuente que haya mayor consumo de alimentos, intentando satisfacer la sensación de hambre; lo que puede conducir a la obesidad (Chamorro, Farías y Peirano, 2018).

Para una alimentación saludable, se debe cumplir con una dieta variada, que incluya todos los grupos de alimentos, y que sea equilibrada en el aporte calórico según las necesidades

individuales. Una dieta saludable debe basarse en el consumo de leguminosas, tubérculos, vegetales y frutas mínimamente procesados; y un consumo moderado de carne, pescado o mariscos y productos lácteos. (Gonzalez y Garnett, 2018)

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2015), se debe consumir un 5% de la ingesta calórica total (en adultos representa una dieta de 2000 kcal), de azúcares libres al día; esto equivale a 25 g de azúcar al día, o 5 cucharaditas. Se considera que los azúcares libres se encuentran en: azúcar de mesa, miel, jarabe, néctar de frutas, y alimentos y bebidas azucaradas. (Organización Mundial de la Salud, Alimentación sana, 2018)

En cuanto al consumo de sal, se recomienda un máximo de 5 gramos (1 cucharadita) al día; esto debido al riesgo de padecer hipertensión arterial. Algunos alimentos fuente de sodio son los embutidos, el queso, los consomés, la salsa de soya, los aderezos y la sal de mesa. (Organización Mundial de la Salud, Alimentación sana, 2018)

En cuanto al consumo de grasas, según las “Guías alimentarias para Costa Rica” (Ministerio de salud, 2011) es preferible elegir la grasa insaturada, presente en alimentos como: pescado, aguacate, frutos secos y aceite vegetal. De acuerdo a Guerrero (2020), se debe evitar el consumo de grasas saturadas presentes en alimentos como: los derivados de la grasa animal (la mantequilla, nata de leche, crema, queso crema, embutidos y las carnes altas en grasa); y grasa de origen vegetal (manteca y margarinas). Algunos de los alimentos altos en grasa que se deben evitar son: la repostería, las comidas rápidas y los postres.

Algunas recomendaciones para el consumo de productos cárnicos (cortes de carne de res, cerdo, pollo, pescado o derivados) son: evitar el consumo de productos procesados (embutidos, fermentados y ahumados), elegir alimentos con poca grasa; y se debe preferir el consumo de carne blanca (aves de corral). (Ministerio de Salud, 2011) (Gonzalez y Garnett, 2018)

La frecuencia de consumo, de los productos cárnicos, como carnes magras o carnes blancas (pollo o pescado), debe ser de 3 o más veces a la semana; el consumo de pescado debe ser mínimo 2 veces a la semana; y en cuanto al consumo de carnes de rojas la recomendación es de 3 a 4 veces a la semana. (AESAN, 2020) (Pérez, y otros, 2018)

En el caso del huevo, se recomienda el consumo de un huevo diario, en personas que no posean niveles de colesterol alto. Para los lácteos (leche, leche fermentada y yogurt), lo adecuado es el consumo de 2 porciones al día, de preferencia descremados; para el consumo de queso, corresponde a 1 porción al día. En cuanto al consumo de agua, se recomienda tomar de 6 a 8 vasos de agua por día. (Ministerio de Salud, 2020)

El grupo de harinas, que incluye verduras harinosas, cereales (trigo, maíz, arroz, cebada, centeno, avena, mijo, sorgo) y sus derivados, debería de consumirse de 4 a 6 porciones al día, tomando en cuenta que el tamaño de la porción dependerá del tipo de alimento. (Rodríguez y otros, 2019) Las “Guías alimentarias de Costa Rica” (2011) aconsejan, el consumo de alimentos integrales, proporcionan “fibra, vitaminas del complejo B, hierro, potasio y zinc”, La ingesta de leguminosas y cereales, deberían ser parte de un mismo platillo, en una relación de 2 cucharadas de cereal (pastas, panes, tortillas, arroz, avena y cebada) por cada cucharada de leguminosa (frijoles, garbanzos, lentejas y cubaces); esto debido que al consumirse en conjunto, se obtiene “una proteína de muy buena calidad”. Como parte de la recomendación, se recomienda consumir al menos media taza de leguminosas por día. (Ministerio de Salud , 2011)

Para una nutrición óptima, se debe cumplir con una cantidad de porciones adecuada. En el caso del grupo de frutas y vegetales, la recomendación es consumir 2 porciones de fruta y 3 porciones de vegetales al día, preferiblemente con cáscara, para obtener una mayor ingesta de fibra dietética. (Ministerio de Salud, 2020)

### **2.1.2 Canasta Básica Alimentaria de Costa Rica (CBA).**

La CBA se define como “el conjunto de alimentos expresados en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades calóricas de un hogar” INEC (2011), que toma en cuenta el requerimiento promedio de la población costarricense, y los alimentos principalmente consumidos en un período de tiempo. Se especifica el costo per cápita, y va enfocado al tipo de población, ya sea en urbano o rural. (Hidalgo Víquez, y otros, 2020)

Dentro de la seguridad alimentaria, se toman en cuenta la escogencia y acceso económico de los alimentos. La utilización de la CBA juega un papel importante como parte de la medición de pobreza que posee la población. Se clasifica un hogar pobre cuando sus ingresos son menores al costo de la CBA y el costo de bienes o servicios necesarios para mantener un nivel mínimo de subsistencia de esta, identificando la población vulnerable o de riesgo. (INEC, 2011).

La población vulnerable o de clase baja con limitaciones económicas, debe evitar cualquier tipo de desperdicio de alimentos o lograr reducir los gastos que se generan en la compra de alimentos. Al comprar los alimentos, hay una tendencia a preferir alimentos más procesados, con una mayor carga calórica y altos en grasa, como los embutidos, las frituras tipo snack, y sopas instantáneas. Esto también influye en la disminución de los tiempos de comida principales como el desayuno, almuerzo o la cena; al tener una limitada cantidad de alimentos, realizan. (Gracia, 2014)

#### **2.1.2.1 Alimentos que componen la CBA de la zona urbana**

La lista de los alimentos de la CBA está elaborada con el fin de que cumpla con el requerimiento de energía de una persona en promedio, del cual dependiendo de la zona ésta corresponde a 2184 kcals para la zona urbana, y 2258 kcals para la zona rural. La elección de los alimentos para formar la lista de la CBA está basada en 3 requisitos, siendo: alimentos

deben ser consumidos mínimo en el 10% del total de los hogares, debe aportar el 0.5% de las calorías totales consumidas al día y el 0.5% del gasto total para la compra de los alimentos. (Hidalgo y otros, 2020)

La CBA tiene 2 listas de alimentos enfocadas en diferentes zonas. La lista que corresponde a la zona urbana está formada por 52 alimentos, dividida en 15 subgrupos. Toma en cuenta características de los alimentos como: la cantidad de calorías, cantidad en peso crudo neto y el peso bruto en gramos, como se puede observar en la Tabla N°1. (INEC, 2011)

**Tabla N° 1. Composición de la CBA urbana según calorías, cantidad neto y bruto, según valores mensuales per cápita 2011**

Costo per cápita mensual de la canasta básica alimentaria (CBA) 2011				
Grupo y alimentos	Calorías	Estructura Calórica	Cantidad neto crudo	Cantidad bruto crudo
<b>Lácteos y queso</b>				
Leche fluida	98	4,49	198	198
Queso	33	1,49	16	16
<b>Carnes</b>				
<b>Carne de res</b>				
Bistec de res	41	1,88	17	17
Carne molida de res	27	1,25	11	11
Posta y hueso de res	17	0,76	6	8
<b>Carne de cerdo</b>				
Chuleta de cerdo	27	1,25	10	13
Posta de cerdo	15	0,67	7	7
<b>Carne de pollo</b>				

Continuará

Grupo y alimentos	Calorías	Estructura Calórica	Cantidad neto crudo	Cantidad bruto crudo
Muslo de pollo	19	0,87	9	9
Pechuga de pollo	23	1,06	13	16
Pollo entero	19	0,88	9	12
<b>Embutidos</b>				
Mortadela	24	1,12	8	8
Salchichón	28	1,30	9	9
Chorizo	15	0,67	8	8
<b>Pescado</b>				
Atún	45	2,07	16	16
<b>Leguminosas</b>				
Frijoles negros	96	4,41	28	28
Frijoles rojos	27	1,24	8	8
<b>Hortalizas</b>				
Tomate	6	0,29	30	31
Cebolla	7	0,32	16	17
Culantro castilla	1	0,06	3	4
Chile dulce o pimiento	2	0,10	6	6
Chayote	5	0,22	16	19
Repollo verde o morado	3	0,12	9	11
Zanahoria	4	0,17	9	9
Ajo	3	0,14	2	2
<b>Frutas</b>				
Banano	11	0,50	11	16
Naranja dulce	9	0,43	22	31

Continuará

Grupo y alimentos	Calorías	Estructura Calórica	Cantidad neto crudo	Cantidad bruto crudo
Limón ácido	1	0,04	3	5
Papaya	4	0,18	12	15
Manzana	3	0,12	4	5
Piña	5	0,21	9	13
<b>Tubérculos y raíces</b>				
Papa	34	1,54	45	56
Plátano maduro	33	1,51	27	35
<b>Pan y cereales</b>				
<b>Pan y galletas</b>				
Pan salado	115	5,25	47	47
Pan dulce	21	0,97	7	7
Galleta dulce	27	1,24	6	6
Galleta salada	10	0,44	2	2
<b>Cereales y otros</b>				
Arroz	485	22,21	135	135
Tortilla de maíz	7	0,31	3	3
Espagueti	33	1,53	9	9
Cereales	16	0,75	4	4
Harina de maíz (masa)	20	0,94	6	6
<b>Azúcar</b>	345	15,80	90	90
<b>Huevo</b>	53	2,44	36	40
<b>Grasas</b>				
Aceite	199	9,09	22	22
Manteca vegetal	59	2,69	7	7

Continuará

Grupo y alimentos	Calorías	Estructura Calórica	Cantidad neto crudo	Cantidad bruto crudo
Margarina	56	2,58	8	8
Natilla	18	0,84	9	9
<b>Otros alimentos</b>				
Condimentos	12	0,53	4	4
Salsa	14	0,64	13	13
Sal	-	-	6	6
<b>Bebidas no alcohólicas</b>				
Café	-	-	10	10
Bebidas naturales	8	0,37	16	16

Fuente: (INEC, 2011)

### 2.1.2.2 Costo de la CBA

La CBA es utilizada como indicador de la línea de pobreza de la población, como referencia para el cálculo del salario mínimo, y para poder tener bajo control la relación de los precios de los alimentos y el índice de precios al consumidor. De esta manera se pretende respetar los derechos a la alimentación y poder mantener el acceso a los alimentos. (Graciano y Risso Patrón, 2011)

Tomando en cuenta lo anterior, los datos correspondientes al 2020 son: el salario mínimo mensual para un trabajador en ocupación no calificada es de 316 964.69 colones; el promedio de ingresos por hogar registrados es de 231 911 colones al mes; y el costo de la CBA en zona urbana es de 51 681 colones. Los datos del costo per cápita de la CBA se pueden observar en la Tabla N°2. (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2020) (INEC, Encuesta Nacional de Hogares, 2020) (INEC, 2011)

*Tabla N° 2. Costo per cápita mensual de la canasta básica alimentaria (CBA) 2011*

Subgrupo	Total	Urbana	Rural
<b>CBA</b>	<b>48,458</b>	<b>51,681</b>	<b>43,245</b>
Lácteos	5,847	6,071	5,484
Carne de res	4,106	4,567	3,358
Carne de cerdo	1,135	1,836	-
Carne de pollo	2,393	2,567	2,111
Embutidos	2,186	2,365	1,895
Pescado	3,253	3,353	3,092
Leguminosas	1,425	1,357	1,537
Hortalizas	4,658	4,633	4,700
Frutas	1,476	1,665	1,171
Tubérculos y raíces	2,251	2,648	1,609
Pan y galletas	4,101	4,867	2,862
Cereales y otros	4,582	4,570	4,603
Azúcar	2,434	2,257	2,720
Huevo	1,889	2,209	1,371
Grasas	2,467	2,678	2,127
Otros alimentos	1,650	1,631	1,679
Bebidas no alcohólicas	2,605	2,408	2,925

Fuente: (INEC, 2020)

### **2.1.3 Nivel socioeconómico**

La economía nacional es la principal influyente en las necesidades básicas de la población.

Está puede indicar si una persona se encuentra en estado de riesgo o vulnerabilidad, incluyendo aspectos como la calidad de vida, oportunidades y privilegios ante la sociedad. A

a esto se le conoce como estatus socioeconómico. (APA, 2017)

En Costa Rica, se han registrado varios instrumentos para la medición del nivel socioeconómico; y la aplicación de éstos depende de las características de la población a la que va dirigida. En el caso de la población adulta, se puede encontrar encuestas como: CRELES (Costa Rica Estudio de Longevidad y Envejecimiento Saludable), elaborada por el CCP (Centro Centroamericano de Población). (Fantin, Gómez , Saén, Roja y Barboza , 2019)

Actualmente, se utilizan otras encuestas del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) elaboradas para la medición de ámbitos a nivel socioeconómico. Se puede encontrar: la “Encuesta Continua de Empleo”, que registra la tasa de empleo y desempleo; la “ENAHO (Encuesta Nacional de Hogares)”, mide la condición de vivienda; y la ENIGH (Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos), mide los ingresos y gastos per cápita, de la zona urbana y la zona rural. (INEC, Índice de Pobreza Multidimensional, 2015)

### **2.1.3.1 Indicadores del nivel socioeconómico**

El estado o nivel socioeconómico de la población puede ser determinado por condicionantes como “el nivel educativo, los ingresos en el hogar, clase social y la complejidad ocupacional”. Esto puede variar en cada hogar, por lo que es importante valorar la situación económica de los hogares. Al ir avanzando la edad de la población, pueden aumentar las necesidades económicas. (Darin, Fors, y Kåreholt, 2017)

### **Estatus social o clase social**

El concepto de clase social se puede relacionar con el nivel ante la perspectiva de la sociedad en donde se toma en cuenta los ingresos, y dentro de las clasificación se puede mencionar a “la clase baja o trabajadora en donde se incluye la población con primaria o secundaria incompleta y su ocupación en el área de construcción, logística y transporte, y sus hogares

están formados por 4 o más personas” (Jiménez, 2017), en la mayoría de los casos viven en condiciones precarias, y poseen problemas de acceso a servicios de salud. (Darin, Fors y Kåreholt, 2017)

La segunda clase se refiere a clase media, con salario medio o alto, en donde se observa una población con mejores trabajos, como “oficinistas, vendedores y profesionales liberales o relacionados con trabajos administrativos”, en donde sus hogares poseen pocos miembros o bien pueden ser de una sola persona, y con acceso a una mejor atención médica. (Mac-Clure, Barozet, Gallequillos, y Moya, 2015)

La clase alta es la tercera categoría, en donde se incluyen los hogares con antecedentes de reconocimiento a nivel laboral, a nivel social, condiciones de vida idónea y con baja probabilidad de inestabilidad económica. Generalmente conforme a su historial académico, sobresale la escogencia de centros educativo de reconocimiento a nivel social y con características específicas, y que poseen un buen de plan estudio a nivel internacional. (Gessaghi, Landau y Luci, 2020)

### **Nivel educativo**

La oportunidad de obtener una carrera universitaria a veces es compleja, ya que depende de los recursos económicos que posea la población. El nivel socioeconómico, puede interferir en la finalización de los estudios académicos. Según un estudio realizado en Chile, determinaron que los antecedentes económicos familiares, repercutían sobre el puntaje obtenido en las pruebas universitarias, ya que al invertir en un mejor instituto, tienen más herramientas para afrontar las pruebas académicas y mayor preparación en su vida laboral (Correa, Gutiérrez, Lorca, Morales y Parro, 2019).

El nivel educativo de la población influye en la obtención de un mejor cargo laboral, y por ende, un mejor ingreso económico al hogar. Esto varía según el nivel educativo en que se encuentre como: no ha cursado un nivel académico, finalización de la primaria, secundaria completa, secundaria incompleta, universidad completa y universidad incompleta; también se incluye el tiempo dedicado al estudio. (Fantin, Gómez, Saén, Rojas y Barboza, 2019) En la Tabla N° 4 se observa la diferencia entre la población desempleada y con empleo.

*Tabla N° 3. Nivel educativo de la población costarricense desempleada y con empleo del tercer trimestre del año 2019 y 2020.*

Nivel educativo	2019		2020	
	Desempleado	Ocupación	Desempleado	Ocupación
Primaria incompleta o menos	23 362	178 727	39 344	158 882
Primaria completa	53 741	504 404	108 236	443 282
Secundaria incompleta	91 369	488 292	174 510	419 144
Secundaria completa	54 606	371 117	96 754	306 893
Universidad sin título	21 700	115 147	38 264	103 281
Universidad con título	33 330	501 734	68 926	445 380

Fuente: (INEC, 2019), (INEC, 2020).

### **Ingresos**

El nivel de pobreza está condicionado por variables como el empleo, el nivel educativo y la clase social, y esto lleva a repercutir directamente en los ingresos en el hogar. Según los

ingresos que se obtengan puede afectar en la condición en la que vive la población. Esto también afecta el acceso a un buen empleo, que puede generar los ingresos que cubran con el mínimo de los gastos básicos en un hogar. (Andrade, Marinho, Lima , 2017)

Según los datos registrados por el INEC en la Encuesta Nacional de Hogares 2019 y 2020, para julio del año 2019, los hogares que no se encuentran en pobreza poseen un ingreso per cápita de 459 141 colones, los hogares en pobreza no extrema su ingreso promedio es de 77 858 colones, y en familias con pobreza extrema, su ingreso promedio es de 29 886 colones. Al compararse con los datos de julio del 2020, los ingresos se han visto disminuidos en donde un hogar no pobre posee un ingreso de 419 283 colones, en pobreza no extrema 78 032 colones y en pobreza extrema de 27 883 colones per cápita. (INEC, 2019) (INEC, 2020)

### **2.1.3.2 Tasa de empleo e ingresos**

Parte de la población costarricense se le ha dificultado la obtención de un buen empleo por falta de una carrera universitaria, en comparación al resto de la población. Esto genera “menor oportunidad de empleo, trabajar en condiciones informales y mala calidad de empleo” (Conare, 2019). De acuerdo al comunicado del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (2020), a causa de la pandemia, dificulta poder mantener el trabajo con normalidad o poder obtener un empleo para cubrir las necesidades económicas que se han generado.

Las medidas sanitarias que ha otorgado el Gobierno de la República, a causa de la enfermedad de COVID-19, han afectado la actividad económica de muchas empresas; ya que algunas de ellas, han tenido un cierre total en su establecimiento. Como consecuencia, la empresa no genera ingresos para la ganancia económica y para el pago del salario de los empleados; por lo que se emite el Decreto N° 42522-MTSS, que permite solicitar la suspensión temporal de contratos y la reanudación de trabajo. (Salas, 2020)

Según los datos recolectados por el INEC, ha habido un cambio significativo en la tasa de desempleo, en donde se registra que para el tercer trimestre del año 2019, la tasa de desempleo es de 11,4%, y para el mismo trimestre del año 2020 esta tasa aumento a un 21.9%. Así mismo, se puede mencionar que en mayor medida las personas entre las edades de 45 a 59 años se encuentran desempleadas en ambos registros. (INEC, 2019) (INEC, 2020)

### **2.1.3.3. Riesgo de hacinamiento en viviendas**

El hacinamiento se puede definir como “la relación que existe entre la cantidad de personas en una vivienda y el espacio disponible que hay en ella”; tomando en cuenta cocina, dormitorios, baños, comedor. Esto tiene la función de indicador de la ocupación, densidad habitacional y de privacidad dentro de una vivienda. Es de gran importancia conocer estos datos, ya que está relacionado el espacio que tiene una persona para desarrollarse en el entorno y su estado de salud mental y física. (Villatoro, 2017)

De acuerdo al Índice de Pobreza Multidimensional (INEC, 2015), para poder indicar que hay hacinamiento en una vivienda se debe cumplir con estas condiciones: 2 personas en una vivienda con menos de 30 metros cuadrados de construcción, 3 a 6 personas en una vivienda con menos de 40 metros cuadrados de construcción, 7 o más personas en una vivienda con menos de 60 metros cuadrados de construcción. Se excluyen las viviendas donde habita solo 1 persona. En la Tabla N° 4 se observa la cantidad de personas que viven en hacinamiento por dormitorio y por vivienda.

*Tabla N° 4. Total de viviendas ocupadas y total de ocupantes por hacinamiento de vivienda en la región central, julio 2010 – 2017*

	Viviendas	Ocupantes
Total	924 155	3 072 859
<b>Hacinamiento por dormitorio</b>		
Vivienda hacinada	15 111	91 743
Vivienda no hacinada	909 044	2 981 116
<b>Hacinamiento por aposentos</b>		
Vivienda hacinada	6 800	47 980
Vivienda no hacinada	917 355	3 024 879

Fuente: (INEC, 2017)

En la información recolectada por el INEC (2019, 2020), se puede comparar la cantidad en la tenencia de viviendas y la cantidad de ocupantes, y se refleja que durante la pandemia, hay una disminución en la cantidad de viviendas a pesar que la cantidad de ocupantes sigue en aumento, y así también las modificaciones en las otras categorías de tenencia, se puede observar en la Tabla N°5.

*Tabla N° 5. Total de viviendas ocupadas y total de ocupantes por tenencia de la vivienda, en la región central, Julio 2019 y 2020*

	2019		2020	
	<b>VIVIENDAS</b>	<b>OCUPANTES</b>	<b>VIVIENDAS</b>	<b>OCUPANTES</b>
Total	972 619	3 134 421	969 174	3 163 025
Propia Totalmente Paga	572 000	1 795 782	584 424	1 881 539
Propia pagando a plazos	122 589	422 568	111 090	379 415
Alquilada	199 778	653 458	193 869	634 754
En precario	15 883	66 139	12 697	55 451
Otra tenencia	62 369	196 474	67 094	211 866

Fuente: (INEC, 2019) y (INEC, 2029)

**CAPÍTULO III.**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

Esta investigación se lleva a cabo con un enfoque cuantitativo, debido a que se utiliza la recolección de datos de manera virtual, con base a la medición numérica, el análisis estadístico y la determinación de patrones en los datos recolectados, acerca de los hábitos alimentarios, el nivel socioeconómico y el acceso económico a los alimentos de la CBA; antes y durante la pandemia.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Esta investigación es de tipo correlacional, donde se busca conocer los cambios ocurridos en los hábitos alimentarios, el acceso económico a los alimentos de la CBA y el nivel socioeconómico en la población en cuestión del GAM antes y durante la pandemia por Covid-19.

### **3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

#### **3.3.1 Población**

La población de estudio está conformada por una unidad de análisis, lo que corresponde a los residentes del GAM de 40 a 65 años. Los datos encontrados según el INEC (2016) indican que para la GAM (Heredia, Alajuela, San José y Cartago), residen un total de 3.605.722 habitantes, aunque se desconoce la cifra actual del total de la población, para la selección de la muestra.

#### **3.3.2 Muestra**

Para la selección de la muestra se utiliza el método probabilístico, ya que se desconoce el total de la población con que se va a trabajar, por lo que al sacar el cálculo, se obtienen 96 personas que residen en el GAM de Costa Rica como muestra para la investigación.

$$n = \frac{z^2 PQ}{d^2}$$

$$n = \frac{(0.5)(0.5)}{(0.1)^2} = 96$$

N: Desconocido

n: es el tamaño de la muestra

Z: factor de confiabilidad = 2.57

P: 0.5

Q: 1-P=0.5

### 3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Para la elección de la población se utilizan los criterios de inclusión y exclusión, indicados en la tabla N°3, para la selección de la muestra de estudio.

*Tabla N° 6. Criterios de exclusión y de inclusión utilizados para la selección de la muestra.*

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas adultas de 40 a 65 años</li> <li>• Habitantes del GAM</li> <li>• Acceso a internet mediante una computadora, tablet o teléfono inteligente</li> <li>• Capacidad de leer y digitar</li> <li>• Perfil en Facebook, Whatsapp o Instagram.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas con alguna discapacidad física o cognitiva que le impida contestar el cuestionario.</li> </ul>

Fuente: (Elaboración propia, 2020)

### **3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

En esta investigación se utiliza un cuestionario como instrumento para la recolección de los datos, que está conformado por 5 secciones, en donde la tercera, cuarta y quinta parte se divide en 2 periodos (antes y durante la pandemia). La primera sección consiste en una pequeña introducción al cuestionario, donde se indica el objetivo del proyecto; y la segunda sección contiene el consentimiento informado, donde se exponen los datos que se van recolectar y se solicita la aprobación para la investigación.

La tercera sección comprende nivel socioeconómico de la población, en donde se solicitan datos como la edad, lugar de residencia, nivel educativo, estado civil, género, la cantidad de personas que vive en un hogar, el tipo de vivienda, metros cuadrados de construcción, el ingreso económico al hogar por mes y condición laboral. La cuarta sección trata del acceso económico a los alimentos de la CBA, que consiste en 3 preguntas sobre frecuencia de consumo de los alimentos de la CBA, el dinero dedicado a la compra de alimentos y el recibo de ayuda económica o de víveres.

La quinta sección trata de los hábitos alimentarios, donde se incluyen 8 preguntas sobre los tiempos de comida realizados, el tipo de cocción más utilizado, el tipo de grasa más consumido y la cantidad diaria, el tipo de endulzante más consumido y la cantidad diaria, el consumo de condimentos y la cantidad el consumo de agua.

Este instrumento se realiza con un vocabulario coloquial, para una mejor experiencia en cuanto al llenado del cuestionario y disminución de los sesgos a la hora de la recolección de los datos. En la modalidad virtual, se opta por contactar a la población por medio de redes sociales, debido a las medidas sanitarias que se ha optado en tiempo de pandemia, por lo que

los encuestados serán los responsables del llenado de los datos solicitados de manera correcta. El instrumento utilizado se puede observar en [Anexo N°2](#).

#### **3.4.1 Validez del cuestionario**

Para la validación de este instrumento, se envía a la revisión por parte de la tutora y del lector (a), luego de obtener la aprobación, se implementa una prueba piloto en donde se aplica el cuestionario a 10 personas, para verificar el nivel de comprensión de las indicaciones, mediante la veracidad de las respuestas brindadas. Este proceso se lleva a cabo con antelación tomando en cuenta si se debe realizar alguna corrección, antes de recopilar la muestra de la investigación. Ver [Anexo N° 1](#)

#### **3.4.2 Confiabilidad del cuestionario**

En esta investigación no es posible medir la confiabilidad del instrumento, ya que difiere la habilidad del encuestador, debido a que no hay contacto directo con el encuestado. Los métodos aplicados y el proceso de aplicación del cuestionario se realizan en modalidad virtual, debido a las medidas sanitarias, se opta por enviar el cuestionario de forma electrónica.

### **3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño de la investigación es no experimental transversal, ya que se aplica el cuestionario una sola vez, en donde se toma en cuenta los datos actuales en contexto natural en el cual se miden los datos recolectados.

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

*Tabla N° 7. Operacionalización de variables.*

<b>Objetivo específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
Describir las características sociodemográficas de la población de estudio.	Nivel socioeconómico	Clasificación a nivel social dependiendo de su poder adquisitivo condiciones de vivienda, estatus social, escolaridad, ingresos y ocupación.  sobre el riesgo que tiene un persona	Se determina a través de un cuestionario virtual enviado a grupos de poblaciones de 40 a 65 años que residen en el GAM de Costa Rica.	Edad  Lugar de residencia  Nivel de escolaridad	Años cumplidos  Provincia donde reside  Grado de escolaridad alcanzado	Cuestionario virtual con preguntas sobre:  Edad: -40 a 45 años -46 a 50 años -51 a 55 años -56 a 60 años -61 a 65 años  Provincia donde reside -Heredia -Alajuela -Cartago -San José  Nivel educativo realizado -Primaria incompleta -Primaria completa -Secundaria incompleta -Secundaria completa -Universidad incompleta -Universidad completa -Técnico  Continuará

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
				Condición de hogar	<p>Personas por hogar</p> <p>Características de hogar</p> <p>Tamaño de vivienda en metros cuadrados</p>	<p>Cantidad de personas por vivienda: -1 a 2 -3 a 4 -5 a 6 -7 o más</p> <p>Tipo de vivienda: -Vivienda propia totalmente paga -Propia pagando a plazos -Alquilada -Ubicada en precario -Cedida o prestada</p> <p>Metros cuadrados de construcción tiene la vivienda. -Menos de 30 m<sup>2</sup> -De 30 a 40 m<sup>2</sup> -De 41 a 50 m<sup>2</sup> -51 a 60 m<sup>2</sup> -Más de 60 m<sup>2</sup></p> <p>Continuará</p>



Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Identificar los hábitos alimentarios de la población mediante un cuestionario virtual.	Hábitos alimentarios	Conducta alimentaria aprendida a lo largo de la vida	Aplicación de un cuestionario virtual a población de 40 a 65 años que reside en la GAM	Tiempos de comida	<p>Cantidad de tiempos de comida</p> <p>Preferencia de cocción</p> <p>Tipo y cantidad en cucharaditas y cucharadas de grasa</p>	<p>Cuestionario virtual con preguntas sobre: Tiempos de comida: -Desayuno -Merienda de la mañana -Almuerzo -Merienda de la tarde -Cena -Merienda nocturna</p> <p>Tipo de cocción: -Fritura - Al horno - Horneado -A la plancha -Hervido -Al vapor -Salteado- Crudo</p> <p>Tipo de grasa más consumida: -Aceite de girasol, soya o maíz -Aceite de oliva o canola -Margarina -Lactocrema -Manteca vegetal</p> <p>Continuará</p>

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
				Consumo de azúcar, sal, grasa y agua	<p>Tipo y cantidad en cucharaditas y cucharadas de endulzantes</p> <p>Tipo de alimento con sodio</p> <p>Frecuencia de consumo de sal; siempre, a veces, y nunca.</p> <p>Cantidad en vasos de agua (250 ml)</p>	<p>-Aceite en spray</p> <p>-Aceite de coco</p> <p>-Ninguno</p> <p>Consumo de endulzantes:</p> <p>-Azúcar blanca o morena</p> <p>-Sirope azucarado</p> <p>- Miel de abeja o maple</p> <p>-Jaleas o mermeladas-</p> <p>Sustituto de azúcar (stevia, sacarina, splenda)</p> <p>-Ninguno</p> <p>Consumo de sal:</p> <p>-Consomé o sazónador completo</p> <p>-Sal de mesa</p> <p>Sustituto de sal</p> <p>-Ninguno</p> <p>Cantidad de agua que consume al día</p> <p>-1 vaso o menos</p> <p>-2 a 3 vasos</p>

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
						-4 a 5 vasos - 6 a 7 vasos -8 vasos o más
Conocer el acceso económico de los alimentos de la CBA.	Acceso económico a los alimentos de CBA	Medios económicos que tiene la población para la adquisición de los alimentos de la lista en la CBA	Se conoce mediante un cuestionario virtual enviado a la población de 40 a 65 años que residen en el GAM.	Lista de alimentos de la CBA	Consumo de alimentos de la CBA diario, semanal, mensual o nunca	Cuestionario virtual con preguntas sobre:  Frecuencia de consumo de los alimentos de la CBA: Lácteos Carne de res Carne de cerdo Carne de pollo Embutidos Pescado Leguminosas Hortalizas Frutas Tubérculos y raíces Pan y galletas Continuará

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
				Factor económico	Cantidad de dinero en colones por hogar	<p>Cereales y otros</p> <p>Azúcar</p> <p>Huevos</p> <p>Grasas</p> <p>Otros alimentos</p> <p>Bebidas no alcohólicas</p> <p>Ingresos económicos dedicados a la compra de alimentos.</p> <p>-Menos de ₡25 000</p> <p>-De ₡26 000 a ₡50 000</p> <p>-De ₡51 000 a ₡100 000</p> <p>-De ₡101 000 a ₡150 000</p> <p>-De ₡151 000 a ₡200 000</p> <p>-Más de ₡201 000</p> <p>Recibo de algún tipo de ayuda económica o alimentaria.</p> <p>Continuará</p>

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
						-Ayuda de dinero -Ayuda de Avancemos o Crecemos  -Ayuda de Red de cuidado -Ayuda de paquete alimentario  -No ha recibido

Fuente: Elaboración Propia, 2020.

### **3.7. Plan piloto (validación de instrumentos)**

El procedimiento se implementa después de la aprobación del instrumento de recolección de datos. Para la escogencia de la cantidad de población, se selecciona 11 de personas para la ejecución del plan piloto, tomando como referencia el 10% de 96 personas para la muestra del proyecto de investigación.

Uno de los problemas encontrados en el cuestionario, se encuentra en la frecuencia de consumo de los alimentos, en donde se permite marcar varias opciones en la misma fila del alimento. Otro detalle importante fue que no se incluyó a las personas desempleadas en las preguntas de ingresos, ya que estas preguntas indican en nivel de ingreso mensual por persona.

Para las soluciones a los problemas encontrados, se prosigue a la modificación de los ítems del cuestionario virtual, específicamente en la frecuencia de consumo, al indicar solamente una opción por alimento. Se modifica la pregunta de ingresos mensual al indicar que son en total por hogar.

### **3.8 Procedimiento de recolección de datos**

La recolección de los datos se realiza de manera virtual, y se decide utilizar las plataformas de Facebook, Whatsapp e Instagram, para poder contactar a las personas que forman parte de la muestra del proyecto. Se elabora un enunciado ([Anexo N° 3](#)), para solicitar a la población su colaboración para la resolución del cuestionario virtual; en donde se indica los requisitos para formar parte y el objetivo principal del proyecto de investigación. Luego de contactar a las personas, se hace entrega del link para la resolución del cuestionario virtual, por la misma vía de comunicación.

### **3.9 Organización de los datos**

El estudio que se realiza es mixto, ya que lleva datos cuantitativos y cualitativos. Por la naturaleza de los datos, son entregados en una base de datos en un libro de Excel.

### **3.10 Análisis de los datos**

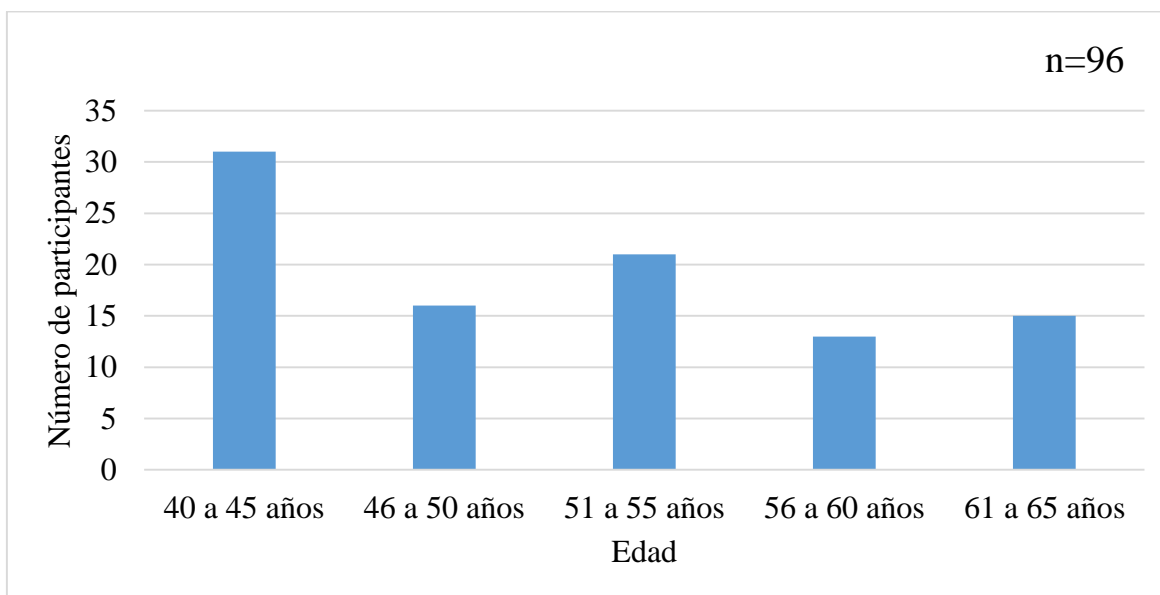
Aplicando el plan piloto, se demuestra que la población posee desconfianza al dar datos personales como el número de identificación, el nombre, o datos socioeconómicos como lo son los ingresos por hogar o el tamaño de la vivienda. Uno de los conflictos encontrados a la hora de aplicar la encuesta virtual es la dificultad por realizar la frecuencia de consumo, y dado que la plataforma posee un solo formato para realizar el cuestionario; varios de los encuestados, solicitaron recibir la encuesta por correo electrónico, ya que por el teléfono móvil se les dificulta leer las preguntas del mismo. Los resultados obtenidos se pueden observar en el [Anexo N°1](#).

**CAPÍTULO IV**  
**PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

## 4.1 Generalidades

Los datos obtenidos en la aplicación del cuestionario, permite realizar el análisis estadístico de la información recolectada, dado su importancia para poder comparar los datos del periodo de antes y durante la pandemia por Covid-19, y así conocer el efecto que este ha producido en la población.

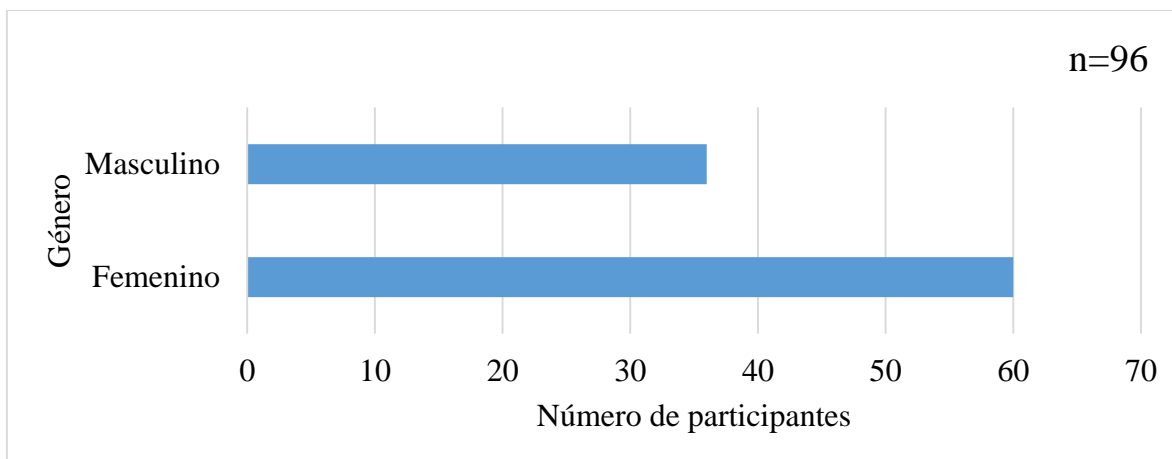
### 4.1.1 Características sociodemográficas de la población.



*Figura N° 1. Distribución de los participantes por grupos de edad. Costa Rica, 2021.*

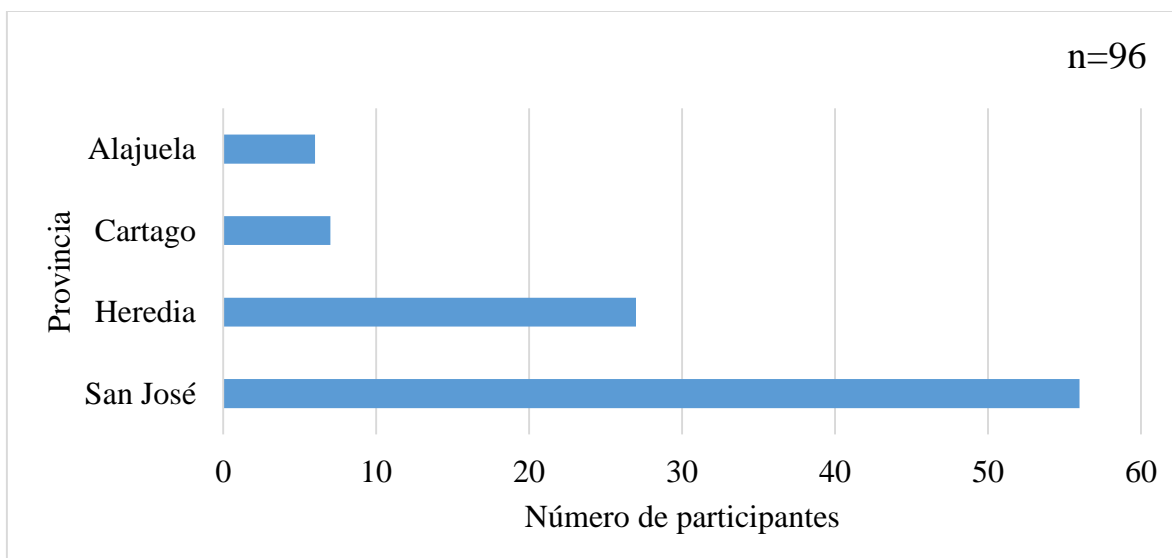
*Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Se puede observar que hay una mayor respuesta en participantes de 40 a 45 años, que corresponde a 30 personas, seguido del rango de 50 a 55 años con 21 personas, y el rango de edad que tiene una menor respuesta es en el grupo de 56 a 60 años, que corresponde a 13 personas.



*Figura N° 2. Distribución de los participantes por género. Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021*

Con respecto al género de los participantes, la mayoría corresponde a género femenino, que corresponde a 60 personas, que difiere del género masculino que corresponde a 36 personas.



*Figura N° 3. Distribución de los participantes por provincia de residencia. Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Se destaca que la mayoría de los participantes residen en San José y Heredia, que corresponde a 56 y 27 personas, respectivamente (n=96).

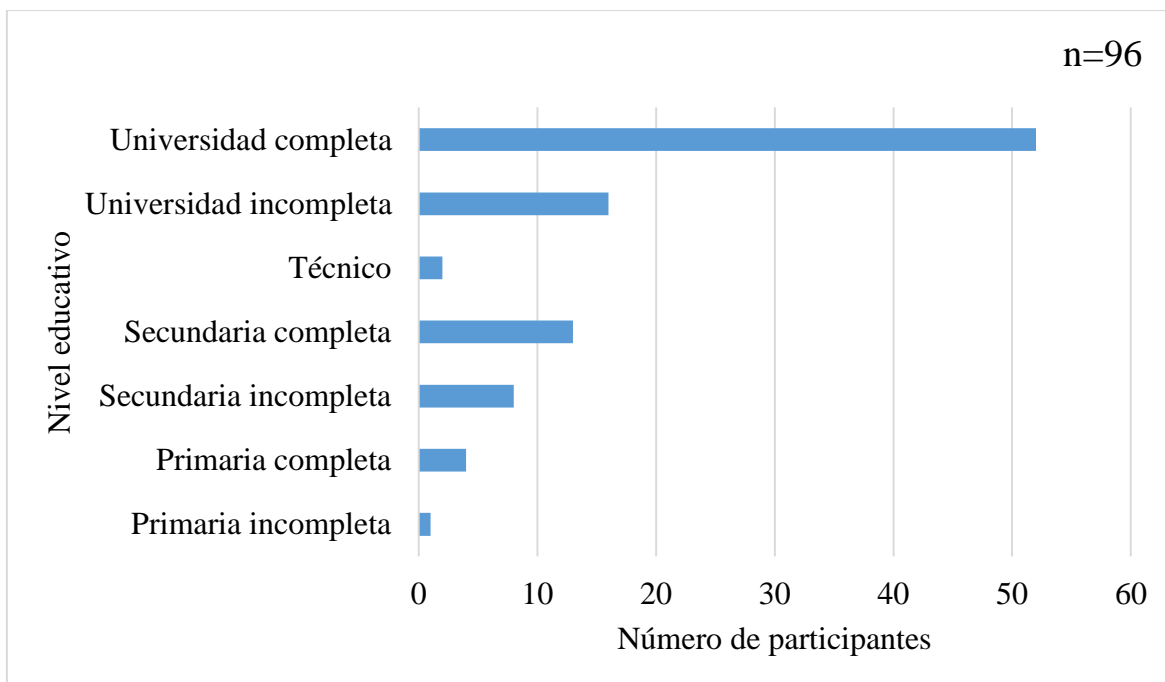
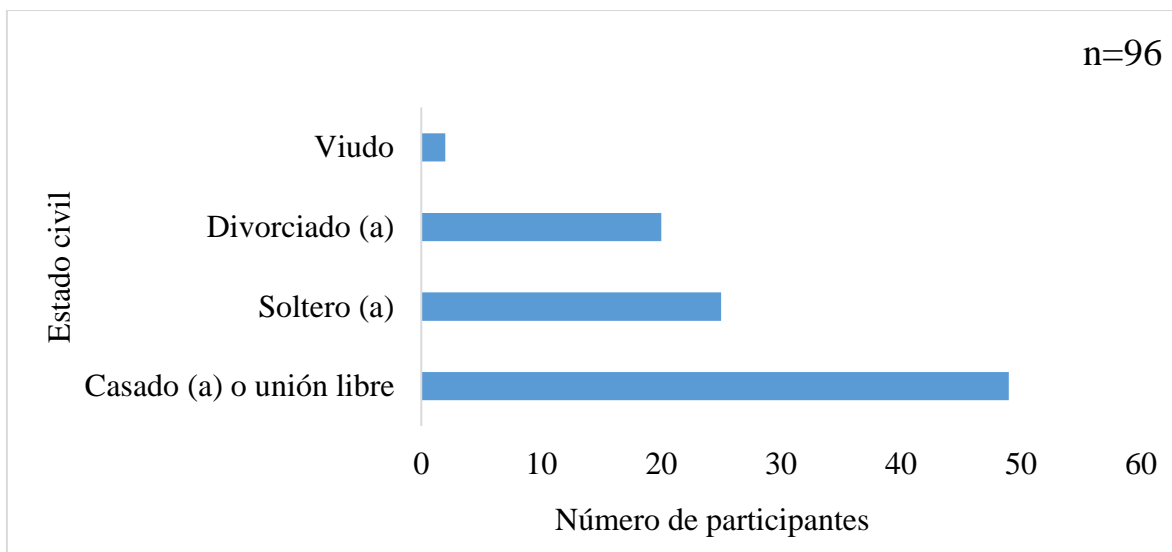


Figura N° 4. Distribución de los participantes por nivel educativo. Costa Rica, 2021.

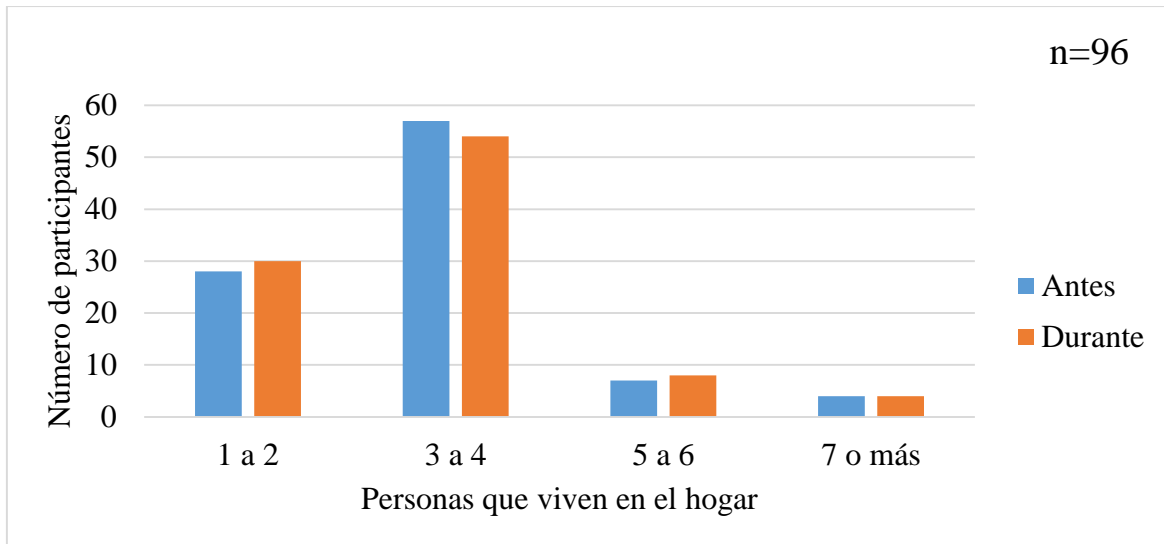
Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con respecto al nivel educativo, la mayoría de los participantes posee nivel universitario (completa e incompleta), que corresponde a 52 y 16 personas, respectivamente. Los niveles educativos de primaria incompleta y estudio técnico, son los que tienen menor representación, con 1 y 2 personas, respectivamente.



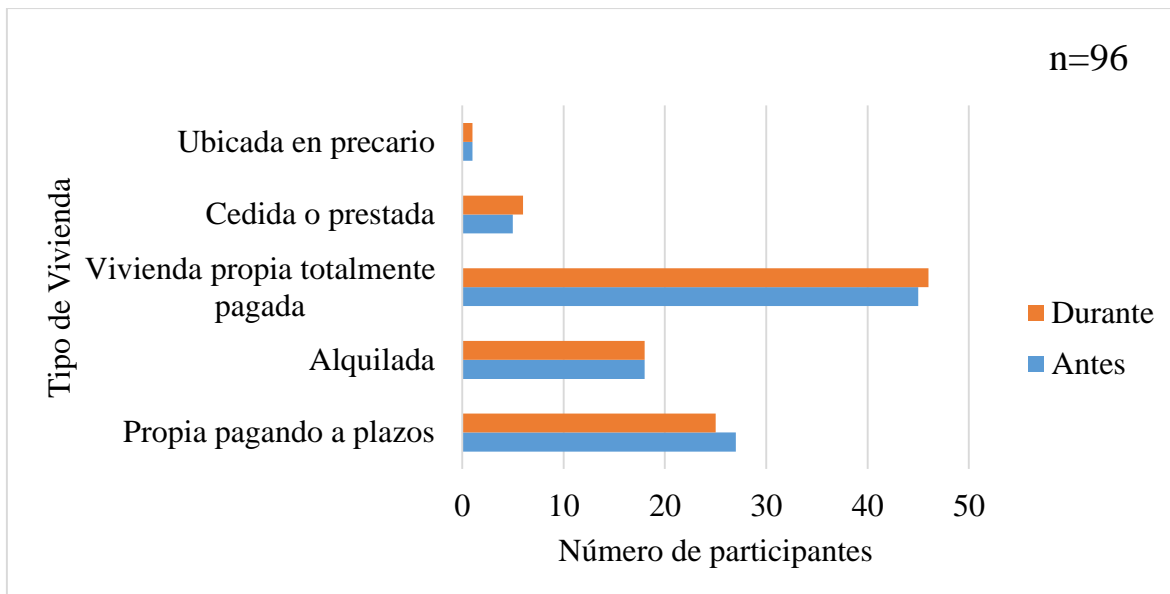
*Figura N° 5. Distribución de los participantes por estado civil. Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En relación al estado civil, se obtiene que la mayoría de los participantes se encuentran casados o en unión libre, lo que corresponde a 49 personas, seguido por las personas solteras que corresponden a 25 personas.



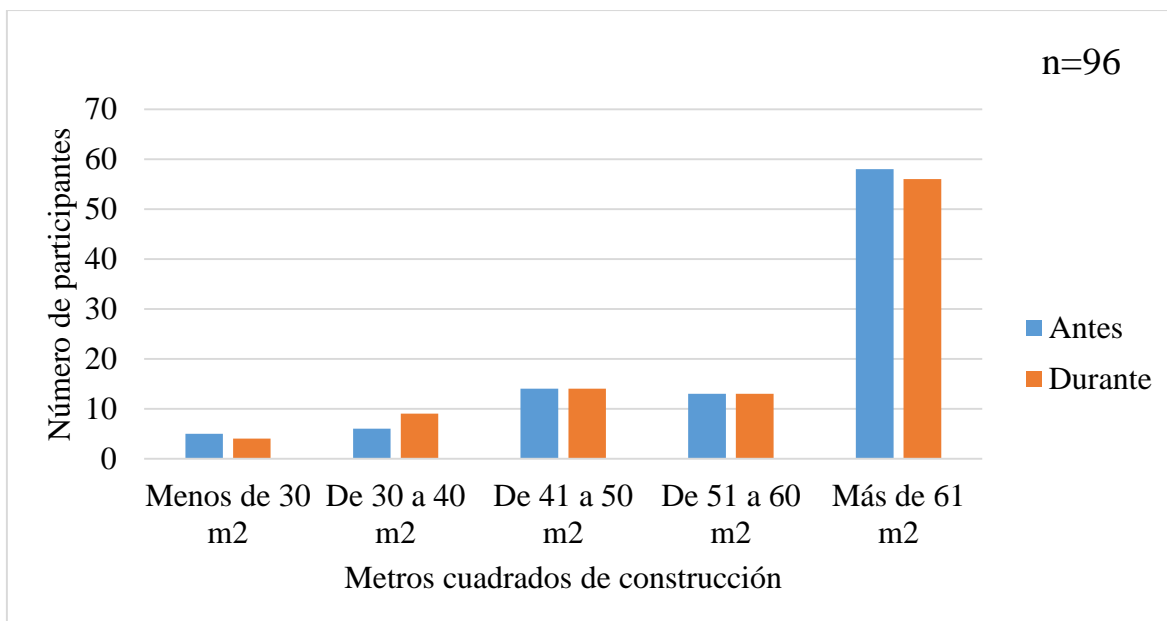
*Figura N° 6. Distribución de los participantes por personas que viven en el hogar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

De los datos obtenidos, se muestra que la mayoría de los participantes indican que en su hogar viven de 3 a 4 personas, que corresponde a 57 a 54 participantes, en periodo de antes y durante la pandemia, respectivamente. En la categoría de 1 a 2 personas por hogar, hay un aumento de 28 a 30 personas, y en la categoría de 5 a 6 personas, a pesar de ser una que posee menos registro, aumenta de 7 a 8 personas, en periodo de antes y durante la pandemia, respectivamente. En el caso de la categoría de 7 o más personas por hogar, es la que obtiene la menor respuesta, con un registro de 4 personas, para ambos periodos.



*Figura N° 7. Distribución de los participantes por tipo de vivienda, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Con respecto al tipo de vivienda, se obtiene que hay una mayor respuesta de participantes con casa propia totalmente pagada, lo que corresponde a 46 y 45 personas, en periodo de antes y durante la pandemia, respectivamente. En las categorías con menor registro, se observa vivienda cedida o prestada, que corresponde a 6 y 5 personas, en periodos de antes y durante la pandemia, respectivamente. También es el caso del registro de vivienda ubicada en precario, que corresponde a 1 persona, para ambos periodos.



*Figura N° 8. Distribución de los participantes por metros cuadrados de construcción, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Con respecto a los datos obtenidos, en relación a los metros cuadrados de construcción, la mayoría de los participantes indican que poseen más de 61 metros cuadrados de construcción, que corresponde 58 a 56, en periodo de antes y durante la pandemia, respectivamente. En el caso de la categoría de menos de 30 metros cuadrados, es la obtiene menos respuesta, y disminuye de 5 a 4 personas.

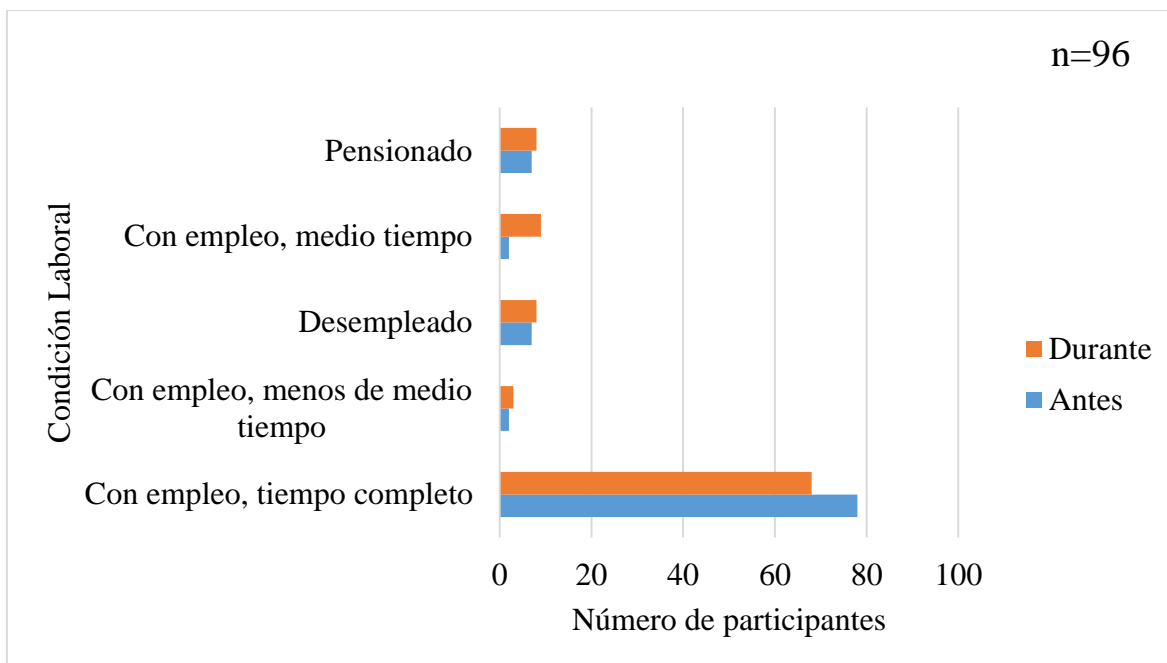


Figura N° 9. Distribución de los participantes por condición laboral, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

De los datos obtenidos, se destaca que hay una disminución en los participantes con empleo de jornada completa antes de la pandemia de 78 a 68 personas durante la pandemia, y para las demás categorías con menor condición laboral aumenta 1 persona durante la pandemia, excepto en el caso de la categoría de personas con empleo con media jornada que aumenta 7 personas.

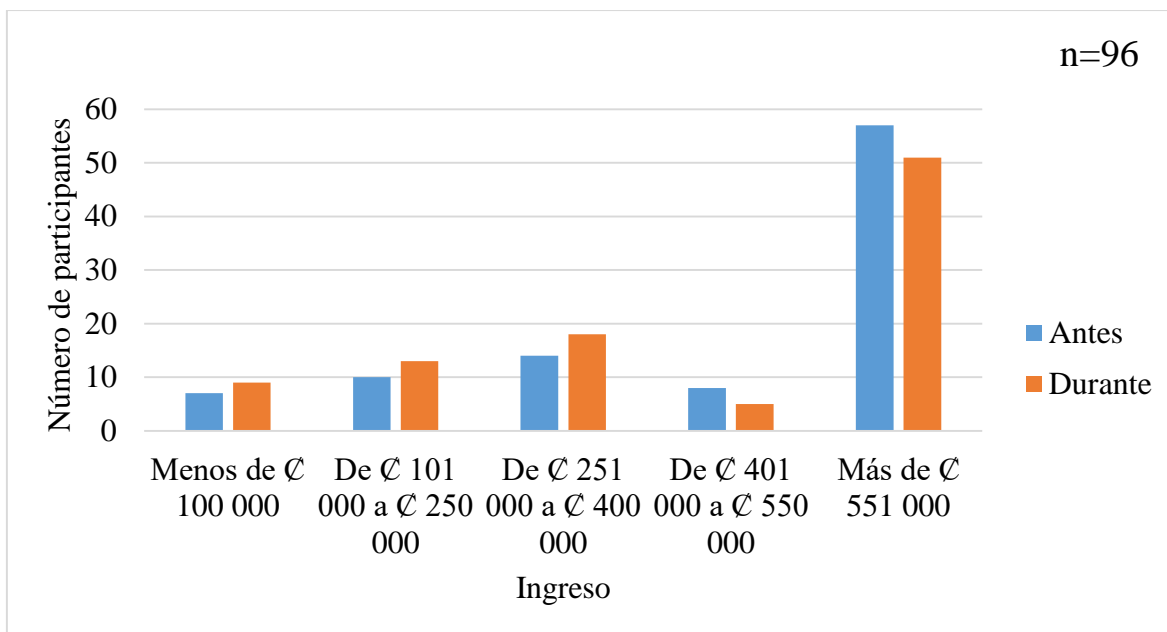


Figura N° 10. Distribución de los participantes por ingreso en el hogar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

De los datos observados en la Figura N°12, se muestra que gran parte de los participantes poseen un ingreso en su hogar de más de 551 000 colones, lo que disminuye de 57 a 51 personas del periodo antes a durante la pandemia. Lo mismo sucede en la categoría de ingreso de 401 000 a 550 000 colones, que corresponde de 8 a 5 personas del periodo antes y durante la pandemia, siendo la categoría con menos respuesta.

#### 4.1.2. Hábitos alimentarios de la población.

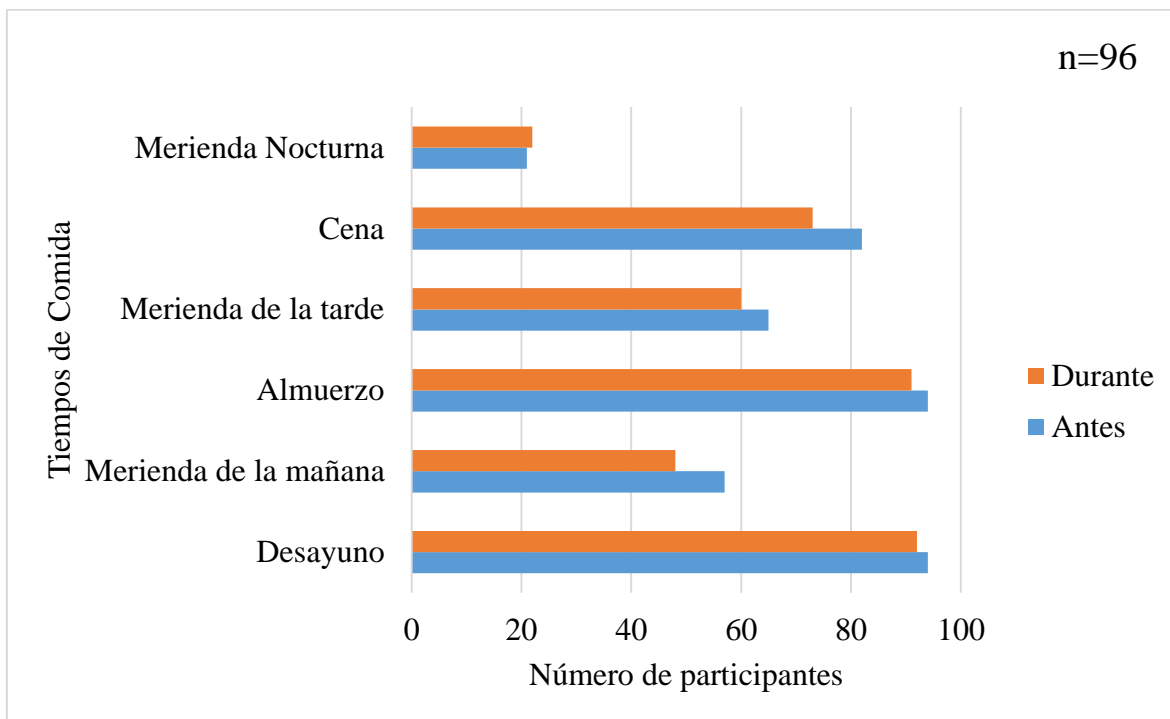


Figura N° 11. Distribución de los participantes por tiempos de comida que realiza, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con respecto a los tiempos de comida, la mayoría de los participantes indica que realiza el desayuno, el almuerzo y la cena. Al comparar ambos periodos, se obtiene una disminución: menos personas desayunan (94 vs 92 personas), almuerzan (94 vs 91 personas), y cenan (82 vs 73 personas), de antes de la pandemia a durante. Para el caso de la merienda nocturna es la menos realizada, solo difiere en 1 persona, en ambos periodos.

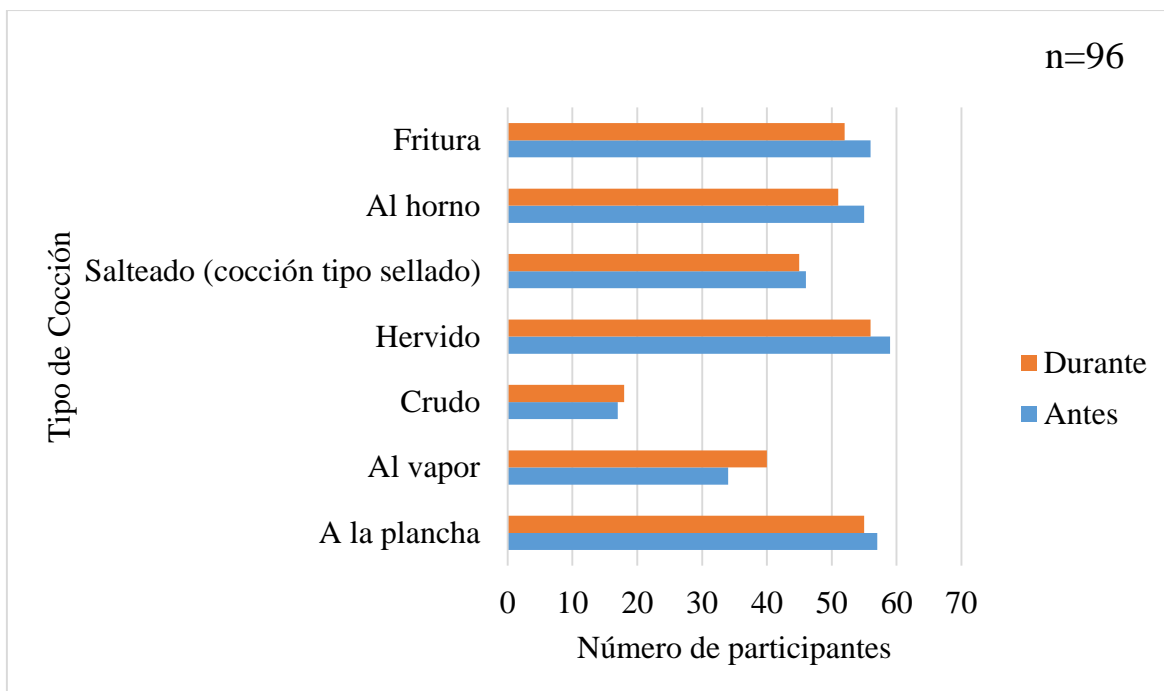


Figura N° 12. Distribución de los participantes por tipo de cocción, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021

Con respecto al tipo de cocción utilizado, la mayoría de los participantes indican que utilizan la cocción tipo hervido, a la plancha y la fritura. Al comparar ambos periodos, se obtiene una disminución: menos personas utilizan el hervido (59 vs 56 personas), a la plancha (57 vs 55 personas), la fritura (56 vs 52 personas), y al horno (55 vs 51 personas), de antes de la pandemia a durante. En el caso de las preparaciones crudas, es la menos realizada, lo que corresponde de 17 a 18 personas, para el periodo de antes y durante la pandemia.

**Tabla N° 8. Distribución de los participantes por tipo de grasa usado para cocinar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.**

Tipo de Grasa	Antes		Durante	
	n	%	n	%
Aceite de girasol, soya o maíz	72	75.0	72	75.0
Aceite de oliva o canola	41	42.7	36	37.5
Aceite de coco	11	11.5	12	12.5
Mantequilla	39	40.6	36	37.5
Aceite en spray	27	28.1	26	27.1
Margarina	26	27.1	28	29.2
Manteca vegetal	2	2.1	5	5.2
Ninguno	1	1.0	1	1.0

Fuente: Elaboración propia, 2021

Con respecto a la utilización del tipo de grasa, se obtiene que la mayoría de los participantes utilizan aceite de girasol, soya o maíz, que corresponde a 75% de los participantes, en ambos periodos. Al comparar ambos periodos, se obtiene una disminución: menos personas utilizan aceite de oliva o canola (42.7% a 37.5%), la mantequilla (40.6 % a 37.5%) y el aceite en spray (28.17% a 27.1%). En caso de la utilización de manteca vegetal, es la menos utilizada (2.1% a 5.0%) y aumentó más del doble durante la pandemia.

*Tabla N° 9. Distribución de los participantes por cantidad de grasa agregada diariamente, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.*

Cantidad de Grasa	Antes		Durante	
	n	%	n	%
No consume	1	1.0	1	1.0
1 cucharadita	27	28.1	30	31.3
1 cucharada	24	25.0	22	22.9
2 cucharadas	28	29.2	31	32.3
3 o más cucharadas	16	16.7	12	12.5
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021

Con respecto a la cantidad de grasa agregada, se destaca que la mayoría de la población agrega más de 1 cucharada al día de grasa; de esto corresponde a 1 cucharada del 25.0% a 22.9%, 2 cucharadas de 29.2% a 32.3% y más de 3 cucharadas de 16.7% a 12.5%, en el periodo de antes y durante la pandemia, respectivamente.

**Tabla N° 10. Distribución de los participantes por tipo de endulzante que utiliza, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021**

Endulzantes	Antes		Durante	
	n	%	n	%
Azúcar blanca o morena	67	69.8	65	67.7
Jalea, mermelada	21	21.9	15	15.6
Sustituto de azúcar	31	32.3	35	36.5
Miel de abeja o de maple	18	18.8	18	18.8
Siropes azucarados	8	8.3	4	4.2
Ninguno	6	6.3	9	9.4

Fuente: Elaboración propia, 2021

En cuanto al consumo de algún tipo de endulzante, la mayoría de los participantes, que corresponden a 69.8% y 67.7% de los registros (antes y durante la pandemia), indican que consumen azúcar blanca o morena, y en segundo lugar el más utilizado es el sustituto de azúcar de 32.3% y 36.5% de los registros. Esta es la categoría con mayor aumento de consumo durante la pandemia.

**Tabla N° 11. Distribución de los participantes por cantidad de azúcar que consume diariamente, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021**

Azúcar diaria	Antes		Durante	
	n	%	n	%
No consume azúcar	16	16.7	20	20.8
1 cucharadita	24	25.0	25	26.0
2 cucharaditas	20	20.8	20	20.8
1 cucharada	9	9.4	10	10.4
2 cucharadas	12	12.5	8	8.3
3 o más cucharadas	15	15.6	13	13.5
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021

Con respecto a la cantidad de azúcar consumida, se observa que la mayoría de los participantes consumen menos de 1 cucharada de azúcar al día, en periodo de antes y durante la pandemia, respectivamente. Al comparar ambos periodos, menciona las categorías con mayor consumo son: de 1 cucharada (9.4 % a 10.4%), 2 cucharaditas (20.8% en ambos periodos), 1 cucharadita (25.0% a 26%) y no consume (16.7% a 20.8%)

**Tabla N° 12. Distribución de los participantes por tipo de condimento que utiliza, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.**

Tipos de condimento	Antes		Durante	
	n	%	n	%
Sal de mesa	80	83.3	84	87.5
Sazonador completo o consomé	67	69.8	58	60.4
Sustituto de sal (reducido en sodio)	7	7.3	6	6.3
Condimentos en polvo variados	4	4.2	2	2.1
Especies en hoja	3	3.1	5	5.2
Ninguno	1	1.0	0	0.0
Sal marina y rosada	1	1.0	1	1.0
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021

De los resultados obtenidos, con respecto al tipo condimento utilizado, se observa que la mayoría de la población consume sal de mesa y el sazónador completo o consomé. Al comparar el periodo de antes y durante la pandemia, se destaca el aumento en el consumo: de sal (83.3% vs 87.5%) y especies en hoja (3.1% vs 5.2%). En caso contrario con el sazónador completo o consomé que disminuye su consumo que corresponde a 69.8% vs 60.4% de los registros. Del menos consumido, se observa la sal marina y rosada, con 1% del registro en ambos periodos.

**Tabla N° 13. Distribución de los participantes por consumo de sal, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021**

Frecuencia consumo de sal	Antes		Durante	
	n	%	n	%
A veces	35	36.5	39	40.6
Nunca	4	4.2	5	5.2
Siempre	57	59.4	52	54.2
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021

De los resultados obtenidos, con respecto al consumo de sal, la mayoría de la población corresponde a 59.4% a 54.2% de los registros que indican que siempre utilizan sal de mesa, y en la opción de a veces se observa un aumento de 4 personas, lo que corresponde al periodo de antes y durante la pandemia, respectivamente.

**Tabla N° 14. Distribución de los participantes por cantidad de agua que consume diariamente, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021**

Cantidad de Agua	Antes		Durante	
	n	%	n	%
1 vaso o menos	10	10.4	4	4.2
2 a 3 vasos	35	36.5	31	32.3
4 a 5 vasos	24	25.0	23	24.0
6 a 7 vasos	9	9.4	15	15.6
8 vasos o más	18	18.8	23	24.0
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021

En los resultados obtenidos, con respecto a la cantidad de agua consumida, se observa un aumento en el registro de consumo de 8 vasos o más diarios, corresponde de 18.8% y 24.0% registros, y en la categoría de 6 a 7 vasos, aumenta de 9.4% a 15.6% registros, que corresponde al periodo de antes y durante la pandemia, respetivamente.

## 4.1.3. Acceso económico a los alimentos de la CBA de la población.

**Tabla N° 15. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de alimentos de la Canasta Básica Alimentaria, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021**

Alimento	Antes				Durante			
	Diario	Semanal	Mensual	Nunca	Diario	Semanal	Mensual	Nunca
Azúcar	74 (77,1%)	5 (5,2%)	1 (1,0%)	16 (16,7%)	66 (68,8%)	5 (5,2%)	2 (2,1%)	23 (24,0%)
Bebidas no alcohólicas	84 (87,5%)	7 (7,3%)	0 (0,0%)	5 (5,2%)	83 (86,5%)	7 (7,3%)	1 (1,0%)	5 (5,2%)
Carne de cerdo	62 (64,6%)	12 (12,5%)	7 (7,3%)	15 (15,6%)	61 (63,5%)	12 (12,5%)	8 (8,3%)	15 (15,6%)
Carne de pollo	74 (77,1%)	20 (20,8%)	0 (0,0%)	2 (2,1%)	70 (72,9%)	18 (18,8%)	3 (3,1%)	5 (5,2%)
Carne de res	74 (77,1%)	17 (17,7%)	2 (2,1%)	3 (3,1%)	71 (74,0%)	16 (16,7%)	4 (4,2%)	5 (5,2%)
Cereales y otros	85 (88,5%)	10 (10,4%)	0 (0,0%)	1 (1,0%)	80 (83,3%)	10 (10,4%)	2 (2,1%)	4 (4,2%)
Embutidos	62 (64,6%)	11 (11,5%)	2 (2,1%)	21 (21,9%)	56 (58,3%)	12 (12,5%)	5 (5,2%)	23 (24,0%)
Frutas	80 (83,3%)	8 (8,3%)	0 (0,0%)	8 (8,3%)	78 (81,3%)	8 (8,3%)	8 (8,3%)	2 (2,1%)

Continuará

Alimento	Antes				Durante			
	Diario	Semanal	Mensual	Nunca	Diario	Semanal	Mensual	Nunca
Grasas	85	7	1	3	79	7	1	9
	(88,5%)	(7,3%)	(1,0%)	(3,1%)	(82,3%)	(7,3%)	(1,0%)	(9,4%)
Hortalizas	81	11	0	4	80	11	2	3
	(84,4%)	(11,5%)	(0,0%)	(4,2%)	(83,3%)	(11,5%)	(2,1%)	(3,1%)
Huevos	81	11	1	3	80	11	1	4
	(84,4%)	(11,5%)	(1,0%)	(3,1%)	(83,3%)	(11,5%)	(1,0%)	(4,2%)
Lácteos	78	5	0	13	75	5	2	14
	(81,3%)	(5,2%)	(0,0%)	(13,5%)	(78,1%)	(5,2%)	(2,1%)	(14,6%)
Leguminosas	83	11	0	2	78	12	2	4
	(86,5%)	(11,5%)	(0,0%)	(2,1%)	(81,3%)	(12,5%)	(2,1%)	(4,2%)
Otros condimentos	83	7	1	5	79	7	1	9
	(86,5%)	(7,3%)	(1,0%)	(5,2%)	(82,3%)	(7,3%)	(1,0%)	(9,4%)
Pan y galletas	80	10	1	5	71	10	5	10
	(83,3%)	(10,4%)	(1,0%)	(5,2%)	(74,0%)	(10,4%)	(5,2%)	(10,4%)
Pescado	72	11	6	7	69	11	9	7
	(75,0%)	(11,5%)	(6,3%)	(7,3%)	(71,9%)	(11,5%)	(9,4%)	(7,3%)
Tubérculos y raíces	83	12	0	1	79	12	2	3
	(86,5%)	(12,5%)	(0,0%)	(1,0%)	(82,3%)	(12,5%)	(2,1%)	(3,1%)

Fuente: Elaboración propia, 2021

Con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos de la CBA, se observa que la mayoría de los participantes, registran un consumo diario de todos los alimentos, antes y durante la

pandemia. Al comparar ambos periodos, se destaca una disminución en la frecuencia de consumo diario de todos los alimentos y un aumento en la frecuencia de consumo mensual, durante la pandemia. Se puede observar en la Tabla N°15, y el detalle de la frecuencia de consumo en el Anexo 4.

En esta comparación se destaca, que el en consumo diario de azúcar de 77.1% vs 68.8% y un aumento en la frecuencia que nunca se consume de 16.7% vs 24,0%. Al consumo de cereales y otros, se observa en la disminución del consumo diario de 88.5% vs 83.3% y un aumento en la frecuencia donde nunca se consume de 1.0% vs 4.0%. El consumo de grasas, se observa en la disminución en el consumo diario de 88.5% vs 82.3% y una frecuencia donde nunca se consume de 3.1% a 9.04%. El consumo de bebida no alcohólica, no posee un cambio significativo, lo que corresponde un consumo diario de 87.5% y 86.5%.

El consumo de pan y galletas, se observa una disminución en el consumo diario de 83.3% vs 74.0%, y un aumento en la frecuencia de consumo mensual (1.0% vs 5.2%) y nunca se consume (5.2% vs 10.4%). El consumo de tubérculos y raíces, difiere su registro, en la disminución en el consumo diario de 86.5% vs 82.3%, y un aumento el en consumo mensual (0.0% vs 2.1%) y nunca se consume (1.0% vs 3.1%). Con respecto al consumo de leguminosas, se observa una disminución en el consumo diario

En el caso del consumo de carne de res, pollo, pescado y cerdo, se ha encontrado sesgo al finalizar la recolección de datos, ya que se muestra en consumo diario de todas las carnes mencionadas. Se destaca que lo productos cárnicos menos consumidos de manera diaria son: carne de cerdo (64.6% y 63.5%) y embutidos (64.6% y 58.3%), de los más consumidos diariamente son: carne de pollo (77.1% y 72.9%), carne de res (77.1% y 74.0%) y el pescado (75.0% y 71.9%). al comparar ambos periodos se observa la disminución de su consumo.

De los datos observados en el Anexo 4, con respecto a la frecuencia de consumo de huevos, se registra un mayor consumo de 1 vez al día en donde hay un aumento de 59.4% a 64.6% de registros, y una disminución de 21.9% a 15.6% en el registro de consumo de 2 veces al día, lo que corresponde para ambos periodos.

Con respecto al consumo de lácteos, se observa que la mayoría de la población lo consume de manera diaria, a lo que difiere que el consumo de 1 vez al día aumenta de 52.1% a 55.2% registros (antes y durante la pandemia), el consumo de 2 vez al día disminuye de 26.0 a 20.8% registros y para el consumo de 3 veces al día, disminuye de 3.1 y 2.1% registros, al comparar ambos periodos como se puede observar en el Anexo 4.

Con respecto a la frecuencia de consumo de frutas, la mayoría de los participantes indican que realizan un consumo diario. Al comparar el periodo de antes y durante la pandemia, se obtiene un aumento: más personas realizan un consumo de 1 vez al día (49.0% vs 54.2%). Se registra una disminución: hubo menos registro en la frecuencia de 2 veces al día (28.1% vs 22.9%), de 3 veces al día (6.3% vs 4.2%) y nunca se consume (8% a 5%). Para el caso de un consumo de 3 veces al mes y 1 vez al mes, se registra 1%, en el periodo durante la pandemia. Datos observados en el anexo 4.

De los resultados obtenidos, el consumo de hortalizas se realiza de manera diaria. Al comparar ambos periodos, se observa una disminución en el consumo: hay menos registro en la frecuencia de 3 veces al día (7.3% vs 3.1%), y en la frecuencia donde nunca se consume (4.2% vs 3.1%); pero se observa un aumento en la frecuencia de consumo: 2 veces al día (34.4% vs 36.5%), y 1 vez al día (42.7% vs 43.8%).

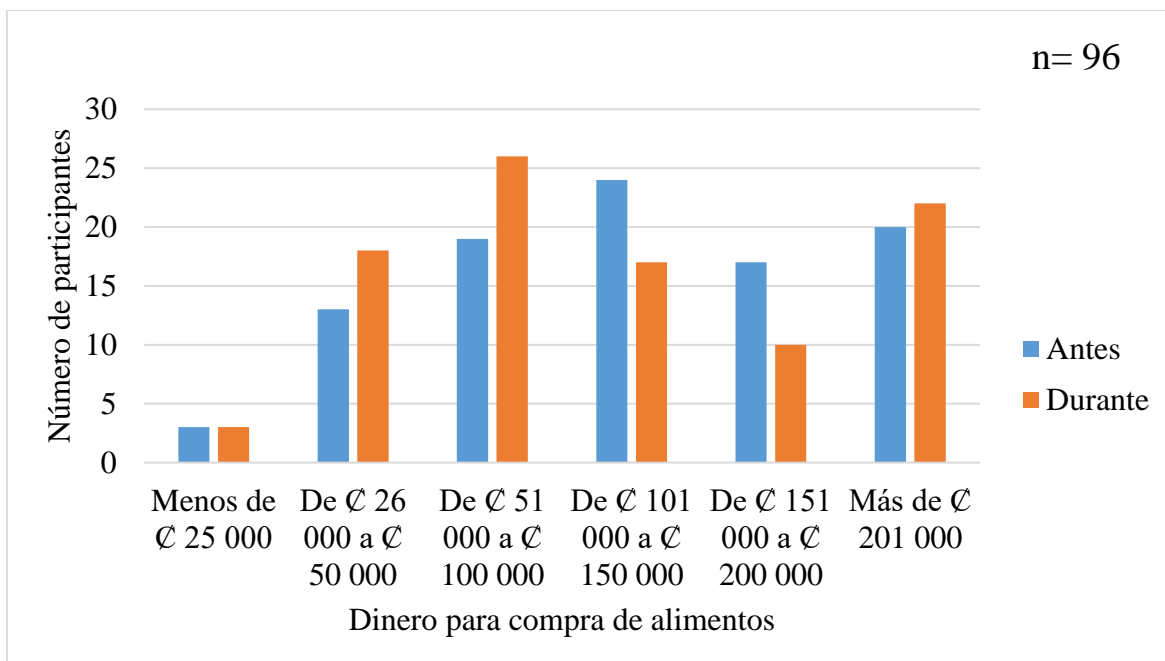


Figura N° 13. Distribución de los participantes por dinero destinado para la compra mensual de alimentos por hogar según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

De los resultados obtenidos, con relación al dinero destinado a la compra de alimentos, se observa un cambio significativo de una disminución de 10 personas y 7 personas en las opciones que indican de 101 000 a 150 000 colones y 151 000 a 200 000 colones respectivamente, y un aumento de 5 personas y 7 personas, en las opciones que indican de 26 000 a 50 000 colones y 51 000 a 100 000 colones, esto al comparar el periodo de antes y durante la pandemia, respectivamente.

*Tabla N° 16. Distribución de los participantes por dinero destinado para la compra mensual de alimentos por hogar, según cantidad de personas que viven en el hogar antes y durante la pandemia. Costa Rica, 2021*

Dinero destinado para la compra de alimentos	Personas que vivían en el hogar								Total	
	1 a 2		3 a 4		5 a 6		7 o más		n	%
	n	%	n	%	n	%	N	%		
<b>Antes pandemia</b>										
Menos de ₡ 25 000	1	1.0	1	1.0	1	1.0	0	0.0	3	3.1
De ₡ 26 000 a ₡ 50 000	5	5.2	6	6.3	0	0.0	2	2.1	13	13.5
De ₡ 51 000 a ₡ 100 000	8	8.3	10	10.4	0	0.0	1	1.0	19	19.8
De ₡ 101 000 a ₡ 150 000	6	6.3	16	16.7	1	1.0	1	1.0	24	25.0
De ₡ 151 000 a ₡ 200 000	2	2.1	13	13.5	2	2.1	0	0.0	17	17.7
Más de ₡ 201 000	6	6.3	11	11.5	3	3.1	0	0.0	20	20.8
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>29.2</b>	<b>57</b>	<b>59.4</b>	<b>7</b>	<b>7.3</b>	<b>4</b>	<b>4.2</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>
<b>Durante pandemia</b>										
Menos de ₡ 25 000	2	2.1	1	1.0	0	0.0	0	0.0	3	3.1
De ₡ 26 000 a ₡ 50 000	7	7.3	9	9.4	0	0.0	2	2.1	18	18.8
De ₡ 51 000 a ₡ 100 000	9	9.4	13	13.5	3	3.1	1	1.0	26	27.1
De ₡ 101 000 a ₡ 150 000	4	4.2	11	11.5	1	1.0	1	1.0	17	17.7
De ₡ 151 000 a ₡ 200 000	2	2.1	7	7.3	1	1.0	0	0.0	10	10.4
Más de ₡ 201 000	6	6.3	13	13.5	3	3.1	0	0.0	22	22.9
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>31.3</b>	<b>54</b>	<b>56.3</b>	<b>8</b>	<b>8.3</b>	<b>4</b>	<b>4.2</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021

Con respecto al acceso económico a los alimentos de la CBA, se puede realizar una comparación basada en los resultados obtenidos, en la Figura N°6 y Figura N°13. Al comparar ambos periodos, se observa que la mayoría de la población no posee acceso económico de manera completa a los alimentos de la CBA; se destaca la disminución del mismo, que corresponde de 48% vs 43.5%.

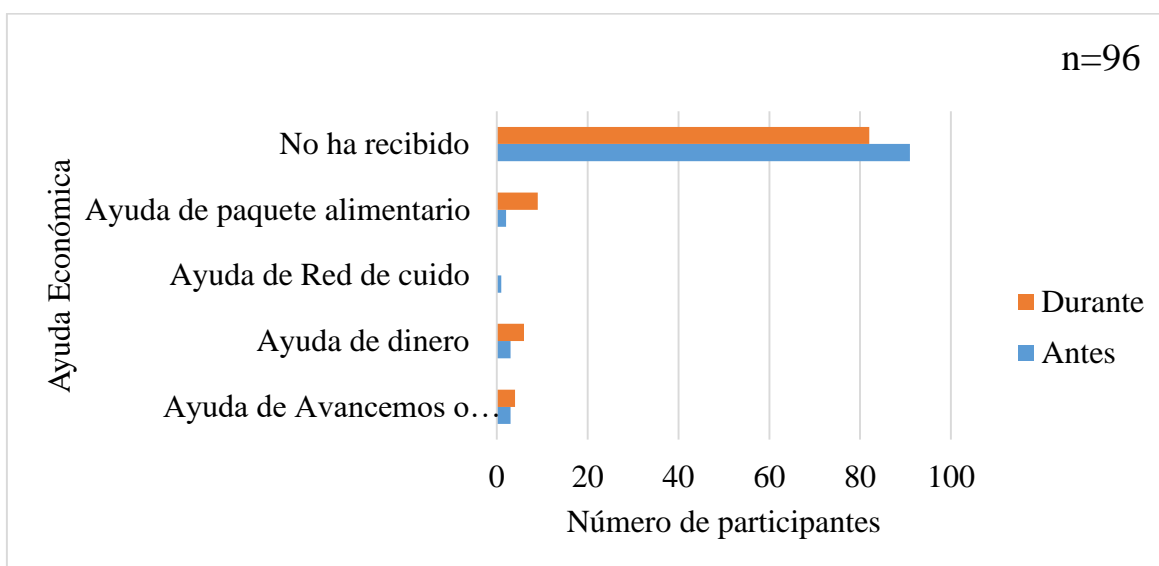


Figura N° 14. Distribución de los participantes por ayuda económica, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se puede observar, que hay un aumento en la ayuda económica o alimentaria de 9 personas a 19 personas con ayuda, en donde se destaca la ayuda de paquete alimentario, con un aumento de 7 personas, lo que corresponde a antes y durante la pandemia respectivamente.

## 4.2. Comparación de variables

4.2.1. Comparación entre los hábitos alimentarios antes y durante la pandemia, y el nivel socioeconómico de la población

Como primer punto para evaluar el efecto que han tenido los principales hábitos alimentarios en la muestra de estudio debido a la pandemia, se compara el comportamiento de la cantidad de tiempos de comida que las personas realizan diariamente controlando por el nivel educativo antes y durante la pandemia.

*Tabla N° 17. Comparación de los tiempos de comida promedio diarios antes y durante la pandemia, y el nivel educativo de los participantes. Costa Rica, 2021. (n=96)*

Nivel Educativo	Promedio de Tiempos de Comida		Valor p
	Antes	Durante	
Primaria	4.20	2.20	0.02
Secundaria/Técnico	4.43	3.04	0.00
Universitaria	4.28	3.07	0.00

*Fuente: Elaboración propia, 2021*

La Tabla N° 17 muestra que en general independientemente del nivel educativo, antes de la pandemia los promedios de tiempos de comida superaban 4 tiempos de comida diarios. Por su parte, se observa que, durante la pandemia los promedios de tiempos de comida diarios caen notoriamente a niveles cercanos a 3 tiempos de comida diarios e incluso 2 tiempos de comida bajo el nivel educativo de primaria. Lo anterior se puede asociar a un detrimento de la calidad alimenticia debido a las condiciones generadas por la pandemia. Para evaluar si este cambio es estadísticamente significativo, se ejecuta la prueba T de comparación simple

de promedios para cada uno de los niveles educativos de las personas. Se encuentra que la diferencia observada en el promedio de tiempos de comida antes y durante la pandemia es estadísticamente significativa, ya que los valores p obtenidos son inferiores al nivel de significancia de 0.05.

*Tabla N° 18. Comparación de los tiempos de comida promedio diarios antes y durante la pandemia, y la condición laboral de los participantes. Costa Rica, 2021. (n=96)*

<b>Condición Laboral</b>	<b>Promedio de Tiempos de Comida al</b>		<b>Prueba T</b>
	<b>Día</b>		
	<b>Antes</b>	<b>Durante</b>	
<b>Con empleo, medio tiempo</b>	3.50	2.78	0.04
<b>Con empleo, menos de medio tiempo</b>	4.50	3.34	0.07
<b>Con empleo, tiempo completo</b>	4.32	3.10	0.00
<b>Desempleado</b>	3.86	2.38	0.01
<b>Pensionado</b>	4.86	3.63	0.00

*Fuente: Elaboración propia, 2021*

De forma similar, la Tabla N° 18 muestra la comparación del número promedio de tiempos de comida, pero esta vez respecto a la condición laboral de las personas. Se observa que tal como en la tabla anterior, los tiempos tienden a caer notoriamente durante la pandemia. Se utiliza la prueba T de comparación simple de promedios y se observa que en la mayoría de casos las diferencias son significativas.

*Tabla N° 19. Comparación de los tiempos de comida promedio diarios antes y durante la pandemia, y el nivel de ingreso de los participantes. Costa Rica, 2021. (n=96)*

Nivel de Ingreso	Promedio de Tiempos de Comida		
	al Día		Prueba T
	Antes	Durante	
<b>Menos de ₡ 100 000</b>	3.86	2.11	0.01
<b>De ₡ 101 000 a ₡ 250 000</b>	4.10	2.69	0.00
<b>De ₡ 251 000 a ₡ 400 000</b>	4.43	3.61	0.06
<b>De ₡ 401 000 a ₡ 550 000</b>	4.38	2.00	0.01
<b>Más de ₡ 551 000</b>	4.37	3.16	0.00

*Fuente: Elaboración propia, 2021*

La Tabla N° 19 contiene la misma comparación de los tiempos de comida, pero en este caso respecto al nivel de ingreso de los entrevistados. Nuevamente, se observa una caída en los tiempos de comida en todos los niveles de ingreso. Presentándose diferencias estadísticamente significativas en la mayoría de niveles de ingreso.

*Tabla N° 20. Comparación del tipo de grasa utilizada para cocinar antes y durante la pandemia, y la condición laboral de los participantes. Costa Rica, 2021. (n=96)*

Condición Laboral	Antes		Durante		Prueba Chi
	Aceite de oliva o canola	Otros	Aceite de oliva o canola	Otros	
Con empleo, medio tiempo	0%	100%	11%	89%	
Con empleo, menos de medio tiempo	0%	100%	0%	100%	
Con empleo, tiempo completo	21%	79%	19%	81%	0.44
Desempleado	29%	71%	13%	88%	
Pensionado	14%	86%	13%	88%	
<b>Total</b>	20%	80%	17%	83%	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De los resultados observados al comparar la utilización del tipo de grasa según la condición de empleo, se muestra que en la fila Total indica que antes de la pandemia un 20% de personas usaban aceite de oliva, mientras que durante la pandemia ese porcentaje levemente disminuye a 17%. Al comparar ambos periodos, se obtiene una disminución en el consumo: de menos personas con empleo (21% vs 19%), personas desempleadas (29% vs 13%) y pensionado (14% a 13%). Caso contrario en las personas con empleo de medio tiempo, donde se registra un aumento al 11%.

La prueba Chi nos indica que la diferencia en la distribución porcentual total de usos de grasas, antes y durante la pandemia, no es estadísticamente significativa. Es decir, no hay

suficiente evidencia como para decir que la pandemia haya afectado el tipo de grasa utilizada por los entrevistados ya que su valor p es superior al nivel de significancia de 0.05.

*Tabla N° 21. Comparación de la cantidad de grasa consumida diariamente antes y durante la pandemia, y el nivel educativo de los participantes. Costa Rica, 2021. (n=96)*

Nivel Educativo	Antes			Durante			Prueba Chi
	No	1	2 o más	No	1	2 o más	
	Consumo cucharada cucharadas			Consumo cucharada cucharadas			
<b>Primaria</b>	20%	60%	20%	20%	40%	40%	0.98
<b>Secundaria/ Técnico</b>	0%	61%	39%	0%	61%	39%	
<b>Universitaria</b>	0%	50%	50%	0%	53%	47%	
<b>Total</b>	1%	53%	46%	1%	54%	45%	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La Tabla N° 21 muestra las cantidades de grasa consumidas diariamente según el nivel educativo de los participantes. Se observa con detalle, la fila Total indica que antes de la pandemia un 53% de personas consumían 1 cucharada de grasa y un 46% consumían 2 o más cucharadas de grasa. Al observar los resultados durante la pandemia, estos porcentajes no poseen cambios significativos. Se destaca, que al comparar ambos periodos las personas con nivel educativo de universidad son los que consumen más cantidad de grasa, lo que corresponde a 50% y 47%.

La prueba Chi nos indica que la diferencia en la distribución porcentual total de consumo de grasas, antes y durante la pandemia, no es estadísticamente significativa. Es decir, no hay suficiente evidencia como para afirmar que la pandemia haya afectado el consumo de grasas de los entrevistados ya que su valor p es superior al nivel de significancia de 0.05.

*Tabla N° 22. Comparación del endulzante utilizado antes y durante la pandemia, y el nivel educativo de los participantes. Costa Rica, 2021. (n=96)*

Nivel Educativo	Antes				Durante				Prueba Chi
	Ninguno	Azúcar	Sustituto	Otro	Ninguno	Azúcar	Sustituto	Otro	
<b>Primaria</b>	0%	40%	20%	40%	0%	60%	20%	20%	0.99
<b>Secundaria/Técnico</b>	13%	78%	4%	4%	9%	78%	13%	0%	
<b>Universitaria</b>	4%	69%	21%	6%	9%	65%	19%	7%	
<b>Total</b>	6%	70%	17%	7%	8%	68%	18%	6%	

Fuente: Elaboración propia, 2021

La Tabla N° 22 muestra el uso de endulzantes por parte de los participantes según su nivel educativo. Al comparar ambos periodos, se obtiene una preferencia por el consumo de azúcar, donde hubo un mayor registro: en nivel de secundaria completa (78%), seguido de universidad (69% y 65%), lo que corresponde al periodo de antes y durante la pandemia.

Si se observa con detalle, la fila Total indica que antes de la pandemia un 70% de personas consumían azúcar. Al observar los resultados durante la pandemia, este porcentaje se mantiene casi igual. La prueba Chi nos indica que la diferencia en la distribución porcentual total de endulzantes, antes y durante la pandemia, no es estadísticamente significativa. Es decir, no hay suficiente evidencia como para afirmar que la pandemia haya afectado el consumo de endulzantes de los entrevistados ya que su valor p es superior al nivel de significancia de 0.05.

4.2.1. Comparación entre el acceso económico de los alimentos de la CBA antes y durante la pandemia, y el nivel socioeconómico de la población.

*Tabla N° 23. Comparación del dinero gastado en la compra de alimentos antes y durante la pandemia, y el nivel educativo de los participantes. Costa Rica, 2021. (n=96)*

Nivel Educativo	Antes					Prueba Chi
	Menos de C 50 000	De C 51 000 a C 100 000	De C 101 000 a C 150 000	De C 151 000 a C 200 000	Más de C 201 000	
<b>Primaria</b>	60%	20%	20%	0%	0%	0.04
<b>Secundaria/Técnico</b>	43%	22%	30%	4%	0%	
<b>Universitaria</b>	4%	19%	24%	24%	29%	
<b>Total</b>	17%	20%	25%	18%	21%	
Nivel Educativo	Durante					
	Menos de C 50 000	De C 51 000 a C 100 000	De C 101 000 a C 150 000	De C 151 000 a C 200 000	Más de C 201 000	
<b>Primaria</b>	80%	0%	20%	0%	0%	
<b>Secundaria/Técnico</b>	39%	43%	13%	4%	0%	
<b>Universitaria</b>	12%	24%	19%	13%	32%	
<b>Total</b>	22%	27%	18%	10%	23%	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De los resultados obtenidos, con respecto al nivel educativo y el dinero utilizado en la compra de alimentos, se observa que los que poseen un nivel educativo de primaria utilizan menos de 50 000 colones, antes de la pandemia corresponde al 60% de este grupo y un 80% durante la pandemia. Para el grupo que poseen secundaria/ técnico, antes de la pandemia utilizan menos de 50 000 colones (43%), y durante la pandemia utilizan entre 51 000 colones a 100 000 colones (43%). Para el nivel educativo de universidad, utilizan de más de 201 000

colones, antes de la pandemia que corresponde a 29% y durante la pandemia corresponde a 32%.

En la Tabla N°23, se observa que conforme aumenta el nivel educativo, tiende a aumentar el porcentaje de personas con gastos mayores en alimentos. Lo descrito anteriormente, se observa de una forma más notoria durante la pandemia.

Si se observa con detalle, la fila Total indica que antes de la pandemia un 17% de personas gastaban menos de ¢ 50 000 en alimentos y un 20% gastaban menos de ¢ 51 000 a ¢ 100 000 en alimentos. Al observar los resultados durante la pandemia, estos porcentajes tienden a aumentar a 22% y 27% respectivamente. La prueba Chi nos indica que la diferencia en la distribución porcentual total de gasto en alimentos, antes y durante la pandemia, sí es estadísticamente significativa. Es decir, sí hay suficiente evidencia como para afirmar que la pandemia afectó el gasto en alimentos por parte de los entrevistados ya que su valor p es inferior al nivel de significancia de 0.05.

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

## **5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS**

Esta investigación posee datos de periodo de antes y durante la pandemia por Covid-19 referentes al nivel socioeconómico, acceso económico a los alimentos encontrados en la lista de la CBA, y hábitos alimentarios de la población que tiene entre 45 a 60 años y que residen en la GAM, lo que permite conocer la afectación que esto atribuye, y tomar medidas que puedan tener mayores beneficios enfocados a la salud de la población costarricense.

En Costa Rica, se marca la diferencia del sector vulnerable, en donde se observa mayormente afectado por problemas económicos, en comparación al resto de la población con mejores condiciones económicas. Ante una emergencia nacional, se puede ver más afectado un sector de la población en comparación con el otro, por lo que la importancia del proyecto es saber el nivel de impacto que éste ha tenido (CEPAL, 2020).

Dentro de las características sociodemográficas que se analizaron, la tendencia a una mayor respuesta es: en población residente en San José, con edades de 40 a 45 años y de 51 a 55 años, de nivel educativo con secundaria completa, universidad, estado civil casado o unión libre y género femenino. Estos datos se pueden comparar, con lo mostrado en “Estadísticas vitales 2016” en donde indica que la provincia de San José con 1 607 170 personas, es la que posee la mayor cantidad de habitantes, en comparación con Alajuela (975 023), Cartago (525 724) y Heredia (497 805). (INEC, 2016)

Estas características sociodemográficas, son importantes a la hora de comparar otros datos relacionados al factor económico de la población, dado que ante una emergencia mundial, siempre será un área que se va a ver afectado. Para poder medir el impacto del mismo, se

debe tener una base para lograr comparar estos datos y estudiar los registros recolectados de antes y durante la pandemia, al ir realizando la investigación(PNUD, 2020).

Dada la crisis económica que ha surgido como consecuencia de la pandemia, hay repercusión principalmente sobre la condición de empleo de la población. Antes de la pandemia, se dificultaba mantener la condición de empleo; en el periodo durante la pandemia, se establecen medidas descritas por el gobierno, y como consecuencia, muchos de los negocios han reducido sus ventas e ingresos, y han tenido que reducir horarios laborales y la cantidad de empleados del establecimiento (Barquero, 2020).

En los datos reflejados en la Figura N°11, se observa donde se ha reducido el nivel de la población que registra tener empleo a tiempo completo, y se aumenta en las categorías de media jornada laboral o menos de medio tiempo, lo que demuestra lo establecido por el PNUD (2020) en “La evaluación económica inicial de los efectos de COVID-19 y el alcance de las opciones de políticas en Costa Rica”, donde se indica que debe dar una reestructuración financiera para poder amortiguar la deuda pública, y poder dar protección social y recuperación económica a la población vulnerable en la pandemia.

Dado que la condición de empleo ha disminuido, hay una gran posibilidad de que los ingresos mensuales por hogar también se hayan reducido, por lo que dentro de la investigación se muestra que a pesar de que la mayoría de los participantes poseen un salario mayor a los 551 000 colones, se ha visto disminuido durante la pandemia, al igual que la condición de empleo. A pesar de que parte de la población tenga un mayor salario en comparación al resto de los participantes, también se han visto afectados por la pandemia, a esto también se le suma la cantidad de personas por hogar lo que reduce la cantidad de dinero per cápita.

En el Anexo 5, se muestra la relación de los ingresos y la cantidad de personas que habitan por hogar, se destaca que en los hogares donde vive de 3 a 4 personas, disminuye sus ingresos

de más de 551 000 colones a registrar un ingreso de 251 000 a 400 000 colones y de 101 000 a 250 000 colones, al comparar ambos periodos. Con estos datos, se logra calcular si estos hogares se encuentran en estado de pobreza extrema, pobreza o no pobre.

Según lo indicado en “Encuesta Nacional de Hogares Julio 2020” (INEC, 2020), un hogar en pobreza extrema tiene un ingreso en zona urbana es de 50 245 colones per cápita, hogar en pobreza no extrema es igual o inferior a 112 266 colones (Línea de pobreza), y un hogar no pobre posee ingresos superior a la línea de pobreza per cápita. Un estudio sistemático llamado “Pobreza y desigualdad en Costa Rica: una mira más allá de la distribución de los ingresos”, determinar que en la zona de la GAM existe el 20% de la pobreza de todo el país. (Arias, Sánchez, y Rodríguez, 2020)

En los resultados obtenidos del estudio, se logra determinar que un hogar no pobre debe tener un ingreso superior al monto de 449 064 colones, en hogar en pobreza no extrema debe ser igual o inferior a 449 064 colones, y para hogar en pobreza extrema debe tener un ingreso inferior igual o inferior a 150 735 colones; los datos reflejados para un hogar de 3 a 4 habitantes.

Excluyendo que hay hogares de 5 a 6 o más de 7 personas, en donde registran un ingreso inferior a 551 000 colones, se demuestra que no toda la población de estudio cuenta con ingresos necesarios para poder solventar los gastos que requiere cada persona en el hogar, y al comparar ambos periodos, este nivel de pobreza se ha aumentado drásticamente, durante la pandemia.

Para la identificación del nivel socioeconómico de una población, se debe tomar en cuenta varias características de la población como: el riesgo de hacinamiento, en donde se asocia la cantidad de personas que habita la casa y los metros cuadrados de construcción. Al analizar los resultados obtenidos (Figuras N°6 y N°8), y ser comparados con el parámetro de 3 a 4

personas que habitan menos de 40 metros cuadrados, se puede decir que no existe riesgo de hacinamiento en ambos periodos en la población estudiada.

Dentro del factor económico, se toma en cuenta el poder adquisitivo de bienes materiales o la tenencia de ciertos bienes, por lo que el nivel socioeconómico en general, también puede predisponer en la condición de vivienda la población. De acuerdo a la ENHO (Julio 2019 y 2020), observada en la Tabla N°5, se destaca que la tenencia de casa propia totalmente pagada aumenta, al igual que en la categoría de otra tenencia y sus ocupantes, en donde se incluyen las viviendas prestadas, cedidas o compartidas, mientras que para las demás categorías la cantidad disminuye (INEC, 2019), (INEC, 2020).

Al comparar esta información, con los resultados obtenidos de la investigación, se observa una tendencia en el aumento de estas categorías según la cantidad de registro de la tenencia de vivienda, en vivienda propia totalmente paga y en vivienda cedida o prestada, y en la disminución en el registro de vivienda propia pagando a plazos; en lo que difiere es en la categoría de alquilada o ubicada en precario, en donde su registro sigue constante para ambos periodos.

De acuerdo al Análisis de coyuntura Covid – 19 en América Latina (2021), el acceso económico de la población costarricense, se ha visto limitado por diversas razones, en presencia de una emergencia a nivel nacional, como pandemia, inundaciones, tornados o terremotos, ya sea por pérdida de bienes materiales que requieren ser restaurados o reemplazados y el costo que conlleva conseguirlo. En el caso de la actual pandemia por Covid-19, ha aumentado el gasto económico en diferentes áreas, incluyendo el acceso a los alimentos de mayor costo económico. (Castillo, Galicia, & Castellano, 2021)

Para poder establecer el acceso económico a los alimentos de la CBA, se debe tomar en cuenta la cantidad de dinero destinado a la compra de alimentos, y la cantidad de personas

que se alimentan con ese dinero. Al comparar ambos periodos, se logra obtener que la mayoría de los participantes registran un rango de 101 000 a 150 000 colones antes de la pandemia, y durante la pandemia el rango con mayor registro corresponde a 51 000 a 100 000 colones.

Dado que el costo de la CBA se establece de manera mensual per cápita, en esos rangos solo podrían completar los alimentos de máximo 3 personas antes de la pandemia y durante la pandemia un máximo de 2 personas. Al analizar la comparación del acceso económico en ambos periodos, la mayoría de los participantes no tienen acceso a la CBA de manera completa, y un dato más alarmante es que este porcentaje aumenta durante la pandemia.

La falta de alimentos a causa de la disminución en el acceso económico, ha afectado en todo el mundo, por lo que la FAO (2020) hace un llamado, en la identificación de la población que se encuentra en riesgo la seguridad alimentaria y nutricional. A nivel nacional, el gobierno opta por brindar ayuda con paquetes alimentarios y ayudas económicas, para poder mitigar un poco la afectación por falta de alimento, lo que se muestra en los resultados obtenidos en la investigación, que el 10% de los participantes necesitaron de dichas ayudas. (FAO, 2020)

Dado el caso que la CBA ha sido formada por una lista de alimentos que son de fácil acceso para toda la población, y que de manera general cumple con el total calórico recomendable para la población adulta, es importante destacar que es una gran alarmante que la población tenga dificultad en su compra y consumo. Como se logra observar en los resultados obtenidos del estudio, según la frecuencia de consumo de los alimentos de la CBA, el 62% de los participantes logran consumir todos los alimentos de la lista antes de la pandemia y disminuye a 56% durante la pandemia, tomando en cuenta el consumo diario de los mismos.

Una de las interrogantes de la investigación, es la cantidad de dinero destinado a la compra de alimentos; los resultados detallan que se disminuye el dinero utilizado para este fin, ya que casi el 18% de los participantes han modificado el monto destinado a los alimentos, produciendo que se dé un aumento del 13% de los participantes, en las opciones de menor monto, por lo que tiene relevancia en la disminución del consumo de alimentos.

Una buena nutrición ayuda al buen mantenimiento de las funciones del organismo de la población, y ayuda al reforzamiento del sistema inmunológico y a la recuperación de alguna patología. El Covid-19 es una enfermedad que ataca principalmente a la población vulnerable, como personas con hipertensión, diabetes y obesidad, y adultos mayores, por lo que al tener un adecuado consumo de alimentos, ayuda a mejorar estas patologías y reducir el riesgo de muerte por el contagio de este virus. (Remón y García, 2020)

Un estudio realizado acerca de los “Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense” realizado por Guevara, y otros (2019), donde su población de estudio abarca las edades de los 15 a 65 años, tuvo como resultado que los alimentos que más consumen diariamente son bebidas no alcohólicas, galletas y panes, huevo, leche, frutas, arroz blanco, leguminosas; bajo consumo de carnes, pescado. En lo que concluyen que la escogencia de los alimentos está relacionado a costo económico de los mismos, según indicaron la mayoría de la población registró ser de nivel socioeconómico de medio a bajo.

Estos datos son comparables a los obtenidos en el estudio, ya que en la tabla N° 15, se logra observar la similitud en el consumo diario de alimentos de la población, donde se muestra que ha disminuido el consumo de alimentos con altas cantidades de grasas como lo son embutidos y las grasas como tal, aunque por otro lado también se disminuye el consumo de alimentos con alto valor nutricional. Según un reportaje que publica el periódico “La Nación”

(Junio 7, 2020), en donde indican que “7 de cada 10 personas redujeron el consumo de alimentos debido a crisis por pandemia”. (Céspedes, 2020)

Los resultados obtenidos, pueden ser causados por diversas razones, según un estudio sobre “Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España”, menciona que debido al confinamiento las personas optan por el consumo de alimentos más saludables, aumentando la ingesta de frutas, vegetales, verduras harinosas, legumbres y pescados, evitando el consumo de alimentos con mucha grasa. (Pérez, y otros, 2020)

El consumo de alimentos puede verse modificado por varias razones, como la disponibilidad de alimentos, infraestructura en las carreteras o acceso económico (FAO, OPS, WFP, & UNICEF, 2019). Tomando en cuenta esto, en la situación actual se ve el efecto el acceso económico, por lo que es aceptable que se disminuya el consumo de alimentos con mayor costo, como los que superan los 3000 colones, como se observa en la Tabla N° 2, que incluye productos como los lácteos, carne de res, el pescado, hortalizas, pan y galletas, y cereal y otros.

Al comparar con los resultados obtenidos de la investigación, se muestra la disminución en el consumo diario de casi todos los alimentos, encontrados en la lista de la Canasta Básica Alimentaria, tales como: el azúcar, cereales, grasas, pan, galletas, tubérculos, raíces, carnes (pollo, res, cerdo y pescado), lácteos, frutas, vegetales y condimentos.

Con respecto al consumo de carnes, se muestra un error en la comprensión de la frecuencia de consumo de carne de res, pollo, cerdo y pescado, en donde se puede mostrar que, para cada tipo de carne, los participantes registran su consumo diario. Se sugiere que la

interpretación de la misma es generalizada como consumo de proteína, dado que se consume carne diaria, sin embargo, no se da en todas las categorías.

Del tipo de condimento más utilizado, según el registro de los participantes, corresponde a la sal de mesa, seguido del sazonador completo o consomé. Dado su importancia en el consumo, ya que la sal al ser un alimento de mayor consumo por la población a nivel nacional, se ha establecido su fortificación con yodo, para evitar problemas como la enfermedad del bocio (INCAP, 2015).

De los productos mencionados, del consumo de condimentos tiene su relevancia en el contenido de sodio de cada producto, ya que el consumo de sodio en exceso tiene relación con problemas cardiovasculares como la hipertensión arterial; y a su vez la cantidad de sal consumida diariamente, no debe sobrepasar los 5 g/ día, a lo que la mayoría de los participantes indican que siempre lo consumen (Argüelle, Niñez, y Perillán, 2017).

Con respecto al tipo de endulzante que utiliza la población, se consulta de manera general, en donde los resultados revelan que hay un mayor consumo de azúcar blanca o morena, en segundo lugar, se muestra el consumo de sustituto de azúcar. Esta proporción, se mantiene en ambos periodos, pero se observa que los datos difieren, en que las opciones de azúcar blanca o morena, jalea o mermelada, miel de abeja o maple y la de siropes disminuye su consumo, y se da un aumento en la opción de ningún consumo y en el consumo de sustituto de azúcar.

En cuanto a la cantidad de azúcar consumida (referente al consumo de azúcar, miel, siropes, jaleas o mermeladas), hay una mayor respuesta en el consumo de 1 y 2 cucharaditas diarias, al comparar los registros de ambos periodos, se muestra que para el periodo durante la pandemia hay una disminución en el consumo de azúcar, ya que hay un aumento en las

categorías de no consumo azúcar, el consumo de 1 cucharadita y 1 cucharada, por lo que refleja una disminución en las categorías de 3 o más cucharadas y 2 cucharadas.

Los resultados obtenidos en el estudio han sido positivos, al disminuir su ingesta, siendo este tipo de información importante, ya que el consumo excesivo de azúcar visible u oculto en alimentos, se relaciona con patologías como la diabetes mellitus, con el aumento de peso, y otros problemas derivados de estas, como problemas cardiacos y dificultad respiratoria. Cabe destacar, que este tipo de hábitos aumentan la mortalidad en presencia del virus de Covid-19 (Pérez, Plaza, y Molina, 2020).

Con respecto al consumo de grasa, la mayoría de la población indica consumir más de 1 cucharada al día, para ambos periodos, aunque se ve una disminución en el consumo de 2 o más cucharadas, y se refleja en el aumento del consumo de 2 cucharadas y 1 cucharadita.

En cuanto al tipo de grasa, la mayoría de los participantes indican que consumen aceite de girasol, soya o maíz, lo que posee un mismo registro para ambos periodos. Cabe destacar que este tipo de aceites son generalmente utilizados para las frituras, ya que, gracias a su composición, este posee mayor resistencia ante las altas temperaturas, pero también tiene menor valor nutricional, en comparación al aceite de oliva por ejemplo. (Ciappini, Gatti, Cabreriso y Chaín, 2016)

Consecutivo a esta categoría, se muestra el aceite de oliva o canola, que corresponde al segundo mayormente registrado en el periodo de antes de la pandemia, pero disminuye su registro durante la pandemia, ya que este posee mayor valor económico. Este tipo de aceite, puede venir en varias presentaciones y con diferentes procesos en su fabricación, por lo que puede diferir en su utilización en las preparaciones. La recomendación en su consumo, se centra en su composición, ya que es fuente de grasa monoinsaturada. (Sánchez y Mesa, 2018)

La mantequilla, es el tercer tipo de grasa con mayor registro, y disminuye su registro durante la pandemia, puede deberse a su valor económico, en comparación con otros productos. Este tipo de grasa, se considera una grasa menos saludable, al ser fuente de grasa saturada y de origen animal, por lo que un alto consumo de ésta, puede producir alteración en los niveles lipídicos, y en ocasiones producir problemas vasculares (Ros, y otros, 2015).

En la Figura N° 11, se puede observar que la mayoría de los participantes indican que realizan los 3 tiempos de comida principales (desayuno, almuerzo y cena), pero algo que se destaca es que en su mayoría, de los tiempos de comida que se proponen, todos presentan una disminución en su realización a excepción de la merienda nocturna que muestra un ligero aumento al comparar ambos periodos, por lo que puede tener relación con la disminución en el consumo de alimentos presentado en los resultados de esta investigación.

Estos resultados, se pueden comparar con un estudio realizado sobre “Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España”, en donde menciona que la población durante la pandemia ha mejorado sus hábitos alimentarios, realizando los tiempos principales (desayuno, almuerzo y cena), con respecto a la merienda de media mañana y la tarde se realizan en menor medida, el caso de la merienda nocturna hubo muy poco registro. Concluyen que debido a la consciencia que se obtuvo debido a que disminuye el riesgo de mortalidad contra el virus de Covid -19. (Pérez Rodrigo, y otros, 2020)

La utilización de ciertos tipos de cocción como las frituras, produce un aumento en la carga calórica a los alimentos debido a la absorción de grasa en el proceso, o también, es el caso de la cocción tipo hervido, en donde se pierde nutrientes de los alimentos, que se transfieren al agua y que no se consume en conjunto con los alimentos, como en el caso de las sopas,

arroz o algún guiso. Es preferible la utilización, de la cocción al vapor ayuda a mantener el valor nutricional de los alimentos. (Achón , González , y Varela , 2018)

Al observar los resultados obtenidos, con respecto al tipo de cocción utilizado, en el periodo de antes de la pandemia, la mayoría de los participantes indican que utilizan la fritura, a la plancha, hervido, salteado, y al horno; al comparar con el periodo de durante la pandemia, estas categorías disminuyen y aumenta el registro en la utilización de la cocción al vapor, por lo que es una mejor elección.

Estos datos tienen similitud, con la información obtenida en un estudio realizado en Argentina sobre “Hábitos alimentarios y Covid”, donde muestran que durante el aislamiento social, hay preferencia por el consumo de alimentos preparados en casa, mayormente utilizando preparaciones como: al horno, a la plancha y hervido. (Federik, y otros, 2020)

La hidratación adecuada, es una pieza clave para la salud, ya que tiene función en los procesos del organismo como lo son: el mantenimiento del volumen sanguíneo, el adecuado funcionamiento de los riñones, al mantenimiento del homeostasis, al funcionamiento muscular, en procesos del intercambio gaseoso en pulmones, facilita la motilidad intestinal y ayuda al mantenimiento de las articulaciones. Parte de la importancia, es que el agua se puede perder en funciones básicas del organismo, como el sudor, las heces, la orina y en la respiración, por lo que hay que promover el cumplimiento de los 6 a 8 vasos diarios (Arredondo, Méndez, Medina y Pimentel, 2017).

Este tema también es consultado como parte de la frecuencia del consumo de agua, en lo que se observa que hay una mayor respuesta en el registro de 2 a 3 vasos diarios en ambos periodos, aunque disminuye de 36.5% vs 32.3%, pero esta cifra aumenta en el registro de 6 a 7 vasos en donde se observa 9.4% vs 15.6%, y en la categoría de 8 vasos o más de 18.8% a 24%, esto con lo que respecta al comparar los periodos de antes y durante la pandemia.

Esto sugiere que durante la pandemia, la población tiene una mayor disposición al consumo de agua, por encontrarse más tiempo en los hogares debido a las recomendaciones establecidas por el Gobierno y Ministerio de Salud.

Parte de la comparación del periodo antes y durante la pandemia, es determinar que los hábitos alimentarios y el nivel socioeconómico, forman parte de la seguridad alimentaria de la población costarricense, de ahí su importancia dentro de la investigación.

En la Tabla N° 17, se muestra que la realización de tiempos de comida no se determina por el nivel educativo, ya que al comparar el periodo de antes y durante la pandemia se observó una disminución en la realización de los tiempos de comida, de manera paralela en el nivel educativo de primaria, Secundaria/técnico y Universidad. Al comparar estos datos con los de la Tabla N° 18, se encuentran similitudes en los resultados, ya que se asocia a las nuevas condiciones sociales que generó el COVID19 y el impacto a todas las condiciones laborales. Lo mismo sucede con los datos de la Tabla N° 19, referente al nivel de ingreso.

Este resultado se confirma, con lo mostrado en el documento “Impacto Social y Económico de la Covid – 19, y Opciones de Políticas en Argentina (2019)”, menciona que el periodo durante la pandemia, es donde las dificultades económicas han aumentado, ya que se debe recurrir a medidas sanitarias que no se contemplaron anteriormente.

En la Tabla N° 22, las personas en general tendían a consumir azúcar de una forma más generalizada. Aunque hay presencia de mayor uso de sustituto en los niveles educativos más bajos y altos de la muestra. Si se analizan los resultados observados durante la pandemia, se observa que el consumo de azúcar se mantiene casi inalterado. Un estudio realizado en Ecuador llamado “Estudio comparativo del consumo de los tipos de endulzantes: azúcar refinada, azúcar moreno y panela granulada en el cantón de Lomas de Sargentillo”, donde

indican que la preferencia por el azúcar blanca o morena, es a causa de elegir un producto más orgánico (Jurado, 2021).

Se observa el comportamiento del tipo de grasa utiliza para cocinar diariamente, de acuerdo a la condición laboral. Se analizaron los diferentes tipos de grasas y acorde con su frecuencia se agruparon en dos grandes grupos: las personas que usan aceite de oliva y las personas que usan otros tipos de aceites. Se observa que antes de la pandemia, las personas que usaban aceite de oliva tendían a ser una proporción levemente mayor que las personas que usan aceite de oliva durante la pandemia, dentro de cada una de las categorías de la condición laboral.

En la investigación se muestra que antes de la pandemia, las personas en general tendían a consumir 1 cucharada de grasa al día, pero al analizar los niveles educativos, se muestra que las personas que se encuentran en la universidad presentan mayor consumo, con 2 o más cucharadas de grasa al día. Lo cual, se mantiene casi inalterado durante la pandemia. Según la FAO (2020), indica que, debido al confinamiento, hay una tendencia al consumo excesivo de azúcares y grasas o alimentos que contienen, ya que estos producen un efecto placebo en las personas, ante una situación que produzca ansiedad, por lo que recomiendan reducir el consumo de estos y evitar el riesgo al sobrepeso y la obesidad.

Si bien, la pandemia ha tenido efecto en diferentes áreas de la población, así también como el acceso a los alimentos, en la investigación se compara ambos periodos, y el posible efecto de la pandemia sobre la capacidad de acceder a los alimentos de las personas entrevistadas acorde a su nivel educativo. Se analiza la distribución del gasto en alimentos que realizan las personas entrevistadas, controlando por el nivel educativo, antes y durante la pandemia.

Una de las comparaciones importantes de esta investigación, consiste en el acceso económico de alimentos de la CBA que existe antes y durante la pandemia, y el nivel socioeconómico

de la población costarricense. Dado los resultados obtenidos, se muestra el proceso de lo ocurrido durante la pandemia, puesto que con las restricciones y los protocolos que se han tomado, ha afectado el transporte, la producción y la venta de ciertos productos, por lo que baja su disponibilidad, se suma a otras razones que limitan su compra. (Cano, Quesada, y Martínez, 2020)

La Tabla N° 23 muestra la desagregación de las personas acorde a su gasto en alimentos y nivel educativo. Se observa que conforme aumenta el nivel educativo, tiende a aumentar el porcentaje de personas con gastos mayores en alimentos, lo que aumenta durante la pandemia. Es posible que una parte de la población del estudio no posea los conocimientos necesarios para poder priorizar de manera adecuada sus ingresos en relación a los gastos básicos del hogar, o bien no poseen el ingreso necesario para cubrir esos gastos.

**CAPÍTULO VI**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1 CONCLUSIONES

En la comparación del periodo antes y durante la pandemia, se ha obtenido que los hábitos alimentarios mejoraron durante la pandemia, el acceso económico a los alimentos ya se ha visto comprometido desde antes de la pandemia y este se disminuyó durante la pandemia, y con respecto al nivel socioeconómico, durante la pandemia se ha visto comprometido no solamente a la población vulnerable, sino también a la población de clase baja y clase media. Se concluye que las características sociodemográficas de la población de estudio, se destacan como datos generales: una mayor participación de género femenino, con edades entre los rangos de 40 a 45 y 51 a 55 años. La mayoría posee un nivel educativo superior a secundaria completa, y se encuentra casada o en unión libre. Dentro de datos recolectados, se describe que los participantes viven en un hogar en donde habitan de 3 a 4 personas, en vivienda propia totalmente pagada, y con un registro de más de 61 m<sup>2</sup> de construcción.

Con respecto a la condición de empleo, la mayoría registra que poseen empleo a tiempo completo, y un ingreso mensual en el hogar de más de 551 000 colones, lo que corresponde en el periodo antes de la pandemia, cada persona en el hogar le corresponde entre 183 670 y 137 750 colones, por lo que se clasifica en un estado de no pobre. Durante la pandemia si bien el registro de ese monto disminuye, sigue siendo el que posee un mayor registro.

Se observa que dentro de los hábitos alimentarios antes de la pandemia de la población estudiada, la mayoría de los participantes realiza 3 tiempos de comida principales (desayuno, almuerzo y cena). Durante la pandemia, disminuyó la frecuencia de consumo de alimentos.

Con respecto al tipo de cocción, no se muestra una preferencia en algún tipo de cocción, aunque la utilización de la fritura ha sido similar al resto de las opciones. Los resultados

muestran que el tipo de grasa utilizada mayormente, es el aceite de girasol, soya o maíz; en donde se presenta un consumo moderado de este, según las cantidades registradas.

De la misma manera, se observa que durante la pandemia hubo un mayor registro en el consumo de azúcar blanca o morena, y de igual manera el consumo de sal de mesa y sazón completo o consomé. Se puede reconocer, que según lo registrado, hay un consumo adecuado de agua, en ambos periodos.

La mayoría de la población de estudio, no posee acceso a los alimentos de manera completa, ya que tomando en cuenta que el dinero destinado para la compra de alimentos entre la cantidad de habitantes por hogar, no cumple con el costo total de una CBA completa, en ambos periodos. Esto se puede comparar con la frecuencia de consumo, de esta lista, ya que en su mayoría la población establece un consumo diario de los mismos, aunque durante la pandemia, disminuye su consumo de manera paralela a la reducción del dinero destinado para la compra de los mismos.

Se concluye que al comparar los hábitos alimentarios antes y durante la pandemia, de acuerdo a nivel socioeconómico, se obtiene que la realización de los tiempos de comida, no está determinada por el nivel educativo, la condición de empleo y el nivel de ingreso. sino que se trata del efecto de la pandemia con tal.

Al comparar ambos periodos, se logra concluir que existe un efecto importante de la pandemia, en la cantidad de tiempos de comida que están realizando y la frecuencia de consumo de alimentos de las personas, tanto en el nivel educativo, la condición de empleo y el nivel de ingreso. Respecto a otros hábitos alimentarios, no se encuentra una influencia significativa de la pandemia, más se destaca que hay mayor consumo de grasa y azúcar en nivel educativo alto.

Se concluye que, en la comparación del acceso económico de alimentos de la CBA, antes y durante la pandemia de acuerdo al nivel socioeconómico, se logra determinar una afectación importante en la estructura de gastos para la compra de alimentos en los hogares, ya que durante la pandemia se aumenta la cantidad de personas que gastan menos de 50 000 colones y las que gastan entre 51 000 y 100 000 colones, tomando en cuenta el nivel educativo de primaria, secundaria/técnico y universidad. Cabe destacar que el nivel educativo de primaria, son los que tiene un mayor registro en la cantidad de menos de 50 000 colones.

## 6.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda buscar una mejor plataforma para realizar una encuesta virtual autoadministrada, ya que la plataforma Google Forms se limita a cierto tipo de preguntas, que dificulta la recolección de datos para su análisis que se desean analizar. Otra razón importante, es que a la hora de montar el cuestionario en esta plataforma, da errores en el formato.
- Con respecto a la formulación de la frecuencia de consumo, se puede buscar una manera más acertada de consultar el consumo de proteína, ya que a la hora de analizar los resultados, los participantes indican que consumen todos los tipos de carnes, todos los días; por lo que se puede preferir hacer la consultar cada una por separado de manera semanal, para un resultado más acertado.
- A la hora de consultar el acceso económico a los alimentos de la CBA, se sugiera proponer una frecuencia de consumo, por cantidad de veces que se consume, y la cantidad de porciones o en peso que se compra los alimentos, ya que al comparar la frecuencia de consumo y el dinero destino para la compra se deduce que su consumo puede ser menor a lo recomendado diariamente.

## Bibliografía

1. Achón Tuñón, M., González González, M. P., & Varela Moreiras, G. (2018). Criterios armonía funcional entregastronomía y salud: una visión desde la comunidad científica. *Nutrición Hospitalaria*, 75 - 84.
2. AESAN. (Junio de 2020). *Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad*. Obtenido de Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad\\_alimentaria/evaluacion\\_riesgos/informes\\_comite/RECOMENDACIONES\\_DIETETICAS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf)
3. Andrade A, J., Marinho, E., & Lima C, G. (2017). Crecimiento económico y concentración del ingreso: sus efectos en la pobreza del brasil. *Revista de la CEPAL*(123), 35 - 57. Recuperado el 04 de Enero de 2021, de [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/42693/1/RVE123\\_Araujo.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/42693/1/RVE123_Araujo.pdf)
4. Andrews, P., & Johnson, R. J. (2020). Evolutionary basis for the human diet: Consequences for human health. *Journal of Internal Medicine*, 287(3), 226 - 237. doi:<https://doi.org/10.1111/joim.13011>
5. APA. (2017). Education and Socioeconomic Status. Obtenido de American Psychological Association: <https://www.apa.org/pi/ses/resources/publications/education>
6. Argüelle, J., Niñez, P., & Perillán, C. (2017). Consumo excesivo de sal e hipertensión arterial: Implicaciones para la salud pública. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9(1), 119 - 128. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.466>
7. Arias Ramírez, R., Sánchez Hernández, L., & Rodríguez Morales, M. (2020). *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 8(1). Recuperado el 30 de Marzo de 2021, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-01322020000100016](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322020000100016)
8. Arredondo G, J. L., Méndez H, A., Medina C, H., & Pimentel H, C. (2017). Agua: la importancia de una ingesta adecuada. *Acta Pediátrica Mexicana*, 38(2), 116 - 124. Recuperado el 2 de Marzo de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/4236/423650028006.pdf>
9. Barker, S. S., Díaz, A. N. & Osorio, N. D. (2020). Impacto del cambio en los hábitos alimenticios sobre la salud de la población entre los 18 y 30 años por el confinamiento obligatorio en Colombia [Trabajo de grado, Universidad EAN]. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10882/10266>.
10. Barquero, M. (25 de Marzo de 2020). Ocho de cada 10 empresas bajaron sus ventas por efecto del coronavirus, según. *La Nación*. Obtenido de <https://www.nacion.com/economia/negocios/ocho-de-cada-10-empresas-bajaron-sus-ventas-por/Q6LJJSOSCRFQVK2IMOKQRVNOUA/story/>
11. Belón, A. P., Nieuwendyk, L. M., Vallianatos, H., & Nykiforuk, C. I. (2016). Perceived community environmental influences on eating behaviors: A photovoice analysis. *Social Science y Medicine*, 171, 19 - 29. doi:<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.11.004>
12. Benarroch, A., Pérez, S., & Perales, J. (2011). *Factores que influyen en las conductas alimentaria de los adolescentes* (Vol. 9). España, Almería: Electronic Journal of Research in Educational Psychology. Recuperado el 1 de Noviembre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122852012.pdf>

13. Benazizi, I., Martínez Martínez, J. M., Ronda Pérez, E., Ferrer Serret, L., & Casabona i Barbara, J. (7 de Agosto de 2019). Factores que influyen en la dieta y los hábitos alimentarios de la población inmigrante china en Cataluña. *Gac Sanit.* doi:<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.08.014>
14. Botey S, A. M. (2017). La tardía epidemia de influenza o gripe española en Costa Rica y sus deslances 1918 -1920. *Revista de estudios lationamericanos de la universidad Pablo de Olavde de Sevilla*(6), 77 - 109. Recuperado el 14 de Diciembre de 2020, de <file:///C:/Users/od/Desktop/LatardaepidemiadeinfluenzaCR.pdf>
15. Cano, A., Quesada, C., & Martínez, V. (1 de Diciembre de 2020). *Comercio internacional de alimentos durante la pandemia. Un acercamiento para promover sistemas alimentarios resilientes y sostenibles*. Recuperado el 14 de 07 de 2021, de International Development Center:  
<https://opendocs.ids.ac.uk/opendocs/bitstream/handle/20.500.12413/16652/Analisis-de-Coyuntura-14-final-2-Siembra-Desarrollo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Castañeda G, C., & Ramos S, G. (2020). Principales pandemias en la historia de la humanidad. *Revista Cubana de Pediatría*, 92(1). Recuperado el 10 de 12 de 2020, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312020000500014](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312020000500014)
17. Castillo, M. J., Galicia, M., & Castellano, F. (2021). *Análisis de coyuntura Covid - 19 en América Latina*. Centro America: RIMISP. Obtenido de <https://www.rimisp.org/wp-content/uploads/2021/01/Acceso-economico-FINAL.pdf>
18. CEPAL. (2020). El desafío social en tiempos del COVID-19. Chile: Naciones Unidas. Recuperado el 14 de Abril de 2021, de [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45527/5/S2000325\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45527/5/S2000325_es.pdf)
19. Céspedes, J. A. (7 de Junio de 2020). 7 de cada costarricenses redujeron consumo de alimento debido a crisis por pandemia. *La Nación*. Recuperado el 15 de Marzo de 2021, de <https://www.nacion.com/el-pais/servicios/7-de-cada-10-costarricenses-redujeron-consumo-de/F6EI3NXVTFD4NPY6BERYWGAFCI/story/>
20. Chamorro, R., Farías, R., & Peirano, P. (2018). Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. *Revista Chilena Nutrición*, 45(3), 285 - 292. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182018000400285>.
21. Ciappini, M. C., Gatti, M. B., Cabreriso, M. S., & Chaín, P. (2016). Modificaciones fisicoquímicas y sensoriales producidas durante las frituras domésticas sobre aceite. *Revista Científica de America Latina*, 19(37), 153 - 161. Recuperado el 2021 de 07 de 14, de <https://www.redalyc.org/pdf/877/87747436010.pdf>
22. Conare, C. (2019). *Estado de la Nación*. San José: Servicios Gráficos AC. Recuperado el 04 de 01 de 2021, de [https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2019/11/informe\\_estado\\_nacion\\_2019.pdf](https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2019/11/informe_estado_nacion_2019.pdf)
23. Corella, D., & Ordovás, J. M. (2015). Relación entre el estado socioeconómico, la educación y la alimentación saludable. (27), 283 - 306.
24. Correa, J. A., Gutiérrez, P., Lorca, M., Morales, R., & Parro, F. (2019). The persistent effect of coioeconomic status on education and labor market outcomes: Evidence from Chile's administrative records. *Applied Economic Analysis*, 27(79), 62-90. doi:<https://doi.org/10.1108/AEA-06-2019-0007>
25. Cruz, J., & Maldonado, L. (2017). Incidencia del ingreso familiar y la educación en el acceso a la canasta básica familiar en Ecuador. *Revista Económica*, 3(1), 19 - 31.

26. Darin Mattsson, A., Fors, S., & Kåreholt, I. (26 de 09 de 2017). *Different indicators of socioeconomic status and their relative importance as determinants of health in old age*. doi:<https://doi.org/10.1186/s12939-017-0670-3>
27. Espinoza A, A., Fantin, R., Barboza S, C., & Salinas M, A. (2020). Características sociodemográficas asociadas a la prevalencia del consumo de tabaco en Costa Rica. *Revista Panamamericana de Salud Pública*, 17(44). doi:<https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.17>
28. Ezzahra H, F., Magnaña G, C., Macías M, A., Aguilera C, V., & Bracamontes del Toro, H. (2016). La antropometría nutricional y el estudio de la dieta. *Actualización de Nutrición*, 17(3), 87 - 93. Recuperado el 29 de Diciembre de 2020, de [http://www.revistasan.org.ar/pdf\\_files/trabajos/vol\\_17/num\\_3/RSAN\\_17\\_3\\_87.pdf](http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_17/num_3/RSAN_17_3_87.pdf)
29. Fantin, R., Gómez D, I., Saén B, J., Rojas A, K., & Barboza S, C. (2019). ¿Cómo medir la posición socioeconómica en el marco de las inequidades sociales de salud?: El caso de Costa Rica. *International Journal of Dental Sciences*, 21(3), 65-75. doi:10.15517/IJDS.2019.37295
30. FAO, OPS, WFP, & UNICEF. (2019). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en American Latina y el Caribe* (Vol. 135). Santiago. Recuperado el 14 de 07 de 2021, de <http://www.fao.org/3/ca6979es/ca6979es.pdf>
31. FAO. (2020). COVID-19: Nuestras comunidades más hambrientas y vulnerables se enfrentan a “una crisis dentro de una crisis”. Roma. Recuperado el 12 de MARZO de 2021, de <http://www.fao.org/news/story/es/item/1269779/icode/>
32. FAO. (27 de Marzo de 2020). *Mantener una alimentación saludable durante la pandemia de la COVID-19*. Recuperado el 14 de 07 de 2021, de FAO: <http://www.fao.org/3/ca8380es/ca8380es.pdf>
33. Federik, M. A., Calderón, C., Degastaldi, V., Duria, S. A., Monsalvo, C., Pinto, M., . . . Laguzzi, M. E. (2020). Hábitos alimentarios y COVID. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(3), 84 - 91. doi:DOI: 10.12873/403federik
34. Galesi P, L. F., Vieira, C. M., Sendão F, M. C., & Marques de Oliveira, M. R. (2019). Food practices and their meanings in the daily routine of a university. *Revista de Nutrição*, 32. doi:<https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e180208>
35. Gessaghi, V., Landau, M., & Luci, F. (2020). Clase alta, empres y función pública en Argentina. *Revista Mexicana de sociología*, 82(2), 403-428. doi:<https://doi.org/10.22201/iis.01882503p.2020.2.58149>
36. Gonzalez F, C., & Garnett, T. (2018). *Platos, pirámides y planeta. Novedades en el desarrollo de guías alimentarias nacionales para una alimentación saludable y sostenible*. Roma: FAO.
37. González J, R., León L, F., Lomas C, M., & Albar, M. J. (2016). Factores socioculturales determinantes de hábitos alimentarios de niños de una escuela-jardín en Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(4), 700 - 705. doi:<http://dx.doi.org/10.17843/rpmpesp.2016.334.2554>
38. Gracia, M. (2014). Comer en tiempos de crisis: nuevos contextos alimentarios y de salud en España. *Salud Pública México*, 56(6), 648 - 653. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/106/10632793010.pdf>
39. Graciano, A., & Risso P, V. (2011). Canasta Básica de Alimentos: Situación actual y propuestas para su actualización en la ciudad de buenos aires. *Seguridad y soberanía*, 103 - 124. Recuperado el 30 de Diciembre de 2020, de

- [https://www.researchgate.net/publication/304747568\\_Canasta\\_Basica\\_de\\_Alimentos\\_Situacion\\_actual\\_y\\_propuestas\\_para\\_su\\_actualizacion\\_en\\_la\\_Ciudad\\_de\\_Buenos\\_Aires](https://www.researchgate.net/publication/304747568_Canasta_Basica_de_Alimentos_Situacion_actual_y_propuestas_para_su_actualizacion_en_la_Ciudad_de_Buenos_Aires)
40. Grossniklaus, D. A., Dunbar, S. B., Tohill, B. C., Gary, R., Higgins, M. K., & Frediani, J. (2010). Psychological factors are important correlates of dietary pattern in overweight adults. *J Cardiovasc Nurs*, 25(6), 450 - 460. doi:10.1097/JCN.0b013e3181d25433
  41. Guerrero O, L. S. (2020). Alimentación para la actividad física en aislamiento. En S. M. Cubillo Vásquez, N. P. Narda Patricia Molina Montealegre, L. S. Guerrero Orjuela, M. E. Vargas Zarate, G. Y. Pinzón Villate, & O. L. Pinzón Espitia, *Recomendaciones de alimentación y nutrición ante la declaración de emergencia sanitaria por Covid-19 en Colombia* (págs. 27 - 28). Bogotá: Facultad de Medicina. Obtenido de <https://cpncampus.com/biblioteca/files/original/f87cc0616622c9d210d08d12aef2135b.pdf>
  42. Guevara V, D., Céspedes V, C., Flores Soto, N., Úbeda C, L., Chinnock, A., Gómez, G., & Grupo ELANS. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152 - 159. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/336988392\\_Habitos\\_alimentarios\\_de\\_la\\_poblacion\\_urbana\\_costarricense](https://www.researchgate.net/publication/336988392_Habitos_alimentarios_de_la_poblacion_urbana_costarricense)
  43. Hidalgo V, C., Andrade P, L., Rodríguez G, S., Dimani E, M., Alvarado M, N., Cerdas N, M., & Quirós B, G. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1). doi:10.15517/PSM.V18I1.40822
  44. INCAP. (2015). Alimentos Fortificados. Obtenido de INCAP: <http://www.incap.int/index.php/es/alimentos-fortificados4>
  45. INCAP, I. (2018). *Estrategia para la prevención del sobrepeso y obesidad en la niñez y adolescencia de Centroamérica y República Dominicana 2014 -2025*. Recuperado el 29 de Diciembre de 2020, de INCAP: <http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones-conjuntas-con-otras-instituciones/210-incap-comisca-estrategia-para-la-prevencion-del-sobrepeso-y-obesidad-en-la-ninez-y-adolescencia-2014-2025/file>
  46. INEC. (2011). Boletín Mensual. Nueva Canasta Básica Alimentaria. (INEC, Ed.) 1, 1 - 15. Recuperado el 20 de Noviembre de 2020, de <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/meeconomcba2011-02.pdf>
  47. INEC. (2015). *Índice de Pobreza Multidimensional*. Recuperado el 26 de Enero de 2021, de INEC: [https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/pobreza\\_y\\_presupuesto\\_de\\_hogares/pobreza/metodologias/mepobrezaenaho2015-01.pdf](https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/pobreza_y_presupuesto_de_hogares/pobreza/metodologias/mepobrezaenaho2015-01.pdf)
  48. INEC. (2017). *Encuesta Nacional de Hogares*. Obtenido de INEC: <https://www.inec.go.cr/documento/c6-total-de-viviendas-ocupadas-y-total-de-ocupantes-por-hacinamiento-de-la-vivienda-segu-0>
  49. INEC. (2019). *Encuesta Continua de Empleo 2019*. Obtenido de Instituto Nacional de Estadísticas y Censos: <https://www.inec.cr/encuestas/encuesta-continua-de-empleo>
  50. INEC. (2019). Encuesta Nacional de Hogares. Costa Rica: INEC. Recuperado el 13 de Marzo de 2021, de <https://www.inec.cr/vivienda>
  51. INEC. (2020). Encuesta Nacional de Hogares. Recuperado el 04 de 12 de 2020, de INEC: <https://www.inec.cr/vivienda>

52. INEC. (2020). Encuesta Nacional de Hogares Julio 2020: Resultados generales. San José, Costa Rica: INEC. Recuperado el 2021 de Marzo de 20, de <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/renaho2020.pdf>
53. INEC. (2020). CBA. Costo per cápita mensual por zona, según subgrupo en colones corrientes. Noviembre 2020. Obtenido de INEC Costa Rica.
54. INEC. (2020). Encuesta Continua de Empleo 2020. Obtenido de Intituto Nacional de Estadísticas y Censos: <https://www.inec.cr/encuestas/encuesta-continua-de-empleo>
55. INEC. (Noviembre de 2020). *Encuesta Nacional de Hogares*. Obtenido de INEC: <https://www.inec.cr/pobreza-y-desigualdad/pobreza-por-linea-de-ingreso>
56. Jiménez Z, C. I. (2017). ¿Desigualdades de corta distancia? Trayectorias y clases sociales en Gran Córdoba, Argentina. *Revista mexicana de sociología*, 79(4). Recuperado el 30 de Diciembre de 2020, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-25032017000400837](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032017000400837)
57. Jurado Ortíz , D. A. (2021). *Estudio comparativo del consumo de los tipos de endulzantes: azúcar refinada, azúcar moreno y panela granulada en el cantón de Lomas de Sargentillo*. Guayaquil: Universidad Agraria del Ecuador. Recuperado el 14 de 07 de 2021, de <https://cia.uagraria.edu.ec/Archivos/JURADO%20ORTIZ%20DAMARIS%20ANAIS.pdf>
58. Kim, M. S., Hwang, S. S., Park, E. J., & Bae, J. W. (2013). Strict vegetarian diet improves the risk factors associated with metabolic diseases by modulating gutmicrobiota and reducing intestinal inflammation. *Environmental Microbiology Reports*, 5(5). doi:<https://doi.org/10.1111/1758-2229.12079>
59. Mac-Clure, O., Barozet, E., Gallequillos, C., & Moya, C. (2015). La clase media clasifica a las personas en la sociedad: Resultados de una investigación empírica basada en juegos. *Psicoperspectivas*, 14(2). Recuperado el 14 de Enero de 2020, de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-69242015000200002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242015000200002)
60. Ministerio de Hacienda. (2020). *Tarifas*. Obtenido de Ministerio de Hacienda: <https://www.hacienda.go.cr/contenido/15188-tarifas>
61. Ministerio de Salud . (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. San José.: CIGA. Obtenido de [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/guia\\_alimentarias\\_2011\\_completo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf)
62. Ministerio de Salud. (08 de Octubre de 2009). *Encuesta Nacional de Nutrición 2008 - 2009*. Obtenido de PAHO: [https://www.paho.org/costa-rica/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222](https://www.paho.org/costa-rica/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=67-encuesta-nacional-de-nutricion-costa-rica-2008-2009&Itemid=222)
63. Ministerio de Salud. (Agosto de 2020). *Plan de medidas para septiembre tendrá dos etapas*. Obtenido de Ministerio de salud: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1860-plan-de-medidas-para-septiembre-tendra-dos-etapas>
64. Ministerio de Salud. (22 de Marzo de 2020). *Recomendaciones nutricionales y alimentarias para la población ante la presencia de COVID-19*. Recuperado el 26 de 01 de 2021, de Ministerio de Salud: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/estrategias\\_cvd/recomendaciones\\_nutricionales\\_poblacion\\_sana\\_frente\\_covid\\_22042020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/estrategias_cvd/recomendaciones_nutricionales_poblacion_sana_frente_covid_22042020.pdf)

65. Ministerio de Trabajo y seguridad social. (16 de Julio de 2020). *Contracción económica por la pandemia afecta el empleo en Costa Rica*. Obtenido de Ministerio de trabajo y seguridad social: [http://www.mtss.go.cr/prensa/comunicados/2020/julio/cp\\_32\\_2020.html](http://www.mtss.go.cr/prensa/comunicados/2020/julio/cp_32_2020.html)
66. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (2020). *Salario Mínimo 2020*. Obtenido de Ministerio de Trabajo y Seguridad Social: [http://www.mtss.go.cr/temas-laborales/salarios/Documentos-Salarios/lista\\_salarios\\_2020.pdf](http://www.mtss.go.cr/temas-laborales/salarios/Documentos-Salarios/lista_salarios_2020.pdf)
67. Munt, A. E., Partridge, S. R., & Allman F, M. (2016). The barriers and enablers of healthy eating among young adults: a missing piece of the obesity puzzle: A scoping review. *Obesity Reviews*. doi:<https://doi.org/10.1111/obr.12472>
68. Muñoz C, W. (2018). Proyecto de Ley: Control de precios de la canasta básica alimentaria para la protección del consumidor. *Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica* (págs. 1 - 6). San José: Asamblea Legislativa. Obtenido de <http://www.aselex.cr/boletines/Proyecto-20986.pdf>
69. Organización Mundial de la Salud. (2015). *Directriz: Ingesta de azúcares*. Recuperado el 02 de Noviembre de 2020, de Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar\\_intake\\_information\\_note\\_es.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf)
70. Organización Mundial de la Salud. (31 de Agosto de 2018). *Alimentación sana*. Obtenido de Organización Mundial de la salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
71. Parejo G, M. J. (2018). Diversidad alimenticia según las prescripciones religiosas: cuestiones jurídicas. *Revista de Ciencias de las religiones*, 23, 191 - 216. doi:<https://doi.org/10.5209/ILUR.61027>
72. Pérez J, F., Pascual, V., Meco, J. F., Estruch, R., León A, A., López M, J., . . . Ros, E. (2018). Documento de recomendaciones de la SEA 2018. El estilo de vida en la prevención cardiovascular. *Sociedad Española de Arteriosclerosis*, 30(6), 280 - 310. doi:<https://doi.org/10.1016/j.arteri.2018.06.005>
73. Pérez R, C., Gianzo C, M., Hervás B, G., Ruiz L, F., Casis S, L., & Aranceta B, J. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID- 19 en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 26(2), 101 - 111. doi:DOI:10.14642/RENC.2020.26.2.5213
74. Pérez R, C., Plaza, J. A., & Molina, P. (01 de Junio de 2020). Factores de Riesgo en la Enfermedad por Sars- Cov-2. Recuperado el 20 de Marzo de 2021, de Repositorio Institucional de Salud: [https://www.conprueba.es/sites/default/files/informes/2020-06/FACTORES%20DE%20RIESGO%20EN%20LA%20ENFERMEDAD%20POR%20SARS-CoV-2%20%28COVID-19%29\\_2.pdf](https://www.conprueba.es/sites/default/files/informes/2020-06/FACTORES%20DE%20RIESGO%20EN%20LA%20ENFERMEDAD%20POR%20SARS-CoV-2%20%28COVID-19%29_2.pdf)
75. PNUD. (2020). Evaluación Económica Inicial de los Efectos de COVID-19 y el Alcance de las Opciones de Política en Costa Rica. Costa Rica: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Recuperado el 05 abril de 2021, de <http://d1qqtien6gys07.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/04/Evaluacion-Economica-Efectos-COVID-19-PNUD.pdf>
76. Remón R, P., & García L, P. P. (2020). La infección por coronavirus SARS-COV 2 y su relación con el estado nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 411 - 413. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.03184>
77. Rodríguez A, P., Valero G, T., Ruíz M, E., Moll A, V., Trabanco L, A., Ávila T, J. M., & Varela M, G. (Marzo de 2019). *Recomendaciones Nutricionales para un Desayuno*

- Adecuado*. Obtenido de Sociedad Española de Nutrición: [https://sennutricion.org/media/Publicaciones/Informe\\_DND\\_19\\_marzo\\_2019\\_VW.pdf](https://sennutricion.org/media/Publicaciones/Informe_DND_19_marzo_2019_VW.pdf)
78. Ros, E., López M, J., Picó, C., Rubio, M. A., Babio, N., Sala V, A., . . . Salas S, J. (2015). Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta; postura de la Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD). *Nutrición Hospitalaria*, 435 - 477. Recuperado el 15 de Marzo de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309243317001.pdf>
  79. Salas A, R. (2020). DECRETO N° 42522-MTSS. En *La Gaceta*. San José: Imprenta Nacional. Recuperado el 27 de Enero de 2021, de La Gaceta: <http://www.mtss.go.cr/elministerio/despacho/covid-19-mtss/archivos/legislacion/42522-MTSS.pdf>
  80. Sánchez R, E., & Mesa, M. D. (2018). Compuestos bioactivos del aceite de oliva virgen. *Nutrición Clínica en Medicina*, 12(2), 80 - 94. doi:10.7400/NCM.2018.12.2.5064
  81. Sánchez S, V., & Aguilar M, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 449 - 457. doi:10.3305/nh.2015.31.1.7412
  82. Sedó M, P. (2015). Un acercamiento a la esencia de la cocina patrimonial de Costa Rica. *Revista Herencia*, 28(2), 82 - 92. doi:10.15517/H.V28I2.24736
  83. Sistema Costarricense de Información Jurídica. (13 de 03 de 2019). *Reglamento de canasta básica Tributaria*. Obtenido de Sistema Costarricense de Información Jurídica: [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=88404](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=88404)
  84. Sosa B, A., & Ruíz I, G. (2017). La disponibilidad de alimentos en México: un análisis de la producción agrícola de 35 años y su proyecto para 2050. *Scielo*, 23(9), 207 - 230. doi:<https://doi.org/10.22185/24487147.2017.93.027>
  85. Trius S, M., Santillán A, D. A., Martínez H, M., Lamuela R, R. M., & Moreno, J. J. (2020). Effect of physiological factor, pathologies, and acquired habits on the sweet taste threshold: A systematic review and meta - analysis. *Comprehensive reviews in food science and food safety*, 19(6). doi:<https://doi.org/10.1111/1541-4337.12643>
  86. Velázquez S, R. I. (2020). Historia de las infecciones por coronavirus y epidemiología de la infección por SARS- CoV-2. *Revista Mexicana de Trasplantes*, 9(2), 149 - 159. doi:<https://dx.doi.org/10.35366/94504>
  87. Vieira S, R., Aguiar S, R., Carnevale , J., & Canuto, R. (2019). The effect of shift work on eating habits: a systematic review. *Scand J Work Environ Health*, 45(1), 7 - 21. doi:10.5271/sjweh.3759
  88. Villatoro, P. (2017). Indicadores no monetarios de carencias en las encuestas de los países de América Latina. Santiago: Naciones Unidas. Recuperado el 27 de 01 de 2021, de CEPAL: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/43137/S1700989\\_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/43137/S1700989_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  89. Voinea, L., Vrânceanu, D. M., Filip, A., Popescu, D. V., Negrea, T. M., & Dina, R. (2019). Research on Food Behavior in Romania from the Perspective of Supporting Healthy Eating Habits. *Sustainability*, 11(19), 1 - 26. doi:<https://doi.org/10.3390/su11195255>
  90. Quishpe Sinailin, P. D. (2019). Pobreza y vivienda en Ecuador. Recuperado el 14 de 07 de 2021, de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=247478>



## **GLOSARIO Y ABREVIATURAS**

## **Glosario:**

**Disponibilidad de alimentos:** Variedad de alimentos que se encuentran en venta para la población.

**Frecuencia de consumo:** El tiempo que hay entre cada consumo de alimento.

**Factores sociodemográficos:** Las características de la población en donde se incluye datos generales y económicos.

**Alimentos procesados:** Aquellos alimentos que poseen algún tipo de proceso como, pelado, troceado, cocción, adición de ingredientes, pierden su presentación natural.

**Frituras:** Todos los alimentos que hayan pasado por la cocción con aceite, ya sea elaborados en una fábrica o en el hogar.

**Snack:** Un alimento o una pequeña cantidad de alimento que se utiliza como merienda o acompañamiento en alguna comida.

**Valor nutricional:** Cantidad de nutrientes que posee un alimento.

**Acceso económico:** Cantidad de dinero que se posee para la compra de alimentos.

**Condición de empleo:** Se refiere a la posesión de algún tipo de trabajo, ya sea jornada completa, media jornada, o sin empleo, algún otro.

**Población vulnerable:** Aquella población con mayor riesgo de alguna dificultad.

**Aforo:** Cantidad de personas en un lugar establecido.

**Cristianismo:** Se refiere a toda religión que tiene la creencia en Cristo.

**Patologías:** Se refiere a las enfermedades.

**Carbohidratos refinados:** Se refiere a los alimentos que poseen carbohidratos complejos generalmente y han sido procesados.

**Carbohidratos simples:** Se refiere a los carbohidratos de fácil absorción que puede provenir de azúcar, siropes, frutas, miel, jaleas, productos deslactosados.

**Fibra dietética:** Es la fibra proveniente de los alimentos.

**Malnutrición:** Condición en organismo, donde el cuerpo no recibe la cantidad de nutrientes necesarios para un adecuado funcionamiento, produciendo obesidad o desnutrición.

**Enfermedades crónicas no transmisibles:** Enfermedades producidas por un tiempo prolongado, en donde no hay riesgo se transmite.

**Productos fermentados:** Todos aquellos productos que pasan por procesos en donde se produce una descomposición de carbohidratos, ya sea con microorganismos o procesos químicos.

**Per cápita:** Se refiere por persona

**Densidad habitacional:** Cantidad de personas por lugar, cantidad de persona por hogar.

## **Abreviaturas:**

AESAN: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

APA: American Psychological Association

CBA: Canasta Básica Alimentaria

CCP: Centro Centroamericano de Población

CEPAL: Comisión Económica para América Latina y el Caribe

CRELES: Costa Rica Estudio de Longevidad y Envejecimiento Saludable

ECE: Encuesta Continua de Empleo

ENAH0: Encuesta Nacional de Hogares

ENIGH: Encuesta Nacional de Ingresos Y gastos

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

GAM: Gran Área Metropolitana

INCAP: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá

INEC: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos

IVA: Impuesto de Valor Agregado

KCAL: Kilocalorías

OMS: Organización Mundial de la Salud

PNUD: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo

## **ANEXOS**

## Anexos 1. Resultados de plan piloto realizado

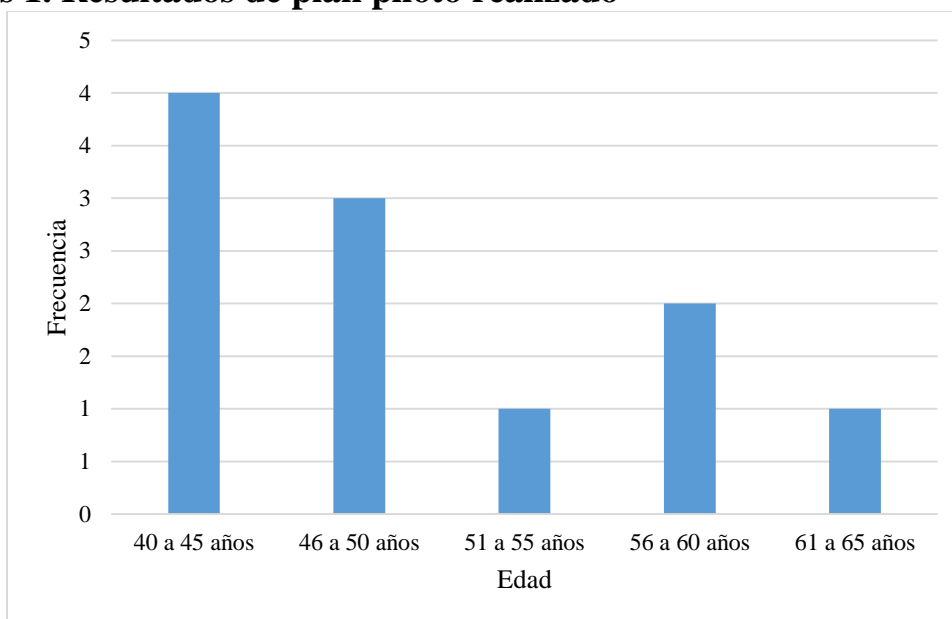


Figura N° 15. Distribución de los participantes en la prueba piloto por grupos de edad.

Fuente: (elaboración propia)

En la prueba piloto, se obtuvo una mayor respuesta de la población en edades de 40 a 45 años, que corresponde a 4 personas; y de menos respuesta, es de 51 a 55 años y 61 a 65 años, en donde se obtuvo respuesta de 2 personas para ambos rangos.

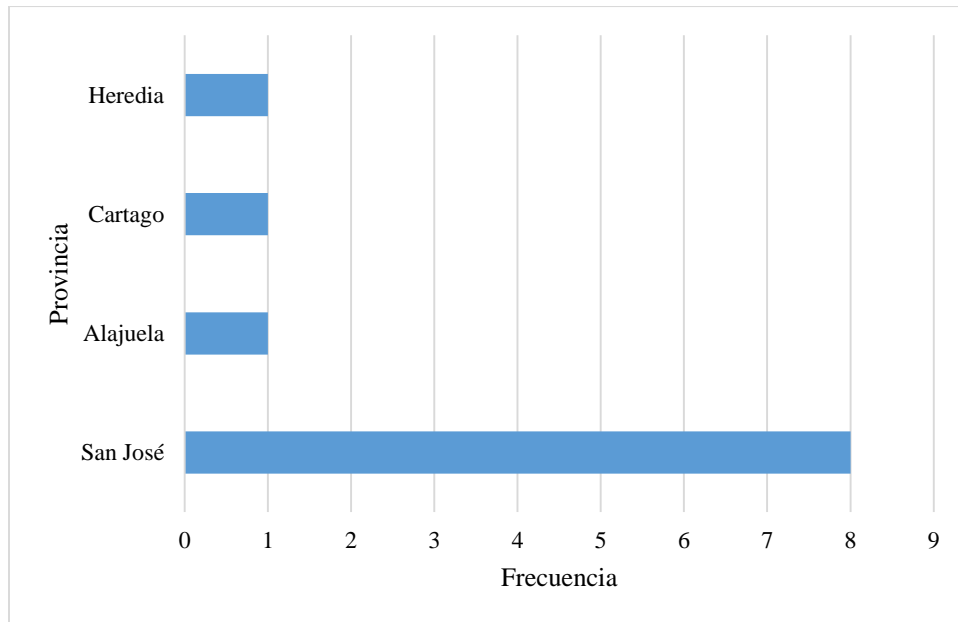


Figura N° 16 Distribución de los participantes en la prueba piloto por provincia de residencia. Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)

En la muestra recolectada, hubo mayor respuesta en la población que reside en San José, que corresponde a 8 personas, para las demás provincias corresponde a 1 personas para cada una.

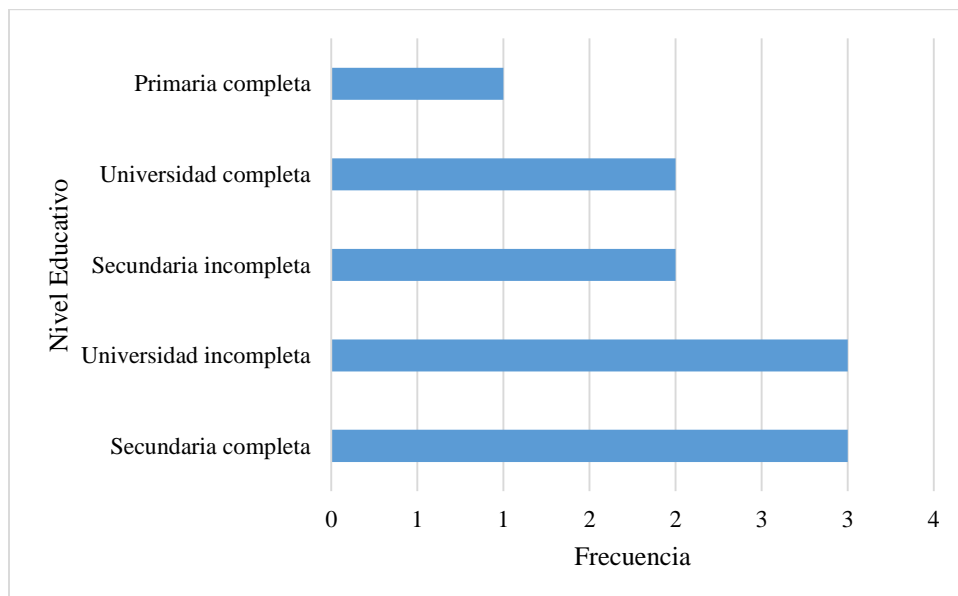


Figura N° 17 Distribución de los participantes en la prueba piloto por nivel educativo.

Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)

La mayoría de la población al llegado a nivel de secundaria y universitaria, en donde corresponde, que de 11 personas encuestadas, solo 2 personas lograron completar la universidad y 3 personas que no han terminado la universidad, en el caso de secundaria completa e incompleta corresponde a 3 y 2 personas respectivamente.

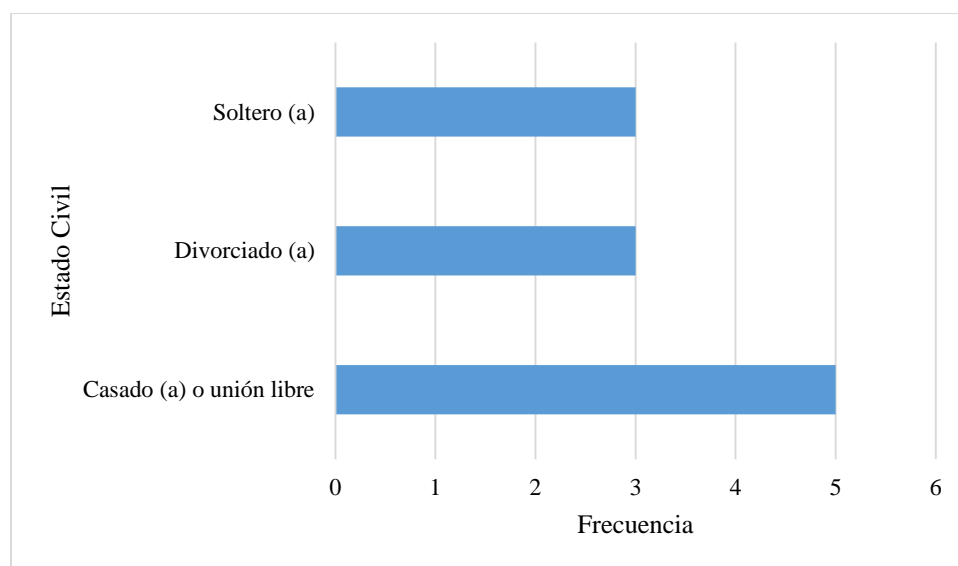


Figura N° 18 Distribución de los participantes en la prueba piloto por estado civil. Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021) En los datos recolectados 5 de 11 personas encuestadas, respondieron que se encuentra casado o viven en unión libre, y de las 6 personas restantes, se encuentran divorciadas o solteras. Por fallo en la formulación en las opciones de respuestas no se incluye la opción viudo (a).

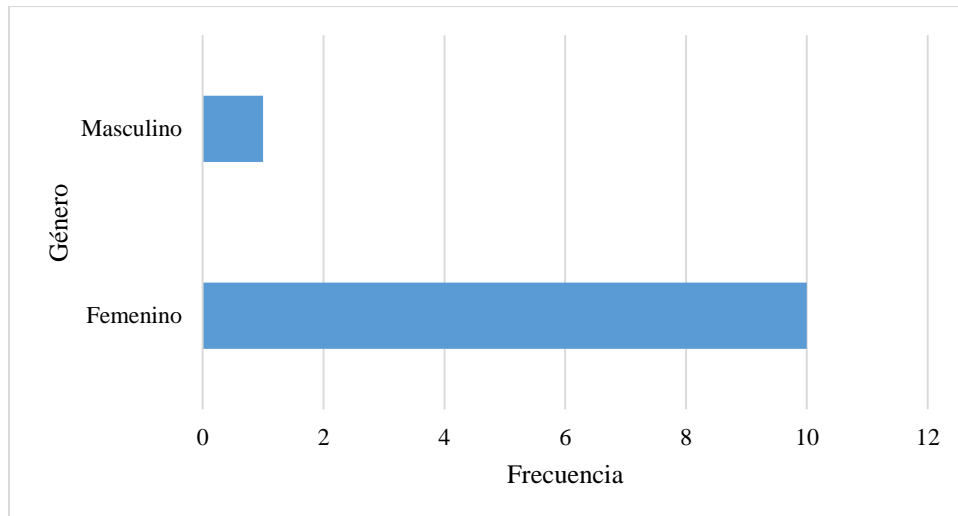


Figura N° 19 Distribución de los participantes en la prueba piloto por género. Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)

La mayoría de los encuestados son de género femenino que corresponde a 10 repuestas.

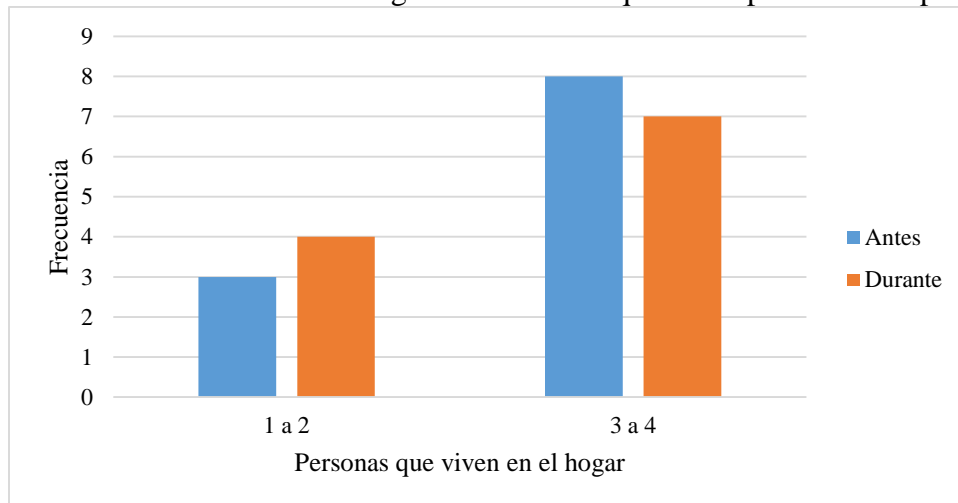


Figura N° 20. Distribución de los participantes en la prueba piloto por personas que viven en el hogar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)

En este gráfico se observa, que solo hubo respuesta en hogares en donde viven de 1 a 4 personas en los periodos de antes y después de la pandemia; en donde se logra observar, un aumento en la respuesta de los hogares en donde viven 1 a 2 persona, y caso contrario en la opción de 3 a 4 personas por hogar en donde disminuyo su respuesta.



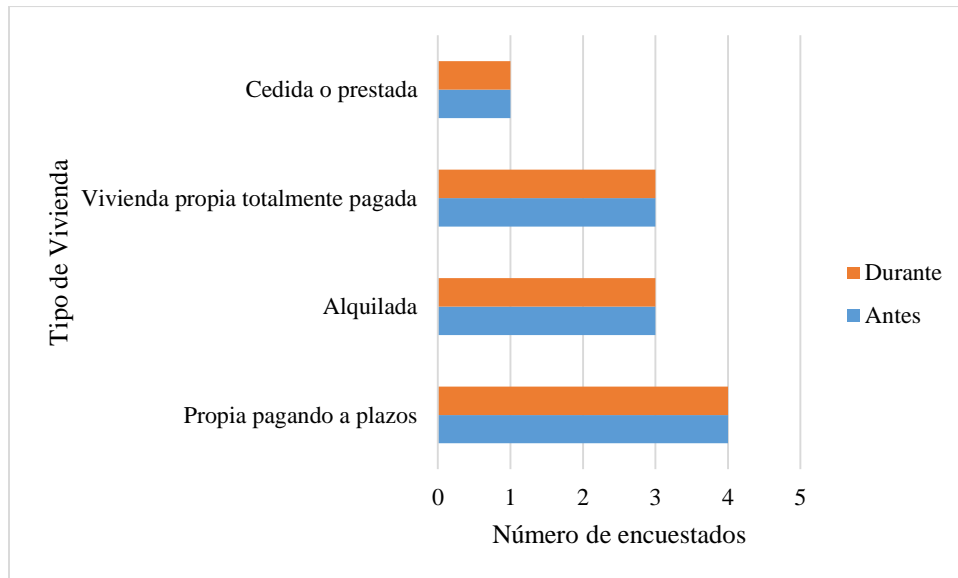
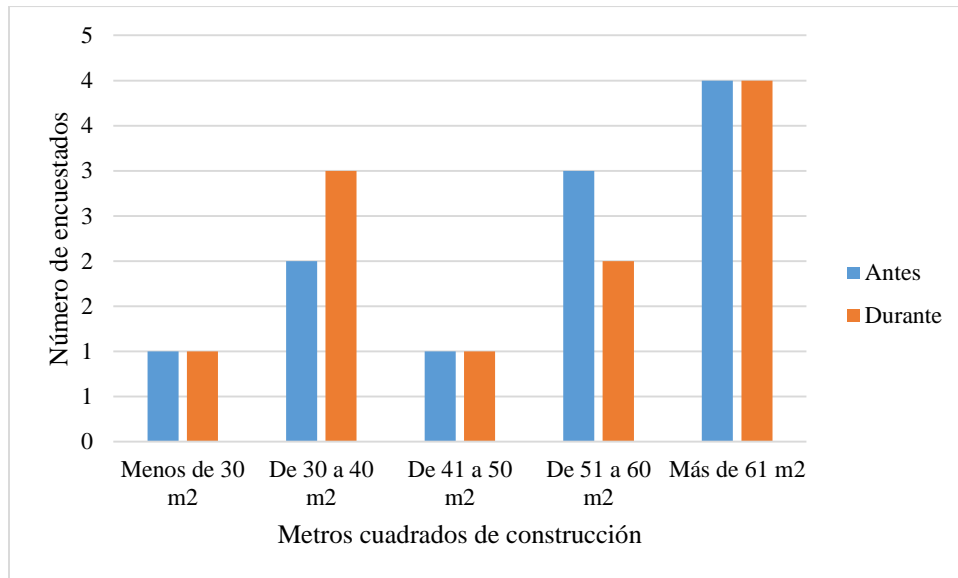


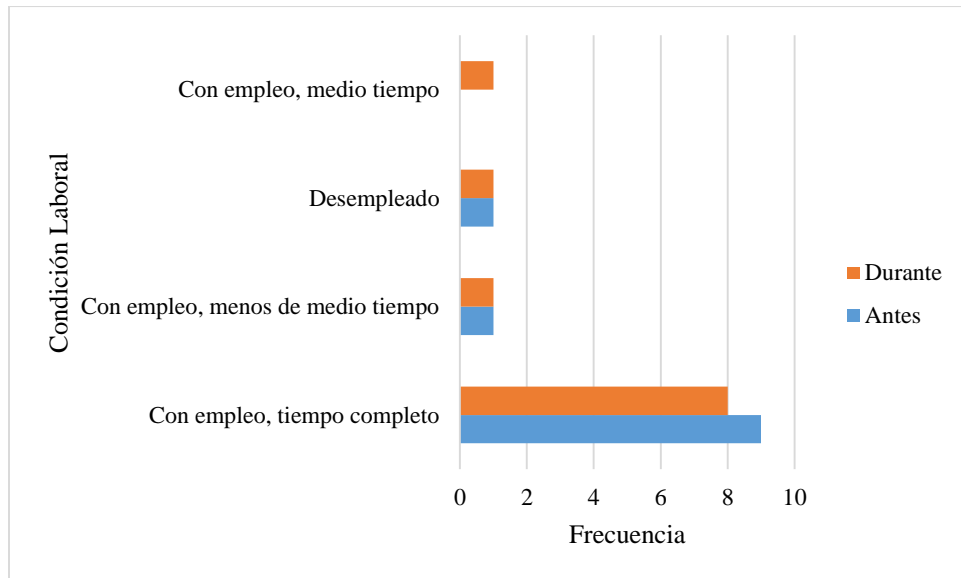
Figura N° 21. Distribución de los participantes en la prueba piloto por tipo de vivienda, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)

Al comparar los datos obtenidos con respecto al tipo de vivienda, las respuestas se mantienen, en ambos periodos, lo que corresponde a 4 personas con casa propia pagando a plazos, en el caso de casa alquilada o propia totalmente paga corresponde a 3 personas respectivamente, obteniendo solo 1 respuesta para una vivienda cedida o prestada.



*Figura N° 22 . Distribución de los participantes en la prueba piloto por metros cuadrados de construcción, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

Los resultados obtenidos referentes al tamaño de la vivienda, muestra que para ambos periodos, hubo 4 personas que marcan la opción de más de 61m<sup>2</sup> de construcción, y en la opción de menos de 30m<sup>2</sup> y de 41 a 50ms, hubo 1 persona para ambas opciones.



*Figura N° 23. Distribución de los participantes en la prueba piloto por condición laboral, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

Los datos obtenidos con respecto a la condición laboral, muestra que hubo una disminución de 1 persona, con empleo de jornada completa, y un aumento de 1 persona en la categoría en condición de empleo de jornada a medio tiempo, esto en comparación a periodo de antes y durante la pandemia.

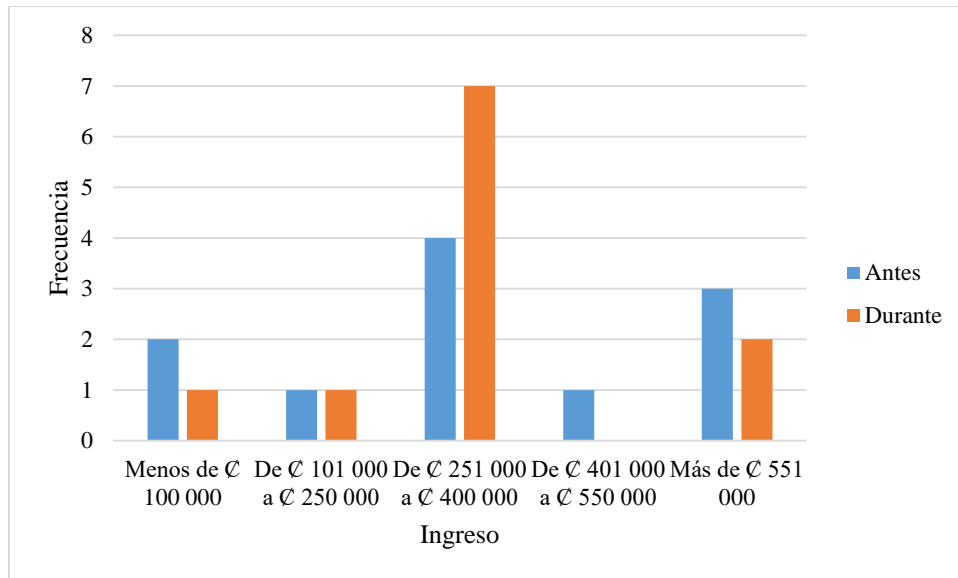
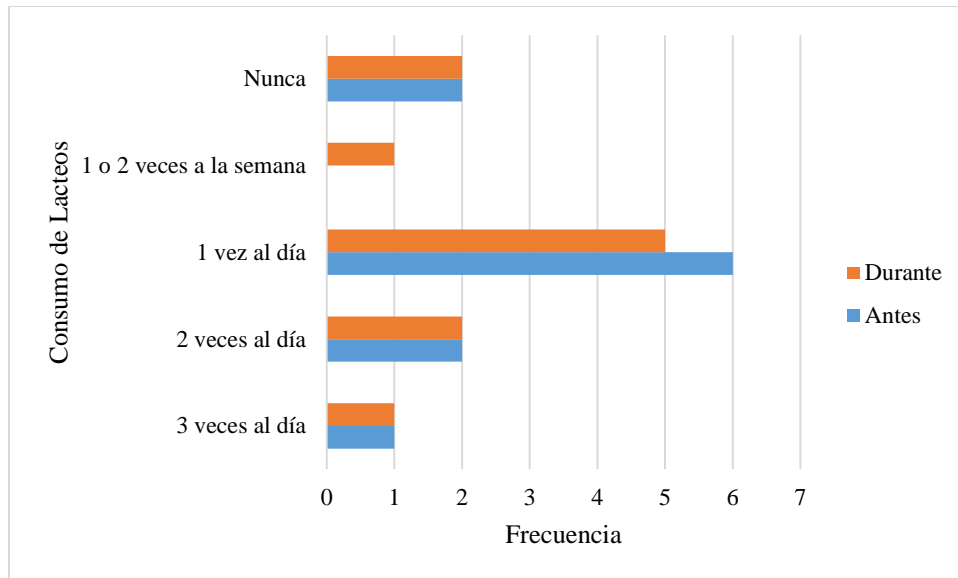


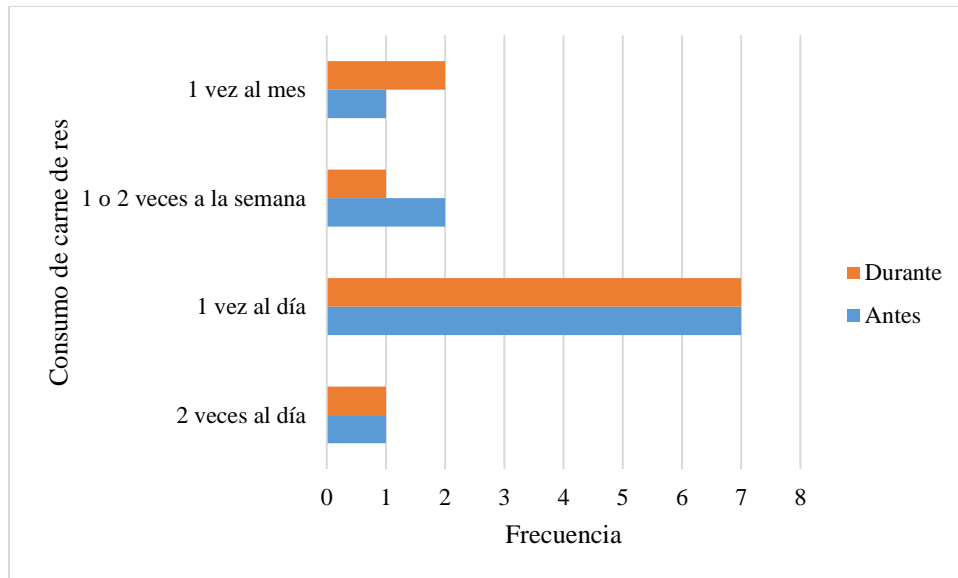
Figura N° 24. Distribución de los participantes en la prueba piloto por ingreso en el hogar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)

Al comparar los resultados de antes y durante la pandemia, se muestra una disminución en la cantidad de personas que registraron ingresos de menos de 100 colones, de 401 000 a 550 000 Colones y más de 551 000, a cambio de que se registra un aumento en los resultados de la opción de 251 000 a 400 000 colones.



*Figura N° 25. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de lácteos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

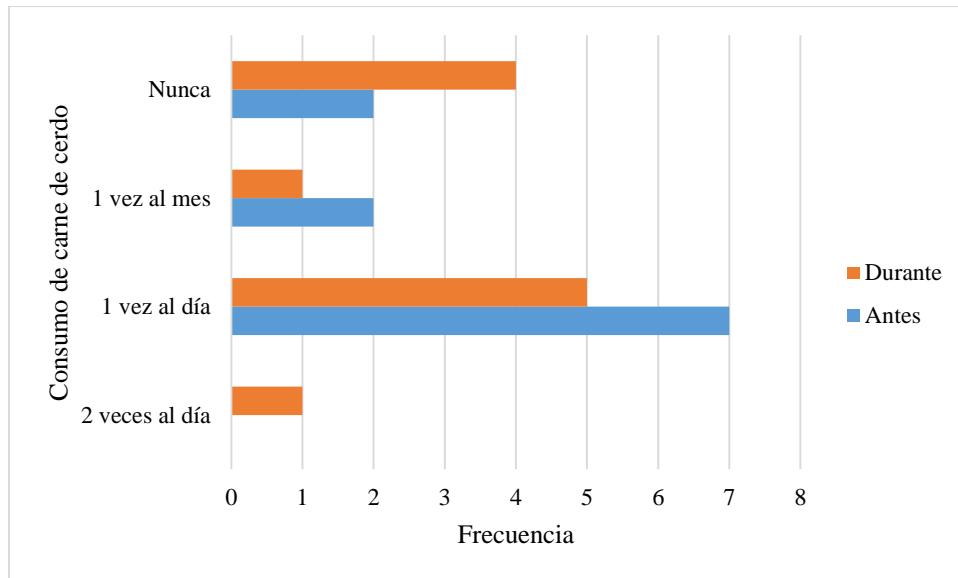
De acuerdo a la Figura N°25, se muestra que hay una disminución de 1 persona, con respecto al consumo de lácteos en la categoría de 1 vez al día, que al contrario en la opción de 1 a 2 veces a la semana, hubo un aumento de una semana; para las demás categorías no hubo cambio.



*Figura N° 26. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de carne de res, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.*

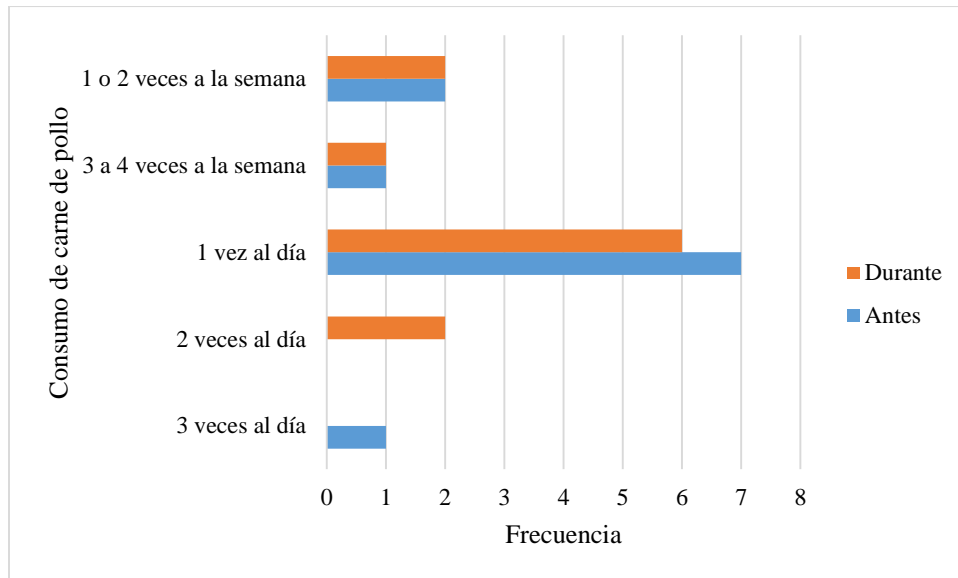
*Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

En la frecuencia de carnes, se registra una disminución en el consumo semanal de una persona, y en el caso contrario en la opción de 1 vez al mes hubo un aumento de una persona; para las demás categorías no hubo cambio en ambos periodos.



*Figura N° 27. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de carne de cerdo, Según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

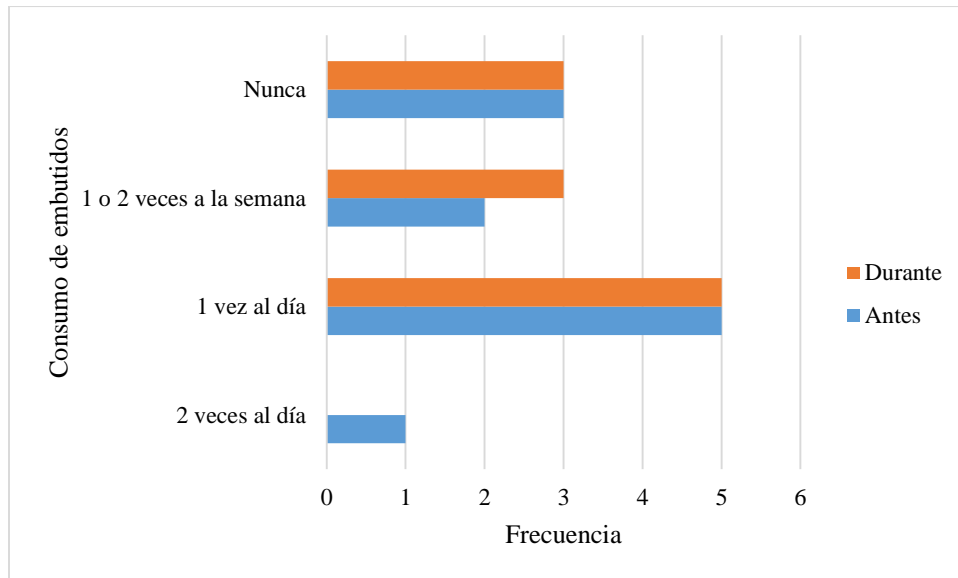
Con respecto a los resultados obtenidos en el consumo de carne de cerdo, se observa una disminución en su consumo, ya que en las opciones del consumo de 1 vez al día hay una disminución de 2 personas, las mismas que aumentan en la opción de que nunca consumen, para la opción de consumo de 1 vez al mes se muestra una disminución de 1 persona, la misma cantidad aumenta en el consumo de 2 veces al día.



*Figura N° 28. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de carne de pollo, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.*

*Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

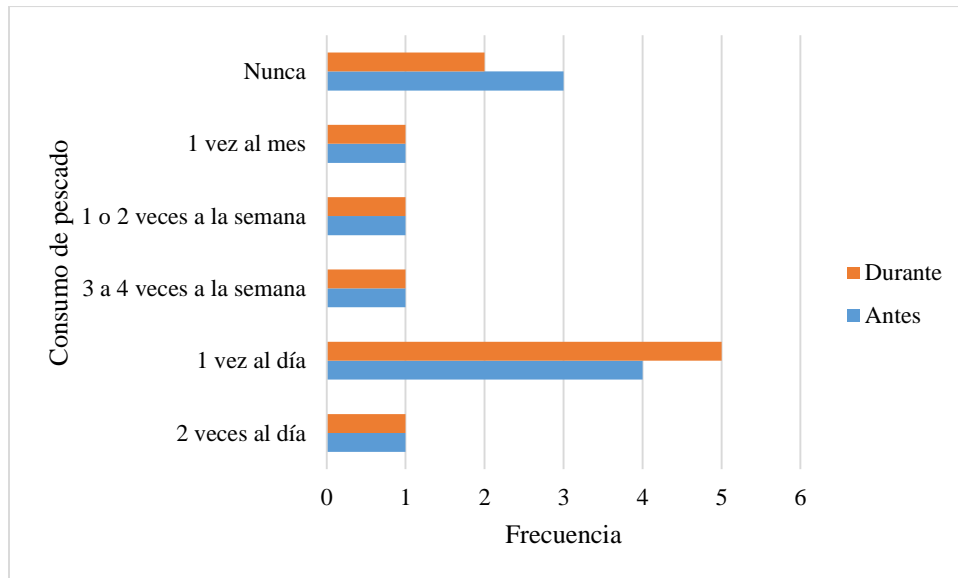
De los datos recolectados, con respecto al consumo de carne de pollo, se observa una diferencia, en donde se disminuye la cantidad de personas que registran un consumo de 1 vez y 3 veces al día, que corresponde a una persona para cada opción, un aumento de 2 personas que consumen 2 veces al día, comparando ambos periodos.



*Figura N° 29. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de embutidos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.*

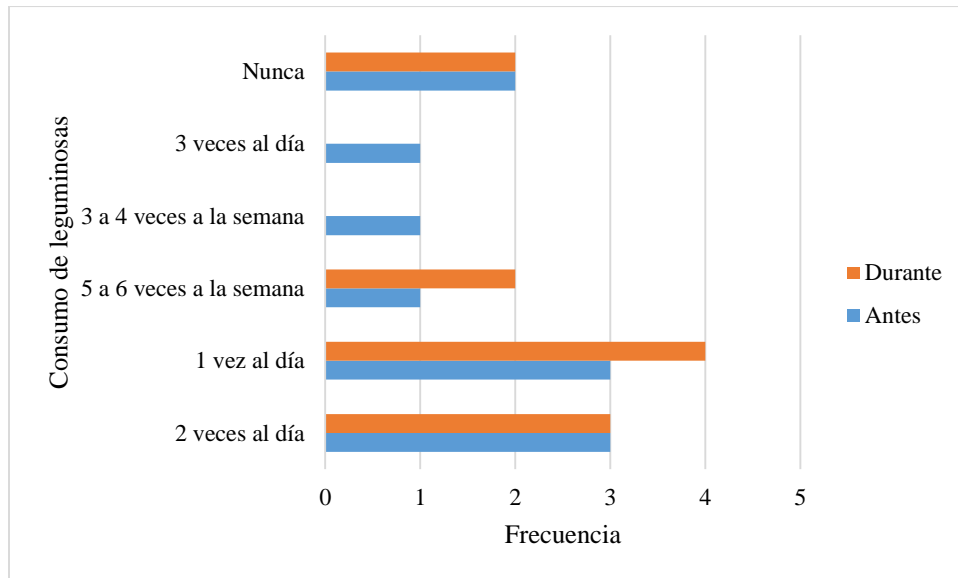
*Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

En la Figura N° 15, se observan los resultados obtenidos del consumo de embutidos, en donde se muestra una disminución en su consumo, debido a que disminuye el registro de consumo de 2 veces al día, de 1 a 0 personas, en periodo de antes y durante la pandemia respectivamente, lo que aumenta el registro de una persona en el consumo de 1 a 2 veces a la semana. Se registra que 5 personas siguen consumiendo embutidos 1 vez al día.



*Figura N° 30. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de pescado, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

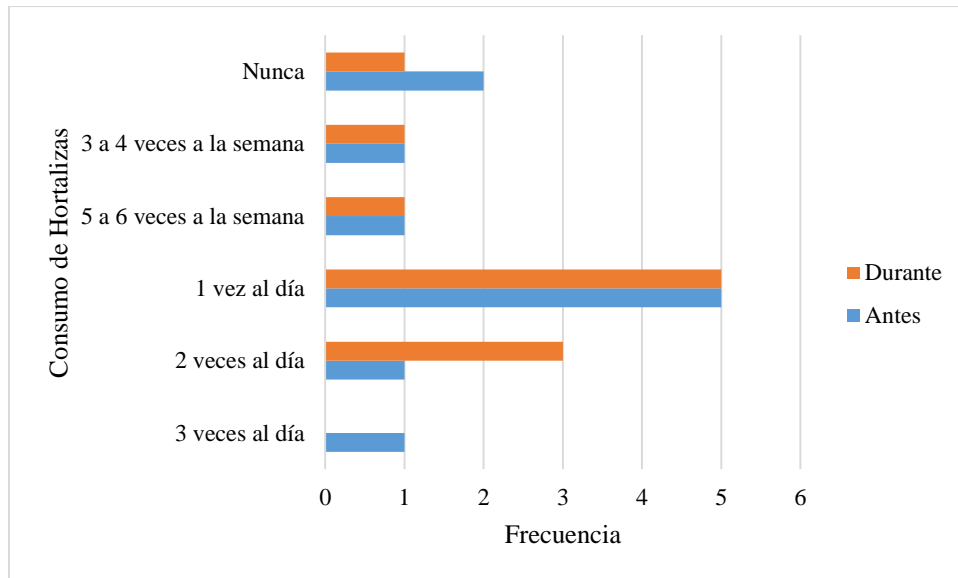
Dentro de los resultados obtenidos con respecto a la frecuencia del consumo de pescado, se muestra un aumento de su consumo en su consumo de 1 vez al día, en lo que corresponde de 4 a 5 personas, antes y durante la pandemia, respectivamente.



*Figura N° 31. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de leguminosas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.*

*Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

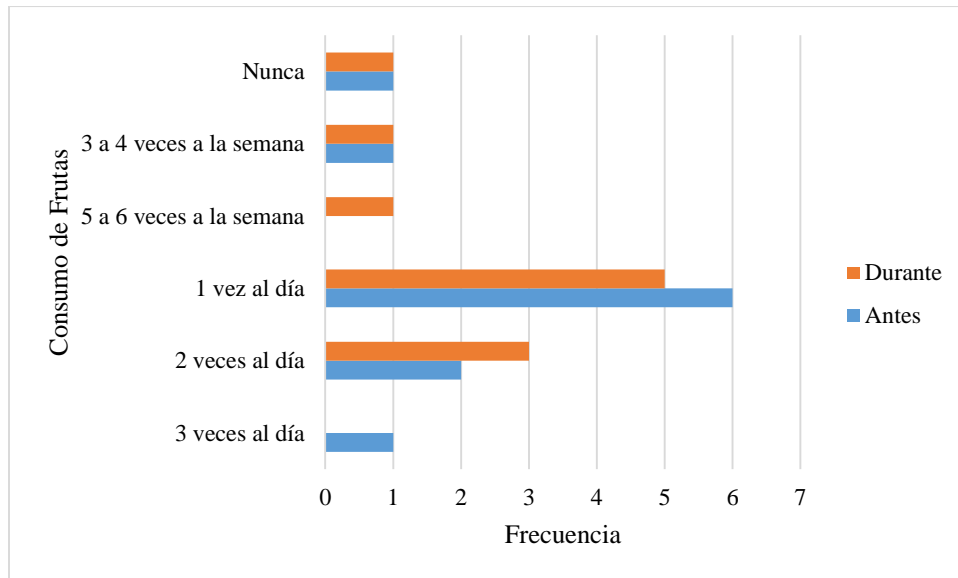
De los datos obtenidos, con respecto a la frecuencia de consumo de leguminosas, la mayoría de las personas (corresponden de 6 a 7 persona) registran consumir leguminosas de manera diaria, al que comparar ambos periodos se muestra un aumento de 1 persona en la opción de 1 vez al día, y una disminución en la cantidad de personas que indicaron que consumen 3 veces al día y de 3 a 4 veces a la semana.



*Figura N° 32. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de hortalizas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.*

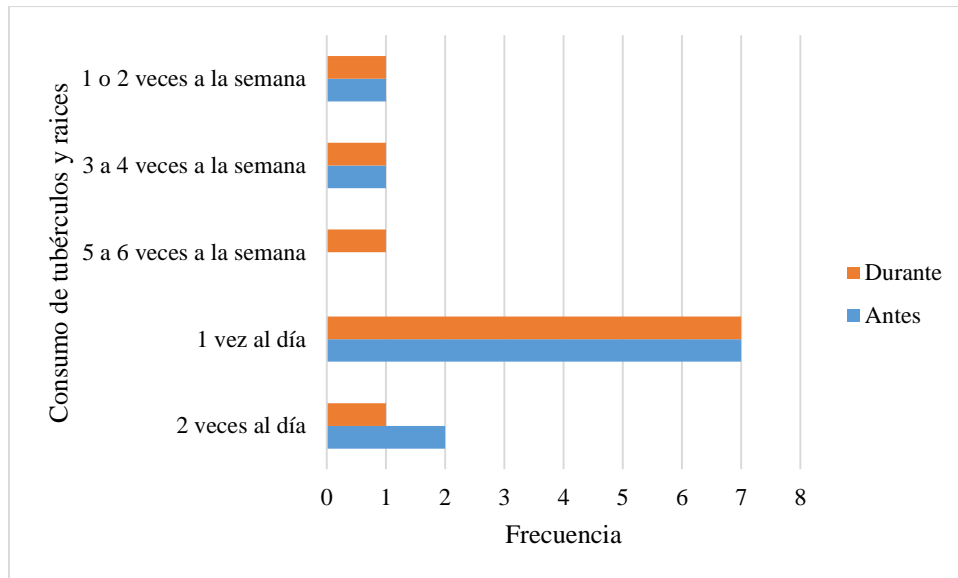
*Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

En la Figura N°18, se puede observar, que la mayoría de las personas registran consumo diario de hortalizas, se indica que 5 personas lo consumen 1 vez al día y ha sido constante en ambos periodo, con el consumo de 2 veces al día aumento su respuesta de 1 persona a 3 personas, antes y durante la pandemia respectivamente.



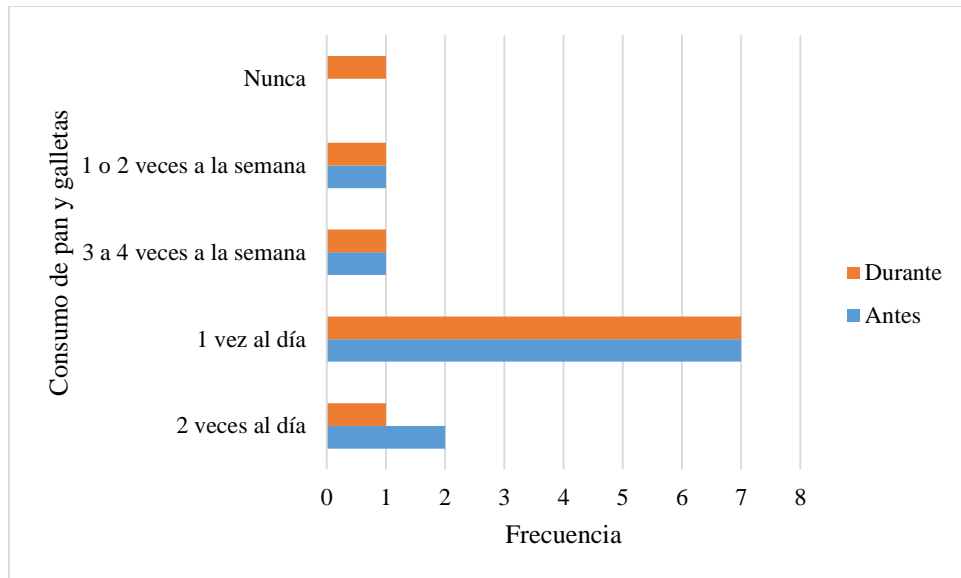
*Figura N° 33. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de frutas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

Con respecto a los datos recolectados, en relación al consumo de frutas, se muestra que la mayoría de las personas encuestadas (corresponden a 8 personas en ambos periodos), registran un consumo diario de frutas, aun que difiere en la disminución del consumo de 1 vez al día y 3 veces al día, correspondiendo a 1 persona para cada opción; caso contrario, con la opción de consumo de 2 veces al día, en donde se muestra un aumento en el registro de 1 persona, al igual que la opción de consumo de 5 a 6 veces a la semana, al comparar antes y durante la pandemia respectivamente.



*Figura N° 34. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de tubérculos y raíces, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

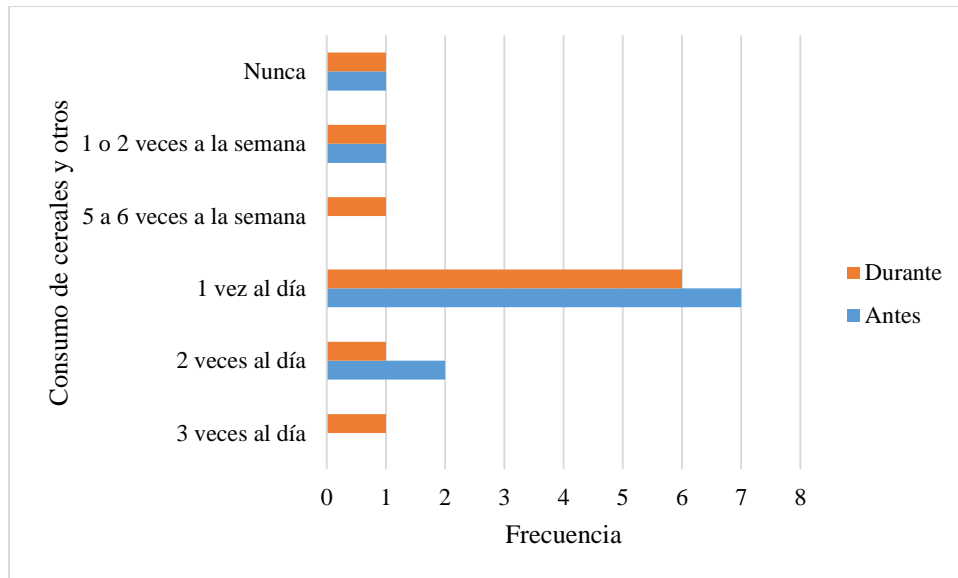
De los datos obtenidos, con respecto a la frecuencia de consumo de tubérculos y raíces, la mayoría de las personas (corresponden a 7 personas) encuestadas registran un consumo de 1 vez al día, para ambos periodos. De los resultados que difieren en su registro se encuentra la opción de 2 veces al día y la opción de 5 a 6 veces al día, donde ambas opciones aumentan 1 persona en su registro.



*Figura N° 35 Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de pan y galletas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.*

*Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

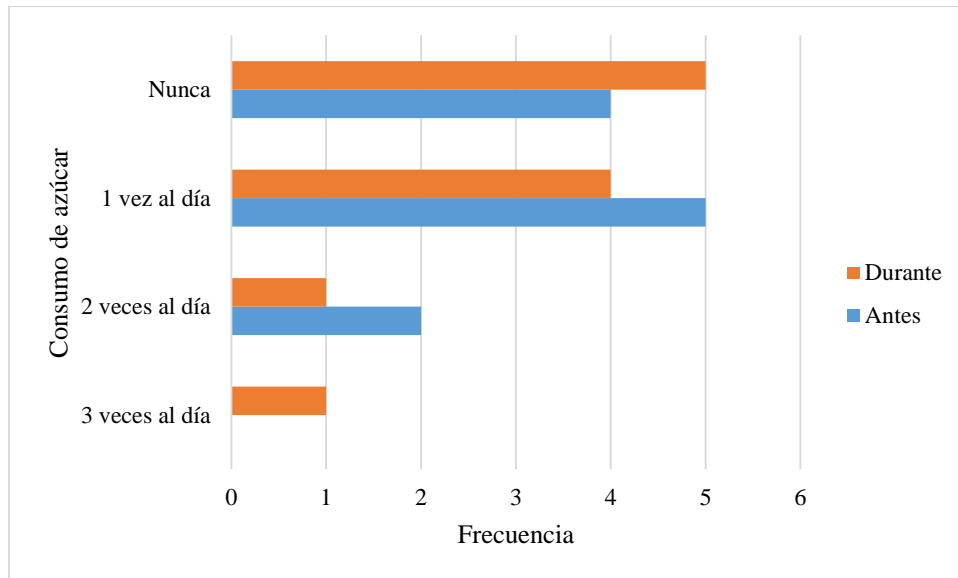
De los datos obtenidos, con respecto a la frecuencia de consumo de pan y galletas, se muestra la mayoría de personas registran su consumo de 1 vez al día, hubo una disminución de 1 persona en el registro del consumo de 2 veces al día, y un aumento en la opción de nunca se consume, comparando ambos periodos de antes y durante la pandemia respectivamente.



*Figura N° 36. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de cereales y otros, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.*

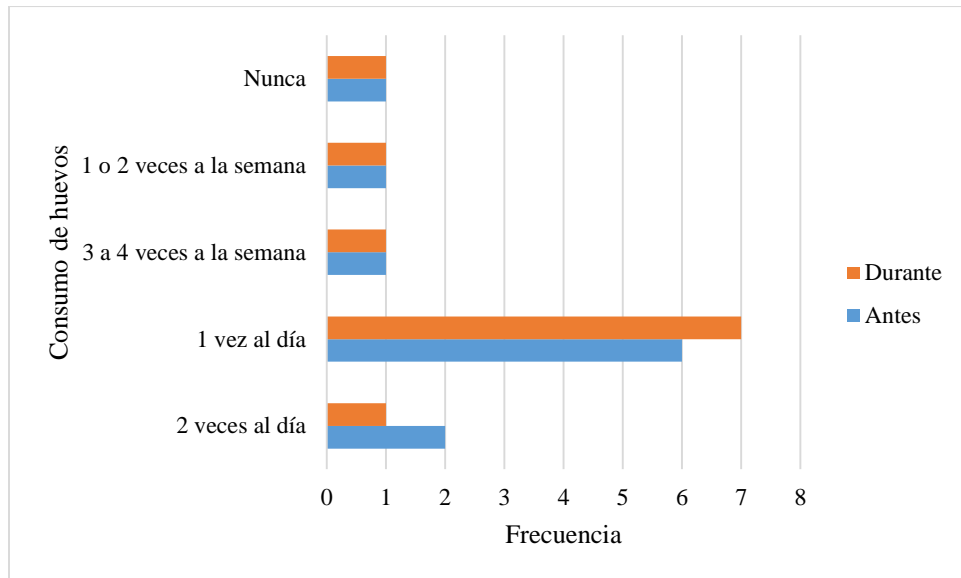
*Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

De los datos obtenidos, con respecto a la frecuencia de consumo de cereales y otros, se observa una mayor respuesta en la opción de consumo de 1 vez al día, aunque disminuye 1 personas en su registro, caso contrario con las opciones de 3 veces al día y 5 a 6 veces a la semana, esto al comparar ambos periodos.



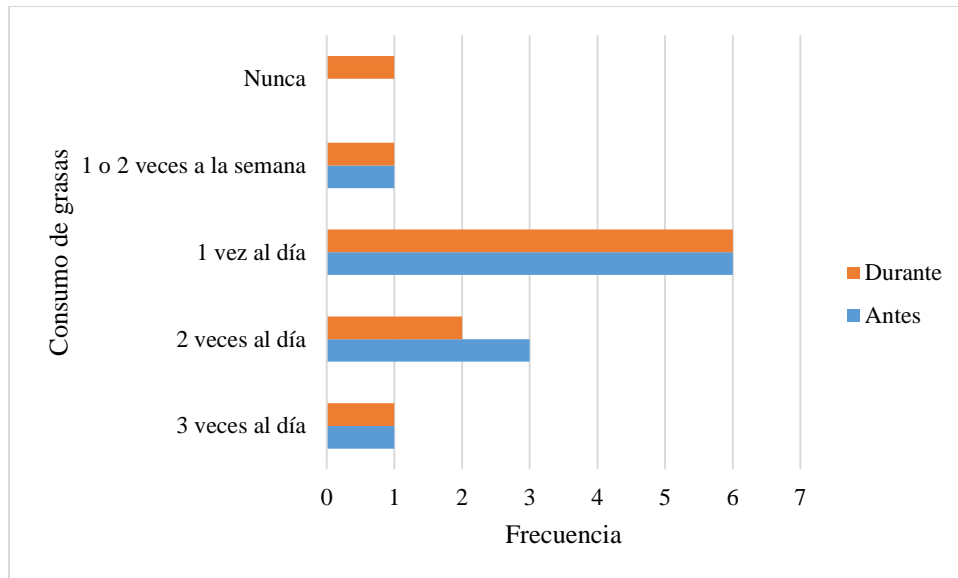
*Figura N° 37. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de azúcar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

De los datos obtenidos, con respecto a la frecuencia de consumo de azúcar, se muestra que disminuye por 1 persona en el registro del consumo de 1 vez al día y 2 veces al día, caso contrario de las opciones de nunca se consume y de 3 veces al día donde aumenta el registro de una persona, al comparar ambos periodos.



*Figura N° 38. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de huevos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

De los datos obtenidos, con respecto a la frecuencia de consumo de huevos, se registra un mayor consumo de 1 vez al día en donde hay un aumento de 1 persona en su registro, y una disminución de 1 persona en el registro de consumo de 2 veces al día, lo que corresponde para ambos periodos.



*Figura N° 39. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de grasas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

De los datos obtenidos, con respecto a la frecuencia de consumo de grasas, se muestra que hay un mayor registro en la opción de 1 vez al día con 6 personas en ambos periodos, una disminución de 1 persona en el registro de consumo de 2 veces al día, misma cantidad aumenta en la opción nunca se consume, esto al comparar los datos de antes y durante la pandemia.

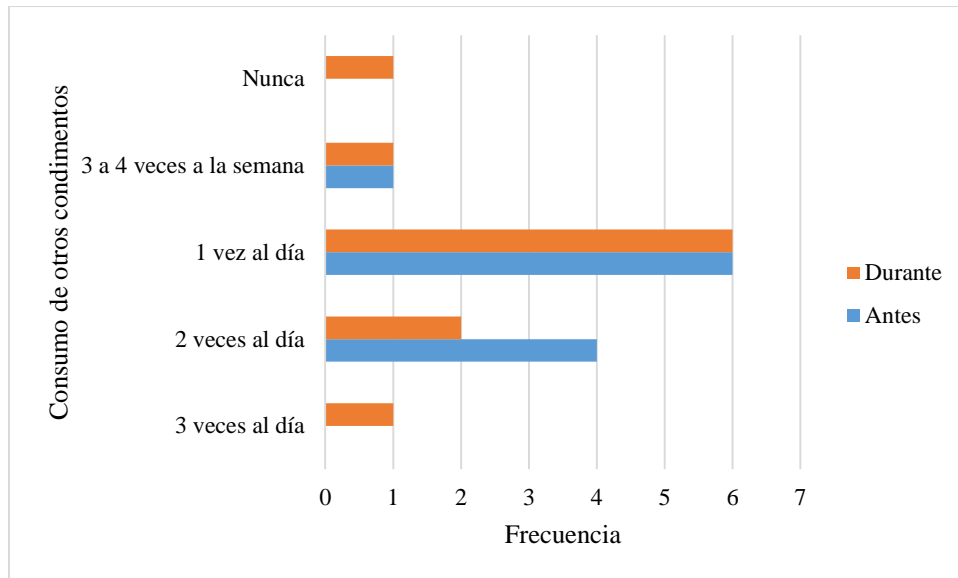
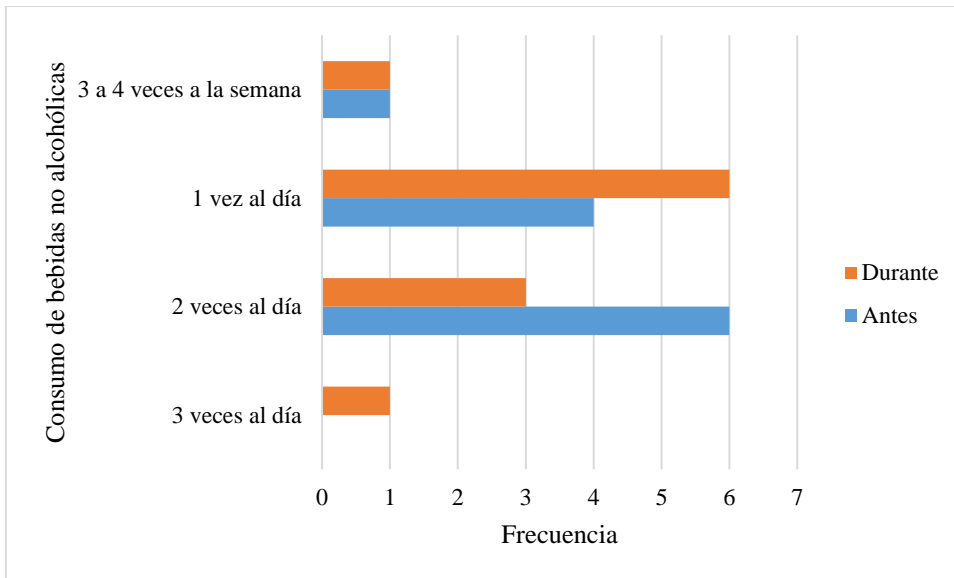


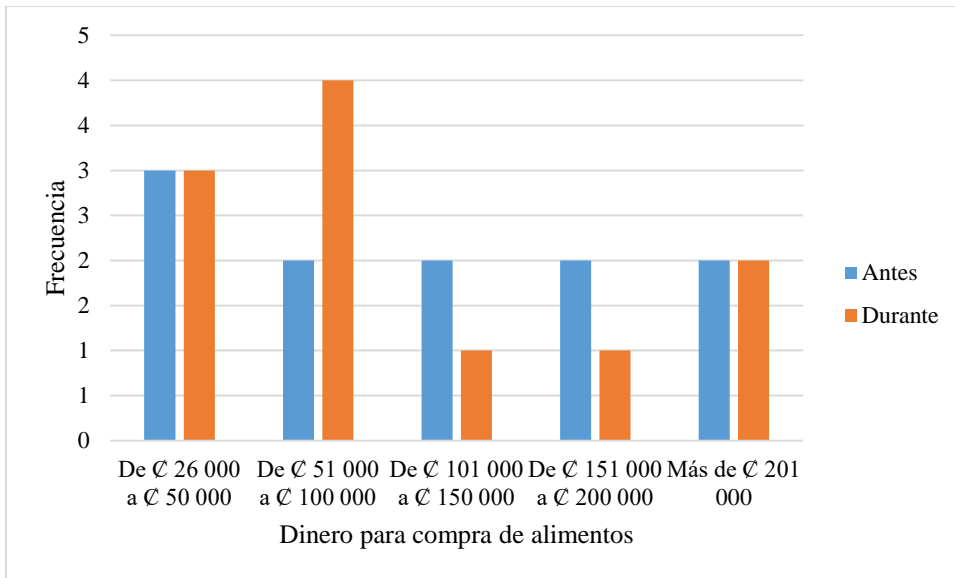
Figura N° 40. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de otros condimentos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)

De los datos obtenidos, con respecto a la frecuencia de consumo de otros condimentos, en donde se observa un mayor registro de consumo de 1 vez al día que corresponde a 6 personas para ambos periodos. De los registros que difieren se muestra que en consumo de 2 veces al día disminuye 2 personas, de los misma se aumenta 1 personas que registra consumo 3 veces al día y en la opción de nunca consume.



*Figura N° 41. Distribución de los participantes en la prueba piloto por frecuencia de consumo de bebidas no alcohólicas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

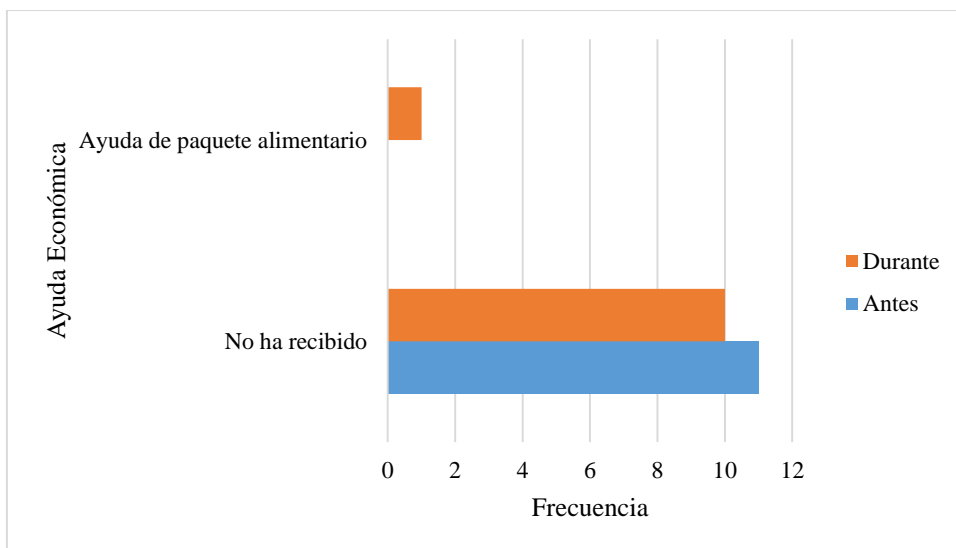
Al comparar los resultados de antes y durante la pandemia, con respecto a la frecuencia de consumo de bebidas no alcohólicas, se muestra una disminución de 3 personas que registran una frecuencia de 2 vez al día, y en el caso de una frecuencia de 1 vez al día aumenta 1 persona en su registro.



*Figura N° 42. Distribución de los participantes en la prueba piloto por dinero destinado para la compra de alimentos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.*

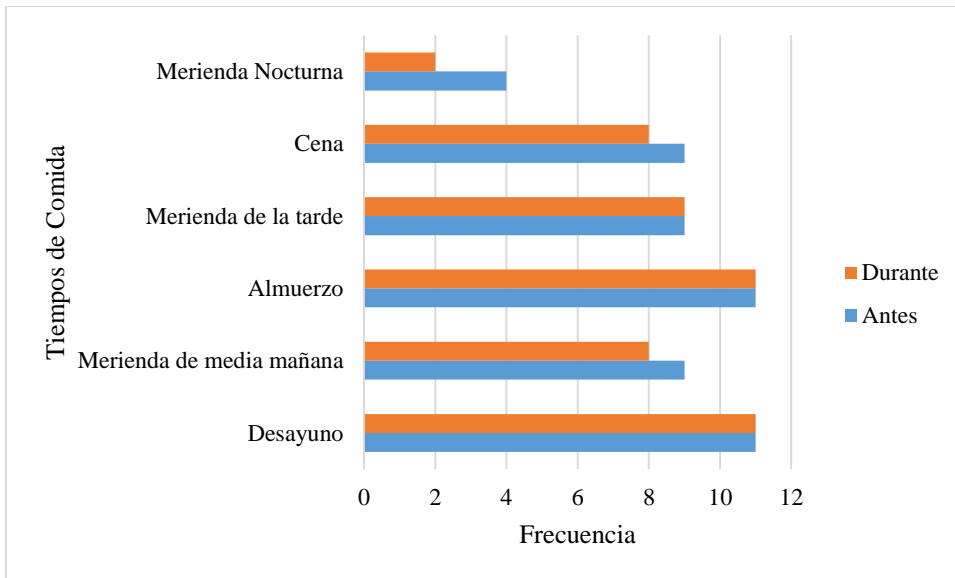
*Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

Al comparar los resultados de antes y durante la pandemia, en relación al dinero destinado para la compra de alimentos, se muestra una disminución en la categoría de 101 000 a 150 000 colones, de 151 000 a 200 000 colones que corresponde 1 persona para cada categoría, y un aumento en la categoría de 51 000 a 100 000 colones, que corresponde a 2 personas.



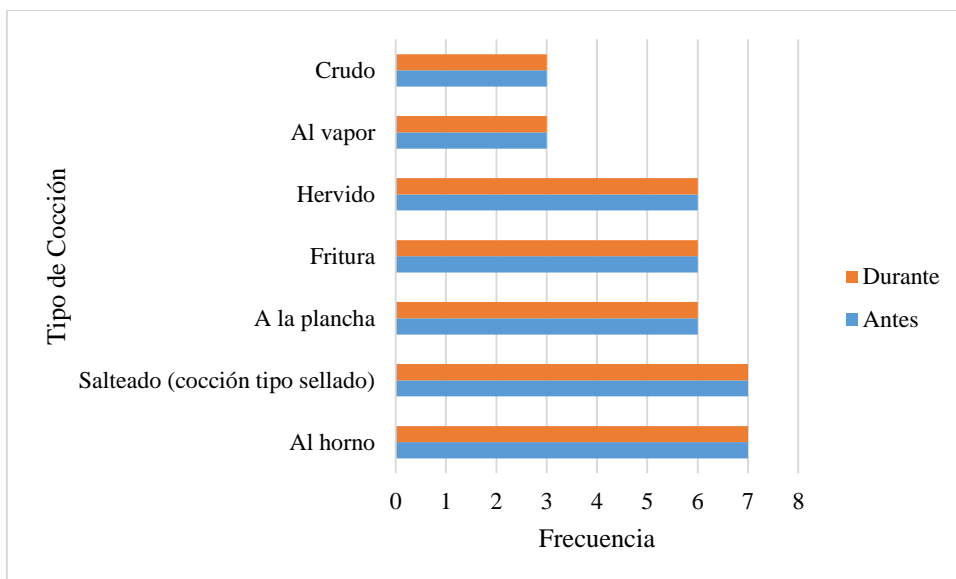
*Figura N° 43. Distribución de los participantes en la prueba piloto por ayuda económica, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

De los resultados obtenidos de antes y durante la pandemia, con respecto al recibo de ayuda económica, se muestra que la mayoría de las personas encuestadas registran que no han recibido ayuda económica que corresponde a 11 y 10 personas (antes y durante la pandemia respectivamente), y 1 persona registra recibir ayuda con paquete alimentario durante la pandemia.



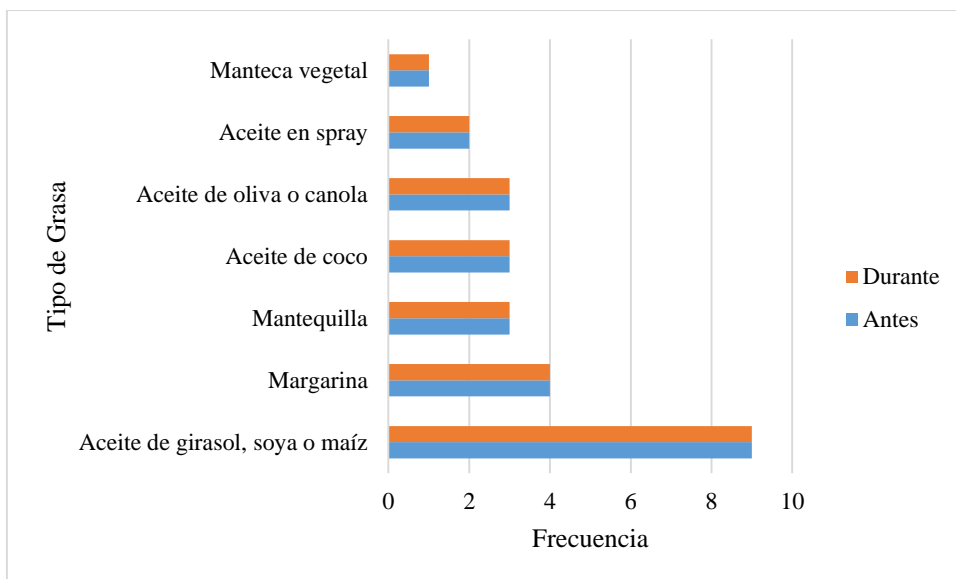
*Figura N° 44. Distribución de los participantes en la prueba piloto por tiempos de comida, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

Al comparar los resultados de antes y durante la pandemia, con respecto a la realización de tiempos de comidas, 11 personas registran que realizan el almuerzo y el desayuno, y 9 personas registran que realizan la merienda de la tarde, esto refiere ambos periodos. Para los tiempos de comida de cena y la merienda de la mañana, se registra su realización de 8 a 9 personas antes y durante la pandemia respectivamente.



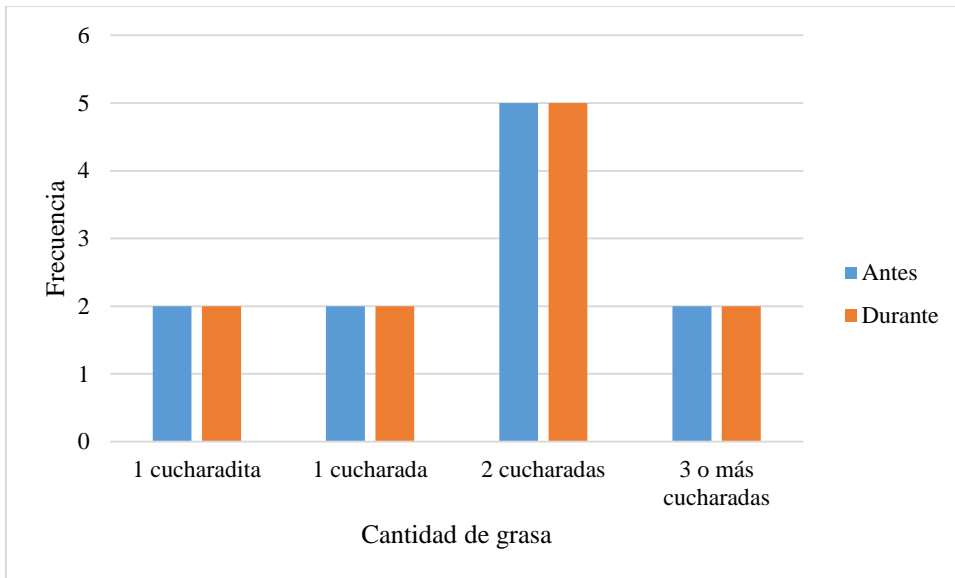
*Figura N° 45. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por tipo de cocción, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

Al comparar los resultados de antes y durante la pandemia, con respecto al tipo de cocción utilizado, se muestra la preferencia de salteado y al horno que corresponde a 7 personas, y el menos utilizado corresponde a crudo o al vapor, lo que corresponde para ambos periodos.



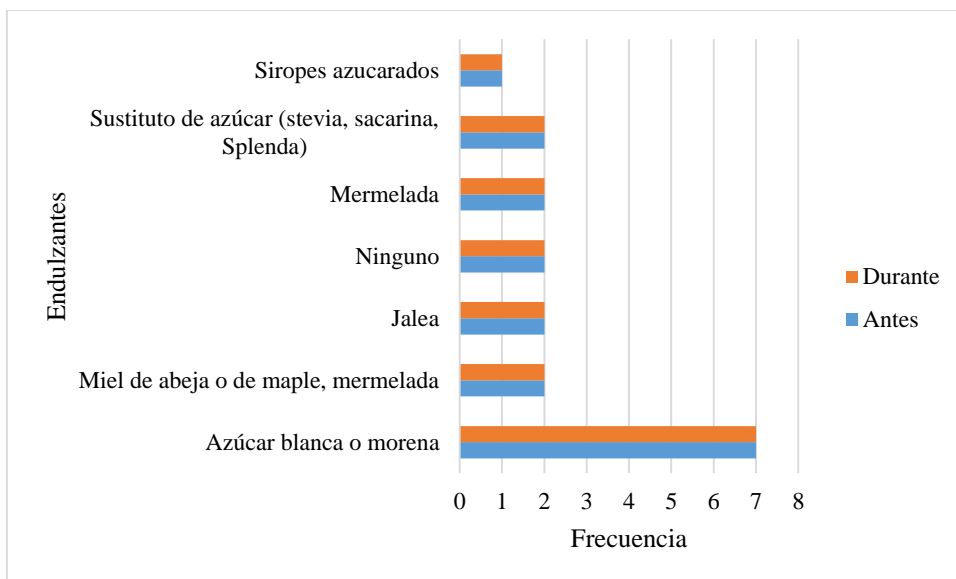
*Figura N° 46. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por tipo de grasa usada para cocinar, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

Al comparar los resultados de antes y durante la pandemia, con respecto al tipo de grasa utilizada para cocinar, se muestra que la mayoría utiliza el aceite de girasol, soya o maíz, que corresponde al registro de 9 personas, el segundo en ser el más utilizado es la margarina con un registro de 4 personas, y el menos utilizado es la manteca vegetal que corresponde a 1 personas.



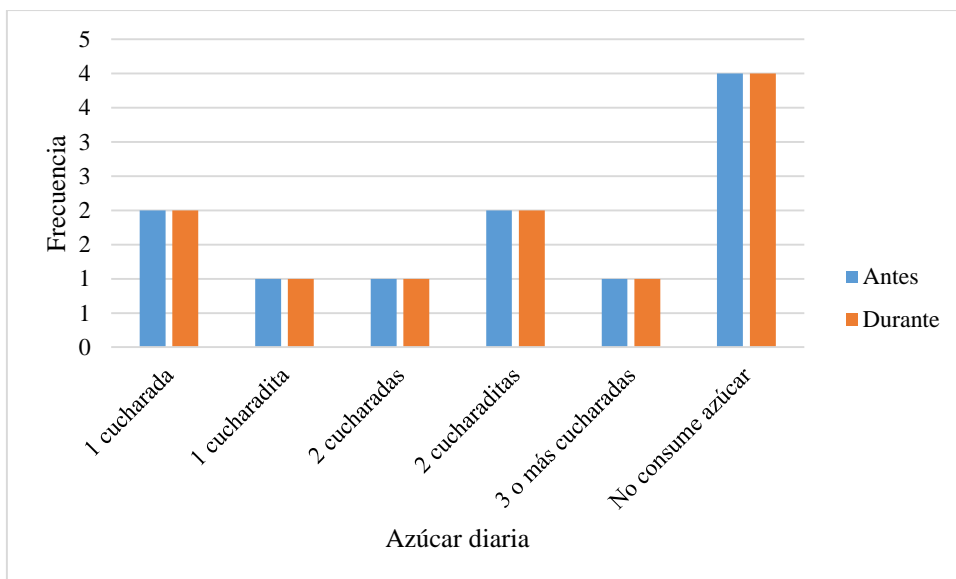
*Figura N° 47. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por cantidad de grasa que utiliza diariamente, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

De los resultados obtenidos, de antes y durante la pandemia, con respecto a la cantidad de grasa consumida, se observa un registro de 5 personas que consumen 2 cucharadas al día, para las demás categorías de 1 cucharadita, 1 cucharada y 3 o más cucharadas, 2 personas registran su consumo, lo que corresponde para ambos periodos.



*Figura N° 48. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por tipo de endulzante que utiliza, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

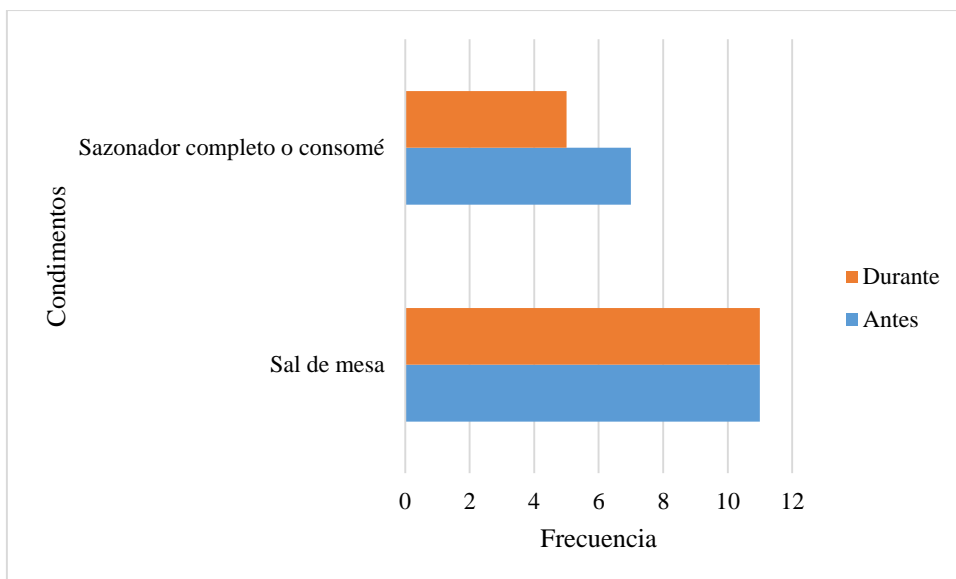
De los resultados obtenidos, con respecto al tipo de endulzante utilizado, se muestra que la mayoría utiliza el azúcar blanca o morena, que corresponde al registro de 7 personas, 2 personas indica que nunca consume algún tipo de endulzante, y solo 1 personas registra utilizar siropes azucarados.



*Figura N° 49. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por cantidad de azúcar que consume diariamente, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.*

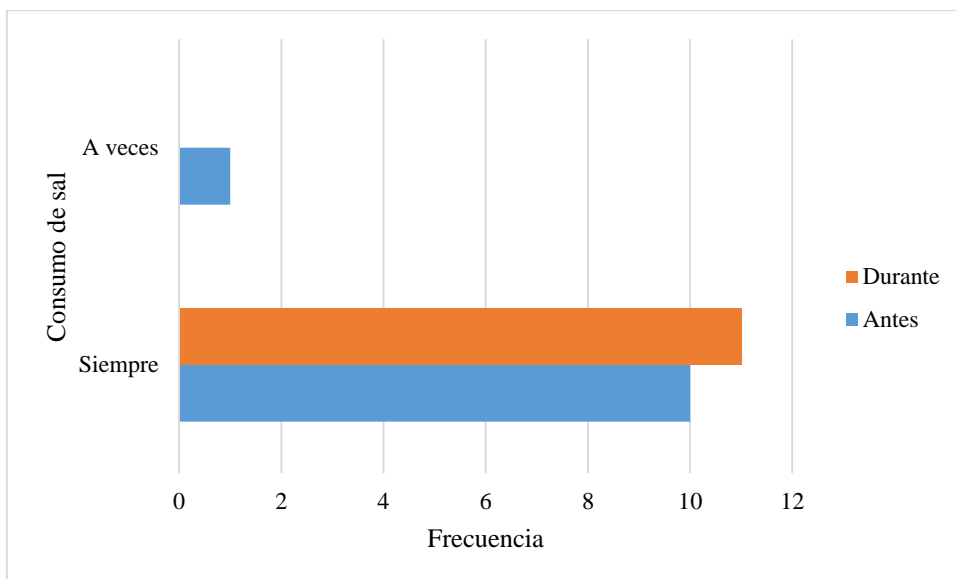
*Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

De los resultados obtenidos, de antes y durante la pandemia, con respecto a la cantidad de azúcar consumida, se observa un registro de 4 personas que no consumen, para las cantidades de 1 cucharada y 2 cucharaditas corresponden al registro de 2 personas para cada categoría.



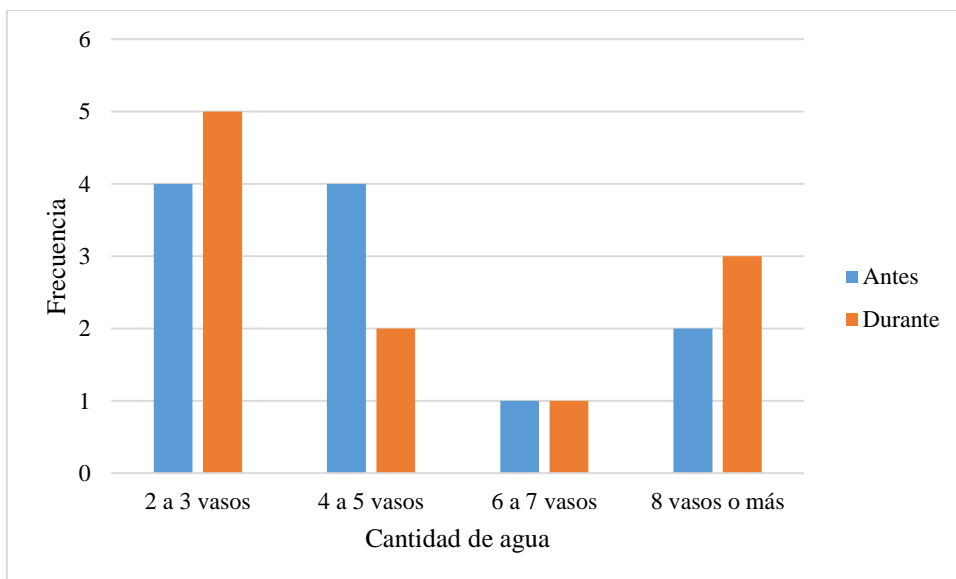
*Figura N° 50. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por tipo de condimento que utiliza, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

De los resultados obtenidos, con respecto al tipo condimento utilizado, se observa un registro de 11 personas que utilizan sal de mesa, lo que corresponde para ambos periodos, en la categoría de sazonador completo o consomé el registro de su utilización disminuye en el registro de 2 personas, lo que corresponde a 7 y 5, en el periodo de antes y durante la pandemia, respectivamente.



*Figura N° 51. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por consumo de sal, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021. Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

De los resultados obtenidos, con respecto al tipo consumo de sal, se observa un aumento en el registro de 10 a 11 personas que indican que siempre utilizan sal de mesa, y en la opción de a veces se observa una disminución de 1 persona, lo que corresponde al periodo de antes y durante la pandemia, respectivamente.



*Figura N° 52. Distribución de los pacientes en la prueba piloto por cantidad de agua que consume diariamente, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021.*

*Fuente: (Elaboración propia, 2021)*

En los resultados obtenidos, con respecto a la cantidad de agua consumida, se observa un aumento en el registro de consumo de 2 a 3 vasos diarios que corresponde de 4 y 5 personas, y en la categoría de 8 hubo un aumento en el registro de 2 a 3 personas, que corresponde al periodo de antes y durante la pandemia, respetivamente.

## **Anexos 2. Instrumento utilizado para la recolección de datos.**

# **Efecto de la pandemia ante los hábitos alimentarios, el acceso económico a los alimentos de la CBA y el nivel socioeconómico de la población**

El presente cuestionario es parte del proyecto de graduación de la licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica, realizado por la estudiante Jocelyne Molina Monge, cédula 116190896. Dicho proyecto tiene como objetivo el comparar los hábitos alimentarios, el acceso económico a los alimentos de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) o y el nivel socioeconómico de la población de 40 a 65 años, antes y durante la pandemia de Covid-19, en el Gran Área Metropolitana (GAM) de Costa Rica.

Dirección de correo electrónico: \_\_\_\_\_

### **Consentimiento informado**

Si usted tiene 40 a 65 años y vive en algunas de estas provincias: Heredia, San José, Cartago y Alajuela por favor continuar con la instrucción.

Este cuestionario es una herramienta para la recolección de datos necesarios para esta investigación, que toma en cuenta datos generales, alimentación habitual, el factor económico relacionado a los alimentos de la CBA y puntos relacionados al ingreso económico e ingreso dedicado a la compra de alimentos. La información recolectada solo se utilizará para esta investigación. Agradezco de antemano si está de acuerdo a colaborar con la investigación. Favor colocar sus datos y dar su aprobación en los ítems correspondientes.

Por favor indicar si está de acuerdo o no en participar en este proyecto, marcando la opción correspondiente.

- Acepto
- No acepto

1. ¿Cuál es su edad? (selección única)
  - 40 a 45 años
  - 46 a 50 años
  - 51 a 55 años
  - 56 a 60 años
  - 61 a 65 años

2. Provincia donde vive (selección única)
- Heredia
  - Alajuela
  - Cartago
  - San José
3. ¿Cuál es su nivel educativo? (selección única)
- Primaria incompleta
  - Primaria completa
  - Secundaria incompleta
  - Secundaria completa
  - Universidad incompleta
  - Universidad completa
  - Técnico
4. ¿Cuál es su estado civil?
- Soltero
  - Casado (a) o unión libre
  - Divorciado (a)
  - Viudo (a)
5. ¿Cuál es su género?
- Masculino
  - Femenina

#### I SECCIÓN. Nivel socioeconómico



6. ¿Cuántas personas vivían en su hogar antes de la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción.)
- 1 a 2
  - 3 a 4
  - 5 a 6
  - 7 o más
7. ¿Cuántas personas viven en su hogar durante la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción.)
- 1 a 2

- 3 a 4
- 5 a 6
- 7 o más

8. ¿Cuál es el tipo de vivienda en el que habitaba antes de la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción.)
- Vivienda propia totalmente paga
  - Propia pagando a plazos
  - Alquilada
  - Ubicada en precario
  - Cedida o prestada
9. Indique el tipo de vivienda en el que habita durante la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción.)
- Vivienda propia totalmente pagada
  - Propia pagando a plazos
  - Alquilada
  - Ubicada en precario
  - Cedida o prestada
10. ¿Cuántos metros cuadrados de construcción aproximados tenía su vivienda antes de la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción)
- Menos de 30  $m^2$
  - De 30 a 40  $m^2$
  - De 41 a 50  $m^2$
  - 51a 60  $m^2$
  - Más de 61  $m^2$
11. ¿Cuántos metros cuadrados de construcción aproximados tiene su vivienda durante la pandemia? **Tomando como referencia el 1 de marzo de 2020.** (seleccione una opción.)
- Menos de 30  $m^2$
  - De 30 a 40  $m^2$
  - De 41 a 50  $m^2$
  - 50a 60  $m^2$
  - Más de 61  $m^2$
12. ¿Cuál era la condición laboral que tenía antes de la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción.)
- Con empleo, tiempo completo
  - Con empleo, medio tiempo
  - Con empleo, menos de medio tiempo
  - Desempleado
  - Pensionado
13. ¿Cuál es la condición laboral que tiene durante la pandemia? **Tomando como referencia el 1 de marzo de 2020.** (seleccione una opción.)
- Con empleo, tiempo completo
  - Con empleo, medio tiempo







Cereales y otros (arroz, tortilla de maíz, espagueti, cereales, harina de maíz)										
Azúcar										
Huevo										
Grasas (aceite, manteca vegetal, margarina y natilla)										
Otros alimentos (condimentos, salsa y sal)										
Bebidas no alcohólicas (café y bebidas naturales)										

Fuente: (Elaboración propia, 2021)

17. Indique la frecuencia en que consume los alimentos de la canasta básica alimentaria, durante la pandemia. **Tomando como referencia el 1 de marzo de 2020.**

Tabla N° 2. Frecuencia de consumo de los alimentos de la CBA durante la pandemia.

	Nunca	Al día	A la semana	Al mes
--	-------	--------	-------------	--------





salada y dulce)										
Cereales y otros (arroz, tortilla de maíz, espagueti, cereales, harina de maíz)										
Azúcar										
Huevo										
Grasas (aceite, manteca vegetal, margarina y natilla)										
Otros alimentos (condimentos, salsa y sal)										
Bebidas no alcohólicas (café y bebidas naturales)										

Fuente: 5(Elaboración propia, 2021)

18. ¿Cuál era la cantidad de dinero que dedicaba a la compra de alimentos de manera mensual antes de la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)?

(seleccione una opción.)

( ) Menos de ¢ 25 000

( ) De ¢ 26 000 a ¢ 50 000

- De ¢ 51 000 a ¢ 100 000
- De ¢ 101 000 a ¢ 150 000
- De ¢ 151 000 a ¢ 200 000
- Más de ¢ 201 000

19. ¿Cuál es la cantidad de dinero que dedica a la compra de alimentos de manera mensual durante la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)?

(seleccione una opción.)

- Menos de ¢ 25 000
- De ¢ 26 000 a ¢ 50 000
- De ¢ 51 000 a ¢ 100 000
- De ¢ 101 000 a ¢ 150 000
- De ¢ 151 000 a ¢ 200 000
- Más de ¢ 201 000

20. ¿Recibía algún tipo de ayuda económica o de víveres antes de la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione todas las opciones que correspondan)

- Ayuda de dinero
- Ayuda de Avancemos o Crecemos
- Ayuda de red de cuidado
- Ayuda de paquete alimentario
- No ha recibido

21. ¿Recibe algún tipo de ayuda económica o de víveres durante la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione todas las opciones que correspondan)

- Ayuda de dinero
- Ayuda de Avancemos o Crecemos
- Ayuda de red de cuidado
- Ayuda de paquete alimentario
- No ha recibido

### III SECCIÓN. Hábitos alimentarios



22. ¿Cuáles eran los tiempos de comida que realizaba antes de la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione todas las opciones que correspondan)

- Desayuno

- Merienda de media mañana
- Almuerzo
- Merienda de la tarde
- Cena
- Merienda nocturna

23. ¿Cuáles son los tiempos de comida que realiza la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione todas las opciones que correspondan)

- Merienda de media mañana
- Almuerzo
- Merienda de la tarde
- Cena
- Merienda nocturna

24. ¿Cuál era el Tipo de cocción que más utilizaba antes de la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción.)

- Fritura
- Al horno
- A la plancha
- Hervido
- Al vapor
- Salteado (cocción tipo sellado)
- Crudo

25. ¿Cuál es el Tipo de cocción que más utiliza durante la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción.)

- Fritura
- Al horno
- A la plancha
- Hervido
- Al vapor
- Salteado (cocción tipo sellado)
- Crudo

26. ¿Cuál era el tipo de grasa que consumía antes de la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione todas las opciones que correspondan)

- Merienda de media mañana
- Aceite de girasol, soya o maíz
- Aceite de oliva o canola
- Margarina
- Lactocrema
- Manteca vegetal
- Aceite en spray
- Aceite de coco
- Ninguno

27. ¿Cuál es el tipo de grasa que consume durante la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione todas las opciones que correspondan)
- Merienda de media mañana
  - Aceite de girasol, soya o maíz
  - Aceite de oliva o canola
  - Margarina
  - Lactocrema
  - Manteca vegetal
  - Aceite en spray
  - Aceite de coco
  - Ninguno
28. ¿Cuál era la cantidad de grasa que consumía al día antes de la pandemia. Incluya aceites, mantequilla de origen animal, margarina y lacto crema (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción.)
- 1 cucharadita
  - 1 cucharada
  - 2 cucharadas
  - 3 o más cucharadas
  - No consume
29. ¿Cuál es la cantidad de grasa consumida al día durante la pandemia, incluyendo aceites, mantequilla de origen animal, margarina y lacto crema (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción.)
- 1 cucharadita
  - 1 cucharada
  - 2 cucharadas
  - 3 o más cucharadas
  - No consume
30. ¿Cuáles eran el tipo de endulzante que utilizaba antes de la pandemia crema (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione todas las opciones que correspondan)
- Azúcar blanca o morena
  - Siropes azucarado
  - Miel de abeja o de maple
  - Jalea, mermelada
  - Sustituto de azúcar (stevia, sacarina, splenda)
  - Ninguno
31. ¿Cuáles son los tipo de endulzante que utiliza durante la pandemia crema (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione todas las opciones que correspondan)
- Siropes azucarado
  - Miel de abeja o de maple
  - Jalea, mermelada
  - Sustituto de azúcar (stevia, sacarina, splenda)

Ninguno

32. ¿Cuál era la cantidad de azúcar diaria que consumía antes de la pandemia. Incluya miel de abeja, jalea, mermelada, azúcar blanca o morena y sirope (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción.)

1 cucharadita

2 cucharaditas

1 cucharada

2 cucharadas

3 o más cucharadas

No consume azúcar

33. ¿Cuál es la cantidad de azúcar diaria que consume durante la pandemia. Incluya miel de abeja, jalea, mermelada, azúcar blanca o morena y sirope (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción.)

1 cucharadita

2 cucharaditas

1 cucharada

2 cucharadas

3 o más cucharadas

No consume azúcar

34. ¿Cuáles eran los tipos de condimentos que utilizaba antes de la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione todas las opciones que correspondan)

Sal de mesa

Sustituto de sal

- Sazonador completo o consomé
- Ninguno

35. ¿Cuáles son los tipos de condimento que utiliza durante la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione todas las opciones que correspondan)

- Sal de mesa
- Sustituto de sal
- Sazonador completo o consomé
- Ninguno

36. ¿Cuál era la frecuencia en la que agregaba sal a la comida, antes de la pandemia. Incluya la sal, sazonador completo y/o consomé (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción).

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

37. ¿Cuál es la frecuencia en la que agrega sal a la comida, durante la pandemia. Incluya la sal, sazonador completo y/o consomé (tomando como referencia el 1 de marzo de 2020)? (seleccione una opción).

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

38. ¿Cuál era la cantidad de agua que consumía al día antes de la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción).

- 1 vaso o menos
- 2 a 3 vasos
- 4 a 5 vasos
- 6 a 7 vasos
- 8 vasos o más

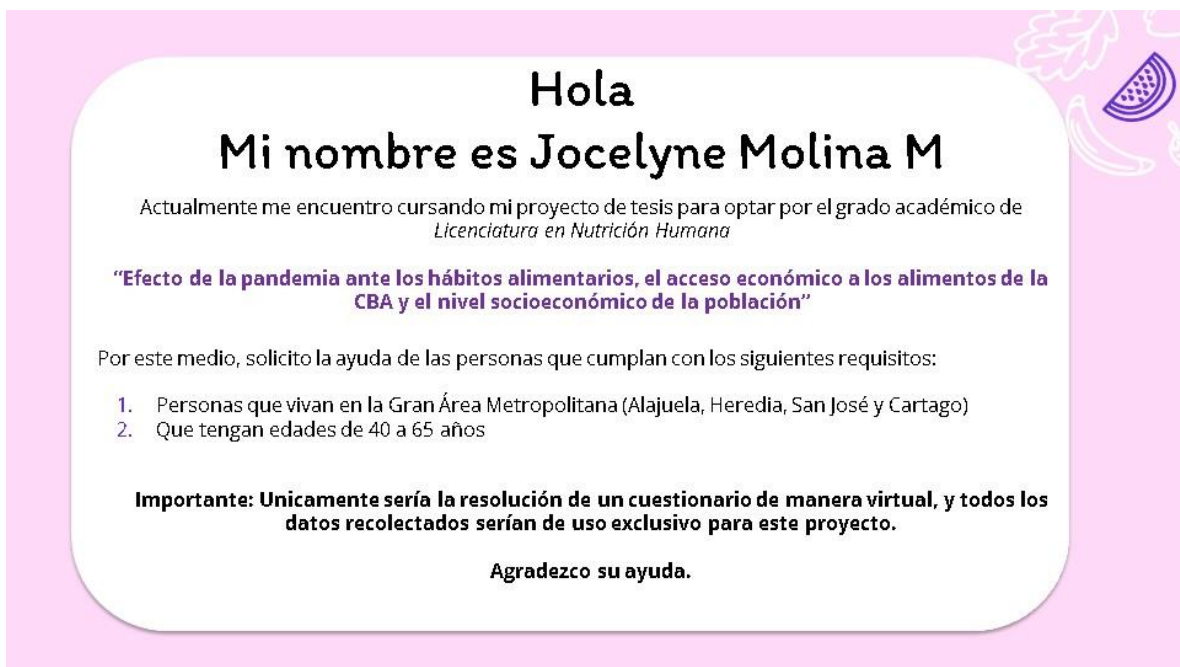
39. ¿Cuál es la cantidad de agua que consume al día durante la pandemia (**tomando como referencia el 1 de marzo de 2020**)? (seleccione una opción).

- 1 vaso o menos
- 2 a 3 vasos
- 4 a 5 vasos
- 6 a 7 vasos
- 8 vasos o más



¡Muchas Gracias!

### Anexos 3. Afiche utilizado para publicación de recolección de datos.



**Hola**

**Mi nombre es Jocelyne Molina M**

Actualmente me encuentro cursando mi proyecto de tesis para optar por el grado académico de *Licenciatura en Nutrición Humana*

**“Efecto de la pandemia ante los hábitos alimentarios, el acceso económico a los alimentos de la CBA y el nivel socioeconómico de la población”**

Por este medio, solicito la ayuda de las personas que cumplan con los siguientes requisitos:

1. Personas que vivan en la Gran Área Metropolitana (Alajuela, Heredia, San José y Cartago)
2. Que tengan edades de 40 a 65 años

**Importante: Únicamente sería la resolución de un cuestionario de manera virtual, y todos los datos recolectados serían de uso exclusivo para este proyecto.**

**Agradezco su ayuda.**

Figura N° 53. Afiche para el reclutamiento de recolección de datos.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

#### Anexos 4. Detalle de frecuencia de consumo.

Tabla N° 24. *Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de lácteos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

Lácteos	Antes		Durante	
	n	%	n	%
3 veces al día	3	3.1	2	2.1
2 veces al día	25	26.0	20	20.8
1 vez al día	50	52.1	53	55.2
5 o 6 veces a la semana	1	1.0	1	1.0
3 o 4 veces a la semana	0	0.0	1	1.0
1 o 2 veces a la semana	4	4.2	3	3.1
2 veces al mes	0	0.0	1	1.0
1 vez al mes	0	0.0	1	1.0
Nunca	13	13.5	14	14.6
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla N° 25. *Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de carne de res, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

Carne de res	Antes		Durante	
	n	%	n	%
3 veces al día	1	1.0	2	2.1
2 veces al día	17	17.7	13	13.5
1 vez al día	56	58.3	56	58.3
5 o 6 veces a la semana	0	0.0	1	1.0
3 o 4 veces a la semana	3	3.1	4	4.2
1 o 2 veces a la semana	14	14.6	11	11.5
2 veces al mes	1	1.0	2	2.1
1 vez al mes	1	1.0	2	2.1
Nunca	3	3.1	5	5.2
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 26 . Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de carne de cerdo, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

Carne de cerdo	Antes		Durante	
	n	%	n	%
2 veces al día	6	6.3	9	9.4
1 vez al día	56	58.3	52	54.2
5 o 6 veces a la semana	1	1.0	2	2.1
3 o 4 veces a la semana	1	1.0	2	2.1
1 o 2 veces a la semana	10	10.4	8	8.3
2 veces al mes	1	1.0	2	2.1
1 vez al mes	6	6.3	6	6.3
Nunca	15	15.6	15	15.6
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 27 . Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de carne de pollo, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

Carne de pollo	Antes		Durante	
	n	%	n	%
3 veces al día	3	3.1	2	2.1
2 veces al día	18	18.8	17	17.7
1 vez al día	53	55.2	51	53.1
5 a 6 veces a la semana	1	1.0	2	2.1
3 a 4 veces a la semana	4	4.2	5	5.2
1 o 2 veces a la semana	15	15.6	11	11.5
3 veces al mes	0	0.0	2	2.1
2 veces al mes	0	0.0	1	1.0
Nunca	2	2.1	5	5.2
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 28. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de embutidos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

<b>Embutidos</b>	<b>Antes</b>		<b>Durante</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
2 veces al día	9	9.4	10	10.4
1 vez al día	53	55.2	46	47.9
5 o 6 veces a la semana	1	1.0	1	1.0
3 o 4 veces a la semana	2	2.1	4	4.2
1 o 2 veces a la semana	8	8.3	7	7.3
2 veces al mes	0	0.0	2	2.1
1 vez al mes	2	2.1	3	3.1
Nunca	21	21.9	23	24.0
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 29 . Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de pescado, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

<b>Pescado</b>	<b>Antes</b>		<b>Durante</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
3 veces al día	5	5.2	2	2.1
2 veces al día	17	17.7	13	13.5
1 vez al día	50	52.1	54	56.3
3 a 4 veces a la semana	2	2.1	5	5.2
1 o 2 veces a la semana	9	9.4	6	6.3
3 veces al mes	0	0.0	1	1.0
2 veces al mes	4	4.2	3	3.1
1 vez al mes	2	2.1	5	5.2
Nunca	7	7.3	7	7.3
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 30. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de leguminosas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

Leguminosas	Antes		Durante	
	n	%	n	%
3 veces al día	6	6.3	4	4.2
2 veces al día	35	36.5	29	30.2
1 vez al día	42	43.8	45	46.9
5 a 6 veces a la semana	3	3.1	4	4.2
3 a 4 veces a la semana	2	2.1	2	2.1
1 a 2 veces a la semana	6	6.3	6	6.3
3 veces al mes	0	0.0	1	1.0
1 vez al mes	0	0.0	1	1.0
Nunca	2	2.1	4	4.2
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 31. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de hortalizas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

Hortalizas	Antes		Durante	
	n	%	n	%
3 veces al día	7	7.3	3	3.1
2 veces al día	33	34.4	35	36.5
1 vez al día	41	42.7	42	43.8
5 a 6 veces a la semana	3	3.1	4	4.2
3 a 4 veces a la semana	4	4.2	3	3.1
1 a 2 veces a la semana	4	4.2	4	4.2
3 veces al mes	0	0.0	1	1.0
1 vez al mes	0	0.0	1	1.0
Nunca	4	4.2	3	3.1
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla N° 32. *Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de frutas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

Frutas	Antes		Durante	
	n	%	n	%
3 veces al día	6	6.3	4	4.2
2 veces al día	27	28.1	22	22.9
1 vez al día	47	49.0	52	54.2
5 a 6 veces a la semana	2	2.1	4	4.2
3 a 4 veces a la semana	3	3.1	3	3.1
1 a 2 veces a la semana	3	3.1	4	4.2
3 veces al mes	0	0.0	1	1.0
1 vez al mes	0	0.0	1	1.0
Nunca	8	8.3	5	5.2
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla N° 33. *Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de tubérculos y raíces, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

Tubérculos y raíces	Antes		Durante	
	n	%	n	%
3 veces al día	4	4.2	2	2.1
2 veces al día	20	20.8	20	20.8
1 vez al día	59	61.5	57	59.4
5 a 6 veces a la semana	0	0.0	4	4.2
3 a 4 veces a la semana	3	3.1	3	3.1
1 o 2 veces a la semana	9	9.4	6	6.3
3 veces al mes	0	0.0	1	1.0
Nunca	1	1.0	3	3.1
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 34. Cuadro XX. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de pan y galletas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

Pan y galletas	Antes		Durante	
	n	%	n	%
3 veces al día	5	5.2	4	4.2
2 veces al día	26	27.1	21	21.9
1 vez al día	49	51.0	46	47.9
5 a 6 veces a la semana	3	3.1	2	2.1
3 a 4 veces a la semana	4	4.2	3	3.1
1 o 2 veces a la semana	3	3.1	5	5.2
2 veces al mes	1	1.0	5	5.2
Nunca	5	5.2	10	10.4
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 35. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de cereales y otros, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

Cereales y otros	Antes		Durante	
	n	%	n	%
3 veces al día	2	2.1	2	2.1
2 veces al día	26	27.1	23	24.0
1 vez al día	57	59.4	55	57.3
5 a 6 veces a la semana	3	3.1	3	3.1
3 o 4 veces a la semana	3	3.1	2	2.1
1 o 2 veces a la semana	4	4.2	5	5.2
3 veces al mes	0	0.0	1	1.0
1 vez al mes	0	0.0	1	1.0
Nunca	1	1.0	4	4.2
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 36. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de huevos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

<b>Huevos</b>	<b>Antes</b>		<b>Durante</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
3 veces al día	3	3.1	2	2.1
2 veces al día	21	21.9	15	15.6
1 vez al día	57	59.4	62	64.6
5 a 6 veces a la semana	3	3.1	3	3.1
3 a 4 veces a la semana	4	4.2	4	4.2
1 o 2 veces a la semana	4	4.2	3	3.1
3 veces al mes	0	0.0	1	1.0
1 vez al mes	1	1.0	2	2.1
Nunca	3	3.1	4	4.2
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 37. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de grasas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

<b>Grasas</b>	<b>Antes</b>		<b>Durante</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
3 veces al día	6	6.3	3	3.1
2 veces al día	26	27.1	20	20.8
1 vez al día	53	55.2	56	58.3
5 a 6 veces a la semana	1	1.0	1	1.0
3 a 4 veces a la semana	2	2.1	2	2.1
1 o 2 veces a la semana	4	4.2	4	4.2
1 vez al mes	1	1.0	1	1.0
Nunca	3	3.1	9	9.4
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 38. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de otros condimentos, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

<b>Otros condimentos</b>	<b>Antes</b>		<b>Durante</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
3 veces al día	7	7.3	5	5.2
2 veces al día	22	22.9	18	18.8
1 vez al día	54	56.3	56	58.3
5 a 6 veces a la semana	2	2.1	1	1.0
3 a 4 veces a la semana	3	3.1	2	2.1
1 a 2 veces a la semana	2	2.1	3	3.1
1 vez al mes	1	1.0	1	1.0
Nunca	5	5.2	10	10.4
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

*Tabla N° 39. Distribución de los participantes por frecuencia de consumo de bebidas no alcohólicas, según situación pandémica (antes y durante) Costa Rica, 2021*

<b>Bebidas no alcohólicas</b>	<b>Antes</b>		<b>Durante</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
3 veces al día	8	8.3	6	6.3
2 veces al día	34	35.4	33	34.4
1 vez al día	42	43.8	43	44.8
5 a 6 veces a la semana	1	1.0	2	2.1
3 a 4 veces a la semana	4	4.2	2	2.1
1 o 2 veces a la semana	2	2.1	4	4.2
2 veces al mes	0	0.0	1	1.0
Nunca	5	5.2	5	5.2
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

## Anexos 5. Relación de ingresos por hogar y cantidad de personas que habitan por hogar, antes y durante la pandemia.

*Tabla N° 40 Distribución de los participantes por ingreso mensual del hogar, según cantidad de personas que vivían en el hogar antes de la pandemia. Costa Rica, 2021*

Ingreso Mensual	Cantidad de personas por hogar								Total	
	1 a 2		3 a 4		5 a 6		7 o más		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Antes de la pandemia</b>										
Menos de ₡ 100 000	3	3.1	4	4.2	0	0.0	0	0.0	7	7.3
De ₡ 101 000 a ₡ 250 000	3	3.1	4	4.2	1	1.0	2	2.1	10	10.4
De ₡ 251 000 a ₡ 400 000	2	2.1	11	11.5	0	0.0	1	1.0	14	14.6
De ₡ 401 000 a ₡ 550 000	2	2.1	6	6.3	0	0.0	0	0.0	8	8.3
Más de ₡ 551 000	18	18.8	32	33.3	6	6.3	1	1.0	57	59.4
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>29.2</b>	<b>57</b>	<b>59.4</b>	<b>7</b>	<b>7.3</b>	<b>4</b>	<b>4.2</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>
<b>Durante la pandemia</b>										
Menos de ₡ 100 000	5	5.2	4	4.2	0	0.0	0	0.0	9	9.4
De ₡ 101 000 a ₡ 250 000	3	3.1	7	7.3	1	1.0	2	2.1	13	13.5
De ₡ 251 000 a ₡ 400 000	5	5.2	12	12.5	0	0.0	1	1.0	18	18.8
De ₡ 401 000 a ₡ 550 000	2	2.1	3	3.1	0	0.0	0	0.0	5	5.2
Más de ₡ 551 000	15	15.6	28	29.2	7	7.3	1	1.0	51	53.1
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>31.3</b>	<b>54</b>	<b>56.3</b>	<b>8</b>	<b>8.3</b>	<b>4</b>	<b>4.2</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

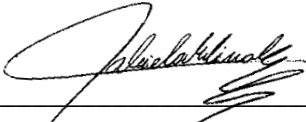
Fuente: Elaboración propia, 2021

## DECLARACIÓN JURADA

Yo Jocelyne Gabriela Molina Monge, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1 1619 0896 egresado de la carrera de Nutrición Humana de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciada en Nutrición Humana, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado:

Comparación de los hábitos alimentarios y el acceso económico de los alimentos de la canasta básica entre la población en edades de 40 a 65 años de acuerdo al nivel socioeconómico antes y durante de la pandemia por covid-19, en el gran área metropolitana, costa rica, 2021, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los Diez días del mes de Junio del año dos mil veinti uno.

  
\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante  
Cédula: 1 1619 0896

## CARTA DE APROBACION DEL TUTOR

San José, 10 de junio del 2021.

**Carolina Brenes**  
**Encargada de Tesis**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimada señora:

La estudiante **Jocelyne Molina Monge**, cédula de identidad número 1 1619 0896, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"Comparación de los hábitos alimentarios y el acceso económico de los alimentos de la Canasta Básica entre la población en edades de 40 a 65 años de acuerdo al nivel socioeconómico antes y durante de la pandemia por Covid-19, en el Gran Área Metropolitana, Costa Rica, 2021"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura en Nutrición. En mi calidad de tutora, 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 las postulantes, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	10%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	18%
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	26%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	14%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	16%
	TOTAL	100	84

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

Atentamente,



Dra. Kathryn von Saalfeld Kostka  
Número de cédula 1-0944-0530  
Carné Profesional CPN 817-11

## CARTA DEL LECTOR

San José, 26 de julio de 2021

Carolina Brenes  
*Carrera Nutrición*  
*Universidad Hispanoamericana*

Estimado Carolina:

La estudiante, **JOCELYNE MOLINA MONGE** me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ACCESO ECONÓMICO DE LOS ALIMENTOS DE LA CANASTA BÁSICA ENTRE LA POBLACIÓN EN EDADES DE 40 A 65 AÑOS DE ACUERDO AL NIVEL SOCIOECONÓMICO ANTES Y DURANTE DE LA PANDEMIA POR COVID-19, EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA, COSTA RICA, 2021."**, el cual ha elaborado para optar por el grado de licenciada en Nutrición.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente, lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y el análisis de datos; la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre estos 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.

Atentamente,



Dra. Paola Ortiz Acosta  
801070272  
**CPN 661-10**

**BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

San José, 23 Agosto 2021.

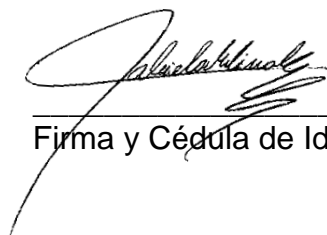
Señores:  
Universidad  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) JOCELYNE GABRIELA MOLINA MONGE con número de identificación 1 1619 0896 autor (a) del trabajo de graduación titulado COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ACCESO ECONÓMICO DE LOS ALIMENTOS DE LA CANASTA BÁSICA ENTRE LA POBLACIÓN EN EDADES DE 40 A 65 AÑOS DE ACUERDO AL NIVEL SOCIOECONÓMICO ANTES Y DURANTE DE LA PANDEMIA POR COVID-19, EN EL GRAN ÁREA METROPOLITANA, COSTA RICA, 2021, como requisito para optar por el grado de LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA; Si autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,

 1 1619 0896  
Firma y Cédula de Identidad

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

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

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

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

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