

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS, LAS PRÁCTICAS
RELACIONADAS CON LAS COMPRAS DE
ALIMENTOS SEGÚN NIVEL
SOCIOECONÓMICO EN ADULTOS DE
40 A 60 AÑOS DE LA PROVINCIA DE
HEREDIA, EN EL 2020**

LAURA MATAMOROS GONZÁLEZ

Octubre, 2020

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	8
AGRADECIMIENTO.....	9
RESUMEN	10
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	13
1.1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	22
1.1.3 JUSTIFICACIÓN.....	22
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	24
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	24
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	24
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	24
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	25
1.4.1 ALCANCES DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
1.4.2 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	25
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	27
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	28
2.1.1 CARACTERIZACIÓN DE LA EDAD ADULTA	28
2.1.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	29
2.1.2.1 <i>Tipos de grasa y métodos de cocción.....</i>	<i>31</i>
2.1.2.2 <i>Consumo de frutas y vegetales</i>	<i>32</i>
2.1.2.3 <i>Consumo de sal</i>	<i>33</i>
2.1.2.4 <i>Consumo de azúcar</i>	<i>34</i>
2.1.2.5 <i>Consumo de agua.....</i>	<i>35</i>
2.1.3 FRECUENCIA DE CONSUMO	36
2.1.4 PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS COMPRAS DE ALIMENTOS.....	36

2.1.4.1 Factores que influyen en la selección y compra de alimentos	37
2.1.5 ESTADO SOCIOECONÓMICO	39
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....	41
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	42
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	42
3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	42
3.3.1 ÁREA DE ESTUDIO.....	42
3.3.2 FUENTES DE INFORMACIÓN	43
3.3.3 POBLACIÓN.....	43
3.3.4 MUESTRA.....	43
3.3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	44
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	44
3.4.1 VALIDEZ DEL CUESTIONARIO	45
3.4.2 CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO	45
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	46
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	47
3.7 PLAN PILOTO.....	56
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	58
4.1 GENERALIDADES DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	59
4.1.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO	59
4.1.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	62
4.1.3 PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS COMPRAS DE ALIMENTOS	69
4.1.4 COMPARACIÓN DEL NIVEL SOCIOECONÓMICO CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	76
4.1.5 COMPARACIÓN DEL NIVEL SOCIOECONÓMICO CON LAS PRÁCTICAS DE COMPRAS DE ALIMENTOS	87
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	93
5.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO	94
5.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	95
5.3 PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS COMPRAS DE ALIMENTO	100

5.4 COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN NIVEL SOCIOECONÓMICO	103
5.5 COMPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS CON EL NIVEL SOCIOECONÓMICO	108
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	111
6.1 CONCLUSIONES	112
6.2 RECOMENDACIONES	114
BIBLIOGRAFÍA	115
ANEXOS	126
ANEXO 1. DECLARACIÓN JURADA	127
ANEXO 2. CARTA DEL TUTOR	128
ANEXO 3. CARTA DEL LECTOR	129
ANEXO 4. CONSENTIMIENTO INFORMADO	130
ANEXO 5. INSTRUMENTO N° 1 DE RECOLECCIÓN DE DATOS	133
ANEXO 6. INSTRUMENTO N° 2 DE RECOLECCIÓN DE DATOS	140
ANEXO 7. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO	145
ANEXO 8. FRECUENCIA DE CONSUMO POR GRUPO DE ALIMENTOS DE LOS ADULTOS ENTRE 40 Y 60 AÑOS DE LA PROVINCIA DE HEREDIA, COSTA RICA, 2020.	159
ANEXO 9. COMPARACIÓN ENTRE EL MÉTODO DE COCCIÓN UTILIZADO POR GRUPO DE ALIMENTO Y EL NIVEL SOCIOECONÓMICO DE LOS ADULTOS ENTRE 40 Y 60 AÑOS DE LA PROVINCIA DE HEREDIA, COSTA RICA, 2020.	161
ANEXO 10. COMPARACIÓN ENTRE EL LUGAR DE COMPRA SEGÚN TIPO DE ALIMENTO Y EL NIVEL SOCIOECONÓMICO DE LOS ADULTOS ENTRE 40 Y 60 AÑOS DE LA PROVINCIA DE HEREDIA, COSTA RICA, 2020.....	162
ANEXO 11. COMPARACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS FUERA DE CASA SEGÚN EL NIVEL SOCIOECONÓMICO DE LOS ADULTOS ENTRE 40 Y 60 AÑOS DE LA PROVINCIA DE HEREDIA, COSTA RICA, 2020.....	163
ANEXO 12. CARTA DE APROBACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE ESTE TRABAJO DE GRADUACIÓN EN EL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICA DE LA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA.....	164

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Criterios de inclusión y exclusión de la población en estudio	44
Tabla N° 2. Operacionalización de las variables de investigación	47
Tabla N° 3. Características sociodemográficas de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.	59
Tabla N° 4. Clasificación del nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	61
Tabla N° 5. Tiempos de comida que realizan los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.	62
Tabla N° 6. Método de cocción utilizado según grupo de alimento de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	63
Tabla N° 7. Consumo diario de frutas y vegetales de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	66
Tabla N° 8. Consumo de sal, azúcar y edulcorantes de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	67
Tabla N° 9. Lugar de compra según tipo de alimento de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	70
Tabla N° 10. Principales factores que influyen en las compras de alimentos en orden de prioridad de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	70
Tabla N° 11. Información referente a la lectura de etiquetas nutricionales por parte de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	72
Tabla N° 12. Lectura de ingredientes, aditivos y conservantes por parte de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	74
Tabla N° 13. Información sobre el consumo de alimentos fuera de casa de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	75
Tabla N° 14. Comparación entre los tiempos de comida que realizan al día y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.	76
Tabla N° 15. Comparación entre los alimentos consumidos como opción de merienda y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.	79

Tabla N° 16. Comparación entre el consumo diario de frutas y vegetales y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	80
Tabla N° 17. Comparación entre el consumo de sal, azúcar y edulcorantes y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.	81
Tabla N° 18. Comparación de la frecuencia semanal del consumo de lácteos según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.	83
Tabla N° 19. Comparación de la frecuencia semanal del consumo de carnes según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.	84
Tabla N° 20. Comparación de la frecuencia semanal del consumo de frutas y vegetales según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	85
Tabla N° 21. Comparación de la frecuencia semanal del consumo de grasas según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.	86
Tabla N° 22. Comparación de los factores que influyen en la compra de alimentos según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.	88
Tabla N° 23. Comparación entre factores que condicionan la lectura de etiquetas nutricionales y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	89
Tabla N° 24. Comparación entre los descriptores nutricionales de mayor importancia al elegir un alimento y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.	90
Tabla N° 25. Comparación entre la lectura de ingredientes, aditivos y conservantes del alimento y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.....	91
Tabla N° 26. Método de cocción más utilizado según tipo de alimento por parte de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020.....	148

Tabla N° 27. Frecuencia de consumo de alimentos de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020.....	153
Tabla N° 28. Lugar de compra según tipo de alimento por parte de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020.	154
Tabla N° 29. Factores que influyen en las compras de alimentos de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020.	154

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Tipo de grasa para cocción más utilizado por parte de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.	64
Figura N° 2. Opciones de alimentos para meriendas más consumidos por parte de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020. .	65
Figura N° 3. Consumo diario de agua de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.....	68
Figura N° 4. Factores que influyen en las compras de alimentos seleccionados dentro de los cinco más importantes según los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.	71
Figura N° 5. Descriptores nutricionales de mayor importancia al elegir un alimento según los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.	73
Figura N° 6. Comparación del tipo de grasa utilizado para cocción según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.	78
Figura N° 7. Comparación del consumo diario de agua según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.	82

AGRADECIMIENTO

A Dios, que me ha dado la sabiduría para atravesar este camino, por brindarme grandes experiencias y por darme la bendición de culminar uno de mis sueños.

A mis padres, que durante cada etapa de mi vida han sido mi apoyo incondicional, por su amor, trabajo y sacrificio. Todo lo que soy se los debo a ellos.

A mi hermana Sofía, mi hermano Ariel y a John, por apoyarme en todo momento a lo largo de mi carrera profesional, por su alegría, sus consejos, por motivarme e inspirarme a dar lo mejor de mí.

Agradezco a mi tutor de tesis y a mis profesores, especialmente aquellos que supieron moldearme para tener un pensamiento crítico y también humano.

RESUMEN

Introducción: El aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y la modificación en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. La alimentación está sujeta a los fenómenos globales en los que las sociedades modernas actuales se encuentran inmersas. Aspectos tales como el aumento de los precios de los alimentos o la disminución del poder adquisitivo de la población afectan directamente a los patrones de consumo.

Objetivo General: Comparación de los hábitos alimentarios, las prácticas relacionadas con las compras de alimentos según nivel socioeconómico en adultos de 40 a 60 años de la provincia de Heredia, en el 2020.

Metodología: Es una investigación de tipo correlacional, pues pretende realizar una comparación de los datos obtenidos como resultado de las variables por medio de la aplicación de un instrumento de elaboración propia, en una muestra de 96 adultos (62 mujeres y 34 hombres).

Resultados: Los principales hallazgos indican que solo el 35% de la población realiza 5-6 tiempos de comida, los alimentos más consumidos como merienda son el café/té y fruta, el consumo diario de frutas y vegetales es de 1 a 2 porciones al día con 52% y 48% respectivamente. El 55% de los adultos adicionan 1 a 2 cucharaditas de azúcar en bebidas. Los mayores porcentajes en la frecuencia de consumo se encuentran en la frecuencia de nunca, en el caso del grupo de los lácteos, el queso mozzarella es el más consumido en una frecuencia de 1 a 2 veces al mes, por el 45% de la población. Respecto al consumo de frutas y vegetales congelados o ensaladas preparadas, para todos los casos más del 80% de la población indican nunca consumirlos. El 68% de los adultos no realiza la lectura de etiquetas nutricionales. Todos los niveles socioeconómicos presentan un consumo mayoritario de agua de 1 a 4 vasos diarios. La compra de carnes se realiza en el supermercado por más de la mitad de los adultos de cada nivel socioeconómico. Los factores que más influyen en las compras de los alimentos son el precio y los gustos, en todos los niveles socioeconómicos. El nivel socioeconómico alto tiene la frecuencia más alta de consumo fuera de casa en un 53% de su población.

Conclusión: Un nivel socioeconómico más alto no supone tener mejores hábitos alimentarios ni mejores prácticas referentes a la compra de alimentos, en comparación con niveles socioeconómicos de tipo medio o bajo.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, prácticas alimentarias, nivel socioeconómico.

SUMMARY

Introduction: Increased production of processed foods, fast urbanization and changing lifestyles have led to a change in eating habits. Food is subject to the global phenomenon in which today's modern societies are immersed. Aspects such as the increase in food prices or the decrease in the purchasing power of the population directly affect consumption patterns.

General Objective: To compare eating habits, practices related to food purchases according to socioeconomic status in adults between the ages of 40 and 60, from Heredia, 2020.

Methodology: It is a correlational type of investigation, since it intends to make a comparison of the data obtained as result of the applied variables through the application of an own elaboration instrument in a sample of 96 adults (62 women and 34 men).

Results: The main findings indicate that only 35% of the population has 5-6 meal times, the foods most consumed as a snack are coffee / tea and fruit, the daily consumption of fruits and vegetables is 1 to 2 servings a day with 52% and 48% respectively. 55% of adults add 1 to 2 teaspoons of sugar in drinks. The highest percentages in the frequency of consumption are found in the frequency of never, in the case of the dairy group, mozzarella cheese is the most consumed at a frequency of 1 to 2 times a month, by 45% of the population. Regarding the consumption of frozen fruits and vegetables or prepared salads, for all cases more than 80% of the population indicate never consuming them. 68% of adults do not read nutrition labels. All socioeconomic status presents a majority water consumption of 1 to 4 glasses per day. The purchase of meats is made in the supermarket by more than half of the adults of each socioeconomic status. The factors that most influence food purchases are price and taste, in all socioeconomic status. The high socioeconomic status has the highest frequency of consumption outside in 53% of the population.

Conclusion: A higher socioeconomic status does not mean having better eating habits or better practices regarding the purchase of food, compared to medium or low socioeconomic status.

Key words: Eating habits, eating practices, socioeconomic status.

CAPÍTULO I.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En este apartado se presentan tres secciones. En la primera sección se habla acerca de los antecedentes relacionados con las variables en estudio, desde el escenario internacional al nacional, seguidamente, en la segunda sección se describe la delimitación del problema y en la tercera sección se expone la justificación que presenta la investigación.

1.1.1 Antecedentes del problema

Existen variedad de estudios científicos que sugieren que, la alimentación está sujeta a los fenómenos globales en los que las sociedades modernas actuales se encuentran inmersas. Es decir, aspectos tales como el aumento de los niveles generales de precios de los alimentos o la disminución del poder adquisitivo de la población afectan directamente a los patrones de consumo. Dentro de los factores económicos se encuentran algunas variables como el ingreso familiar, porcentaje del ingreso para compra de alimentos, lugar de compra de los alimentos, herramientas financieras para la compra, periodicidad de la compra, autoproducción y estrato social (Moreno Rojas, 2015).

Según autores, cuando el presupuesto disponible para alimentación es reducido, la estrategia económica más racional suele ser orientarse hacia alimentos más baratos, que acostumbran a tener más grasa y por tanto más energía, al mismo tiempo que proporcionan una mayor sensación de saciedad. Por consiguiente, los productos frescos como las frutas y las hortalizas son, junto con la carne y los productos lácteos, aquellos que más afectados se ven cuando se reduce el poder de compra de los consumidores (F. X. Medina et al., 2016).

Del Ángel-Pérez & Villagómez-Cortés (2014), señalan que, en México, las encuestas nacionales de ingreso-gasto muestran un incremento en la ingesta de grasa, un aumento de 37.2% en la compra

de azúcares y carbohidratos refinados, particularmente bebidas gaseosas, así como una disminución de 29.3% en el consumo de frutas y verduras, lo cual implica una fuerte modificación en los hábitos de alimentación y una disminución en la calidad y en la diversificación dietética.

Otro estudio elaborado en México relaciona la inseguridad alimentaria con el estado nutricional, debido a la presencia de diabetes, sobrepeso y obesidad en adultos, estos padecimientos suelen asociarse con las personas que presentan recursos limitados y niveles educativos bajos, ya que con mayor frecuencia acceden a alimentos de alta densidad energética y de menor costo trayendo como consecuencia ganancias importantes en el peso corporal e incluso con deficiencia de micronutrientes (Shamah-Levy et al., 2014).

En Europa se realiza un estudio en 16 países para conocer la prevalencia de sobrepeso y obesidad, los resultados muestran que casi la mitad de los adultos entrevistados (47,6%) presentan sobrepeso u obesidad, y que la prevalencia aumenta en participantes con un nivel educativo inferior y de bajo estrato socioeconómico (Gallus et al., 2015).

Un estudio elaborado en Argentina, muestra que el consumo de alimentos se ve afectado de manera variable por una amplia gama de factores que incluyen la disponibilidad, la accesibilidad alimentaria y la elección de alimentos que, a su vez, pueden estar influenciados por el nivel socioeconómico. Lo anterior se debe a que, con el incremento de los ingresos, los hogares tanto urbanos como rurales progresan a una dieta más variada y económicamente más cara, aumenta la cantidad y la diversidad de frutas y hortalizas, el consumo de lácteos, especialmente los quesos (Zapata et al., 2019).

Por otro lado, una investigación realizada en Anzoátegui, Venezuela, encuentra una relación similar del consumo de alimentos según el nivel socioeconómico de la población. Algunas de las

variaciones, son el uso de la leche en polvo completa como uno de los diez alimentos más consumidos diariamente por los estratos pobres, así como el consumo de sardina y papa. En este caso la sardina constituye la única referencia de ingesta de pescado (Moreno Rojas, 2015).

Por otra parte, en estudios realizados en los últimos años son, en general, muy consistentes en mostrar una mayor prevalencia de obesidad en las personas de menor nivel socioeconómico de los países más desarrollados. Esta asociación también se extiende para los países con desarrollo intermedio (Piquer & Ordovás, 2015). En este sentido, también se ha descrito una mayor preferencia de las personas de menor nivel socioeconómico por raciones de comida grandes y una mayor asociación con obesidad (Livingstone & Pourshahidi, 2014).

Los estudios que han analizado la relación entre estado socioeconómico y consumo de alimentos o patrones de dieta llegan a la conclusión que las personas de un mayor nivel socioeconómico consumen dietas más saludables y que estas suelen asociarse también con otros hábitos saludables como menos sedentarismo, menor consumo de tabaco, etc. Sin embargo, existen diferencias importantes en estas asociaciones en función del sexo, de la edad, del tipo de indicador socioeconómico analizado, de la metodología para la medida de la dieta, entre otros que hacen que exista una cierta heterogeneidad entre poblaciones (Bauer et al., 2014).

Según Bauer en la mayoría de los países industrializados, los efectos del aumento de los ingresos, generalmente, se han considerado beneficiosos, lo que resulta en dietas de mejor calidad, mejores cuidados de la salud, menor morbilidad y mortalidad por enfermedades infecciosas y menor riesgo de obesidad.

El factor coste es uno de los factores que influyen en que personas de menor nivel socioeconómico consuman dietas más ricas en carnes rojas, embutidos, bebidas azucaradas, azúcares refinados y

que consuman menos alimentos saludables como frutas y verduras, cereales integrales, frutos secos y pescados, tal como reportan estudios analizados (Fernández-Alvira et al., 2014; Kant & Graubard, 2013; Skårdal et al., 2014; Wang et al., 2014).

Darmon & Drewnowski, (2015), mencionan que las dietas de calidad nutricional inferior cuestan menos por caloría que las dietas saludables y que estas dietas son consumidas generalmente por grupos de condición socioeconómica más baja. Y que, si bien hay algunos alimentos con una alta densidad de nutrientes disponibles a bajo costo, estos no resultan siempre aceptables para los consumidores desde el punto de vista cultural, y la mayoría de los presupuestos de los consumidores de ingresos bajos son insuficientes para satisfacer las necesidades nutricionales.

Otro aspecto relacionado con la compra de alimentos es la lectura de la etiqueta nutricional. Una encuesta realizada en España, sobre hábitos de consumo, señala que los consumidores han aumentado de forma considerable la lectura de las etiquetas; sin embargo, recalcan que es un hábito poco constante y que aún hace falta informar bien a la población. Dentro de las evaluaciones aplicadas se encuentra que un 38% las considera útiles, un 24% poco visibles, un 26% piensan que son confusas, un 5% cree que no son relevantes (Mesa Participación Asociación de Consumidores, MPAC, 2017).

Aun así, los consumidores se informan antes de decidir la compra de un producto, siendo la etiqueta del producto la principal fuente de información. Asimismo, se habla de un creciente interés por parte del consumidor por saber más acerca de los productos que adquiere.

Respecto a otros hábitos de compra y consumo, se menciona que los supermercados es el lugar habitual de compra, además existe una preferencia por los productos frescos frente al congelado. Las decisiones de compra están conformadas por la calidad del alimento, seguido del precio. Y en

cuanto a la información nutricional, los elementos que más valoran al elegir el producto son el contenido de grasa y de azúcar, y los que menos valoran son el contenido de sal y la fibra (MPAC, 2017).

Darmon & Drewnowski, 2015, muestran en su estudio que, en hogares con ingresos deficientes en Francia, los consumidores indican que las principales características para la escogencia de alimentos son el precio, conveniencia y gustos.

En otro estudio, que tuvo como objetivo determinar el rol del género, la edad y la educación en la evaluación de criterios multidimensionales de compra de productos como los atributos de calidad y organolépticos, atributos de empaque y etiquetado, propiedades saludables, entre consumidores de diferentes perfiles sociodemográficos, se menciona que las mujeres, las personas entre los 35-60 años y las personas con formación universitaria conceden la mayor importancia a la naturalidad, el valor nutricional, la frescura, la seguridad alimentaria y la garantía de calidad al comprar los productos en el supermercado (Kraus et al., 2017).

A nivel nacional, el sobrepeso y la obesidad constituyen un problema creciente. Según la Encuesta Nacional de Nutrición del 2008, Heredia es la provincia con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, y se ha evidenciado que la prevalencia aumenta a mayor desarrollo social (Ministerio de Salud Costa Rica, 2019).

Asimismo, un estudio indica que Costa Rica ocupa la sexta casilla en Latinoamérica con mayor cantidad de población que padece de obesidad, con una prevalencia del 25,7% de adultos obesos que corresponde a 900 mil habitantes. Se menciona que puede haber una asociación entre pobreza y sobrepeso, ya que cuatro de los distritos con los índices más bajos de desarrollo social (IDS) son

los que encabezan las mayores prevalencias de obesidad, siendo estos Zapotal, Picares, Caldera y Desamparaditos (Universidad de Costa Rica, 2019).

Profesionales de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) elaboraron un estudio estadístico en agosto del 2009, el cual reveló que un 87% de las familias en Costa Rica realizó cambios negativos en su alimentación. Según la encuesta, que forma parte de los Foros de Discusión en Seguridad Alimentaria y Nutricional que lleva a cabo el Programa de Posgrado en Nutrición Humana, los ticos compran menos alimentos, de menor calidad, más baratos y se percibe un consumo mayor de comidas rápidas debido a la falta de tiempo para cocinar los alimentos en el hogar.

Los resultados de esta encuesta finalizan con un que 62% de la población considera que tienen un buen peso corporal, mientras que 30% se sienten con obesidad. Además, 37% contestaron afirmativamente al preguntarles sobre si existen problemas de obesidad en sus familias (Rodríguez et al., 2010).

Por otro lado, un grupo de médicos del Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica, realiza un análisis sobre los hábitos alimentarios de la población costarricense incluida en el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS). Como parte de la metodología se incluyó una muestra de 798 participantes entre 15 y 65 años del área urbana de Costa Rica y se determinó el consumo diario promedio de alimentos y la frecuencia por tiempo de comida de acuerdo al sexo, el grupo de edad y el nivel socioeconómico. Los resultados muestran que, en el desayuno, los grupos de alimentos más consumidos fueron el café y los panes.

El café fue más consumido por las personas de nivel socioeconómico bajo y a mayor edad de los participantes, mientras que el gallo pinto fue más consumido por los hombres y a mayor edad. En

la merienda de la mañana, las frutas fueron el grupo de alimentos más consumido, seguido por las bebidas con azúcar, y se mostró que las mujeres consumen más frutas que los hombres. En el almuerzo y cena, el patrón estuvo constituido por arroz blanco, bebidas azucaradas y las leguminosas.

También se identifica que las mujeres comen más frutas y vegetales y que los hombres consumen más carnes rojas, salchichas, alcohol, alimentos con alto contenido de azúcar, lo cual puede deberse a los roles de género establecidos socialmente (Villalobos et al., 2019).

Según el estudio anterior, los hábitos alimentarios de la población urbana costarricense se caracterizaron por ser poco variados, y poseer un alto consumo de café, panes, arroz blanco, galletas de relleno, repostería y bebidas con azúcar y un consumo insuficiente de leguminosas, frutas, vegetales y pescado. Además, hay menos interés en la cocina y una preferencia de los alimentos por su sabor y por la facilidad de adquirirlos.

Por otro lado, resultados de dos grandes cohortes que evalúan el consumo de alimentos fritos dentro y fuera del hogar en el Valle Central de Costa Rica, muestran que la ingesta de este tipo de alimentos se da con regularidad, principalmente cuando se consume fuera del hogar, además, se asocia con riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedad coronaria, debido a que la ingesta diaria de alimentos fritos fuera del hogar se asoció con un riesgo mayor del 55% de infarto de miocardio. También, se encontró que más del 85% de la población en estudio indica el uso de la fritura al menos una vez por semana. Y se menciona que estos efectos adversos se relacionan con el tipo y la cantidad de aceite utilizado, el tamaño de las porciones y la calidad de los carbohidratos que se ingieren (Hu et al., 2018).

Rhee et al., (2012), muestran la relación entre obesidad y sobrepeso con el consumo de bebidas comerciales en una población de adultos en Costa Rica. Se encontró que los hombres con mayores niveles de ingresos presentaron más sobrepeso y obesidad, asimismo, los hombres que bebieron jugos de frutas por día y las mujeres que bebieron una o más porciones de refrescos por día presentaron con mayor frecuencia obesidad en comparación con los que nunca bebieron. En este sentido, el alto consumo de bebidas azucaradas se asocia con un aumento de adiposidad, en especial con la Soda, de igual forma, aquellos adultos que ingirieron más de una porción de Soda al día tuvieron un 6% de incremento en su índice de masa corporal.

Un estudio realizado en la Universidad de Costa Rica, determina que las barreras percibidas para el consumo de opciones saludables son la disponibilidad, el costo, las preferencias, el sabor, el atractivo de los alimentos, el hambre, los antojos, la conveniencia, la cultura, la influencia de los pares y de la publicidad y el desconocimiento (Chaves, 2011).

Según Porras (2015), Costa Rica actualmente es uno de los países que presenta mayor desigualdad socioeconómica en América Latina, un indicador que se ha venido consolidado en las dos últimas décadas con una tendencia creciente, esto como resultado de una estrategia de desarrollo que ha centrado su interés en la apertura comercial y la estabilización económica. Esto ha provocado una enorme brecha entre hogares más pobres y los hogares más ricos, donde estos últimos concentran más de la mitad de los ingresos totales del país. Una de las manifestaciones de esta brecha se expresa en la calidad y variedad de los alimentos que pueden consumir unos hogares y otros.

En Costa Rica, a partir del 2 de diciembre del 2011, empezó a regir el Reglamento Técnico Centroamericano sobre el “etiquetado nutricional de productos alimenticios pre envasados para consumo humano para población a partir de los 3 años de edad”, el cual es aplicable al etiquetado

de los productos alimenticios previamente envasados que incluyen información nutricional, declaraciones nutricionales o saludables del alimento, de venta directa para el consumo humano (CITA, 2011).

Un estudio a cargo del Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA), sugiere que la tendencia del etiquetado nutricional de los alimentos en Costa Rica ha sido ascendente y sostenida. Lo cual podría estar influenciado por el aumento en la esperanza de vida, el mayor interés de la población por la salud, el desarrollo tecnológico, la globalización, las comunicaciones, el comercio, la creciente urbanización y la capacidad de compra de alimentos, entre otros y se espera que en la próxima década todos los alimentos la incluyan (Blanco-Metzler et al., 2011).

Otro estudio, que tuvo como objetivo explorar los conocimientos, importancia, utilidad y preferencias en población adulta del Gran Área Metropolitana de Costa Rica del etiquetado frontal de alimentos procesados, demuestra que para los participantes es muy importante comprender el etiquetado frontal, lo cual deja ver una población interesada en conocer realmente sobre los alimentos que están consumiendo y los beneficios o perjuicios de consumirlos (Blanco Valverde et al., 2018).

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se realiza con personas de 40 a 60 años, de ambos sexos, de la provincia de Heredia, los cuales serán evaluados durante el segundo y tercer cuatrimestre del año 2020.

1.1.3 Justificación

Esta investigación tiene como finalidad demostrar la posible influencia que tiene el ingreso económico de las personas en las prácticas relacionadas con las compras de los alimentos y los hábitos alimentarios.

En Costa Rica, el constante aumento de los precios en los productos de la canasta básica provoca que las personas con bajos ingresos deban hacer compras muy limitadas. Se conoce que la estructura económica de un país y el nivel de renta per cápita de sus habitantes, así como las políticas alimentarias que se establezcan en dicho país, también influyen sobre la disponibilidad y el acceso a los alimentos (Morris-Murcia, 2010).

Por otro lado, el hecho de que una persona tenga un ingreso alto de salario no quiere decir que la selección de los alimentos será de forma adecuada. Un estudio realizado en Bogotá revela que el dinero es la causa de una alimentación poco saludable, tomando en cuenta que las personas sí cuentan con conocimientos relacionados con la alimentación saludable, a pesar de esto, no los aplican (Gutiérrez, 2014).

Actualmente, la carga de trabajo de las personas puede afectar la alimentación, debido al estrés generado y al poco tiempo disponible, los hábitos alimentarios y las conductas asociadas a ellos pueden verse seriamente afectados, desencadenándose desordenes dietéticos e ingestas inadecuadas. Asimismo, la tendencia de hacer las compras en el supermercado es cada vez menos frecuente, ahora se prefiere la adquisición de comidas que necesiten poca elaboración y que son

menos estructuradas. Ha cambiado el concepto de lo natural, admitiéndose perfectamente comida preparada, siempre que haya sido elaborada a partir de elementos naturales reconocibles. Se cree también que el crecimiento en el ingreso además implica mayor gasto per cápita en comer fuera del hogar que en gastos por persona en comida dentro de la casa (Del Greco, 2010).

En la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009, se muestra un 59,7% de mujeres de 20 a 44 años con sobrepeso y obesidad, y de 45 a 64 años un 77,3%. En los hombres de 20 a 64 años un 62,4% presentaron sobrepeso y obesidad (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2009). Datos más recientes de la Encuesta de Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo Cardiovascular del 2010, muestran que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población mayor de 20 años fue de 36,1% y 26,0% respectivamente. Los grupos de edades en los que más frecuentemente se presenta fueron los de 40 a 64 años (CCSS, 2011).

La globalización de los alimentos ha promovido un cambio en las preferencias dietéticas por alimentos muy procesados, de alto valor calórico y deficientes desde el punto de vista nutricional. Actualmente el régimen alimenticio es muy rico en grasas saturadas y azúcares, y la ingesta de sal es muy superior a los 5g/día recomendados. Este exceso de sal en la dieta procede de diversas fuentes, incluidas las comidas ya preparadas, y es, por sí sólo, el responsable de casi el 10% de las enfermedades cardiovasculares (Organización Panamericana de la Salud, 2012).

Según la OPS, estas modificaciones en los estilos de vida conllevan graves consecuencias, quizás la más visible de ellas sea el sobrepeso y la obesidad, ya que se calcula que, como mínimo, un 50% de los adultos tienen sobrepeso en todos los países del continente americano.

La transición nutricional de los últimos años a una dieta alta en carbohidratos refinados, azúcares, grasas y alimentos de origen animal, y baja en ácidos grasos poliinsaturados y fibra dietética, se ha evidenciado en muchos países, especialmente en los de ingresos bajos y medios (Villalobos et al., 2019).

El beneficio de la investigación es principalmente para el sector poblacional que representa la muestra de este estudio, pues se concientiza sobre sus prácticas alimentarias cotidianas. Además, la investigación puede ser utilizado como referencia para otros estudios que busquen realizar comparaciones similares.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la comparación de los hábitos alimentarios, las prácticas relacionadas con las compras de alimentos según nivel socioeconómico en adultos de 40 a 60 años de la provincia de Heredia, en el 2020?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Comparar los hábitos alimentarios, las prácticas relacionadas con las compras de alimentos según nivel socioeconómico en adultos de 40 a 60 años de la provincia de Heredia, en el 2020.

1.3.2 Objetivos específicos

- Conocer las características sociodemográficas de los adultos de 40 a 60 años de edad.
- Identificar el nivel socioeconómico de los adultos participantes mediante la aplicación de una encuesta.

- Identificar los hábitos alimentarios de los sujetos mediante la aplicación de una encuesta.
- Determinar las prácticas relacionadas con las compras de alimentos de los participantes mediante la aplicación de una encuesta.
- Comparar el nivel socioeconómico con los hábitos alimentarios de los adultos participantes.
- Comparar el nivel socioeconómico con las prácticas alimentarias relacionadas con las compras de los sujetos de la provincia de Heredia.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

Seguidamente, se presentan los principales alcances y las limitaciones que se encontraron en el momento de desarrollar la investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

En esta investigación no se encuentran hallazgos o alcances que hayan surgido de forma inesperada, imprevista o fuera de lo planeado. Los hechos y objetivos alcanzados son los previstos según el objetivo general y los específicos, por lo que la investigación avanza de acuerdo con lo planeado.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Debido a la crisis sanitaria que se ha presentado a nivel nacional, se realiza un cambio en las variables de estudio, ya que al inicio se incluía el estado nutricional. Por esta razón se incluye la variable de hábitos alimentarios.

Otra limitante es que algunos adultos tuvieron cierta dificultad al momento de llenar el formulario virtual por desconocimiento del mismo, por lo que en su momento tuvieron que pedir ayuda de sus familiares o del investigador a cargo.

Por otro lado, se encuentra una limitante en la falta de estudios a nivel nacional, sobre hábitos de compra de alimentos y criterios de selección de alimentos. Así como faltante de estudios a nivel nacional que realicen comparaciones entre niveles socioeconómicos.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

En el siguiente apartado, se describen los conceptos necesarios sobre el tema de investigación para obtener más información y orientación de las variables en estudio.

2.1.1 Caracterización de la edad adulta

La adultez corresponde al período de desarrollo humano en el que se ha alcanzado el pleno crecimiento físico y la madurez y se producen ciertos cambios biológicos, cognitivos, sociales, de personalidad y otros cambios asociados con el proceso de envejecimiento. Comenzando después de la adolescencia, la edad adulta se divide en adultos jóvenes (aproximadamente de 20 a 35 años de edad); edad adulta media (alrededor de 36 a 64 años); y edad adulta tardía (65 años y más) (American Psychological Association, 2020).

Como parte de los cambios fisiológicos de la edad adulta, la densidad ósea sigue creciendo hasta alrededor de los 30 años y la fuerza muscular alcanza su máximo cerca de los 25 a 30 años. El tipo y cantidad de actividad de actividad física tienen un impacto significativo sobre la composición del cuerpo (Brown, 2014).

En la edad adulta es de vital importancia una nutrición sana como pilar del cuidado de la salud y de la prevención de la enfermedad. Debe estar exenta de riesgos, se consideran saludables las dietas equilibradas y variadas; dietas ricas en verduras y frutas, rica en cereales integrales, con buena presencia de legumbres, frutos secos, pescado y carnes blancas; dietas con consumo bajo de grasas saturadas, embutidos, azúcares refinados, bollería industrial, snacks y comidas precocinadas (Willett & Stampfer, 2013).

Las necesidades nutricionales en este periodo dependen de numerosos factores como son el gusto personal, los hábitos gastronómicos, la educación nutricional, las costumbres culturales, étnicas o religiosas, las circunstancias económicas, sociales y agrícolas, la disponibilidad de los alimentos, la geografía y el clima (a mayor temperatura menor consumo de energía), las condiciones higiénicas y organolépticas y, por supuesto, la edad, sexo, el peso, las necesidades fisiológicas especiales (embarazo, lactancia, menopausia), la actividad física (trabajos pesados, ligeros, moderados), la tasa de metabolismo basal (Brown, 2014).

2.1.2 Hábitos alimentarios

Un hábito es un proceso gradual y se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida. En este sentido, los hábitos alimentarios son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias. Y se hace referencia a hábitos alimentarios saludables, a aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud (Hidalgo, 2012).

La alimentación es el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo. Es el proceso por el cual se toma una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. Estas sustancias o alimentos son importantes para tener una adecuada nutrición. Así, la alimentación es una necesidad fisiológica para el organismo, y se constituye una importante dimensión social y cultural, vinculada por un lado a saciar el hambre y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer (Annan, 2011).

Hoy se sabe que el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares simples, sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

Por otro lado, es bien conocido y documentado que la dieta y la nutrición juegan un papel importante en el mantenimiento de la salud y la prevención enfermedades. La disminución de la morbilidad y la mortalidad asociadas con las enfermedades del estilo de vida puede lograrse si es satisfactoria, ya que las actitudes juegan un papel importante en la adopción y mantenimiento de una variedad de hábitos de salud y nutrición (Turconi et al., 2008).

Los factores que influyen en las conductas alimentarias necesitan ser mejor comprendidos para desarrollar intervenciones nutricionales efectivas adaptadas a las personas para mejorar su alimentación. Por tanto, determinantes como hábitos, actitudes, autoeficacia, barreras al cambio y el significado de “saludable” y “poco saludables” deben tenerse en cuenta (Turconi et al., 2008).

Según la OMS, (2015) las principales recomendaciones para tener una alimentación adecuada y saludable son: Hacer de los alimentos naturales la base de la alimentación; Utilizar aceites, sal y azúcar en pequeñas cantidades; Limitar el consumo de alimentos procesados; Comer con regularidad y atención, en ambientes apropiados; Hacer compras en lugares que ofrezcan variedades de alimentos naturales o mínimamente procesados; Planear el uso del tiempo para dar a la alimentación el espacio que merece; Ser crítico respecto a la información, orientaciones y mensajes sobre la alimentación difundidas en la publicidad.

2.1.2.1 Tipos de grasa y métodos de cocción

Existen dos grupos principales de grasas, las saturadas y las insaturadas. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, como la grasa de la carne, la mantequilla, la manteca vegetal y la margarina en barra. Estas grasas también se encuentran en el aceite de coco, aceite de palma y en la manteca de cacao (American College of Cardiology, 2012).

Por otro lado, existen dos tipos de grasas insaturadas. Las poliinsaturadas, son las que se encuentran principalmente en el aceite de girasol, de soja y de maíz. El otro tipo, son las monoinsaturadas, las más saludables, su consumo moderado ayuda a bajar el colesterol LDL en sangre, y se encuentra en el aceite de canola, de oliva, de cacahuete (maní), nueces, almendras, en las aceitunas y en los aguacates.

Por otra parte, se encuentran las grasas trans, las cuales son grasas insaturadas que se han saturado mediante un proceso llamado hidrogenación. Esto se hace para aumentar la vida útil de la grasa y para alterar su dureza en una temperatura ambiente. Son tan malas como las grasas saturadas. Se encuentran en los refrigerios envasados, como chips (tipo papas fritas), galletas saladas y galletas dulces (American College of Cardiology, 2012).

Para reducir la ingesta de grasas, se puede cocinar al vapor o hervir, en vez de freír; reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de canola, maíz, y girasol; ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne; y limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2011).

Las preparaciones hervidas prolongadas favorecen la pérdida de nutrientes, especialmente en las verduras y hortalizas. Para lograr la menor pérdida posible, conviene cortarlas en grandes trozos, sin dejarlas previamente en remojo, cocinarlas sin pelar, si es factible, y utilizar la menor cantidad de agua posible. Por tanto, se recomienda cocinar al vapor ya que es una de las técnicas que mejor conserva el valor nutricional de los alimentos, al no encontrarse sumergidos en ningún líquido, y como no superan los 100 °C, el alimento conserva una gran parte de sus vitaminas y minerales. Por otra parte, la cocción al vapor hace que la fibra alimentaria resulte más digestiva (Achón et al., 2018).

2.1.2.2 Consumo de frutas y vegetales

El consumo diario de hortalizas y frutas, se ha relacionado a los hábitos alimentarios con una menor incidencia de trastornos intestinales crónicos, cataratas, sobrepeso y obesidad, diabetes del adulto. Se recomienda comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día. Este grupo de alimentos aporta variedad de vitaminas y minerales. Las vitaminas son sustancias indispensables para la vida que el organismo necesita en muy pequeñas cantidades y no es capaz de sintetizar por sí mismo. Los minerales son elementos inorgánicos que el organismo necesita para funcionar.

Tanto las vitaminas como los minerales cumplen funciones a nivel de estructura de huesos y dientes, transporte de oxígeno en los glóbulos rojos, transmisión de los impulsos nerviosos, contracción muscular, cicatrización de las heridas, respuesta inmunológica, etcétera (Sociedad Argentina de Nutrición, s.f).

Según la Sociedad Argentina de Nutrición, las frutas y vegetales son fuente importante de fibra, parte de los alimentos vegetales comestibles que no es digerida por el aparato digestivo. Actúa por

su capacidad de fijar agua en el interior del intestino, aumentando el volumen y mejorando la consistencia de la materia fecal, contribuyendo con una correcta función intestinal. Además, el consumo de fibra se asocia a menor incidencia de constipación, diverticulosis, cáncer de colon, obesidad, diabetes, dislipemia y otros.

Las frutas y vegetales también contienen fitoquímicos, sustancias responsables del color y del sabor, la mayoría con un alto poder antioxidante. Otros disminuyen la inflamación o previenen infecciones, entre otros (Rodríguez-Leyton & Sánchez-Majana, 2017).

2.1.2.3 Consumo de sal

Primero se debe aclarar que las palabras “sal” y “sodio” se suelen usar indistintamente, pero no significan lo mismo. La sal (también conocida por su nombre químico, cloruro de sodio) es un compuesto de estructura cristalina que abunda en la naturaleza. El sodio es un mineral, y uno de los elementos químicos que componen la sal. Como ingrediente alimenticio, el sodio tiene múltiples usos: curar carne, hornear, espesar, conservar la humedad, ensalzar el sabor (incluso el de otros ingredientes) y conservar.

Por lo anterior, es importante comprender que no se puede usar únicamente el sentido del gusto para juzgar el contenido de sodio de un alimento, ya que hay alimentos que pueden tener un alto contenido de sodio, aun sin tener sabor salado (Center for Food Safety and Applied Nutrition, 2019).

En muchos países, la mayor parte de la ingesta de sal se realiza a través de alimentos procesados (por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas tales como tocino, jamón, salame; queso o tentempiés salados) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por

ejemplo, el pan). En los alimentos preparados el sodio no sólo proviene de la sal, sino también de otras sustancias que la industria adiciona, por ejemplo: el glutamato monosódico, el bicarbonato de sodio, el nitrato de sodio, fosfatos de sodio, entre otros conservadores o aditivos (Gobierno de México, 2010).

Por esta razón, es importante la lectura de etiquetas nutricionales y tomar en cuenta que “sin sodio” no significa “cero sodio”, la norma permite que denomine así cuando el contenido es menor a 5mg por porción (Center for Food Safety and Applied Nutrition, 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta. Un elevado consumo de sal/sodio contribuye a desarrollar o afectar la hipertensión arterial.

2.1.2.4 Consumo de azúcar

El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento de peso, dando lugar a sobrepeso y obesidad. Pruebas científicas recientes revelan que los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, y sugieren que una disminución de su ingesta reduce los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas (World Health Organization, 2015).

Según la OMS limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% (50g) de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% (25g) de la ingesta calórica total.

2.1.2.5 Consumo de agua

Se sabe que el agua es el componente principal del cuerpo. Esta desempeña múltiples funciones vitales que resultan esenciales para el perfecto funcionamiento del organismo: juega un papel importante en la digestión de los alimentos y en la absorción de nutrientes; es esencial para que los riñones funcionen bien y favorece la eliminación de toxinas y otros desechos del organismo; ayuda a proteger las articulaciones y contribuye a un óptimo funcionamiento de los músculos; regula la circulación sanguínea y la temperatura del organismo, ayuda a la elasticidad de la piel (Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS), 2018).

El IIAS indica en su *Guía de Hidratación* que las necesidades hídricas pueden variar en cada individuo, de acuerdo con diversos factores, como: la edad, el sexo, la intensidad y duración de las actividades físicas, las altas temperaturas y humedad ambiental, el tipo de ropa y la tasa de sudor individual de cada persona. Un tiempo prolongado sin beber agua, puede causar que el cuerpo llegue a perder hasta el 10% de su peso en forma de agua, con una deshidratación superior a este porcentaje se requerirá asistencia médica para poder recuperarse.

La recomendación de agua al día para adultos sanos es de 3,7 litros para los hombres y de 2,7 litros para las mujeres. Estas recomendaciones incluyen los líquidos provenientes del agua, las bebidas y los alimentos. Aproximadamente el 20 por ciento del consumo diario de líquido suele provenir de los alimentos y el resto de las bebidas (Mayo Clinic, 2018).

2.1.3 Frecuencia de consumo

Los Cuestionarios de Frecuencia de Consumo (CFC) buscan evaluar la dieta habitual preguntando con qué frecuencia y qué cantidad se consume de una relación seleccionada de alimentos o bien de grupos de alimentos específicos incluidos en una lista. Se trata de un método originalmente diseñado para proporcionar información descriptiva cualitativa sobre patrones de consumo alimentario y posteriormente evolucionó para poder obtener información sobre nutrientes especificando también el tamaño de la ración de consumo usual.

Los principales elementos de un CFC son la lista de alimentos, la frecuencia de consumo en unidades de tiempo y el tamaño de la porción consumida de cada alimento. La frecuencia de consumo se evalúa por medio de una tabla con casillas para respuestas de opción múltiple, o bien mediante preguntas independientes sobre la frecuencia con que se consume un alimento o bebida en concreto (Pérez et al., 2015).

2.1.4 Prácticas relacionadas con las compras de alimentos

Las prácticas alimentarias permiten descubrir, interpretar y evaluar las características que funcionan como estilo de vida. Las prácticas se consideran como los modos de acción cotidiana que responden a una lógica táctica con la que el ser humano configura su existencia como individuo en comunidad construyendo cultura. También se puede unir o considerar como parte de un conjunto de conocimientos, que enseñan la manera de hacer algo ajustándose a la realidad social, el cual también se ve marcado por experiencias vividas, acciones repetitivas (L. C. L. Medina & Chaves, 2017).

Las personas suelen consumir alimentos muy elaborados que tienen una vida útil más prolongada, son más asequibles, cómodos y fáciles de cocinar, pero que pueden tener efectos negativos en la salud (FAO, 2018).

Se prevé que los ingresos y la urbanización aumentarán con el correr del tiempo, también crecerá su influencia en la alimentación mundial. Según las proyecciones, para 2030, alrededor de 3 000 millones más de personas ingresarán en la clase media mundial, mientras que más de dos tercios de la población mundial vivirá en ciudades para el año 2050. Estos cambios generarán una mayor demanda y consumo de energía y también de determinados alimentos, como productos de origen animal, aceites comestibles y alimentos procesados, con una mayor demanda asimismo de comidas para llevar y opciones para comer fuera de casa (Ranganathan et al., 2016).

2.1.4.1 Factores que influyen en la selección y compra de alimentos

La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático) (OMS, 2018).

Es importante tomar en cuenta que, un mayor nivel de ingresos que no esté asociado a una mayor educación sanitaria, no ejercerá una influencia tan favorable sobre los cuidados en salud (Piquer & Ordovás, 2015). Por tanto, es importante tener en cuenta esta consideración ya que en casos específicos puede ayudar a entender mejor cómo se comportan las variables analizadas en el estudio.

El tiempo disponible es otro factor que influye en la selección de alimentos, ya que este determina el tipo y la cantidad de alimentos que se consumen, a mayor disponibilidad de tiempo eligen comidas más abundantes y nutritivas y prefieren tomarlas en casa, en caso contrario se prefieren las comidas rápidas y los paquetes (Duarte Cuervo et al., 2016).

Por otro lado, las etiquetas nutricionales han llegado a formar parte importante en la preocupación de los consumidores a elegir alimentos más sanos; por lo tanto, se han convertido en parte indispensable en la promoción de alimentación saludable y en la elección del mejor producto (Kumar & Kapoor, 2017). Por otro lado, estudios reflejan que los consumidores valoran la información nutricional, sin embargo se presentan dificultades para la debida interpretación (Cano et al., 2014).

Las etiquetas de los alimentos contienen información sobre la cantidad de calorías, porciones y datos nutricionales de los alimentos. Leerlas le ayudará a hacer elecciones saludables al hacer las compras (Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, 2020).

A el nivel mundial, se reconoce que el conocimiento sobre lectura de etiquetas nutricionales es una herramienta que tiene el potencial de influir en elecciones más saludables por parte de los consumidores cuando este es comprensible, sin embargo estudios revelan que hay desconocimiento en la cantidad de calorías y macro nutrientes que se debe consumir por lo que se exceden las recomendaciones y como consecuencia el consumo no es favorable para su salud (Tolentino-Mayo et al., 2018).

2.1.5 Estado socioeconómico

El estatus o nivel socioeconómico (NSE) es una medida total que combina la parte económica y sociológica de la preparación laboral de una persona y de la posición económica y social individual o familiar en relación a otras personas. Además, es un indicador importante en todo estudio demográfico. También se puede definir como la medida del lugar social de una persona dentro de un grupo social, basado en varios factores, incluyendo el ingreso y la educación (Romero & Romero, 2013).

En otras revisiones se añaden otras tales como el valor y las características de la vivienda, disponibilidad de libros en el hogar, disfrute de becas o ayudas, y algunas menos habituales, como es el caso de la frecuencia de visitas al dentista, la realización de viajes, o la disponibilidad de servicio doméstico; esto permite clasificar a la familia en una de las tres grandes categorías: Alto, Medio, y Bajo; aunque dependiendo del estudio que se hace, pueden separarse en más niveles (Romero & Romero, 2013).

El costo de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos. El hecho de que el costo sea prohibitivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona. No obstante, el hecho de disponer de acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos de entre los que elegir debería aumentar. La accesibilidad a las tiendas es otro factor físico importante que influye en la elección de alimentos, y depende de recursos tales como el transporte y la ubicación geográfica (Aguilar, 2014).

El alza en los precios de los alimentos de consumo básico, como consecuencia, entre otras cosas, de: los altos precios del petróleo, la reducción en las reservas alimentarias, una mayor demanda de

las economías en crecimiento y la reorientación del destino de la producción de algunos alimentos para producir biocombustibles; está impactando los precios de los alimentos en Costa Rica (INEC, 2018).

Frecuentemente se asimila un elevado nivel de estudios con un alto nivel económico debido a que tradicionalmente las personas con estudios universitarios alcanzan profesiones en las que recibían mayores retribuciones económicas. Sin embargo, en los últimos años, el tener un mayor nivel de estudios no implica tener profesiones más remuneradas y se debe tener en cuenta que no siempre habrá una correlación directa entre nivel de estudios y nivel socioeconómico (Martínez-Fierro et al., 2015).

CAPÍTULO III.

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de esta investigación es de tipo cuantitativo ya que se recolectan datos numéricamente medibles y cuantificables, y se realiza un análisis estadístico en el cual se manipulan variables como los hábitos alimentarios, las prácticas relacionadas con las compras de alimentos y el nivel socioeconómico.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es correlacional, pues pretende realizar una comparación de los datos obtenidos como resultado de las variables aplicadas, las cuales corresponden a los hábitos alimentarios, las prácticas relacionadas con las compras de alimentos y el nivel socioeconómico de la población en estudio.

3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

3.3.1 Área de estudio

El área de estudio para llevar a cabo esta investigación es en la provincia de Heredia. Heredia es la provincia número cuatro de las siete que tiene Costa Rica. Según el Censo Nacional de Población y Vivienda del 2011, Heredia cuenta con una población total de 433,677 ciudadanos, de los cuales 211,246 son hombres y 222,431 son mujeres. Esta provincia cuenta con diez cantones y 47 distritos (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2012).

La provincia de Heredia tiene una extensión geográfica de 282,6 Km². Su un índice de desarrollo humano cantonal se encuentra en la posición 5 de 81 (Municipalidad de Heredia, 2020).

3.3.2 Fuentes de información

Para el presente proyecto de investigación se utilizan fuentes primarias como artículos científicos, tesis, revistas, publicaciones oficiales y sitios web. También se utilizan algunas fuentes secundarias como censos y artículos que interpretan otros trabajos o investigaciones.

3.3.3 Población

Heredia cuenta con una población total de 433,677 ciudadanos, de los cuales 211,246 son hombres y 222,431 son mujeres.

3.3.4 Muestra

Al conocer el número total de habitantes de la provincia de Heredia, se realiza la siguiente fórmula estadística, que indica un total de 96 sujetos en estudio.

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

Donde:

n = muestra

Z= Factor de confiabilidad 1,96

P = 0,5

Q = 0,5

d = Es el margen de error permisible. 0,1

N = Tamaño de la población

$$n = \frac{(433,677) (1,96)^2 (0,5 \times 0,5)}{(0,1)^2 (433,677-1) + (1,96)^2 (0,5 \times 0,5)} = 96$$

3.3.5 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N° 1. Criterios de inclusión y exclusión de la población en estudio

Criterios de inclusión	Criterio de exclusión
Personas de ambos sexos de 40 a 60 años	Personas sin acceso a un dispositivo electrónico que permita completar las encuestas digitales
Residentes de la provincia de Heredia	Personas hospitalizadas
Personas alfabetas	Personas que cuenten con una discapacidad cognitiva e intelectual
Conocimiento del consentimiento informado	Personas de vida cautiva

Fuente: Elaboración propia, 2020.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

En lo que respecta a la recolección de los datos, se desarrollan dos instrumentos en formato digital.

El primero es de elaboración propia, se divide de la siguiente manera:

- a) Datos sociodemográficos: en este apartado se incluye preguntas personales como lo son, la edad, sexo, grado de escolaridad, lugar de residencia y estado civil.
- b) Hábitos alimentarios: esta sección presenta una serie de preguntas para conocer los hábitos alimentarios de los participantes. Por ejemplo, tiempos de comida, tipo de cocción más utilizada, tipo de grasa de preferencia para preparar los alimentos, consumo de frutas y vegetales, consumo de azúcar, frecuencia de consumo de algunos alimentos.
- c) Prácticas alimentarias relacionadas con las compras: esta sección contiene preguntas en relación con las compras de los alimentos. Por ejemplo, lugar de compra más frecuente

según tipo de alimento, factores que influyen en la compra de los alimentos, lectura de etiquetas nutricionales, consumo de alimentos preparados fuera de casa y lugar más visitado o preferido para el consumo de estos.

El segundo instrumento, es una encuesta de estratificación del nivel socioeconómico tomada del Instituto Nacional de Estadística y Censos de Ecuador, la cual se adapta para Costa Rica. Esta encuesta se divide en seis pequeños apartados que toman en cuenta las características de la vivienda, acceso a tecnología, posesión de bienes, hábitos de consumo, nivel de educación y actividad económica del hogar. Cada respuesta tiene un puntaje, el puntaje final indica el grupo socioeconómico, el cual puede ser A (alto), B (medio alto), C+ (medio típico), C- (medio bajo), o D (bajo).

3.4.1 Validez del cuestionario

Se elabora un cuestionario de preguntas cerradas para un nivel de respuestas precisas como instrumento de evaluación, el cual es de elaboración propia. El instrumento presenta validez, ya que permite obtener la información requerida para el análisis de cada variable, lo cual se puede verificar con la aplicación del plan piloto.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

La confiabilidad es determinada mediante la aplicación previa de un plan piloto en una población similar a la del estudio. Por tanto, para la presente investigación, la confiabilidad del instrumento es óptima, ya que brinda los datos necesarios para reflejar las variables en estudio.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es de tipo no experimental por lo que se trabaja transversal y descriptivo (Hernández Sampieri et al., 2014).

El diseño es no experimental y transversal, ya que se observan las variables en su forma natural sin manipulación, ya que la información acerca de las variables de interés se recolecta solo en una ocasión por medio de una encuesta; además es de finalidad teórica, ya que está complementado con bases teóricas, pues se centra en la recopilación de los datos en forma documental, tesis, artículos científicos y cualquier otro tipo de documento, por eso se obtienen los antecedentes y aportaciones ya existentes (Hernández Sampieri et al., 2014)

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla N° 2. Operacionalización de las variables de investigación

Objetivos específicos	VARIABLES	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumento
Conocer las características sociodemográficas de los adultos de 40 a 60 años de edad.	Características sociodemográficas.	Incluyen descripciones de características sociales y demográficas de la población en estudio.	Por medio de una encuesta se solicita información sobre sexo, edad, estado civil, lugar de residencia,	Sexo	Femenino / Masculino.	Ítem 1 del instrumento N°1
			solicita información sobre sexo, edad, estado civil, lugar de residencia, grado de escolaridad,	Edad	40-45 / 46-50 / 51-55 / 56-60	Ítem 2 del instrumento N°1
			residencia, grado de escolaridad,	Estado civil	Soltero / Casado / Divorciado Viudo / Unión libre	Ítem 3 del instrumento N°1
			escolaridad,	Lugar de residencia	Heredia centro / Barva / Belén San Pablo / San Isidro / San Rafael Santa Bárbara / Santo Domingo Flores / Sarapiquí	Ítem 4 del instrumento N°1
				Nivel de escolaridad	Primaria completa / incompleta. Secundaria completa / incompleta. Universidad completa / incompleta Técnico o diplomado / Otro	Ítem 5 del instrumento N°1

Objetivos específicos	Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumento
Identificar los hábitos alimentarios de los sujetos mediante la aplicación de una encuesta	Hábitos alimentarios	Comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a una influencia social y cultural.	Aplicación de la encuesta	Tiempos de comida	Desayuno / Merienda de la mañana Almuerzo / Merienda de la tarde Cena / Merienda nocturna.	Ítem 6 del instrumento N°1
				Tipo de cocción más utilizada	A la plancha / Al vapor / Hervido Al horno / Frito/ Asado	Ítem 7 del instrumento N°1
				Tipo de grasa de preferencia para la cocción de alimentos	Aceite de soya, girasol, maíz. Aceite de canola, de oliva. Aceite en aerosol / Mantequilla Manteca / Otro	Ítem 8 del instrumento N°1
				Alimentos consumidos como opción de merienda	No consume merienda / Fruta / Yogurt / Sándwich Galletas saladas / Café o Té	Ítem 9 del instrumento N°1
				Frutas frescas consumidas al día	No consume fruta todos los días. 1 a 2 frutas 3 a 4 frutas 5 frutas o más	Ítem 10 del instrumento N°1
				Vegetales no harinosos consumidos al día	No consume vegetales todos los días / 1 a 2 vegetales / 3 a 4 vegetales / 5 vegetales o más	Ítem 11 del instrumento N°1

Objetivos específicos	Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumento
				Frecuente agregar sal a la comida ya preparada	Sí / No	Ítem 12 del instrumento N°1
				Cucharaditas de azúcar que agrega a las bebidas	No consume azúcar / 1 a 2 cdtas / 3 a 4 cdtas / 5 o más cdtas	Ítem 13 del instrumento N°1
				Uso de edulcorante	Sí / No	Ítem 14 del instrumento N°1
				Vasos de agua consumidos día	No consume agua / 1 a 2 vasos / 3 a 4 vasos / 5 o 6 vasos / 7 a 8 vasos / Más de 8 vasos	Ítem 15 del instrumento N°1
				Frecuencia de consumo de alimentos	Nunca, 1-2 V/mes, 1-2 V/sem 3-4 V/sem, Más de 4 V/sem	Ítems 16, 17, 18, 19, 20 del instrumento N°1
Determinar las prácticas relacionadas con las compras de alimentos	Prácticas relacionad as con las compras de alimentos	Son la expresión de creencias y tradiciones, ligadas a la política y	Aplicación de la encuesta	Lugar de compra más frecuente según tipo de alimento	Supermercado / Minisúper / Carnicería / Verdulería / Feria del agricultor / No compra	Ítem 21 del instrumento N°1

Objetivos específicos	Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumento
de los participantes mediante la aplicación de una encuesta		religión, la cultura, a determinante s sociales, a la educación y factores psicológicos.		Factores que influyen en la compra de alimentos	Publicidad / Precio / Marca / Gustos / Costumbre / Salud / Valor nutricional / Apariencia / Influencia social / Comodidad / Estado de ánimo	Ítem 22 del instrumento N°1
				Revisa las etiquetas nutricionales de los alimentos	Sí / No	Ítem 23 del instrumento N°1
				Nutriente (es) que toma más en cuenta al elegir un producto	Kilocalorías / Grasas / Carbohidratos / Fibra / Azúcares / Proteína / Sodio / Colesterol / Ninguno	Ítem 24 del instrumento N°1
				Razón por la que no realiza lectura de etiqueta nutricional	No tiene el conocimiento de cómo realizarla / No le es relevante la información / Son confusas / Por falta de tiempo / No cree en la información de la etiqueta.	Ítem 25 del instrumento N°1
				Descriptor nutricional de mayor importancia al elegir un alimento	Light / Libre de colesterol / Reducido en calorías / Bajo en grasa / Bajo en sodio / Libre de calorías / Sin azúcar añadido / Libre de ácidos grasos trans / Ninguno	Ítem 26 del instrumento N°1

Objetivos específicos	Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumento
				Lee la lista de ingredientes de la etiqueta	Sí / No	Ítem 27 del instrumento N°1
				Revisa la cantidad de conservantes o aditivos que contienen los alimentos	Sí / No	Ítem 28 del instrumento N°1
				Frecuencia con la que consume alimentos preparados fuera de casa	Nunca. Menos de 1 V/mes. 1-3 V/mes. 1-2 V/sem. 3-4 V/sem Todos los días	Ítem 29 del instrumento N°1
				Tipo de lugar que visita o del que consume con mayor frecuencia	Food court / Soda / Cafeterías / Restaurantes de comida rápida / Restaurantes de especialidades.	Ítem 30 del instrumento N°1

Objetivos específicos	Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumento
Identificar el nivel socioeconómico de los adultos mediante la aplicación de una encuesta	Nivel socioeconómico	Medida del lugar social de una persona dentro de un grupo social, basado en varios factores, como el ingreso y la educación.	Aplicación de la encuesta	Tipo de vivienda	Casa o Villa / Departamento en casa o edificio / Cuarto en casa de inquilinato / Rancho / Choza	Ítem 1 del instrumento N°2
				Material de las paredes exteriores	Cemento / Ladrillo / Adobe o Tapia prefabricada / Madera / Otros	Ítem 2 del instrumento N°2
				Material predominante del piso	Piso laminado o Piso flotante / Cerámica o Vinil / Cemento / Tabla sin tratar / Tierra	Ítem 3 del instrumento N°2
				Cantidad de cuartos de baño con ducha	3 o más / 2 cuartos / 1 cuarto / No tiene	Ítem 4 del instrumento N°2
				Tipo de servicio higiénico	Red pública de alcantarillado / Pozo séptico / Pozo ciego / Con descarga directa al río, lago o quebrada / Letrina	Ítem 5 del instrumento N°2
				Servicio de internet	Sí / No	Ítem 6 del instrumento N°2
				Tiene computadora de escritorio	Sí / No	Ítem 7 del instrumento N°2

Objetivos específicos	Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumento
				Tiene computadora portátil	Sí / No	Ítem 8 del instrumento N°2
				Celulares activos	4 o más / 3 celulares / 2 celulares / 1 celular / No hay	Ítem 9 del instrumento N°2
				Tiene servicio telefónico convencional	Sí / No	Ítem 10 del instrumento N°2
				Tiene concina con horno	Sí / No	Ítem 11 del instrumento N°2
				Tiene refrigeradora	Sí / No	Ítem 12 del instrumento N°2
				Tiene lavadora de ropa	Sí / No	Ítem 13 del instrumento N°2
				Tiene equipo de sonido/parlante bluetooth	Sí / No	Ítem 14 del instrumento N°2
				Cantidad de TV a color	3 o más / 2 TV / 1 TV / No hay TV	Ítem 15 del instrumento N°2

Objetivos específicos	Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumento
				Número de vehículos de uso exclusivo	3 o más / 2 vehículos / 1 vehículo / No hay	Ítem 16 del instrumento N°2
				En su hogar alguien compra vestimenta en centros comerciales	Sí / No	Ítem 17 del instrumento N°2
				Alguien cuenta con plan de internet post pago	Sí / No	Ítem 18 del instrumento N°2
				Alguien utiliza correo electrónico que no es del trabajo	Sí / No	Ítem 19 del instrumento N°2
				Alguien está registrado a una red social	Sí / No	Ítem 20 del instrumento N°2
				Alguien ha leído un libro en los últimos 3 meses	Sí / No	Ítem 21 del instrumento N°2

Objetivos específicos	Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Instrumento
				Nivel educativo del jefe (a) del hogar	Post grado/Maestría / Licenciado / Bachiller universitario / Secundaria completa / incompleta / Primaria completa / incompleta / Sin estudios	Ítem 22 del instrumento N°2
				En su hogar alguien se encuentra asegurado por la CCSS	Sí / No	Ítem 23 del instrumento N°2
				En su hogar alguien cuenta con seguro de salud privado	Sí / No	Ítem 24 del instrumento N°2
				Tipo de ocupación del jefe (a) del hogar	Personal directivo / Profesional universitario / Técnico / Colaborador de oficina / Trabajador del área de servicios y comercio / Oficial de seguridad / Operario de instalaciones y máquinas / Desempleado / Inactivo	Ítem 25 del instrumento N°2

Fuente: Elaboración propia, 2020

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se lleva a cabo con una muestra de diez personas de la provincia de Heredia, dos hombres y ocho mujeres con edades entre los 40 y 60 años. La finalidad del plan piloto es poder evaluar la confiabilidad y validez de los instrumentos elaborados, a su vez se busca determinar posibles errores, los cuales pueden corregirse antes de la recolección de los datos de la investigación.

La recolección de los datos se realiza de forma virtual, utilizando los formularios de google. Ambos instrumentos cuentan con un encabezado donde se explica al participante la finalidad de las encuestas, así como la instrucción general. El instrumento 1, se realiza para evaluar los hábitos alimentarios y las prácticas de compra de alimentos, además recolecta los datos sociodemográficos. Por otro lado, el instrumento 2 tiene la finalidad de identificar el nivel socioeconómico de las personas.

La aplicación de las encuestas permite detectar ciertos puntos a mejorar en el instrumento 1, los cuales se procede a mencionar:

- En la pregunta número 11, la cual refiere a la cantidad de vegetales no harinosos que se consumen al día, se agregan ejemplos de vegetales, ya que algunas personas lo recomiendan por el hecho de no confundir los vegetales no harinosos con las verduras.
- En la pregunta número 22, donde se indica elegir los 5 factores que influyen en las compras de los alimentos en orden de prioridad, se le agrega una aclaración más en su instrucción, debido a que algunos participantes no comprenden que el número 5 representa el factor de mayor prioridad.

- En la pregunta número 26, primero se indica seleccionar los tres descriptores nutricionales que las personas toman más en cuenta al elegir el alimento. Sin embargo, algunas personas seleccionan que ninguno de estos, por lo tanto el formulario arroja un mensaje de pregunta incompleta, por esta razón, se procede a cambiar la indicación y la restricción de la pregunta, es decir en lugar de marcar tres opciones, marcar solamente una opción.
- En la pregunta 30, sobre el tipo de lugar donde se consumen alimentos de casa, se agrega en la opción de respuesta del Food Court, la definición (área de comidas ubicadas en el mall/centro comercial), esto porque algunos participantes desconocen el nombre.

Respecto al instrumento 2, la recolección de datos es positiva, no se presentan confusiones por parte de los participantes.

CAPÍTULO IV.

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 GENERALIDADES DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el siguiente apartado de la investigación se exponen los resultados encontrados en la población evaluada. Además, se expone a partir de las diferentes secciones: perfil sociodemográfico, hábitos alimentarios y prácticas de compra de alimentarios. En primer lugar, se exponen los resultados referentes a las variables sociodemográficas.

4.1.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

El perfil sociodemográfico contempla tanto las características sociales como demográficas de una población. En este caso se incluye el sexo, la edad, estado civil, residencia, y grado de escolaridad.

Tabla N° 3. Características sociodemográficas de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Características sociodemográficas	Femenino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sexo	62	65	34	35	96	100
Rango etario						
40-45	21	22	8	8	29	30
46-50	11	12	7	7	18	19
51-55	16	17	8	8	24	25
56-60	14	15	11	12	25	26
Estado civil						
Viudo	2	2	-	-	2	2
Unión libre	6	6	3	3	9	9
Soltero	8	8	4	4	12	13
Divorciado	14	15	5	5	19	20
Casado	32	33	22	23	54	56
Residencia						
Belén	1	1			1	1

Características sociodemográficas	Femenino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Flores	2	2			2	2
Barva	2	2			2	2
Sarapiquí	1	1			1	1
Heredia centro	7	7	1	1	8	8
San Rafael	5	5	2	2	7	7
San Pablo	10	10	4	4	14	15
Santa Bárbara	4	4	4	4	8	8
San Isidro	2	2	5	5	7	7
Santo Domingo	28	29	18	19	46	48
Grado de escolaridad						
Primaria completa	4	4	2	2	6	6
Primaria incompleta	1	1	-	-	1	1
Secundaria completa	10	10	5	5	15	16
Secundaria incompleta	10	10	3	3	13	14
Técnico o diplomado	5	5	2	2	7	7
Universidad completa	23	24	16	17	39	41
Universidad incompleta	9	9	6	6	15	16

Fuente: Elaboración propia, 2020.

El total de la población encuestada es de 96 personas, donde las mujeres predominan en número (n=62), representando la población masculina un 35% de la totalidad (n=34). Un 49% de la población se encuentra entre los 40 y 50 años y un 51% entre los 51 y 60 años. Los adultos se encuentran mayormente casados, para un (56%), y el 57% de los participantes presentan un grado de escolaridad universitario.

Respecto a la zona de residencia, el cantón de Santo Domingo es el que posee un mayor porcentaje (48%), y le sigue el cantón de San Pablo con un 15%.

Tabla N° 4. Clasificación del nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Nivel socioeconómico	Total n	Total %
Medio bajo	8	8
Medio típico	30	31
Medio alto	43	45
Alto	15	16
Total	96	100

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Según la clasificación del nivel socioeconómico, la mayor parte de las personas encuestadas pertenecen a un nivel de tipo medio, estando en primer lugar el nivel medio alto (n=43), seguido del nivel medio típico (n=30), posteriormente el nivel alto (n=15) y el nivel medio bajo (n=8) son los que tienen una población menor.

4.1.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS

A continuación, se presenta la información otorgada por los adultos encuestados referente a los hábitos alimentarios.

Tabla N° 5. Tiempos de comida que realizan los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Tiempos de comida al día	Total	
	n	%
Desayuno	91	95
Almuerzo	93	97
Cena	79	82
Meriendas y/o colación	85	89
3 tiempos de comida principal (desayuno, almuerzo, cena)	8	8
5-6 tiempos de comida	34	35

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Respecto a los tiempos de comida, se observa que el mayor porcentaje de la población realiza los tiempos de comida principal, siendo estos el desayuno (95%), almuerzo (97%) y cena (82%). Además, el 89% afirma realizar alguna merienda o colación nocturna. También, se observa que la cantidad de personas que realizan de 5 a 6 tiempos de comida es menos de la mitad (n=34).

Tabla N° 6. Método de cocción utilizado según grupo de alimento de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Método de cocción	Grupo de alimento					
	Carnes		Verduras		Vegetales	
	n	%	n	%	n	%
A la plancha	47	49	3	3		
Al vapor	4	4	24	25	40	42
Hervido	13	14	66	69	54	56
Al horno	9	9	1	1	2	2
Frito	22	23	1	1		
Asado	1	1	1	1		
A la leña						

Fuente: Elaboración propia, 2020.

En cuanto al método de cocción de los alimentos se puede observar que es similar según grupo de alimento. Es decir, para la preparación de las carnes el 49% de las personas elige a la plancha, seguido de un 23% que utiliza la fritura. Y para la cocción de las verduras y vegetales el método de cocción de preferencia es hervido, seguido de al vapor. Para el caso de las verduras el 69% de los encuestados seleccionaron hervido y para los vegetales un 56%.

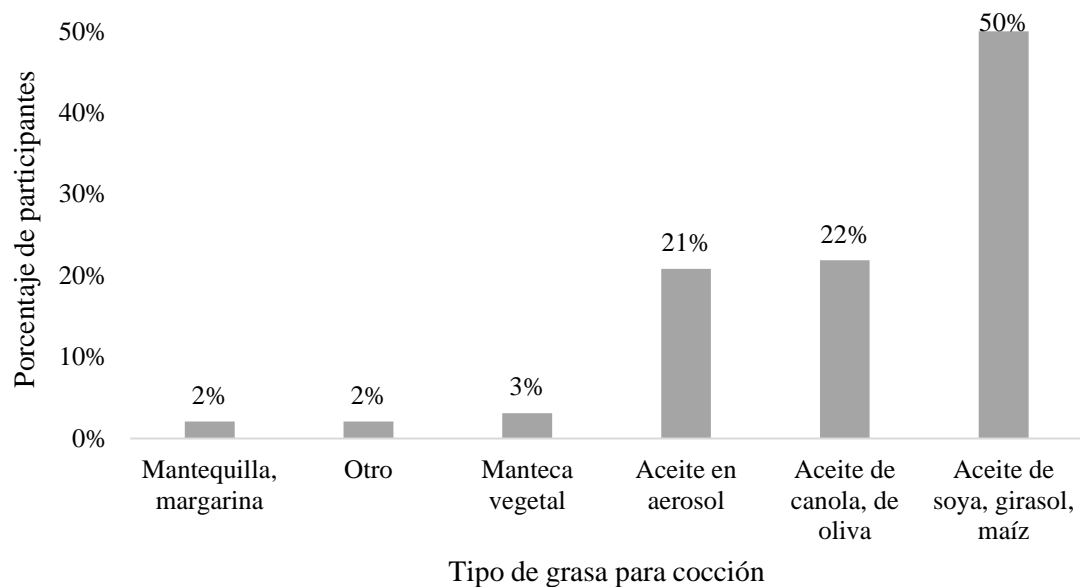


Figura N° 1. Tipo de grasa para cocción más utilizado por parte de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura anterior muestra que los aceites de soya, girasol y maíz son el tipo de grasa más utilizado por los encuestados (50%), a estos le siguen el aceite de canola o de oliva por un (22%) y el aceite en aerosol que representa (21%).

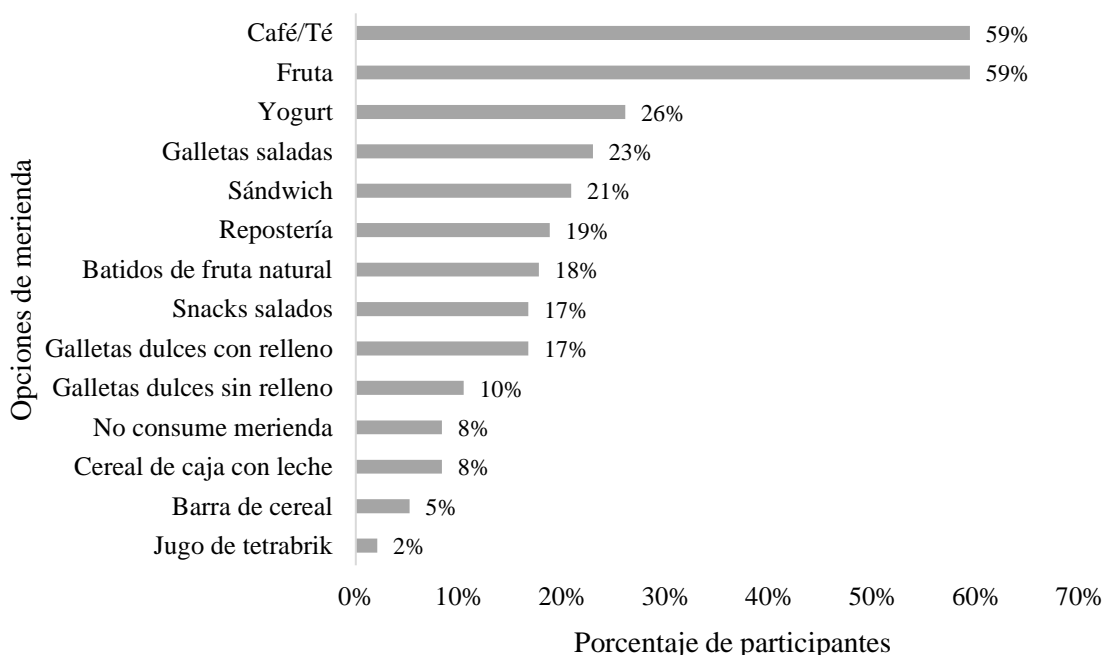


Figura N° 2. Opciones de alimentos para meriendas más consumidos por parte de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

Al preguntar a los adultos sobre las opciones de alimentos que seleccionan como meriendas, se obtiene que el café o té y las frutas son los alimentos más escogidos por el 59% de las personas. Después de estos, están el yogurt (26%), las galletas saladas (23%) y los sándwiches (21%). En menor cantidad seleccionaron el cereal de caja con leche (8%), las barras de cereal (5%) y los jugos de caja tetrabrik (2%). Además, un 8% de la población no consume merienda.

Tabla N° 7. Consumo diario de frutas y vegetales de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Consumo de frutas y vegetales	Total	
	n	%
Frutas		
1 a 2 frutas	50	52
3 a 4 frutas	13	14
5 frutas o más	2	2
No consume frutas todos los días	31	32
Vegetales		
1 a 2 vegetales	46	48
3 a 4 vegetales	28	29
5 vegetales o más	3	3
No consume vegetales todos los días	19	20

Fuente: Elaboración propia, 2020.

En la tabla anterior se observa que el consumo diario de frutas es mayormente de 1 a 2 frutas al día en el (52%) de la población, un 32% de los adultos indican no consumir frutas todos los días. En cuanto al consumo de vegetales, se obtiene que un 48% de las personas consumen de 1 a 2 vegetales al día, seguido de un 29% que consumen de 3 a 4 vegetales diarios. Y un 20% de los adultos refieren no consumir vegetales todos los días.

Tabla N° 8. Consumo de sal, azúcar y edulcorantes de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Consumo de sal, azúcar y edulcorantes	Total	
	n	%
Adición de sal a la comida preparada		
Sí	20	21
No	76	79
Cucharaditas de azúcar por bebida		
No consume azúcar	31	32
1 a 2 cucharaditas	53	55
3 a 4 cucharaditas	12	13
Consumo de edulcorantes		
Sí	22	23
No	74	77

Fuente: Elaboración propia, 2020.

La tabla anterior muestra información sobre el consumo de sal, azúcar y edulcorantes de los encuestados. Respecto a la cantidad de personas que adicionan sal a la comida preparada, solamente un 21% afirman hacerlo. En cuanto a la adición de azúcar en bebidas, se observa que más de la mitad (55%) indican agregar de 1 a 2 cucharaditas, solamente un 13% agregan más de 3 cucharaditas, y el 32% de los adultos no consume azúcar.

Referente al consumo de edulcorantes, gran parte de la población (77%) no los consume.

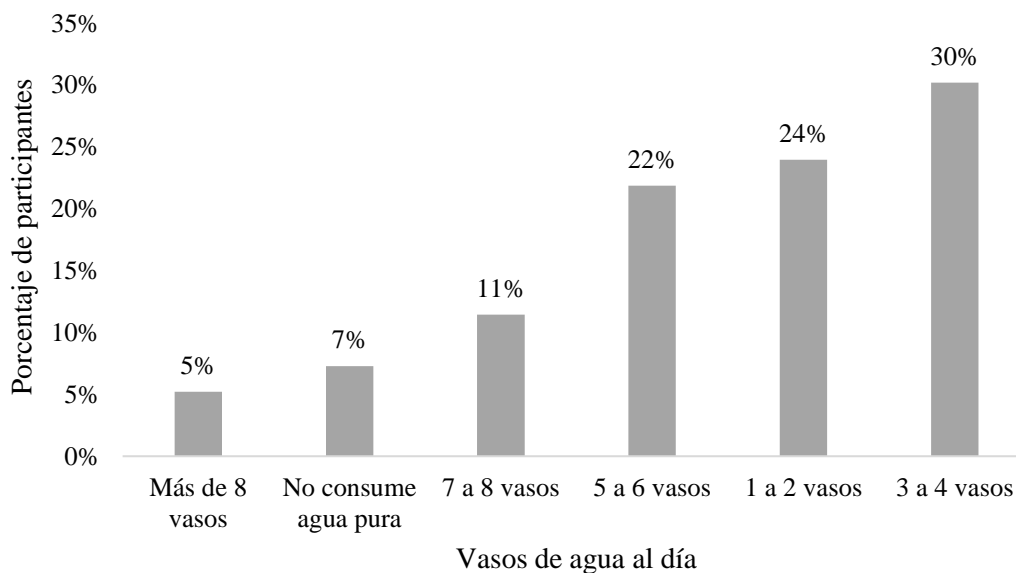


Figura N° 3. Consumo diario de agua de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

El consumo diario de agua se representa en la tabla anterior, donde se observa que el más frecuente se ubica de 3 a 4 vasos, por un 30% de los adultos, sin embargo, se puede referir que el 33% de adultos consumen de 5 a 8 vasos de agua a día. Solamente un 7% de los encuestados no consume agua pura.

4.1.3 PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS COMPRAS DE ALIMENTOS

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos sobre las prácticas relacionadas con las compras de alimentos de los adultos encuestados.

En el anexo 8, la tabla muestra la frecuencia de consumo de cuatro grupos de alimentos. Se observa que la mayoría de los alimentos expuestos no suelen ser consumidos con gran frecuencia por parte de los participantes. Los mayores porcentajes se encuentran en la frecuencia de nunca, y se puede ver que las frecuencias de 3 a 4 veces a la semana y más de 4 veces a la semana son poco elegidas.

En el caso del grupo de los lácteos, el queso mozzarella es el más consumido en una frecuencia de 1 a 2 veces al mes, por el 45% de la población. Mientras que la leche de almendras y el queso ricotta o cottage son los menos consumidos con una frecuencia de nunca por el (91%) y (81%) respectivamente.

Del grupo de las carnes, el jamón de pavo es el más consumido en una frecuencia de 1 a 2 veces al mes, por el 32% de los adultos, y de 1 a 2 veces a la semana por el 27%. Los alimentos que representan un mayor porcentaje en la frecuencia de nunca son los Nuggets congelados y las claras de huevo envasadas (83%) y (78%) respectivamente. Respecto al consumo de frutas y vegetales congelados o ensaladas preparadas, para todos los casos más del 80% de la población indican nunca consumirlos.

El grupo de las grasas es el que representa un mayor porcentaje de consumo, en el caso del aguacate el 44% de los participantes lo consumen de 1 a 2 veces al mes, y un 44% también lo consume al menos una vez por semana y las semillas también son consumidas como mínimo una vez por semana por un 43% de los adultos.

Tabla N° 9. Lugar de compra según tipo de alimento de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Lugar de compra	Tipo de alimento							
	Abarrotes		Frutas y vegetales		Carnes		Lácteos	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Supermercado	95	99	37	39	62	65	85	89
Minisúper	1	1	4	4	2	2	10	10
Carnicería					30	31		
Verdulería			25	26				
Feria del agricultor			28	29			1	1
No compra			2	2	2	2		

Fuente: Elaboración propia, 2020.

En cuanto al lugar de compra de los alimentos, se puede observar que el 99% de los sujetos compra los abarros en el supermercado, asimismo, para la compra de las carnes y lácteos se prefiere el supermercado, para un (65%) y (89%) respectivamente. Las frutas y los vegetales se compran en la feria del agricultor por el 29% los participantes y en la verdulería por el 26% de los adultos.

Tabla N° 10. Principales factores que influyen en las compras de alimentos en orden de prioridad de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Factores	Orden de prioridad (menor a mayor prioridad)									
	1°		2°		3°		4°		5°	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Publicidad	11	11	3	3	7	7	4	4	3	3
Precio	9	9	8	8	13	14	24	25	31	32
Marca	12	13	13	14	16	17	15	16	2	2
Gustos	4	4	12	13	14	15	14	15	29	30
Costumbre	13	14	17	18	13	14	11	11	3	3
Salud/bienestar	6	6	10	10	14	15	8	8	11	11

Valor nutricional	5	5	11	11	5	5	7	7	8	8
Apariencia	4	4	4	4	5	5	3	3	2	2
Influencia social	3	3	4	4			1	1		
Comodidad y tiempo	17	18	9	9	6	6	6	6	3	3
Estado de ánimo	8	8	2	2	2	2	1	1		

Fuente: Elaboración propia, 2020.

De la tabla anterior, se puede inferir que los factores de mayor importancia al elegir los alimentos tomando en cuenta prioridad 4° y 5° son el precio y los gustos, representando (57%) y (45%) de los encuestados. Mientras que los factores poco seleccionados y como menor prioridad son influencia social y estado de ánimo, ya que en ambos casos ninguna persona los selecciono como prioridad 5° y solamente una persona los selecciono como prioridad 4°.

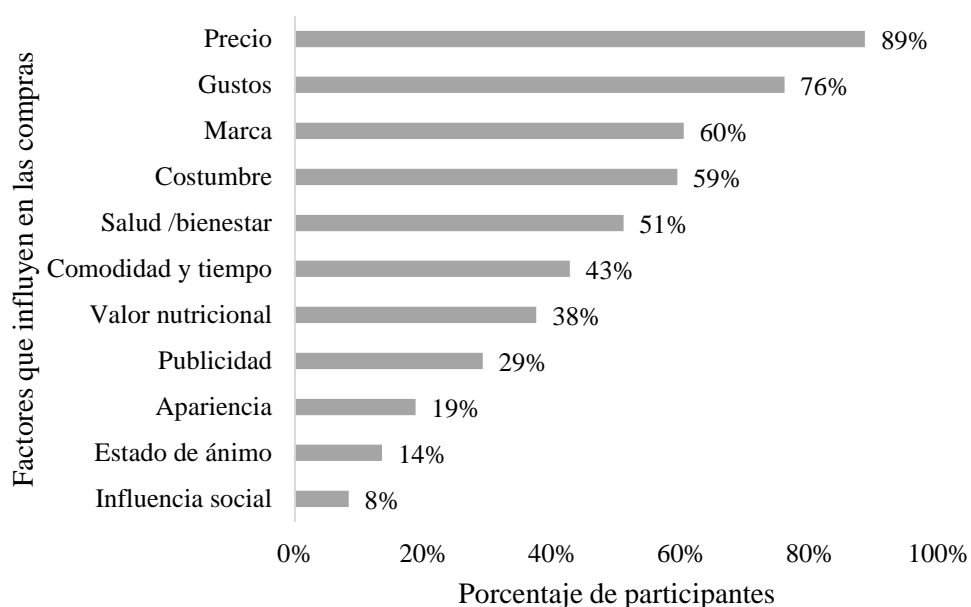


Figura N° 4. Factores que influyen en las compras de alimentos seleccionados dentro de los cinco más importantes según los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura anterior muestra que, dentro de los cinco factores más importantes al elegir un alimento, se encuentra en primer lugar el precio, elegido por el 89% de las personas, seguido de los gustos (76%), marca y costumbre que representan (60%) y (59%) respectivamente. Ahora bien, se reconocen como factores de menor importancia el estado de ánimo, seleccionado por un (14%) y la influencia social por un (8%).

Tabla N° 11. Información referente a la lectura de etiquetas nutricionales por parte de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Aspectos relacionados con el etiquetado nutricional y selección del producto	Total	
	n	%
Lectura de etiquetas nutricionales		
Sí	33	34
No	63	66
Razones de no realizar lectura de etiquetas nutricionales		
No tiene el conocimiento de cómo realizar la lectura	25	26
No le es relevante la información	17	18
No cree en la información de la etiqueta	9	9
Por falta de tiempo	8	8
Las etiquetas son confusas	4	4
Aspectos de valor nutricional que influyen al elegir un alimento		
Kilocalorías	6	6
Grasas	17	18
Carbohidratos totales	9	9
Fibra	1	1
Azúcares	23	24

Proteína	7	7
Sodio	6	6
Colesterol	5	5
Porcentaje de valor diario	2	2

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Tras observar la tabla anterior, se reconoce que el 68% de los adultos (n=65) no realiza la lectura de etiquetas nutricionales. Dentro de las razones por las que no realizan la lectura, se encuentra que 25 personas de las 65 no tienen el conocimiento de cómo realizar la lectura, seguido de 17 adultos que indican que no les es relevante la información.

Se observa en la misma tabla, además, que los aspectos más buscados, relacionados con el valor nutricional son los azúcares con el 24% de los encuestados y las grasas con el 18% de los sujetos.

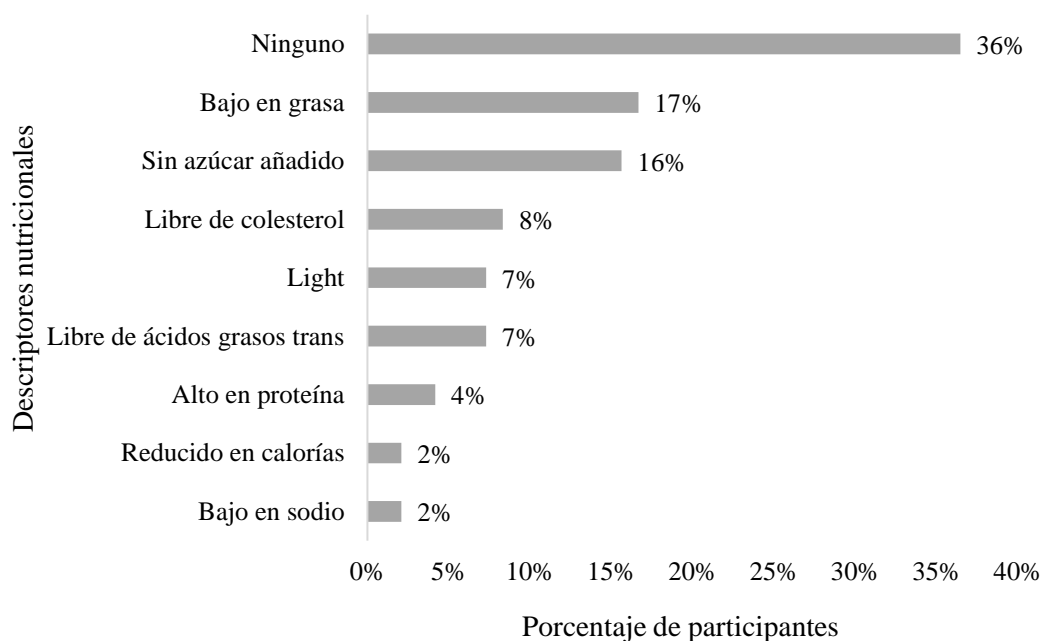


Figura N° 5. Descriptores nutricionales de mayor importancia al elegir un alimento según los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura anterior evidencia que 35 personas indican que ningún descriptor nutricional es importante para ellos al seleccionar un alimento. Dentro de los descriptores más elegidos están bajo en grasa (n=16) y sin azúcar añadido (n=15). Al contrario, los descriptores como reducido en calorías y bajo en sodio son los menos seleccionados por los participantes, dos personas para ambos casos.

Tabla N° 12. Lectura de ingredientes, aditivos y conservantes por parte de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Lectura de ingredientes, aditivos y conservantes	Total	
	n	%
Lectura de ingredientes de la etiqueta del producto		
Sí	26	27
No	70	73
Lectura de la cantidad de conservantes o aditivos del producto		
Sí	17	18
No	79	82

Fuente: Elaboración propia, 2020.

En la tabla anterior se observa que la mayor parte de la población (73%) no lee los ingredientes de la etiqueta del producto. De igual forma, el 82% de los encuestado indican no leer los aditivos o conservantes de los alimentos.

Tabla N° 13. Información sobre el consumo de alimentos fuera de casa de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Consumo de alimentos fuera de casa	Total	
	n	%
Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa		
Nunca	3	3
De 1 a 2 veces a la semana	24	25
De 3 a 4 veces a la semana	8	8
De 1 a 3 veces al mes	30	31
Menos de 1 vez al mes	31	32
Lugares más frecuentados para consumir alimentos		
Food Court	7	7
Soda	23	24
Cafeterías	11	11
Restaurantes de comida rápida	25	26
Restaurantes de especialidades	24	25
Otros	3	3

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Referente al consumo de alimentos fuera de casa, se obtiene que 32 adultos (33%) consumen fuera de casa al menos una vez por semana. Seguidamente, el 32% (n=31) refieren una frecuencia de menos de una vez al mes, y el 31% (n=30) de 1 a 3 veces al mes. Solamente 3 sujetos indican nunca consumir alimentos preparados fuera de casa.

En cuanto a los lugares más frecuentados, están los restaurantes de comida rápida (n=25), restaurantes de especialidades (n=24) y sodas (n=23).

4.1.4 COMPARACIÓN DEL NIVEL SOCIOECONÓMICO CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

A continuación, se describen los resultados comparativos entre el nivel socioeconómico de los adultos y los hábitos alimentarios.

Tabla N° 14. Comparación entre los tiempos de comida que realizan al día y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Tiempos de comida al día	Nivel socioeconómico							
	Alto (n=15)		Medio Alto (n=43)		Medio típico (n=30)		Medio bajo (n=8)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Desayuno	13	87	41	95	29	97	8	100
Almuerzo	14	93	43	100	28	93	8	100
Cena	13	87	35	81	24	80	7	88
Meriendas y/o colación	14	93	39	91	27	90	5	63
3 tiempos de comida principal			3	7	2	7	3	38
5-6 tiempos de comida	7	47	17	40	9	30	1	13

Fuente: Elaboración propia, 2020.

La tabla anterior evidencia que solamente el nivel medio bajo realiza el desayuno por el 100% de su población, y el nivel alto es el que menos realiza este tiempo. El almuerzo lo realizan en un 100% los niveles medio alto y medio bajo. Y la cena se realiza en mayor porcentaje por el nivel

medio bajo, con un 88%, y en este caso el nivel medio típico es el que menos realiza este tiempo, con un 80% de su población.

Se observa también que las personas que realizan solamente los tres tiempos de comida principal, están mayoritariamente en el nivel medio bajo (38%). Por otro lado, la población que realiza de 5 a 6 tiempos de comida, se encuentra en su mayoría en el nivel alto (47%), y nivel medio alto (40%).

En cuanto a la preparación de los alimentos, se observa que no hay diferencias significativas entre los distintos niveles socioeconómicos (ver anexo 9). Para la cocción de las carnes el método a la plancha es el más utilizado por las personas de los niveles alto, medio alto y medio típico. En el caso del nivel medio bajo hay una igualdad en el porcentaje de las personas que utilizan el método a la plancha y las que utilizan el método frito. Respecto a las verduras, el método hervido es el más seleccionado en todos los niveles, representando un 67% de la población de nivel alto, un 65% de los adultos de nivel medio alto, un 70% del nivel medio típico y un 88% del nivel medio bajo. El método hervido también es el más elegido para la cocción de los vegetales, seguido de al vapor, esto sucede de igual forma en los diferentes niveles socioeconómicos.

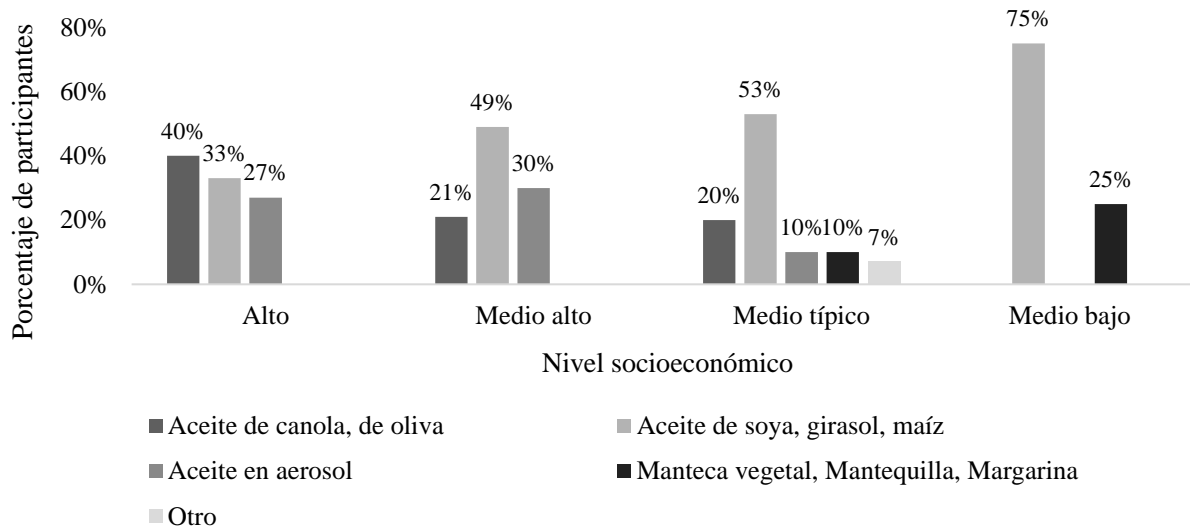


Figura N° 6. Comparación del tipo de grasa utilizado para cocción según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

La figura anterior muestra que el nivel socioeconómico alto presenta un uso mayor del aceite de canola o de oliva por el (40%), mientras que el resto de los niveles utilizan en mayor cantidad los aceites de soya, girasol o maíz, representando un 49% de la población del nivel medio alto, un 53% del medio típico y un 75% del medio bajo. En el medio alto también hay una cantidad importante de personas que utilizan aceite en aerosol (27%). Por otra parte, cabe destacar el uso de la manteca vegetal, mantequilla o margarina para la cocción de los alimentos, en los niveles medio típico (10%) y principalmente en el medio bajo (25%).

Tabla N° 15. Comparación entre los alimentos consumidos como opción de merienda y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Opciones de alimentos	Nivel socioeconómico							
	Alto (n=15)		Medio Alto (n=43)		Medio típico (n=30)		Medio bajo (n=8)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Fruta	8	53	28	65	19	63	2	25
Café/Té	10	67	27	63	17	57	3	38
Yogurt	3	20	15	35	6	20	1	13
Galletas saladas	4	27	11	26	5	17	2	25
Sándwich	5	33	8	19	6	20	1	13
Repostería	4	27	6	14	8	27		
Batidos de fruta	3	20	11	26	3	10		
Galletas dulces	6	40	8	19	10	33	2	25
Snacks salados	5	33	7	16	4	13		
Cereal con leche			4	9	4	13		
No consume merienda	2	13			2	7	4	50
Barritas de cereal	3	20			1	3	1	13
Jugos tetrabrik			1	2			1	13

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Según los resultados de la tabla anterior, las opciones de alimentos para meriendas más consumidas son el café/té y la fruta en todos los niveles socioeconómicos, representando más del 50% de la población de los niveles alto, medio alto y medio típico. Después de estas opciones, el nivel alto elige las galletas dulces (40%), los snacks salados y sándwich (33%). El nivel medio alto presenta como tercera opción el yogurt (35%), seguido de las galletas saladas y los batidos de fruta (26%) y el nivel medio típico las galletas dulces (33%). En el nivel medio bajo el 50% de la población no consumen merienda.

Tabla N° 16. Comparación entre el consumo diario de frutas y vegetales y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Consumo de frutas y vegetales	Nivel socioeconómico							
	Alto (n=15)		Medio Alto (n=43)		Medio típico (n=30)		Medio bajo (n=8)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Frutas								
1 a 2 frutas	6	40	24	56	18	60	2	25
3 a 4 frutas	4	27	6	14	1	3	2	25
5 frutas o más	1	7	1	2				
No consume frutas todos los días	4	27	12	28	11	37	4	50
Vegetales								
1 a 2 vegetales	6	40	23	53	12	40	5	63
3 a 4 vegetales	5	33	12	28	10	33	1	13
5 vegetales o más	1	7	2	5				
No consume vegetales todos los días	3	20	6	14	8	27	2	25

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Según la tabla anterior, la ingesta diaria de frutas más frecuente es la de 1 a 2 frutas en los niveles alto, medio alto y medio típico, mientras que en el nivel medio bajo el 50% no consume frutas todos los días. Solamente dos personas consumen más de 5 frutas al día, perteneciendo estas al nivel alto y medio alto. De forma muy similar se da el consumo diario de vegetales, solo que en este caso el consumo de 1 a 2 vegetales sí es mayoritario en los cuatro niveles socioeconómicos, en los niveles alto, medio alto y medio típico le sigue en cantidad el consumo de 3 a 4 vegetales

diarios. Y respecto a las personas que consumen 5 o más vegetales al día estas pertenecen al nivel alto (n=1) y medio alto (n=2).

Tabla N° 17. Comparación entre el consumo de sal, azúcar y edulcorantes y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Consumo de sal, azúcar, edulcorantes	Nivel socioeconómico							
	Alto (n=15)		Medio Alto (n=43)		Medio típico (n=30)		Medio bajo (n=8)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Adición de sal a la comida preparada								
Sí	2	13	12	28	4	13	2	25
No	13	87	31	72	26	87	6	75
Cucharaditas de azúcar por bebida								
No consume azúcar	11	73	13	30	7	23		
1 a 2 cucharaditas	4	27	25	58	18	60	6	75
3 a 4 cucharaditas			5	12	5	17	2	25
Consumo de edulcorantes								
Sí	9	60	9	21	3	10	1	13
No	6	40	34	79	27	90	7	88

Fuente: Elaboración propia, 2020.

La tabla anterior evidencia que la adición de sal a la comida preparada se da en menos de la mitad de la población de cada nivel socioeconómico, sin embargo, es importante destacar que en todos los niveles hay cierto porcentaje de adultos que añade sal a los alimentos listos, siendo más evidente en el nivel medio alto. Respecto al consumo de azúcar, el mayor porcentaje de

encuestados de cada nivel socioeconómico agregan de 1 a 2 cucharaditas de azúcar por bebida, el nivel medio bajo es el que representa un porcentaje mayor, siendo el 75% de su población, a este le sigue el nivel medio típico con un 60% y el medio alto con un 58%. Se destaca también, que del nivel alto ninguna persona agrega más de 3 cucharaditas de azúcar y que por otro lado la totalidad de la población del nivel medio bajo sí agrega azúcar a sus bebidas.

Por otra parte, el consumo de edulcorante se da principalmente en el nivel alto, representando un 60% de su población, en los demás niveles el porcentaje de consumo de edulcorantes es bastante bajo.

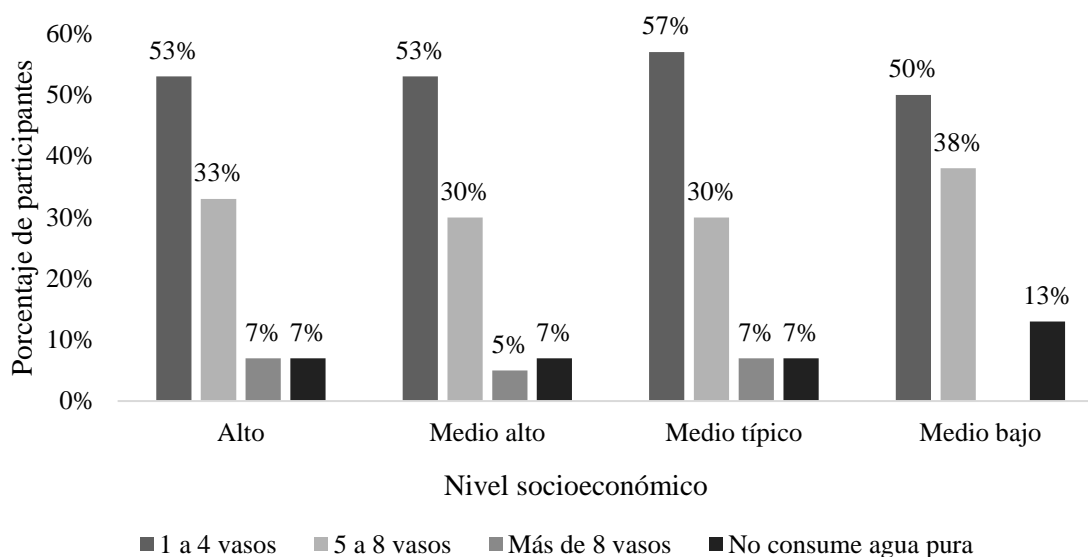


Figura N° 7. Comparación del consumo diario de agua según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020. Fuente: Elaboración propia, 2020.

Respecto al consumo diario de agua, poco más de la mitad de la población de los niveles alto, medio alto y medio típico consume de 1 a 4 vasos de agua, en el nivel medio bajo este mismo consumo representa exactamente la mitad de su población. De igual forma en todos los casos, la

cantidad de agua más consumida en segundo lugar es de 5 a 8 vasos diarios. En cuanto a los adultos que no consumen agua pura se encuentran un 7% en el nivel alto, medio alto y medio típico y un 13% en el nivel medio bajo. Por lo tanto, no hay diferencias significativas del consumo de agua según el nivel socioeconómico.

Tabla N° 18. Comparación de la frecuencia semanal del consumo de lácteos según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Lácteos	Frecuencia de consumo	Nivel socioeconómico			
		Alto %	Medio alto %	Medio típico %	Medio bajo %
Leche de almendra	1-2 veces a la semana	13	5		
	3-4 veces a la semana	7		3	
	Más de 4 veces a la semana	7			
Yogurt griego	1-2 veces a la semana	13	9	3	
	3-4 veces a la semana	13		3	
	Más de 4 veces a la semana	7			
Queso mozzarella	1-2 veces a la semana	60	14	17	
	3-4 veces a la semana		7		
	Más de 4 veces a la semana	7	2		
Queso ricotta /cottage	1-2 veces a la semana	13	2		
	3-4 veces a la semana	13			
	Más de 4 veces a la semana		2		
Queso cheddar	1-2 veces a la semana	27	5		
	3-4 veces a la semana		5		
	Más de 4 veces a la semana				

Fuente: Elaboración propia, 2020.

De la tabla anterior se puede inferir que el consumo de los lácteos consultados se da principalmente en los adultos que pertenecen al nivel alto y nivel medio alto, se observa que ninguna persona del nivel medio bajo los consume y solamente un bajo porcentaje del nivel medio típico. Respecto a la frecuencia con que más se consumen es la de 1 a 2 veces a la semana, siendo el queso mozzarella el más consumido con (60%) en el nivel alto y (14%) en el nivel medio alto.

Tabla N° 19. Comparación de la frecuencia semanal del consumo de carnes según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Carnes	Frecuencia de consumo	Nivel socioeconómico			
		Alto %	Medio alto %	Medio típico %	Medio bajo %
Nuggets congelados	1-2 veces a la semana			3	
	3-4 veces a la semana				
	Más de 4 veces a la semana				
Tortas de res/pollo	1-2 veces a la semana	7		3	
	3-4 veces a la semana				13
	Más de 4 veces a la semana				
Lomo /lomito de res/cerdo	1-2 veces a la semana	40	26	20	
	3-4 veces a la semana	33	2		
	Más de 4 veces a la semana	7			
Salmón	1-2 veces a la semana	27	7	3	
	3-4 veces a la semana	7			
	Más de 4 veces a la semana				
Camarones	1-2 veces a la semana	7			
	3-4 veces a la semana				
	Más de 4 veces a la semana				
Claras de huevo envasadas	1-2 veces a la semana	7	9	13	
	3-4 veces a la semana	13	9		
	Más de 4 veces a la semana	13			

Jamón de pavo	1-2 veces a la semana	33	26	33
	3-4 veces a la semana	33	9	10
	Más de 4 veces a la semana	13		3

Fuente: Elaboración propia, 2020.

En cuanto al consumo semanal de carnes, se evidencia que las más consumidas son el jamón de pavo, cuyo consumo es mayor en el nivel medio típico (33%) con una frecuencia de 1 a 2 veces a la semana, similar al medio alto (26%), y el lomo o lomo de res o cerdo de igual forma con un consumo mayoritario de 1 a 2 veces a la semana por los adultos del nivel alto (40%), seguido del nivel medio alto (26%). El nivel medio bajo, en este caso está representado solo por un 13% de su población que indica consumir tortas de res o pollo de 3 a 4 veces a la semana.

Tabla N° 20. Comparación de la frecuencia semanal del consumo de frutas y vegetales según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Frutas y vegetales	Frecuencia de consumo	Nivel socioeconómico			
		Alto %	Medio alto %	Medio típico %	Medio bajo %
Vegetales congelados	1-2 veces a la semana	13	7		
	3-4 veces a la semana				
	Más de 4 veces a la semana				
Ensalada preparada	1-2 veces a la semana	13	9	3	
	3-4 veces a la semana				
	Más de 4 veces a la semana				
Fruta congelada	1-2 veces a la semana		9	7	
	3-4 veces a la semana				
	Más de 4 veces a la semana				

Fuente: Elaboración propia, 2020.

La frecuencia semanal de frutas y vegetales congelados es la que presenta menor cantidad de elecciones por parte de los encuestados. Se observa que los vegetales congelados son consumidos solamente por adultos de niveles tipo alto (20%), la ensalada preparada también consumida por los niveles altos (22%) y el medio típico (3), y la fruta congelada es elegida por el 9% del nivel medio alto y un 7% del medio típico. Se muestra que la única frecuencia seleccionada es la de 1 a 2 veces a la semana.

Tabla N° 21. Comparación de la frecuencia semanal del consumo de grasas según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Grasas	Frecuencia de consumo	Nivel socioeconómico			
		Alto %	Medio alto %	Medio típico %	Medio bajo %
Aguacate	1-2 veces a la semana	47	35	37	25
	3-4 veces a la semana	20	12		
	Más de 4 veces a la semana	7	5		
Semillas	1-2 veces a la semana	40	28	23	25
	3-4 veces a la semana	27	16	10	
	Más de 4 veces a la semana	20	7		
Aceitunas	1-2 veces a la semana	12	5	3	
	3-4 veces a la semana	7			
	Más de 4 veces a la semana				

Fuente: Elaboración propia, 2020.

La tabla anterior muestra que el aguacate es el tipo de grasa que más se consume, en mayoría se encuentra el nivel alto (47%), seguido del nivel medio típico (37%), principalmente con una frecuencia de 1 a 2 veces a la semana. Las personas que lo consumen más de 3 veces a la semana representan los niveles alto y medio alto. Las semillas presentan un consumo similar al aguacate,

donde el 87% del nivel alto las consumen y el 51% del nivel medio alto. El consumo de aceitunas se observa bastante bajo donde la mayor cantidad se da en el nivel alto por un 19% de su población.

4.1.5 COMPARACIÓN DEL NIVEL SOCIOECONÓMICO CON LAS PRÁCTICAS DE COMPRAS DE ALIMENTOS

En la siguiente sección, se exponen los resultados comparativos entre el nivel socioeconómicos de los encuestados y las prácticas relacionadas con las compras de alimentos.

Respecto al lugar de compra de los alimentos se observa un comportamiento muy similar en los distintos niveles socioeconómicos (ver anexo 10). La compra de abarrotes se da casi el 100% en el supermercado, con excepción de una sola persona del nivel medio bajo que los compra en el minisúper. La compra de las frutas y vegetales es la que presenta una mayor diferencia entre niveles, se observa que el nivel alto las compra en mayor cantidad en la feria del agricultor en un (47%), el nivel medio alto presenta una cantidad igual en personas que realizan la compra en el supermercado y personas que la realizan en la feria del agricultor, el nivel medio típico compra las frutas y vegetales en mayor cantidad en el supermercado y el nivel medio bajo presenta un mismo porcentaje de adultos (38%) que compran en supermercado y feria del agricultor.

La compra de carnes se realiza en el supermercado por más de la mitad de los adultos de cada nivel socioeconómico, seguido de la carnicería, siendo el nivel medio típico el más sobresaliente (43%). Y la compra de lácteos también se da principalmente en el supermercado por las personas de los cuatro niveles socioeconómicos.

Tabla N° 22. Comparación de los factores que influyen en la compra de alimentos según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Factores	Nivel socioeconómico							
	Alto		Medio alto		Medio típico		Medio bajo	
	(n=15)		(n=43)		(n=30)		(n=8)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Precio	13	87	36	84	29	97	7	88
Gustos	11	73	30	70	27	90	5	63
Marca	8	53	27	63	19	63	4	50
Costumbre	7	47	27	63	17	57	6	75
Salud/bienestar	5	33	23	53	16	53	5	63
Comodidad y tiempo	10	67	17	40	11	37	3	38
Valor nutricional	8	53	15	35	11	37	2	25
Publicidad	4	27	13	30	7	23	4	50
Apariencia	5	33	7	16	5	17	1	13
Estado de ánimo	4	27	6	14	2	7	1	13
Influencia social	2	13	2	5	4	13		

Fuente: Elaboración propia, 2020.

De la tabla anterior se deduce que los factores que más influyen en las compras de los alimentos son el precio como primer lugar y los gustos, de esta forma ocurre en todos los niveles socioeconómicos. Como tercer factor del nivel alto se presenta el de comodidad y tiempo (67%), del nivel medio alto los de marca y costumbre (63%), del nivel medio típico la marca (63%) y del nivel medio bajo la costumbre (75%). Respecto a los factores menos influyentes, se tiene el estado de ánimo y la influencia social en todos los niveles socioeconómicos.

Tabla N° 23. Comparación entre factores que condicionan la lectura de etiquetas nutricionales y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Aspectos relacionados con el etiquetado nutricional y selección del producto	Nivel socioeconómico							
	Alto (n=15)		Medio Alto (n=43)		Medio típico (n=30)		Medio bajo (n=8)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Lectura de etiquetas nutricionales								
Sí	8	53	15	35	7	23	3	38
No	7	47	28	65	23	77	5	63
Razones por las que no se realiza la lectura de la etiqueta nutricional								
No hay conocimiento de cómo realizar la lectura	2	13	13	30	8	27	2	25
No le es relevante la información	3	20	6	14	6	20	2	25
No cree en la información de la etiqueta	1	7	2	5	6	20		
Por falta de tiempo	1	7	5	12	1	3	1	13
Las etiquetas son confusas			2	5	2	7		

Fuente: Elaboración propia, 2020.

En cuanto a los aspectos relacionados con la lectura de etiquetas nutricionales, se obtiene que más del 50% de las personas de los niveles medio alto, medio típico y medio bajo no realizan la lectura, solamente en el nivel alto, donde el 53% sí la realiza.

Ahora bien, respecto a las razones por las que no se realiza la lectura está en primer lugar la falta de conocimiento de cómo realizarla en los niveles medio alto (30%) y medio típico (27%), en el nivel medio bajo el 25% refiere que es por falta de conocimiento y otro 25% indica que no le es relevante la información. Del nivel alto un 20% de adultos refiere que la información no le es relevante y un 13% menciona la falta de conocimiento para realizar la lectura.

Tabla N° 24. Comparación entre los descriptores nutricionales de mayor importancia al elegir un alimento y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Descriptores nutricionales	Nivel socioeconómico							
	Alto (n=15)		Medio alto (n=43)		Medio típico (n=30)		Medio bajo (n=8)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Alto en proteína	2	13	1	2	1	3		
Bajo en grasa	1	7	7	16	6	20	2	25
Bajo en sodio			2	5				
Libre de ácidos grasos trans	1	7	5	12	1	3		
Libre de colesterol	1	7	4	9	1	3	2	25
Light	1	7	3	7	2	7	1	13
Ninguno	4	27	14	33	14	47	3	38
Reducido en calorías	1	7	1	2				
Sin azúcar añadido	4	27	6	14	5	17		

Fuente: Elaboración propia, 2020.

De la tabla anterior se evidencia que en la mayor parte de los grupos del nivel medio alto, medio típico y medio bajo, los adultos no presentan interés por los descriptores nutricionales de los alimentos. En el caso del nivel alto, hay una igualdad de porcentaje respecto a los que no toman en cuenta ningún descriptor y los que eligen la opción de sin azúcar añadido. Los descriptores más elegidos son bajo en grasa con un porcentaje mayor el nivel medio bajo (25%), también el descriptor sin azúcar añadido que como ya se menciono es elegido mayormente por el nivel alto en un 27%.

Tabla N° 25. Comparación entre la lectura de ingredientes, aditivos y conservantes del alimento y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Lectura de ingredientes de la etiqueta del producto	Nivel socioeconómico							
	Alto (n=15)		Medio alto (n=43)		Medio típico (n=30)		Medio bajo (n=8)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sí	6	40	11	26	6	20	3	38
No	9	60	32	74	24	80	5	63
Lectura de conservantes o aditivos del producto								
Sí	5	33	7	16	4	13	1	13
No	10	67	36	84	26	87	7	88

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Según la tabla anterior la lectura de ingredientes, aditivos y conservantes la realizan menos del 50% de las personas de cada nivel socioeconómico. También se observa que hay una menor

tendencia de leer los conservantes o aditivos que leer los ingredientes del alimento en todos los grupos socioeconómicos.

Respecto al consumo de alimentos fuera de casa (ver anexo 11), el nivel alto presenta una frecuencia de 1 a 2 veces a la semana en mayor cantidad (53%), en el nivel medio alto hay una igualdad en las frecuencias de 1 a 3 veces al mes y menos de 1 vez al mes, representando (33%) cada caso, en el nivel medio típico la frecuencia más seleccionada es la de 1 a 3 veces al mes por un (37%) y en el nivel medio bajo la frecuencia de menos de 1 vez al mes por un (75%). En cuanto a los lugares frecuentados para el consumo de alimentos, se presentan los restaurantes de comida rápida y restaurantes de especialidades con el mismo porcentaje en el nivel alto (40%). En el medio alto el mayor porcentaje es del 26%, que indica preferir las sodas. En el nivel medio típico la escogencia es mayor por los restaurantes de especialidades, en un (27%), mientras que en el nivel medio bajo la mayor selección son las sodas.

CAPÍTULO V.

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIONES DE LOS RESULTADOS.

En este capítulo se expone la interpretación de los resultados obtenidos de la investigación realizada a 96 adultos de la provincia de Heredia, con base en los objetivos específicos.

5.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

El desarrollo de la investigación se lleva a cabo con una población de 62 mujeres y 34 hombres, los cuales se encuentran en un 51% en un rango etario entre los 51 y 60 años. Más del 50% de la población se encuentra casada y con un nivel educativo universitario. Según datos del INEC, (2011) para el Censo de indicadores demográficos y sociales según provincia, cantón y distrito, Heredia cuenta con una población total de 433 677, donde la relación hombres mujeres es de 95 hombres por cada 100 mujeres, lo cual se refleja en los resultados de la investigación, al predominar el sexo femenino. Asimismo, se establece que el porcentaje de personas casadas o en unión es del 50%. Del total de la población encuestada el 48% residen en el cantón de Santo Domingo, siendo este el cuarto cantón con mayor número de habitantes de la provincia de Heredia. Respecto al porcentaje de población con estudios superiores que tienen título en Heredia, este es del 87% (INEC, 2014), de esta forma se pudo relacionar que el nivel educativo mayoritario de esta investigación es el universitario.

En cuanto al nivel socioeconómico, la mayor parte de las personas encuestadas pertenecen a un nivel de tipo medio, estando en primer lugar el nivel medio alto, seguido del nivel medio típico. El nivel alto y el nivel medio bajo son los que tienen una población menor. Según autores las clases intermedias representan un 75% de la zona urbana costarricense. También se conoce que la

sociedad costarricense es hoy mucho menos obrera y pequeña propietaria que antes; también es menos rural y más urbana (Guzmán et al., 2009).

5.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS

En este apartado se expone el análisis de los resultados de los hábitos alimentarios. En primer lugar, se indaga por los tiempos de comida realizados, se obtiene que el mayor porcentaje de la población realiza los tiempos de comida principal, siendo estos el desayuno (95%), almuerzo (97%) y cena (82%). Además, el 89% afirma realizar alguna merienda o colación nocturna. Por otro lado, se observa que la cantidad de personas que realizan de 5 a 6 tiempos de comida es menos de la mitad de los encuestados.

Según, Velásquez & Mora, (2017), cumplir con los 5 tiempos de comida trae muchos beneficios para la salud, ya que de esta forma se conserva un nivel constante de energía, lo que evita el agotamiento, mejora la digestión, se evita la gastritis, se logra mantener los niveles de azúcar en sangre normales, disminuye la ansiedad por los alimentos y mejora la concentración.

El siguiente hábito es el método de cocción utilizado para la preparación de los alimentos, los resultados muestran que es similar según grupo de alimento. Es decir, para la preparación de las carnes el 49% de las personas elige a la plancha, seguido de un 23% que utiliza la fritura. Y para la cocción de las verduras y vegetales el método de preferencia es hervido. Se sabe que el método a la plancha es de las mejores opciones para llevar una dieta saludable, ya que no adiciona grasa y que tampoco involucra pérdidas de vitaminas y minerales. Al contrario, el método frito produce pérdidas de vitaminas debido a las altas temperaturas, además los alimentos incrementan su valor calórico debido a la absorción de aceite y pérdida de agua (OPS, 2013).

Ahora, respecto al tipo de grasa usado para cocción, se encuentra que los aceites de soya, girasol y maíz son el tipo de grasa más utilizado, a estos le siguen en menor consumo el aceite de canola o de oliva y el aceite en aerosol. Según la FAO, (2020) los aceites vegetales son las grasas para cocinar de uso más común utilizados en América Latina. Menciona que los aceites más empleados son el de soya, maíz, maní, girasol y oliva. En este sentido, un estudio refiere que el 66% de la población colombiana consume mezclas de aceites vegetales, como el de girasol o soya. (Cabezas-Zábala et al., 2016).

Por otra parte, los adultos participantes seleccionan como principales opciones de merienda, el café o té y las frutas. Después de estos, están el yogurt, las galletas saladas y los sándwiches. Mientras que en menor cantidad consumen cereal de caja con leche, barras de cereal y jugos de caja tetrabrik. Además, ocho personas no consumen merienda.

De lo anterior, se puede reconocer que las opciones más elegidas por parte de los adultos tienden a ser saludables, es importante destacar que la mayoría prefieren consumir una fruta antes que un alimento más de tipo refinado o comercial, como las galletas con relleno; altos en azúcares, como los jugos de caja; o alimentos altos en grasa, como la repostería. Lo anterior concuerda con un estudio que incluyó participantes entre 15 y 65 años del área urbana de Costa Rica, donde se determina que en la merienda de la mañana, las frutas fueron el grupo de alimentos más consumido y que el consumo de café se incrementa a mayor edad de los participantes (Villalobos et al., 2019).

En este mismo sentido, se sabe que Costa Rica es un país productor de café y además reconocido por el alto consumo del mismo. También, un estudio refiere que las personas eligen el café por su efecto energizante y que buscan una experiencia de consumo en lugar de una simple socialización (Aguirre, 2016).

Relacionado al consumo de frutas y vegetales en los adultos encuestados, se obtiene que el consumo diario de frutas es mayormente de 1 a 2 frutas al día en el (52%) de la población, mientras que un 32% de los adultos no consumen frutas todos los días. En cuanto a los vegetales, un 48% de las personas consumen de 1 a 2 vegetales al día, y en este caso el 20% de los adultos refieren no consumir vegetales todos los días. Por tanto, el consumo de vegetales es más frecuente que el de frutas. Conociendo que la recomendación diaria entre frutas y vegetales debe ser de mínimo 5 porciones ya que disminuye el riesgo de enfermedades (OMS, 2018a), se puede mencionar que en esta investigación es poca la población que logra el consumo recomendado.

Un estudio que busca analizar los hábitos alimentarios de un grupo de personas costarricenses, encuentra un consumo diario deficiente de frutas y vegetales (Céspedes et al., 2017). Esto mismo se ha observado en otros estudios realizados en zonas urbanas (Cordero, 2017; Porras, 2015) a pesar de la gran disponibilidad que hay en el país. Además, la Encuesta Nacional de Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo Cardiovascular del 2010, evidencia que, en la población mayor de 20 años, solamente el 22.3% tiene un consumo adecuado y hay un 19.1% que, a pesar de consumirlos durante la semana, desconoce la cantidad de porciones por día (CCSS, 2011).

Respecto a la cantidad de personas que adicionan sal a la comida preparada, solamente un 21% afirman hacerlo, sin embargo, en este caso no se conoce la cantidad que utilizan para cocinar o el consumo de esta en productos procesados. En Costa Rica el consumo de sal proveniente de todas las fuentes es mayor al valor recomendado por la OMS, debido a que el consumo exclusivamente de sal de mesa es de 7 gramos por persona al día. Carballo de la Espriella & Morales Palma, (2011) mencionan que, en Costa Rica, la mayor parte de la sal presente en la dieta es añadida por la industria de la alimentación y el sector de la hostelería (restaurantes, catering y comida rápida).

Otro estudio es el de (Sánchez et al., 2012), donde se hace una comparación sobre conocimientos, y comportamientos relacionados con el consumo de sal en Argentina, Costa Rica y Ecuador. Se obtiene que en los tres países no se mide la cantidad de sal que se agrega a las comidas. En Costa Rica, la mayoría considera que la cantidad de sal que consumen al día es solo la que se le agrega a los alimentos.

En cuanto a la adición de azúcar en bebidas, se observa que más de la mitad de los adultos indican agregar de 1 a 2 cucharaditas, solamente un 13% agregan más de 3 cucharaditas, y el 32% de los adultos no consume azúcar. De acuerdo al estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica, el consumo de azúcares representa el 14,7% de la energía consumida por la población urbana. La mayor cantidad de azúcar consumido es en las meriendas. Este estudio concluye en que la ingesta de energía obtenida de los azúcares supera la recomendación máxima establecida por la OMS (Gómez Salas et al., 2019).

En este caso, los resultados muestran que los encuestados no poseen un elevado consumo de azúcar de mesa. Sin embargo, no se conoce el consumo de azúcar proveniente de otros alimentos o azúcares añadidos.

Referente al consumo de edulcorantes, gran parte de la población encuestada (77%) no los consume. En discrepancia con los resultados de la Encuesta sobre Alimentación y Salud realizada en el 2017 por el Consejo Internacional de Información Alimentaria, donde se menciona que cerca del 76% de los consumidores declaran estar reemplazando el azúcar por los edulcorantes naturales (PROCOMER, 2018). Es importante recalcar que la mayor parte la población participante indica no consumir edulcorante, mas no se conoce si existe un consumo indirecto al ingerir alimentos

comerciales como galletas, bebidas, cereales de desayuno, en los que la industria suele agregar edulcorantes artificiales.

El consumo diario de agua es otro de los hábitos evaluados. Se obtiene que el consumo más frecuente es de 3 a 4 vasos, seguido por una ingesta de 5 a 8 vasos de agua al día. Según los resultados, no existe un adecuado consumo de agua, ya que el consumo correcto está por debajo de la mitad de la población encuestada. Es importante destacar que, según las Guías Alimentarias de Costa Rica, se recomienda consumir de seis a ocho vasos de líquido al día, que equivale de 2 a 2,5 litros (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2011).

Por otro lado, la frecuencia de consumo evaluada se compone de alimentos que suelen tener un precio elevado y algunos se caracterizan por su comodidad de consumo o rapidez de cocción. Como resultado se obtiene que los alimentos expuestos no suelen ser consumidos con gran frecuencia por parte de los participantes. Los mayores porcentajes se encuentran en la frecuencia de nunca, asimismo, las frecuencias de 3 a 4 veces a la semana y más de 4 veces a la semana son poco elegidas.

Por tanto, no se observa una preferencia por alimentos de fácil cocción. Tampoco se presenta una preferencia por las frutas y vegetales congelados listos para cocción o ensaladas preparadas, ya que para todos los casos más del 80% de la población indican nunca consumirlos.

Los resultados anteriores discrepan con lo mencionado en el estudio ELANS, el cual menciona que los costarricenses presentan poco interés en la cocina y que prefieren alimentos por su sabor y por la facilidad de adquirirlos. También, refiere que los hábitos alimentarios de la población urbana costarricense se caracterizaron por ser poco variados, y poseer un alto consumo de galletas

de relleno, repostería y bebidas con azúcar y un consumo insuficiente de leguminosas, frutas, vegetales y pescado (Villalobos et al., 2019).

5.3 PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS COMPRAS DE ALIMENTO

Se considera que el conocimiento que guía las prácticas de compra de alimentos es socialmente elaborado y que las elecciones en torno a la alimentación se relacionan con la variabilidad en las condiciones de vida (Bergel Sanchís et al., 2017). Por tanto, en esta sección se analizan los resultados en relación a las prácticas de compra de alimentos de los adultos encuestados.

La primera práctica evaluada es la del lugar de compra de los alimentos, en la cual se obtiene que casi el 100% de los sujetos compra los abarrotes en el supermercado, asimismo, para la compra de las carnes y lácteos se prefiere el supermercado. De igual forma, ocurre en Colima, México, donde la mayor parte de la población prefiere realizar la compra de abarrotes en el supermercado porque encuentran precios más bajos que en las tiendas de conveniencia, que es el caso de los minisúper en Costa Rica (González & Polanco, 2015).

En el estudio anterior, se obtiene que la mayoría de la población realiza las compras con una frecuencia que permita incluir productos frescos de manera regular en el menú diario, por lo que, para la adquisición de lácteos, carnes, verduras y frutas, se suele optar por los supermercados. Sin embargo, en este caso los resultados no se relacionan del todo con la investigación en curso, debido a que la compra de las frutas y los vegetales se da principalmente y en cantidad similar en la feria del agricultor o en la verdulería.

En la Encuesta sobre Hábitos de Consumo 2019, llevada a cabo por los miembros de la Mesa de Participación (MPAC) de España, se menciona que la cercanía del establecimiento y la calidad del

producto se pone por delante del precio como factor decisivo a la hora de elegir el lugar donde se hace la compra (MPAC, 2019). Otros estudios demuestran que además de la cercanía que tenga el establecimiento de sus viviendas, la comodidad de pago influye al elegir el establecimiento, por esa razón el supermercado es la opción más elegida (FAO, 2009).

Un aspecto importante sobre las prácticas de compra de alimentos son los factores que influyen al elegir los alimentos. Los resultados indican que los factores más importantes por los encuestados son el precio y los gustos. Mientras que los factores poco seleccionados y como menor prioridad son la influencia social y el estado de ánimo. En el estudio de Bergel Sanchís et al., (2017), el criterio que predominó en relación con la elección de los alimentos también fue el precio (63,4 %), seguido del precio y marca (18,8 %).

Sobre la lectura de etiquetas nutricionales, más del 50% de la población no realiza la lectura. Dentro de las principales razones por las que no realizan la lectura, se encuentra que no tienen el conocimiento de cómo realizar la lectura, o que no les es relevante la información. En este mismo sentido, la mayor parte de la población, más del 70%, no lee los ingredientes de la etiqueta, tampoco los aditivos o conservantes de los alimentos.

La etiqueta de los alimentos contiene información nutricional importante, sin embargo, se ha demostrado que la población tiende a leerla menos de lo que se espera y lo que buscan en primer lugar es la fecha de vencimiento (Araya-Quesada, 2014). En otros estudios, los consumidores demandan que las etiquetas nutricionales deben tener mayor sencillez, información más popular y menos técnica, terminología clara y tipo de letra más grande (MPAC, 2019; Valenzuela, 2013).

Los aspectos más buscados de la etiqueta, relacionados con el valor nutricional son los azúcares y las grasas. Lo cual se refleja al consultar por los descriptores nutricionales del empaque del

producto, debido a que los más elegidos son el de bajo en grasa y sin azúcar añadido. Mientras que los descriptores como reducido en calorías y bajo en sodio son los menos seleccionados. También cabe recalcar que 35 personas indican que ningún descriptor nutricional es importante para ellos al seleccionar un alimento. Los resultados obtenidos, concuerdan con los de MPAC (2019), los cuales indican que las grasas (68%) y azúcares (65%) son los dos elementos de la información nutricional en los que más se fija el consumidor en España, seguidos muy de lejos por la sal, que apenas preocupa a un cuarto de la población.

Referente al consumo de alimentos fuera de casa, se obtiene que no es muy frecuente, ya que solo el 33% consumen fuera de casa al menos una vez por semana, mientras que un 63% refieren una frecuencia de menos de una vez al mes o de 1 a 3 veces al mes. En cuanto a los lugares más frecuentados, están en orden los restaurantes de comida rápida, restaurantes de especialidades y sodas. Según Solano (2010), la proliferación de locales que expenden platos preparados y su fácil adquisición, ha llevado al sobreconsumo de este tipo de comida, denominada “comida chatarra” o “rápida”, la cual posee un alto porcentaje de grasa. Además, se conoce que el precio bajo y los anuncios de restaurantes de comida rápida influyen en la compra de los consumidores.

En un estudio observacional y transversal con graduados universitarios españoles de mediana edad, se obtiene que con la edad la frecuencia de consumo fuera de casa disminuye, lo cual puede relacionarse con los resultados de la presente investigación al ser una población con edades por encima de los 40 años. Además, se asocia el no comer fuera nunca o casi nunca a una mayor calidad nutricional de la dieta. En este sentido, también se ha descrito que el hecho de preparar la propia comida y participar en actividades culinarias se ha asociado con una mejor calidad de la alimentación (Zazpe & Villacis, 2015).

5.4 COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN NIVEL SOCIOECONÓMICO

Como parte de los objetivos de esta investigación se realiza una comparación de los hábitos alimentarios analizados previamente respecto al nivel socioeconómico de los adultos participantes.

Primeramente, respecto a los tiempos de comida, se obtiene que solamente el nivel medio bajo realiza el desayuno en un 100% de su población, y el nivel alto es el que menos realiza este tiempo. El almuerzo lo realizan en un 100% los niveles medio alto y medio bajo. Y la cena se realiza en mayor porcentaje por el nivel alto, y en este caso el nivel medio bajo es el que menos realiza este tiempo. Ahora bien, las personas que realizan solamente los tres tiempos de comida principal, están mayoritariamente en el nivel medio bajo. Por otro lado, la población que realiza de 5 a 6 tiempos de comida, se encuentra en su mayoría en el nivel alto y nivel medio alto.

Tomando como referencia el párrafo anterior, un estudio realizado en Costa Rica menciona que las familias con mayor disponibilidad económica consumen las tres comidas principales más uno o dos refrigerios. Mientras que las familias de menor nivel económico suelen realizar solamente tres comidas al día y de menor calidad nutricional (Restrepo & Gallego, 2010).

En cuanto a la preparación de los alimentos, se observa que no hay diferencias significativas entre los distintos niveles socioeconómicos. Para la cocción de las carnes el método a la plancha es el más utilizado por las personas de los niveles alto, medio alto y medio típico. En el caso del nivel medio bajo hay una igualdad en el porcentaje de las personas que utilizan el método a la plancha o la fritura. Respecto a las verduras, el método hervido es el más seleccionado en todos los niveles. También es el más elegido para la cocción de los vegetales, seguido de al vapor, esto sucede de igual forma en los diferentes niveles socioeconómicos.

Ahora, en relación al tipo de grasa para cocción, el nivel socioeconómico alto presenta un uso mayor del aceite de canola o de oliva, mientras que el resto de los niveles utilizan en mayor cantidad los aceites de soya, girasol o maíz. En el medio alto también hay una cantidad importante de personas que utilizan aceite en aerosol. Por otra parte, cabe destacar el uso de la manteca vegetal, mantequilla o margarina para la cocción de los alimentos, en el nivel medio típico y principalmente en el medio bajo, lo cual se debe al menor coste de los mismos (Porrás, 2015).

Parras (2017), menciona que la demanda de aceite de oliva decrece más que la del aceite de girasol ante los aumentos de precios en España. El aceite de girasol es el aceite de semillas más consumido en España. Como dato importante de este estudio, se menciona que los factores más influyentes en la decisión de compra de aceites son, el sabor, el precio, la costumbre y tradición. Por tanto, el factor precio es bastante influyente al seleccionar el tipo de aceite.

Las opciones de alimentos para meriendas más consumidas son el café/té y la fruta en todos los niveles socioeconómicos, representando más del 50% de la población de los niveles alto, medio alto y medio típico. En el nivel medio bajo el 50% de la población no consumen merienda, lo cual responde a lo mencionado anteriormente por Restrepo & Gallego (2010), quienes refieren que las familias de menor nivel económico suelen realizar solamente tres comidas al día. En este caso se piensa que las comidas realizadas suelen ser los tiempos principales (desayuno, almuerzo y cena).

Según Porrás (2015), en Costa Rica la situación cambia para los hogares de mayores ingresos, los cuales tienen una mayor diversidad de alimentos. En el caso de las familias de menores ingresos no existe una gran variedad de compra de alimentos.

El alto consumo de café en todos los grupos socioeconómicos, concuerda con los resultados de Céspedes et al., (2017), quienes encuentran que en Costa Rica el café es la bebida que se consume con mayor frecuencia en casi todos los tiempos de comida, principalmente en las meriendas.

La ingesta diaria de frutas más frecuente es la de 1 a 2 frutas en los niveles alto, medio alto y medio típico, mientras que en el nivel medio bajo el 50% no consume frutas todos los días. De forma muy similar se da el consumo diario de vegetales, solo que en este caso el consumo de 1 a 2 vegetales sí es mayoritario en los cuatro niveles socioeconómicos.

Los resultados anteriores coinciden con el estudio de Bertollo et al., (2015), en el que se estudian los patrones de consumo de alimentos según los ingresos del hogar, ya que el consumo de frutas muestra una tendencia creciente al incrementarse los ingresos, entre el primer y el último quintil el consumo se triplica. Aun así, el consumo de frutas y vegetales recomendado no se alcanza en ninguno de los niveles socioeconómicos. Tal como menciona la FAO (2012), un estudio reciente determinó que casi el 80 % de la población de 52 países de ingresos medios y bajos tiene un consumo inferior a los niveles mínimos recomendados. Además, se observó que el consumo tiende a disminuir con la edad.

La adición de sal a la comida preparada se da en menos de la mitad de la población de cada nivel socioeconómico, sin embargo, es importante destacar que en todos los niveles hay cierto porcentaje de adultos que añade sal a los alimentos listos, siendo más evidente en el nivel medio alto. Respecto al consumo de azúcar, el mayor porcentaje de encuestados de cada nivel socioeconómico agregan de 1 a 2 cucharaditas por bebida, el nivel medio bajo es el que representa un porcentaje mayor, siendo el 75% de su población, a este le sigue el nivel medio típico y el medio alto. Se destaca también, que del nivel alto ninguna persona agrega más de 3 cucharaditas de azúcar. El consumo

de edulcorante se da principalmente en el nivel alto, representando un 60% de su población, en los demás niveles el porcentaje de consumo de edulcorantes es bastante bajo. Paye Huanca & Jordán de Guzmán, (2015) resaltan en su estudio que la mayoría de los sujetos presentan un consumo elevado de sal y azúcares simples sin distinguir entre niveles socioeconómicos, de esta forma concuerda con los resultados obtenidos.

Respecto al consumo diario de agua, poco más de la mitad de la población de los niveles alto, medio alto y medio típico consume de 1 a 4 vasos de agua, en el nivel medio bajo este mismo consumo representa exactamente la mitad de su población. Por lo tanto, no hay diferencias significativas del consumo de agua según el nivel socioeconómico.

Los resultados de Estevez-Donoso (2016), tampoco encuentran diferencias entre estratos socioeconómicos. De acuerdo con (Espinosa-Montero et al., 2013), esto se debe al desconocimiento sobre el consumo recomendado para cada persona, ya que en su estudio los adultos afirman tener un consumo suficiente de agua, cuando en realidad la ingesta diaria es baja.

Por otro lado, el consumo de los lácteos consultados se da principalmente en los adultos que pertenecen al nivel alto y nivel medio alto, se observa que ninguna persona del nivel medio bajo los consume. La frecuencia con que más se consumen es la de 1 a 2 veces a la semana, siendo el queso mozzarella el más consumido con (60%) en el nivel alto y (14%) en el nivel medio alto.

En cuanto al consumo semanal de carnes, se evidencia que las más consumidas son el jamón de pavo, cuyo consumo es mayor en el nivel medio típico con una frecuencia de 1 a 2 veces a la semana, y el lomo o lomito de res o cerdo de igual forma con un consumo mayoritario de 1 a 2 veces a la semana por los adultos del nivel alto, seguido del nivel medio alto. El nivel medio bajo,

en este caso está representado solo por un 13% de su población que indica consumir tortas de res o pollo de 3 a 4 veces a la semana.

Lo anterior, se puede comparar con un estudio mexicano, que tiene como uno de sus objetivos conocer la composición del gasto en alimentos según nivel de ingreso. Los resultados arrojan que, respecto a la compra de carne de res, pescado y mariscos, esta es mayor en los niveles de ingresos más altos. Se menciona que esta población gasta 3.9 veces más en carne de res y 5.9 veces más en pescados y mariscos que los niveles de ingresos bajos (Moreno et al., 2018).

Los vegetales congelados son consumidos solamente por adultos de niveles tipo alto, la ensalada preparada también consumida por los niveles altos y el medio típico. La fruta congelada es elegida por el 9% del nivel medio alto y un 7% del medio típico. Este bajo consumo de frutas y vegetales empacados, listos para consumo puede deberse a que estos presentan un mayor precio, y además sus características organolépticas no son las mismas que cuando se compra el alimento fresco.

Las semillas presentan un consumo similar al aguacate, donde el 87% del nivel alto las consumen y el 51% del nivel medio alto. El consumo de aceitunas se observa bastante bajo donde la mayor cantidad se da en el nivel alto. Lo cual es de esperarse, debido al alto costo que presentan.

En el caso particular costarricense, la mayoría de los estudios realizados, sobre todo los relacionados con las Encuestas Nacionales de Nutrición, coinciden que, por lo general, la población de menores ingresos consume menor variedad de alimentos, habitualmente arroz, frijoles, huevos, pastas y aceite vegetal, y en menor medida o nulo consumo de verduras, vegetales y carnes (Restrepo & Gallego, 2010). De modo que los resultados obtenidos se asemejan con esta información, ya que como se observa, el nivel medio bajo presenta un consumo casi nulo de los alimentos mencionados en los grupos anteriores, al ser alimentos de alto costo y no tradicionales.

5.5 COMPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS CON EL NIVEL SOCIOECONÓMICO

Al comparar las prácticas de compra de alimentos con el nivel socioeconómico, se obtiene que respecto al lugar de compra de los alimentos se observa un comportamiento muy similar en los distintos niveles socioeconómicos. La compra de abarrotes se da casi el 100% en el supermercado. La compra de las frutas y vegetales es la que presenta una mayor diferencia entre niveles, se observa que el nivel alto y medio alto las compran en mayor cantidad en la feria del agricultor, o supermercado, el nivel medio típico las compra en su mayoría en el supermercado y el nivel medio bajo presenta un mismo porcentaje de adultos que compran en supermercado y feria del agricultor.

La compra de carnes se realiza en el supermercado por más de la mitad de los adultos de cada nivel socioeconómico. La compra de lácteos también se da principalmente en el supermercado por las personas de los cuatro niveles socioeconómicos. De modo, que no se encuentran diferencias significativas al momento de comprar los distintos grupos de alimentos.

Los factores que más influyen en las compras de los alimentos son el precio como primer lugar y los gustos, de esta forma ocurre en todos los niveles socioeconómicos. Respecto a los factores menos influyentes, se tiene el estado de ánimo y la influencia social en todos los niveles socioeconómicos. De esta forma, tampoco se encuentran diferencias en los niveles socioeconómicos respecto a los factores más influyentes.

Lo anterior coincide con otro estudio titulado “Factores que determinan la selección de alimentos en familias de sectores populares”, donde se muestra que al preguntar sobre los factores más importantes para seleccionar los alimentos, el 70% identificó las razones económicas, 12% la

comodidad y/o tiempo, 11% las preferencias sensoriales y 7% el deseo de mejorar la alimentación (Araya Bannout & Atalah, 2012).

En cuanto a los aspectos relacionados con la lectura de etiquetas nutricionales, se obtiene que solamente en el nivel alto se realiza la lectura en más del 50% de las personas. En un estudio, se menciona que respecto a la información nutricional de los alimentos las personas que lo tiene en cuenta son similares a los que no lo hacen en los diferentes estratos evaluados y resaltan que la información no es entendible para la mayoría de las personas, principalmente para los que tienen niveles bajos de escolaridad (Morris-Murcia, 2010).

Referente a los descriptores nutricionales, en la mayor parte de los grupos del nivel medio alto, medio típico y medio bajo, los adultos no presentan interés por los descriptores nutricionales. En el caso del nivel alto, hay una igualdad de porcentaje respecto a los que no toman en cuenta ningún descriptor y los que eligen la opción de sin azúcar añadido.

En un estudio en España, las declaraciones nutricionales más interesantes son las relacionadas al azúcar, las grasas y vitaminas y minerales por más de la mitad de los encuestados. En este mismo estudio se menciona que el sistema de etiquetado frontal se ha desarrollado para brindar una idea de las características del alimento, no obstante, la mayoría de las decisiones de compra se llevan a cabo de manera impulsiva o habitual con poco o ningún control cognitivo (Aumesquet-García et al., 2020).

Sobre la lectura de ingredientes, aditivos y conservantes, esta la realizan menos del 50% de las personas de cada nivel socioeconómico. También se observa que hay una menor tendencia de leer los conservantes o aditivos que leer los ingredientes del alimento en todos los grupos socioeconómicos. De Oliveira et al., (2016), mencionan en su estudio que los sujetos no suelen

leer los ingredientes y mucho menos prestar atención a los aditivos de los productos, tampoco encuentra diferencia entre los consumidores de bajos ingresos y los de ingresos altos. Además, indica que los sujetos solamente revisan la fecha de caducidad, lo cual muestra un desinterés por parte de la población sobre las características nutricionales y contenido del alimento.

Respecto al consumo de alimentos fuera de casa, el nivel alto presenta una frecuencia de 1 a 2 veces a la semana en mayor cantidad, en el nivel medio alto y medio típico hay una similitud en las frecuencias de 1 a 3 veces al mes y menos de 1 vez al mes, y en el nivel medio bajo sobresale la frecuencia de menos de 1 vez al mes. Gil Toro et al., (2017) describen que hay una alta proporción de personas en Medellín con tendencia a consumir alimentos fuera de casa, independiente del estrato socioeconómico, situación que podría indicar un cambio de las pautas dietéticas y de las costumbres alimentarias.

En Costa Rica, según la Encuesta Nacional de Hogares 2013, las familias que gastan más dinero en comidas y bebidas fuera del hogar son las que se encuentran en los quintiles del dos al cuatro (INEC, 2013). Por tanto, se entiende que no son las familias que tienen mayores ingresos las que consumen con más frecuencia fuera de casa.

En términos generales, no existen mejores prácticas alimentarias en un nivel socioeconómico específico, se encuentra que algunas prácticas de compra son mejores en los niveles altos, mientras que otras son mejores en los niveles medios o en el nivel bajo. Esto se puede relacionar con lo mencionado por Beauquis et al., (2016), quienes refieren que la alimentación no solo depende del factor económico, sino también de los gustos, hábitos, de las prácticas y costumbres familiares y de las que impone la sociedad.

CAPÍTULO VI.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Tras la organización y análisis de los datos obtenidos, se determina que un nivel socioeconómico más alto no supone tener mejores hábitos alimentarios ni mejores prácticas referentes a la compra de alimentos, en comparación con niveles socioeconómicos de tipo medio o bajo.

La población participante está conformada mayoritariamente por el sexo femenino, casi la mitad de los sujetos se encuentran entre los 40 y 50 años. En cuanto a características sociodemográficas sobresalientes, se encuentra que la mayor parte de los adultos están casados y más de la mitad presentan un grado de escolaridad universitario.

Referente al nivel socioeconómico, la mayor parte de los participantes pertenecen a los niveles de tipo medio alto y medio típico. En menor porcentaje se encuentran encuestados en el nivel alto, y por último el nivel medio bajo es el que menos sujetos conforma para esta investigación.

Con relación a los hábitos alimentarios, se determina que el mayor porcentaje de la población realiza los tres tiempos de comida principal. El método de cocción más utilizado es a la plancha para la carnes y hervido para las verduras y vegetales. Sobre las opciones de alimentos más consumidas para las meriendas se encuentran el café o té y las frutas. El consumo de frutas y vegetales es bajo, en promedio de 1 a 2 porciones al día. Respecto al consumo de sal, azúcar y edulcorantes, este es bajo, la adición de azúcar a bebidas es en su mayoría de 1 a 2 cucharaditas. El consumo de agua se muestra deficiente ya que poco más de la mitad consumen de 1 a 4 vasos diarios. Por último, se identifica que la mayoría de los alimentos expuestos en la frecuencia de consumo no suelen ser consumidos con gran frecuencia por parte de los participantes, por lo que no hay una preferencia por alimentos de preparación rápida ni de precio elevado.

De acuerdo con las prácticas relacionadas con las compras de alimentos, la mayoría de los participantes realiza la compra de los abarrotes, carnes y lácteos en el supermercado, y la compra de las frutas y vegetales en la feria del agricultor o verdulería. Se identifica que los factores más influyentes en las compras son el precio y los gustos. En cuanto a la lectura de etiquetas nutricionales se reconoce que más de la mitad de los adultos no la realizan, presentando como principales razones el desconocimiento de cómo leerlas y la falta de interés en la información. Los descriptores nutricionales que más se toman en cuenta son los referentes al contenido de grasa y azúcares. La lectura de ingredientes y aditivos del alimento presenta un interés mucho menor.

Al comparar el nivel socioeconómico con los hábitos alimentarios se identifica que las personas del nivel alto no necesariamente presentan mejores hábitos que las del nivel medio o bajo tal como lo menciona la teoría, ya que no se halla una diferencia significativa entre los distintos niveles, respecto al tipo de grasa para cocción, métodos de cocción, consumo de sal y azúcar, consumo de agua. Sin embargo, se puede resaltar que el nivel medio bajo no consume los alimentos presentados en la frecuencia de consumo debido a que la mayoría tienen un precio elevado, además, la mitad de la población de este nivel no consume fruta todos los días ni realiza las meriendas.

Al comparar el nivel socioeconómico con las prácticas de compra de alimentos se determina que un nivel socioeconómico mayor no supone una ventaja en tener mejores prácticas al momento de realizar las compras y seleccionar los alimentos. Los resultados obtenidos presentan similitudes entre los grupos socioeconómicos en prácticas como lugar de compra de alimentos, lectura de etiquetas nutricionales, revisión de ingredientes, aditivos o conservantes del producto. Además, todos los participantes de todos los niveles socioeconómicos toman como primer factor el precio al elegir los alimentos. Y se puede destacar que el grupo socioeconómico que presenta una mayor frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa es el nivel alto.

6.2 RECOMENDACIONES

- Añadir al cuestionario preguntas enfocadas en el núcleo familiar, ya que la alimentación se ve muy involucrada por la persona que adquiere los alimentos, los prepara y las costumbres que se tengan a nivel familiar.
- Agregar a la investigación un instrumento que evalúe la lectura de etiquetas nutricionales, para poder asegurar la correcta interpretación por parte de los participantes.
- Incluir en futuras investigaciones el estado nutricional, así como la composición corporal, de manera que se pueda comparar o relacionar los resultados obtenidos de estas variables con los hábitos alimentarios de los adultos.
- Realizar la comparación del nivel socioeconómico, hábitos alimentarios y prácticas de compra de alimentos entre una población urbana y una población rural, para identificar si existen grandes diferencias entre ambas poblaciones.
- Llevar a cabo la investigación con un rango de edad más joven, o bien comparar entre rangos etarios para conocer como varia el comportamiento alimentario entre adultos jóvenes y adultos de mayor edad, como los participantes en este estudio.

BIBLIOGRAFÍA

- Achón, M., González, M., & Varela, G. (2018). *Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: Una visión desde la comunidad científica. N°4*, 75-84.
- Aguilar, P. (2014). Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *Anales de Antropología*, 35. [https://doi.org/10.1016/S0185-1225\(14\)70487-4](https://doi.org/10.1016/S0185-1225(14)70487-4)
- Aguirre, J. (2016). Los Millennials y el consumo de café: El caso de Costa Rica. (The Millennials and coffee consumption: the case of Costa Rica). *TEC Empresarial*, 10, 17. <https://doi.org/10.18845/te.v10i2.2652>
- American College of Cardiology. (2012). *Alimentación saludable: Cómo reducir el consumo de grasas*. <https://www.cardiosmart.org/~media/Documents/Fact%20Sheets/es-US/zx1332.pdf>
- American Psychological Association. (2020). *Adulthood – APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/adulthood>
- Annan, K. (2011). *Programa Especial para la Seguridad Alimentaria—PESA - Centroamérica*. 8.
- Araya Bannout, M., & Atalah, E. (2012). FACTORES QUE DETERMINAN LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS EN FAMILIAS DE SECTORES POPULARES. *Revista chilena de nutrición*, 29, 308-315. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182002000300006>
- Araya-Quesada, Y. (2014). *Hábitos de consumo de embutidos en el cantón de San Carlos y el área metropolitana de Costa Rica*. Editorial Tecnológica de Costa Rica.
- Aumesquet-García, L., Bermúdez-Edo, J., & Barberá-Saéz, R. (2020). *Percepción del etiquetado nutricional en población con obesidad y sobrepeso. Vol.1*. http://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_1_06._Percepcion_del_EN_en_poblacion_con_S-O.pdf
- Bauer, U. E., Briss, P. A., Goodman, R. A., & Bowman, B. A. (2014). Prevention of chronic disease in the 21st century: Elimination of the leading preventable causes of premature death and disability in the USA. *Lancet (London, England)*, 384(9937), 45-52. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60648-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60648-6)
- Beauquis, A., Chacho, C., & Britos, S. (2016). *La mayoría de los sujetos presentaron un consumo elevado de sal y azúcares simples sin distinguir entre niveles socioeconómicos*. CESNI.

- Bergel Sanchís, M. L., Cesani, M. F., & Oyhenart, E. E. (2017). Prácticas y representaciones en torno a la alimentación familiar en distintos ambientes socio-económicos (Villaguay, Argentina, 2010-2012). *Población y Salud en Mesoamérica*, 15(1). <https://doi.org/10.15517/psm.v15i1.28272>
- Bertollo, M., Martire, Y., Rovirosa, A., & Zapata, M. (2015). Patrones de consumo de alimentos y bebidas según los ingresos del hogar de acuerdo a los datos de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo) del año 2012-2013. *DIAETA*, 33, 7.
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (2020). *Cómo leer las etiquetas de los alimentos: MedlinePlus enciclopedia médica*. Cómo leer las etiquetas de los alimentos. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000107.htm>
- Blanco Valverde, Á. M., Blanco Metzler, A., Montero Campos, M. de los Á., Blanco Valverde, Á. M., Blanco Metzler, A., & Montero Campos, M. de los Á. (2018). Conocimientos, importancia, utilidad y preferencias del etiquetado frontal de alimentos procesados para adultos residentes en el gran área metropolitana de Costa Rica. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 27(2), 93-105.
- Blanco-Metzler, A., Roselló-Araya, M., & Núñez-Rivas, H. (2011). *Situación basal de la información nutricional declarada en las etiquetas de los alimentos comercializados en Costa Rica*. INCIENSA. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms//media/digitales/Situaci%C3%B3n%20basal%20de%20la%20informaci%C3%B3n%20nutricional%20declarada%20en%20las%20etiquetas%20de%20los%20alimentos%20comercializados%20en%20Costa%20Rica.pdf>
- Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (5th Edición). McGrawHill.
- Cabezas-Zábala, C. C., Hernández-Torres, B. C., & Vargas-Zarate, M. (2016). Aceites y grasas: Efectos en la salud y regulación mundial. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(4), 761. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n4.53684>
- Cano, L. A. L., Mesa, S. L. R., & Medellín, S. de S. de. (2014). Etiquetado nutricional, una mirada desde los consumidores de alimentos. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 16(2), 145-158.
- Carballo de la Espriella, M., & Morales Palma, G. (2011). Fuentes Alimentarias de sal/sodio en mujeres, Costa Rica. *Nº2, Vol.20*. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcsp/v20n2/art4v20n2.pdf>
- CCSS. (2011). *VIGILANCIA DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR*. <https://www.binasss.sa.cr/informesdegestion/vigilancia.pdf>

- Center for Food Safety and Applied Nutrition. (2019). El sodio en su dieta: Use la etiqueta de Información Nutricional y reduzca su consumo. *FDA*. <http://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/el-sodio-en-su-dieta-use-la-etiqueta-de-informacion-nutricional-y-reduzca-su-consumo>
- Céspedes, C., Flores, N., & Guevara, D. (2017). *Análisis de los hábitos alimentarios de un grupo de personas costarricenses de 15 a 65 años residentes en el área urbana durante el 2014 y 2015*. Universidad de Costa Rica.
- Chaves, C. (2011). *Barreras y motivadores del consumo de comida rápida en estudiantes de la Escuela de Estudios Generales de la sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica, Setiembre 2009-Junio 2010*. [Tesis de posgrado, Universidad de Costa Rica]. <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/2019/1/32681.pdf>
- CITA. (2011). *Reglamento Técnico Centroamericano "Etiquetado Nutricional de Productos Alimenticios Preenvasados para Consumo Humano para población a partir de 3 años*. http://www.cita.ucr.ac.cr/sites/default/files/archivos_adjuntos/Reglamento%20T%C3%A9cnico%20Centroamericano%20de%20Etiquetado%20Nutricional%20de%20Productos%20Alimenticios%20Preenvasados.pdf
- Cordero, P. (2017). *Análisis del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos en los hogares costarricenses*. <http://www.pima.go.cr/wp-content/uploads/2017/07/Analisis-Consumo.pdf>
- Darmon, N., & Drewnowski, A. (2015). Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: A systematic review and analysis. *Nutrition Reviews*, 73(10), 643-660. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv027>
- De Oliveira, D., Quevedo, F., & Gomes, S. (2016). *CRITERIOS DE SELECCIÓN Y DE CONSUMO ALIMENTARIOS EN PEQUEÑAS CIUDADES DE BRASIL*. Vol.19(núm 37), 123-135.
- Del Ángel-Pérez, A. L., & Villagómez-Cortés, J. A. (2014). Alimentación, salud y pobreza en áreas marginadas urbanas: Caso Veracruz-Boca del Río, Veracruz, México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 22(44), 12-35.
- Del Greco, N. (2010). *ESTUDIO SOBRE TENDENCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2603.pdf>

- Duarte Cuervo, C. Y., Ramos Caballero, D. M., Latorre Guapo, A. C., & González Robayo, P. N. (2016). Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Revista de Salud Pública*, 17(6), 925-937. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n6.38368>
- Espinosa-Montero, J., Aguilar-Tamayo, M. F., Monterrubio-Flores, E. A., & Barquera-Cervera, S. (2013). Conocimiento sobre el consumo de agua simple en adultos de nivel socioeconómico bajo de la ciudad de Cuernavaca, México. *Salud Pública de México*, 55, 423-430.
- Estevez-Donoso, M. P. (2016). *Hábitos de consumo de agua en poblaciones residentes en la costa y en la sierra del Ecuador durante el periodo septiembre 2014—Marzo 2015*. <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5771/1/124883.pdf>
- FAO. (2009). *Los precios altos de los alimentos y la crisis alimentaria*. <http://www.fao.org/3/i0854s/i0854s00.htm>
- FAO. (2012). *Crecimiento económico, hambre y malnutrición. El aumento de los ingresos y los cambios en el consumo de alimentos*. <http://www.fao.org/3/i3027s/i3027s03.pdf>
- FAO. (2018). *La nutrición y los sistemas alimentarios*. <http://www.fao.org/3/I7846ES/i7846es.pdf>
- FAO. (2020). *Capítulo 30: Aceites y grasas*. <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0y.htm>
- Fernández-Alvira, J. M., Bammann, K., Pala, V., Krogh, V., Barba, G., Eiben, G., Hebestreit, A., Veidebaum, T., Reisch, L., Tornaritis, M., Kovacs, E., Huybrechts, I., & Moreno, L. A. (2014). Country-specific dietary patterns and associations with socioeconomic status in European children: The IDEFICS study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 68(7), 811-821. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2014.78>
- Gallus, S., Lugo, A., Murisic, B., Bosetti, C., Boffetta, P., & La Vecchia, C. (2015). Overweight and obesity in 16 European countries. *European Journal of Nutrition*, 54(5), 679-689. <https://doi.org/10.1007/s00394-014-0746-4>
- Gil Toro, D., Giraldo Giraldo, N. A., & Estrada Restrepo, A. (2017). Ingesta de alimentos y su relación con factores socioeconómicos en un grupo de adultos mayores. *Revista de Salud Pública*, 19(3), 304-310. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n3.54804>
- Gobierno de México. (2010). *El sodio en los alimentos procesados*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/119146/Estudio_Sal_42-49_Junio_2010.pdf

- Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D., Chinnock Mc'Neil, A. E., & Nogueira Previdelli, A. (2019). Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud ELANS-CR. *Acta Médica Costarricense Vol 61 (3)*. <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/81350>
- González, R., & Polanco, M. (2015). *Análisis de la elección del consumidor entre tiendas de conveniencia y tiendas de abarrotes en Colima. Uso del modelo de regresión multinomial logit*.
- Gutiérrez, M. F. (2014). *El factor económico es el culpable de una mala alimentación*. https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/wp-content/uploads/Pesquisa29_03.pdf
- Guzmán, E., Segura Carmona, R., Vargas Cullell, J., & Vega, M. (2009). *Capítulo 6: Clases sociales, estilos de desarrollo y crecimiento económico en Costa Rica 1988-2008: una nueva perspectiva para el estudio de la desigualdad social [2009]*. <http://repositorio.conare.ac.cr/handle/20.500.12337/118>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P., Méndez Valencia, S., & Mendoza Torres, C. P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education.
- Hidalgo, K. (2012, febrero 6). *Hábitos alimentarios saludables | Ministerio de Educación Pública*. <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
- Hu, P., Li, Y., & Campos, H. (2018). Fried food intake and risk of nonfatal acute myocardial infarction in the Costa Rica Heart Study. *PLoS ONE*, 13(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192960>
- INEC. (2011). *Población | INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS*. <https://www.inec.cr/poblacion>
- INEC. (2013). *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2013*. https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/pobreza_y_presupuesto_de_hogares/gastos_de_los_hogares/metodologias/documentos_metodologicos/mepobrezaenig2013-2014-01_1.pdf
- INEC. (2014). *Costa Rica: Indicadores de Educación y Contexto*. <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/educacion/estadisticas/resultados/reeducacenso2011-10.pdf.pdf>
- INEC. (2018). *Encuesta Nacional de Hogares Julio 2018*. <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/enaho-2018.pdf>

- Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS). (2018). *La importancia de una hidratación natural para alcanzar un estilo de vida saludable*. IIAS.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2009). *ENCUESTA NACIONAL DE NUTRICIÓN COSTA RICA, 2008-2009* (p. 57). 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.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2012). *X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda 2011 Características Sociales y Demográficas*. https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/estadisticas/resultados/replaccenso2011-10.pdf.pdf
- Kant, A. K., & Graubard, B. I. (2013). Family income and education were related with 30-year time trends in dietary and meal behaviors of American children and adolescents. *The Journal of Nutrition*, *143*(5), 690-700. <https://doi.org/10.3945/jn.112.165258>
- Kraus, A., Annunziata, A., & Vecchio, R. (2017). Sociodemographic Factors Differentiating the Consumer and the Motivations for Functional Food Consumption. *Journal of the American College of Nutrition*, *36*(2), 116-126. <https://doi.org/10.1080/07315724.2016.1228489>
- Kumar, N., & Kapoor, S. (2017). Do labels influence purchase decisions of food products? Study of young consumers of an emerging market. *British Food Journal*, *119*, 218-229. <https://doi.org/10.1108/BFJ-06-2016-0249>
- Livingstone, M. B. E., & Pourshahidi, L. K. (2014). Portion Size and Obesity. *Advances in Nutrition*, *5*(6), 829-834. <https://doi.org/10.3945/an.114.007104>
- Martinez-Fierro, S., Biedma-Ferrer, J.-M., & Ruiz-Navarro, J. (2015). Las condiciones del entorno emprendedor y el desarrollo económico: Un análisis de los países GEM. *Revista de Economía Mundial*.
- Mayo Clinic. (2018). *Water: How much should you drink every day?* Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>
- Medina, F. X., Aguilar, A., & Fornons, D. (2016). Alimentación, cultura y economía social. Los efectos de la crisis socioeconómica en la alimentación en Cataluña (España). *Sociedade e Cultura*, *18*. <https://doi.org/10.5216/sec.v18i1.40602>

- Medina, L. C. L., & Chaves, S. R. N. (2017). *HÁBITOS, ESTILOS DE VIDA Y PRÁCTICAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE BOGOTÁ*. 59.
- Mesa Participación Asociación de Consumidores, MPAC. (2017). *Encuesta de Hábitos de Consumo 2017*. <https://www.agrodigital.com/wp-content/uploads/2017/10/encuestaconsumo2017.pdf>
- Ministerio de Salud Costa Rica. (2019). *Análisis de la Situación de Salud 2018*. https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/memorias/memoria_2014_2018/memoria_institucional_2018.pdf
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica-Grasas*. https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/grasas.pdf
- Moreno, L., Capraro, S., & Panico, C. (2018). *Estructura económica, distribución del ingreso, patrones de alimentación y las condiciones nutricionales en México. Economic structure, distribution of income, dietary patterns and nutritional conditions in Mexico*. *Journal of Economic Literature*. <http://www.scielo.org.mx/pdf/eunam/v15n45/1665-952X-eunam-15-45-29.pdf>
- Moreno Rojas, R. (2015). PATRÓN DE CONSUMO DE ALIMENTOS A NIVEL FAMILIAR EN ZONAS URBANAS DE. *NUTRICION HOSPITALARIA*, 4, 1758-1765. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9404>
- Morris-Murcia, M. (2010). *IDENTIFICACION DE LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA ALIMENTACION EN UN GRUPO DE FAMILIAS PERTENECIENTES A LOS ESTRATOS 1, 2 Y 3 DE LA LOCALIDAD DE FONTIBON [PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA]*. <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis563.pdf>
- MPAC. (2019). *Encuesta de Hábitos de Consumo 2019*.
- Municipalidad de Heredia. (2020). *Portal Municipalidad de Heredia*. Portal Municipalidad de Heredia. <https://www.heredia.go.cr/es>
- OMS. (2015, noviembre 12). *OPS/OMS | Una nueva perspectiva para una dieta saludable—Guía Alimentaria para la población brasileña*. Pan American Health Organization / World Health Organization. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11437:new-approach-healthy-diet&Itemid=42409&lang=es

- OMS. (2018a). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2018b, agosto 31). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OPS. (2013). *Costa Rica: Encuesta nacional de nutrición 2008-2009 | Nodo Costa Rica—Campus Virtual de Salud Pública*. <https://costarica.campusvirtualesp.org/costa-rica-encuesta-nacional-de-nutricion-2008-2009>
- Organización Panamericana de la Salud. (2012). *Las enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas: Todos los sectores de la sociedad pueden ayudar a resolver el problema*. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2011/paho-policy-brief-1-sp-web1.pdf>
- Parras, M. (2017). *El comportamiento del consumidor y la demanda de aceites vegetales en España: Oliva virgen versus oliva/girasol*.
- Paye Huanca, E. O., & Jordán de Guzmán, M. (2015). Factores relacionados con la composición de la canasta básica de alimentos de las familias en la ciudad de La Paz, gestión 2012. *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 56(2), 25-31.
- Pérez, C., Aranceta, J., & Varela, G. (2015). Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. *REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICION COMUNITARIA*, 2, 42-52. <https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.sup1.5050>
- Piquer, D. C., & Ordovás, J. M. (2015). Relación entre el estado socioeconómico, la educación y la alimentación saludable. *Mediterráneo económico*, 27, 283-306.
- Porrás, Á. (2015). *Desigualdad y polarización en el consumo de alimentos en Costa Rica*. CLACSO.
- PROCOMER, P. por. (2018, junio 5). La tendencia mundial en edulcorantes apunta a lo natural. *Procomer Costa Rica*. https://www.procomer.com/alertas_comerciales/la-tendencia-mundial-en-edulcorantes-apunta-a-lo-natural/
- Ranganathan, J., Vennard, D., Waite, R., Lipinski, B., Searchinger, T., Dumas, P., Forslund, A., Guyomard, H., Manceron, S., Marajo Petitzon, E., Mouël, C., Havlík, P., Herrero, M., Zhang, X., Wirsenius, S., Ramos, F., Yan, X., Phillips, M., & Mungkung, R. (2016). *Shifting Diets for a Sustainable Food Future*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3808.2961>

- Restrepo, S. L. R., & Gallego, M. M. (2010). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de Antropología*, 19(36), 127-148.
- Rhee, J. J., Mattei, J., & Campos, H. (2012). Association between commercial and traditional sugar-sweetened beverages and measures of adiposity in Costa Rica. *Public health nutrition*, 15(8), 1347-1354. <https://doi.org/10.1017/S1368980012001000>
- Rodríguez, S., Sandoval, I., & Fernández, L. (2010). *Encuesta de la UCR revela cambios en hábitos alimentarios de los ticos*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2010/04/27/encuesta-revela-cambios-en-habitos-alimentarios-de-los-ticos.html>
- Rodríguez-Leyton, M., & Sánchez-Majana, L. (2017). Consumo de frutas y verduras: Beneficios y retos. *Alimentos Hoy*, 25, 30-55.
- Romero, O. E. V., & Romero, F. M. V. (2013). Evaluación del nivel socioeconómico: Presentación de una escala adaptada en una población de Lambayeque. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 6(1), 41-45.
- Sánchez, G., Peña, L., Varea, S., Mogrovejo, P., Goetschel, M. L., Montero-Campos, M. de los Á., Mejía, R., & Blanco-Metzler, A. (2012). Conocimientos, percepciones y comportamientos relacionados con el consumo de sal, la salud y el etiquetado nutricional en Argentina, Costa Rica y Ecuador. *Rev Panam Salud Publica*;32(4), Oct. 2012. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/9260>
- Shamah-Levy, T., Mundo-Rosas, V., & Rivera-Dommarco, J. A. (2014). La magnitud de la inseguridad alimentaria en México: Su relación con el estado de nutrición y con factores socioeconómicos. *Salud Pública de México*, 56, s79-85.
- Skårdal, M., Western, I. M., Ask, A. M. S., & Overby, N. C. (2014). Socioeconomic differences in selected dietary habits among Norwegian 13-14 year-olds: A cross-sectional study. *Food & Nutrition Research*, 58. <https://doi.org/10.3402/fnr.v58.23590>
- Sociedad Argentina de Nutrición. (s.f). *Vegetales y frutas, los antioxidantes naturales*. Vegetales y frutas, los antioxidantes naturales. http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/charla_vegetales_frutas.pdf
- Solano, C. C. (2010). *BARRERAS Y MOTIVADORES DEL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ESTUDIOS GENERALES DE LA SEDE*

RODRIGO FACIO DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA. SEPTIEMBRE 2009— JUNIO 2010. 332.

- Tolentino-Mayo, L., Rincon Gallardo Patino, S., Bahena-Espina, L., Rios, V., & Barquera, S. (2018). Conocimiento y uso del etiquetado nutrimental de alimentos y bebidas industrializados en México. *Salud Pública de México, 60*, 328. <https://doi.org/10.21149/8825>
- Turconi, G., Guarcello, M., Maccarini, L., Cignoli, F., Setti, S., Bazzano, R., & Roggi, C. (2008). Eating Habits and Behaviors, Physical Activity, Nutritional and Food Safety Knowledge and Beliefs in an Adolescent Italian Population. *Journal of the American College of Nutrition, 27*, 31-43. <https://doi.org/10.1080/07315724.2008.10719672>
- Universidad de Costa Rica. (2019). *Costa Rica vive la peor epidemia de obesidad registrada en toda su historia.* Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/04/26/costa-rica-vive-la-peor-epidemia-de-obesidad-registrada-en-toda-su-historia.html>
- Valenzuela, R. A. K. (2013). *Uso de la etiqueta de información nutricional en la decisión de compra de alimentos por parte de consumidores de la ciudad de Valdivia, Chile.* 37.
- Velásquez, F. R., & Mora, J. (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y condiciones de vida del pueblo Kariña en la comunidad de Kashaama, estado Anzoátegui (República Bolivariana de Venezuela). *Antropo, 38*, 25-38.
- Villalobos, D. G., Vindas, C. C., Soto, N. F., Carrasquilla, L. Ú., Chinnock, A., Gómez, G., & Elans, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense, 61*(4), Article 4. https://actamedica.medicos.cr/index.php/Acta_Medica/article/view/1045
- Wang, D. D., Leung, C. W., Li, Y., Ding, E. L., Chiuve, S. E., Hu, F. B., & Willett, W. C. (2014). Trends in dietary quality among adults in the United States, 1999 through 2010. *JAMA Internal Medicine, 174*(10), 1587-1595. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2014.3422>
- Willett, W. C., & Stampfer, M. J. (2013). Current evidence on healthy eating. *Annual Review of Public Health, 34*, 77-95. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031811-124646>
- World Health Organization. (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and children.* https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Zapata, M. E., Rovirosa, A., & Carmuega, E. (2019). Urbano y rural: Diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según nivel de ingreso y área de residencia. *Salud Colectiva*, *15*, e2201-e2201. <https://doi.org/10.18294/sc.2019.2201>
- Zazpe, I., & Villacis, C. (2015). FRECUENCIA DE COMIDAS FUERA DE CASA Y CALIDAD DE HIDRATOS DE CARBONO Y. *NUTRICION HOSPITALARIA*, *1*, 466-474. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.8153>

ANEXOS

Anexo 1. Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Laura Lucía Matamoros González, cédula de identidad número 4-0228-0833, en condición de egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertida de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura titulado: “Comparación de los hábitos alimentarios, las prácticas relacionadas con las compras de alimentos según nivel socioeconómico en adultos de 40 a 60 años de la provincia de Heredia, en el 2020”, es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el día 15 de diciembre del 2020.



Laura Lucía Matamoros González

Cédula 4-0228-0833

Anexo 2. Carta del Tutor

San José, 12 de diciembre del 2020

Universidad Hispanoamericana
Departamento de Registro

Estimados señores:

La estudiante Laura Lucía Matamoros González, presenta su trabajo de investigación en la modalidad de tesis, titulado *“COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LAS PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS COMPRAS DE ALIMENTOS SEGÚN NIVEL SOCIOECONÓMICO EN ADULTOS DE 40 A 60 AÑOS DE LA PROVINCIA DE HEREDIA, EN EL 2020”* el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de tutor, he estado pendiente y he verificado que al trabajo se le han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutorías, en relación a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, trabajo de campo, análisis de resultados, conclusiones y recomendaciones.

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

	Rubro	Valor	Nota
a.	Originalidad del tema.	10 %	8.0
b.	Cumplimiento de entrega de avances.	20 %	20.0
c.	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación.	30 %	30.0
d.	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones.	20 %	20.0
e.	Calidad, detalle del marco teórico.	20 %	20.0
	Total	100 %	98.0

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

Atentamente:



Dr. Sergio Mora Mora - CPN: 162-09
Profesor Universidad Hispanoamericana

Anexo 3. Carta del Lector**CARTA DEL LECTOR**

22 de enero de 2021

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

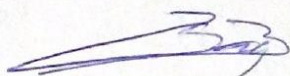
Estimado señores:

La estudiante LAURA MATAMOROS GONZÁLEZ, cédula de identidad número 402280833, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis **"COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LAS PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS COMPRAS DE ALIMENTOS SEGÚN NIVEL SOCIOECONÓMICO EN ADULTOS DE 40 A 60 AÑOS DE LA PROVINCIA DE HEREDIA, EN EL 2020"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,



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

Anexo 4. Consentimiento informado

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

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Comparación de los hábitos alimentarios, las prácticas relacionadas con las compras de alimentos según nivel socioeconómico en adultos de 40 a 60 años de la provincia de Heredia, en el 2020.

Nombre del investigador: Laura Lucía Matamoros González

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación está siendo realizada para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, con el objeto de comparar los hábitos alimentarios, las prácticas relacionadas con las compras de alimentos según nivel socioeconómico en adultos de 40 a 60 años. El trabajo se ejecuta durante el presente año y su participación es de suma importancia para la recolección de la información.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?

La persona que participe de forma voluntaria en la investigación deberá llenar dos encuestas digitales. La primera encuesta consta de tres partes las cuales son: información sobre datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y prácticas relacionadas con las compras de alimentos. La segunda encuesta consiste en una serie de preguntas para obtener el nivel socioeconómico de cada participante.

Para participar en la investigación es requisito tener una edad entre 40 y 60 años, vivir en la provincia de Heredia y ser alfabeta. Al aceptar este consentimiento debe tomar en cuenta que debe suministrar algunos datos personales de uso exclusivo por parte del investigador.

C. RIESGOS

No existe ningún tipo de riesgo por participar en este estudio, ya que únicamente deberá responder los cuestionarios. Podría parecer un riesgo, ya que debe proporcionar información personal, por tener que responder sobre ingresos económicos y otros, sin embargo, la información obtenida se manejará con total confidencialidad.

D. BENEFICIOS

Como resultado de su participación en este estudio, no tendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que la investigadora aprenda más acerca de la adquisición de alimentos y su efecto en los hábitos alimentarios y la relación con el nivel socioeconómico.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Laura Lucía Matamoros González quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera más información puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono 8784-98-84. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2256-8197, de lunes a viernes en el horario de 8:00 am a 5:00 pm.

F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

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

H. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.

I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

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

Nombre, cédula y firma del sujeto

Fecha

Nombre, cédula y firma del testigo

Fecha

Nombre, cédula y firma del investigador que solicita el consentimiento

Fecha

5. Grado de escolaridad:

- Primaria incompleta Universidad incompleta
 Primaria completa Universidad completa
 Secundaria incompleta Técnico o diplomado
 Secundaria completa Otro: _____

II Parte. Información los hábitos alimentarios

A continuación, se presentan una serie de preguntas para conocer sus hábitos alimentarios, favor contestar con la información más verídica.

6. Indique los tiempos de comida que realiza regularmente

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

7. ¿Cuál es el tipo de cocción que más utiliza para preparar cada tipo de alimento?

8.

Tipo de cocción	Grupo de alimento		
	Carnes (pollo, res, cerdo, pescado)	Verduras (papa, yuca, camote, tiquizque, ñampí, ayote sazón)	Vegetales (coliflor, ayote tierno, zanahoria, zapallo, remolacha)
A la plancha			
Al vapor			
Hervido			
Al horno			
Frito			
Asado			
A la leña			

9. ¿Cuál tipo de grasa utiliza regularmente para la cocción de los alimentos?

- Aceite de soya, girasol, maíz Mantequilla, margarina
 Aceite de canola, de oliva Manteca vegetal
 Aceite en aerosol Otro

10. Indique cuáles alimentos normalmente consume como opción de merienda. Puede marcar de una hasta cuatro opciones.

- | | |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> No consume merienda | <input type="checkbox"/> Galletas Saladas |
| <input type="checkbox"/> Fruta | <input type="checkbox"/> Galletas dulces con relleno |
| <input type="checkbox"/> Yogurt | <input type="checkbox"/> Galletas dulces sin relleno |
| <input type="checkbox"/> Cereal de caja con leche | <input type="checkbox"/> Snacks salados (bizcochos, palitos de ajonjolí) |
| <input type="checkbox"/> Sándwich | <input type="checkbox"/> Barras de cereal |
| <input type="checkbox"/> Repostería | <input type="checkbox"/> Café/Té |
| <input type="checkbox"/> Batidos de fruta natural | <input type="checkbox"/> Jugo de caja tetrabrik |

11. ¿Cuántas frutas frescas suele consumir al día?

- | | |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> No consumo frutas todos los días | <input type="checkbox"/> 3 a 4 frutas |
| <input type="checkbox"/> 1 a 2 frutas | <input type="checkbox"/> 5 frutas o más |

12. ¿Cuántos vegetales no harinosos (ejemplos: pepino, tomate, lechuga, remolacha, zanahoria, zapallo, ¿espinaca) suele consumir al día?

- | | |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> No consumo vegetales todos los días | <input type="checkbox"/> 3 a 4 vegetales |
| <input type="checkbox"/> 1 a 2 vegetales | <input type="checkbox"/> 5 vegetales o más |

13. ¿Frecuenta usted agregarle sal a la comida ya preparada?

- Sí No

14. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a sus bebidas?

- | | |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> No consume azúcar | <input type="checkbox"/> 3 a 4 cucharaditas |
| <input type="checkbox"/> 1 a 2 cucharaditas | <input type="checkbox"/> 5 o más cucharaditas |

15. ¿Utiliza usted algún tipo de edulcorante regularmente?

- Sí No

16. ¿Cuántos vasos de agua pura consume al día?

- No consume agua pura 3 a 4 vasos 7 a 8 vasos
 1 a 2 vasos 5 a 6 vasos Más de 8 vasos

17. En la siguiente tabla se encuentran una lista de alimentos, elija la frecuencia con la que usted consume cada uno de estos. Por favor marque con una “X” en la casilla según corresponda.

Tipo de alimento	Nunca	1-2 veces al mes	1-2 veces a la semana	3-4 veces a la semana	Más de 4 veces a la semana
Lácteos					
Leche de almendras					
Yogurt griego					
Queso Mozzarella					
Queso ricotta / cottage					
Queso cheddar					
Carnes					
Nuggets congelados					
Tortas de res / pollo					
Lomo/ lomito de res/cerdo					
Salmón					
Camarones					
Claros de huevo					
Jamón de pavo					
Frutas y vegetales					
Vegetales congelados					
Ensalada preparada					
Fruta congelada en bolsa					
Grasas					
Aguacate					
Semillas (maní, almendras, marañón)					
Aceitunas					

III Parte. Información de las prácticas alimentarias relacionadas con las compras

A continuación, se presentan una serie de preguntas para conocer sus prácticas alimentarias en relación con las compras, favor contestar con la información más verídica.

18. Indique el lugar de compra para cada tipo de alimento a continuación.

Alimentos	Supermercado	Minisúper	Carnicería	Verdulería	Feria del agricultor	No compra
Abarrotes (productos empacados, enlatados)						
Frutas y vegetales						
Carnes (res, cerdo, pollo, pescado, etc)						
Huevos						
Lácteos (leche, yogurt, queso).						

19. Los siguientes son factores que influyen en la compra de los alimentos, por favor elija cinco opciones en orden de prioridad para usted, para esto utilice números (1-2-3-4-5) dentro del paréntesis. **Siendo 1 la menor influencia y 5 la mayor influencia.**

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Precio | <input type="checkbox"/> Publicidad | <input type="checkbox"/> Influencia social |
| <input type="checkbox"/> Marca | <input type="checkbox"/> Salud / Bienestar | <input type="checkbox"/> Comodidad y tiempo |
| <input type="checkbox"/> Gustos | <input type="checkbox"/> Valor nutricional | <input type="checkbox"/> Estado de ánimo |
| <input type="checkbox"/> Costumbre | <input type="checkbox"/> Apariencia | |

20. ¿Revisa usted las etiquetas nutricionales de los alimentos cuando realiza las compras?

- Sí.
 No

Nota: Si responde que SÍ omita la pregunta N°21

21. Respecto al valor nutricional del alimento, marque las opciones que toma más en cuenta para elegir un producto. Puede seleccionar de 1 a 3 opciones.

Ninguno. No lee etiquetas.

Kilocalorías

Fibra

Sodio

Grasas

Azúcares

Colesterol

Carbohidratos totales

Proteína

Porcentaje de valor diario

22. ¿Por qué no realiza lectura de etiquetas nutricionales? Responda únicamente si en la pregunta N°19 seleccionó NO.

No tiene el conocimiento de cómo realizar la lectura

No le es relevante la información

Las etiquetas son confusas

Por falta de tiempo

No cree que en la información de la etiqueta

23. De los siguientes descriptores nutricionales, ¿cuáles son los tres más importantes que usted toma más en cuenta al elegir el producto?

Light

Libre de calorías

Libre de colesterol

Sin azúcar añadido

Reducido en calorías

Libre de ácidos grasos trans

Bajo en grasa

Alto en proteína

Bajo en sodio

Ninguno

24. ¿Al comprar los alimentos para su hogar, lee usted la lista de ingredientes de la etiqueta?

Sí

No

25. ¿Al comprar los alimentos, revisa usted la cantidad de conservantes o aditivos que contienen?

Sí

No

26. ¿Con qué frecuencia consume alimentos fuera de casa?

- | | |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> De 1 a 2 veces a la semana |
| <input type="checkbox"/> Menos de una vez al mes | <input type="checkbox"/> De 3 a 4 veces a la semana |
| <input type="checkbox"/> De 1 a 3 veces al mes | <input type="checkbox"/> De 5 a 7 veces a la semana |

27. ¿Qué tipo de lugares visita cuando consume alimentos fuera de casa?

- Food Court (área de comidas ubicada en el mall/centro comercial)
- Soda
- Cafeterías
- Restaurantes de comida rápida (McDonald's, BK, pizzerías, subway, KFC, Taco Bell)
- Restaurantes de especialidades (en pescado y mariscos, en carnes rojas, comida italiana, comida china, comida japonesa)
- Otro : _____

Gracias por su colaboración

Anexo 6. Instrumento N° 2 de recolección de datos

Universidad Hispanoamericana
Carrera: Nutrición

Proyecto de investigación
Estudiante: Laura Matamoros G

Comparación del nivel socioeconómico con las prácticas alimentarias relacionadas con las compras y el estilo de vida en adultos de 25 a 45 años de edad de la provincia de Heredia, en el 2020.

Encuesta de estratificación del nivel socioeconómico

Fecha:

Instrucción general

En este instrumento se encuentran una serie de preguntas de selección única sobre datos socioeconómicos, por lo que se le solicita marcar con una X en la casilla del centro la opción que esté más apegada a su realidad. Los datos obtenidos son únicamente para el uso del investigador.

Características de la vivienda		Puntaje
1 ¿Cómo es su tipo de vivienda?		
Casa/Villa		59
Departamento en casa o edificio		59
Cuarto en casa de inquilinato		59
Rancho		4
Choza		0
2. El material predominante de las paredes exteriores de la vivienda es de:		
Cemento		59
Ladrillo		55
Adobe / Tapia prefabricada		47
Madera		17
Otros materiales		0
3. El material predominante del piso de la vivienda es de:		
Piso laminado / Piso flotante		48
Cerámica / Vinil		46
Cemento		34
Tabla sin tratar		32
Tierra		0

4. ¿Cuántos cuartos de baño con ducha de uso exclusivo tiene su hogar?		
Tiene 3 o más cuartos de baño exclusivos con ducha		32
Tiene 2 cuartos de baño exclusivos con ducha		24
Tiene 1 cuarto de baño exclusivo con ducha		12
No tiene cuarto de baño exclusivo con ducha		0
5. El tipo de servicio higiénico con que cuenta la vivienda es:		
Conectado a red pública de alcantarillado		38
Conectado a pozo séptico		22
Conectado a pozo ciego		18
Con descarga directa al río, lago o quebrada		18
Letrina		15

Acceso a tecnología		Puntaje
1 ¿Cuenta con servicio de internet en su hogar?		
Sí		45
No		0
2 ¿Tiene computadora de escritorio en su vivienda?		
Sí		35
No		0
3 ¿Tiene computadora portátil en su vivienda?		
Sí		39
No		0
4 ¿Cuántos celulares activados tienen en su hogar?		
4 ó más celulares		42
3 celulares		32
2 celulares		22
1 celular		8
No hay celulares en el hogar		0
Posesión de bienes		Puntaje
1 ¿Cuenta con servicio de teléfono convencional en su hogar?		
Sí		19
No		0

2 ¿Tiene en su hogar cocina con horno?		
Sí		29
No		0
3 ¿Tiene en su hogar refrigeradora?		
Sí		30
No		0
4 ¿Tiene en su hogar lavadora para ropa?		
Sí		18
No		0
5 ¿Tiene en su hogar equipo de sonido / parlantes bluetooth?		
Sí		18
No		0
6 ¿Cuántos TV a color tienen en su hogar?		
3 ó más TV		34
2 TV		23
1 TV		9
No hay TV		0
7 ¿Cuántos vehículos de uso exclusivo hay en su hogar?		
3 ó más vehículos		15
2 vehículos		11
1 vehículo		6
No hay vehículos de uso exclusivo		0

Hábitos de consumo		Puntaje
1 ¿En su hogar alguien compra vestimenta en centros comerciales?		
Sí		6
No		0
2 ¿En su hogar alguien cuenta con plan de internet post pago?		
Sí		26
No		0

3 ¿En su hogar alguien utiliza correo electrónico que no es del trabajo?		
Sí		27
No		0
4 ¿En su hogar alguien está registrado en una red social?		
Sí		28
No		0
5. Exceptuando los libros de texto o manuales de estudio, lecturas de trabajo ¿Alguien del hogar ha leído algún libro completo en los últimos 3 meses?		
Sí		12
No		0
Nivel de educación		Puntaje
1 ¿Cuál es el nivel educativo del jefe (a) del hogar?		
Post grado/Maestría		171
Licenciado (a)		127
Bachiller universitario		91
Secundaria completa		65
Secundaria incompleta		41
Primaria completa		39
Primaria incompleta		21
Sin estudios		0

Actividad económica del hogar		Puntaje
1 ¿En su hogar alguien se encuentra asegurado por la CCSS?		
Sí		39
No		0
2 ¿En su hogar alguien cuenta con seguro de salud privado?		
Sí		55
No		0
3 ¿Cuál es el tipo de ocupación del jefe (a) del hogar?		
Personal directivo		76
Profesional universitario		69
Técnico		46
Colaborador de oficina		31

Trabajador del área de servicios y comercio		18
Oficial		17
Operario de instalaciones y máquinas		17
Desempleado		14
Inactivo		17

	Puntaje final	Clasificación
Suma de puntaje final		

Grupo socioeconómico	Umbral
A (alto)	845,1 – 1000 puntos
B (medio alto)	696,1 – 845 puntos
C+ (medio típico)	535,1 – 696 puntos
C- (medio bajo)	316,1 – 535 puntos
D (bajo)	0 – 316 puntos

Anexo 7. Resultados del Plan Piloto

Información sociodemográfica

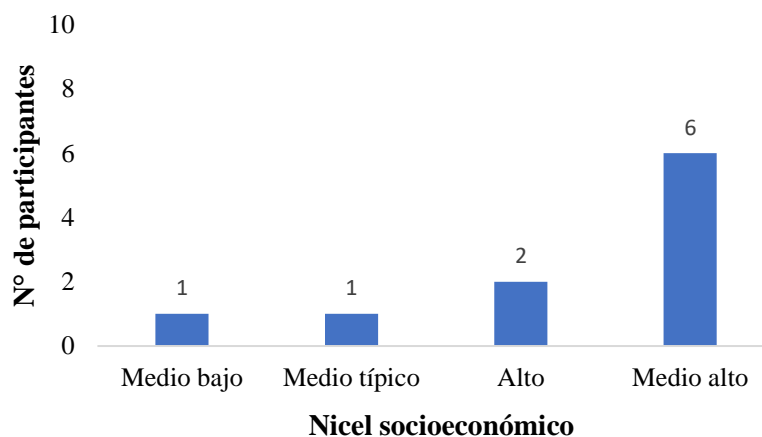


Figura N° 8. Nivel socioeconómico de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

Respecto a la clasificación del nivel socioeconómico se obtiene que más de la mitad de los participantes representan un nivel medio alto.

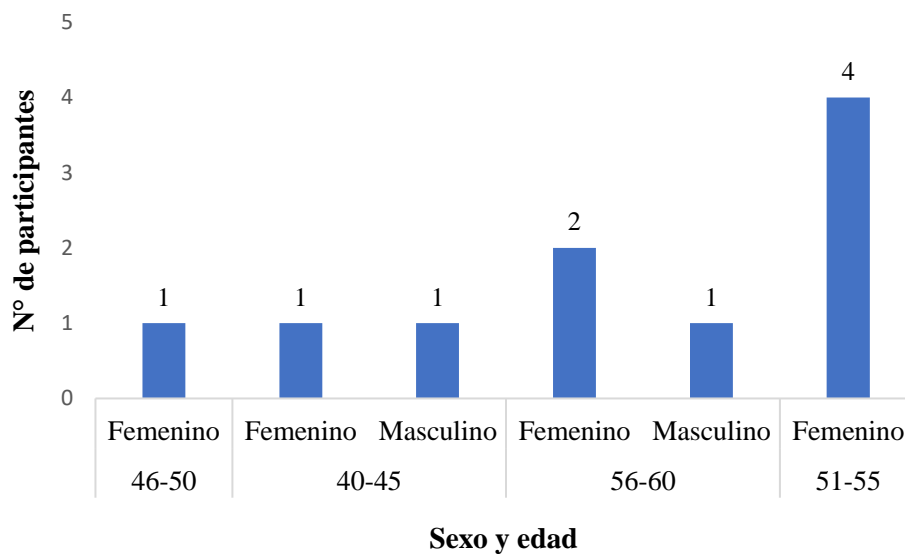


Figura N° 9. Sexo y edad de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

Según la figura anterior, los sujetos tienen mayoritariamente más de 50 años de edad y el 80% de los participantes son mujeres.

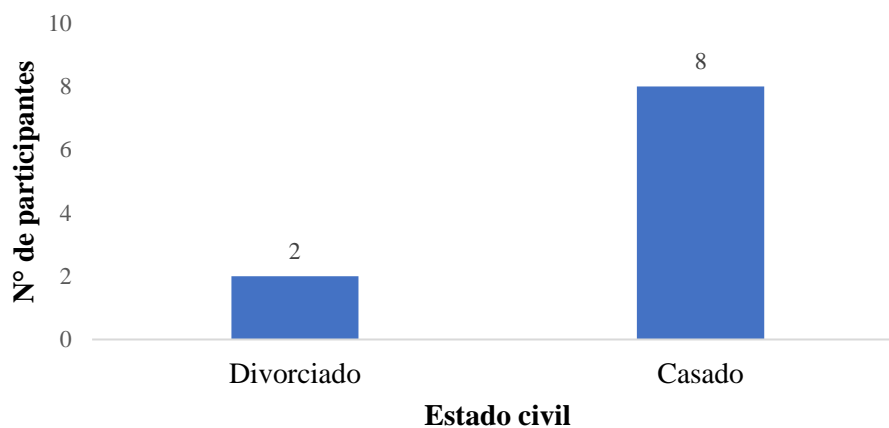


Figura N° 10. Estado civil de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

El gráfico muestra que, de los diez participantes, ocho de ellos son casados y dos divorciados.

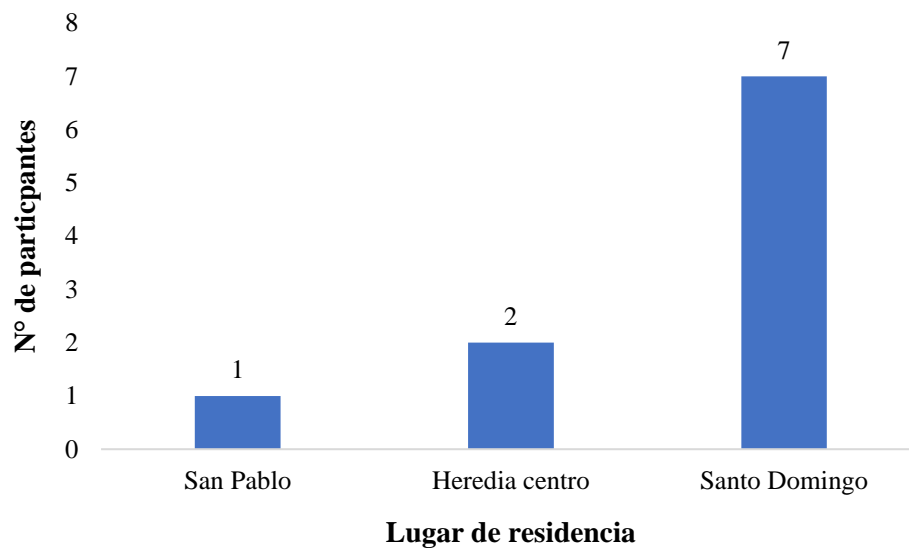


Figura N° 11. Lugar de residencia de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

La figura anterior, muestra que la mayor parte de los participantes residen en el cantón de Santo Domingo de Heredia.

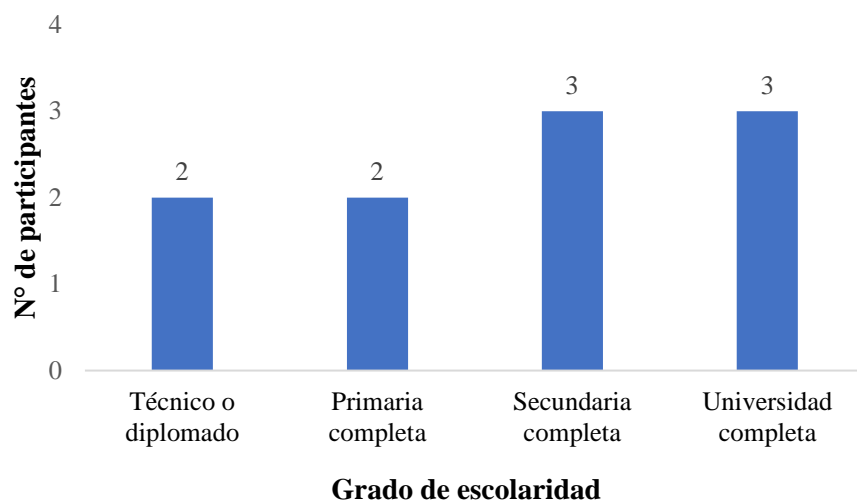


Figura N° 12. Grado de escolaridad de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

En cuanto al grado de escolaridad, se obtiene que solamente tres personas cuentan con estudios universitarios, otros tres cuentan con un grado de secundaria completa, dos personas con técnico o diplomado y dos con primaria completa.

Hábitos alimentarios

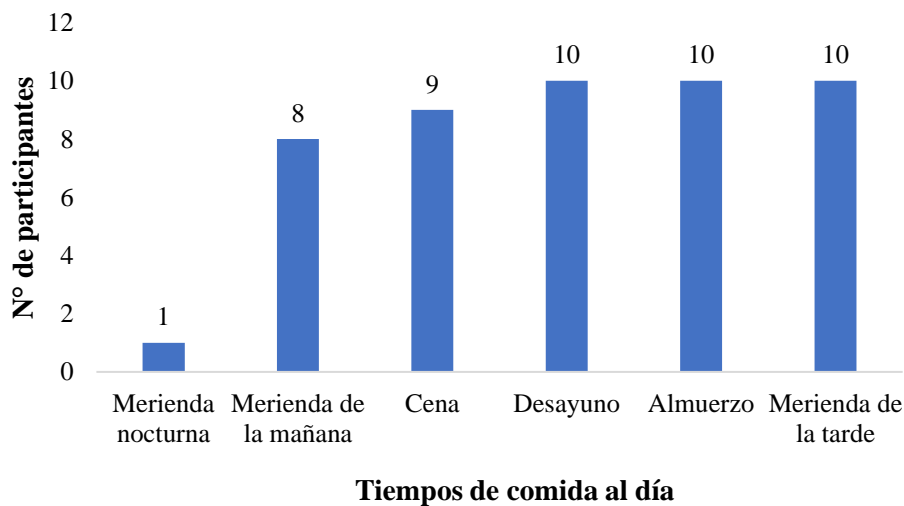


Figura N° 13. Tiempos de comida realizados al día por parte de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

Según la figura anterior, los tiempos de comida realizados por el 100% de los sujetos, son el desayuno, el almuerzo y la merienda de la tarde. También se destaca, que la merienda nocturna solamente es realizada por una persona.

Tabla N° 26. Método de cocción más utilizado según tipo de alimento por parte de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020.

Método de cocción	Grupo de alimento					
	Carnes	%	Verduras	%	Vegetales	%
A la plancha	3	30%				
Al vapor	1	10%	4	40%	5	50%
Hervido	1	10%	6	60%	5	50%
Al horno						
Frito	4					
Asado	1					
A la leña						

Fuente: elaboración propia, 2020.

La tabla anterior muestra los resultados sobre el método de cocción más utilizado. En el caso de las carnes se determina que los métodos más utilizados son frito y a la plancha. Respecto a las verduras y vegetales son de preferencia los métodos de hervido y al vapor.

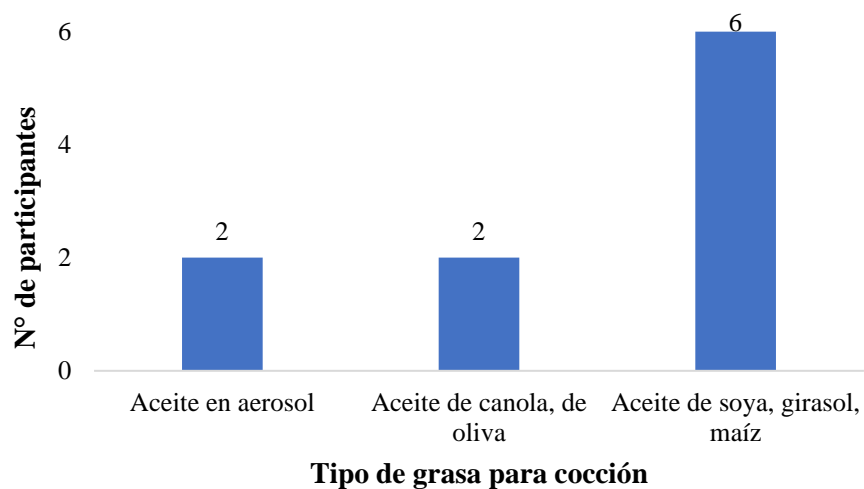


Figura N° 14. Tipo de grasa para cocción más utilizado por parte de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

Respecto al tipo de grasa de preferencia para la cocción de los alimentos, el 60% de los sujetos indica el aceite de soya, girasol o maíz.

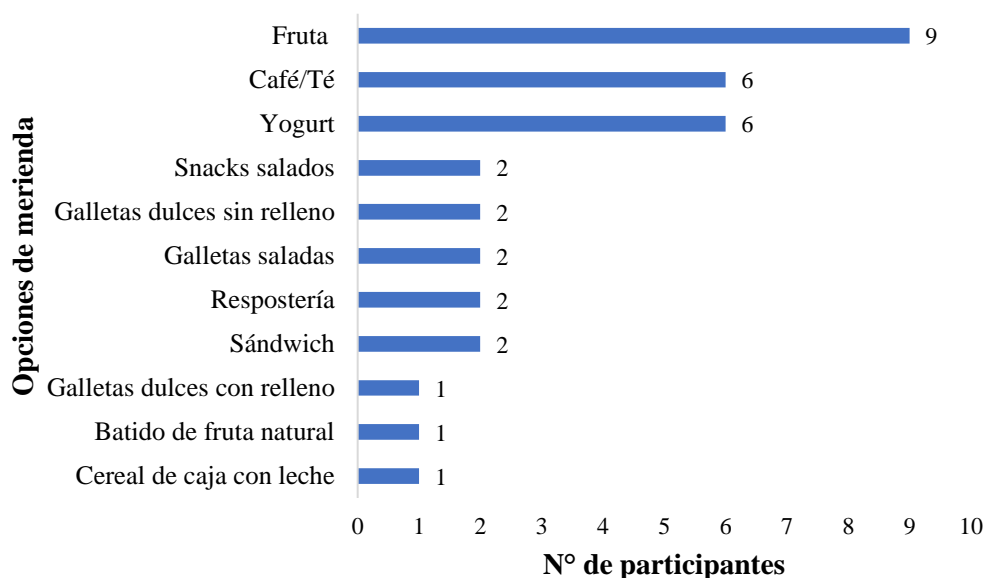


Figura N° 15. Opciones de merienda más consumidos por parte de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

La figura anterior proyecta que la fruta es la opción más consumida como merienda, y a esta le siguen el café o té por un 60% de los sujetos y de igual forma el yogurt.

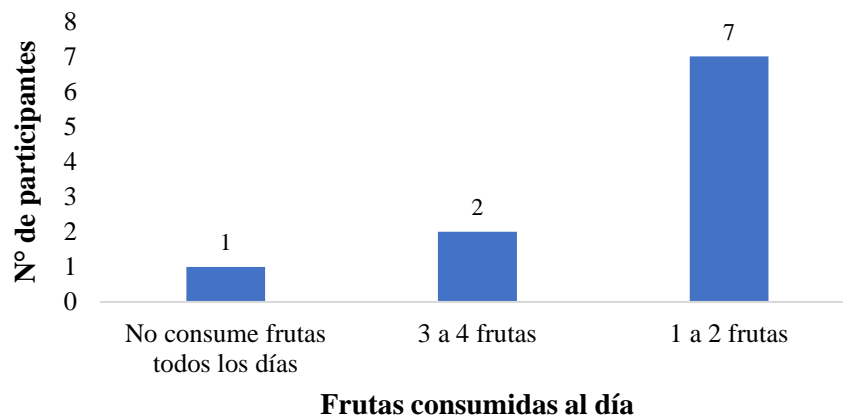


Figura N° 16. Consumo de frutas de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

De la figura anterior, se deriva que el 70% de los participantes consumen de 1 a 2 frutas al día y solamente una persona no consume fruta a diario.

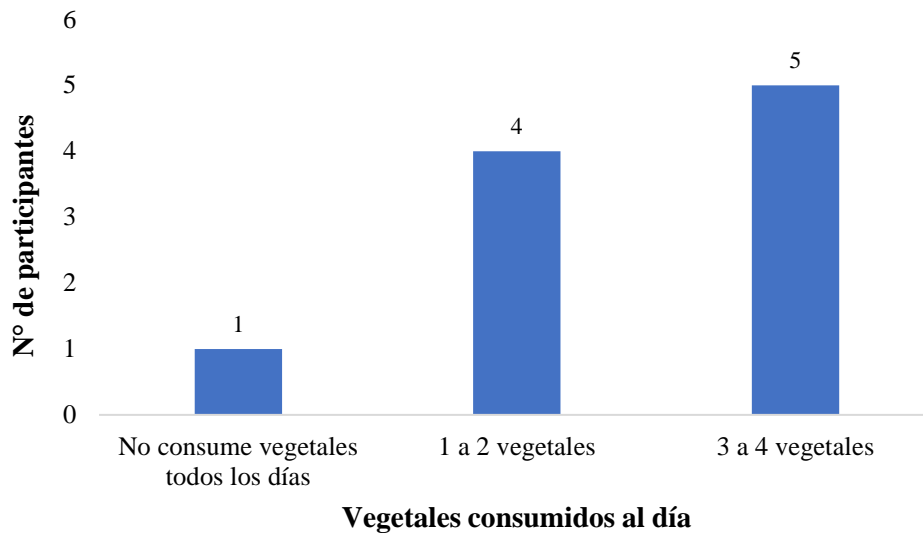


Figura N° 17. Consumo de vegetales de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

En la figura anterior, se observa que la mitad de los participantes consumen de 3 a 4 vegetales al día. De igual forma se destaca que el consumo de vegetales es frecuente, ya que se realiza de forma diaria en el 90% de los sujetos.

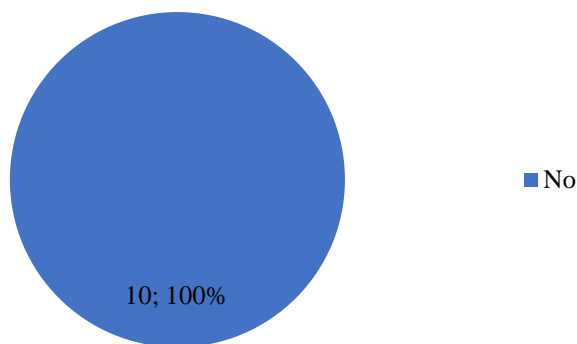


Figura N° 18. Adición de sal a la comida por parte de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

Según la figura anterior, el 100% de los participantes indican no adicionar sal a los alimentos cuando ya están preparados y listos para consumir.

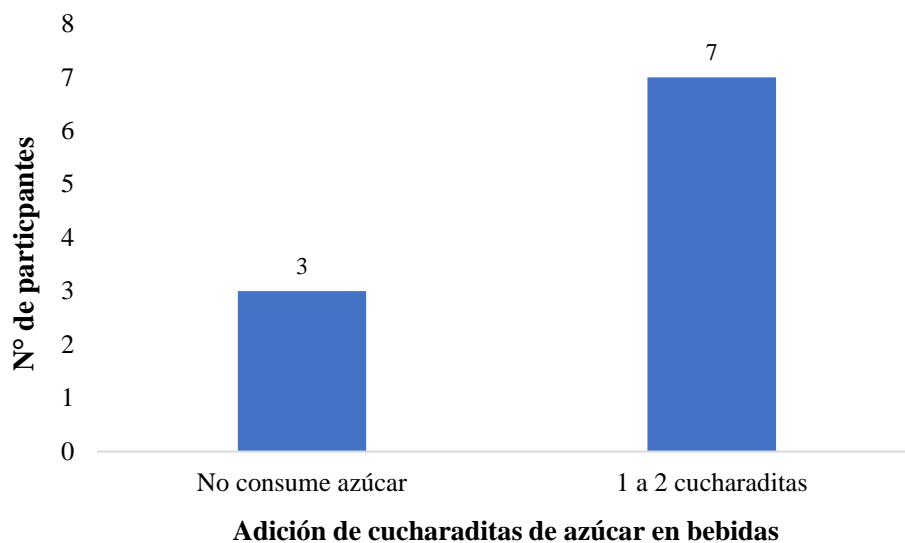


Figura N° 19. Consumo de azúcar de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

Respecto a la adición de cucharaditas de azúcar en bebidas se obtiene que el 70% de las personas adicionan de 1 a 2 cucharaditas, mientras que el 30% restante no consume azúcar.

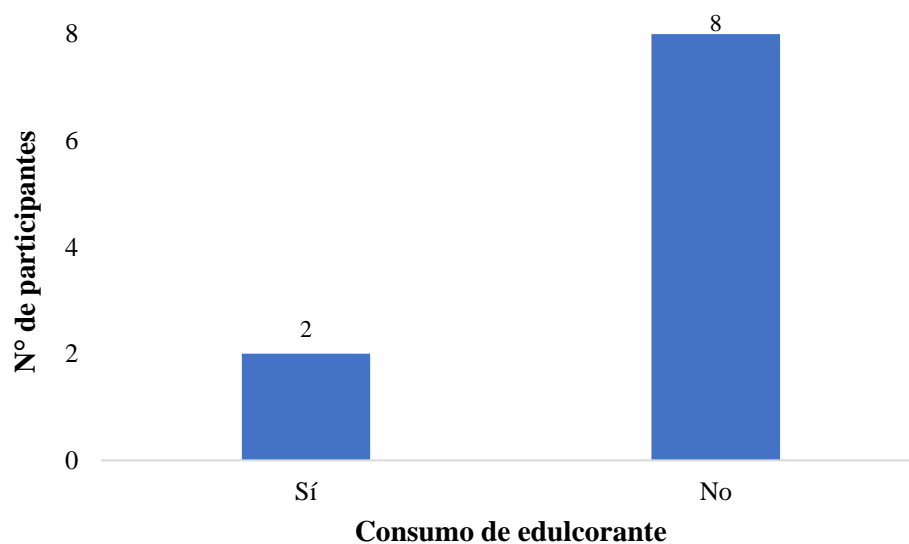


Figura N° 20. Consumo de edulcorante de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

La figura anterior indica que solamente dos de los diez participantes consumen algún tipo de edulcorante.

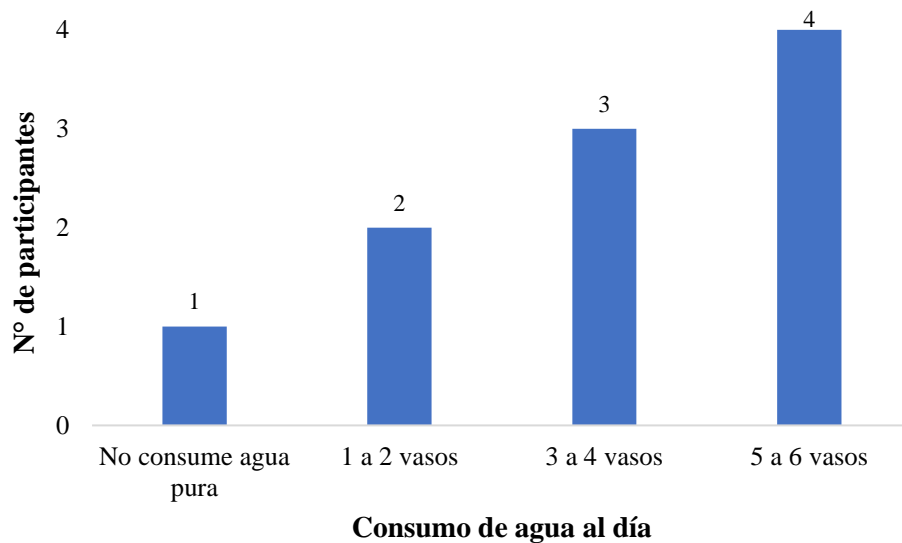


Figura N° 21. Consumo de agua de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

Respecto al consumo de agua, la cantidad de vasos más elegida por cuatro personas, fue la de 5 a 6 vasos. Por tanto, se puede identificar un bajo consumo de agua en los participantes.

Tabla N° 27. Frecuencia de consumo de alimentos de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020.

Tipo de alimento	Frecuencia				
	Nunca	1-2 veces al mes	1-2 veces a la semana	3-4 veces a la semana	Más de 4 veces a la semana
Lácteos					
Leche de almendras	90%	10%			
Yogurt griego	60%	10%	10%		10%
Queso Mozzarella	20%	40%	30%	10%	
Queso ricotta / cottage	80%	10%		10%	
Queso cheddar	80%	10%	10%		
Carnes					
Nuggets congelados	80%	20%			
Tortas de res / pollo	50%	50%			
Lomo/ lomito de res/cerdo	50%	20%	20%		10%
Salmón	80%	10%	10%		
Camarones	70%	20%	10%		
Claras de huevo	80%			20%	
Jamón de pavo	40%	30%	30%		
Vegetales y frutas					
Vegetales congelados	80%	10%	10%		
Ensalada preparada	50%	40%	10%		
Fruta congelada en bolsa	90%	10%			
Grasas					
Aguacate	10%	30%	40%	20%	
Semillas (maní, almendras, marañón)	10%	50%	30%		10%
Aceitunas	70%	20%		10%	

Fuente: elaboración propia, 2020.

La tabla anterior muestra que la mayoría de los alimentos expuestos, los cuales suelen ser procesados, de alto valor calórico o de alto costo, no suelen ser consumidos con gran frecuencia por parte de los participantes. Los mayores porcentajes se encuentran en la frecuencia de nunca, y se puede ver que las frecuencias de 3 a 4 veces a la semana y más de 4 veces a la semana son poco elegidas.

Prácticas relacionadas con la compra de alimentos

Tabla N° 28. Lugar de compra según tipo de alimento por parte de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020.

Lugar de compra	Tipo de alimento							
	Abarrotes	%	Frutas y vegetales	%	Carnes	%	Lácteos	%
Supermercado	9	90%	3	30%	8	80%	8	80%
Minisúper	1	10%					2	20%
Carnicería					2	20%		
Verdulería			3	30%				
Feria del agricultor			4	40%				
No compra								

Fuente: elaboración propia, 2020.

En cuanto al lugar de compra de los alimentos, se puede observar que el 90% de los sujetos compran los abarrotes en el supermercado, asimismo, para la compra de las carnes y lácteos se prefiere el supermercado. Las frutas y los vegetales se compran en la feria del agricultor por el 40% los participantes.

Tabla N° 29. Factores que influyen en las compras de alimentos de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020.

Factores	Prioridad (1=menor prioridad/5=mayor prioridad)				
	N°1 (%)	N°2 (%)	N°3 (%)	N°4 (%)	N°5 (%)
Publicidad		10		10	
Precio	20			30	30
Marca			30		
Gustos	10	20		30	10
Costumbre	20	10	10	10	10
Salud/bienestar		10	20		20
Valor nutricional		10	10	10	10
Apariencia		10	20	10	
Influencia social	10	10			
Comodidad y tiempo	30	20	10		10

Estado de ánimo 10

Fuente: elaboración propia, 2020.

De la tabla anterior, se puede inferir que el factor elegido como mayor prioridad al elegir los alimentos es el precio. Después de este, se encuentran en orden los gustos, marca, salud/bienestar, comodidad y tiempo, costumbre. Sin embargo, se puede notar que los resultados se encuentran bastantes equilibrados entre los diferentes factores.

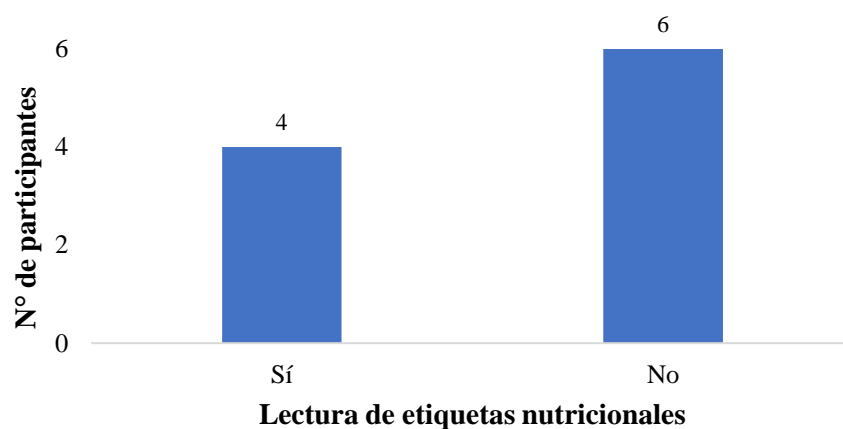


Figura N° 22. Lectura de etiquetas nutricionales por parte de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

Respecto a la lectura de etiquetas nutricionales, se obtiene que el 60% de los participantes no realiza la lectura.

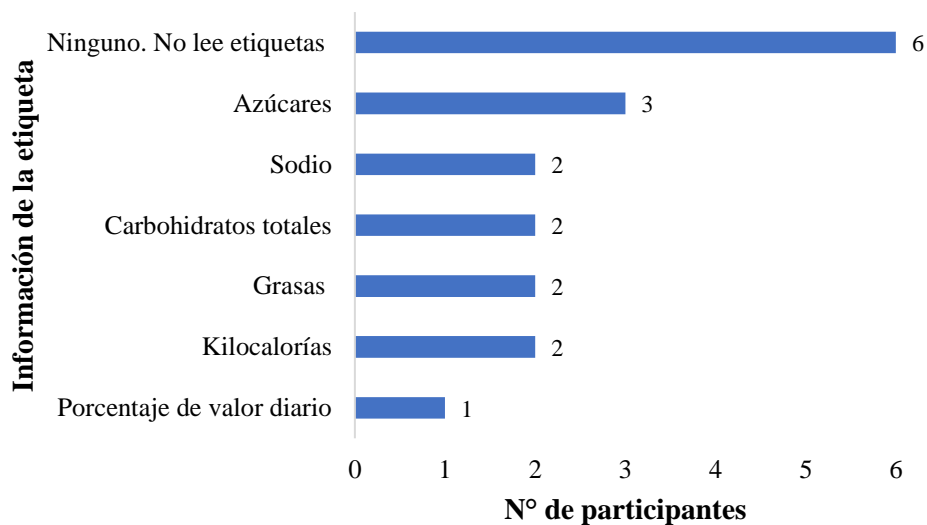


Figura N° 23. Aspectos de mayor importancia en la información de la etiqueta según los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

La figura anterior muestra que del 40% de los individuos que sí leen las etiquetas nutricionales, la mayoría le dan más importancia al contenido de azúcar del alimento.

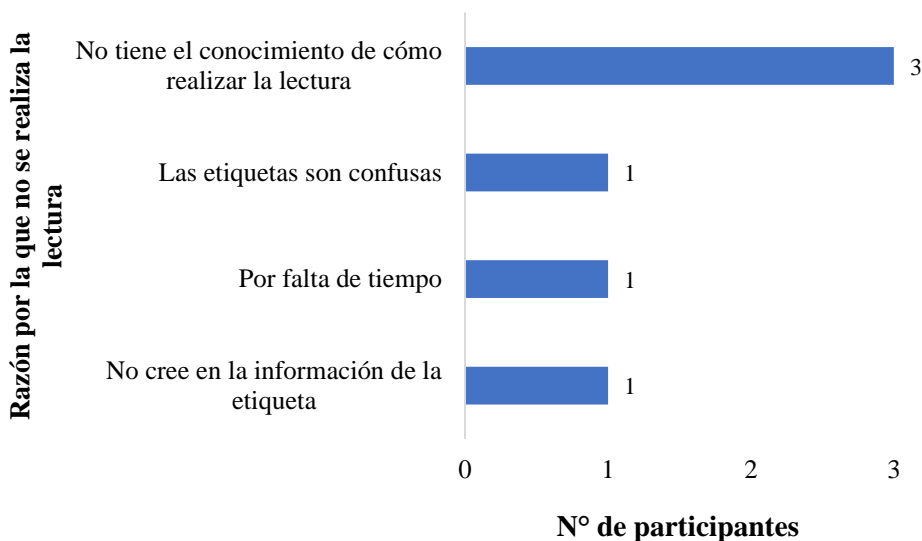


Figura N° 24. Razones por las que no se realiza la lectura de la etiqueta nutricional según los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

En relación con la lectura de etiquetas nutricionales, los participantes indican principalmente que no tienen el conocimiento de cómo realizar la lectura.

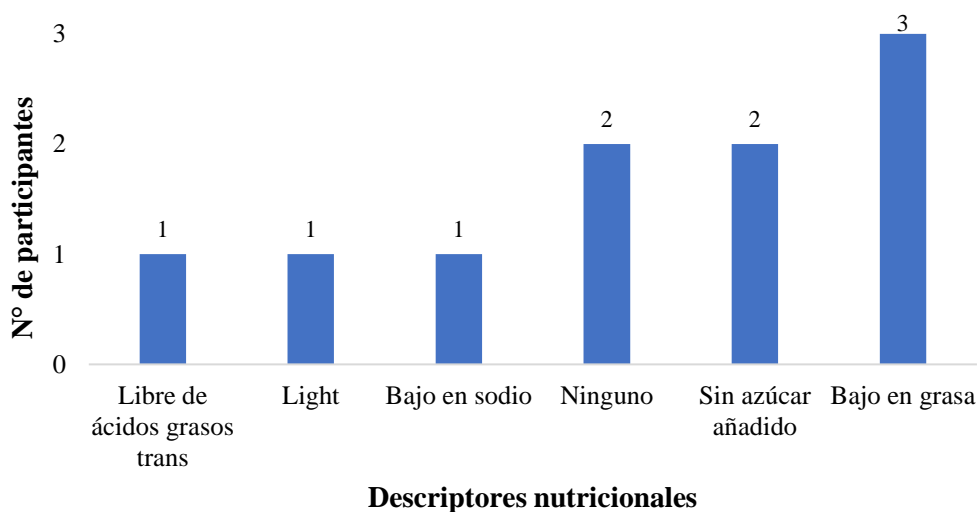


Figura N° 25. Descriptores nutricionales de mayor importancia según los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

Según la figura anterior, el descriptor nutricional de mayor importancia al elegir el alimento es el de bajo en grasa, al cual le sigue el descriptor sin azúcar añadido. Importante mencionar que dos personas indican que ninguno de los descriptores les parece relevante al elegir un alimento.

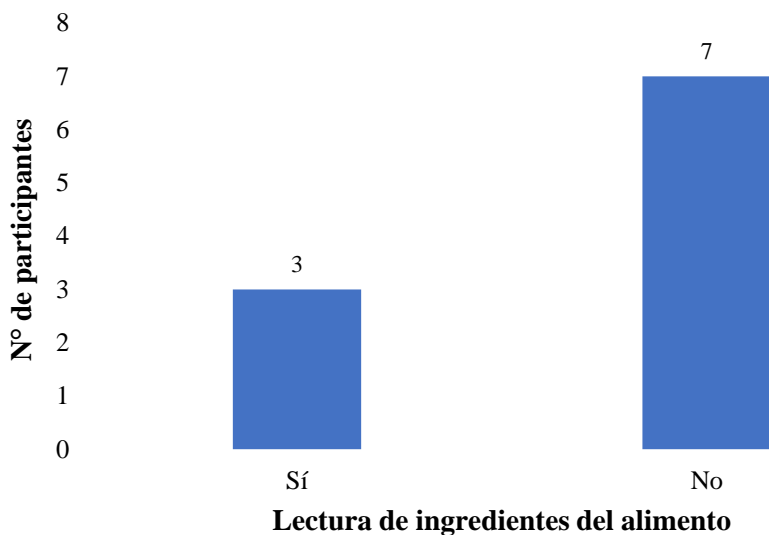


Figura N° 26. Realización de la lectura de ingredientes del alimento por parte de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

En la figura anterior, se muestra que la mayor parte de los individuos no leen los ingredientes de los alimentos al comprarlos.

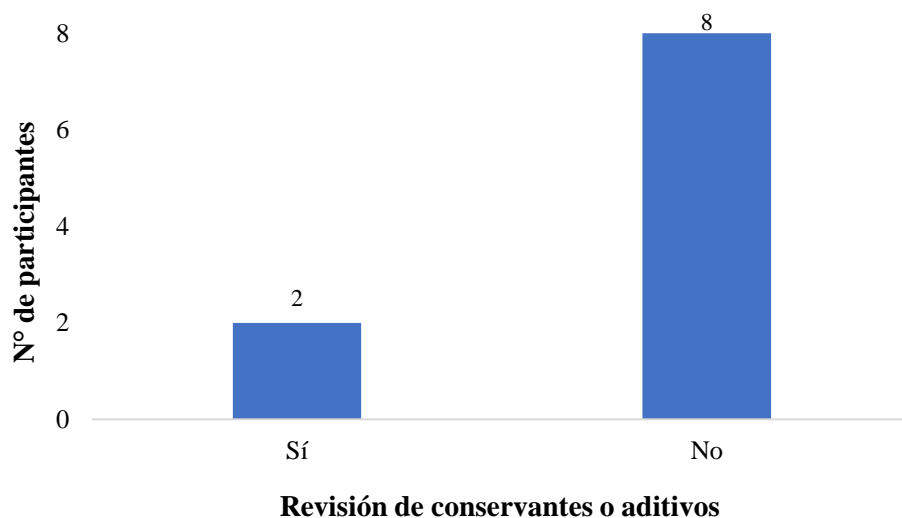


Figura N° 27. Revisión de conservantes o aditivos del alimento por parte de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

La presente figura muestra que el 80% de las personas indican no revisar los conservantes o aditivos de los alimentos.

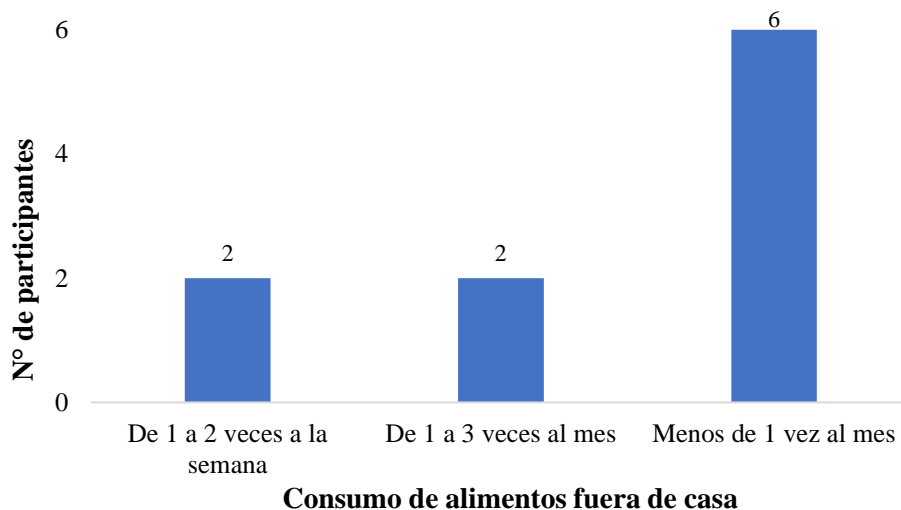


Figura N° 28. Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

Respecto al consumo de alimentos fuera de casa, poco más de la mitad de los participantes indican que lo realizan con una frecuencia de menos de una vez al mes.

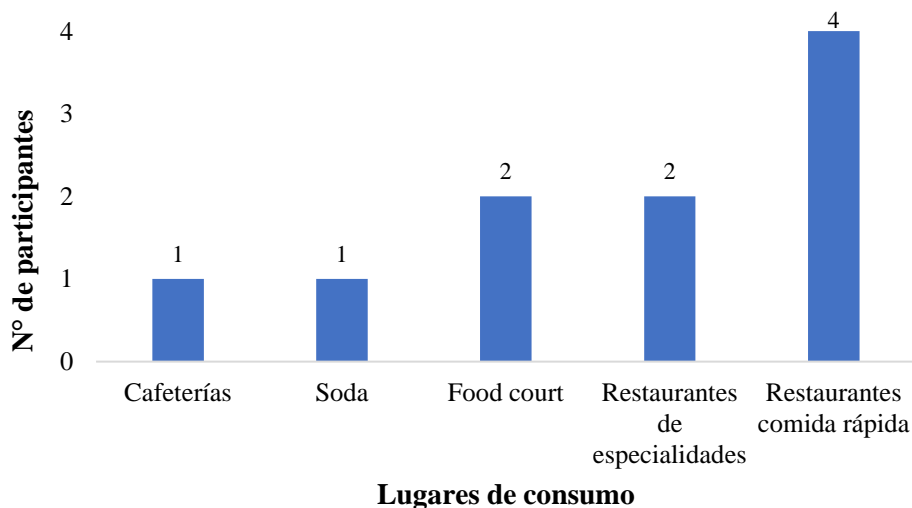


Figura N° 29. Lugares de consumo de alimentos más frecuentados por parte de los participantes en la provincia de Heredia, durante el III cuatrimestre 2020. Fuente: elaboración propia, 2020.

En la figura anterior se observa que el lugar más frecuentado son los restaurantes de comida rápida.

Después se encuentran por igual los restaurantes de especialidades y los Food court.

Anexo 8. Frecuencia de consumo por grupo de alimentos de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Grupo de alimento	Frecuencia de consumo									
	Nunca		1-2 veces al mes		1-2 veces a la semana		3-4 veces a la semana		Más de 4 veces a la semana	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Lácteos										
Leche de almendras	87	91	4	4	2	2	2	2	1	1
Yogurt griego	67	70	16	17	9	9	3	3	1	1
Queso Mozzarella	28	29	43	45	20	21	3	3	2	2
Queso ricotta / cottage	78	81	12	13	3	3	2	2	1	1
Queso cheddar	67	70	21	22	6	6	2	2		
Carnes										
Nuggets congelados	80	83	15	16	1	1				
Tortas de res / pollo	63	66	30	31	2	2	1	1		
Lomo/ lomito de res/cerdo	32	33	34	35	23	24	6	6	1	1
Salmón	71	74	16	17	8	8	1	1		
Camarones	52	54	43	45	1	1				
Claros de huevo envasadas	75	78	4	4	9	9	6	6	2	2
Jamón de pavo	24	25	31	32	26	27	12	13	3	3
Vegetales y frutas										
Vegetales congelados	86	90	5	5	5	5				

Grupo de alimento	Frecuencia de consumo									
	Nunca		1-2 veces al mes		1-2 veces a la semana		3-4 veces a la semana		Más de 4 veces a la semana	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ensalada preparada	80	83	9	9	7	7				
Fruta congelada en bolsa	79	82	11	11	6	6				
Grasas										
Aguacate	8	8	42	44	35	36	8	8	3	3
Semillas	14	15	35	36	27	28	14	15	6	6
Aceitunas	75	78	15	16	5	5	1	1		

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Anexo 9. Comparación entre el método de cocción utilizado por grupo de alimento y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Método de cocción según alimento	Nivel socioeconómico							
	Alto (n=15)		Medio Alto (n=43)		Medio típico (n=30)		Medio bajo (n=8)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Carnes								
A la plancha	8	53	24	56	12	40	3	38
Al vapor	1	7	2	5	1	3		
Hervido	2	13	3	7	6	20	2	25
Al horno	1	7	3	7	5	17		
Frito	3	20	10	23	6	10	3	38
Asado			1	2				
Verduras								
A la plancha			3	7				
Al vapor	4	27	10	23	9	30	1	13
Hervido	10	67	28	65	21	70	7	88
Al horno			1	2				
Frito			1	2				
Asado	1	7						
Vegetales								
Al vapor	7	47	18	42	13	43	2	25
Hervido	8	53	23	53	17	57	6	75
Al horno			2	5				

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Anexo 10. Comparación entre el lugar de compra según tipo de alimento y el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

	Nivel socioeconómico							
	Alto (n=15)		Medio alto (n=43)		Medio típico (n=30)		Medio bajo (n=8)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Lugar de compra de abarrotes								
Supermercado	15	100	43	100	30	100	7	88
Minisúper							1	13
Lugar de compra de frutas vegetales								
Supermercado	5	33	14	33	15	50	3	38
Minisúper			2	5	2	7		
Verdulería	2	13	12	28	9	30	2	25
Feria del agricultor	7	47	14	33	4	13	3	38
No compra			1	2			1	13
Lugar de compra de carnes								
Supermercado	10	67	31	72	16	53	5	63
Minisúper			2	5				
Carnicería	5	33	9	21	13	43	3	38
No compra			1	2	1	3		
Lugar de compra de lácteos								
Supermercado	15	100	39	91	24	80	7	88
Minisúper			3	7	6	20	1	13
Feria del agricultor			1	2				

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Anexo 11. Comparación del consumo de alimentos fuera de casa según el nivel socioeconómico de los adultos entre 40 y 60 años de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2020.

Consumo de alimentos fuera de casa	Nivel socioeconómico							
	Alto (n=15)		Medio Alto (n=43)		Medio típico (n=30)		Medio bajo (n=8)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa								
Nunca			2	5	1	3		
De 1 a 2 veces a la semana	8	53	9	21	6	20	1	13
De 3 a 4 veces a la semana	2	13	4	9	2	7		
De 1 a 3 veces al mes	4	27	14	33	11	37	1	13
Menos de 1 vez al mes	1	7	14	33	10	33	6	75
Lugares más frecuentados para consumir alimentos								
Food Court	1	7	5	12			1	13
Soda	2	13	11	26	7	23	3	38
Cafeterías			4	9	5	17	2	25
Restaurantes de comida rápida	6	40	10	23	7	23	2	25
Restaurantes de especialidades	6	40	10	23	8	27		
Otros			1	2	2	7		

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Anexo 12. Carta de aprobación para la publicación electrónica de este trabajo de graduación en el Centro de Información Tecnológica de la Universidad Hispanoamericana.

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT)
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, Costa Rica

9 de febrero, 2021

Señores:

Universidad Hispanoamericana

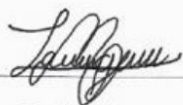
Centro de Información Tecnológica (CENIT)

Estimados señores:

El suscrito (a) LAURA MATAMOROS GONZÁLEZ con número de identificación 4-0228-0833 autora del trabajo de graduación titulado: “COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LAS PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS COMPRAS DE ALIMENTOS SEGÚN NIVEL SOCIOECONÓMICO EN ADULTOS DE 40 A 60 AÑOS DE LA PROVINCIA DE HEREDIA, EN EL 2020” presentado y aprobado en el año 2021 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; si autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,



Laura Lucia Matamoros González

Cédula 4-0228-0833