

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**  
**CARRERA DE NUTRICIÓN**

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

**COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS,  
SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA Y LA  
DIVERSIDAD ALIMENTARIA SEGÚN FAO DE POBLACIÓN  
DE AMBOS SEXOS MAYOR A 18 AÑOS DEL DISTRITO DE  
ALAJUELA CON MAYOR DESARROLLO RELATIVO CON  
EL DISTRITO SAN JOSÉ DISTRITO DE MENOS  
DESARROLLO RELATIVO, AMBOS DE LA PROVINCIA DE  
ALAJUELA, 2024**

**SUSAN ALPIZAR PORRAS**

Marzo 2024

## TABLA DE CONTENIDO

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>5</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>6</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>8</b>
<b>INDICE DE TABLAS .....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>12</b>
<b>EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>12</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Antecedentes del problema .....</b>	<b>13</b>
<b>1.1.1 Delimitación del problema.....</b>	<b>18</b>
1.1.2 Justificación.....	18
<b>1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN ¿Cuál es la comparación que existe entre comparar los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO de población de ambos sexos mayor a 18 años del Distrito de Alajuela con mayor desarrollo relativo con el Distrito San José distrito de menos desarrollo relativo, ambos de la provincia de Alajuela, 2024?.....</b>	<b>19</b>
<b>1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>20</b>
<b>1.3.1 Objetivo general.....</b>	<b>20</b>
<b>1.3.2 Objetivos específicos.....</b>	<b>20</b>
<b>1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....</b>	<b>21</b>
<b>1.4.1 Alcances .....</b>	<b>21</b>
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>22</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>22</b>
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	23
2.1.1 Hábitos alimentarios.....	23
2.1.2 Seguridad Alimentaria.....	24
2.1.2 Inseguridad Alimentaria .....	24
2.2.1 Metodología de ELCSA elaborado por FAO. ....	25
2.2.2 Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria .....	25
2.2.3 Diversidad Alimentaria.....	27
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>29</b>
<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>29</b>
<b>3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>30</b>
<b>3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>30</b>
3. 3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	30
3.3.1 Área de estudio .....	30

3.3.2 Población .....	31
3.3.3 Muestra .....	32
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión .....	33
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	33
3.4.1 Validez de un cuestionario .....	34
<b>3.4.2 Confiabilidad</b> .....	<b>35</b>
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	36
3.7 PLAN PILOTO.....	45
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS .....	47
3.10 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS .....	47
3.11 ANALISIS DE DATOS .....	48
<b>CAPITULO IV</b> .....	<b>49</b>
<b>PRESENTACION DE RESULTADOS</b> .....	<b>49</b>
4.1 GENERALIDADES.....	50
4.1.1 Características sociodemográficas.....	50
4.1.2 Hábitos alimentarios .....	54
4.1.3 Seguridad alimentaria .....	58
4.1.4 Diversidad alimentaria.....	59
<b>4.2 . RELACIÓN BIVARIADA DE LOS RESULTADOS</b> .....	<b>61</b>
4.2.1 Comparación de hábitos alimentario .....	61
4.2.2 Comparación de niveles de seguridad alimentaria .....	63
4.2.3 Comparación de niveles de diversidad alimentaria .....	64
<b>CAPÍTULO V</b> .....	<b>66</b>
<b>DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS</b> .....	<b>66</b>
5.1 DISCUSION DE LOS RESULTADOS .....	67
<b>5.1.1 Características sociodemográficas a las poblaciones de estudio</b> .....	<b>67</b>
<b>5.1.2 Hábitos alimentarios de las poblaciones de estudio</b> .....	<b>68</b>
<b>5.1.3 Seguridad alimentaria por medio de la Escala Latinoamericana y del Caribe para Seguridad Alimentaria ELCSA</b> .....	<b>71</b>
<b>5.1.4 Diversidad alimentaria individual</b> .....	<b>73</b>
<b>5.1.5 Comparación de los hábitos alimentarios de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José</b> .....	<b>74</b>
<b>5.1.6 Comparación de la seguridad alimentaria de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José</b> .....	<b>76</b>
<b>5.1.7 Comparación de la diversidad alimentaria de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José</b> .....	<b>77</b>
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	<b>79</b>

<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>79</b>
<b>6.1 CONCLUSIONES .....</b>	<b>80</b>
<b>6.2 RECOMENDACIONES .....</b>	<b>82</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>84</b>
<b>GLOSARIO Y ABREVIATURAS.....</b>	<b>95</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>96</b>

## **DEDICATORIA**

A mis padres, quienes son los que con su amor me han impulsado siempre a perseguir mis sueños, metas y nunca abandonarlas frente a los obstáculos. También son los que me han brindado el soporte para poder concentrarme en los estudios y nunca abandonarlos y siempre han sido mis guías de vida, y a mi abuelita que desde el cielo sé que está muy orgullosa de todos mis logros.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar a Dios y la Virgen que me iluminaron cada momento.

A mis padres que siempre me han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todos mis objetivos personales y académicos.

A mi hermana y a mi novio que me apoyaron por días y noches, siempre al pie del cañón todo este proceso para no rendirme nunca.

Le agradezco muy profundamente a mi tutora MSc. Merceditas Lizano por su dedicación y paciencia, sin sus correcciones, tiempo y amabilidad desde el primer momento no hubiese podido lograrlo. Gracias por su guía y todos sus consejos.

## RESUMEN

**Introducción:** Los hábitos alimentarios son un conjunto de acciones que reflejan nuestras costumbres al alimentarnos, y se consideran de calidad cuando se basan en una dieta equilibrada y balanceada. Estos hábitos no solo incluyen qué alimentos consumimos, sino también la forma en que los seleccionamos, compramos, preparamos y la cantidad que ingerimos. Están influenciados por factores familiares, culturales, sociales y económicos. Por otro lado, la seguridad alimentaria se logra cuando todas las personas tienen acceso físico y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y preferencias, garantizando una vida activa y saludable. La inseguridad alimentaria, por el contrario, se da cuando una persona carece de acceso regular a alimentos suficientes y nutritivos, ya sea por falta de disponibilidad o recursos. **Objetivo General:** Comparar los hábitos alimentarios, la seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO de población de ambos sexos mayor a 18 años del Distrito Alajuela con el Distrito San José, ambos de la provincia de Alajuela, 2024. **Metodología:** La muestra estuvo constituida por 96 personas mayores de 18 años, distrito de Alajuela (n=47), distrito barrio San José (n=49). Para la recolección de datos se usó un FORMS estructurado dividido en 4 partes, la primera sobre características socio demográficas, la segunda hábitos alimentarios, tercera la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) y por último se utiliza el cuestionario de Diversidad alimentaria FAO. **Resultados:** Se muestra una comparación detallada entre los habitantes de Alajuela y Barrio San José en términos de variables sociodemográficas y hábitos alimentarios. Alajuela tiene una población más joven, con una distribución educativa más diversa. Barrio San José tiene una proporción mayor de personas con educación universitaria completa y una situación económica ligeramente más favorable. La situación laboral varía entre los distritos, con más trabajadores por cuenta propia en Alajuela y más amas de casa en Barrio San José. En hábitos alimentarios, se observan diferencias en el consumo de agua, frecuencia del desayuno y consumo de bebidas alcohólicas, siendo este último mayor en Barrio San José. En seguridad alimentaria, no se encontraron diferencias significativas entre los distritos. Ambos distritos muestran principalmente una diversidad alimentaria media, aunque Barrio San José presenta algunos casos de diversidad baja e intermedia. En conjunto, estos datos destacan similitudes y diferencias importantes entre los dos distritos, lo que proporciona una comprensión más completa de sus características sociodemográficas y hábitos alimentarios. **Discusión:** Los resultados reflejan la diversidad y complejidad de la población, así como las disparidades y similitudes en términos sociodemográficos y de hábitos alimentarios entre los distritos de San José y Alajuela. Estos hallazgos son fundamentales para la planificación y ejecución de políticas públicas, programas de desarrollo y estrategias de salud adaptadas a las necesidades específicas de cada comunidad. **Conclusión:** Estos hallazgos sugieren la importancia de considerar no solo los aspectos nutricionales de la alimentación, sino también los sociodemográficos y el entorno social en el diseño de intervenciones para promover estilos de vida saludables. **Palabras clave:** Seguridad alimentaria, conducta alimentaria.

## ABSTRACT

**Introduction:** Dietary habits are a set of actions that reflect our customs when it comes to eating, and they are considered of quality when they are based on a balanced and nutritious diet. These habits not only include what foods we consume, but also how we select, purchase, prepare, and the amount we ingest. They are influenced by family, cultural, social, and economic factors. On the other hand, food security is achieved when all people have physical and economic access to sufficient, safe, and nutritious food to meet their dietary needs and preferences, ensuring an active and healthy life. Food insecurity, on the other hand, occurs when a person lacks regular access to sufficient and nutritious food, either due to lack of availability or resources. **General Objective:** To compare dietary habits, food security according to ELCSA, and food diversity according to FAO among a population of both sexes over 18 years old from the Alajuela District with the San José District, both in the province of Alajuela, 2024. **Methodology:** The sample consisted of 96 people over 18 years old, Alajuela district (n=47), San José neighborhood district (n=49). For data collection, a structured FORMS divided into 4 parts was used, the first about socio-demographic characteristics, the second about dietary habits, the third the Latin American and Caribbean Food Security Scale (ELCSA), and finally the FAO Food Diversity questionnaire. **Results:** A detailed comparison is shown between the inhabitants of Alajuela and Barrio San José in terms of sociodemographic variables and dietary habits. Alajuela has a younger population, with a more diverse educational distribution. Barrio San José has a higher proportion of people with completed university education and a slightly more favorable economic situation. Employment status varies between districts, with more self-employed workers in Alajuela and more housewives in Barrio San José. In dietary habits, differences are observed in water consumption, breakfast frequency, and alcohol consumption, the latter being higher in Barrio San José. In food security, no significant differences were found between the districts. Both districts mainly show a medium level of food diversity, although Barrio San José has some cases of low and intermediate diversity. Together, these data highlight important similarities and differences between the two districts, providing a more comprehensive understanding of their sociodemographic characteristics and dietary habits. **Discussion:** The results reflect the diversity and complexity of the population, as well as the disparities and similarities in sociodemographic and dietary habits between the districts of San José and Alajuela. These findings are fundamental for the planning and execution of public policies, development programs, and health strategies tailored to the specific needs of each community. **Conclusion:** These findings suggest the importance of considering not only the nutritional aspects of diet but also the sociodemographic and social environment in the design of interventions to promote healthy lifestyles. **Keywords:** Food Security, Feeding Behavior.

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Puntos de corte para la seguridad alimentaria según las dimensiones .....	26
Tabla 2. Puntos de corte para la clasificación de la seguridad alimentaria .....	27
Tabla 3. Puntos de corte para la diversidad alimentaria según los grupos de alimentos.....	28
Tabla 4. Población del distrito Barrio San José y distrito de Alajuela. ....	33
Tabla No 5. Criterios de Inclusión y exclusión .....	33
Tabla 6. Cuadro de Operacionalización de las variable .....	36
Tabla 7. Errores encontrados en el plan piloto .....	45
Tabla 8. Características sociodemográficas de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n= 96). ....	50
Tabla 9. Características sociodemográficas de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n= 96). ....	52
Tabla 10. Características socioeconómicas de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96). ....	53
Tabla 11. Hábitos alimentarios de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96) .....	54
Tabla 12. Hábitos alimentarios de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n= 96) .....	55
Tabla 13. Hábitos alimentarios de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96) .....	56
Tabla 14. Hábitos alimentarios de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96) .....	57
Tabla 15. Seguridad alimentaria de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96) .....	58

Tabla 16. Inseguridad alimentaria según dimensión de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96). .....	58
Tabla 17. Diversidad alimentaria de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96) .....	59
Tabla 18. Comparación de los hábitos alimentarios de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José, ambos de la provincia de Alajuela. (n=96) .....	61
Tabla 19. Comparación de la seguridad alimentaria de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José, ambos de la provincia de Alajuela. (n=96) .....	63
<i>Tabla 20.</i> Comparación de la diversidad alimentaria de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José, ambos de la provincia de Alajuela. (n=96) .....	64

## **INDICE DE FIGURAS**

Figura 1. Marco conceptual de la inseguridad alimentaria en el hogar .....	25
Figura 2. Mapa distrito de Alajuela .....	31
Figura 3. Mapa Barrio San José.....	31

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

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

En este apartado se expone la situación que tiene como objetivo aclarar datos importantes del tema, se dará a conocer investigaciones y artículos científicos relacionados con la problemática y el tema a investigar. Esto con el fin de aclarar dudas, investigar y dar posibles soluciones al tema que se investiga.

### **1.1 Antecedentes del problema**

Según Cerdas y Espinoza (2018), se estima que en 2016 el número de personas aquejadas de subalimentación crónica en el mundo aumentó hasta los 815 millones, en comparación con los 777 millones de 2015, aunque esta cifra todavía sigue siendo inferior a los cerca de 900 millones registrados en 2000. La falta de seguridad alimentaria y nutricional causa un efecto nocivo sobre la salud, el crecimiento corporal y cognitivo y la calidad de vida de las personas. Estar malnutrido afecta severamente el desarrollo de los seres humanos y su dignidad y limita las posibilidades de desarrollo de las Familias, las comunidades y los países.

A nivel mundial, la prevalencia de desnutrición infantil crónica bajó del 29,5% al 22,9% entre 2005 y 2016, aunque todavía hay 155 millones de niños menores de cinco años afectados por este trastorno (Cerdas y Espinoza 2018).

### **Antecedentes Internacionales:**

Según Grueso (2019), en Buenos Aires, en la actualidad, la población ha comenzado a reflexionar acerca del acto de comer y escoger los ingredientes óptimos para el cuerpo. Sin embargo, lejos de ser sencillo, el hecho de alimentarse comporta su complejidad, ya que entran

en juego múltiples variables. Para aportar mayor comprensión a este fenómeno, es necesario conocer que los alimentos satisfacen cuatro tipos de necesidades; la primera es la biológica, que se entiende como la capacidad que tiene el comensal de preparar su comida; la segunda es la demográfica, que ocurre cuando se determina la cantidad y calidad de los alimentos que se pueden producir en un hábitat para sostener una población en específico; la tercera es la tecnológica, en la cual se generan los circuitos de producción, distribución y consumo.

El artículo de Domínguez y Soler (2019) de Cuba destaca la urgencia de abordar los problemas globales de hambre y malnutrición. Se enfoca en identificar los factores y actores sociales que influyen en la seguridad alimentaria a nivel nacional, local y familiar. El estudio se centra en las comunidades Chicharrones y Los Maceos en Santiago de Cuba, evidenciando problemas como familias disfuncionales, vulnerabilidad social y acceso insuficiente a los alimentos.

El estudio de Mogrovejo et al. (2022) en Ecuador analizó los factores asociados con la inseguridad alimentaria en adultos mayores. Se realizó un estudio transversal con 400 adultos mayores en zonas rurales y urbanas de la provincia de Azuay, Ecuador, utilizando la Escala de Seguridad Alimentaria de América Latina y el Caribe (ELCSA). Se encontró que la inseguridad alimentaria era más alta en adultos mayores que vivían en hogares con miembros mayores de 18 años y en zonas rurales. Los resultados sugieren que la inseguridad alimentaria es alta en adultos mayores, especialmente en aquellos con bajos niveles educativos y socioeconómicos.

Según Simba Tuquerrez (2022) en Imbabura, la inseguridad alimentaria además de tener relación con la desnutrición, también se asocia con el sobrepeso y obesidad, lo que explica la coexistencia de formas de malnutrición. Donde los resultados respecto al consumo de

macronutrientes y los niveles de inseguridad alimentaria se determinó, que la mayor parte de las personas estaban subalimentadas y presentaron inseguridad alimentaria leve. Por tener un conocimiento deficiente sobre alimentación saludable y requerimientos nutricionales óptimos.

Según Palacios Feijoo (2023) Perú, realizaron una investigación con el fin de determinar el nivel de seguridad alimentaria en las comunidades de La Peña y Rica. El estudio presento un enfoque cuantitativo, tipo descriptivo con un diseño comparativo, no experimental, transversal, prospectivo y microsociológico. Se trabajo con una muestra de 50 hogares para cada comunidad, se utilizó una adaptación de la “Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria” realizada por el autor del proyecto.

Entre los resultados más destacados se puede establecer que los evaluados en la comunidad de La Peña, establecen contar con niveles adecuados se seguridad alimentaria, mientras que los pobladores de la comunidad de Rica Playa manifestaron altos porcentajes de inseguridad leve y moderada. Asimismo, la dimensión que se vio más afectada en ambas comunidades es el acceso físico y económico de los alimentos(Palacios Feijoo, 2023).

### **Antecedentes Nacionales:**

Rodríguez-González et al.,(2020) en Coto Brus, se centraron en un artículo el cual se basó el estudio de la seguridad alimentaria y nutricional (SAN) de las familias campesinas del municipio de Coto Brus de la Región Brunca, el objetivo principal es analizar cómo las dimensiones de la SAN (política, ética, sociocultural, ambiental, económica y nutricional) se articulan y contribuyen a la condición alimentaria y nutricional de las familias campesinas. Los datos fueron recolectados en 34 familias en 2015 mediante cuatro técnicas: entrevista

semiestructurada, entrevista estructurada, observación participante y caminatas guiadas por agricultores por sus propiedades. También se realizaron 10 entrevistas con representantes de instituciones y organizaciones. Los principales resultados muestran que, entre las familias visitadas, el 68% de ellas se encontraban en inseguridad alimentaria.

Cerdas-Ramírez y Espinoza-Sánchez, (2018), realizaron una entrevista a una muestra de 704 hogares (364 en el distrito de Santa Cruz y 340 en el distrito de 27 de abril), en Guanacaste, Costa Rica, con un error del 5% (en cada distrito) y un nivel de confianza del 95%. El cuestionario consistió en dos partes, la primera destinada a medir la percepción de los habitantes de estas regiones sobre la disponibilidad y calidad del agua que beben, y la segunda a la aplicación de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria y Nutricional (ELCSA), estandarizada por FAO, para los países centroamericanos. Quedó demostrado, por el análisis de regresión logística, que vivir en zona rural (27 de abril) incrementa en cuatro veces el riesgo de inseguridad alimentaria que si se vive en la zona urbana de Santa Cruz (distrito central).

Según Guevara-Villalobos et al., (2019), se llevó a cabo un estudio que tuvo como objetivo analizar los hábitos alimentarios de la población costarricense incluida en el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS). Se incluyó una muestra de 798 participantes entre 15 y 65 años del área urbana de Costa Rica. Se determinó el consumo diario promedio de alimentos y la frecuencia por tiempo de comida de acuerdo con el sexo, el grupo de edad y el nivel socioeconómico. Se obtuvo como resultados que los grupos de alimentos más consumidos en el desayuno fueron café y panes, en la merienda de la mañana frutas, en la merienda de la tarde café y panes y en el almuerzo y la cena arroz blanco, bebidas con azúcar y leguminosas.

Según Oviedo (2022), investigador del IICE la proyección de hogares pobres en el país descendería del 22,4 % actual al 21,7 %, así lo explica una reciente investigación del Instituto de Investigaciones en Ciencias Económicas (IICE) de la Universidad de Costa Rica. De acuerdo con este estudio y tomando en cuenta los datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), la pobreza en los hogares del país pasaría del 22,4 % proyectado para agosto, a un 21,7 % calculado para el último mes del año. En menor medida, algo similar sucedería con los porcentajes de familias en pobreza extrema: pasarían de ser el 6,5 % en agosto, al 6,3 % en diciembre.

Esta mejora se debe, mayoritariamente, a que el desempleo se redujo considerablemente y la economía comenzó a reactivarse. Hasta los meses de marzo y abril, que fueron las últimas dos referencias oficiales utilizadas para realizar el cálculo de esta investigación, más familias obtuvieron ingresos por trabajo, lo que les permitió superar la línea de pobreza o pobreza extrema. Así lo detalla el investigador del IICE participante de este estudio (Oviedo,2022).

Algunas de las razones que provocarían el descenso de la pobreza sería que se analiza el contexto actual en comparación con marzo de este año, cuando la pobreza llegó a descender hasta el 20,1 % (justo antes de que se empezaran a percibir los efectos de la guerra entre Rusia y Ucrania en la economía nacional), entonces ya el horizonte no se ve tan esperanzador, pues en tan solo cinco meses, este factor se ha incrementado en un 2,3 %. Esto es igual a decir que 37 mil familias se sumaron a los estratos de pobreza.

La guerra en tierras ucranianas fue el punto de quiebre para que la pobreza remontara en el país, aunque no tanto como en los meses más duros de la pandemia. Su efecto de impulsor sobre todo en el precio de los combustibles elevó la canasta básica en general, lo que produjo que algunas

familias quedaran por debajo del umbral de la pobreza, pese a la mejora en el empleo. (Oviedo,2022).

### **1.1.1 Delimitación del problema**

La investigación se realiza con personas mayores de 18 años del distrito de Alajuela con mayor desarrollo relativo con el distrito San José distrito de menos desarrollo relativo. La muestra está constituida por población de ambos sexos mayor a 18 años.

### **1.1.2 Justificación**

Esta investigación se hace con el fin de brindar más información actualizada acerca de la comparación de los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO.

La ELCSA documenta la inseguridad Alimentaria también captura aspectos claves como insuficiencia alimentaria (en cantidad y calidad), aceptación o rechazo cultural y comportamiento de los individuos frente a la incertidumbre.(Haro-Mota et al., 2016)

Además, que por medio de los datos recolectados en esta investigación se puede obtener información real de cómo se están manejando estos temas en las personas adultas y a partir de eso reforzar la educación nutricional que se brinda en la población en general.

Aunque numerosos estudios indican que la ELCSA captura información que va mucho más allá de simplemente medir la pobreza, teóricamente es de esperarse que haya una fuerte correlación entre los distintos niveles de inseguridad alimentaria en el hogar derivados de la escala y diversos indicadores socioeconómicos. Si esto es cierto, entonces se espera que estos

indicadores permitan predecir la categoría de inseguridad alimentaria en la que se clasifica a los hogares. (ELCSA,2012).

En general, las encuestas nacionales se aplican en intervalos largos de tiempo, por ejemplo, según la última Encuesta Nacional de Nutrición en Costa Rica, un 35,3% de las mujeres entre 20 a 64 años padecen de sobrepeso y un 31,3% tienen obesidad; mientras que un 43,5% de los hombres entre 20 a 64 años sufren sobrepeso y un 18,9% son obesos. (FAO,2021).

Esto se debe a la complejidad de su diseño y aplicación, por el largo tiempo que se lleva su planeación y análisis, y por sus costos. La información derivada de estos estudios es muy relevante para el conocimiento de la realidad de la seguridad alimentaria, pero necesita ser complementada por sistemas de vigilancia y seguimiento que permitan mejorar continuamente los programas. Por ejemplo, estos sistemas de respuesta rápida pueden: guiar adaptaciones necesarias al contexto específico de distintos grupos poblacionales, ajustar la cobertura necesaria de acuerdo con cambios macroeconómicos, y ajustar el valor del beneficio monetario de los programas de transferencias de ingresos. (ELCSA, 2012).

## **1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuál es la comparación que existe entre comparar los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO de población de ambos sexos mayor a 18 años del Distrito de Alajuela con mayor desarrollo relativo con el Distrito San José distrito de menos desarrollo relativo, ambos de la provincia de Alajuela, 2024?.

### **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

A continuación, se presentan el objetivo general y objetivos específicos del presente trabajo de investigación

#### **1.3.1 Objetivo general**

Comparar los hábitos alimentarios, la seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO de población de ambos sexos mayor a 18 años del Distrito Alajuela con el Distrito San José, ambos de la provincia de Alajuela, 2024.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Caracterizar socio demográficamente a las poblaciones de estudio, por medio de una encuesta.
2. Conocer los hábitos alimentarios de las poblaciones de estudio por medio de entrevista.
3. Medir la seguridad alimentaria por medio de la Escala Latinoamericana y del Caribe para Seguridad Alimentaria ELCSA
4. Identificar la diversidad alimentaria individual por medio de un recordatorio de 24 horas según los 9 grupos en el WDDS recomendados por FAO
5. Comparar los hábitos alimentarios de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José, ambos de la provincia de Alajuela, por medio de pruebas estadísticas.
6. Comparar la seguridad alimentaria de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José, ambos de la provincia de Alajuela, por medio de pruebas estadísticas.

7. Comparar la diversidad alimentaria de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José, ambos de la provincia de Alajuela, por medio de pruebas estadísticas.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

En este apartado se explican los alcances obtenidos a raíz de la investigación como las limitantes encontradas durante su proceso de realización.

### **1.4.1 Alcances**

En el presente estudio no se han encontrado alcances más allá de los objetivos establecidos para el desarrollo del protocolo de investigación.

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

La principal limitación del estudio consistió en la dificultad en la receptividad para el acceso a participación de algunos de los pobladores de las comunidades abordadas.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

El presente capítulo se propone abordar el contenido teórico-conceptual que da sustento a la investigación el mismo se organizara mediante apartados que permitan al lector una comprensión de la temática planteada y de los elementos que la componen.

## **2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

Este apartado se detallan los conceptos básicos más relevantes acerca de las variables que componen el estudio y permiten un acercamiento a la comprensión del objetivo de estudio de la investigación.

### **2.1.1 Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios son el conjunto de acciones que reflejan nuestras costumbres al alimentarnos. Se basan en la satisfacción que obtenemos al consumir alimentos naturales, pero adquieren calidad cuando se realizan de manera equilibrada y balanceada. Consumir alimentos ricos en nutrientes es fundamental para la salud y el bienestar. Estos hábitos, que pueden modificarse, se forman a lo largo del tiempo a través de experiencias gratificantes internas o externas, dando lugar a un comportamiento que a menudo es automático e inconsciente (Tellez & Wilhams, 2021).

Los hábitos alimentarios no se limitan a la ingesta de alimentos, sino que abarcan una serie de acciones que van desde la selección y compra de ingredientes hasta la preparación y el consumo de alimentos. También están influenciados por factores familiares, culturales, sociales y económicos, lo que los convierte en procesos complejos de cambio y desarrollo (Tellez & Wilhams, 2021).

### **2.1.2 Seguridad Alimentaria**

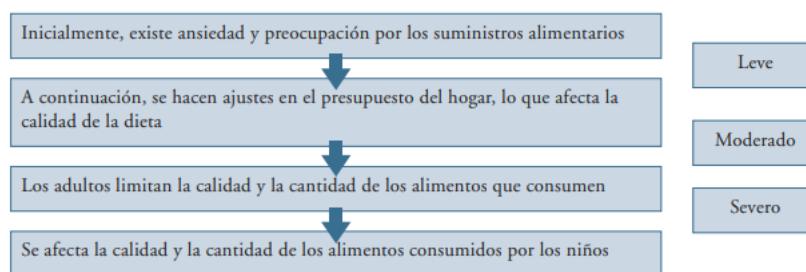
La seguridad alimentaria se define como "la situación en la que todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico, social y económico a suficientes alimentos seguros y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y preferencias dietéticas para llevar una vida activa y saludable" (FAO, 2022). Esta definición incluye cuatro dimensiones clave: disponibilidad de alimentos, acceso a los alimentos, utilización de los alimentos y estabilidad en el tiempo.

La seguridad alimentaria y nutricional se consigue cuando "a nivel de individuo, hogar, nación y global, todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana" (Comité científico de EICSA, 2012).

### **2.1.2 Inseguridad Alimentaria**

Insuficiente ingestión de alimentos, que puede ser transitoria (cuando ocurre en épocas de crisis), estacional o crónica (cuando sucede de continuo). (FAO,2023). Según FAO 2023, una persona padece inseguridad alimentaria cuando carece de acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y para llevar una vida activa y saludable. Esto puede deberse a la falta de disponibilidad de alimentos y/o a la falta de recursos para obtenerlos. La inseguridad alimentaria puede experimentarse a diferentes niveles de severidad.

**Figura 1. Marco conceptual de la inseguridad alimentaria en el hogar**



Fuente: ELCSA, 2012.

### **2.2.1 Metodología de ELCSA elaborado por FAO.**

La metodología de la FAO ha sido objeto de amplios debates, pues se basa en la estimación de la ingestión insuficiente de energía alimentaria durante más de un año, pero no puede registrar las fluctuaciones de esta ingesta energética dentro de un mismo año. (Carmona J, Paredes J, & Pérez A, 2017). La FAO mide la inseguridad alimentaria utilizando la Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FAO,2023).

### **2.2.2 Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria**

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

El Comité Científico de la ELCSA, basado en sus experiencias de trabajo con escalas de inseguridad alimentaria y en la creciente demanda regional de herramientas para el diagnóstico y seguimiento de la inseguridad alimentaria y el hambre (producto de la difusión generalizada de políticas y programas para disminuir el hambre y la miseria), desarrolló un proceso formal de consulta interactiva e iterativa para promover el desarrollo de una escala única para la medición de la inseguridad alimentaria en los hogares de América Latina y el Caribe.

**Tabla 1.** *Puntos de corte para la seguridad alimentaria según las dimensiones*

<b>Ítem</b>	<b>Dimensión</b>
Pregunta 1	Preocupación
Pregunta 4	Calidad
Preguntas 2,5 y 6	Cantidad
Preguntas 3	Cantidad y Calidad
Preguntas 7 y 8	Hambre

**Fuente:** Elaboración propia, 2024.

Este proceso ha involucrado dos conferencias regionales de medición de inseguridad alimentaria en el hogar, la aplicación de versiones consensuadas de la ELCSA en distintos países, y diversos talleres regionales de armonización y análisis estadístico de la ELCSA. (ELCSA,2012).

**Tabla 2.** *Puntos de corte para la clasificación de la seguridad alimentaria*

Números de respuestas afirmativas	Clasificación
0	Seguridad <sup>(a)</sup>
1 a 3	Inseguridad Leve
4 a 6	Inseguridad Moderada
7 a 8	Inseguridad Severa

*Fuente: FAO – ELCSA, 2012.*

### 2.2.3 Diversidad Alimentaria

La diversidad alimentaria es una medida cualitativa del consumo de alimentos que refleja el acceso de los hogares a una variedad de alimentos y es una medida indirecta de la adecuación de nutrientes en la dieta individual. El cuestionario de diversidad alimentaria es un instrumento de evaluación de bajo costo, rápido y fácil de usar. Los puntajes de diversidad alimentaria son un simple recuento de los grupos de alimentos consumidos en las últimas 24 horas por los hogares o individuos encuestados. El cuestionario puede utilizarse a nivel del hogar o a nivel individual, y el cálculo del puntaje es ligeramente diferente en cada caso. Además, los datos recopilados pueden analizarse para brindar información sobre grupos de alimentos específicos de interés (FAO, 2013).

El instrumento investiga diecisiete grupos de alimentos que se simplifican finalmente a nueve en el WDDS los cuales son:

1. Fécula
2. Verduras de hoja verde oscura
3. Otras frutas y verduras ricas en vitamina A

4. Otras frutas y verduras
5. Carne de vísceras
6. Carne y pescado
7. Huevos
8. Legumbres, nueces y semillas
9. Leche y productos lácteos.

Además de calcular los puntajes promedio de diversidad alimentaria, también es importante saber cuáles son los grupos de alimentos cuyo consumo predomina en los diferentes niveles de los puntajes. Esto proporciona información sobre los alimentos consumidos por quienes tienen una diversidad alimentaria más baja y sobre qué los alimentos agregan los que tienen un puntaje más alto. Los patrones de alimentación se analizan en este ejemplo considerando los grupos de alimentos consumidos por al menos el 50 por ciento de los hogares en cada tercil (FAO,2013).

**Tabla 3.** *Puntos de corte para la diversidad alimentaria según los grupos de alimentos.*

<b>Numero de respuestas afirmativas</b>	<b>Clasificación</b>
7 a 9	Diversidad Alta
4 a 6	Diversidad Media
1 a 3	Diversidad Baja

**Fuente:** Elaboración propia, 2024.

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

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

Con relación a los objetivos, se establece esta investigación de enfoque cuantitativa, enfocada en la medición y comparación de las variables en donde se presentan los resultados obtenidos del estudio en datos numéricos para su respectiva interpretación. Además, se fundamenta sobre una revisión bibliográfica en diferentes fuentes para validar las variables significativas en estudio.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación es de tipo correlacional, ya que el fin es establecer un grado de asociación que existe entre las tres variables, como lo son los hábitos alimentarios, seguridad y la diversidad alimentaria.

### **3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

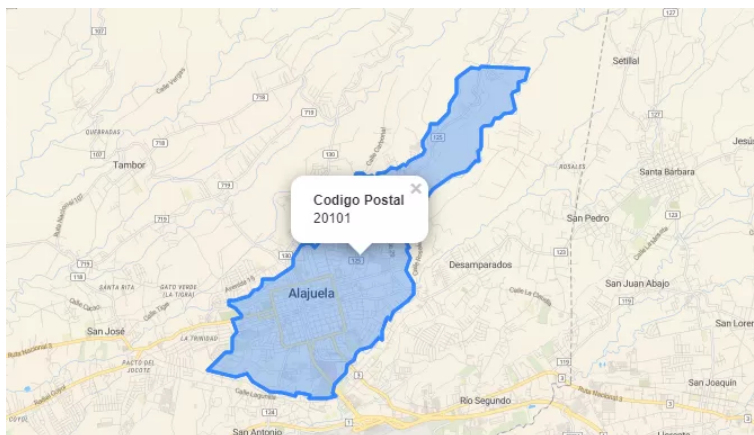
Personas de ambos sexos mayor a 18 años que residen en el distrito de Barrio San José y el distrito de Alajuela, 2023

#### **3.3.1 Área de estudio**

Según lo establece el INEC 2023, el Barrio San José es un distrito de la provincia de Alajuela con un total de 39 228 personas mientras que, el distrito de Alajuela cuenta con un total de 37 497 personas.

En las siguientes figuras se muestran la zonas de estudio.

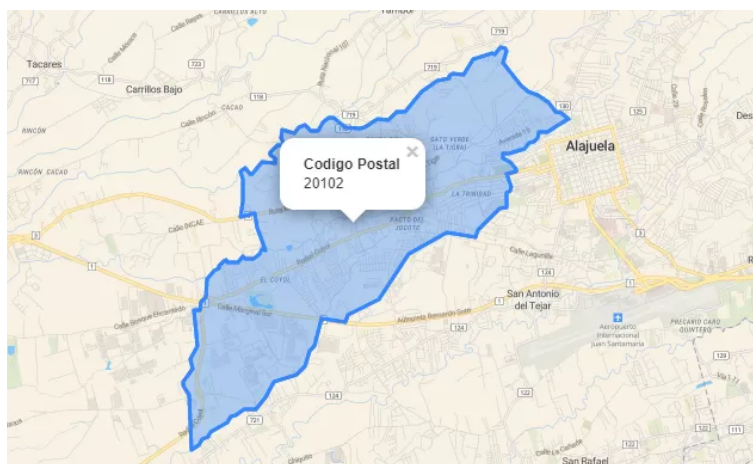
**Figura 2.** Mapa distrito de Alajuela



**Fuente:** Código postal de Costa Rica, 2024.

Como segunda zona de estudio se muestra en la siguiente figura el mapa del distrito Barrio San José.

**Figura 3.** Mapa Barrio San José



**Fuente:** Código postal de Costa Rica, 2024.

### 3.3.2 Población

La población está constituida por 39 228 personas del distrito del Barrio San José y por 37 497 personas del distrito de Alajuela de ambos sexos, mayor a 18 años. (INEC, 2023).

### 3.3.3 Muestra

El estudio se realizó con una muestra de tipo probabilística donde todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de ser escogidos, por medio de una selección aleatoria.

Para la muestra se toman en cuenta estos datos:

**N** = Población

**n** = Muestra (subconjunto de N).

**Z**: Factor de confiabilidad. Es 1,96 cuando es un 95% de confianza (valor de distribución normal estandarizada correspondiente al nivel de confianza escogida).

**P** = 0,5

**Q** = 1-P = 0,5

**d**: Es el margen de error permisible. 0,1

Cuando SI se conoce el tamaño de la población se utiliza la siguiente fórmula:

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

**Muestra total de ambas poblaciones:**

$$n = \frac{76725(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(0,1)^2(75725 - 1) + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = 96$$

**Tabla 4.** *Población del distrito Barrio San José y distrito de Alajuela.*

Distrito	Personas	Porcentaje
Barrio San José	39 228	51%
Alajuela	37 497	49%
Total	<b>76 725</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2024.

### 3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

*Criterios de inclusión y exclusión de la población mayor a 18 años del Distrito del Barrio San José y el Distrito de Alajuela Costa Rica 2023.*

**Tabla No 5.** *Criterios de Inclusión y exclusión*

CRITERIOS DE INCLUSION	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Personas mayores de 18 años	Personas que presenten algún tipo de discapacidad
Residir en el distrito de Alajuela y distrito de Barrio San José	Personas que dependan de una sonda para alimentarse

Fuente: Elaboración propia, 2024

## 3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la recolección de datos se toman en cuenta instrumentos, donde se utiliza la escala FAO y ELCSA tomando en cuenta la elaboración propia de dos de ellos, estos con el fin de evaluar aspectos sociodemográficos, hábitos alimentarios disponibilidad alimentaria. Para dichos cuestionarios para obtener los datos sociodemográficos se incluyeron preguntas personales y

familiares como la edad, sexo, escolaridad, estado civil, cantidad de personas que residen en el domicilio, situación laboral actual, número de personas que trabajan. La parte de la Diversidad alimentaria se va a investigar por medio de formularios que abarquen los alimentos consumidos el día anterior. La inseguridad alimentaria se recopila por medio del cuestionario ELCSA.

### **3.4.1 Validez de un cuestionario**

El cuestionario presenta un porcentaje alto de validez ya que permite obtener la información que se requiere para el análisis de las variables propuestas, también ofrece datos importantes que conllevaban al cumplimiento de los objetivos expuestos de la investigación, para ello se realiza un plan piloto.

Según Carmona J, Paredes J, Pérez A, en el 2017 ELCSA es una herramienta de medición directa basada en la experiencia que tienen los hogares sobre la Inseguridad Alimentaria. Esta herramienta ha demostrado a lo largo del tiempo que mide lo que quiere medir, lo que le ha valido la aceptación y el reconocimiento de los organismos internacionales, cuya preocupación es precisamente medir la inseguridad alimentaria. La FAO le ha otorgado su reconocimiento y apoyo porque mediante esta herramienta se ha logrado una medición directa que ayuda a comprender el fenómeno de la inseguridad alimentaria, no como una inferencia o deducción sino a través de una confrontación de las experiencias vivenciales que los miembros del hogar han tenido en la expresión más extrema de la pobreza: el hambre. La eficacia y la veracidad de la ELCSA está fuera de dudas, proporciona una dimensión del hambre que se vive en los hogares y, en consecuencia, una medida real de la inseguridad alimentaria.

### **3.4.2 Confiabilidad**

La investigación adquiere confiabilidad desde el momento que se aplica el plan piloto ya que con este se confirma la finalidad de la investigación y de esta manera se determina confiable. Un instrumento es confiable, preciso o reproducible, cuando las mediciones realizadas con él, generan los mismos resultados en diferentes momentos, escenarios y poblaciones si se aplica en las mismas condiciones; sin embargo, se ha de asumir que en la práctica clínica cotidiana, la confiabilidad se conjuga con otro concepto que es la validez, dando origen a diversos escenarios, desde mediciones válidas y confiables hasta aquellas que carecen de validez y de confiabilidad, como en el caso de observaciones u observadores que están de acuerdo sólo por el efecto del azar.(Manterola, Grande, Otzen,García, Salazar, & Quiroz, 2018).

## **3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

En el diseño de la investigación esta es no experimental, ya que se observan los fenómenos o acontecimientos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. En un estudio no experimental no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes.

Y es de tipo de estudio transversal ya que se observa a un grupo de personas o se recopila cierta información, en un momento determinado o en el transcurso de un periodo corto.

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla 6. Cuadro de Operacionalización de las variable

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
<b>Caracterizar socio demográficamente a las poblaciones de estudio, por medio de una entrevista.</b>	Características del perfil sociodemográfico.	Cualquier característica social y demográfica que determina a la población que pueda ser medida o contada	Se aplica un cuestionario por medio de Google Forms donde los encuestados responden lo que se les solicita	Edad	18- 30 años 31-50 años 51-65 años 66 o más	Cuestionario Elaborado
				Sexo	Femenino Masculino	
				Distrito de residencia	Alajuela Barrio San José	
				Escolaridad	Primaria Completa. Primaria Incompleta Secundaria Completa. Incompleta Universidad Completa. Incompleta Otros	
				Situación Laboral	Empleo medio tiempo Empleo de tiempo completo Desempleado. Trabajador por cuenta propia Retirado	

---

Ama de casa

Personas que viven en su domicilio

- 1 persona
- 2 personas
- 3 personas
- 4 personas
- Mas de 4 personas

Personas que laboran en su hogar

- 1 persona
- 2 personas
- 3 personas
- Mas de 3 personas
- Ninguna

¿Cuántos menores de edad viven en su hogar?

- 1 persona
- 2 personas
- 3 personas
- Mas de 3 personas
- Ninguno

¿Cuántas adultos mayores viven en su hogar?

- 1 persona
- 2 personas
- 3 personas
- Mas de 3 personas
- Ninguno

---

---

					Menos de 300.000	
				Ingresos totales a nivel familiar	De 301.000 hasta 400.000	
					De 401.000 hasta 550.000	
					De 551.000 hasta 750.000	
					De 751.000 o más	
					Menos de 100.000	
				Cuánto dinero destina para la compra de comida al mes	De 101.000 a 200.000	
					De 201.000 a 300.000	
					De 301.000 a 400.000	
					Más de 401.000	
<b>Conocer los hábitos alimentarios de las poblaciones de estudio por medio de entrevista.</b>	Hábitos alimentarios	Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.	Se aplica un cuestionario por medio de Google Forms donde los encuestados responden lo que se les solicita	Cuántos tiempos de comida realiza normalmente?	1-2 3-4 5-6	Cuestionario elaborado
				Realiza el tiempo de desayuno?	Si No	
				Realiza el tiempo de merienda de la mañana?	Si No	
				Realiza el tiempo del almuerzo?	Si No	

---

---

Realiza el tiempo de la Si  
merienda de la tarde? No

Realiza el tiempo de la Si  
cena? No

Realiza el tiempo de la Si  
colacion nocturna? No

Donde consume la Casa  
mayor parte de sus Restaurantes  
comidas? Trabajo  
Trabajo con alimentos preparados  
en el hogar  
Trabajo con alimentos comprados  
fuera

Indique los tipos de Fritos.  
coccion que más utiliza Al vapor o hervidos  
para cocinar carnes Guisados,  
Horneados.  
Asados

Indique los tipos de Fritos.  
coccion que más utiliza Al vapor o hervidos  
para cocinar vegetales Guisados,  
Horneados.  
Asados

---



<b>Medir la seguridad alimentaria por medio de la Escala Latinoamericana y del Caribe para Seguridad Alimentaria ELCSA</b>	Seguridad Alimentaria Es la situación en la que todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias para desarrollar una vida saludable	Mediante la aplicación del cuestionario ELCSA	En los últimos tres meses, por falta de dinero o recursos ¿alguna vez usted se preocupó de que la comida se acabara?	Si No	Cuestionario de ELCSA
			En los últimos tres meses, por falta de dinero o recursos ¿alguna vez usted o su familia se quedaron sin comida?	Si No	
			En los últimos tres meses, ¿alguna vez se quedaron sin dinero o recursos para obtener una alimentación sana y variada?	Si No	
			En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en muy poca variedad de alimentos?	Si No	

---

En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, comer o cenar?

Si  
No

En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que usted piensa debía comer?

Si  
No

En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió?

Si  
No

En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos,

Si

---

---

				¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sólo comió una vez al día o dejó de comer todo un día?	No	
<b>Identificar la diversidad alimentaria individual por medio de un recordatorio de 24 horas según los 9 grupos en el WDDS recomendados por FAO</b>	Diversidad	Medida cualitativa del consumo de alimentos que refleja el acceso de los hogares a una variedad de alimentos	Se realiza mediante Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar HDDSFAO	Consumió ayer Cereales maíz, trigo, arroz, avena.	Si No	Cuestionario de la Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar HDDSFAO
				Consumio ayer raíces y tuberculos Papas , ñame, yuca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos	Si No	
				Consumio ayer frutas	Si No	
				Consumio ayer Carnes	Si No	
				Consumio ayer Huevos	Si No	
				Consumio ayer Pescados y Mariscos	Si No	

---

---

Consumio ayer legumbres nueces y semillas	Si No
Consumio ayer leche y productos lacteos	Si No
Consumio ayer aceites y grasas	Si No
Consumio ayer dulces	Si No
Consumio ayer bebidas gaseosas	Si No

---

Fuente: Elaboración propia, 2024.

### 3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se aplica al 10% de la muestra calculada; la cual, está representada por un total de 20 personas. Este, se aplica a 20 adultos mayores de 18 años, todos residentes en de la provincia de Heredia, de los distritos de San Pablo y San Francisco.

**Tabla 7.** Errores encontrados en el plan piloto

Se considera necesario hacer los siguientes ajustes en la prueba piloto:

<b>ítem en formulario prueba piloto</b>	<b>Propuesta de cambio</b>	<b>Explicación</b>
<b>Datos sociodemográficos</b> ¿Ingresos totales a nivel familiar?	De 300.000 hasta 400.000 De 401.000 hasta 550.000 De 551.000 hasta 750.000 De 751.000 o más	Se modificaron las respuestas de los ingresos a nivel familiar ya que los rangos establecidos anteriormente no concordaban con los rangos reales a nivel socioeconómico
<b>Datos sociodemográficos</b> ¿Cuánto dinero destina para la compra de comida al mes?	Menos de 100.000 De 101.000 a 200.000 De 201.000 a 300.000 De 301.000 a 400.000 Más de 401.000	Se modificaron las respuestas de los rangos del dinero destinados para la comida en el hogar ya que al modificar los rangos de ingreso se debía modificar el destinado para alimentación.
<b>Hábitos alimentarios</b> Se añadió la pregunta	Realiza el tiempo de desayuno?	Se realizó el cambio de la pregunta para que se vuelva más específico y se agregaron preguntas sobre los tiempos de comida que realiza cada persona
<b>Hábitos alimentarios</b> Se añadió la pregunta	Realiza el tiempo de merienda de la mañana?	Se realizó el cambio de la pregunta para que se vuelva más específico y se agregaron preguntas sobre los tiempos de comida que realiza cada persona
<b>Hábitos alimentarios</b> Se añadió la pregunta	Realiza el tiempo del almuerzo?	Se realizó el cambio de la pregunta para que se vuelva más específico y se agregaron preguntas sobre los tiempos de comida que realiza cada persona

<b>Hábitos alimentarios</b> Se añadió la pregunta	Realiza el tiempo de la cena?	Se realizo el cambio de la pregunta para que se vuelva más específico y se agregaron preguntas sobre los tiempos de comida que realiza cada persona
<b>Hábitos alimentarios</b> Se añadió la pregunta	Realiza el tiempo de la merienda de la tarde?	Se realizo el cambio de la pregunta para que se vuelva más específico y se agregaron preguntas sobre los tiempos de comida que realiza cada persona
<b>Hábitos alimentarios</b> ¿Tipos de cocción que más utiliza?	Indique los tipos de coccion que más utiliza para cocinar carnes	Se modifiko la pregunta para que sea más específico el tipo de cocción según alimento
<b>Hábitos alimentarios</b> Se añadió nueva pregunta	Indique los tipos de coccion que más utiliza para cocinar vegetales	Se agrego la pregunta sobre el tipo de cocción de los vegetales ya que es de mucha importancia obtener este dato en la población encuestada
<b>Hábitos alimentarios</b> Consume agua diariamente?	Marque la opción que corresponde a la cantidad de agua que usualmente consume	Se modifiko la pregunta ya que la anterior es si tomaba agua, y lo que necesito es saber cuánto consume al día.
<b>Hábitos alimentarios</b> ¿Consume bebidas energéticas?	¿Consume bebidas energéticas? Como por ejemplo Red Bull, Max energy, Monster, Jet, entre otros.	Se modifica la pregunta y se anotan ejemplos en la misma para una mejor comprensión del encuestado a la hora de responder.
<b>Hábitos alimentarios</b> ¿Consume bebidas alcohólicas o fuma?	¿Consume bebidas alcohólicas?	Se modifiko la pregunta y se eliminó la opción de fumado ya que no es un dato relevante en los resultados.
<b>Diversidad Alimentaria FAO</b> Consumio ayer Carne de víceras?	Consumio ayer Carnes?	Se especifico y se modificó la pregunta y no se separan según el origen animal
<b>Diversidad alimentaria FAO</b> Consumió ayer especias, condimentos y bebidas?	Consumio ayer bebidas gaseosas?	Se elimino el consumo de condimentos y se modificó a si consume bebidas gaseosas que son resultados más relevantes en la población

---

Fuente: Elaboración propia, 2024.

### **3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS**

Para la recolección de datos se usó la herramienta Ms Forms que se elaboró en enero del 2024 con las preguntas indicadas en este documento, adicional el mismo se aplicó para las fechas entre el 28 y 29 de febrero del mismo año. A su vez se utiliza el cuestionario de Diversidad alimentaria y la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), ambos creados por la FAO. Dicha encuesta se llevó a cabo en el distrito de Alajuela y distrito de Barrio San José, se le realizó la encuesta a las personas de ambos distritos enviándoles un enlace para que llenaran la encuesta.

### **3.9 LIMITACIONES DE RECOLECCION DE DATOS**

Para la recolección de datos se presentaron diversas limitaciones como la inseguridad en una de las zonas para el encuestador, donde se podría encontrar una mayor inseguridad alimentaria en el distrito de Barrio San José, por lo cual los datos recolectados no fueron los esperados ya que se obtuvieron de zonas más céntricas y con cercanía al CEN CINAI donde las personas pueden verse más beneficiadas por estos centros y poseer mayor diversidad alimentaria e igualmente una mayor seguridad alimentaria y en minoría preocupación por la calidad, cantidad de los alimentos y hambre.

### **3.10 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS**

Los resultados que se obtienen mediante la aplicación del instrumento de Ms Forms, seguidamente se organizan en una base de datos creada en la plataforma Microsoft Excel, para su posterior tabulación y respectivo análisis.

### 3.11 ANALISIS DE DATOS

Para cumplir con el objetivo principal de la investigación, se requiere realizar pruebas de hipótesis para analizar la independencia entre dos variables, es decir, lograr determinar si hay diferencia entre las categorías de una variable con respecto a la otra. En este caso, se emplean pruebas no paramétricas, como la prueba chi cuadrado.

El procedimiento para llevar a cabo la prueba Chi Cuadrado es el siguiente: se plantean las hipótesis nula y alternativa

- H0: Hipótesis nula. No hay relación entre si
- H1: Hipótesis alternativa. Las variables tienen relación entre si

**CAPITULO IV**  
**PRESENTACION DE RESULTADOS**

## 4.1 GENERALIDADES

En el presente capítulo de investigación se muestran los resultados obtenidos a través de la recopilación de datos del instrumento.

### 4.1.1 Características sociodemográficas

*Tabla 8. Características sociodemográficas de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n= 96).*

<b>Características sociodemográficas</b>	<b>Alajuela</b>	<b>Barrio San José</b>
<b>Edad</b>		
18-30 años	30	15
31-50 años	16	32
51-65 años	1	1
66 o más	-	1
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Sexo</b>		
Femenino	31	32
Masculino	16	17
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Escolaridad</b>		
Primaria completa	4	3
Primaria incompleta	1	-
Secundaria completa	9	6
Secundaria incompleta	7	5
Universidad completa	13	25
Universidad incompleta	13	10
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Situación Laboral</b>		
Ama de casa	5	6
Desempleado.	4	2
Empleo de tiempo completo	26	28
Empleo medio tiempo	2	3
Retirado	-	2
Trabajador por cuenta propia	10	8
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>

**Fuente:** Elaboración propia, 2024.

Al analizar las variables sociodemográficas según el distrito de residencia, se pueden identificar varias disparidades y similitudes entre los habitantes de Alajuela y Barrio San José. En términos de edad, en Alajuela hay habitantes más jóvenes en comparación con Barrio San José, que tiene una mayor proporción de personas en el rango de 31-50 años y una presencia más significativa de adultos mayores de 66 años o más.

En cuanto al sexo, ambos distritos muestran una distribución bastante similar, con una mayoría de personas del sexo femenino en ambos casos.

En términos de escolaridad, Barrio San José tiene una mayor proporción de personas con educación universitaria completa, mientras que Alajuela tiene más personas con educación universitaria una distribución diversa. Esto podría indicar diferencias en los niveles de acceso y finalización de la educación superior entre los dos distritos.

En cuanto a la situación laboral, la mayoría de los habitantes en ambos distritos están empleados a tiempo completo, pero Alajuela tiene una proporción ligeramente mayor de trabajadores por cuenta propia, mientras que Barrio San José tiene más personas que están amas de casa.

**Tabla 9.** Características sociodemográficas de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n= 96).

<b>Características sociodemográficas</b>	<b>Alajuela</b>	<b>Barrio San José</b>
<b>Tamaño de la familia</b>		
1 persona	4	8
2 personas	16	7
3 personas	7	8
4 personas	8	19
Más de 4 personas	12	7
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Personas que laboran en su hogar</b>		
Ninguna	-	1
1 persona	13	15
2 personas	25	22
3 personas	6	8
Más de 3 personas	3	3
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Menores de edad que viven en su hogar</b>		
Ninguno	45	44
1 persona	1	-
2 personas	1	5
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Adultos mayores viven en su hogar</b>		
Ninguno	45	47
1 persona	2	2
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>

**Fuente:** Elaboración propia

En lo que respecta al tamaño del hogar, la cantidad de personas que laboran, cantidad de menores y adultos mayores las tendencias son muy similares entre ambos distritos, pero ligeramente mayor en el barrio San José.

**Tabla 10.** *Características socioeconómicas de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96).*

<b>Características socioeconómicas</b>	<b>Alajuela</b>	<b>Barrio San José</b>
<b>Ingresos económicos</b>		
Menos de 300.000 mil	4	1
301.000 hasta 400.000 mil	4	3
De 401.000 hasta 550.000 mil	8	5
De 551.000 hasta 750.000 mil	8	7
De 751.000 mil o más	23	33
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Dinero utilizado para alimentación</b>		
Menos de 100.000 mil	9	5
De 101.000 a 200.000 mil	28	20
De 201.000 a 300.000 mil	6	15
De 301.000 a 400.000 mil	2	4
Más de 401.000 mil	2	5
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>

**Fuente:** Elaboración propia, 2024.

En términos de ingresos familiares, Barrio San José tiene una mayor proporción de hogares con ingresos superiores a 751.000, lo que sugiere una situación económica ligeramente más favorable en comparación con Alajuela.

Finalmente, en lo que respecta al gasto en alimentos, la mayoría de los hogares en ambos distritos destinan entre 101.000 y 200.000 para la compra de comida, aunque en Alajuela hay una proporción ligeramente mayor de hogares que gastan menos de 100,000 colones en comparación con Barrio San José.

En resumen, mientras que ambos distritos comparten algunas similitudes en términos de distribución de variables sociodemográficas y socioeconómicas, también muestran diferencias significativas en términos de edad, nivel educativo, situación laboral, ingresos familiares y gasto

en alimentos. Estas disparidades podrían ser el resultado de diversos factores, como la ubicación geográfica, la estructura económica y las oportunidades de empleo en cada área.

#### 4.1.2 Hábitos alimentarios

En este apartado se presenta información sobre los hábitos alimentarios reportados por los participantes de ambas comunidades.

**Tabla 11.** Hábitos alimentarios de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96)

Hábitos alimentarios	Alajuela	Barrio San José
<b>Tiempos de comida que realiza normalmente</b>		
1-2	7	6
3-4	26	34
5-6	14	9
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Tiempo de desayuno</b>		
No	7	2
Si	40	47
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Tiempo de la merienda de la mañana</b>		
No	24	27
Si	23	22
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Tiempo de almuerzo</b>		
No	1	2
Si	46	47
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Tiempo de merienda de la tarde</b>		
No	13	19
Si	34	30
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Tiempo de la cena</b>		
No	3	7
Si	44	42
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Tiempo de colación nocturna</b>		
No	35	39
Sí	12	10
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>

**Fuente:** Elaboración propia, 2024.

En cuanto a la cantidad de tiempos de comida que realizan normalmente, la mayoría de las personas en Barrio San José (34 personas) realiza de 3 a 4 tiempos de comida al día, mientras que, en Alajuela, la mayor cantidad se encuentra en la misma categoría, pero en menor proporción (26 personas). Sin embargo, es notable que una cantidad significativamente mayor en Alajuela (14 personas) realiza 5-6 tiempos de comida, en comparación con Barrio San José (9 personas).

En cuanto a la realización de tiempos específicos como desayuno, almuerzo, merienda de la mañana, merienda de la tarde, cena y colación nocturna, la participación es bastante similar en ambos distritos. Por ejemplo, en Barrio San José, el 47 realizan el desayuno, mientras que, en Alajuela, 40 lo hace. Para el almuerzo, la mayoría en ambos distritos también participa, con un 47 en Barrio San José y 46 en Alajuela.

**Tabla 12.** Hábitos alimentarios de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n= 96)

Hábitos Alimentarios	Alajuela	Barrio San José
<b>Meriendas</b>		
No	17	19
Sí	30	30
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Cantidad de agua que consume</b>		
De 1 a 2 vasos.	12	1
De 3 a 4 vasos.	14	17
De 5 a 6 vasos.	8	11
De 6 a 8 vasos.	13	20
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Consumo de bebidas energéticas</b>		
No	37	41
Sí	10	8
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Añadir sal a comidas ya preparadas</b>		
No	35	39
Sí	12	10
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Uso de edulcorantes</b>		

No	36	39
Sí	11	10
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Consumo de bebidas alcohólicas</b>		
No	23	14
Sí	24	35
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>

**Fuente:** Elaboración propia, 2024.

En cuanto al consumo de agua, la mayoría en ambos distritos tiende a consumir de 3 a 8 vasos al día. Teniendo una tendencia de consumo mayor de 6 a 8 vasos el distrito de Barrio San José. Respecto a otros hábitos, como el consumo de bebidas energéticas, añadir sal a las comidas preparadas y el uso de edulcorantes, las diferencias entre los dos distritos son mínimas, con variaciones de uno o dos puntos porcentuales.

Finalmente, en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas y el hábito de comer acompañado, Barrio San José reporta un mayor consumo de bebidas alcohólicas con 35 personas en comparación con Alajuela que tiene un 24.

**Tabla 13.** Hábitos alimentarios de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96)

Hábitos alimentarios	Alajuela	Barrio San José
<b>Cocción de Carnes</b>		
Al vapor o hervidos	5	2
Asados	10	7
Fritos	22	29
Guisados	9	8
Horneados	1	3
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Cocción de Vegetales</b>		
Al vapor o hervidos	33	40
Asados	1	1
Fritos	6	2
Guisados	5	6
Horneados	2	0
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>

**Fuente:** Elaboración propia, 2024.

En cuanto a los tipos de cocción utilizados para preparar carnes y vegetales, se observa una preferencia generalizada por la cocción frita en ambos distritos. Por ejemplo, 29 de las personas en Barrio San José prefiere fritos para las carnes, mientras que, en Alajuela, 22 dijeron utilizar este método. Además, en Alajuela hay una menor propensión a utilizar cocción al vapor o hervidos para los vegetales, con 33 en comparación con Barrio San José, donde 40 prefieren esta modalidad.

**Tabla 14.** *Hábitos alimentarios de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96)*

<b>Hábitos alimentarios</b>	<b>Alajuela</b>	<b>Barrio San José</b>
<b>Lugar de consumo de comidas</b>		
Casa	31	32
Fuera	0	3
Trabajo	8	7
Trabajo con alimentos preparados en el hogar	8	7
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Acompañamiento personal de comidas</b>		
Amigos	3	2
Familia	36	40
Solo/a	8	0
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>

**Fuente:** Elaboración propia, 2024.

En relación con los lugares donde se consumen las comidas, la mayoría de las personas en ambos distritos reportan consumirlas en casa, siendo 32 en Barrio San José y 31 en Alajuela. En cuanto al trabajo como lugar de consumo, se tiene un total de 7 en Barrio San José y 8 en Alajuela.

En términos de comer acompañado, Alajuela tiene 36 personas que comen en familia, mientras que, en Barrio San José, esta cantidad asciende a 40. Además, en Alajuela, 8 personas comen solas, mientras que, en Barrio San José, ninguna lo hace.

### 4.1.3 Seguridad alimentaria

En esta sección se presentan los resultados de la medición sobre los niveles de seguridad alimentaria en los barrios de Alajuela y San José.

**Tabla 15.** Seguridad alimentaria de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96)

Clasificación de seguridad alimentaria	Alajuela	Barrio San José
Inseguridad leve	15	11
Inseguridad moderada	1	3
Inseguridad severa	3	1
Seguridad alimentaria	28	34
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>

**Fuente:** Elaboración propia, 2024.

En la tabla número 9, de la seguridad alimentaria según ELCSA se determinó que 28 personas del distrito de Alajuela presentan seguridad alimentaria y 15 personas presentan inseguridad leve, 1 inseguridad moderada y 3 inseguridad severa. Con respecto a la población del distrito de Barrio San José 34 personas presentan seguridad alimentaria, 11 inseguridad leve, 3 inseguridad moderada y solo una persona presenta inseguridad severa.

**Tabla 16.** Inseguridad alimentaria según dimensión de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96).

Dimensión	Alajuela	Barrio San José
Preocupación	10	7
Calidad	9	9
Cantidad	9	7
Calidad y Cantidad	9	7
Hambre	7	4
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>

**Fuente:** Elaboración propia, 2024.

Según la tabla 16 de las dimensiones de la inseguridad alimentaria se muestra que las personas de Alajuela (10) muestran más preocupación porque el alimento se termine que las del Barrio San José (7), en ambos distritos se obtiene la misma cantidad de encuestados acerca de la calidad de los alimentos (9), por otro lado en Alajuela más personas (9) muestran interés en la cantidad, mientras que en barrio san José son menos (7), adicionalmente con respecto a la calidad y cantidad de los alimentos en Alajuela es mayor los encuestados interesados en esta variable (9) mientras que en barrio San José es menor (7). Finalmente, con respecto al hambre, se obtiene que en Alajuela han pasado más personas hambre (7) que en el Barrio San José (4).

#### 4.1.4 Diversidad alimentaria

**Tabla 17.** *Diversidad alimentaria de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San José y Alajuela, ambos de la provincia de Alajuela, Costa Rica, 2024. (n=96)*

<b>Diversidad Alimentaria</b>	<b>Alajuela</b>	<b>Barrio San José</b>
Diversidad alimentaria alta	10	11
Diversidad alimentaria baja	5	4
Diversidad alimentaria media	32	34
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>49</b>

**Fuente:** Elaboración propia, 2024.

En relación con el consumo de cereales, es notable que, tanto en Alajuela como en el Barrio San José, una cantidad significativa de personas respondió afirmativamente, con 45 individuos en ambos casos. Por otro lado, 2 personas en Alajuela y 4 personas en el Barrio San José indicaron no haber consumido cereales el día anterior.

Respecto al consumo de raíces o tubérculos, 26 personas en Alajuela y 29 en el Barrio San José indicaron haberlos consumido, mientras que 21 en Alajuela y 20 en el Barrio San José no lo hicieron.

El consumo de otras verduras revela una diferencia más marcada, con 36 personas en Alajuela y 46 en el Barrio San José afirmando haberlas consumido. En contraste, 11 en Alajuela y solo 3 en el Barrio San José indicaron no haberlo hecho.

En el caso del consumo de frutas, las cifras son similares, con 25 personas en Alajuela y 31 en el Barrio San José que las consumieron, mientras que 22 personas en Alajuela y 18 en el Barrio San José no lo hicieron.

Con respecto al consumo de carnes, huevos, pescado o mariscos, legumbres, nueces o semillas, leche o productos lácteos, aceites y grasas, y dulces, se observan tendencias paralelas en ambos distritos, con ligeras variaciones en las cantidades, pero sin diferencias notables entre Alajuela y el Barrio San José.

En último término, en cuanto a la clasificación de diversidad alimentaria, la mayoría de las personas en Alajuela y el Barrio San José presentan una diversidad alimentaria media, con 32 y 34 individuos respectivamente. A la inversa, una minoría posee una diversidad alimentaria baja, con 5 personas en Alajuela y 4 en el Barrio San José, y algunas cuentan con una diversidad alimentaria alta, con 10 en Alajuela y 11 en el Barrio San José.

## 4.2 . RELACIÓN BIVARIADA DE LOS RESULTADOS

### 4.2.1 Comparación de hábitos alimentario

En este apartado se presentan las comparaciones bivariados de los hábitos alimentarios de ambos grupos.

**Tabla 18.** *Comparación de los hábitos alimentarios de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José, ambos de la provincia de Alajuela. (n=96)*

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Tiempo de comida realizados	2.190	0.368	No hay diferencias
Tiempo de desayuno	3.301	<b>0.080</b>	<b>Hay diferencias</b>
Tiempo de la merienda de la mañana	0.157	0.824	No hay diferencias
Tiempo de almuerzo	0.303	1.000	No hay diferencias
Tiempo de merienda de la tarde	1.334	0.284	No hay diferencias
Tiempo de la cena	1.606	0.332	No hay diferencias
Tiempo de colación nocturna	0.357	0.646	No hay diferencias
Lugar de consumo de comidas	3.109	0.435	No hay diferencias
Tipos de cocción que más utiliza para cocinar carnes	3.795	0.450	No hay diferencias
Tipos de cocción que más utiliza para cocinar vegetales	4.723	0.359	No hay diferencias
Consumo de alimentos intermedios a sus comidas principales	0.069	0.843	No hay diferencias
Consumo usual de agua	11.520	<b>0.008</b>	<b>Hay diferencias</b>
Consumo de bebidas energéticas	0.386	0.596	No hay diferencias
Añadido de sal a sus comidas ya preparadas	0.357	0.633	No hay diferencias
Consumo de edulcorante	0.126	0.794	No hay diferencias
Consumo de bebidas alcohólicas	4.200	<b>0.060</b>	<b>Hay diferencias</b>
Acompañamiento en el consumo de alimentos	0.436	0.789	No hay diferencias

**Fuente:** Elaboración propia, 2024

Con un nivel de significancia de 0.10 luego de realizar la prueba estadística correspondiente hay suficiente evidencia para determinar que hay diferencias significativas entre los hábitos alimentarios de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela y las del distrito de San José, ambos de la provincia de Alajuela. Principalmente se encuentra que existe una diferencia significativa en la cantidad de personas que realizan el tiempo de comida de desayuno, la cantidad de agua que consume de forma diaria y el consumo de bebidas alcohólicas.

Con el fin de entender el anterior hallazgo se puede apreciar la tabla # 11 donde en ambos distritos existe una mayoría de personas que sí realizan el tiempo de comida de desayuno, no obstante, proporcionalmente la cantidad de personas que no realizan este tiempo de comida en el distrito de San José es menor en comparación al distrito de Alajuela.

En lo que respecta a la cantidad de agua consumida de forma diaria, existe una tendencia a consumir mayor cantidad de vasos de agua en el distrito de San José en comparación al distrito de Alajuela donde la distribución es más variada.

Finalmente, con respecto al consumo de bebidas alcohólicas se puede observar que cerca de la mitad de las personas del distrito de Alajuela dicen no consumir este tipo de bebidas mientras que la otra mitad sí lo hace, en comparación con el distrito de San José donde casi un 70% de los entrevistados en este distrito dicen sí consumir este tipo de bebidas.

#### 4.2.2 Comparación de niveles de seguridad alimentaria

**Tabla 19.** Comparación de la seguridad alimentaria de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José, ambos de la provincia de Alajuela. (n=96)

Ítem	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
En los últimos tres meses, por falta de dinero o recursos ¿alguna vez usted se preocupó de que la comida se acabara?	0.692	0.485	No hay diferencias
En los últimos tres meses, por falta de dinero o recursos ¿alguna vez usted o su familia se quedaron sin comida?	0.640	0.484	No hay diferencias
En los últimos tres meses, ¿alguna vez se quedaron sin dinero o recursos para obtener una alimentación sana y variada?	0.409	0.593	No hay diferencias
En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en muy poca variedad de alimentos?	0.010	1.000	No hay diferencias
En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, comer o cenar?	0.640	0.476	No hay diferencias
En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que usted piensa debía comer?	0.155	0.752	No hay diferencias
En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió?	0.545	0.517	No hay diferencias
En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sólo comió una vez al día o dejó de comer todo un día?	1.526	0.264	No hay diferencias
Nivel de seguridad alimentaria	1.683	0.654	No hay diferencias

**Fuente:** Elaboración propia, 2024

La falta de diferencias significativas entre las variables de seguridad alimentaria de las personas mayores de 18 años en los distritos de Alajuela y San José, ambos ubicados en la provincia de Alajuela, sugiere que, en términos generales, los niveles de seguridad alimentaria son similares

entre ambas áreas geográficas. Esto luego de realizar las pruebas estadísticas y compararlas con un nivel de significancia de 0.10.

#### 4.2.3 Comparación de niveles de diversidad alimentaria

**Tabla 20.** Comparación de la diversidad alimentaria de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José, ambos de la provincia de Alajuela. (n=96)

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Ayer consumió cereales	0.625	0.676	No hay diferencias
Ayer consumió raíces o tubérculos	0.146	0.833	No hay diferencias
<b>Ayer consumió otras verduras</b>	<b>5.752</b>	<b>0.016</b>	<b>Hay diferencias</b>
Ayer consumió frutas	1.002	0.392	No hay diferencias
Ayer consumió carnes	0.663	0.552	No hay diferencias
Ayer consumió huevos	0.012	1.000	No hay diferencias
Ayer consumió pescado o mariscos como	0.011	1.000	No hay diferencias
Ayer consumió legumbres, nueces o semillas	0.163	0.845	No hay diferencias
Ayer consumió leche o productos lácteos	0.692	0.492	No hay diferencias
Ayer consumió aceites y grasas	0.867	0.411	No hay diferencias
Ayer consumió dulces	0.140	0.807	No hay diferencias
Ayer consumió bebidas gaseosas	1.002	0.408	No hay diferencias
Clasificación de diversidad alimentaria	10.707	0.003	Hay diferencias

**Fuente:** Elaboración propia, 2024

Con un nivel de significancia de 0.10 se logra determinar que existen diferencias significativas entre el consumo de otras verduras y la clasificación de la diversidad alimentaria según la FAO.

Los demás consumos de alimentos durante el día anterior no mostraron una evidencia suficiente

en las pruebas estadísticas que determinara que existe una diferencia significativa entre los distritos de estudio.

Al observar la tabla 20 se puede apreciar un mayor consumo de otras verduras en el distrito de Barrio San José en comparación con el distrito de Alajuela, donde a pesar de haber una mayoría que sí consumió este tipo de alimentos, la proporción que no lo hizo fue mayor. Por otro lado, con respecto a la clasificación de la diversidad alimentaria según la FAO se aprecian alto niveles de diversidad alimentaria en ambos distritos, no obstante, el distrito de Barrio San José presenta algunos casos de diversidad alimentaria baja e intermedia, mientras que el distrito de Alajuela no presenta ningún caso en estos niveles.

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

## **5.1 DISCUSION DE LOS RESULTADOS**

### **5.1.1 Características sociodemográficas a las poblaciones de estudio**

La información sociodemográfica de las comunidades estudiadas arroja resultados convergentes en algunos aspectos y divergentes en otros. Desde el punto de vista etario, el barrio de San José presenta mayor cantidad de personas jóvenes en comparación con Alajuela (INEC, 2022). Existe una predominancia del sexo femenino en ambos lugares. Esto coincide con estudios realizados por Quesada et al. (2019), que encontraron que las áreas urbanas de Costa Rica tienden a tener una mayor proporción de mujeres y una población relativamente más joven debido a la migración interna hacia centros urbanos en busca de oportunidades laborales. Esto puede deberse a que este distrito comprende una población que se acerca al promedio de las zonas urbanas de Costa Rica con familias de población centrada más en actividad laboral y de participación activa en la dinámica económica promedio (Banco Central de Costa Rica, 2023), en cambio, San José presenta condiciones económicas de familias más tradicionales que prefieren una ubicación un tanto más aislada del bullicio central del otro distrito. Según el estudio de Ramírez y Pérez (2020), las familias en áreas urbanas de San José y Alajuela muestran patrones similares de empleo, con una alta participación en el sector servicios y una predominancia de trabajos formales. En los aspectos educativos y laborales, presentan niveles similares, ajustados a las características típicas de los sectores urbanos de la GAM de San José. Se resalta un elevado nivel educativo con buena parte de los pobladores con universidad completa o incompleta (OCDE, 2021). Esto es respaldado por el trabajo de Fernández y Solís (2018), quienes destacaron que las áreas urbanas de la GAM muestran altos niveles de educación debido a la mayor accesibilidad a instituciones educativas y a la inversión en educación superior.

Los hogares cumplen características típicas de familia de clase media o media alta. Se destaca la presencia de hogares con promedio de 2 a 3 personas por hogar. Se describen hogares con poca presencia de menores de edad y pocos adultos mayores (Universidad de Costa Rica, 2022). Este patrón se alinea con los hallazgos de Gómez y Ulate (2021), quienes observaron que las familias urbanas en Costa Rica tienden a ser más pequeñas, con un promedio de 2.5 personas por hogar, y que las parejas suelen trabajar ambos miembros para mantener la estabilidad económica.

### **5.1.2 Hábitos alimentarios de las poblaciones de estudio**

En relación con los hábitos de consumo de alimentos, se observa que la mayoría de las personas en ambos distritos realiza de 3 a 4 tiempos de comida al día, lo cual es consistente con las recomendaciones nutricionales para una alimentación balanceada.

Sobre los hábitos alimentarios es importante resaltar que ambas comunidades representan poblaciones que manifiestan costumbres tradicionales. Los tiempos de comida más importantes son en orden almuerzo, cena y desayuno. Esto coincide con la mayoría de los estudios como los de Rivadero et al., 2021; Aviles-Peralta et al., 2023 y Chavarría-Rojas y Poveda, 2024; en los cuales se destaca que la principal comida de las poblaciones tiende a ser el almuerzo. En muchas culturas latinoamericanas, el almuerzo ha sido históricamente la comida principal del día. Es un momento para que las familias se reúnan y compartan una comida más completa y nutritiva. Además, el almuerzo se adapta bien a los horarios laborales y escolares. Muchas personas tienen un descanso más largo al mediodía, lo que les permite disfrutar de una comida más sustancial.

Sobre este último cabe resaltar que el barrio de Alajuela presenta menor cantidad de personas

que consumen desayuno, frente a San José en los cuales se cumple una relación casi igual de personas que comen esas tres comidas. También se destaca que la merienda más ejecutada es la de horas de la tarde, siendo un poco mayor la incidencia en personas de Alajuela.

El consumo de agua es más elevado en el barrio de San José, con mayor número de personas que consumen desde 4 hasta 6 vasos de agua al día, en cambio en Alajuela este valor es menor con la mayoría consumiendo entre 1 y 4 vasos. Esto implica mayor necesidad de educación alimentaria sobre el consumo líquido en Alajuela. El consumo de bebidas energéticas y de añadido de sal a las comidas es bajo y no se diferencia demasiado entre ambas poblaciones. Este tipo de patrón de bajo consumo de agua se repite en diversas poblaciones, las cuales no tienen presente la importancia del consumo de la cantidad de agua requerida al día (Salas-Salvado et al., 2020).

Mientras que el consumo de bebidas alcohólicas muestra un nivel más elevado en el barrio de San José donde casi dos terceras partes consumen alcohol habitualmente, frente a un consumo medio en Alajuela, es decir, en esta última población una mitad consume y otra no tiene tal hábito. Esta información sobre la discrepancia en el consumo de alcohol es esperable en una sociedad como la costarricense en la cual existen niveles de consumo de alcohol reducidos en comparación con otros países de la región. En Costa Rica el consumo de alcohol es de forma general bajo y pueden darse estas diferencias en las cuales algunas poblaciones muestran un consumo reducido (Banco Mundial, 2023).

Al respecto del consumo de carnes ambos grupos tienen la tendencia a la cocción frita de dichos alimentos, sin embargo, en Alajuela se muestra una ligera tendencia a consumirlos también

asados. Sobre los vegetales en ambas poblaciones se consumen hervidos o al vapor. Se denota un comportamiento típico de comunidades urbanas costarricenses en las cuales la dinámica acelerada de la vida moderna centrada en la actividad laboral, hace que se ejecuten modos de cocina poco saludables como las carnes fritas esto coincide con estudios como los de Castro y Cerna (2020) y Lizano-Vega et al., (2021), quienes señalan la cocción frita de alimentos como un riesgo elevado de malnutrición.

La preferencia por los alimentos fritos en la sociedad actual se puede atribuir a varios factores interrelacionados, como el sabor, la comodidad y la importancia cultural. Los alimentos fritos suelen ser los preferidos por sus atractivos atributos sensoriales, como una textura crujiente y un rico sabor, que mejoran la experiencia general de comer (Mesías et al., 2019).

Además, la facilidad y la velocidad de freír los convierten en una opción popular para estilos de vida ajetreados, lo que permite una preparación rápida de las comidas sin sacrificar el sabor. Las tradiciones culturales también desempeñan un papel crucial, ya que muchas comunidades consideran que los alimentos fritos son parte integral de su herencia culinaria y, a menudo, los asocian con la comodidad y la celebración. A pesar de las preocupaciones de salud relacionadas con el consumo de alimentos fritos, como el aumento de los riesgos de enfermedades crónicas, el atractivo de su sabor y las conexiones emocionales vinculadas a los platos tradicionales siguen manteniendo su popularidad entre varios grupos demográficos (Madrid y Cediell, 2023).

La gran mayoría de las personas reportan que consumen sus alimentos en casa. Ambos sitios refieren que el hogar es el principal sitio de consumo, sin embargo, un importante número indica que consume alimentos en el trabajo bien sea preparados en casa o del servicio recibido

en los sitios donde laboran. Esto es coincidente con los estudios de ( Guevara-Villalobos et al. (2019); Céspedes Solórzano (2024) y Chavarría-Rojas y Poveda, (2024), quien exponen que los lugares de consumo de alimentos habituales en poblaciones costarricense suele ser el hogar en la mayoría de los casos, y que también se presenta una importante presencia del trabajo como sitio de consumo, sobre todo en comunidades urbanas con actividades de empleo relacionadas con el ámbito industrial principalmente.

Aunque la mayoría consume las comidas en el hogar, llama la atención que en Alajuela cierto número de personas consume alimentos en soledad sin acompañamiento. Esto pudiera deberse a que muchos hogares están conformados por grupos reducidos de 2 o 3 personas los cuales posiblemente no coincidan en las horas de comida. Esta interpretación se deriva de conclusiones similares como la de Quesada y Merceditas (2024) que manifiestan que las actividades laborales o educativas, así como en hogares de pocos integrantes suele ocurrir que sus miembros no comparten la horas de comida.

En otros casos, el compartir o comida en comunidad familiar está perdiendo práctica. En la sociedad contemporánea, el énfasis se ha desplazado hacia el individualismo, y muchas personas priorizan la comodidad y las preferencias personales por encima de las experiencias de comer en comunidad. La urbanización y la naturaleza acelerada de la vida moderna contribuyen aún más a esta tendencia, ya que las personas a menudo se encuentran comiendo solas debido a horarios o condiciones de vida apretadas (Jang et al., 2016).

### **5.1.3 Seguridad alimentaria por medio de la Escala Latinoamericana y del Caribe para Seguridad Alimentaria ELCSA**

En ambas comunidades se manifiestan niveles importantes de seguridad alimentaria. Sin embargo, Alajuela presenta mayor nivel de inseguridad leve y existen 3 hogares que reportan inseguridad alimentaria severa, en comparación con San José donde solo un (01) hogar manifestó tal nivel. La información refleja que existe una tendencia ligeramente mayor de inseguridad alimentaria en Alajuela. Se presume que la diferencia en los niveles de seguridad alimentaria se debe a las diferencias socioeconómicas de las poblaciones estudiadas en la cual se evidenció en la tabla 10 en la cual se muestra que San José tiene una leve tendencia a mostrar mejores condiciones socioeconómicas en comparación con Alajuela.

La teoría indica que los hogares con una situación económica más alta suelen gozar de una mayor seguridad alimentaria, ya que poseen los recursos financieros necesarios para comprar una amplia gama de alimentos y mantener un acceso estable a ellos (Garzón Duque et al., 2023). Por el contrario, un nivel económico más bajo está fuertemente asociado a la inseguridad alimentaria, como lo demuestran los estudios que muestran que los hogares más pobres enfrentan riesgos significativamente mayores de escasez de alimentos y malnutrición. Esta correlación pone de relieve la importancia fundamental de la estabilidad económica y los niveles de ingresos a la hora de determinar el acceso a los alimentos y la calidad de la dieta, lo que sugiere que los esfuerzos por mejorar la seguridad alimentaria también deben abordar las disparidades económicas subyacentes (Soto Zúñiga, 2023).

Al consultar sobre las reacciones que tienen ante esta situación los pobladores de Alajuela manifiestan mayor nivel de preocupación porque la comida se acabe en comparación con San José, sin embargo, este es el principal aspecto en el cual piensan los pobladores de ambos sitios. Luego tanto en Alajuela como San José dan énfasis en la calidad de los alimentos antes que la

cantidad. Esto refleja que en Costa Rica como en muchas partes de la región el acceso a recursos económicos impacta de forma inmediata en las expectativas alimentarias de las poblaciones a conclusiones similares llegaron Cerdas-Ramírez y Espinoza-Sánchez, (2018) y Oviedo (2022), en investigaciones centradas en comunidades costarricenses en las cuales se encontró una asociación entre la condición económica y la forma de percibir la capacidad de acceso a los alimentos.

#### **5.1.4 Diversidad alimentaria individual**

La diversidad alimentaria remite a la incorporación de varios tipos de alimentos en la dieta, lo que conduce a una alimentación balanceada o por lo menos con variedad de tipos de nutrientes. En el caso de estas poblaciones, tanto Alajuela como San José muestran una diversidad alimentaria media, es decir, tienen una tendencia a incluir algunas variedades en su dieta, sin embargo, pocos hogares tienden a presentar una diversidad alta. Esto es coincidente con investigaciones similares como las de (Gómez et al., (2020) y Loyola-Alvear (2023) en las cuales se reportó que los hogares de poblaciones urbanas tienden a presentar diversidad alimentaria conforme a la dinámica de acceso a alimentos, pero este no suele ser óptima en niveles nutricionales.

La mayor diferencia en el consumo de alimentos se encuentra en el consumo de verduras el cual es más elevado en San José con respecto a Alajuela. Valores similares a estos reporta un estudio publicado por Céspedes Solórzano, (2024) que encontró mayores niveles de consumo de verduras en grupos urbanos con mejor nivel económico que un distrito rural, todo en el contexto costarricense. Así mismo,

### **5.1.5 Comparación de los hábitos alimentarios de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José**

Los resultados obtenidos de la comparación de hábitos alimentarios entre las poblaciones de Alajuela y San José muestran que existen diferencias significativas en aspectos específicos. En primer orden se ha encontrado una diferencia importante en la ejecución del tiempo de desayuno ( $p: 0.080$ ) tal como se muestra en la tabla 11 en la cual se evidencia que en Alajuela tiende a haber menos personas que practican esta comida en comparación con San José. Estos resultados coinciden con los de Guevara-Villalobos et al., (2019) y Soto Zúñiga (2023), quienes presentaron estudios sobre los hábitos alimentarios en poblaciones rurales y urbanas de Costa Rica y en las cuales se manifestó una preeminencia de la ejecución del desayuno en segundo o tercer lugar, sobre todo en los grupos de menor seguridad alimentaria.

De igual forma se ha evidenciado una diferencia significativa en el consumo de agua entre ambas poblaciones ( $p: 0.008$ ), esto se describe de forma específica en la tabla 12 con un consumo menor en la comunidad de Alajuela. El valor identificado refleja que existe un 0,8 % de probabilidad de que estos datos cambien a nivel poblacional. Lo anterior significa que entre la población de ambos sitios existe esta diferencia marcada en la cual los de San José consumen el promedio indicado como adecuado o por lo menos cercano a ello, mientras que en Alajuela el consumo está por debajo de lo adecuado.

También se reportó una diferencia significativa entre los valores de consumo de alcohol ( $p: 0.060$ ). Esto se describe en la tabla 12, en la cual se evidencia que hay un consumo relativamente mayor en San José. Esto se puede asociar a la presencia de personas más jóvenes en el barrio

de San José frente a Alajuela. Resultados similares se han obtenido en estudios como los de Herrera Abarca (2024) y Valverde Villalobos (2024), en los cuales se evidencia que la tendencia de consumo de alcohol en Costa Rica aunque no representa niveles muy elevados, manifiesta diferencias significativas en distintas comunidades o grupos sociales.

Costa Rica muestra estadísticas reducidas en el consumo de alcohol, de acuerdo con un estudio de 2019 el 49 % de la población consume alcohol, esto le ubica como el segundo país en la región con menor consumo (FLACSO, 2019).

Las diferencias en los hábitos alimentarios entre las poblaciones de Costa Rica se pueden atribuir a varios factores interrelacionados, incluidas las tradiciones culturales, el nivel socioeconómico y los estilos de vida urbanos y rurales.

La cocina costarricense se caracteriza por alimentos básicos como el arroz y los frijoles, y platos como el gallo pinto y los casados son fundamentales en las comidas diarias. Estos alimentos tradicionales están profundamente arraigados en la cultura y, a menudo, reflejan variaciones regionales, lo que influye en las preferencias y prácticas alimentarias de las diferentes poblaciones (Valverde Villalobos, 2024).

Los factores económicos afectan significativamente las opciones alimentarias y el acceso a alimentos diversos. Las poblaciones de ingresos más altos pueden tener un mayor acceso a una variedad de alimentos, incluidas frutas y verduras frescas, mientras que los grupos de ingresos más bajos pueden depender de opciones más baratas y menos nutritivas, lo que genera diferencias en la calidad de la dieta (Rodríguez-González et al., 2020).

Las poblaciones urbanas tienden a tener hábitos alimentarios diferentes en comparación con las de las áreas rurales, a menudo influenciados por la disponibilidad de opciones alimentarias, la conveniencia y la exposición a cocinas internacionales. Los residentes urbanos pueden tener

más acceso a comida rápida y alimentos procesados, mientras que las poblaciones rurales pueden adherirse más a las dietas tradicionales basadas en la agricultura local. Estos factores dan forma colectiva a los hábitos alimentarios de diferentes poblaciones de Costa Rica, dando lugar a un paisaje culinario diverso que refleja el rico patrimonio cultural y la diversidad socioeconómica del país (Guevara-Villalobos et al., 2019).

#### **5.1.6 Comparación de la seguridad alimentaria de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José**

En el análisis correlacional de las discrepancias sobre los niveles de seguridad alimentaria entre ambos grupos se tiene que no hubo diferencias significativas entre los mismos. Esto se traduce en que los niveles observados y descritos en las tablas 15, 16 y 19, no logra destacar algún aspecto suficientemente diferente entre ambos grupos. De esto se puede establecer que no hay información concluyente para establecer que existen diferencias en los niveles de seguridad alimentaria entre los grupos. Existe igual probabilidad de que a nivel de toda la población de las comunidades de San José y de Alajuela.

En general los niveles de seguridad alimentaria son positivos, esto difiere con el estudio de Rodríguez-González et al., (2020) en el cual se identificaron diferentes niveles de seguridad alimentaria en comunidades rurales de Costa Rica, en los cuales mayores niveles de seguridad se asociaron a personas con mejores recursos económicos. En cambio coincide con los descrito en el estudio de Cerdas-Ramírez & Espinoza-Sánchez, (2018) el cual identificó mejores niveles de seguridad alimentaria en zonas urbanas frente a las de origen rural en Costa Rica. Esto implica que los barrios de Alajuela y San José, aunque presentan algunas particularidades, no tienden a tener mayores problemas de seguridad alimentaria.

La seguridad alimentaria de las poblaciones costarricenses está influida por diversos factores, entre ellos la estabilidad económica, la diversidad agrícola y las disparidades socioeconómicas. Si bien Costa Rica cuenta con un ingreso per cápita relativamente alto y ha logrado avances significativos en la reducción de la pobreza, aproximadamente el 20% de la población aún vive por debajo de la línea de pobreza, y las zonas rurales enfrentan tasas más altas de inseguridad alimentaria en comparación con los entornos urbanos. El sector agrícola del país es diverso y produce una variedad de cultivos, pero los pequeños agricultores a menudo luchan con un acceso limitado a los recursos, la tecnología y los mercados, lo que puede obstaculizar su productividad y la disponibilidad de alimentos (Hernández-Vásquez et al., 2022).

Además, las políticas gubernamentales destinadas a promover la seguridad alimentaria, como los programas de apoyo agrícola y las redes de seguridad social, desempeñan un papel crucial para abordar estos desafíos. Sin embargo, los impactos del cambio climático y los desastres naturales también plantean riesgos significativos para la producción de alimentos, lo que complica aún más el panorama de la seguridad alimentaria en Costa Rica. En general, la interacción de estos factores económicos, sociales y ambientales configura el estado de seguridad alimentaria de varias poblaciones dentro del país (Rodríguez-González et al., 2020).

#### **5.1.7 Comparación de la diversidad alimentaria de las personas mayores a 18 años del distrito de Alajuela con las del distrito de San José**

En la comparación de la diversidad alimentaria se tuvo como resultado que no hay diferencias significativas en la mayoría de las categorías. Sin embargo, se encontraron diferencias

significativas en el consumo de verduras (p. 0.016), afirmándose que en el barrio San José hay mayor consumo de verduras que en Alajuela, tal como se describe en la tabla 17 y el apartado de diversidad alimentaria. Este resultado refleja que en Alajuela existe un riesgo mayor de alimentación poco balanceada, pues el reducido consumo de verduras puede traducirse en un elevado consumo de otros nutrientes que pudieran ser menos saludables.

Este resultado difiere de diversas tendencias a nivel internacional, sobre todo en Latinoamérica, donde se manifiestan elevados niveles de malnutrición y consumo de alimentos, tal como lo describen Cerdas y Espinoza (2018) y Grueso (2019), en sus publicaciones alertando acerca del consumo de alimentos inadecuados, aunque un incremento de toma de conciencia de parte de las personas. En el caso de Alajuela, el consumo de verduras es muy reducido y eso genera un riesgo de problemas de malnutrición pues la literatura reporta importantes aportes nutricionales en el consumo de frutas y verduras.

Del mismo modo el estudio de Gómez Salas et al., (2020), señala que la dieta de la población urbana costarricense presentan poca diversidad, principalmente en la mujeres y en las personas de menor nivel socioeconómico. Esto implica que los grupos más vulnerables tienden a tener menor diversidad alimentaria por tanto un acceso reducido a nutrientes que puedan fortalecer su capacidad de enfrentar riesgo a la salud derivados de tales deficiencias.

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

## 6.1 CONCLUSIONES

Seguidamente se van a presentar las conclusiones derivadas de la recolección de datos según cada variable de análisis

1. La comparación de hábitos alimenticios revela diferencias significativas..
2. La caracterización sociodemográfica de las poblaciones de estudio revela diferencias significativas en términos de edad, género, nivel educativo y situación socioeconómica, lo que sugiere la necesidad de estrategias específicas para abordar las necesidades alimentarias de cada grupo.
3. Los hábitos alimentarios de las poblaciones de estudio varían considerablemente, destacando diferencias en la frecuencia de consumo de ciertos alimentos y patrones alimentarios, lo que indica la importancia de programas educativos para promover una alimentación saludable.
4. La medición de la seguridad alimentaria muestra que una proporción significativa de la población en ambos distritos enfrenta inseguridad alimentaria.
5. La identificación de la diversidad alimentaria individual revela diferencias en la calidad de la dieta entre los habitantes de ambos distritos, subrayando la importancia de promover una mayor diversidad alimentaria para mejorar la salud y el bienestar.
6. La comparación de hábitos alimentarios entre los habitantes de Alajuela y San José sugiere que existen diferencias significativas en la elección de alimentos y patrones alimentarios, lo que podría estar influenciado por factores socioeconómicos, culturales y geográficos.
7. La comparación de la seguridad alimentaria entre los habitantes de Alajuela y San José muestra que, aunque ambos distritos enfrentan desafíos en este aspecto, la situación podría ser más crítica en uno de los distritos, lo que resalta la necesidad de intervenciones específicas para mejorar la seguridad alimentaria en esa área.

8. La comparación de la diversidad alimentaria entre los habitantes de Alajuela y San José indica que la disponibilidad y variedad de alimentos consumidos difieren entre los dos grupos, lo que podría tener implicaciones significativas en términos de salud y nutrición.

## 6.2 RECOMENDACIONES

Seguidamente se presentan las recomendaciones que se brindan con énfasis a los datos obtenidos:

- 1.. Continuar investigando para profundizar en la comprensión de los factores que influyen en los hábitos alimentarios, la seguridad alimentaria y la diversidad alimentaria, y desarrollar estrategias más efectivas para abordar estos problemas en la población.
2. Se recomienda ampliar la aplicación de este diseño de investigación en otros estudios relacionados con el campo de la nutrición en el ámbito costarricense o internacional. Es pertinente que se amplíe la vigilancia de los hábitos alimenticios, la seguridad alimentaria y la diversidad alimentaria en poblaciones de adultos en toda la sociedad costarricense.
3. Diseñar intervenciones alimentarias específicas que aborden las necesidades identificadas en cada grupo demográfico, como programas de educación nutricional adaptados a diferentes niveles educativos y estrategias para mejorar el acceso a alimentos nutritivos en áreas con inseguridad alimentaria.
4. Desarrollar campañas de promoción que fomenten la diversificación de la dieta, incluida la promoción de alimentos locales y tradicionales, y la educación sobre la importancia de consumir una variedad de alimentos de los 9 grupos recomendados por la FAO.
5. Implementar políticas y programas que mejoren la seguridad alimentaria, como la promoción de la agricultura sostenible, el acceso equitativo a recursos alimentarios y la creación de redes de seguridad alimentaria en áreas vulnerables.
6. Desarrollar programas educativos continuos sobre hábitos alimentarios saludables, que incluyan la importancia de una alimentación balanceada y la reducción de alimentos procesados y altos en grasas y azúcares.

7. Establecer sistemas de seguimiento y evaluación periódicos para monitorear los cambios en los hábitos alimentarios, la seguridad alimentaria y la diversidad alimentaria, y ajustar las intervenciones según sea necesario.

8. Fomentar la colaboración entre diferentes sectores, incluyendo salud, educación, agricultura y desarrollo social, para abordar de manera integral los problemas identificados y maximizar el impacto de las intervenciones.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aviles-Peralta, Y. A., Hernández Somarriba, L. L., Rojas-Roque, C., Rodríguez, E., Ríos-Castillo, I., Aviles-Peralta, Y. A., Hernández Somarriba, L. L., Rojas-Roque, C., Rodríguez, E., & Ríos-Castillo, I. (2023). Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 50(2), 147-158. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182023000200147>
- Banco Central de Costa Rica. (2023). Informe Anual. Recuperado de: <https://www.bccr.fi.cr/SitePages/Inicio.aspx>
- Banco Mundial. (2023). Consumo de alcohol en Costa Rica. <https://data.worldbank.org>
- Barriguet J, Vega S ,Radilla C, Barquera S, Hernández L, Rojo Vázquez A. E, Murillo E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Recuperado de: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06.\\_Vega\\_y\\_Leon\\_\\_S.\\_C ONDUCTAS\\_ALIMENTARIAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_MICHOACAN.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._C ONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf)
- Brown, L., et al. (2022). Importancia de la diversidad alimentaria en la nutrición y la salud. *Nutritional Sciences*, 30(1), 89-104.
- Camarillo, B. (2022). Canasta básica de Costa Rica es la cuarta más cara de Centroamérica. Recuperado de: <https://www.larepublica.net/noticia/canasta-basica-de-costa-rica-es-la-cuarta-mas-cara-de-centroamerica#:~:text=Canasta%20b%C3%A1sica%20de%20Costa%20Rica%20es%20la%20cuarta%20m%C3%A1s%20cara%20de%20Centroam%C3%A9rica,->

Un%20hogar%20tico&text=La%20Canasta%20B%C3%A1sica%20Alimentaria%20e n,productos%20de%2017%20subgrupos%20alimentarios.

- Castro-Arrieta, J., & Cerna-Solís, I. (2020). Hábitos alimentarios, estado nutricional y riesgo cardiovascular en bomberos de 20 a 59 años del batallón XII, Costa Rica, 2020. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 6(4), 166-174. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2020.64.446>
- Cerdas-Ramírez, R., & Espinoza-Sánchez, A. (2018). Situación de la seguridad alimentaria y nutricional en Guanacaste: Cantón de Santa Cruz. *InterSedes*, XIX(40), 188-217.
- Céspedes Solórzano, M. (2024). Comparación de los hábitos alimentarios, la diversidad alimentaria según FAO, con la seguridad alimentaria según ELCSA, en adultos jefes de hogar de 18 a 59 años, del distrito rural de Sabana Redonda de Poás, con el distrito urbano San José ambos de la provincia de Alajuela, 2023. <http://13.87.204.143/xmlui/handle/123456789/8504>
- Chavarría-Rojas, M., & Poveda, P. M. (2024). Hábitos alimentarios, seguridad y cultura alimentarias de los con diabetes mellitus tipo 2 de Puntarenas, Costa Rica, 2023. *Sapiencia Revista Científica y Académica*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.61598/s.r.c.a.v4i1.70>
- Código Postal de Costa Rica. (2024). Recuperado de: <https://codigo-postal.org/costa-rica/alajuela/>
- Descriptores en Ciencias de la salud: DeCs. (2017). BIREME/OPS/OMS. Recuperado de: <https://decs.bvsalud.org/es/>

- Domínguez, Y, Soler, O.(2020). "La seguridad alimentaria familiar en Santiago de Cuba: estudio comparativo en las comunidades Chicharrones y Los Maceos". Recuperado de <https://santiago.uo.edu.cu/index.php/stgo/article/view/5133>
- ELCSA (2012). Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria. Recuperado de: <https://www.fao.org/3/i3065s/i3065s.pdf>.
- FAO. (2013). Diversidad de la dieta: un indicador de la calidad de la alimentación y la seguridad nutricional. Recuperado de <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/5dd68681-cedb-41aa-a4f7-a34978f64379/content>
- FAO. (2021). La seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Recuperado de <http://www.fao.org/es/3/ch888es/ch888es.htm>.
- FAO. (2022). Conceptos Básicos | Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) Centroamérica| Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Recuperado de <https://www.fao.org/in-action/pesa-centroamerica/temas/conceptos-basicos/es/>
- FAO. (2022). The State of Food Security and Nutrition in the World 2022. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Fernández, P., & Solís, M. (2018). Educational Attainment in the Greater Metropolitan Area of Costa Rica. \*Education and Urban Society\*, 50(5), 478-496. Recuperado de: [Education and Urban Society](<https://journals.sagepub.com/home/eus>)
- FLACSO. (2019). EPCA. <https://www.flacso.ac.cr/es/proyectos/investigacion/epca>
- Friedrich, T. (2014). La seguridad alimentaria: retos actuales. Revista Cubana de Ciencia Agrícola. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1930/193033033001.pdf>

- Garzón Duque, M. O., Giraldo Villegas, C., Zuluaga García, J. P., Rodríguez Ospina, F. L., Zambrano Mosquera, D. S., Uribe Quintero, A., Garzón Duque, M. O., Giraldo Villegas, C., Zuluaga García, J. P., Rodríguez Ospina, F. L., Zambrano Mosquera, D. S., & Uribe Quintero, A. (2023). Condiciones laborales, hábitos y estilos de vida que influyen en la inseguridad alimentaria de trabajadoras con empleos de subsistencia en Medellín, Colombia. Estudio transversal. *Revista Med*, 31(1), Article 1. <https://doi.org/10.18359/rmed.6840>
- Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D., & Monge Rojas, R. (2020). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 534-542.
- Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D., Chinnock Mc'Neil, A. E., & Previdelli, Á. N. (2020). Diversidad de la dieta en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. <https://hdl.handle.net/10669/87364>
- Gómez, R., & Ulate, J. (2021). Family Structures in Urban Costa Rica. *\*Family and Community Health\**, 44(1), 67-75. Recuperado de: [Family and Community Health](<https://journals.lww.com/familyandcommunityhealth>)
- Grueso Osorio, A (2019). “Estado nutricional, diversidad alimentaria y características socio demográficas en personas que asisten al Centro de atención familiar y de salud en General Pacheco, Provincia de Buenos Aires en mayo de 2018” [Trabajo Final de Licenciatura]. Universidad Salud. Recuperado de <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/1/470/TFN363.83%20G922.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159.
- Gutiérrez, A., & Martínez, B. (2022). Importancia de las características sociodemográficas en la planificación de intervenciones de salud pública. *Revista de Salud Pública*, 10(2), 45-56.
- Haro-Mota, R. D., Marceleño-Flores, S., Bojórquez-Serrano, J. I., & Nájera-González, O. (2016). La inseguridad alimentaria en el estado de Nayarit, México, y su asociación con factores socioeconómicos. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/spm/2016.v58n4/421-427/es/>
- Hernández-Vásquez, A., Visconti-Lopez, F. J., & Vargas-Fernández, R. (2022). Factors Associated with Food Insecurity in Latin America and the Caribbean Countries: A Cross-Sectional Analysis of 13 Countries. *Nutrients*, 14(15), 3190. <https://doi.org/10.3390/nu14153190>
- Herrera Abarca, I. (2024). Comparación de los hábitos alimentarios, la calidad de la dieta y la diversidad alimentaria en personas de ambos sexos 18 a 64 años en los cantones de Poás de Alajuela y Monteverde de Puntarenas, 2023. <http://13.87.204.143/xmlui/handle/123456789/8506>
- Illescas-Mogrovejo, Lucy Magali, Abril-Ulloa, Victoria, Encalada-Torres, Janneth, & Encalada-Torres, Lorena. (2022). "Factores asociados a inseguridad alimentaria en adultos mayores, Ecuador." Recuperado de [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000600609&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000600609&script=sci_arttext)

- INEC (2019). Proyección de Población. Recuperado de <https://services.inec.go.cr/proyeccionpoblacion/frmproyec.aspx>
- INEC (2023). NIVEL DE POBREZA EN HOGARES DISMINUYE A 21,8% EN 2023. Recuperado de: <https://inec.cr/noticias/nivel-pobreza-hogares-disminuye-218-2023>
- INEC. (2022). Estadísticas demográficas. Recuperado de: <https://inec.cr>
- Jang, J.-Y., Heo, J. S., Han, Y., Chang, J., Kim, J. R., Kim, H., Kwon, W., Kim, S.-W., Choi, S. H., Choi, D. W., Lee, K., Jang, K.-T., Han, S.-S., & Park, S.-J. (2016). Impact of Type of Surgery on Survival Outcome in Patients With Early Gallbladder Cancer in the Era of Minimally Invasive Surgery: Oncologic Safety of Laparoscopic Surgery. *Medicine*, 95(22), Article 22. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000003675>
- Jones, S., et al. (2019). Efectos del consumo de alcohol en la salud: una revisión de la literatura. *Journal of Public Health*, 15(3), 278-290.
- Jones, S., Smith, L., & Brown, R. (2018). Diversidad alimentaria y salud: una revisión de la literatura. *Journal of Nutrition*, 35(2), 127-135.
- Lizano-Vega, M., Madrigal, N., & Cerna-Solís, I. (2021). Seguridad alimentaria en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 7(3), Article 3. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2021.73.501>
- López, C., et al. (2019). Datos sociodemográficos: Fundamentos para la comprensión de una población. *Revista de Ciencias Sociales*, 25(3), 78-89.
- Loyola-Alvear, A. (2023). P147/S3-P20 DIVERSIDAD DE LA DIETA E INSEGURIDAD ALIMENTARIA EN HOGARES VULNERABLES DEL PROGRAMA APOYO A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LA REGIÓN DE ÑUBLE. 73(1). <http://www.alanrevista.org/ediciones/2023/suplemento-1/art-248/>

- Madrid, M., y Cediel, G. (2023). Momentos alimentarios y consumo de productos ultraprocesados durante el día, Antioquia, Colombia. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición (ALAN)*, 73(Supl. 2), 24-34.
- Manterola, C, Grande, L, Otzen, T, García, N, Salazar, P, & Quiroz, G. (2018). Confiabilidad, precisión o reproducibilidad de las mediciones. Métodos de valoración, utilidad y aplicaciones en la práctica clínica. Recuperado de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0716-10182018000600680](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-10182018000600680)
- Mesías, M., Delgado-Andrade, C., Morales, F. J., & Desk, S. (2019). Evaluation of domestic frying habits and consumer's preferences in Spanish households. <https://www.siftdesk.org/article-details/Evaluation-of-domestic-frying-habits-and-consumers-preferences-in-Spanish-households/382>
- OCDE. (2021). *Estudios económicos de la OCDE: Costa Rica*. París: OCDE. Recuperado de: <https://www.oecd.org/en/countries/costarica.html>.
- Oviedo, L. (2022, agosto). IICE pronostica leve descenso de la pobreza para finales del 2022. Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/08/10/iice-pronostica-leve-descenso-de-la-pobreza-para-finales-del-2022.html>
- Pacheco, M. (2022). Importancia del Consumo de Agua - CNC Salud. Recuperado de: <https://cnctalud.com/importancia-del-consumo-de-agua/>
- Palacios Feijoo, F. A. (2023). Seguridad alimentaria en las comunidades de la Peña y Rica Playa en el Distrito de San Jacinto, Tumbes-2022. Universidad Nacional de Tumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64035>

- Palacios, F, Feeler A (2023). "Seguridad alimentaria en las comunidades de la Peña y Rica Playa en el Distrito de San Jacinto, Tumbes-2022" [Tesis de Maestría]. Universidad nacional de tumbes. Recuperado de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64035>
- PNUD. (2018). Seguridad alimentaria y nutricional: camino hacia el desarrollo humano. Recuperado de: [file:///Users/susanalpizar/Downloads/UNDP-RBLAC-SeguridadAlimentariaNutricionalSV%20\(1\).pdf](file:///Users/susanalpizar/Downloads/UNDP-RBLAC-SeguridadAlimentariaNutricionalSV%20(1).pdf)
- Programa Estado de la Nación. (2022). Informe Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible. San José, Costa Rica: PEN. Recuperado de: [https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2022/11/PEN\\_informe\\_estado\\_nacion\\_completo\\_2022.pdf](https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2022/11/PEN_informe_estado_nacion_completo_2022.pdf)
- Quesada, A. T., & Merceditas, L. V. (2024). Comparación de la seguridad alimentaria, la calidad de la alimentación y la diversidad alimentaria en personas sanas y con Diabetes tipo II en Costa Rica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), Article 2. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.10529](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10529)
- Quesada, R., Solano, G., & Vargas, J. (2019). Demographic Trends in Urban Areas of Costa Rica. *Journal of Urban Studies*, 45(3), 345-367. Recuperado de: [Journal of Urban Studies](<https://journals.sagepub.com/home/usj>)
- Ramírez R, Vargas P, Cárdenas O. (2020). "La seguridad alimentaria: una revisión sistemática con análisis no convencional". *Revista Espacios*, volumen (41). Recuperado de <https://w.revistaespacios.com/a20v41n45/a20v41n45p25.pdf>
- Ramírez, L., & Pérez, M. (2020). Employment Patterns in Urban Costa Rica. *Economic Development Quarterly*, 34(2), 189-205. Recuperado de: [Economic Development Quarterly](<https://journals.sagepub.com/home/edq>)

- Rivadero, M. G., Fissore, G. E., Pereslindo, M. A., Romero, Y. E., & Cortéz, S. R. (2021). Inseguridad alimentaria y factores dietéticos predisponentes al riesgo de sobrepeso y obesidad en hogares titulares de la Asignación Universal por Hija/o. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 78(Suplemento), Article Suplemento. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/35031>
- Roberto Cerdas-Ramírez, Albert Espinoza-Sánchez.(2018). Situación de la seguridad alimentaria y nutricional en Guanacaste: cantón de Santa Cruz. *Revista Electrónica de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica*. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/intersedes>
- Rodríguez González, S (2020). "Multidimensionalidad de la seguridad alimentaria y nutricional en el espacio rural de Costa Rica". Artículo recuperado de <https://ageconsearch.umn.edu/record/316809/>
- Rodríguez-González, S., Fernández-Rojas, X. E., & Coelho-de-Souza, G. (Eds.). (2020). Multidimensionalidad de la seguridad alimentaria y nutricional en el espacio rural de Costa Rica. *Agroalimentaria Journal - Revista Agroalimentaria*. <https://doi.org/10.22004/ag.econ.316809>
- Rodríguez, E., & García, D. (2020). Diferencias regionales en la planificación y ejecución de programas de desarrollo. *Revista de Desarrollo Regional*, 15(1), 112-125.
- Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., & Moreno, L. A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: Situación actual. *Nutricion hospitalaria*, 37(5), 1072-1086.

- Sandoval, I, Cordero, S. (2022). OPINIONES Y PERCEPCIONES DE LAS MUJERES AMAS DE CASA. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/estudios/article/view/53326/53726>
- Segura, H. (2023). IAFA presenta Encuesta Nacional: alcohol y cannabis con más consumidores en grupo de 20 a 29 años. Recuperado de: <https://iafa.go.cr/comunicado/iafa-presenta-encuesta-nacional-alcohol-y-cannabis-con-mas-consumidores-en-grupo-de-20-a-29-anos/>
- Simba Tuquerrez, A. E. (2022). Inseguridad alimentaria y consumo de nutrientes en la comunidad San José de la Bolsa, parroquia Dr. Miguel Egas Cabezas, cantón Otavalo 2020 [bachelorThesis]. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12528>
- Smith, J., & Brown, R. (2022). El impacto del desayuno en el rendimiento cognitivo: una revisión actualizada. *Journal of Nutritional Psychology*, 40(2), 180-195.
- Soto Zúñiga, M. A. (2023). Comparación del acceso económico a los alimentos, la seguridad alimentaria y la dieta de personas de ambos sexos mayores a 65 años que viven en el distrito rural de bagaces con los que viven en el Distrito Urbano de Heredia, 2023. <http://13.87.204.143/xmlui/handle/123456789/8368>
- Téllez, H., & Williams, M. (2021). Conocimientos, prácticas alimentarias y estilos de vida de los estudiantes becados internos del instituto politécnico de la Salud (I.P.S) UNAN Managua Agosto 2020- Marzo 2021. Recuperado de: <https://repositorio.unan.edu.ni/15618/1/15618.pdf>
- Tuquerrez, S, Edmundo A. (2022). “Inseguridad alimentaria y consumo de nutrientes en la comunidad San José de la bolsa, parroquia Dr. Miguel Egas cabezas, cantón Otavalo

2020” [Tesis de Licenciatura]. Universidad técnica del norte. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12528>

Universidad de Costa Rica. (2022). Revista de Ciencias Sociales. San José, Costa Rica: UCR.

Valverde Villalobos, C. (2024). Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria en una población de choferes de transporte público que laboran en la provincia de Heredia, 2024. <http://13.87.204.143/xmlui/handle/123456789/8614>

Zúñiga, L. (2019). Importancia de los tiempos de comida. Recuperado de: <https://www.diarioextra.com/Noticia/detalle/381849/importancia-de-los-tiempos-de-comida>

## **GLOSARIO Y ABREVIATURAS**

**ELCSA:** Escala Latinoamericana y Caribeña de la Seguridad Alimentaria

**FAO:** Food and Agriculture Organization of the United Nations

**SAN:** Seguridad Alimentaria y Nutricional

**ELANS:** Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud

**IICE:** Investigaciones en Ciencias Económicas

**INEC:** Instituto Nacional de Estadísticas y Censos

**EBIA:** Escala Brasileña de Inseguridad Alimentaria

## **ANEXOS**

## **ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Comparación de los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO de población de ambos sexos mayor a 18 años del Distrito de Alajuela con mayor desarrollo relativo con el Distrito San José distrito de menos desarrollo relativo, ambos de la provincia de Alajuela, 2023.

### **A: PRÓPOSITO DE LA INVESTIGACIÓN**

Mi nombre es Susan Alpizar Porras, estudiante de licenciatura en Nutrición Humana, realizo esta investigación con el propósito de comparar los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO de población de ambos sexos mayor a 18 años del Distrito de Alajuela con mayor desarrollo relativo con el Distrito San José distrito de menos desarrollo relativo, ambos de la provincia de Alajuela, 2023

### **B: ¿QUÉ SE HARÁ?**

1. Se realizará un cuestionario virtual conformado por 44 preguntas sobre: datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, seguridad alimentaria y diversidad alimentaria.
2. Los participantes deben tener mas de 18 años y pertenecer al Distrito de Alajuela o al Distrito del Barrio San Jose, deben tener acceso a internet y que hayan aceptado las condiciones del consentimiento informado.
3. Si la persona esta dispuesta a participar debe comprometerse a responder las preguntas y saber que su informacion sera utilizada unicamente para la investigacion de forma confidencial.
4. En caso de tener alguna duda o inquietud antes de aceptar la encuesta, por favor comunicarse al numero 60032898 con Susan Alpizar Porras

**C: RIESGOS**

No existen riesgos asociados ya que el instrumento sera utilizado totalmente de forma confidencial

**D: BENEFICIOS**

Su participacion en esta encuesta contribuira a mejorar el conocimiento real sobre los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria y la diversidad alimentaria de la población.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

a) Estoy de acuerdo en participar como sujeto de estudio de esta investigación

SI ( )

NO ( )

b) Nombre completo

\_\_\_\_\_

c) Número de teléfono donde pueda contactarle en el caso de tener que aclarar dudas sobre respuesta de alguna pregunta \_\_\_\_\_

## **ANEXO 2. INSTRUMENTO RECOLECCION DE DATOS**

A continuación, encontrará un formulario que deberá completar de acuerdo a su conocimiento, favor marcar solo una opción por pregunta, y contestar con honestidad ya que estas respuestas son la base de los resultados de la presente investigación.

Las respuestas son de absoluta confidencialidad.

### **Datos Sociodemográficos**

1. Edad

18- 30 años ( )

31-50 años ( )

51-65 años ( )

66 o más ( )

2. Sexo

Femenino ( )

Masculino ( )

3. Distrito de Residencia

Alajuela ( )

Barrio San José ( )

## 4. Escolaridad

Primaria Completa. ( ) Incompleta ( )

Secundaria Completa. ( ) Incompleta ( )

Universidad Completa. ( ) Incompleta ( )

Otros ( )

## 5. Situación Laboral

Empleo medio tiempo ( )

Empleo de tiempo completo ( )

Desempleado. ( )

Trabajador por cuenta propia ( )

Retirado ( )

Ama de casa ( )

## 6. ¿Cuántas personas que viven en su domicilio?

1 persona ( )

2 personas ( )

3 personas ( )

4 personas ( )

Mas de 4 personas ( )

7. ¿Cuántas personas laboran en su hogar?

1 persona ( )

2 personas ( )

3 personas ( )

Mas de 3 personas ( )

Ninguna ( )

8.¿Cuántos menores de edad viven en su hogar?

1 persona ( )

2 personas ( )

3 personas ( )

Mas de 3 personas ( )

Ninguno( )

9.¿Cuántas adultos mayores viven en su hogar

1 persona ( )

2 personas ( )

3 personas ( )

Mas de 3 personas ( )

Ninguno( )

10. ¿Ingresos totales a nivel familiar?

Menos de 300.000 ( )

301.000 hasta 400.000 ( )

De 401.000 hasta 550.000 ( )

De 551.000 hasta 750.000 ( )

De 751.000 o más ( )

11. ¿Cuánto dinero destina para la compra de comida al mes?

Menos de 100.000 ( )

De 101.000 a 200.000 ( )

De 201.000 a 300.000 ( )

De 301.000 a 400.000 ( )

Más de 401.000 ( )

**Hábitos alimentarios**

1. ¿ Cuantos tiempos de comida realiza normalmente?

1-2 ( )

3-4 ( )

5-6 ( )

2. Realiza el tiempo de desayuno?

Si ( )

No( )

3. Realiza el tiempo de la merienda de la mañana?

Si ( )

No( )

4. Realiza el tiempo de almuerzo?

Si ( )

No( )

5. Realiza el tiempo de merienda de la tarde?

Si ( )

No( )

6. Realiza el tiempo de la cena?

Si ( )

No( )

7. Realiza el tiempo de colación nocturna?

Si ( )

No( )

8. Donde consume la mayor parte de sus comidas?

Casa ( )

Fuera ( )

Trabajo( )

Trabajo con alimentos preparados en el hogar ( )

Trabajo con alimentos comprados fuera ( )

9. Indique los tipos de cocción que más utiliza para cocinar carnes

Fritos ( )

Al vapor o hervidos( )

Guisados ( )

Horneados( )

Asados( )

10. Indique los tipos de cocción que más utiliza para cocinar vegetales

Fritos ( )

Al vapor o hervidos( )

Guisados ( )

Horneados( )

Asados( )

11. Consume alimentos intermedio a sus comidas principales

Si ( )

No( )

12. Marque la opción que corresponde a la cantidad de agua que usualmente consume

De 1 a 2 vasos. ( )

De 3 a 4 vasos. ( )

De 5 a 6 vasos. ( )

De 6 a 8 vasos. ( )

13. Consume bebidas energéticas? Como por ejemplo Red Bull, Max energy, Monster, Jet, entre otros.

Si ( )

No ( )

14. ¿Añade sal a sus comidas ya preparadas?

Si ( )

No ( )

15. ¿ Utiliza algún tipo de edulcorante?

Si ( )

No ( )

16. Consume bebidas alcohólicas?

Si ( )

No ( )

17. ¿Con quien suele consumir sus alimentos?

Familia ( )

Amigos ( )

Conocidos ( )

Solo/a ( )

## Cuestionario ELCSA

Seleccione las preguntas relacionadas con su alimentación durante los últimos 3 meses, ha habido algún momento en que:

1. En los últimos tres meses, por falta de dinero o recursos ¿alguna vez usted se preocupó de que la comida se acabara?

SÍ ( )

NO ( )

2. En los últimos tres meses, por falta de dinero o recursos ¿alguna vez usted o su familia se quedaron sin comida?

SÍ ( )

NO ( )

3. En los últimos tres meses, ¿alguna vez se quedaron sin dinero o recursos para obtener una alimentación sana y variada?

SÍ ( )

NO ( )

4. En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en muy poca variedad de alimentos?

SÍ ( )

NO ( )

5. En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, comer o cenar?

SÍ ( )

NO ( )

6. En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que usted piensa debía comer?

SÍ ( )

NO ( )

7. En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió?

SÍ ( )

NO ( )

8. En los últimos tres meses por falta de dinero o recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sólo comió una vez al día o dejó de comer todo un día?

SÍ ( )

NO ( )

## Diversidad Alimentaria FAO

En las siguientes preguntas identifique alimentos de consumo habitual en su hogar

Preguntas		SI	NO
CEREALES	maíz, arroz, trigo, o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos pan, fideos, u otros elaborados con cereales		
RAÍCES Y TUBÉRCULOS	Papas , ñame, yuca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos		
OTRAS VERDURAS	Otras verduras tomate, cebolla, berenjena u otras verduras disponibles localmente		
FRUTAS	mango maduro, melón, albaricoque, papaya madura, melocotón / durazno seco, y jugos hechos al 100% con estos frutas + otras frutas ricas en vitamina A disponibles localmente		
CARNES	carne de vacuno, cerdo, cordero, cabra, conejo, carne de caza, pollo, pato, otras aves, insectos		
HUEVOS	huevos de gallina, pato, pintada o cualquier otro tipo de huevos		

PESCADO Y MARISCOS	pescado o marisco fresco o seco		
LEGUMBRES, NUECES Y SEMILLAS	frijoles secos, arvejas secas, lentejas, nueces, semillas o alimentos elaborados con ellos, hummus, manteca de maní		
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	leche, queso, yogur y otros productos lácteos		
ACEITES Y GRASAS	aceite, grasas o mantequilla añadida a los alimentos o usada para cocinarlos		
DULCES	azúcar, miel, soda edulcorada o jugos edulcorados y productos dulces como chocolates, caramelos, galletas y tartas		
BEBIDAS	bebidas gaseosas		

### Anexo 3. RESULTADOS PLAN PILOTO

*Tabla 5. Características sociodemográficas de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San Pablo y San Francisco, ambos de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2024. (n= 20).*

<b>Características sociodemográficas</b>	<b>San Pablo de Heredia</b>	<b>San Francisco de Heredia</b>
<b>Edad</b>		
18-30 años	1	5
31-50 años	8	5
51-65 años	1	0
66 años o más	0	0
<b>Sexo</b>		
Masculino	7	3
Femenino	3	7
<b>Escolaridad</b>		
Primaria Completa.	0	1
Primaria Incompleta	0	0
Secundaria Completa	2	0
Secundaria Incompleta	2	0
Universidad Completa	5	6
Universidad Incompleta	0	3
Otros	1	0
<b>Situación Laboral</b>		
Empleo medio tiempo	0	0
Empleo de tiempo completo	7	5
Desempleado	0	0
Trabajador por cuenta propia	3	4
Retirado	0	0
Ama de casa		1
<b>Estado civil</b>		
Soltero	4	6
Casado	6	4

Fuente : Elaboración propia , 2024.

Con respecto a la tabla 5, al analizar las variables sociodemográficas según el distrito de residencia, se pueden identificar varias disparidades y similitudes entre los habitantes de San Pablo y San Francisco. En términos de edad, parece que San Francisco tiene habitantes más jóvenes en comparación con San Pablo, que tiene una mayor proporción de personas en el rango de 31-50 años.

En cuanto al sexo, se muestra una varia significativa, con una mayoría de personas del sexo femenino en San Francisco, en caso contrario en San Pablo con una mayoría de personas del sexo masculino.

En términos de escolaridad, San Pablo tiene una mayor proporción de personas con educación universitaria completa, mientras que en San Francisco tiene más personas con educación universitaria una distribución diversa.

En cuanto a la situación laboral, la mayoría de los habitantes en ambos distritos están empleados a tiempo completo, pero San Francisco tiene una proporción ligeramente mayor de trabajadores por cuenta propia.

Por otro lado, en cuanto al estado civil se muestran que San Pablo tiene una mayor proporción de personas casadas y, por otro lado, San Francisco tiene mas personas solteras.

*Tabla 6. Características sociodemográficas de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San Pablo y San Francisco, ambos de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2024. (n= 20).*

<b>Características sociodemográficas</b>	<b>San Pablo de Heredia</b>	<b>San Francisco de Heredia</b>
<b>Personas que viven en su domicilio</b>		
1 persona	1	1
2 personas	0	0
3 personas	8	6
4 personas	1	2
Mas de 4 personas	0	1
<b>Personas que laboran en su hogar</b>		
1 persona	1	5
2 personas	6	3
3 personas	2	2
Mas de 3 personas	1	

Fuente : Elaboración propia , 2024.

En lo que respecta al tamaño del hogar, tienen diferencias poco significativas en ambos distritos de las personas que viven en los hogares, en cuanto a las personas que laboran en el hogar, San Pablo tiene una mayor cantidad.

*Tabla 7. Características sociodemográficas de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San Pablo y San Francisco, ambos de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2024. (n= 20).*

<b>Características sociodemográficas</b>	<b>San Pablo de Heredia</b>	<b>San Francisco de Heredia</b>
<b>Ingresos totales a nivel familiar</b>		
70.000 por persona o menos	0	0
71.000 hasta 150.000	0	
151.000 hasta 250.000	0	0
251.000 o más	10	10
<b>Cuánto dinero destina para la compra de comida al mes</b>		
Menos de 50.000	0	0
De 51.000 a 100.000	3	1
De 101.000 a 200.000	4	5
De 201.000 a 300.000	1	2
Más de 301.000	2	2

Fuente : Elaboración propia , 2024.

En términos de ingresos familiares, ambos distritos tienen similitud en los ingresos mientras que en el dinero destinado para la compra de comida al mes, San Pablo tiene una diferencia significativa donde hay una proporción ligeramente mayor de hogares que gastan menos de 100,000 mil en comparación con San Francisco.

*Tabla 8. . Hábitos alimentarios de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San Pablo y San Francisco ambos de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2024.*

*(n=20)*

<b>Variable</b>	<b>San Pablo de Heredia</b>	<b>San Francisco de Heredia</b>
<b>Tiempos de comida</b>		
1-2	4	1
3-4	3	3
5-6	3	6
<b>Indique cuales realiza</b>		
Desayuno	7	10
Merienda de la mañana	5	9
Almuerzo	10	10
Merienda de la tarde	5	7
Cena	9	8
Colación nocturna	1	1
<b>Consume alimentos intermedio a sus comidas principales</b>		
Si	5	5
No	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En cuanto a la cantidad de tipo de comida que se realiza normalmente la mayoría de personas en San Francisco de Heredia (6) realiza de 5 a 6 tiempos de comida, mientras que en San Pablo la mayor cantidad (4) se encuentra entre 1 y 2 tiempos de comida. En cuanto a la realización de tiempos específicos como desayuno, almuerzo, merienda mañana, merienda tarde, cena, colación nocturna la participación es bastante similar en ambos distritos. Por ejemplo en San Francisco 10 realizan el desayuno, mientras que en San Pablo, 7 lo hacen. Para el almuerzo, la totalidad en ambos distritos lo realizan.

*Tabla 9 . Hábitos alimentarios de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San Pablo y San Francisco ambos de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2024.*  
(n=20)

<b>Variable</b>	<b>San Pablo de Heredia</b>	<b>San Francisco de Heredia</b>
<b>Tipos de cocción que más utiliza</b>		
Fritos	6	3
Al vapor o hervidos	2	7
Guisados	5	3
Horneados	7	5
Asados	5	6
<b>Añade sal a sus comidas ya preparadas?</b>		
Si	2	3
No	8	7
<b>Utiliza algún tipo de edulcorante?</b>		
Si	1	3
No	9	7

Fuente : Elaboración propia , 2024.

En cuanto a los tipos de cocción, se observa que el más utilizado en San Pablo de Heredia es Horneado, mientras que en San Francisco el más utilizado es asado. Respecto a otros hábitos alimentarios como añadir sal y el uso de edulcorantes las diferencias entre los dos distritos son mínimas , con diferencias de uno o dos puntos porcentuales.

*Tabla 10. Hábitos alimentarios de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San Pablo y San Francisco ambos de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2024.*

*(n=20)*

<b>Variable</b>	<b>San Pablo de Heredia</b>	<b>San Francisco de Heredia</b>
<b>Consumo de sus comidas</b>		
Casa	0	8
Fuera	10	2
Otro	0	0
<b>Con quien suele consumir sus alimentos</b>		
Familia	8	7
Amigos	0	2
Conocidos	1	0
Solo/a	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En relación con los lugares donde se consumen las comidas, la totalidad de las personas de San Pablo reportan consumirlas fuera, mientras que en San Francisco la mayoría(8) dicen hacerlas en casa. En términos de comer acompañado San Pablo tiene 8 personas que comen en familia, mientras que San Francisco la cantidad desciende a 7. Además que en San Francisco 2 personas comen con amigos mientras que en San Pablo ninguna lo hace.

*Tabla11 . Hábitos alimentarios de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San Pablo y San Francisco ambos de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2024.*

*(n=20)*

<b>Variable</b>	<b>San Pablo de Heredia</b>	<b>San Francisco de Heredia</b>
<b>Acompaña sus alimentos con líquidos</b>		
Si	9	10
No	1	0
<b>Agua que consume al día</b>		
De 1 a 2 vasos.	1	2
De 3 a 4 vasos.	3	4
De 5 a 6 vasos.	3	1
De 6 a 8 vasos.	3	3
<b>¿Consume bebidas energéticas?</b>		
Si	1	3
No	9	7
<b>¿Consume bebidas alcohólicas o fuma?</b>		
Si	4	6
No	6	4

Fuente : Elaboración propia , 2024.

En cuanto al consumo de agua la mayoría en ambos distritos tiende a consumirla. Sin embargo la cantidad es variante en ambos distritos, la mayoría en San Francisco(4) consume de 3 a 4 vasos diarios, mientras que en San Pablo solo 3 toman esta cantidad. Respecto al consumo de bebidas energéticas y alcohólicas San Francisco reporta un mayor consumo.

*Tabla 12 . Seguridad alimentaria de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San Pablo y San Francisco, ambos de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2024. (n=20).*

Clasificación	San Pablo de Heredia	San Francisco de Heredia
<b>Inseguridad leve</b>	3	1
<b>Inseguridad moderada</b>	0	0
<b>Inseguridad severa</b>	0	0
<b>Seguridad alimentaria</b>	7	9

Fuente : Elaboración propia , 2024.

En la tabla número 12, de la seguridad alimentaria según ELCSA se determinó que 7 personas del distrito de San Pablo presentan seguridad alimentaria y 3 personas presentan inseguridad leve. Con respecto a la población del distrito de San Francisco 9 personas presentan seguridad alimentaria y solo una persona presenta inseguridad leve.

*Tabla 13 . Diversidad alimentaria de la población de ambos sexos, mayor de 18 años de los distritos de San Pablo y San Francisco, ambos de la provincia de Heredia, Costa Rica, 2024. (n= 20).*

<b>Diversidad Alimentaria</b>	<b>San Pablo</b>	<b>San Francisco</b>
Diversidad alimentaria alta	10	9
Diversidad alimentaria baja	0	0
Diversidad alimentaria media	0	1
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

Fuente : Elaboración propia , 2024.

En relación al consumo de cereales, es notable que, tanto en San Pablo como en San Francisco, una cantidad significativa de personas respondió afirmativamente, con 9 y 10 individuos .

Respecto al consumo de raíces o tubérculos, 5 personas en San Pablo y 4 en San Francisco indicaron haberlos consumido, mientras que 5 en San Pablo y 6 en el San Francisco no lo hicieron.

El consumo de otras verduras revela una diferencia con 7 personas en San Francisco y 5 en San Pablo afirmando haberlas consumido, siendo el tomate el de mayor consumo en ambos distritos.

En contraste, 5 en San Pablo y solo 3 en San Francisco indicaron no haberlo hecho.

En el caso del consumo de frutas, las cifras son similares, con 5 personas en San Pablo y 4 en San Francisco que las consumieron, mientras que 6 personas en San Francisco y 5 en San Pablo no lo hicieron.

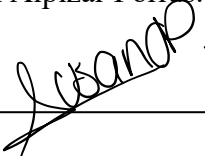
Con respecto al consumo de carnes, huevos, pescado o mariscos, legumbres, nueces o semillas, leche o productos lácteos, aceites y grasas, y dulces, se observan tendencias paralelas en ambos distritos, con ligeras variaciones en las cantidades, pero sin diferencias notables entre San Pablo y San Francisco. En último término, en cuanto a la clasificación de diversidad alimentaria, la

mayoría de las personas en San Pablo y San Francisco presentan una diversidad alimentaria alta, con 10 y 9 individuos respectivamente. A la inversa, una minoría posee una diversidad alimentaria media, con 1 persona en San Francisco, mientras que, en San Pablo ninguna, y ninguna cuentan con una diversidad alimentaria baja, con 0 personas en ambos distritos.

## ANEXO N4. DECLARACIÓN JURADA

Yo Susán Alpízar Porras , cédula de identidad número 117120865, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título Licenciatura en nutrición titulado “ Comparación de los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según ElCSA y la diversidad alimentaria según fao de población de ambos sexos mayor a 18 años del distrito de Alajuela con mayor desarrollo relativo con el distrito San José distrito de menos desarrollo relativo, ambos de la provincia de Alajuela, 2024” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el 4 de agosto del 2024.

Susan Alpízar Porras.



**Cédula:** 117120865

## ANEXO 5. CARTA APROBACIÓN DE LA TUTORA

San José, 09 de mayo del 2024

**DEPARTAMENTO DE REGISTRO  
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

Estimados señores:

El estudiante **Susan Alpizar Porras**, cédula de identidad número **1-1712-0865**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: “Comparación de los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO de población de ambos sexos mayor a 18 años del distrito de Alajuela con mayor desarrollo relativo con el distrito San José distrito de menos desarrollo relativo, ambos de la provincia de Alajuela, 2024”. el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación:

CONCEPTO	Porcentaje máximo	Porcentaje obtenido
a) Original del tema	10	8
b) Cumplimiento de entrega de avances	20	18
c) Coherencia entre los objetivos, los Instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30	28
d) Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	18
e) Calidad, detalle del marco teórico	20	18
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>90</b>

Por consiguiente, se avala el traslado de la tesis al proceso de lectura.

Atentamente,

MERCEDITAS  
LIZANO VEGA  
(FIRMA)

Firmado digitalmente por  
MERCEDITAS LIZANO VEGA (FIRMA)  
Fecha: 2024.05.09 09:36:58 -06'00'

MSc Mercedes Lizano Vega  
Catedrática Universitario  
Tutora

## ANEXO 6. CARTA APROBACIÓN DEL LECTOR

### CARTA DEL LECTOR

01 agosto, 2024

*Sres.*

*Departamento de Registro*

*Universidad Hispanoamericana*

Estimados:

La estudiante **Susan Alpízar Porras**, cédula **1 1712 0865**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo final de graduación en la modalidad de tesis denominado: **“Comparación de los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO de población de ambos sexos mayor a 18 años del distrito de Alajuela con mayor desarrollo relativo con el distrito San José distrito de menos desarrollo relativo, ambos de la provincia de Alajuela, 2024”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de lector, he revisado y hecho las observaciones relativas al contenido; particularmente en relación con la coherencia del marco teórico, el diseño, la consistencia de los datos recopilados, el análisis de estos, la relación con los objetivos y las conclusiones brindadas; asimismo, las recomendaciones en términos de aporte de la investigación. Además, he verificado que se han realizado las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, doy como **aprobado** el documento, dando así con mi aval para continuar con las siguientes fases del proceso.



**Lic. Pablo Mora Poveda**

**Ced: 603890451**

**CPN: 2787-19**

## ANEXO 7. CARTA AUTORIZACION CENIT

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

San José, 04 de agosto 2024

Señores:  
Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Susana Alpízar Porras con número de identificación 1 17120865 autor (a) del trabajo de graduación titulado “Comparación de los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según EICSA y la diversidad alimentaria según fao de población de ambos sexos mayor a 18 años del distrito de Alajuela con mayor desarrollo relativo con el distrito San José distrito de menos desarrollo relativo, ambos de la provincia de Alajuela, 2024” presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,



Cédula: 1 17120865.

## LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y PERMITIR LA CONSULTA Y USO

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

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

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

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