

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN**

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

**COMPARACION DE LOS HÁBITOS Y LA  
SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA,  
EN PERSONAS DE 20 A 55 AÑOS QUE  
RESIDEN EN EL DISTRITO DE SANTA CRUZ  
Y DEL DISTRITO DE DIRIÁ, AMBOS DE  
GUANACASTE.**

**KIMBERLY AGUILAR ROSALES**

**2025**

**TABLA DE CONTENIDO**

ÍNDICE DE TABLAS .....	6
AGRADECIMIENTO .....	12
RESUMEN .....	13
ABSTRACT.....	15
CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	17
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	18
Antecedentes del Problema .....	18
Antecedentes internacionales.....	18
Antecedentes nacionales .....	23
Delimitación del problema .....	25
Justificación .....	25
Objetivos de la Investigación .....	27
Objetivo General .....	27
Objetivos específicos.....	28
Alcances y Limitaciones.....	28
Alcances de la investigación.....	28
Limitaciones de la investigación.....	29
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	30
Hábitos Alimentarios.....	31
Hábitos Alimentarios Saludables.....	32
Recomendaciones Dietéticas .....	33
Hidratación .....	36
Malos Hábitos de Alimentación.....	37

Consumo Excesivo de Ultraprocesados .....	37
Consumo de Licor .....	38
Baja Ingesta de Frutas y Vegetales.....	39
Bajo Consumo de Agua.....	39
Tipos de Hábitos alimentarios .....	40
Hábitos de Compra de los Alimentos .....	40
Hábitos de Almacenamiento de Alimentos .....	40
Autoproducción de Alimentos.....	44
Técnicas Culinarias Ancestrales .....	45
Práctica de Recetas Tradicionales .....	48
Hábito del uso Medicinal de los Alimentos.....	50
Instrumento de Medición de los Hábitos Alimentarios.....	52
Seguridad Alimentaria .....	53
Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria (ELCSA).....	54
Inseguridad alimentaria.....	56
Capítulo III Marco Metodológico.....	57
Enfoque de Investigación .....	58
Tipo de Investigación.....	58
Unidades de Análisis u Objetos de Estudio .....	58
Características de Santa Cruz.....	60
Población.....	64
Muestra.....	65
Criterios de Inclusión y exclusión.....	67
Instrumento para la Recolección de Datos.....	68
Operacionalización De Las Variables.....	70

Plan Piloto .....	73
Organización de los Datos .....	77
Análisis de Datos .....	78
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....	79
RESULTADOS DESCRIPTIVOS .....	80
Caracterización sociodemográfica.....	80
Hábitos alimentarios.....	81
Seguridad alimentaria .....	90
Comparación de hábitos alimentarios de los distritos Diríá y Santa Cruz .....	97
Comparación del nivel de seguridad alimentaria del distrito central de Santa Cruz con las del distrito Diríá según ELCSA por medio de pruebas estadísticas .....	104
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	110
DISCUSIÓN DE RESULTADOS DESCRIPTIVOS .....	111
Caracterización sociodemográfica.....	111
Hábitos alimentarios .....	114
Seguridad alimentaria .....	117
DISCUSIÓN DE RESULTADOS BIVARIADOS.....	120
Comparación de hábitos alimentarios de los distritos Diríá y Santa Cruz .....	120
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	128
CONCLUSIONES .....	129
RECOMENDACIONES.....	132
Referencias.....	133
Glosario y Abreviaturas .....	147
Anexos .....	150
Anexo 1 Descripción de las preguntas ELCSA .....	151

Anexo 2 Instrumento plan piloto.....	159
Anexo 3 Resultados del Plan piloto .....	177

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Métodos de conservación de los alimentos.....	43
Tabla 2 Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA). .....	55
Tabla 3. Escala de clasificación ELCSA .....	56
Tabla 4. Descripción de Servicios e instituciones públicas y privadas disponibles en los distritos de Santa Cruz y Diriá.....	63
Tabla 5. Población del distrito de Santa Cruz y su distribución por rango de edad y sexo .....	64
Tabla 6. Población del Distrito de Diriá y su distribución por rango de edad y sexo.....	65
Tabla 7.ePorcentaje de representatividad de cada distrito en la muestra definitiva .....	67
Tabla 8. Criterios de inclusión y exclusión .....	67
Tabla 9.. Operacionalización de variables .....	70
Tabla 10.. Ítems modificados luego de aplicación de plan piloto para el cuestionario aplicado a personas de los distritos Diriá y Santa Cruz. ....	73
Tabla 11..Criterios de clasificación de alimentos .....	77
Tabla 12..Criterios de Categorización por Grupos de Hábitos .....	78
Tabla 13.. Características sociodemográficas de la muestra.....	80
Tabla 14..Hábitos de tiempos de comida de los habitantes de los distritos Diriá y Santa Cruz ...	81
Tabla 15..Nivel de consumo de ultra procesados de los habitantes de los distritos Diriá y Santa Cruz.....	82
Tabla 16..Nivel de consumo de alimentos adecuados de los habitantes de los distritos Diriá y Santa Cruz.....	83

Tabla 17..Nivel de hábito de hidratación de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz ...	84
Tabla 18.. Nivel de hábito alimentarios generales de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz.....	85
Tabla 19.. Distribución de personas de 20 a 55 años por frecuencia de compra de alimentos según distrito de residencia, 2025. n= 138 .....	86
Tabla 20.. Hábitos alimentarios asociados a sostenibilidad ambiental según distrito de residencia, 2025. n= 138 .....	87
Tabla 21.. Tipo de cocción utilizada según distrito de residencia, 2025. n= 138 .....	88
Tabla 22.. Tiempos de comida realizados según distrito de residencia, 2025. n= 138.....	89
Tabla 23.. Distribución de personas de 20 a 55 años por grado de inseguridad alimentaria según nacieron o no en Guanacaste y distrito de residencia, 2025. n= 138 .....	90
Tabla 24.. Distribución de personas de 20 a 55 años con inseguridad alimentaria por tamaño de la familia según distrito de residencia, 2025. n= 138 .....	91
Tabla 25.. Distribución de personas de 20 a 55 años por grado de inseguridad alimentaria según sexo y distrito de residencia, 2025. n= 138.....	92
Tabla 26..Distribución de personas de 20 a 55 años por presencia de hambre según distrito de residencia, 2025. n= 138 .....	93
Tabla 27..Distribución de personas de 20 a 55 años con presencia de hambre por ingreso total familiar en colones según distrito de residencia, 2025. n= 62 .....	94
Tabla 28.. Tiempos de comida realizados según distrito de residencia, 2025. n= 138.....	96
Tabla 29..Prueba de normalidad Shapiro-Wilk para los datos de consumo de alimentos adecuado por los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz, 2025. n= 138 .....	97

Tabla 30..Prueba de Levene para homogeneidad de varianza de los datos de consumo de alimentos adecuados por los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz, 2025. n= 138 .....	98
Tabla 31..Prueba T para muestras independientes para consumo de alimentos adecuados por los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz, 2025. n= 138.....	99
Tabla 32.. Prueba de normalidad para los datos de consumo de alimentos no adecuados por los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz, 2025. n= 138.....	100
Tabla 33.. Prueba de Levene para homogeneidad de varianza de los datos de consumo de alimentos no adecuados por los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz, 2025. n= 138 .....	101
Tabla 34.. Prueba T para muestras independientes para consumo de alimentos adecuados por los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz (alto y bajo), 2025. n= 138 .....	102
Tabla 35.. Prueba T para muestras independientes para consumo de alimentos adecuados por los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz (medio), 2025. n= 138 .....	103
Tabla 36.. Prueba T para muestras independientes para seguridad alimentaria de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. 2025. n= 138.....	104
Tabla 37.. Prueba de normalidad para seguridad alimentaria de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. 2025. n= 138.....	105
Tabla 38.. Prueba de homogeneidad de varianzas para seguridad alimentaria de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. 2025. n= 138.....	106
Tabla 39.. Matriz de correlaciones para seguridad alimentaria y consumo de alimentos no adecuados de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. 2025. n= 138.....	107
Tabla 40.. Matriz de correlaciones para inseguridad alimentaria y consumo de alimentos no adecuados de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. 2025. n= 138.....	108

Tabla 41.. Matriz de correlaciones para inseguridad alimentaria y consumo de alimentos no adecuados de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. 2025. n= 138..... 109

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Plato de alimentación saludable y sostenible.....	34
<b>Figura 2.</b> Mapa de la provincia de Guanacaste.....	59
<b>Figura 3.</b> Distrito de cabecera Santa Cruz , delimitaciones del Barrio Buenos Aires .....	61
<b>Figura 4.</b> Distrito de Diriá , Poblado de Santa Barbara .....	62
<b>Figura 5.</b> Tipos de cocción preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril .....	190
<b>Figura 6.</b> Preferencias de tipos de grasa usadas para freír por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril.....	191
<b>Figura 7.</b> Forma de almacenamiento de alimentos: Pan blanco / Tortillas preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril .....	196
<b>Figura 8.</b> Forma de almacenamiento de alimentos preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril: Huevos.....	197
<b>Figura 9.</b> Niveles de seguridad alimentaria de acuerdo a ELCSA en los distritos: Tamarindo y 27 de abril .....	209

## **DEDICATORIA**

Primeramente, a Dios Todopoderoso, por permitirme llegar hasta aquí y ser mi guía en cada paso a mi padre, que desde el cielo ilumina mi camino y me inspira a seguir adelante.

A mi madre, por su amor infinito y apoyo incondicional, pilares fundamentales en mi vida.

A mi esposo, quien ha estado a mi lado en todo momento, brindándome paciencia, comprensión y aliento constante, a mi querida tía Mima y su familia, por su respaldo y compañía en este proceso.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la culminación de este trabajo, A Dios Todopoderoso, por darme la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para alcanzar esta meta. A mi familia por su apoyo.

A mi tutora, por su guía orientación y apoyo en este trabajo, y a todos aquellos que me han brindado su ayuda, con palabras de ánimo, gestos de apoyo o consejos oportunos, mi más sincero reconocimiento. A cada uno de ustedes, gracias por ser parte de este logro.

## RESUMEN

**Introducción.** Los hábitos y la seguridad alimentarios constituyen pilares fundamentales para garantizar una nutrición adecuada y promover una vida saludable, especialmente en regiones con características socioculturales particulares como la Península de Nicoya en Costa Rica, reconocida internacionalmente como zona azul por los altos niveles de longevidad de sus habitantes. La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) representa una herramienta validada para evaluar la inseguridad alimentaria en contextos latinoamericanos, permitiendo identificar vulnerabilidades diferenciales entre comunidades rurales y urbanas.

**Objetivo General.** Comparar los hábitos y la seguridad alimentaria según ELCSA, de personas de 20 a 55 años que residen en el distrito central de Santa Cruz con las del distrito Diríá, ambos de Guanacaste, 2025.

**Metodología.** Estudio transversal analítico con enfoque cuantitativo realizado en 138 participantes (69 por distrito) de 20 a 55 años residentes en Santa Cruz (zona urbana) y Diríá (zona rural). Se aplicó un cuestionario estructurado que incluyó variables sociodemográficas, hábitos alimentarios (frecuencia de consumo, patrones de compra, autoproducción, técnicas culinarias y uso medicinal de alimentos) y la escala ELCSA para evaluar seguridad alimentaria. El análisis estadístico incluyó pruebas de normalidad, homogeneidad de varianzas, U de Mann-Whitney, T de Student y correlaciones de Pearson, con un nivel de significancia del 5%.

**Resultados.** La caracterización sociodemográfica mostró que Diríá presenta mayor proporción de adultos mayores (46% entre 50-55 años) y menor nivel educativo (43% con secundaria incompleta), mientras Santa Cruz concentra población más joven (46% entre 30-40 años) y mayor nivel educativo (30% con universidad completa). Ambos distritos reportaron un 50% de inseguridad alimentaria, pero con perfiles cualitativamente diferentes: Diríá predominan casos de inseguridad leve (29%), mientras Santa Cruz muestra una distribución más equilibrada entre grados, incluyendo inseguridad severa (17%). En cuanto a hábitos alimentarios, Diríá mantuvo prácticas más tradicionales con mayor autoproducción (41%), crianza de animales (29%), uso de técnicas culinarias ancestrales (12% utilizan cocción a leña diariamente) y menor consumo de ultraprocesados (84% con hábitos adecuados). Santa Cruz exhibió un mayor consumo de alimentos ultraprocesados (51% con hábitos inadecuados) y uso de tecnologías modernas de preparación

(11% utilizan freidora de aire diariamente). La experiencia subjetiva de hambre fue significativamente más prevalente en Santa Cruz (67%) que en Diríá (23%), correlacionándose con los ingresos familiares menores a ₡450,000 (61% de los casos).

**Discusión.** Los resultados evidencian una compleja interacción entre contexto geográfico, sociocultural y prácticas alimentarias. Diríá, como comunidad rural, mantiene prácticas tradicionales que funcionan como mecanismos de resiliencia frente a la inseguridad alimentaria, incluyendo la autoproducción de alimentos y el uso de técnicas culinarias ancestrales que no sólo preservan la identidad cultural, sino que contribuyen a una mayor calidad alimentaria. Por el contrario, Santa Cruz, como distrito central, muestra una mayor exposición a la transición nutricional caracterizada por el consumo de alimentos procesados, pese a contar con mayor acceso a infraestructura y servicios.

**Conclusión.** La comparación entre ambos distritos revela significativas diferencias en hábitos alimentarios y perfiles de seguridad alimentaria, reflejando distintos niveles de exposición a la transición nutricional. Si bien ambos territorios presentan niveles similares de inseguridad alimentaria global (50%), los perfiles cualitativos difieren notablemente: Diríá muestra una mayor resiliencia alimentaria asociada a prácticas tradicionales, mientras Santa Cruz exhibe mayor vulnerabilidad a la inseguridad severa. Estos hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar estrategias diferenciadas que reconozcan las particularidades culturales y socioeconómicas de cada comunidad, fortaleciendo prácticas tradicionales en contextos rurales y mejorando el acceso a alimentos básicos en zonas urbanas.

**Palabras clave:** Conducta Alimentaria (D003430); Seguridad Alimentaria y Nutricional (D005523); Transición Nutricional (D000095862); Culinaria (D003345); Población Rural (D012424); Población Urbana (D014505).

## ABSTRACT

**Introduction.** Dietary habits and food security are fundamental pillars for ensuring adequate nutrition and promoting a healthy life, especially in regions with particular sociocultural characteristics such as the Nicoya Peninsula in Costa Rica, internationally recognized as a Blue Zone due to the high levels of longevity of its inhabitants. The Latin American and Caribbean Food Security Scale (ELCSA) is a validated tool for assessing food insecurity in Latin American contexts, allowing for the identification of differential vulnerabilities between rural and urban communities.

**General Objective.** To compare the dietary habits and food security, according to the ELCSA, of individuals aged 20 to 55 years residing in the central district of Santa Cruz with those of the Diríá district, both in Guanacaste, in 2025.

**Methodology.** A cross-sectional analytical study with a quantitative approach was conducted with 138 participants (69 per district) aged 20 to 55 years residing in Santa Cruz (urban area) and Diríá (rural area). A structured questionnaire was administered, including sociodemographic variables, dietary habits (frequency of consumption, purchasing patterns, home-cooked meals, cooking techniques, and medicinal use of food), and the ELCSA scale to assess food security. Statistical analysis included tests for normality, homogeneity of variances, Mann-Whitney U test, Student's t-test, and Pearson correlations, with a significance level of 5%.

**Results:** The sociodemographic profile showed that Diríá has a higher proportion of older adults (46% between 50 and 55 years old) and a lower level of education (43% with incomplete secondary education), while Santa Cruz has a younger population (46% between 30 and 40 years old) and a higher level of education (30% with completed university studies). Both districts reported 50% food insecurity, but with qualitatively different profiles: in Diríá, mild insecurity predominates (29%), while Santa Cruz shows a more balanced distribution across levels, including severe insecurity (17%). Regarding dietary habits, Diríá maintained more traditional practices with greater self-sufficiency (41%), animal husbandry (29%), use of ancestral cooking techniques (12% use wood-fired cooking daily), and lower consumption of ultra-processed foods (84% with adequate habits). Santa Cruz exhibited higher consumption of ultra-processed foods (51% with inadequate habits) and use of modern preparation technologies (11% use air fryers

daily). The subjective experience of hunger was significantly more prevalent in Santa Cruz (67%) than in Diriá (23%), correlating with family incomes below ₡450,000 (61% of cases).

**Discussion.** The results demonstrate a complex interaction between geographic and sociocultural context and dietary practices. Diriá, as a rural community, maintains traditional practices that function as resilience mechanisms against food insecurity, including self-sufficiency in food and the use of ancestral cooking techniques that not only preserve cultural identity but also contribute to higher food quality. Conversely, Santa Cruz, as a central district, shows greater exposure to the nutritional transition characterized by the consumption of processed foods, despite having greater access to infrastructure and services.

**Conclusion.** The comparison between the two districts reveals significant differences in dietary habits and food security profiles, reflecting different levels of exposure to the nutritional transition. While both territories present similar levels of overall food insecurity (50%), the qualitative profiles differ markedly: Diriá shows greater food resilience associated with traditional practices, while Santa Cruz exhibits greater vulnerability to severe insecurity. These findings underscore the need to develop differentiated strategies that recognize the cultural and socioeconomic particularities of each community, strengthening traditional practices in rural contexts and improving access to basic foods in urban areas.

**Keywords:** Feeding Behavior (D003430); Food Security (D005523); Nutritional Transition (D000095862); Cooking (D003345); Rural Population (D012424); Urban Population (D014505).

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

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Para esta investigación parte de los componentes que la fundamentan incluyen los antecedentes, delimitación del problema, justificación, objetivos, alcances y limitaciones, con el fin de definir con exactitud el problema de estudio que radica en comparar los hábitos y la seguridad alimentarios. Según la Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria (ELCSA), en personas de 20 a 55 años, que viven en los distritos de Santa Cruz y Diríá, de la provincia de Guanacaste. Se busca identificar patrones de hábitos alimentarios y medir la seguridad alimentaria entre las dos poblaciones.

### **Antecedentes del Problema**

Los hábitos y la seguridad alimentaria forman parte de la evolución de la humanidad y su cultura, por lo tanto, es necesario conocer aquellos estudios relevantes a nivel nacional e internacional y fundamentar esta investigación.

#### *Antecedentes internacionales*

Un estudio transversal realizado en Colombia , buscó evaluar la seguridad alimentaria de una población , empleo como medio de recolección de datos la encuesta, aplicado en una zona rural de Pueblo Nuevo (Córdoba ) en el que participaron 391 familias , se utilizó la encuesta de Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) para evaluar la seguridad alimentaria de las familias ,se analizó descriptivamente las variables cualitativas como cuantitativas para encontrar la relación entre la seguridad alimentaria y las variables sociodemográficas.

Según los resultados obtenidos se demostró que la seguridad alimentaria en las zonas rurales está estrechamente relacionada con el nivel educativo, el ingreso familiar, y el tamaño del hogar, de un total de 391 familias encuestadas, 235 se encuentran con inseguridad alimentaria grave, mientras que solo el 1 % están en la categoría de seguridad alimentaria, según el estudio si existe relación de la seguridad alimentaria y las áreas sociodemográficas, anteriormente descritas. Pertuz-Guzmán et al., (2025)

Por otra parte , la investigación realizada en Ecuador, por Cordero-Ahiman et al.,(2020) en la cuenca del río Machángara, de la provincia de Azuay, en la cual se utilizó la escala Latinoamericana y del Caribe para medir la seguridad alimentaria en los hogares (ELCSA ), con un enfoque de tipo cuantitativo, se aplicaron 455 encuestas con un nivel de confianza del 95% , y un margen de error del 5 %. Según los resultados obtenidos aquellos aspectos como estado civil del jefe del hogar, tipo de vivienda, el cultivo de plantas ornamentales y medicinales, en relación con los ingresos y los gastos de las familias son factores que aumenta la probabilidad de sufrir inseguridad alimentaria.

En Ecuador , provincia de Manabí , se llevó a cabo un estudio por Suárez & Vélez, (2022) de tipo observacional, descriptivo, transversal y prospectivo de seguridad alimentaria , en un tiempo desde diciembre del 2019 hasta enero del 2020, la comunidad conformada por 75 hogares constituidos por adultos mayores, niños, y adolescentes con una muestra de 37, de un total de 260 habitantes, de los cuales los ingresos los obtienen de labores agrícolas , con un monto de quince dólares americanos diarios.

Esta información se obtuvo mediante muestreo probabilístico, aleatorio simple, utilizando fórmula para población finita. Como variables de estudio fueron el acceso físico y económico de los alimentos, se aplicó la encuesta de Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad

alimentaria (ELCSA) para evaluar los niveles de inseguridad alimentaria y la frecuencia de consumo de alimentos, los datos obtenidos en este estudio revelan que el 97% de los hogares presentan algún nivel de inseguridad alimentaria, y a su vez que el acceso y el consumo disminuía aumentaba la inseguridad, por lo que se veía afectado el requerimiento nutricional esencial óptimo diario, lo anterior indica que la seguridad alimentaria no solamente depende de la disponibilidad de alimentos sino de otras áreas como la socioeconómica, agrícola y la educación.

De acuerdo con FAO,(2025), a pesar de los avances regionales , continúan las desigualdades en cuanto a inseguridad alimentaria , con diferencias notables entre la población , por ejemplo según la diferencia de género en 2023 la inseguridad alimentaria moderada o grave en América Latina y el Caribe fue de 5,2 % , comparado a un 1,3 % a nivel mundial , por otra parte este tipo de inseguridad fue mayor en un 6,2 % en las zonas rurales que las zonas urbanas de la región.

Un estudio realizado en Yaguajay , Cuba por Vázquez Sánchez et al., (2018) sobre los hábitos alimentarios de una población de pescadores ocasionales , se llevó a cabo con una muestra de 14 hombres y 2 mujeres de los cuales presentan estudios superiores, del total de participantes sólo no se dedica tiempo completo a la pesca , los demás también realizan labores de agricultura , cultivan en fincas y terrenos.

Para evaluar los hábitos alimentarios se aplicaron tres cuestionarios: el primero de frecuencia de comidas semanales, el segundo sobre la frecuencia de consumo semanal según los siete grupos de alimentos establecidos por el Instituto Nacional de Higiene y Epidemiología de Cuba y el último sobre prácticas culturales y modos de consumo. Los datos fueron analizados mediante distribución de frecuencias utilizando el software estadístico SPSS versión 16.

Los resultados obtenidos demuestran que las comidas principales : desayuno, almuerzo y cena, los mantienen ya que es una tradición y un hábito muy arraigado que implica la elección de los alimentos para cada tiempo, se considera que el momento de comer es importante ya que se reúne la familia y comparten los alimentos , en cuanto a meriendas es muy baja la frecuencia , la mayoría la omiten , con respecto a los tiempos de comida según las regulaciones de Cuba , un pescador puede estar en el mar máximo de 36 horas por lo que los tiempos de comida se ven muy afectados. El desayuno es la comida que más realizan con un 75% de los encuestados, entre los alimentos de mayor consumo están: el pan un 75 %, café con un 68.75 %, y leche un 62.5 %, solamente un 6 % reportó desayunar comida del día anterior. Por otra parte, según el análisis de frecuencia de consumo el 100 % consume a diario cereales y viandas: arroz, panes y galletas, los frijoles sólo un 84.5 % a diario.

El acceso a frutas y vegetales se ve afectado por la estación del año y además hubo afectación por el paso del huracán Irma en el 2017. Un 62,5 % consumen este tipo de alimentos, mientras que vegetales solamente el 50 % lo consumen a diario. El consumo de azúcares y dulces es de un 37,5% entre los cuales están los jugos, dulces, representa parte de la tradición cubana de endulzar bebidas y consumir postres, el consumo de frituras en un 68,8% de la población consultada es habitual, un 62,5 % no consume pellejo de aves, un 68,8 % si consume pellejo de cerdo, ya que es una tradición en el campo cubano.

Los huevos son consumidos por la mayoría en distintas formas de preparación, fritos, hervidos o revueltos. Es importante destacar que en este estudio se observa como la cultura y tradición de un lugar puede influir en los hábitos alimentarios y educar a la población con base a ello, además el efecto del área socioeconómica y las ocupaciones son trascendentales para formar los hábitos nutricionales y costumbres de las familias.

En el área urbana metropolitana de Buenos Aires Argentina, se realizó una investigación por Elgart et al.,( 2021) durante el confinamiento por Covid-19 ,en el que se examinó los cambios en los hábitos alimentarios y otras áreas durante este periodo de confinamiento , el estudio es de tipo transversal , se aplicó una encuesta por Google Forms, a una muestra de 1536 participantes , la mayoría femeninas 75,1 % , y de zona urbana 95,4 % . Al explorar los cambios en la alimentación y sus hábitos se encontró que el consumo de productos de panadería, dulces y comidas rápidas aumentó, además no hubo diferencia significativa si era de zona urbana o rural, excepto que los de zona urbana consumieron más productos como galletas.

Por otra parte, se evidenció un aumento en las compras de productos de ambas zonas, con un 72,7 % de los participantes, sin embargo, si hubo una reducción en la frecuencia de compra. El 49,5 % de los encuestados cambiaron el lugar de compra de alimentos, siendo una característica marcada en el área urbana, este hábito se relaciona con el consumo de alimentos poco saludables, sin procesos de preparación y cocción, de consumo casi inmediato, además de un bajo costo, lo cual se ajusta al estilo de vida mayormente urbano con hábitos alimentarios poco saludables.

En cuanto a la percepción de hábitos alimenticios, un estudio aplicado a 281 participantes adultos jóvenes de España encontró que el 49,50% afirma que en la zona rural se come de forma más saludable, ya que se muestra que los hábitos alimenticios inician desde la importancia del tiempo para cocinar, una relación más estrecha con los alimentos y el entorno rural tranquilo permite que se preparen alimentos más elaborados y naturales.

Con relación a la elaboración de platillos tradicionales, un 8,50 % considera lo contrario que se come más sano en el área urbana y un 42 % que se come igual en cualquier zona, también el 85,10 % de los participantes con origen rural afirmó que la alimentación es más saludable en la zona rural, ante lo anterior es necesario la investigación profunda. Jáuregui & Lobera, (2015)

### *Antecedentes nacionales*

Con relación al estado de pobreza un análisis de las necesidades básicas insatisfechas (NBI), para profundizar en las raíces de pobreza y desigualdad, dice que los ingresos totales del hogar muestran una diferencia importante entre zonas urbanas y rurales. En la composición del ingreso neto promedio por hogar en cada zona de residencia se encuentra que, en ambas, el ingreso por salario es la fuente de mayor aporte (64,6 % en la zona urbana y 60,4 % en la zona rural). El ingreso por trabajo autónomo es la segunda fuente en aporte al ingreso de los hogares en ambas zonas, con mayor peso en la zona rural (21,7 %) que en la zona urbana (15,2 %). Arias Ramírez et al., (2020)

Según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH 2023-2024), encontró que el ingreso por salario es la fuente de mayor importancia relativa con 64,4% en los hogares de la zona urbana y 61,0% en los de la zona rural, el trabajo autónomo es la segunda fuente en participación para la zona rural (19,9%), el ingreso total del hogar según zona de residencia, se observa que en la zona urbana el salario promedio es de ¢802 657, con un aumento significativo del 5,2% respecto al 2023, sin embargo en la rural el salario promedio es de ¢478 113, sin variación estadística (INEC, 2024).

La relación del ingreso económico y la seguridad alimentaria es alta ya que puede influir en la capacidad adquisitiva de alimentos para el hogar. En la zona de Coto Brus, un estudio sobre seguridad alimentaria aplicado a una muestra de 34 familias agricultoras de la zona analizó la seguridad alimentaria, gestión familiar y sector agrícola, se aplicó la escala ELCSA para clasificar los hogares según su acceso a los alimentos, se encontró que el 67 % presentaban algún tipo de inseguridad alimentaria, y que tiene relación con un mayor tamaño de la propiedad donde se cultiva.

Los resultados indican que, sí hay una estrecha relación entre las condiciones económicas y el acceso a los alimentos, lo que es una limitante para aquellas familias con poco terreno, la zona sigue con un alto índice de pobreza, y brechas que obstruyen el desarrollo de estructura para cultivo típico de la zona como lo es el café y el ganado. González et al., (2019)

La caracterización del consumo de frutas y verduras dentro de los hábitos costarricenses de zonas urbanas fue investigado por el Estudio Latinoamericano de Nutrición y salud (ELANS)-Costa Rica , utilizando la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 400 grs como parámetro , se aplicó a 798 personas de 15 a 65 años , se evaluó por un recordatorio de 24 horas , se analizó el consumo según características sociodemográficas , se encontró que el promedio de consumo es de 220 g/ por día por persona , y que aumenta conforme lo hace la edad , y el nivel socioeconómico .

En fin, solamente un 12 % cumple con la recomendación de ingesta de estos alimentos de 400 gramos, según recomienda la OMS. (Gómez Salas et al., 2020) Por otra parte , un estudio incluido al de ELANS , analizó los hábitos alimentarios de los costarricenses de zona urbana, se examinó el consumo promedio de alimentos y la frecuencia por tiempo de comida , según sexo, edad , nivel socioeconómico , se evidenció que de los alimentos más consumidos en el desayuno están el pan blanco, café , media mañana las frutas, por la tarde café y pan ,almuerzo y cena llevan arroz blanco , leguminosas , y refrescos con azúcar , si se encontró diferencias según sexo y el nivel socioeconómico , los hábitos alimentarios son poco variados , altos en azúcar, carbohidratos simples, café, bajo consumo de leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y carne blanca como pescado Villalobos et al., (2019).

### **Delimitación del problema**

Esta investigación se realiza con una población entre las edades de 20 a 55 años que residen en el distrito central de Santa Cruz y las del Distrito de Diría, ambos de Guanacaste, la presente investigación se lleva a cabo en el segundo cuatrimestre del 2025. El primer aspecto a medir es la caracterización sociodemográfica de los participantes. Se aplica una encuesta a la población que cumpla con todos los criterios de inclusión para conocer los hábitos alimentarios a través de una frecuencia de consumo de alimentos, patrones de compra de alimentos, autoproducción, técnicas culinarias y recetas tradicionales, así como uso medicinal de alimentos.

Se evalúa la seguridad alimentaria a través de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) la cual aplica un formulario con ocho preguntas a las personas que no viven con menores de edad y un total de 15 preguntas para las personas que si viven con menores de edad, también se evalúa los hábitos alimentarios a través de una serie de preguntas relacionadas a formas de adquisición, preparación y tradiciones de alimentos, y la frecuencia de consumo de estos.

### **Justificación**

Esta investigación busca comparar los hábitos y la seguridad alimentaria en una población de 20 a 55 años del Distrito central de Santa Cruz con las del Distrito de Diría, ambos de Guanacaste. Los hábitos y la seguridad alimentaria son fundamentales para garantizar una adecuada nutrición, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y promover una vida saludable. En este contexto, la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) se ha consolidado como una herramienta válida y confiable para evaluar la seguridad alimentaria en los hogares de América Latina y el Caribe (FAO, 2021).

Analizar hábitos y seguridad alimentaria permite encontrar las desigualdades y los riesgos nutricionales en zonas rurales, esto es vital para poder aplicar acciones de políticas públicas efectivas. (CEPAL, 2022; FAO et al., 2023). Un estudio aplicado en México sobre la pérdida de autoconsumo y la resiembra de maíz demostró como la disminución de prácticas alimentarias tradicionales si puede afectar el ingreso y la seguridad alimentaria de los hogares, aumentando la pobreza de la población en este caso de zonas rurales (Aboites Manrique & Pérez Méndez, 2022).

En el ámbito nacional, las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica, desarrolladas con el apoyo de instituciones como el Ministerio de Salud, la Universidad de Costa Rica y la FAO, buscan fomentar patrones alimentarios sostenibles, variados y culturalmente apropiados (FAO et al., 2022) .Estas guías destacan la importancia de promover una mejor forma de alimentarse como estrategia para mejorar el estado nutricional y combatir la malnutrición en todas sus formas.

Con respecto a la zona de Santa Cruz, es importante comprender que la seguridad alimentaria, influye en los hábitos de la población adulta, pero también, la globalización ha facilitado un acceso a alimentos variados sin embargo a aumentado el consumo de productos ultraprocesados, lo que puede ser negativo para la salud y la seguridad alimentaria (Longás, 2024) .

Además, algunos factores socioeconómicos y educativos son claves en la determinación de los hábitos alimentarios, y de la seguridad alimentaria, otras investigaciones indican que la pobreza y la baja educación están estrechamente asociadas a una mayor inseguridad alimentaria. Pertuz, D et al (2025). Las zonas rurales en general, determinados territorios rezagados, las mujeres, las personas y hogares con menores ingresos, y los pueblos indígenas, enfrentan

mayores niveles de exclusión del derecho a la alimentación, una buena educación, desarrollo social y se encuentran en un riesgo muy alto de quedarse atrás en el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. UNICEF (2018).

En esta investigación radica la importancia de comparar los hábitos alimentarios y el nivel de seguridad alimentaria ya que puede ser un indicador para conocer si existe inseguridad o no en la zona rural del sector Chorotega, y con ello tomar decisiones para mejorar las condiciones de dicha población.

### **Problema central: Pregunta de Investigación**

¿Qué resulta de comparar los hábitos y la seguridad alimentaria según ELCSA, en personas de 20 a 55 años que residen en el Distrito central de Santa Cruz con las del distrito de Diriá, de Guanacaste, 2025?

### **Objetivos de la Investigación**

En esta investigación se pretende comparar los hábitos y la seguridad alimentaria, evaluada mediante la escala (ELCSA) como principal método de análisis, para generar evidencia de los hallazgos de las poblaciones en estudio.

#### ***Objetivo General***

Comparar los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA, de personas de 20 a 55 años que residen en el distrito central de Santa Cruz con las del distrito Diriá, ambos de Guanacaste, 2025.

### ***Objetivos específicos***

- Conocer los hábitos alimentarios de las poblaciones de estudio por medio de una encuesta que abarca frecuencia de consumo de alimentos, patrones de compra de alimentos, autoproducción, técnicas culinarias y recetas tradicionales.
- Identificar la seguridad alimentaria de las poblaciones de estudio por medio de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).
- Comparar los hábitos alimentarios de las dos poblaciones por medio de pruebas estadísticas.
- Comparar el nivel de seguridad alimentaria del distrito central de Santa Cruz con las del distrito Diríá según ELCSA por medio de pruebas estadísticas.

### **Alcances y Limitaciones**

En el siguiente apartado se muestran los alcances y limitaciones de la investigación.

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

Este estudio permitió recopilar datos de la población objetivo conforme a lo establecido en el diseño metodológico, alcanzando la muestra prevista y garantizando la representatividad necesaria para el análisis. La aplicación del instrumento permitió obtener información pertinente sobre la seguridad y los hábitos alimentarios en las comunidades seleccionadas, lo que contribuye a la solidez de los resultados y a la validez interna del trabajo.

### *Limitaciones de la investigación*

Durante la investigación no se encontraron limitaciones metodológicas.

## **CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO**

Este apartado presenta el sustento teórico de las variables y el enfoque que conforman esta investigación.

### Hábitos Alimentarios

Robledo de Dios et al., (2023) indica que se refieren a todas las acciones que se involucran en este proceso, por ejemplo: la forma de obtención, el almacenamiento, la preparación y conservación de los alimentos que son prácticas de una comunidad o grupo determinado, son basadas en saberes y experiencias, abarcando aspectos culturales, económicos, sociales, familiares e individuales, una vez al pasar por todas estas acciones llegan hasta el acto de la ingesta de alimentos.

Los hábitos alimentarios forman parte de la idiosincrasia de los pueblos, nacen en el seno de la familia y responden a costumbres que forman el proceso de la alimentación, así como las técnicas culinarias, horarios de ingesta, sin embargo, todo puede variar a causa del mercado, el intercambio de culturas, la economía y disponibilidad de los alimentos. (Hernández-Gallardo et al., 2021)

Dentro de los hábitos alimentarios, se pueden caracterizar en buenos o saludables, aquellos que favorecen la condición nutricional y malos aquellos que ponen en riesgo la salud. Por otra parte, se analizan las dimensiones de los hábitos como complemento del comportamiento alimentario, la forma de evaluarlos y su interpretación, organizados en el siguiente mapa conceptual.

**Figura 1.** Mapa conceptual sobre hábitos alimentarios



Fuente: Elaboración propia ,2025.

Es necesario abordar además la cuestión de las porciones, cantidad de alimento y el entorno social y cultural en el que se realiza la ingesta, ya que esto contribuye a definir cómo influyen los hábitos en la nutrición y bienestar.

### ***Cantidad y porciones***

Los hábitos alimentarios no solamente se centran en el tipo de alimento que se consume, sino también en la cantidad, frecuencia y tamaño de las porciones. En Costa Rica, por ejemplo, estudios muestran que el consumo diario de tortilla de maíz en áreas rurales es de aproximadamente 75 g por persona, mientras que un plato tradicional de arroz y frijoles (casado o gallo pinto) suele tener entre 200-250 g, aportando una combinación energética y proteica relevante (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Las porciones varían según el entorno y las costumbres familiares, sociales y económicas, siendo a menudo mayores en celebraciones y reuniones, y más pequeñas en contextos de escasez o crisis alimentaria. Las Guías Alimentarias para Costa Rica recomiendan controlar el tamaño de las porciones, equilibrar los grupos alimentarios y limitar el consumo excesivo de azúcar, grasa y sal (Guevara-Villalobos et al., 2019).

### ***Entorno y contexto social***

El acto de la ingesta de alimentos está influenciado por el ambiente en que se realiza: desde el hogar familiar hasta celebraciones comunitarias, donde compartir la comida fortalece la identidad y la cohesión social. Tradicionalmente, en Costa Rica y Centroamérica, los patios y solares eran espacios productivos donde se obtenían ingredientes frescos y se preparaban los alimentos, mientras que la urbanización ha reducido estos entornos, modificando profundamente los hábitos y el acceso a productos locales. El consumo también varía según los horarios, que están determinados por las costumbres familiares, las actividades laborales y escolares, y los ritmos sociales de cada comunidad (Guevara-Villalobos et al., 2019)..

### ***Hábitos Alimentarios Saludables***

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) los buenos hábitos alimentarios son prácticas diarias que promueven una alimentación equilibrada, variada y suficiente, por otra parte estos ayudan a prevenir los estados de malnutrición en sus distintos tipos y reducen el riesgo de

padecer enfermedades no transmisibles como Diabetes Mellitus, obesidad , algunos tipos de cáncer, entre otras.

**Alimentación Equilibrada.** Una dieta diversa, equilibrada y saludable depende de las características de cada individuo ya sea por su sexo, edad, estilo de vida y grado de actividad física, contexto de cultura, disponibilidad alimentaria a nivel local y hábitos alimentarios. (*Alimentación saludable - OPS/OMS / Organización Panamericana de la Salud, 2025*)

La recomendación de la OMS (2018) para mantener buenos hábitos alimentarios indica lo siguiente:

- La ingesta de calorías debe estar equilibrada entre lo que se come y el gasto energético.
- Consumir grasas saludables como aceite de oliva, aguacate, semillas y disminuir el consumo de grasas saturadas y trans como las frituras.
- La ingesta diaria de azúcar simple debería ser menos del 10 % de las calorías totales diarias.
- Reducir el consumo de sal a menos de 5 gramos diarios, que sea de fuente sal yodada.
- Con relación al consumo de fibra aumentar los alimentos integrales, leguminosas y vegetales.

### **Recomendaciones Dietéticas.**

En Costa Rica, se utilizan las guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios (GABSA) son un instrumento con base científica sobre los alimentos, el patrón de dieta y la salud para las personas, según las características de la población buscan promover una alimentación sostenible y adecuada, se cuenta con una guía para los primeros mil días de vida, la población adolescente y adulta. El plato de alimentación saludable y sostenible, ver la Figura 2 es una guía a la población acerca de cómo y cuanta parte del plato debe estar cada grupo de alimentos, para estar saludable y prevenir enfermedades no transmisibles. (FAO et al., 2022)

**Figura 2.** Plato de alimentación saludable y sostenible



Fuente : FAO et al, (2022). Guías alimentarias basadas en alimentos para Costa Rica. (GABSA).

Los macronutrientes, constituidos por carbohidratos, proteínas, grasas, son la base esencial de una adecuada alimentación, si se consumen en cantidades adecuadas. Además de las frutas los vegetales son parte fundamental de una dieta equilibrada.

**Carbohidratos.** Son la primera fuente de energía para el organismo, poseen 4 kcal por gramo, se dividen en carbohidratos simples como la fructosa, glucosa, lactosa y sacarosa, se encuentran en miel de abeja , azúcar de mesa , leche y los complejos como los almidones y altos en fibra, se encuentran en el arroz, maíz, leguminosas , trigo y algunas verduras como la yuca, la papa.(Dirección General de Personal, et al 2022).

Según las guías alimentarias GABSA para Costa Rica, la recomendación de carbohidratos o harinas es de 6 a 8 porciones diarias incluyendo harinas y verduras harinosas como papa, yuca, plátano. (FAO et al., 2022)

**Proteínas.** Según Abarca et al, (2024) son nutrientes que forman las estructuras de las células y músculos, compuestas por aminoácidos esenciales y no esenciales, aportando 4 kcal por gramo, dentro de sus funciones está la de transporte de otros nutrientes. Los aminoácidos esenciales no pueden ser producidos por el organismo por lo que deben ser ingeridos por los alimentos.

También se clasifican por su calidad según su biodisponibilidad y según los aminoácidos esenciales que la conforman, puede ser una proteína completa si contiene todos los aminoácidos

esenciales (ejemplo: el huevo o la carne roja magra). Los alimentos con mayor cantidad de proteína son los de origen animal como las carnes, huevos, lácteos y derivados, los alimentos de origen vegetal que contienen mayor cantidad proteína de origen vegetal son los frutos secos, legumbres y la soya.

Las guías GABSA, mencionan que una ingesta diaria debe estar entre 4 a 5 porciones, entre la variedad de alimentos como carnes rojas, blancas, mariscos, lácteos, sus derivados y huevos. (FAO et al., 2022).

**Grasas.** Benavides et al, (2022) indica que las grasas son esenciales para la vida ya que cumplen funciones de reserva energética, aportan 9 kcal por gramos, están presentes en la síntesis de hormonas y vitaminas en el cuerpo humano. Se pueden dividir en grasas sólidas y líquidas obtenidas a través de los alimentos en su estado natural o transformados. Se pueden clasificar en grasas saludables como las obtenidas naturalmente de semillas, aguacate, aceite de oliva, pescados, huevos, cacao, y las grasas procesadas como los aceites para cocinar, margarinas, finalmente las grasas saturadas y trans industrializadas agregadas a alimentos procesados.

Se pueden clasificar de la siguiente forma , así lo indica (Navarro, 2022)

- Grasas monoinsaturadas como aquellas que se consideran buenas para la salud cardiovascular, su estado es líquido en su mayoría, está presente en aceite de oliva, aguacate y frutos secos.
- Grasas poliinsaturadas incluyen los ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 , importantes en un adecuado consumo para regular la inflamación y salud cerebral.
- Grasas saturadas: En su estado normal son sólidas a temperatura ambiente, poseen efectos negativos para la salud, se encuentran en productos de origen animal y algunos productos untables.

La recomendación diaria de consumo de grasas saludables según las guías GABSA es de no más de 5 porciones diarias entre uso de aceites como el de maíz, canola, girasol, aguacate, semillas y grasas untables. (FAO et al., 2022)

**Frutas y Vegetales.** La OMS, (2018) explica que se debe consumir 400 gramos al día entre frutas y verduras lo que equivale a cinco porciones para un adulto , lo anterior concuerda a la recomendación de las guías GABSA.(FAO et al., 2022)

Rutti et al., (2024) afirma que su consumo reduce el riesgo de padecer enfermedades como la Hipertensión arterial (HTA), enfermedades coronarias y disminuye el aumento de peso corporal.

**Lácteos.** Los alimentos lácteos son derivados de la leche que forman parte de una alimentación equilibrada y aportan nutrientes de alta densidad, como las proteínas de alto valor biológico, calcio, fósforo, vitaminas liposolubles y otros compuestos, la versatilidad de su manipulación permite crear otros productos como la leche líquida, en polvo, yogurt, quesos y bebidas fermentadas. (Mena-Sánchez et al., 2021)

El contenido de grasa de la leche se clasifica de la siguiente forma, así lo afirma (Merchant et al., 2022)

Leche entera: la cual contiene toda la grasa natural entre un 3 a un 3.5 %.

Leche semidescremada: posee un proceso por el cual se reduce la grasa de un 1.5-2% de grasa.

Leche descremada: Es aquella a la que se le ha extraído la mayor parte de la grasa por procesos tecnológicos, esto no altera el nivel de proteína que contiene, ni sus nutrientes. (Álvarez-Figueroa et al., 2022).

### **Hidratación**

El equilibrio hídrico o hidratación se da por medio del consumo, uso y eliminación del agua, en lo cual intervienen factores como la alimentación, la actividad física, la temperatura ambiental, y la vestimenta. El organismo tiene mecanismos compensatorios que mantienen el balance de electrolitos y líquidos, hasta en las peores condiciones, sin embargo, a mayor edad de la persona mayor riesgo de sufrir una deshidratación. (Burak & Rubio, 2024)

El consumo de agua según la temperatura del clima y la actividad que se realice debe ser de la siguiente forma indica el *Ministerio de Salud*, (2021):

Clima de 20° grados centígrados y actividad moderada:

- Hombre adulto 8 tazas o 2 litros de agua por día.
- Mujer adulta 6 tazas o 1.6 litros de agua por día.

Clima de 40° grados centígrados y actividad intensa:

- Hombre adulto 16-24 tazas o 4-6 litros de agua por día.
- Mujer adulta 12-18 tazas o 3.2 litros de agua por día.

Las guías GABSA recomiendan un consumo para la población adulta de 6 a 8 vasos de agua pura al día, así como tomar agua con los tiempos principales de comida. (FAO et al., 2022)

### **Malos Hábitos de Alimentación**

Burgos et al., (2023), menciona que son comportamientos conscientes y repetitivos, colectivos por los que cada persona selecciona consumir ciertos alimentos en respuesta a una influencia social y cultural, se pueden caracterizar por un alto consumo de comidas rápidas, altas en grasa, alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y postres.

En Costa Rica, en los últimos años los hábitos alimentarios se han caracterizado por ser poco variados, altos en panes, arroz blanco, bebidas con azúcar, y un descenso en el consumo de leguminosas, frutas, así como los vegetales acuosos y el pescado. (Villalobos et al., 2019)

Dentro de los malos hábitos alimentarios se encuentran el consumo de ultraprocesados, licor, baja ingesta de frutas, vegetales y agua.

### ***Consumo Excesivo de Ultraprocesados***

Los alimentos ultraprocesados (UPF son sus siglas en inglés), designan una categoría heterogénea de alimentos procesados. Se entiende por alimentos procesados aquellos en los que su estado natural ha sido alterado, por distintos métodos, congelación, deshidratación, molerlos, enlatarlos y mezclar con otros alimentos, también se unen a esta categoría aquellos que tienen azúcar, sal añadida, grasa u otros aditivos. (Popkin. B., P., 2020)

Según (Martí et al., 2021) los alimentos ultraprocesados no solo son de fácil acceso, sino que son hiperpalatables, lo que conlleva a alterar los mecanismos de saciedad del organismo así como del cerebro, y esto provoca un consumo en exceso. También tienen altas cargas glucémicas y energéticas en comparación con alimentos naturales. El consumo de estos productos induce a una acumulación de grasa corporal y problemas de salud en general.

Una gran disponibilidad de alimentos de alta carga energética y un bajo valor nutricional, incluyendo a los alimentos ultraprocesados, puede asociarse con fuerza a mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, siendo el comercio quien contribuye a la disponibilidad de estos alimentos. (FAO, 2024)

El término de azúcares añadidos se refiere a todos los que se agregan durante la elaboración o preparación de un producto, con el fin de aumentar el sabor, preservar el alimento o mejorar propiedades (Salas et al., 2019).

Las bebidas con un alto contenido de azúcar añadido, así como las gaseosas, son un problema de salud para la población costarricense que la consume, estas presentan etiquetados que sobrepasan por mucho los límites permitidos de azúcar, lo que resulta en problemas de salud a corto, mediano y largo plazo, a diferentes grados según sea la frecuencia de consumo de estos.

Según Rodríguez et al., (2023) algunos de los factores que aumentan el consumo de estas bebidas son la exposición a anuncios, publicidad, y la disponibilidad rápida que hay en restaurantes, escuelas, comercio, además su bajo costo, los patrones de consumo en el hogar y el desconocimiento de la relación que existe entre el aumento de peso, enfermedades crónicas no transmisibles con el consumo de gaseosas.

Por otra parte Azañedo et al., (2018), menciona que el consumo elevado de este tipo de bebidas contribuye al sobrepeso, obesidad, riesgo de enfermedades cardiovasculares, sin embargo están las versiones light o Zero que sustituyen azúcar por edulcorantes no calóricos, para reducir el valor energético, dejando de lado otros ingredientes que pueden dañar la salud.

### ***Consumo de Licor***

El término licor se define como una bebida espirituosa obtenida por procesos como destilación, maceración o mezcla de sustancias, compuesto por alcohol, agua, azúcar y esencias aromáticas variadas. (ASALE & RAE, 2024), formando parte de las bebidas con alta concentración de etanol y calorías.

Una gran preocupación es el consumo de alcohol ilícito, se entiende por el mismo, como aquel que no está registrado ni regulado por la ley, representa una parte significativa del consumo per cápita de alcohol en adultos, en su elaboración pueden haber prácticas perjudiciales, como la adición de etanol industrial, metanol e isopropanol, que son compuestos presentes en productos anticongelantes o de limpieza, lo que puede llevar a intoxicaciones graves, insuficiencia renal, ceguera o la muerte.

En Costa Rica, el 89,9 % del alcohol ilícito es de contrabando, y existe una mayor circulación del mismo en comunidades con menor vigilancia institucional como las zonas

rurales, siendo más vulnerables, adherido a esto los riesgos sanitarios son mayores en estos lugares (TRACIT, 2020).

Adicionalmente, la exposición a estímulos de marketing y publicidad relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas, en especial aquellas por redes sociales donde la regulación es limitada, puede reforzar patrones de consumo negativos para las personas, sobre todo en los que tienen dependencia de estos (OMS, 2022). Esta combinación de factores, acceso desigual, exposición a la publicidad y ventas clandestinas de alcohol adulterado, desencadena un problema complejo en las zonas rurales, influida por factores sociales, y estructurales.

### ***Baja Ingesta de Frutas y Vegetales***

Un bajo consumo de frutas y vegetales está entre los diez principales factores de riesgo de mortalidad, así lo reafirma la revista del Agricultor, AenVerde, (2023), también se menciona el aporte de vitaminas, fibras y minerales reduce el riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles como la Diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Muchas de las muertes a nivel mundial se atribuyen a una baja ingesta de frutas y vegetales, una estimación del 14 % es el causante de muertes por problemas digestivos, un 11 % de enfermedades del corazón y un 9% se les atribuyen a los accidentes cerebrovasculares. FAO, (2021).

### ***Bajo Consumo de Agua***

Una ingesta baja de agua puede ser motivo de deshidratación, problemas digestivos, cognitivos entre otros.

Salas et al., (2020) define la deshidratación clínicamente como una disminución del contenido de agua corporal total que se da por una baja ingesta de líquido, un aumento en las pérdidas o ambas condiciones. Puede darse la deshidratación de agua a nivel intracelular o extracelular, puede haber pérdida de sodio.

De acuerdo con la guía de hidratación para climas cálidos del *Ministerio de Salud*, (2021), el color de la orina es un referente para conocer el estado de hidratación de una persona.

- Color de la orina es clara o transparente: Indica hidratación adecuada, puede tomar un vaso de agua de 250 ml, si se realiza ejercicio tomar un litro de agua durante una a dos horas.

- Orina oscura: Posible deshidratación ligera, tomar de uno a dos vasos 250 ml -500 ml, y un litro en los siguientes 30 minutos.
- Orina muy oscura: Probable deshidratación, tomar de dos a tres vasos 500 ml -750 ml, y al menos un litro en los siguientes 15 minutos.
- Orina muy muy oscura: Deshidratación grave, no es normal, tomar un litro inmediatamente y dirigirse a un centro médico si el color continúa.

## **Tipos de Hábitos alimentarios**

### ***Hábitos de Compra de los Alimentos***

Benavides, E et al, (2025) resalta que los hogares más vulnerables en Costa Rica presentan patrones de consumo rígidos, es decir que la mayoría de los productos no permiten una flexibilidad de ingreso y precio, por lo que, ante fluctuaciones económicas, las familias no modifican su consumo, por lo tanto, se genera una dependencia de alimentos básicos y una limitada capacidad de adaptación, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir inseguridad alimentaria.

La decisión de comprar frutas, hortalizas, y pescados o mariscos, se ven afectadas por la frecuencia de abastecimiento, el lugar donde se compra, ya sean ferias, supermercados o minisúper de barrio y también por las preferencias de la familia. Sin embargo, las ferias son el lugar más concurrido para obtener alimentos frescos, sin embargo, depende del acceso de la zona y el nivel socioeconómico (PIMA, 2016).

Sánchez, R et al., (2024) explica que las mujeres entre los 21 y 40 años de zona rural son quienes más compran productos agropecuarios y otros, gastando menos de 20.000 colones por semana, sobre todo en verdulerías, supermercados, una vez a la semana, de las cuales valoran la frescura, calidad y precio, el principal consumo se centra en frutas, hortalizas, plantas medicinales o aromáticas, lo cual tiene relación con el comercio local y pequeñas cadenas de distribución influenciadas por la tendencia de consumo de la zona.

### ***Hábitos de Almacenamiento de Alimentos***

Las guías alimentarias basadas en sistemas de alimentos indican que un almacenamiento seguro y correcto es un avance adecuado dentro del sistema alimentario, ya que se puede reducir el desperdicio de alimentos, mejorar la calidad nutricional y dar una herramienta de resistencia a

los hogares en caso de una crisis económica o cambio climático, por lo anterior comprender el manejo de alimentos después de la compra es vital para el equilibrio alimentario. (GABSA, 2022)

En los hogares costarricenses los hábitos de almacenamiento representan una herramienta clave en cuanto a seguridad alimentaria, ya que se trata directamente de la preservación, el aprovechamiento y la inocuidad de los alimentos. Según el Centro de investigación de Economía Agrícola y Desarrollo Agroempresarial , (CIEDA & UCR, 2023)

Se estima que por cada persona de la Gran zona Metropolitana , se pierde 74 kilogramos de alimentos anuales , debido a malas prácticas de almacenamiento de alimentos , como la falta de refrigeración o inadecuada forma de almacenar frutas , verduras y alimentos lácteos , este comportamiento es común en zona urbana sin embargo en área rural puede ser más grave ya que hay limitaciones como infraestructura , métodos de conservación , desconocimiento de buenas prácticas de almacenamiento , carencia de tecnología. (CIEDA & UCR, 2023)

Las buenas prácticas de almacenamiento implican conocer que, dentro de los alimentos, no todos necesitan refrigeración para mantener su vida útil, aquellos como la pasta, aceites, conservas o productos de panadería, pueden mantenerse sin una cadena de frío, gracias a sus componentes, pero si necesitan almacenamiento en un espacio seco, fresco y lejos de la luz, de productos tóxicos como los de limpieza. (Fernández et al., 2025)

Dentro de los hábitos de conservación, está la frecuencia de compra de los alimentos, que involucra de inmediato a las prácticas de almacenamiento, sin embargo, hay una relación inversa con el tiempo de almacenamiento. Cocinar periódicamente implica una mayor capacidad para prolongar por más tiempo la vida útil de los alimentos. (Afriyie et al., 2023)

La lectura de etiquetas de los alimentos se menciona que algunos si indican que necesitan refrigeración después de abiertos. Con respecto a las frutas y verduras, varias pueden mantenerse fuera de la nevera, como el tomate y los cítricos, así como los aguacates, plátanos o piñas. En cuanto a la fecha de consumo habilitada en los productos, ciertos alimentos pueden mantenerse aptos para consumo si se mantiene un buen almacenamiento de estos, por ejemplo, el arroz, el café, entre otros. Un método eficaz de conservación es la congelación, prolonga la vida útil de los alimentos frescos y cocinados, sin embargo, no es para todos los alimentos, ya que puede alterarla textura de estos.

La duración de alimentos congelados depende del tipo de alimento y capacidad del congelador, por lo que es una buena práctica utilizar el método *first in, first out* , o método PEPS

primero que entra, primero que sale, para mantener un orden y consumir alimentos frescos, inocuos y en buen estado (Fernández et al., 2025).

Según , Martínez-González et al., (2017) la clasificación de las frutas y los vegetales se puede observar en función del patrón respiratorio y la cantidad de etileno que producen, del cual depende su maduración. Se clasifican en climatéricos y no climatéricos.

- Climatéricos: Son aquellos que pueden madurar no solo cuando están pegados a la planta, sino después de cosechados, cuando se corta inicia el proceso pre- climatérico como el tomate, manzana, bananos, estos poseen una alta respiración que provoca un aumento rápido de etileno, lo cual produce la maduración, durante este momento el proceso de maduración aumenta, así como las características de sabor, color, olor, son rápidos y variados.

- No climatéricos: Son aquellos que solo alcanzan la maduración mientras están unidos a la planta, después de la cosecha no presentan un aumento en la respiración ni en la producción de etileno. Sin embargo, muestran otras características como el desverdizado, y un ablandamiento, algunas frutas son la uva, fresa, cítricos.

Salvatierra, I & Académica Inacap, (2019) menciona que los principales tipos de almacenamiento de alimentos son:

- Almacenamiento en seco: Ideal para los alimentos no perecederos como los granos: cereales, legumbres, harinas, necesitan de un ambiente húmedo, sin luz directa ni humedad, así se evitan plagas, moho, y problemas físicos en el alimento.

- Almacenamiento en refrigeración: ideal para frutas, vegetales, lácteos, carnes frescas, este método evita un acelerado crecimiento de microbios y evita una rápida maduración de alimentos.

- Almacenamiento en congelación: Se utiliza más en carnes, pescados y alimentos preparados, este sistema puede detener la actividad enzimática y asegurar una conservación prolongada.

Para comprender el tipo de almacenamiento que requieren los alimentos según sus características físicas y organolépticas ver la tabla 1.

**Tabla 1.** *Métodos de conservación de los alimentos*

<b>Tipo de Alimento</b>	<b>Ejemplos</b>	<b>Tipo de conservación</b>	<b>Temperatura óptima</b>	<b>Observación</b>
Vegetales	Lechuga, tomate, zanahoria, brócoli, pepino, coliflor, zuchinni, culantro, chile dulce, apio	Refrigeración	0-5 °C	Controlar la humedad y la ventilación.
Frutas	Climatéricas: Manzanas, bananos, papaya, melón, pera, mango, guayaba, aguacate, guanábana, durazno. Kiwi.	Refrigeración para las climatéricas	4-8 °C	El banano puede estar en temperatura ambiente sin embargo para evitar la rápida maduración es preferible refrigerar.
	No climatéricas: cítricos, fresas, uvas, limón, piña, sandía.	No climatéricas a temperatura ambiente.		
Carnes crudas	Pollo, res, cerdo.	Refrigeración o congelación	0-4 °C -18 °C	Utilizar envases herméticos, para evitar contaminación cruzada.
Pescado y mariscos	Pescado, camarones, mejillones	Congelación o refrigeración inmediata.	-18 °C 0-2 °C	Mantener cadena de frío Consumir a corto plazo
Huevos		Refrigeración	4° C y 7 ° C	El huevo puede mantenerse a temperatura ambiente, en un lugar seco sin sol directo, sin embargo, en clima cálido para evitar proliferación de salmonella se recomienda refrigerar.
Lácteos	Leche, yogurt, queso fresco	Refrigeración	2-6 °C	No mantenerlos fuera del frío por más de dos horas, revisar la fecha de vencimiento antes de comprar.
Alimentos secos	Arroz, leguminosas, harinas, cereales, panes.	Almacenamiento en un lugar seco y sin luz directa del sol	15-20 °C Ambiente	Evitar lugares húmedos.
Alimentos precocidos congelados o elaborados	Congelados como papas, embutidos. Conservas, mermeladas	Congelación Refrigeración o envase a temperatura ambiente	4-20 °C según el alimento.	Revisar los cierres del empaque, seguir las instrucciones de almacenamiento según la etiqueta.

Fuente : Elaboración propia (2025) , con información tomada de Salvatierra, I & Académica Inacap sede Arica.(2019) .

Un almacenamiento doméstico adecuado permite mejorar la seguridad alimentaria, reducir desperdicios y optimizar el gasto de la familia, por lo que es necesario la adaptación de técnicas fáciles de almacenaje, que sean efectivas y económicas. (Afriyie et al., 2023)

### ***Autoproducción de Alimentos***

En la zona rural, cultivar los propios alimentos, es más que una tradición, es una manera efectiva de evitar la inseguridad alimentaria, la autoproducción se convierte en una herramienta practica para enfrentar crisis económicas o dificultad a los alimentos por el acceso a supermercados, de forma que las familias pueden complementar su alimentación diaria con productos frescos cosechados en su propio hogar. Este tipo de producción en pequeña escala es común que se desarrolle por mujeres, lo que evita la dependencia a los comercios formales de alimentos sobre todo en momentos de crisis.(Salas Yeini & Salvador Jesús, 2021)

Arias Ramírez & Dumani Echandi, (2024) explica que los espacios gestionados por los propios hogares permiten el acceso directo a alimentos variados y muy frescos, entre más agrobiodiversidad de los huertos, mayor variedad, por lo que genera una buena resiliencia para los hogares rurales.

La nutrición de las familias es complementada por medio de la autoproducción, se refuerza la autonomía y se conservan conocimientos de la zona transmitidos por generaciones. A nivel regional se conoce que la autoproducción puede ser una vía para respaldar la nutrición después de emergencias, como el caso de pandemia, ya que se despiertan capacidades locales y se reduce la inseguridad alimentaria , sin embargo que la autoproducción sea sostenible a lo largo del tiempo depende de varias condiciones como el agua , infraestructura rural y otros.(Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) et al., 2021)

### *Técnicas Culinarias Ancestrales*

Las técnicas de cocción ancestrales se describen como testimonios históricos regionales, utilizan herramientas tradicionales, fuegos encendidos, recetas que transmiten por generaciones y crean conexiones intrínsecas entre las personas, la tierra donde viven y habitaron sus antepasados (Galeano & Vásquez, 2023a).

Las creencias culturales y los hábitos de alimentación son trascendentales, ya que marcan ideologías sobre salud, beneficios sanadores de los alimentos y roles de género en la cocina, técnicas culinarias, que moldean las prácticas diarias acerca de la alimentación. Sin embargo, la tecnología y sus medios de comunicación, interacciones sociales y demás inciden en el proceso de aculturación dietética, promoviendo una adaptación de lo tradicional con una nueva realidad social. (Esponda Pérez et al., 2024)

Las principales técnicas culinarias ancestrales en Costa Rica y Centroamérica incluyen varios métodos que reflejan una profunda conexión con la tierra, los ingredientes autóctonos y las costumbres heredadas entre generaciones.

- **Cocina a la leña:** Este método, uno de los más antiguos en la región, implica el uso de madera seca como fuente de calor en fogones o hornos rústicos. Permite cocinar lentamente guisos, sopas, carnes y platos típicos como *olla de carne* o el *casado*. La combustión de la leña no solo aporta un sabor ahumado distintivo, sino que también influye en la textura y conservación de los alimentos. Según Arroyo (2017), la cocina a leña forma parte del “saber culinario doméstico” en comunidades rurales centroamericanas, donde se mantiene como un vínculo con la identidad cultural y la memoria colectiva. Además, su uso en contextos comunitarios refuerza la cohesión social durante celebraciones y festividades.

- **Cocción en horno de tierra:** La técnica del *pib* (término maya) o *pachamanca* (de origen andino, aunque presente en zonas del Caribe y el Pacífico de Centroamérica) consiste en excavar un hoyo en la tierra, colocar piedras previamente calentadas con fuego, y sobre ellas disponer los alimentos envueltos en hojas vegetales (plátano, bijao o maíz), que luego se cubren con tierra para retener el calor. Este método de cocción lenta, que puede durar varias horas, permite cocinar carnes, tubérculos, plátanos y tamales.
- **Uso del comal:** El comal consiste en una plancha de barro, piedra o metal, es un utensilio fundamental en la cocina mesoamericana. Se utiliza principalmente para asar o tostar tortillas de maíz, pero también para preparar chiles secos, plátanos, chayotes, y semillas. Su uso data de la época prehispánica y sigue siendo esencial en hogares rurales y urbanos por su eficacia para cocinar sin aceite y resaltar sabores naturales. Como señala Katz, (2019), “el comal no solo es un instrumento culinario, sino un símbolo de la domesticación del maíz y del fuego en la cultura mesoamericana” (p.120). Además, la cocción en comal ayuda a preservar los nutrientes y compuestos antioxidantes de los alimentos.
- **Molienda en metate:** El metate, junto con su mano de piedra, es una herramienta ancestral utilizada desde tiempos precolombinos para moler maíz, cacao, especias y semillas. Este proceso manual permite obtener masas homogéneas para tortillas, tamales, bebidas como el *atole* o el *champurrado*, y condimentos como el *recado*. Según Masis (2015) “la molienda en metate no solo transforma físicamente los ingredientes, sino que implica un conocimiento sensorial transmitido de generación en generación, donde el tacto y el ritmo definen la textura final del producto” (p.50). En muchas comunidades indígenas de Costa Rica, como los bribri y cabécar, el metate sigue siendo un objeto de uso cotidiano y ritual.

- **Fermentación:** La fermentación es una técnica biológica utilizada tradicionalmente para elaborar bebidas como el *chicha*, el *chicheme*, el *vino de coyol* (de la palma *Acrocomia aculeata*) y alimentos como el *atol agrio*. Este proceso, impulsado por microorganismos naturales, no solo mejora la conservación de los alimentos, sino que también enriquece su valor nutricional (por ejemplo, aumentando la biodisponibilidad de vitaminas del complejo B). Como destaca Sánchez, (2020) en su estudio sobre biotecnologías alimentarias tradicionales en América Central, “la fermentación representa una forma sofisticada de procesamiento alimentario, con implicaciones sociales, medicinales y espirituales en las comunidades indígenas” (p.32).
- **Ahumado tradicional:** Empleado principalmente en zonas costeras y rurales para conservar pescados, carnes y embutidos, el ahumado tradicional se realiza en estructuras de madera o fogones cubiertos, utilizando leña de árboles nativos (como guácimo o guayabo) que le otorgan aromas específicos. Esta técnica no solo prolonga la vida útil de los alimentos, sino que también desarrolla sabores complejos. El ahumado tradicional es un conocimiento empírico que combina selección de leñas, control de temperatura y tiempos de exposición, transmitido oralmente por mujeres y ancianos (Rodríguez, 2024).
- **Cocción en hojas vegetales:** Envolver los alimentos en hojas de plátano, bijao o maíz antes de cocinarlos (ya sea al vapor, en horno de tierra o en olla) es una práctica extendida en toda Centroamérica. Este método protege los alimentos del fuego directo, conserva la humedad, e infunde aromas vegetales sutiles. Es esencial en platos emblemáticos como los tamales, el *voltamal*, la *cuajada* y el *sancocho* (Sedó et al., 2024).

- **Nixtamalización:** La nixtamalización es una técnica química desarrollada por culturas mesoamericanas hace más de 3.500 años, que consiste en cocer el maíz en una solución alcalina de cal (óxido de calcio) y agua, seguido de un reposo y lavado. Este proceso libera el niacina (vitamina B3), mejora la digestibilidad de las proteínas y permite la formación de una masa maleable (*masa nixtamalizada*) para tortillas, tamales y otros alimentos. Este método fue crucial para prevenir la pelagra y sostener poblaciones enteras en Mesoamérica. En la actualidad, sigue siendo una práctica vital en hogares y molinos tradicionales de Costa Rica y Centroamérica (Sedó, 2015).

### ***Práctica de Recetas Tradicionales***

Se entiende por recetas tradicionales, aquellas que son transmitidas de generación en generación como una extensión cultural de intercambio que es propia, relevante y significativa para un lugar, familia o persona, desarrolla conocimiento, emociones y aprendizaje, además genera un acercamiento a una alimentación más natural y saludable. (Troncoso-Pantoja, 2019)

Las recetas basadas en productos autóctonos como el maíz son fundamentales en la dieta local de la tradición guanacasteca ya que refuerzan la identidad en la cocina, heredada por sus antepasados. Los platillos clásicos muestran una amplia variedad, son elaborados a partir de los productos agrícolas autóctonos y la carne de animales criados por sí mismos, lo que representa la tradición de la comunidad y la transmisión de estas recetas.

En la actualidad el turismo introduce prácticas foráneas, donde mantener las tradiciones es una forma de resistencia, respeto y reafirmación de las raíces de un pueblo, ante los cambios del mundo actual. (Sánchez, et al., 2021)

Adherido a lo anterior Marafon et al., (2020) menciona que la declaración del maíz como el nativas y criollas, como Patrimonio Cultural de Costa Rica, se dio en concreto mediante el decreto ejecutivo Número 38538-C-MAG, publicado en la Gaceta el 21 de agosto de 2014, el cual especifica la presencia del maíz en Costa Rica hace más de 3000000 años A.C., en especial en Guanacaste, se ha tomado como legado mesoamericano, las tradiciones, saberes, prácticas agrícolas y cultura, además el valor simbólico en la cosmovisión indígena, como en los pueblos Bribri y Cabécar de los que se consideran descendientes el maíz de distintos colores.

Algunas recetas típicas de la región chorotega a destacar son: gallina achiotada, chicharrones de cerdo los cuales por ser zona ganadera es muy común este platillo, bebida típica fermentada como el Vino de Coyol, el cual se extrae de una palmera llamada Coyol (*Acromía Vinífera*) y se considera como una herencia chorotega. (Marafon et al., 2020)

El maíz es un excelente alimento que se aprovecha en todas las etapas de maduración, cuando se siembra el maíz y aún están en crecimiento se cosechan los chilotes, son elotes que todavía no tienen grano y con los que se elaboran un guiso de chilotes muy común en la zona. Otros productos elaborados del maíz tierno son: pastel de elote, perrerreque (tamal dulce), chorreadas dulces o saladas.

Yoltamal es un tipo de tamal pequeño con cuajada, envuelto en hojas de maíz. Con el maíz seco se elaboran las tradicionales tortillas y tamales, arroz de maíz, tamal asado, tamal pisque, rosquillas, tanelas, empanaditas y marquesote. Con el maíz criollo pujagua (maíz morado) se elaboran bebidas típicas como atol agrio, chicha, chicheme son bebidas fermentadas.

Todas estas preparaciones reflejan la diversidad y la tradición ancestral ligadas al maíz como símbolo de identidad y sustento. (Graña & Ramírez, 2021)

### ***Hábito del uso Medicinal de los Alimentos***

Desde tiempos antiguos el hombre recurre a la naturaleza cuando hay un malestar o enfermedad, simplemente guiados por las creencias de un lugar que hacen seguir el mismo patrón. En Costa Rica gracias a la gran biodiversidad que existe de plantas, se ha aprovechado su uso medicinal. (Monge, R, 2023) El uso de alimentos o productos vegetales con fines curativos responde a situaciones vividas por la población como acceso, función y duración, se utilizan recursos naturales que son locales y accesibles, poseen un bajo costo o ninguno.

Además, se traspasan los valores y tradiciones en relación con el uso de estos. Sin embargo, la urbanización, y estilo de vida actual han generado una disminución del uso medicinal de los alimentos, lo que genera una pérdida del conocimiento de los remedios que se elaboraban en el hogar. (Sedó et al., 2024)

Dentro de los alimentos consumidos en guanacaste, se encuentran usos medicinales que destacan en la población, ya sea que curen o no la tradición indica hacer uso de estos, sobre todo si los recursos económicos son limitados.

Es necesario mencionar que, dentro de las plantas y árboles de la zona, existen usos no sólo comestibles sino medicinales, como por ejemplo el árbol de Guanacaste, además de ser símbolo Nacional, tiene propiedades curativas, por ejemplo, la goma que brota del tronco se utiliza como jarabe contra la bronquitis y la corteza se prepara una especie de jarabe que se usa contra los resfriados. (Monge, R, 2023)

También se ha encontrado que el uso de las hojas como té sirve para controlar la fiebre, la diarrea, y las infecciones gastrointestinales, así como beneficios antioxidantes, antimicrobianos. (Jardín Botánico José María Orozco., 2024)

Según (Araya, 2020) dentro de los alimentos de uso común y tradicional en Guanacaste se destaca el uso medicinal de los siguientes:

- Achiote: La decocción de las semillas se toma para tratar la debilidad, diabetes, problemas gastrointestinales, hepatitis y gonorrea.
- Ajo: Se utiliza para prevenir infecciones, bajar la presión arterial alta, el ajo en leche se usa para curar afecciones respiratorias, como asma, neumonía, tuberculosis, insomnio y artritis.
- Anís: Se utiliza en grano cribado, para aliviar la hinchazón, gases y acidez, así como problemas respiratorios.
- Carao: Conocida como una bebida tradicional de la zona, la cocción de sus hojas, fruto y corteza se utiliza para tratar la anemia, hemorragia nasal, infecciones urinarias, resfrió y tos, estos por vía oral. También se elaboran unguento de las hojas para tratar problemas dermatológicos como tiña y vitíligo, la corteza se usa como cicatrizante, por ultimo las hojas se usan como purgante y sedante.
- Clavo de olor: Se utiliza para los dolores de muela, se mastica por un tiempo.
- Semillas de Chan: Conocida como Chía Cimarrona, se elabora una bebida tradicional, en la cual se dejan reposando las semillas por varias horas, se consume como refresco y se utiliza para desinflamar el estómago. El jugo de las hojas se utiliza para tratar el pie de atleta o como repelente.
- Diente de león: Se utiliza para tratar las piedras en los riñones (cálculos renales).
- Guanábana: Se utilizan las hojas para matar células cancerígenas, VIH, diabetes, problemas renales, gripe, tos.
- Flor de Jamaica: Se utiliza para estimular el apetito, la fatiga, control de peso, laxante suave, espasmos intestinales y uterinos.

- Juanilama: Tiene sus hojas y flores parecidas al orégano, se usan para tratar cólicos, antiespasmódico, sedante, combatir colesterol, grasa corporal, colitis y tos.
- Mango: se utilizan las hojas en té como calmante, mango maduro se utiliza para la anemia.
- Marañón: La semilla es alta en antioxidantes, se utiliza para combatir anemia y envejecimiento.
- Naranja: Las hojas de naranja se utilizan para la circulación, para dormir, resfriado, cólicos estomacales.
- Orégano: Se utiliza para tratar el dolor de muela o encías, infecciones urinarias, intestinales y la tos.
- Papaya: se utiliza para las infecciones en la piel, desinflamar, cicatrizar.
- Sábila (aloe vera): Se usa para la cicatrización de heridas, quemaduras de sol, inflamación y como laxante.

### **Instrumento de Medición de los Hábitos Alimentarios**

El cuestionario de frecuencia de consumo permite, a partir de un listado de alimentos y bebidas, estimar la frecuencia de consumo de cada alimento en un periodo de tiempo indicado, esta valoración es la más usada en estudios epidemiológicos para muestras grandes, ya que es de bajo costo, rápido y eficaz, y permite clasificar a los participantes en diferentes niveles de consumo de nutrientes, alimentos, patrones alimentarios y/o calidad de la dieta. (Aguirre et al., 2021)

Morejón Terán et al., (2021) explica que la evaluación dietética necesita de instrumentos contruidos específicamente para la población de estudio, un cuestionario de frecuencia de consumo permite evaluar la ingesta de manera más cuantitativa en un tiempo determinado, los alimentos y grupos de alimentos que se presentan en un cuestionario de este tipo se basan en el consumo habitual de la población.

. Los hábitos alimentarios se organizarán, para esta investigación, mediante una escala asociada a la frecuencia de consumo de alimentos y a la ejecución de acciones vinculadas con la alimentación. Esta variable se clasificará en tres niveles (malo, regular, bueno) utilizando el método de percentiles, según criterios definidos por la investigadora.

### **Seguridad Alimentaria**

La seguridad alimentaria se define desde la Cumbre Mundial para la alimentación (CMA) en 1996, y se reafirma por el Programa Mundial de Alimentos (WFP, 2025) como el acceso de todas las personas, en todo tiempo, y en cualquier nivel , individual, familiar , nacional o mundial a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para crecer y desarrollarse, mediante una vida activa y saludable, así como mantener las preferencias alimenticias de acuerdo a las tradiciones . (FAO et al., 2024)

La seguridad alimentaria y nutricional implica que las personas tengan un acceso constante a alimentos , seguros y de calidad, esto depende de la disponibilidad que haya en cantidad y calidad adecuada, el acceso para adquirirlos económico y físico, la utilización de estos a través del organismo humano , lo que también requiere agua potable, salud y atención médica y por último la estabilidad de que las condiciones se mantengan en el tiempo , hasta en periodos de crisis.(*CELAC et al, 2025*)

Se entiende que el consumo de alimentos implica factores sociodemográficos como el nivel socioeconómico, el lugar, y el entorno si es rural o urbano, estas pautas condicionan la calidad de la alimentación y marcan una brecha que aumenta la acción de las dimensiones según la escala ELCSA como:

La preocupación en el hogar, si disminuye el acceso a los alimentos, y/o la cantidad, también la calidad de la alimentación, indica si existe conciencia sobre llevar una alimentación saludable y balanceada.

La desigualdad en la población suele verse por bajos recursos económicos para obtener alimentos, lo cual repercute en la disminución de comida al momento de comer, omitir tiempos de comida, tener hambre y no comer, todos estos afectando a los adultos del hogar, así como a los menores de edad y la seguridad alimentaria de la familia. (Comité Científico de la ELCSA, 2012; Rodríguez-Ramírez et al., 2020)

### ***Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria (ELCSA)***

La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) pertenece a la familia de las escalas de medición de inseguridad alimentaria basadas en la experiencia en los hogares, se basa en lo vivido de los hogares cuando hay escasez, preocupación por no tener comida, reducción de la calidad o dejar de comer por no tener alimento. La escala ELCSA, es confiable, de fácil aplicación y accesible (FAO, 2012).

El cuestionario incluye 15 preguntas que se dividen en dos secciones: (ver anexo 1) Una dirigida a las experiencias de los adultos, y otra que incluye a menores de 18 años, las preguntas indagan la calidad y cantidad de alimentos disponibles, también la forma en que las familias enfrentan la inseguridad alimentaria.

Este cuestionario evalúa experiencias de inseguridad alimentaria causadas únicamente por la falta de dinero u otros recursos, aunque los hogares pueden acceder a alimentos por otros medios como el autoconsumo, trueque o ayuda social, se debe especificar en cada pregunta que solo se toman en cuenta las situaciones provocadas por limitaciones económicas. Todos los datos

solicitados se refieren a hechos durante los últimos 3 meses y se evalúa la situación del hogar en su conjunto, no individualmente, excepto la primera pregunta.

De las preguntas 4 a la 8 se enfocan en adultos, mientras que de la 9 a la 15, a menores de 18 años, si no hay menores de edad el cuestionario llegará hasta la pregunta 8. Las posibles respuestas son un sí (1) , No (0) , No sabe ( 9) , No responde (99) , si no se obtiene respuesta, se deja en blanco y se toma como dato faltante, ver la tabla número 2. (Comité Científico de la ELCSA, 2012)

**Tabla 2**

*Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).*

<b>ítems</b>
1. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarán en su hogar?
2. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?
3. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable*?
4. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?
5. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?
6. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?
7. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió?
8. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?
<b>¿En su hogar viven menores de 18 años?</b>
9. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable*?
10. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?
11. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?

12. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?
13. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?
14. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre, pero no comió?
15. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?

---

Nota: los ítems se responden de forma dicotómica “ sí “ y “no”, hasta el ítem 10 se aplica a hogares con niños y jóvenes. Fuente : Comité Científico de la ELCSA, (2012).

### **Inseguridad alimentaria**

La inseguridad alimentaria se define como una insuficiente ingestión de alimentos que puede ser de manera transitoria, estacional, o crónica. (FAO, 2011)

Dentro de la inseguridad alimentaria existe una clasificación según la escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) para determinar el nivel de esta:

**Tabla 3.**

Escala de clasificación ELCSA

<b>Nivel de inseguridad alimentaria</b>	<b>Hogares sin niños (ítems 1-10)</b>	<b>Hogares con niños (ítems 1-15)</b>
Seguridad alimentaria	0	0
Inseguridad alimentaria leve	1 a 3	1 a 5
Inseguridad alimentaria moderada	4 a 6	6 a 10
Inseguridad alimentaria severa	7 a 8	11 a 15

---

Fuente: FAO (2020).

## **Capitulo III Marco Metodológico**

### **Enfoque de Investigación**

Para esta investigación el enfoque es de tipo cuantitativo, ya que se va a recolectar datos por medio de un cuestionario que contiene las variables de hábitos alimentarios y seguridad alimentaria. Una vez recolectados los datos serán analizados estadísticamente para exponer los resultados y la comparación de las variables en las zonas donde fueron aplicadas.

### **Tipo de Investigación**

El proceso de esta investigación es de tipo correlacional ya que se analiza la relación entre las variables, en este estudio se comparan dos zonas el distrito de Santa Cruz zona urbana y el distrito de Diríá zona rural. Por otra parte, se investigan las variables de hábitos alimentarios y seguridad alimentaria que podrían generar cambios en las zonas de estudio. Por otra parte, esta investigación es de tipo descriptivo, ya que se van a describir los hechos mediante una aplicación de una encuesta por la plataforma Google Forms. A través de los resultados obtenidos, se analizan, y describen en este estudio.

### **Unidades de Análisis u Objetos de Estudio**

La unidad de análisis está constituida por adultos de ambos sexos con el siguiente rango de edad de los 20 a los 55 años que viven en el Distrito de cabecera Santa Cruz y en el Distrito de Diríá, ambos son del Cantón de Santa Cruz, Guanacaste.

### *Área de estudio*

El área de estudio donde se realiza la investigación corresponde al distrito de Santa Cruz, Barrio Buenos Aires y el distrito de Diriá, Barrio Santa Bárbara ambos pertenecen al cantón de Santa Cruz, provincia de Guanacaste, Costa Rica.

Santa Cruz, es declarado el cantón número 3 de la provincia de Guanacaste, tiene actualmente nueve distritos Santa Cruz como cabecera, Bolsón, veintisiete de abril, Tempate, Cartagena, Cuajiniquil, Diriá, Cabo velas y Tamarindo (Municipalidad de Santa Cruz, 2025).

**Figura 3.** Mapa de la provincia de Guanacaste



### *Características de Santa Cruz*

Tal como lo indica Blanco (2022) menciona la longevidad de la Península de Nicoya (Guanacaste) es mucho mayor que en el resto del país, a este tipo de zonas se les conoce como zonas azules por su alta tasa de longevidad, Costa Rica y la península de Nicoya es una de las cinco zonas azules del planeta, además la calidad de vida de esta zona es mayor que las demás zonas azules del mundo.

La población centenaria posee una amplia diversidad de la dieta, a diferencia del resto de la población en el país. En el cantón de Santa Cruz, ser parte de la zona Azul es algo más valioso que datos estadísticos, se enfoca en la forma del diario vivir, aquellas personas mayores a 90 años continúan realizando labores agrícolas como sembrar, cocinan, y comparten historias con una gran vitalidad.

Esta población se caracteriza por tener hábitos sencillos, como consumir sus propios cultivos sin químicos, caminar en vez de depender de un medio de transporte como vehículos, mantener buenas relaciones con los vecinos y familiares, la longevidad está conformada además de un estilo de vida natural, de una conexión real con el entorno, la espiritualidad y un propósito que se lleva por siempre, Mora y Ruiz mencionan que según los relatos de los pobladores mayores hay algo trascendental que no se puede medir es el valor de sentirse útil, amado y parte de una comunidad. (Mora & Ruiz, 2023)

Se ha determinado que las relaciones interpersonales, la actividad física diaria y la alimentación natural son responsables por mucho de una vida longeva, así lo afirma Gómez Salas et al., (2024), en su estudio, el perfil de lípidos, el peso y la adiposidad central en los centenarios es mucho menor en comparación con los hijos y nietos, el consumo de frutas y lácteos es mucho mayor en esta población longeva, más no en las generaciones actuales.

Según las áreas de este estudio se representan de la siguiente manera: en la Figura 4 se observa el mapa del distrito de Santa Cruz, barrio Buenos Aires se observa las delimitaciones geográficas del Distrito de Diríá y el pueblo de Santa Barbara.

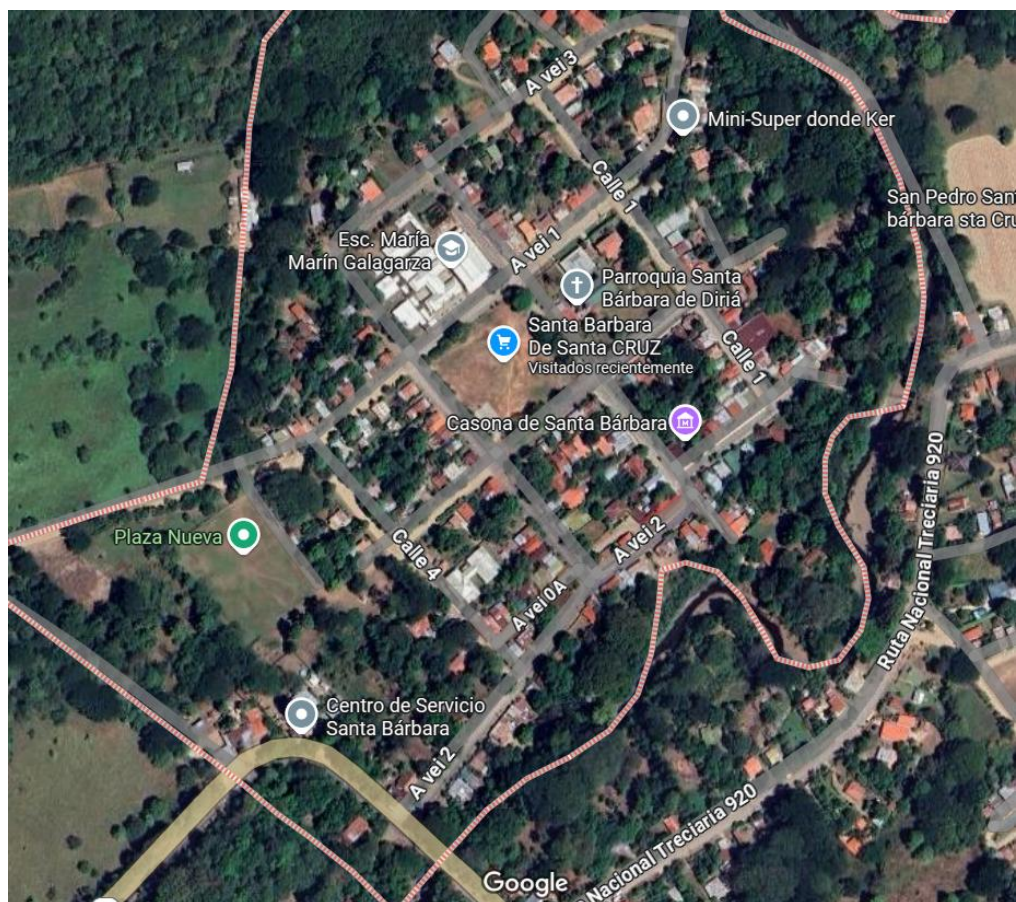
**Figura 4.** Distrito de cabecera Santa Cruz , delimitaciones del Barrio Buenos Aires



Fuente: Google Maps (2025)

Se observan los límites del barrio Buenos Aires al Norte con el Barrio Esquipulas y una parte del sector Corobicí 1, al Este colinda con zona residencial hasta barrio chorotega, al Sur limita con el Barrio el Guabo y Barrio el Puente, y al Oeste colinda con distrito centro zona comercial de Santa Cruz. (Municipalidad de Santa Cruz, 2025)

**Figura 5.** Distrito de Diríá , Poblado de Santa Barbara



Fuente: Google Maps, 2025

En la Figura 5, se observa la delimitación geográfica del Distrito de Diríá y el poblado de Santa Barbara, el cual limita al Norte con las comunidades de Oriente y Duendes, al Sur con Trompillal, a la zona Boscosa de Santa Cruz, al Oeste con Monte limar y Distrito de Santa Cruz. (Municipalidad de Santa Cruz, 2025; *Santa Bárbara*, 2024.)

**Tabla 4.** Descripción de Servicios e instituciones públicas y privadas disponibles en los distritos de Santa Cruz y Diríá

Servicio / Institución	Santa Cruz	Diríá
Banco Nacional	1	-
Banco de Costa Rica	1	-
Cajeros del Banco Nacional	3	1
Cajeros del BCR	3	-
Banco Popular	1	-
Cajero del Banco Popular	1	-
Cooperativas	4	1
Maxi pali	1	-
Pali	1	-
Mega super	1	-
Super compro	2	-
Supermercados chinos	10	2
Supermercado de verduras, frutas y vegetales	2	1
Farmacias	8	1
Clínica Santa Cruz	1	-
EBAIS	3	1
Delegación de Policía	1	-
Mercado Municipal	1	-
Restaurantes -sodas	15	5
Escuelas públicas	6	4
Colegios públicos Diurnos	4	2
Colegios públicos Nocturnos - Proyectos de Educación Abierta	4	-
CEN-CINAI	1	-
CEN	5	1
Tribunales de Justicia	1	-
Polideportivo de Santa Cruz y Centro Cívico para la paz	1	-
Coopeguanacaste R.L. Servicio de Electricidad y telecomunicaciones	2	1
AYA	1	1

Fuente: Elaboración propia con datos de la Caja Costarricense de Seguro Social, (2022); INEC, (2024); Ministerio de Educación Pública (MEP), (2025); Ministerio de salud, (2022); Municipalidad de Santa Cruz, (2025), Googlee maps, (2025).

En la tabla anterior se muestran los servicios e instituciones con que cuenta cada Distrito en estudio, y la cantidad de este.

### ***Población***

La población está conformada por hombres y mujeres con un rango de edad de 20 a 55 años del Distrito de Santa Cruz, barrio Buenos Aires y el distrito de Diriá, poblado de Santa Barbara, ambos del cantón de Santa Cruz, Guanacaste.

Los datos con relación a la población son tomados del (INEC, 2025) y corresponden a la población de este estudio conformada por 16030 habitantes , la distribución es de acuerdo al sexo y los rangos de edad.

**Tabla 5.** *Población del distrito de Santa Cruz y su distribución por rango de edad y sexo*

<b>Rangos de Edad</b>	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>	<b>Total</b>	<b>Porcentaje de Representatividad</b>
20-24	1014	958	1972	14 %
25-29	984	947	1931	14%
30-34	941	947	1888	14%
35-39	1174	1247	2421	18%
40-44	1089	1134	2223	16%
45-49	899	938	1837	14%
50-55	685	724	1409	10%
<b>Total</b>	<b>6786</b>	<b>6895</b>	<b>13681</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Elaboración propia, datos tomados del INEC, 2025

La cantidad de personas que conforman la población del distrito de Santa Cruz, según el sexo y los rangos de edad establecidos es de 6786 femeninas y 6895 masculinos, para un total de 13681.

**Tabla 6.** *Población del Distrito de Diríá y su distribución por rango de edad y sexo.*

<b>Rangos de Edad</b>	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>	<b>Total</b>	<b>Porcentaje de Representatividad</b>
20-24	171	176	347	15%
25-29	170	149	319	14%
30-34	150	158	308	13%
35-39	205	248	453	19%
40-44	181	206	387	16%
45-49	153	152	305	13%
50-55	110	120	230	10%
<b>Total</b>	<b>1140</b>	<b>1209</b>	<b>2349</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Elaboración propia, datos tomados del INEC, 2025.

La cantidad de personas que conforman la población del distrito de Diríá, según el sexo y los rangos de edad establecidos es de 1140 femeninas y 1209 masculinos, para un total de 2349.

### ***Muestra***

Para este estudio, la muestra está enfocada en aquellas personas que se encuentran en un rango de edad específico de 20 a 55 años.

La muestra es de tipo no probabilístico, ya que es basada en aquellos criterios definidos según la investigación. La elección de este método se debe a que la población es delimitada por características particulares como el rango de edad, población específica de un área de residencia. Para obtener el tamaño de la muestra se realiza la siguiente operación:

$$N = 16030$$

$$n = ?$$

$$Z: 95\% (Z=1,96)$$

$$P = 0.85$$

$$Q = 1-P = 0.15$$

$$d: 5\% (d=0,05)$$

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

$$n = \frac{16030 (1.645)^2 * 0.75 * 0.15}{0.05^2(16030 - 1) + 1.96^2 0.85 * 0.15}$$

$$n = \frac{5539,37}{40,42}$$

$$n = 137,05$$

El desarrollo del cálculo del tamaño de la muestra al 5% de margen de error es de 137,05  $\approx$  138 personas. Se procede a calcular la cantidad a elegir por cada distrito en función de los porcentajes que representan en la población general.

Se ha decidido tomar valores equitativos del tamaño de muestra y dividir el total de tamaño seleccionado en dos grupos de igual tamaño. En la tabla 7 se procede a mostrar el tamaño de la muestra por cada distrito. Los valores se obtienen con base en el tamaño de la muestra

calculado. El resultado muestra que los tamaños de muestra son de 69 personas para el distrito Santa Cruz, y de 69 personas para el distrito Diríá.

**Tabla 7.** *Porcentaje de representatividad de cada distrito en la muestra definitiva*

<b>Distrito</b>	<b>Porcentaje obtenido</b>	<b>Muestra</b>
Santa Cruz	50%	69
Diríá	50%	69

Fuente: Elaboración propia, con datos tomados del INEC,2025.

### **Criterios de Inclusión y exclusión**

En el este apartado se muestran los criterios de inclusión y exclusión para esta investigación.

**Tabla 8.** *Criterios de inclusión y exclusión*

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
Personas responsables de preparar o decidir sobre la nutrición del hogar	Personas con problemas mentales demencia o Alzheimer
Personas que residen en los Distritos en estudio	Personas con restricciones alimentarias por enfermedad
Individuos que acepten voluntariamente su participación en esta investigación	Personas sin alfabetización
Personas no nacidas en Guanacaste, pero que residen desde hace más de 5 años en los distritos de estudio.	

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

## **Instrumento para la Recolección de Datos**

En el siguiente apartado se especifica el tipo de instrumento para recolección de datos, su validez y confianza como instrumento de medición.

### ***Validez***

El método para la recolección de datos es un cuestionario, ya que es una forma sencilla y rápida, sin embargo, es necesario que sea confiable, claro y preciso al momento de la recolección de datos.

Dentro de la información solicitada a los participantes se tomaron en cuenta los siguientes aspectos: datos sociodemográficos como Edad, sexo, escolaridad, tipo de trabajo, ingresos económicos, composición del núcleo familiar, tamaño de la familia, existencia de la zona verde.

Hábitos alimentarios es clave conocer la práctica de hábitos saludables como una alimentación equilibrada, hidratación, y malos hábitos como el consumo excesivo de ultraprocesados, licor, bajo consumo de frutas, vegetales y agua, también tipos de hábitos de compra, almacenamiento y autoproducción de alimentos, practica de recetas tradicionales y técnicas culinarias ancestrales además del uso medicinal de alimentos.

Según (Morejón Terán, Solís Manzano, et al., 2021) menciona que las encuestas alimentarias que incluyen una frecuencia de consumo de alimentos son económicas y fáciles de aplicar , además facilitan la evaluación de la dieta de las poblaciones.

En este cuestionario se realiza una frecuencia de consumo que se utiliza para conocer y determinar varios aspectos de ingesta dentro de los grupos de alimentos como harinas, leguminosas, carnes, lácteos y grasas que prefieren, consumo de alimentos ultraprocesados como snacks, licor, postres, comida rápida, gustos y aversiones alimentarias, este tipo de datos puede brindar un panorama del estilo de vida y hábitos alimentarios más comunes en la población de estudio.

Finalmente, la Seguridad alimentaria se evalúa mediante el instrumento escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria Nutricional (ELCSA), para identificar los niveles de seguridad alimentaria en la población.

Según (Silva, 2022), basado en un proceso de validación cualitativo realizado a la escala ELCSA indica que es una herramienta útil, ágil y de bajo costo para estudiar la seguridad alimentaria, y obtener resultados que permitan la toma de decisiones.

### ***Confiabilidad***

La escala ELCSA, según (Fierro-Moreno et al., 2023) presenta una confiabilidad interna elevada con un coeficiente de 95 % lo que afirma que su uso es un instrumento válido para medir la inseguridad alimentaria en los hogares.

Además, ha sido validada en muchos países de América Latina y el Caribe, presenta una alta consistencia y su diseño permite extraer información desde la experiencia de las familias y los hogares, por lo tanto, se considera una herramienta sensible y apta para evaluar la seguridad alimentaria, estas afirmaciones son cruciales para garantizar obtener datos precisos y consistentes.

(Comité Científico de la ELCSA, 2012)

Para el análisis de los datos obtenidos

Una vez recolectada la información de la base de datos se depuran los datos, se eliminan los datos que no cumplen con los criterios de inclusión del estudio, se elaboran tablas dinámicas en las que se agrupe siempre el lugar de residencia y otra variable por describir.

## Operacionalización De Las Variables

A continuación, se evidencia en detalle la operacionalización de las variables del estudio:

**Tabla 9.** Operacionalización de variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Conocer los hábitos alimentarios de las poblaciones de estudio por medio de una encuesta y una frecuencia de consumo.	Hábitos alimentarios.	Los hábitos alimentarios revelan las costumbres y tradiciones del pueblo, muestran las características y el paso de generación en generación de estas. Se pueden clasificar en buenos y malos. Los buenos hábitos alimentarios son prácticas diarias que promueven una alimentación equilibrada, variada y suficiente. Los malos hábitos alimentarios son comportamientos conscientes y repetitivos, colectivos por los que cada persona selecciona	Mediante una encuesta se realizarán una serie de preguntas relacionadas a los hábitos alimentarios de las poblaciones en estudio, para obtener la información requerida.	Buenos hábitos: Alimentación equilibrada  Tiempos de comida  Meriendas entre los tiempos fuertes de comida  Omisión de tiempos de comida  Métodos de cocción preferidos	Grupos de alimentos : harinas, carnes, vegetales, grasas saludables, lácteos.  1 2 3 4 5 o más  Si ( ) No ( )  Si ( ) No ( )  Frito ( ) Tipo guiso ( ) Al vapor ( ) A la plancha ( ) Hervido ( ) Al horno ( ) A la leña ( ) Freidora de aire ( )	Cuestionario de Google Forms

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento	
		consumir ciertos alimentos en respuesta a una influencia social y cultural, se pueden caracterizar por un alto consumo de comidas rápidas, altas en grasa, alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y postres.		Tipo de grasa para cocinar	Aceite vegetal, canola, girasol ( ) Manteca de cerdo ( ) Spray ( )		
				Hidratación	250 a 500ml ( 1 a 2 vasos) 500 ml a 1000ml ( 2 a 4 vasos) 1000 ml 2000 ml ( 4 a 8 vasos ) 2000 ml a 3000 ml ( 8 a 12 vasos) Mas de 3000 ml No consumo		
Identificar la seguridad alimentaria de las poblaciones de estudio por medio de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).	Seguridad alimentaria	Se indica que es un estado en el que las personas tienen acceso oportuno y permanente en cuanto al acceso físico, económico y social de los alimentos.	A través de la aplicación de una encuesta a la población en estudio, la cual consta de 15 preguntas en total. Para las familias que no	<b>Escala ELCSA</b>	1. Ansiedad e Incertidumbre sobre el Acceso/Disponibilidad 2. Cantidad y Calidad de Alimentos (Adultos) 3. Manifestaciones Severas en	1. Seguridad Alimentaria (0 ítems positivos) 2. Inseguridad Alimentaria Leve (IAL) 3. Inseguridad	Cuestionario de Google Forms

<b>Objetivo específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
			<p>tienen menores de edad se completa hasta la pregunta número 8, las familias con menores de edad continúan hasta la pregunta número 15.</p>	<p>Menores y Medios No Aceptables</p>	<p>Alimentaria Moderada (IAM) 4. Inseguridad Alimentaria Severa (IAS)</p>	

Fuente: Elaboración propia, 2025, con datos proporcionados del comité Científico de la ELCSA.

## Plan Piloto

El plan piloto se aplicó en el distrito de Tamarindo y el distrito de 27 de abril como población del estudio, siendo el 10 % de la muestra total, lo cual corresponde a 14 personas distribuido de la siguiente manera: 7 personas del distrito de Tamarindo y 7 personas del distrito de 27 de Abril, de acuerdo con la representatividad porcentual de la muestra del estudio. Para la ejecución del plan piloto se propuso el instrumento que se dispone en el anexo 3 de esta investigación. El plan piloto permitió corregir algunos aspectos en el instrumento final aplicado en el estudio, tal como se especifica en la tabla 10.

**Tabla 10.** *Ítems modificados luego de aplicación de plan piloto para el cuestionario aplicado a personas de los distritos Diría y Santa Cruz.*

Ítem	Decisión	Justificación
1. ¿En qué rango de edad se encuentra? Menos de 20 años ( ) ( de ser positivo deriva a salida del formulario) ( ) 20 a 24 años ( ) 25 a 29 años ( ) 30 a 34 años ( ) 35 a 39 años ( ) 40 a 44 años ( ) 45 a 49 años ( ) 50 a 55 años Más de 55 años ( ) ( de ser positivo deriva a salida del formulario)	Se modifica la pregunta.	Para mayor eficiencia de análisis se modifica los rangos de edad.

Ítem	Decisión	Justificación
<p>6.¿Actualmente se encuentra trabajando?</p> <p><input type="checkbox"/> Si</p> <p><input type="checkbox"/> No</p>	<p>Se elimina para el formulario final</p>	<p>Se va unificar una pregunta con la misma información.</p>
<p>10.¿Indique la cantidad de miembros de su núcleo familiar?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 a 2</p> <p><input type="checkbox"/> 3 a 4</p> <p><input type="checkbox"/> 5 a 6</p> <p><input type="checkbox"/> 7 o más</p>	<p>Se modifica la pregunta .</p>	<p>Para una mejor comprensión de los encuestados , se indica que se incluya él o ella también.</p>
<p>12.¿ En su alimentación diaria cuales grupos de alimentos consume? Selección múltiple.</p> <p><input type="checkbox"/> Harinas (arroz, pan, otros.)</p> <p><input type="checkbox"/> Huevos y carnes ( pollo, pescado, res, cerdo)</p> <p><input type="checkbox"/> Grasas (aceite vegetal , aguacate, semillas)</p> <p><input type="checkbox"/> Vegetales ( lechuga, tomate, chayote, zanahoria, otros.)</p> <p><input type="checkbox"/> Lácteos ( leche , yogurt)</p>	<p>Se modifica la pregunta.</p>	<p>Se separa la pregunta por cada grupo de alimento y además se indica que marque si o no , esto para una mayor eficiencia al momento de su respectivo análisis.</p>

Ítem	Decisión	Justificación
<p>17.¿ De los siguientes métodos de cocción cuales utiliza diariamente? Puede marcar varios.</p> <p>( )Frito</p> <p>( )Tipo guiso</p> <p>( )Al vapor</p> <p>( )A la plancha</p> <p>( )Hervido</p> <p>( )Al horno</p> <p>( )A la leña</p> <p>( )Freidora de aire</p>	<p>Se modifica la pregunta</p>	<p>Se siguen recomendaciones , se elabora una tabla de frecuencias sobre los tipos de cocción , para mayor facilidad de comprensión a los encuestados y al momento de su respectivo análisis.</p>
<p>18.¿Cuáles de las siguientes opciones de grasa utiliza para cocinar ? Puede marcar varias</p> <p>( )Aceite vegetal , canola , girasol</p> <p>( )Manteca de cerdo</p> <p>( ) Spray</p>	<p>Se modifica la pregunta.</p>	<p>Se especifica para cocinar proteínas que tipo de grasa utiliza, para mayor comprensión de los participantes.</p>
<p>19. Indique cual rango de consumo de agua le representa diariamente</p> <p>( ) 250 a 500 ml ( 1 a 2 vasos )</p> <p>( ) 500 ml a 1000 ml ( 2 a 4 vasos )</p> <p>( ) 1000 ml a 2000 ml ( 4 a 8 vasos )</p> <p>( ) 2000 ml a 3000 ml ( 8 a 12 vasos)</p>	<p>Se modifica la pregunta.</p>	<p>Se mejora la pregunta para una mayor comprensión de los encuestados.</p>

Ítem	Decisión	Justificación
29. ¿De las siguientes recetas tradicionales cuales realizan para consumir en su hogar? <input type="checkbox"/> Gallina achiotada <input type="checkbox"/> Tortilla de maíz <input type="checkbox"/> Atol de maíz <input type="checkbox"/> Rosquilla, tanelas <input type="checkbox"/> Arroz de maíz <input type="checkbox"/> Cuajadas <input type="checkbox"/> Chicheme <input type="checkbox"/> Perrereque	Se modifica la pregunta	Se agregan las opciones encontradas a la lista de recetas tradicionales, en las respuestas obtenidas del plan piloto.
31. ¿Cuáles de los siguientes alimentos con uso medicinal utiliza? <input type="checkbox"/> Manzanilla <input type="checkbox"/> Maíz pujagua <input type="checkbox"/> Naranja agrio <input type="checkbox"/> Ajo <input type="checkbox"/> Otro: _____	Se modifica la pregunta	Se agregan las opciones encontradas en las respuestas obtenidas del plan piloto a la lista de alimentos con fines medicinales.

---

**Fuente :** Elaboración propia, 2025

### **Procedimientos de Recolección de Datos**

Este proceso se llevó a cabo mediante la aplicación del instrumento en la modalidad en línea. Se utilizará la plataforma Google Forms en la cual se dispondrá un enlace para contactar a la población de estudio y recoger la cantidad de datos suficientes para el estudio. El mecanismo de difusión se hizo mediante correo electrónico y redes sociales de los participantes.

## Organización de los Datos

Los datos se organizaron en una base de datos tipo Excel emitida por la plataforma de Google Forms. Luego de finalizado el proceso de recolección se procederá a la totalización de esos datos recopilados en una base emitida por el sistema, estos serán depurados hasta fijar la cantidad definitiva de datos a recopilar. Además, se utilizaron tablas dinámicas y generación de tablas y gráficos de frecuencias y porcentajes.

Para la categorización de las variables asociadas a hábitos alimentarios de consumo se aplicaron escalas de medida que permitieron organizar los datos de forma agrupada. Se establecieron categorías como adecuado e inadecuado.

En la tabla 11 se presentan los criterios para la categorización de hábitos alimentarios de acuerdo al consumo de alimentos. Se presentan categorías como adecuado e inadecuado en función de la presencia de cinco o más hábitos. Luego la categoría inadecuada se establece cuando hay menos de cinco de estos alimentos.

**Tabla 11.** Criterios de clasificación de alimentos

<b>Categoría</b>	<b>Criterio de Valoración</b>
<b>Adecuado</b>	Presencia de <b>+5</b> (más de 5 o igual a 5) alimentos adecuados
<b>Inadecuado</b>	Presencia de <b>-5</b> (menos de 5) alimentos adecuados

Fuente: Elaboración propia, 2025

En la tabla 12 se establecen criterios para determinar si los hábitos que presentan la población estudiada son adecuados o no. Siendo por ejemplo en el tiempo de comida, más de tres tiempos adecuado, e inadecuado lo contrario. En consumo de ultra procesados es adecuado

cuando no supera 2 por semana. En el caso de consumo de agua se establece que más de 2 litros se considera adecuado como consumo al día.

**Tabla 12.** Criterios de Categorización por Grupos de Hábitos

<b>Categoría</b>	<b>Grupo 1: Consumo de Grupos Alimenticios</b>	<b>Grupo 2: Tiempos de Comida por día</b>	<b>Grupo 3: Consumo de Ultraprocesados</b>	<b>Grupo 4: Consumo de Agua</b>
<b>Adecuado (Ad)</b>	+5 grupos	+3 tiempos	1 a 2 productos	+2 Litros
<b>Inadecuado (InAd)</b>	-5 grupos	-3 tiempos	+3 productos	-1 Litro

Fuente: Elaboración propia, 2025

### **Análisis de Datos**

El análisis de los datos se realizó mediante dos niveles. En primera instancia el nivel descriptivo implica el análisis estadístico básico. Se aplican medidas como tablas de frecuencia y porcentajes, gráficos de barra o sectores, mapas de calor, entre otros. Además, se calcularán medidas de tendencia central, dispersión y posición.

En el segundo nivel del análisis se plantean asociaciones entre las variables. Estas asociaciones se analizarán mediante medidas de estadística inferencial tales como análisis de la Varianza (ANOVA), pruebas estadísticas. Para la decisión acerca del tipo de prueba se tomará en cuenta el criterio de normalidad de los datos analizado con la prueba de Shapiro Wilk.

## **CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

## RESULTADOS DESCRIPTIVOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación.

### Caracterización sociodemográfica

**Tabla 13.** *Características sociodemográficas de la muestra.*

Característica	Diriá	Santa Cruz	Característica	Diriá	Santa Cruz
<b>Sexo</b>			Guanacasteco de nacimiento		
Femenino	74%	72%	Sí	72%	77%
Masculino	26%	28%	No	28%	23%
<b>Edad</b>			<b>Tamaño de la familia</b>		
20 a menos de 30 años	38%	39%	1 a 2	22%	23%
30 a menos de 40 años	16%	46%	3 a 4	62%	49%
40 a menos de 49 años	-	-	5 a 6	14%	22%
50 a menos de 55 años	46%	14%	7 o más	1%	6%
<b>Nivel académico</b>			<b>Ingresos familiares al mes en colones</b>		
Primaria incompleta	0%	3%	Menos de ₡450,000	62%	65%
Primaria completa	10%	4%	₡451,000 - ₡900,000	26%	14%
Secundaria incompleta	43%	22%	₡901,000 - ₡1,500,000	7%	16%
Secundaria completa	7%	25%	₡1,501,000 - ₡2,500,000 colones	4%	4%
Estudios técnicos	17%	6%	<b>Gasto en alimentos en colones</b>		
Universidad incompleta	6%	10%	101.000-200.000	29%	30%
Universidad completa	16%	30%	201.000- 300.000	4%	12%
<b>Tipo de trabajo</b>			50.000-100.000	64%	55%
Sector privado	22%	3%	mayor a 301.000	3%	3%
Sector público	20%	33%	<b>Casa con zona verde</b>		
No estoy trabajando	20%	32%	Sí	83%	68%
Trabajo Doméstico	9%	13%	No	17%	32%
Pesca	3%	1%			
Comercio informa	9%	1%			
Agricultura – ganadería	6%	0%			
Otro.	12%	16%			

Fuente; Elaboración propia, 2025.

La Tabla 13 evidencia que la mayoría de los participantes en Diriá (74%) y Santa Cruz (72%) son mujeres, y en ambos cantones predomina la población nacida en Guanacaste. En cuanto a la edad, Diriá concentra principalmente adultos entre 50 y 55 años (46%), mientras que en Santa Cruz se observa mayor representación en el grupo de 30 a 40 años (46%). El

tamaño de los hogares se ubica mayoritariamente entre tres y cuatro miembros, con un 62% en Diríá y un 49% en Santa Cruz.

Respecto al nivel educativo, en Diríá prevalece la secundaria incompleta (43%), mientras que en Santa Cruz destacan la secundaria completa (25%) y los estudios universitarios concluidos (30%). En relación con la ocupación, en Diríá la población se distribuye entre el sector privado (22%), público (20%) y personas sin empleo (20%), mientras que en Santa Cruz el sector público concentra el 33% y la inactividad laboral alcanza el 32%.

En términos económicos, los ingresos familiares mensuales se concentran en menos de ¢450,000 (62% en Diríá y 65% en Santa Cruz). El gasto en alimentos se ubica principalmente entre ¢50,000 y ¢100,000 (64% en Diríá y 55% en Santa Cruz). Finalmente, la mayoría de las viviendas cuentan con zona verde, siendo más frecuente en Diríá (83%) que en Santa Cruz (68%).

### Hábitos alimentarios

En esta sección se presentan los resultados de los hábitos alimentarios. Se describen tiempos de comida realizados por los habitantes de ambos distritos, consumo de ultraprocesados,

**Tabla 14.** *Hábitos de tiempos de comida de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz*

Tiempos de comida	Diríá	Santa Cruz	Total
Hábito Adecuado	94%	94%	94%
Hábito Inadecuado	6%	6%	6%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Tabla 14 presenta la distribución de habitantes de los distritos de Diríá y Santa Cruz según la adecuación de sus hábitos de tiempos de comida. Los resultados muestran una notable que el 94% de los participantes manteniendo hábitos alimentarios adecuados en cuanto a la regularidad de las comidas principales. Esta proporción se mantiene constante tanto en Diríá como en Santa Cruz. Por otro lado, un pequeño porcentaje de la población (6% en cada distrito) presenta hábitos inadecuados en los tiempos de comida.

**Tabla 15.** *Nivel de consumo de ultra procesados de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz*

<b>Consumo Ultraprocesados</b>	<b>Diríá</b>	<b>Santa Cruz</b>	<b>Total</b>
Hábito Adecuado	84%	49%	66%
Hábito Inadecuado	16%	51%	34%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Tabla 15 presenta la distribución de los habitantes de los distritos de Diríá y Santa Cruz según el nivel de consumo de alimentos ultraprocesados. En Diríá, el 84% de la población presenta hábitos adecuados en el consumo de estos alimentos, mientras que el 16% registra hábitos inadecuados. Por el contrario, en Santa Cruz la proporción se invierte, con un 49% de personas manteniendo hábitos adecuados y un 51% con hábitos inadecuados. Considerando ambos distritos en conjunto, el 66% de los participantes muestra un consumo adecuado de alimentos ultraprocesados, frente al 34% que presenta hábitos inadecuados en este aspecto.

**Tabla 16.** *Nivel de consumo de alimentos adecuados de los habitantes de los distritos Diría y Santa Cruz*

<b>Consumo Alimentos adecuados</b>	<b>Diría</b>	<b>Santa Cruz</b>	<b>Total</b>
Hábito Adecuado	10%	25%	18%
Hábito Inadecuado	90%	75%	82%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Tabla 166 describe la distribución de los habitantes de los distritos de Diría y Santa Cruz según el nivel de consumo de alimentos adecuados. En Diría, únicamente el 10% de la población presenta hábitos adecuados en el consumo de estos alimentos, mientras que el 90% registra hábitos inadecuados. En Santa Cruz, el porcentaje de hábitos adecuados asciende al 25%, frente al 75% que presenta hábitos inadecuados. Al considerar ambos distritos en conjunto, el 18% del total de participantes mantiene un consumo adecuado de alimentos adecuados, mientras que el 82% restante presenta hábitos inadecuados. Estos datos evidencian una diferencia considerable entre los distritos en cuanto al cumplimiento de las recomendaciones alimentarias.

**Tabla 17.** *Nivel de hábito de hidratación de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz*

<b>Hábito Hidratación</b>	<b>Diría</b>	<b>Santa Cruz</b>	<b>Total</b>
Hábito Adecuado	68%	70%	69%
Hábito Inadecuado	32%	30%	31%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Tabla 17 presenta la distribución de los habitantes de los distritos de Diríá y Santa Cruz según el nivel de hábito de hidratación. En Diríá, el 68% de la población presenta hábitos adecuados de hidratación, mientras que el 32% registra hábitos inadecuados. En Santa Cruz, el porcentaje de hábitos adecuados asciende al 70%, frente al 30% de hábitos inadecuados. Al considerar ambos distritos en conjunto, el 69% del total de participantes mantiene hábitos adecuados de hidratación, y el 31% presenta hábitos inadecuados. Los porcentajes muestran una estrecha similitud entre ambos distritos en las proporciones de hábitos de hidratación adecuados e inadecuados.

**Tabla 18.** *Nivel de hábito alimentarios generales de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz*

<b>Hábito</b>	<b>Diríá</b>	<b>Santa Cruz</b>	<b>Total</b>
Hábito Adecuado	63%	45%	54%
Hábito Inadecuado	37%	55%	46%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La Tabla 18 presenta la distribución de los habitantes de los distritos de Diríá y Santa Cruz según el nivel general de hábitos alimentarios. En Diríá, el 63% de la población presenta hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 37% registra hábitos inadecuados. Por el contrario, en Santa Cruz la proporción se invierte, con un 45% de personas manteniendo hábitos alimentarios adecuados y un 55% presentando hábitos inadecuados. Al considerar ambos distritos en conjunto, el 54% del total de participantes muestra hábitos alimentarios adecuados, frente al 46% que presenta hábitos inadecuados. Estos resultados muestran una diferencia significativa entre los dos distritos en cuanto a la adecuación general de sus hábitos alimentarios.

**Tabla 19.** *Distribución de personas de 20 a 55 años por frecuencia de compra de alimentos según distrito de residencia, 2025. n= 138*

<b>Frecuencia compra de alimentos</b>	<b>Diriá</b>	<b>Santa Cruz</b>	<b>Total</b>
A diario	10%	6%	8%
Semanal	29%	19%	24%
Quincenal	54%	54%	54%
Mensual	6%	21%	14%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Fuente: elaboración propia, 2025

La Tabla 19 muestra la distribución de personas de 20 a 55 años según la frecuencia de compra de alimentos en los distritos de Diriá y Santa Cruz durante 2025. En Diriá, el 54% de los participantes realiza compras de alimentos de manera quincenal, seguido del 29% que lo hace semanalmente, el 10% diariamente y el 6% mensualmente. En Santa Cruz, el 54% también reporta una frecuencia quincenal, mientras que el 21% compra alimentos mensualmente, el 19% semanalmente y solo el 6% diariamente. Considerando el total de ambos distritos, el 54% de la muestra adquiere alimentos cada quincena, el 24% semanalmente, el 14% mensualmente y el 8% diariamente.

**Tabla 20.** *Hábitos alimentarios asociados a sostenibilidad ambiental según distrito de residencia, 2025. n= 138*

<b>Característica</b>	<b>Diría</b>	<b>Santa Cruz</b>	<b>Total</b>
<b>Existencia zona verde</b>			
Sí	82%	69%	75%
No	18%	31%	25%
<b>Siembra para autoconsumo</b>			
Sí	41%	31%	36%
No	59%	69%	64%
<b>Crianza animales para autoconsumo</b>			
Sí	29%	21%	25%
No	71%	79%	75%

Fuente: elaboración propia, 2025

La Tabla 20 presenta la distribución de hábitos alimentarios asociados a sostenibilidad ambiental según el distrito de residencia. Con respecto a la existencia de zonas verdes, el 82% de los habitantes de Diría cuenta con estos espacios en sus hogares, mientras que en Santa Cruz este porcentaje disminuye al 69%, alcanzando un promedio del 75% en el total de la muestra. En relación con la siembra de alimentos para autoconsumo, el 41% de la población de Diría realiza esta práctica, comparado con el 31% en Santa Cruz, con un valor conjunto del 36%. Respecto a la crianza de animales para autoconsumo, Diría presenta un 29% de participación, mientras que Santa Cruz registra un 21%, resultando en un promedio general del 25% para ambos distritos.

**Tabla 21.** *Tipo de cocción utilizada según distrito de residencia, 2025. n= 138*

Frecuencia de uso por método de cocción	Diriá			Santa Cruz		
	Todos los días	3-4 veces por semana	Casi nunca	Todos los días	3-4 veces por semana	Casi nunca
Frito	46%	35%	19%	20%	46%	34%
Tipo Guiso	7%	71%	22%	0%	49%	51%
Al Vapor	1%	29%	69%	4%	21%	74%
A la plancha	1%	9%	90%	4%	34%	61%
Hervido	1%	37%	62%	11%	56%	33%
Al Horno	0%	6%	94%	1%	24%	74%
A la leña	12%	46%	43%	14%	33%	53%
Freidora de Aire	1%	9%	90%	11%	20%	69%
<b>Promedio</b>	<b>9%</b>	<b>30%</b>	<b>61%</b>	<b>8%</b>	<b>35%</b>	<b>56%</b>
<b>Moda</b>	<b>1%</b>	<b>9%</b>	<b>90%</b>	<b>4%</b>	<b>ND</b>	<b>74%</b>
<b>Desviación Estándar</b>	<b>16%</b>	<b>22%</b>	<b>30%</b>	<b>7%</b>	<b>14%</b>	<b>16%</b>

Fuente: elaboración propia, 2025

La Tabla 21 detalla los métodos de cocción utilizados por los habitantes de los distritos de Diriá y Santa Cruz durante 2025, clasificados según su frecuencia de uso. En Diriá, el método de fritura se emplea diariamente por el 46% de los participantes, mientras que en Santa Cruz este porcentaje disminuye al 20%, registrando un mayor uso semanal (46%). Para guisos, Diriá muestra un 71% de uso semanal frente al 49% en Santa Cruz, donde además el 51% declara usarlo casi nunca. La cocción al vapor es utilizada diariamente solo por el 1% en Diriá y el 4% en Santa Cruz, predominando su uso casi nulo (69% y 74%, respectivamente).

El método a la plancha presenta cifras similares en ambos distritos para uso diario (1% en Diriá y 4% en Santa Cruz), pero con mayor proporción de uso casi nunca en Diriá (90%). En cocción hervida, Santa Cruz destaca con un 11% de uso diario, comparado con el 1% en Diriá. La cocción al horno es prácticamente inexistente en uso diario en ambos distritos (0% en Diriá y 1% en Santa Cruz), mientras que la cocción a leña se emplea diariamente por el 12% en Diriá y el 14% en Santa Cruz. Finalmente, las freidoras de aire son utilizadas diariamente por

el 1% en Diriá y el 11% en Santa Cruz, con predominio de uso casi nunca en ambos casos (90% y 69%, respectivamente).

**Tabla 22.** *Tiempos de comida realizados según distrito de residencia, 2025. n= 138*

<b>Característica</b>	<b>Diriá</b>	<b>Santa Cruz</b>	<b>Total</b>
<b>Tiempos de comida al día</b>			
Dos	3%	9%	<b>6%</b>
Tres	51%	60%	<b>56%</b>
Cuatro	29%	20%	<b>25%</b>
Cinco o más	16%	11%	<b>14%</b>
<b>Meriendas</b>			
Si	46%	47%	<b>46%</b>
No	54%	53%	<b>54%</b>
<b>Colación nocturna</b>			
Si	16%	16%	<b>16%</b>
No	84%	84%	<b>84%</b>
<b>Omite tiempos de comida</b>			
Sí	15%	21%	<b>18%</b>
A veces	82%	46%	<b>64%</b>
No	3%	33%	<b>18%</b>
<b>Realiza preparaciones tradicionales</b>			
Sí	76%	79%	<b>78%</b>
No	24%	21%	<b>22%</b>
<b>Uso alimentos con fines medicinales</b>			
Sí	94%	74%	<b>84%</b>
No	6%	26%	<b>16%</b>

Fuente: elaboración propia, 2025

La Tabla 22 presenta la distribución de hábitos relacionados con los tiempos de comida en los distritos de Diriá y Santa Cruz durante 2025. Respecto a los tiempos de comida al día, en Diriá el 51% de los participantes realiza tres comidas, el 29% cuatro, el 16% cinco o más y el

3% dos. En Santa Cruz, el 60% reporta tres comidas diarias, el 20% cuatro, el 11% cinco o más y el 9% dos. En el total general, el 56% de la muestra consume tres comidas, el 25% cuatro, el 14% cinco o más y el 6% dos. Sobre el consumo de meriendas, ambos distritos muestran cifras similares: 46% en Diriá y 47% en Santa Cruz afirman consumirlas, frente al 54% y 53% que no las incluyen. En cuanto a la colación nocturna, el 16% de los habitantes en ambos distritos la practica, mientras que el 84% no. Sobre la omisión de tiempos de comida, en Diriá el 82% omite comidas ocasionalmente, el 15% con frecuencia y el 3% nunca; en Santa Cruz, el 46% lo hace ocasionalmente, el 21% frecuentemente y el 33% nunca. Respecto a preparaciones tradicionales, el 76% de Diriá y el 79% de Santa Cruz las elaboran regularmente. Finalmente, el uso de alimentos con fines medicinales es más prevalente en Diriá (94%) que en Santa Cruz (74%), con un promedio del 84% en el total de participantes.

## Seguridad alimentaria

En esta sección se presenta los resultados descriptivos de los niveles de seguridad alimentaria en los distritos revisados de Diriá y Santa Cruz.

**Tabla 23.** *Distribución de personas de 20 a 55 años por grado de inseguridad alimentaria según nacieron o no en Guanacaste y distrito de residencia, 2025. n= 138*

Grado de SA	Diriá			Santa Cruz		
	Sí	No	Total	Sí	No	Total
Inseguridad Leve	22%	7%	<b>29%</b>	15%	2%	<b>17%</b>
Inseguridad Moderada	11%	4%	<b>15%</b>	12%	4%	<b>16%</b>
Inseguridad Severa	4%	1%	<b>5%</b>	11%	6%	<b>17%</b>
<b>Total</b>	<b>35%</b>	<b>15%</b>	<b>50%</b>	<b>38%</b>	<b>12%</b>	<b>50%</b>

Nota: la persona con seguridad alimentaria no nació en Guanacaste y vive en Diría.  
Fuente: Elaboración propia, 2025

La Tabla 23 muestra la distribución de personas entre 20 y 55 años según grado de inseguridad alimentaria, lugar de nacimiento y distrito de residencia. En Diría, la inseguridad leve alcanza un 29% de la población, seguida de la moderada con 15% y la severa con 5%, lo que en conjunto representa el 50% de los participantes. En Santa Cruz, la inseguridad leve corresponde al 17%, la moderada al 16% y la severa al 17%, sumando igualmente un 50% del total. Cabe señalar que la única persona con seguridad alimentaria proviene de fuera de Guanacaste y reside en Diría.

**Tabla 24.** Distribución de personas de 20 a 55 años con inseguridad alimentaria por tamaño de la familia según distrito de residencia, 2025.  $n=138$

Número de miembros	Inseguridad Leve		Inseguridad Moderada		Inseguridad Severa		Total	
	Diría	Santa Cruz	Diría	Santa Cruz	Diría	Santa Cruz	Diría	Santa Cruz
1 a 2	7%	4%	3%	2%	1%	6%	11%	12%
3 a 4	17%	9%	10%	9%	3%	7%	31%	25%
5 a 6	4%	4%	2%	3%	1%	4%	7%	11%
7 o más	0%	1%	0%	1%	1%	1%	1%	3%
<b>Total, general</b>	<b>29%</b>	<b>17%</b>	<b>15%</b>	<b>16%</b>	<b>5%</b>	<b>17%</b>	<b>50%</b>	<b>50%</b>

Nota: La persona con seguridad alimentaria vive en Diría en una familia de 3 a 4 miembros.

Fuente: Elaboración propia, 2025

La Tabla 24 muestra la relación entre el tamaño de los hogares y el grado de inseguridad alimentaria en personas de 20 a 55 años, según distrito de residencia. En Diría, los hogares de 3 a 4 miembros concentran la mayor proporción de inseguridad alimentaria (31%), seguidos por los de 1 a 2 integrantes (11%). En Santa Cruz, también predominan los hogares de 3 a 4

miembros (25%), aunque los de 1 a 2 integrantes presentan un porcentaje similar (12%). Los hogares más numerosos (5 a 6 y 7 o más miembros) registran porcentajes menores en ambos distritos, aunque en Santa Cruz alcanzan cifras ligeramente más altas que en Diriá.

**Tabla 25.** *Distribución de personas de 20 a 55 años por grado de inseguridad alimentaria según sexo y distrito de residencia, 2025. n= 138*

Grado de SA	Diriá		Santa Cruz	
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
Seguridad Alimentaria	4%	0%	18%	26%
Inseguridad Leve	41%	17%	32%	26%
Inseguridad Moderada	43%	78%	22%	16%
Inseguridad Severa	12%	6%	28%	32%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2025

La Tabla 25 presenta la distribución de personas de 20 a 55 años por grado de inseguridad alimentaria, diferenciada por sexo y distrito de residencia. En Diriá, las mujeres presentan mayor prevalencia de inseguridad leve (41%) y moderada (43%), mientras que los hombres se concentran principalmente en la inseguridad moderada (78%). En Santa Cruz, tanto mujeres como hombres muestran altos niveles de inseguridad severa (28% y 32%, respectivamente), aunque los hombres también registran el mayor porcentaje de seguridad alimentaria (26%). En general, se observa que los hombres en Santa Cruz presentan una distribución más equilibrada entre seguridad e inseguridad, mientras que en Diriá la inseguridad moderada predomina en ambos sexos.

**Tabla 26.** *Distribución de personas de 20 a 55 años por presencia de hambre según distrito de residencia, 2025. n= 138*

<b>Hambre</b>	<b>Diriá</b>	<b>Santa Cruz</b>	<b>Total</b>
No	77%	33%	53%
Sí	23%	67%	47%
Total	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025

La Tabla 26 muestra la distribución de personas de 20 a 55 años por presencia de hambre en los distritos de Diriá y Santa Cruz. En Diriá, el 77% de los participantes reportó no experimentar hambre, mientras que el 23% sí lo hizo. En contraste, en Santa Cruz la situación es inversa: el 67% manifestó presencia de hambre y solo el 33% indicó no haberla experimentado. En términos generales, el 53% de la población total no reportó hambre, frente a un 47% que sí lo experimentó.

**Tabla 27.** *Distribución de personas de 20 a 55 años con presencia de hambre por ingreso total familiar en colones según distrito de residencia, 2025. n= 62*

Ingresos familiares	Diría	Santa Cruz	Total
Menos de ¢450,000	50%	65%	61%
¢451,000 - ¢900,000	25%	11%	15%
¢901,000 - ¢1,500,000	19%	17%	18%
¢1,501,000 - ¢2,500,000	6%	7%	6%

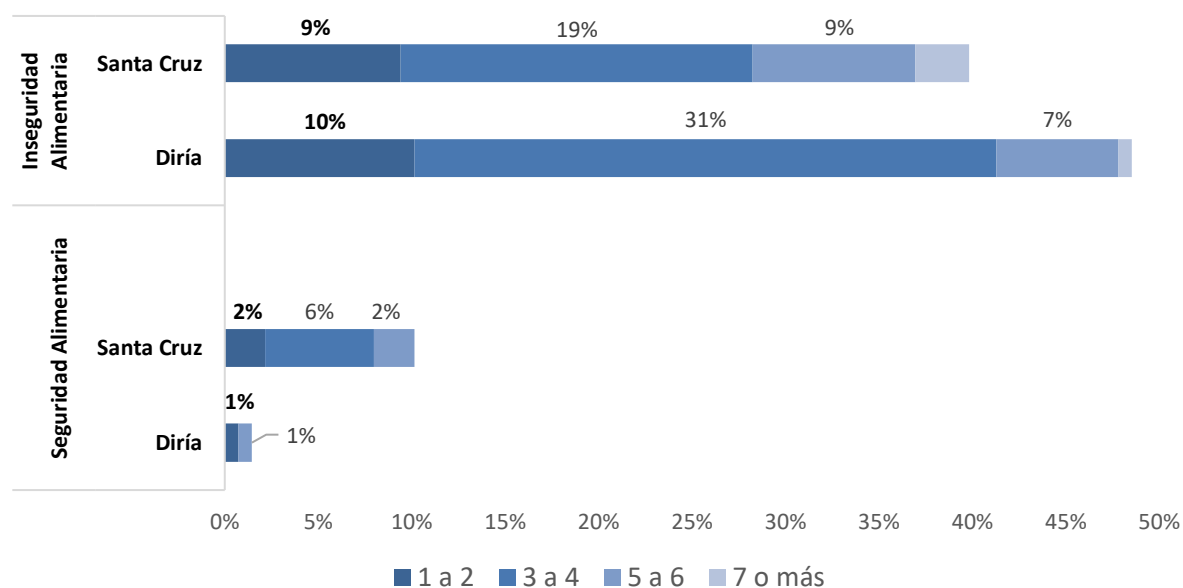
Nota: La tabla presenta la distribución de las 62 personas que indicaron que, en los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos haber comido sólo una vez al día o haber dejado de comer durante todo un día, 16 en Diría y 46 en Santa Cruz. Fuente: Elaboración propia, 2025.

La

**Tabla 27** muestra la distribución de personas de 20 a 55 años con presencia de hambre en relación con el ingreso total familiar y el distrito de residencia. En Diría, la mayor proporción corresponde a hogares con ingresos menores a ¢450,000 (50%), seguidos por aquellos con ingresos entre ¢451,000 y ¢900,000 (25%). En Santa Cruz, el 65% de los casos se concentra en el rango de menos de ¢450,000, mientras que los ingresos intermedios y altos

presentan porcentajes menores. En términos generales, el 61% de las personas afectadas por hambre pertenecen a familias con ingresos inferiores a ₡450,000 colones.

**Figura 6.** Distribución de personas de 20 a 55 años por grado de inseguridad y seguridad alimentaria según miembros de la familia y distrito de residencia, 2025. n= 138



**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Figura 6. Distribución de personas de 20 a 55 años por grado de inseguridad y seguridad alimentaria según miembros de la familia y distrito de residencia, 2025. n= 138 presenta la distribución de personas de 20 a 55 años según grado de seguridad e inseguridad

alimentaria, número de miembros en el hogar y distrito de residencia. En ambos, los hogares de 3 a 4 integrantes concentran la mayor proporción de inseguridad alimentaria, especialmente en Diríá (31%) y en menor medida en Santa Cruz (19%). Los hogares pequeños (1 a 2 miembros) también muestran niveles significativos, mientras que los hogares más numerosos (5 o más) presentan porcentajes más bajos. La seguridad alimentaria se registra en menor proporción, siendo más frecuente en Santa Cruz que en Diríá.

**Tabla 28.** *Tiempos de comida realizados según distrito de residencia, 2025. n= 138*

Seguridad Alimentaria	Diríá		Santa Cruz	
	Hábito Adecuado	Hábito Inadecuado	Hábito Adecuado	Hábito Inadecuado
Seguridad Alimentaria	0%	0%	3%	0%
Inseguridad Leve	58%	60%	42%	26%
Inseguridad Moderada	40%	20%	26%	34%
Inseguridad Severa	2%	20%	29%	39%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla 28 presenta la distribución de los hábitos de tiempos de comida según el nivel de seguridad alimentaria en los distritos de Diríá y Santa Cruz. En Diríá, la inseguridad leve se caracteriza por un predominio de hábitos adecuados (58%) e inadecuados (60%), mientras que, en la inseguridad moderada, el 40% presenta hábitos adecuados y el 20% hábitos inadecuados. La inseguridad severa muestra un bajo porcentaje de hábitos adecuados (2%) y un 20% con hábitos inadecuados.

En Santa Cruz, el patrón difiere significativamente: en la inseguridad leve, el 42% manifiesta hábitos adecuados frente al 26% con hábitos inadecuados; en la inseguridad moderada, el 26% tiene hábitos adecuados y el 34% inadecuados; y en la inseguridad severa, el 29% presenta hábitos adecuados mientras que el 39% muestra hábitos inadecuados. Solo en Santa Cruz se reporta un 3% de personas con seguridad alimentaria que mantienen hábitos adecuados de tiempos de comida.

### **Comparación de hábitos alimentarios de los distritos Diríá y Santa Cruz**

En esta sección se presenta el análisis inferencial de los planteamientos comparativos fijados en el tercer objetivo de esta investigación. La información se ha organizado con base al análisis de pruebas de normalidad y homogeneidad de varianzas para los datos a comparar, así como las pruebas de estadística inferencial correspondientes en cada caso. Se hace un análisis de los hábitos en primer lugar para los alimentos adecuados y en segundo lugar para los no adecuados.

#### **Alimentos adecuados**

En este subapartado se describen los alimentos adecuados

**Tabla 29.** *Prueba de normalidad Shapiro-Wilk para los datos de consumo de alimentos adecuado por los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz, 2025. n= 138*

W	P
---	---

Total, Alto (2)	0.936	< .001
Total, Medio (2)	0.827	< .001
Total, bajo (2)	0.954	< .001

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla 29 presenta los resultados de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk aplicada a los datos de consumo de alimentos adecuados por habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. Según los valores obtenidos, las tres categorías evaluadas (Total Alto, Total Medio y Total bajo) presentan valores de W de 0.936, 0.827 y 0.954 respectivamente, con valores de p menores a 0.001 en todos los casos. Estos resultados indican que los datos cumplen con el supuesto de normalidad requerido para proceder con análisis estadísticos paramétricos posteriores, ya que los valores de p se mantienen por debajo del umbral del 5% establecido para esta comprobación.

**Tabla 30.** *Prueba de Levene para homogeneidad de varianza de los datos de consumo de alimentos adecuados por los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz, 2025. n= 138*

<b>Variable</b>	<b>F</b>	<b>gl</b>	<b>gl2</b>	<b>p</b>
<b>Total Alto</b>	19.64	1	135	< .001
<b>Total Medio</b>	7.45	1	135	0.007
<b>Total bajo</b>	4.04	1	135	0.046

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

Según la prueba de Levene los consumos alto y medio presentan un valor de p menor a 5% , se asume que las varianzas no son homogéneas, se usa el estadístico U de Man -Whitney. Para el consumo bajo que muestra un valor de p mayor a 5% se usa el estadístico t de Welch.

**Tabla 31.** Prueba T para muestras independientes para consumo de alimentos adecuados por los habitantes de los distritos Diría y Santa Cruz, 2025.  $n= 138$

		<b>Estadístico</b>	<b>p</b>
<b>Total Alto</b>	U de Mann-Whitney	1583	< .001
<b>Total Medio</b>	U de Mann-Whitney	2303	0.841
<b>Total bajo</b>	T de Welch	3.98	131

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla 31 presenta los resultados de las pruebas estadísticas aplicadas para comparar el consumo de alimentos adecuados entre los habitantes de los distritos Diría y Santa Cruz. Para la categoría de consumo Total Alto se empleó la prueba U de Mann-Whitney, obteniendo un estadístico de 1583 con un valor p menor a 0,001, lo que indica una diferencia estadísticamente significativa entre los distritos. En la categoría Total Medio también se utilizó la prueba U de Mann-Whitney, mostrando un estadístico de 2303 y un valor p de 0,841, lo que

sugiere que no existen diferencias significativas en este nivel de consumo. Finalmente, para el consumo Total bajo se aplicó la prueba T de Welch, obteniendo un estadístico de 3,98 con 131 grados de libertad, evidenciando una diferencia estadísticamente significativa en esta categoría entre las poblaciones de ambos distritos.

### **Alimentos no adecuados**

**Tabla 32.** *Prueba de normalidad para los datos de consumo de alimentos no adecuados por los habitantes de los distritos Diriá y Santa Cruz, 2025. n= 138*

	<b>W</b>	<b>P</b>
<b>Total Alto (2)</b>	0.936	< .001
<b>Total Medio (2)</b>	0.827	< .001
<b>Total bajo (2)</b>	0.954	< .001

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla 32 presenta los resultados de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk aplicada a los datos de consumo de alimentos no adecuados por habitantes de los distritos Diriá y Santa Cruz. Los valores obtenidos para el estadístico W son de 0.936 para la categoría Total Alto,

0.827 para Total Medio y 0.954 para Total bajo. Todos estos valores presentan un nivel de significancia (p) inferior a 0.001, lo cual indica que los datos no cumplen con el supuesto de normalidad en las tres categorías evaluadas para consumo de alimentos no adecuados.

**Tabla 33.** Prueba de Levene para homogeneidad de varianza de los datos de consumo de alimentos no adecuados por los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz, 2025.  $n= 138$

	<b>F</b>	<b>Gl</b>	<b>gl2</b>	<b>P</b>
<b>Total Alto (2)</b>	19.80	1	135	< .001
<b>Total Medio (2)</b>	6.00	1	135	0.016
<b>Total bajo (2)</b>	16.65	1	135	< .001

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla 33 presenta los resultados de la prueba de Levene para evaluar la homogeneidad de varianzas en los datos de consumo de alimentos no adecuados entre los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. Los resultados indican que para la variable Total Alto se obtuvo un estadístico F de 19.80 con 1 y 135 grados de libertad, y un valor p menor a 0.001. Para Total Medio, el estadístico F fue de 6.00 con los mismos grados de libertad y un

valor p de 0.016. Finalmente, para Total bajo, se registró un F de 16.65 con valor p menor a 0.001. En los tres casos, los valores p son inferiores al umbral del 5%, lo que permite concluir que las varianzas no son homogéneas entre los dos distritos para ninguna de las categorías de consumo de alimentos no adecuados evaluadas. Este hallazgo determina la necesidad de utilizar pruebas estadísticas que no asuman igualdad de varianzas en los análisis posteriores.

**Tabla 34.** Prueba T para muestras independientes para consumo de alimentos adecuados por los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz (alto y bajo), 2025.  $n = 138$

Variable	Prueba	Estadístico	p
<b>Total Alto (2)</b>	U de Mann-Whitney	1583	< .001
<b>Total bajo (2)</b>	U de Mann-Whitney	1575	< .001

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla 34 presenta los resultados de las pruebas U de Mann-Whitney aplicadas para comparar el consumo de alimentos adecuados entre los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. Para la variable Total Alto, el estadístico U de Mann-Whitney fue de 1583 con un valor p menor a 0.001. De manera similar, para la variable Total bajo, se obtuvo un estadístico U de Mann-Whitney de 1575 con un valor p igualmente menor a 0.001. Estos resultados indican diferencias estadísticamente significativas entre los dos distritos tanto en el consumo alto como en el consumo bajo de alimentos adecuados, con un nivel de significancia inferior al 5% en ambos casos.

**Tabla 35.** Prueba T para muestras independientes para consumo de alimentos adecuados por los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz (medio), 2025.  $n= 138$

Variable	Prueba	Estadístico	p
<b>Total Medio (2)</b>	U de Mann-Whitney	2303	0.841

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla 35 presenta los resultados de la prueba U de Mann-Whitney aplicada para comparar el consumo medio de alimentos adecuados entre los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. El análisis estadístico muestra un valor de U de Mann-Whitney de 2303 con un nivel de significancia (p) de 0.841. Este valor p considerablemente superior al umbral de significancia estadística comúnmente aceptado del 5% (0.05) indica que no existen diferencias significativas entre ambos distritos en cuanto al consumo medio de alimentos adecuados. Los resultados sugieren que, a diferencia de otras categorías de consumo analizadas previamente, el patrón de consumo medio de alimentos adecuados se mantiene similar en las poblaciones estudiadas de Diríá y Santa Cruz.

**Comparación del nivel de seguridad alimentaria del distrito central de Santa Cruz con las del distrito Diríá según ELCSA por medio de pruebas estadísticas**

En el apartado que sigue se presentan las comparaciones estadísticas de los niveles de seguridad alimentaria entre ambos distritos estudiados. Se describen las relaciones obtenidas mediante la determinación de los valores de la escala ELCSA entre ambas poblaciones.

**Tabla 36.** *Prueba T para muestras independientes para seguridad alimentaria de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. 2025. n= 138*

<b>Variable</b>	<b>Prueba</b>	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>p</b>
Seguridad Alimentaria	T de Student	-3.69	135	< .001

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla 34 presenta los resultados de la prueba T de Student aplicada para comparar los niveles de seguridad alimentaria entre los habitantes de los distritos de Diríá y Santa Cruz

durante 2025. El análisis estadístico muestra un estadístico T de -3.69 con 135 grados de libertad y un valor p menor a 0.001. Este resultado indica la existencia de una diferencia estadísticamente significativa en los niveles promedio de seguridad alimentaria entre ambas poblaciones, con un nivel de significancia inferior al 5% establecido para este estudio. La magnitud del valor p ( $p < 0.001$ ) sugiere que la probabilidad de que esta diferencia se deba al azar es extremadamente baja, validando la existencia de una disparidad real en la seguridad alimentaria entre los dos distritos analizados.

**Tabla 37.** *Prueba de normalidad para seguridad alimentaria de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. 2025. n= 138*

<b>Variable</b>	<b>W</b>	<b>p</b>
Seguridad Alimentaria	0.9182	< .001
Inseguridad	0.0953	< .001

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla 37 presenta los resultados de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk aplicada a las variables de seguridad alimentaria de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. Para la variable "Seguridad Alimentaria", se obtuvo un estadístico W de 0.9182 con un valor p menor a 0.001. De manera similar, para la variable "Inseguridad", el estadístico W fue de 0.0953, también con un valor p inferior a 0.001. Estos resultados indican que ninguna de las dos variables cumple con el supuesto de normalidad requerido para la aplicación de pruebas estadísticas paramétricas, ya que en ambos casos los valores p se encuentran por debajo del umbral de significancia del 5% comúnmente aceptado en estudios de esta naturaleza.

**Tabla 38.** Prueba de homogeneidad de varianzas para seguridad alimentaria de los habitantes de los distritos Diría y Santa Cruz, 2025.  
*n= 138*

Variable	F	gl1	gl2	p
Seguridad Alimentaria	3.48	1	135	0.064
Inseguridad	4.06	1	135	0.046

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

Cuando se evalúan las poblaciones con seguridad y los tres grados de inseguridad  $p=0.064$  o sea  $p= 6.4\%$  o sea mayor al  $5\%$  lo que significa que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los grupos, pero cuando se agrupan los resultados en dos categorías de seguridad e inseguridad ambas alimentarias  $p=0.046$  o sea  $p=4.6\%$  o sea menor a  $5\%$  lo que muestra diferencias estadísticamente significativas.

## Hábitos y seguridad alimentaria

En esta sección se presentan los resultados de las pruebas estadísticas de la relación entre hábitos alimentarios y seguridad alimentaria

### Alimentos no adecuados

**Tabla 39.** *Matriz de correlaciones para seguridad alimentaria y consumo de alimentos no adecuados de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz, 2025. n= 138*

<b>Seguridad Alimentaria</b>	<b>R de Pearson</b>	<b>—</b>
	<b>Seguridad</b>	
	gl	—
	valor p	—
Total, Bajo	R de Pearson	-0.127
	gl	135
	valor p	0.140
Total, Medio	R de Pearson	0.112
	gl	135
	valor p	0.194
Total, Alto	R de Pearson	0.066
	gl	135
	valor p	0.444

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla 39 presenta la matriz de correlaciones entre la seguridad alimentaria y el consumo de alimentos no adecuados en los habitantes de los distritos de Diríá y Santa Cruz durante 2025.

Los resultados muestran un coeficiente de correlación de Pearson de -0.127 para el consumo total bajo de alimentos no adecuados, con 135 grados de libertad y un valor p de 0.140. Para el consumo total medio, el coeficiente de correlación fue de 0.112, manteniendo los mismos grados de libertad y un valor p de 0.194. Finalmente, en el consumo total alto el coeficiente de correlación alcanzó 0.066, con un valor p de 0.444. La tabla incluye estos valores estadísticos organizados según las diferentes categorías de consumo analizadas en la muestra de 138 participantes.

**Tabla 40.** *Matriz de correlaciones para inseguridad alimentaria y consumo de alimentos no adecuados de los habitantes de los distritos Diríá y Santa Cruz. 2025. n= 138*

<b>Inseguridad alimentaria</b>	<b>R de Pearson</b>	<b>Inseguridad alimentaria</b>
	gl	—
	valor p	—
Total, bajo (2)	R de Pearson	0.064
	gl	135
	valor p	0.772
Total, Medio (2)	R de Pearson	-0.236**
	gl	135
	valor p	0.003
Total, Alto (2)	R de Pearson	0.100
	gl	135
	valor p	0.878

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

Una correlación negativa entre tener inseguridad y consumo medio de alimentos no adecuados, lo que se demuestra también con los resultados de T Student al usar como variable

de agrupación la inseguridad o seguridad alimentaria y las variables dependientes el consumo de alimentos no adecuados.

**Tabla 41.** *Matriz de correlaciones para inseguridad alimentaria y consumo de alimentos no adecuados de los habitantes de los distritos Diría y Santa Cruz. 2025. n= 138*

Cantidad de alimentos no adecuados con consumo medio	Inseguridad Alimentaria	
	Diría	Santa Cruz
1	62%	37%
2	38%	46%
3	0%	17%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Nota: no se registró cero cantidad de alimentos no adecuados con consumo medio

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla 41 presenta la matriz de correlaciones entre inseguridad alimentaria y el consumo de alimentos no adecuados en los habitantes de los distritos de Diría y Santa Cruz durante 2025. Los resultados muestran un coeficiente de correlación de Pearson de 0.064 para el consumo bajo de alimentos no adecuados, con 135 grados de libertad y un valor p de 0.772. Para el consumo medio, se observa un coeficiente de correlación de -0.236 (señalado con doble asterisco que indica significancia estadística), manteniendo los 135 grados de libertad y un valor p de 0.003. Finalmente, para el consumo alto de alimentos no adecuados, el coeficiente de correlación es de 0.100 con un valor p de 0.878. Estos datos reflejan la relación estadística entre el nivel de inseguridad alimentaria y los diferentes patrones de consumo de alimentos no adecuados en la población estudiada.

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

## **DISCUSIÓN DE RESULTADOS DESCRIPTIVOS**

La discusión que se presenta a continuación analiza los resultados descriptivos obtenidos en la investigación, profundizando en su significado y contextualización dentro del marco teórico establecido. Este análisis se centra en interpretar las características sociodemográficas de la muestra y los patrones de hábitos alimentarios observados en los distritos de Santa Cruz y Diríá, contrastando los hallazgos con la literatura especializada y considerando las particularidades culturales y socioeconómicas de la región. La discusión busca trascender la mera presentación de datos para comprender las dinámicas subyacentes que configuran las prácticas alimentarias y la seguridad alimentaria en estas comunidades rurales de Guanacaste.

### **Caracterización sociodemográfica**

Los resultados obtenidos en la caracterización sociodemográfica de los participantes revelan patrones significativos que contextualizan los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria en los distritos de Diríá y Santa Cruz. El predominio femenino en ambas comunidades (74% en Diríá y 72% en Santa Cruz) coincide con lo reportado por Rodríguez-Ramírez et al. (2020), quienes señalan que las mujeres suelen asumir mayor responsabilidad en la gestión alimentaria familiar en contextos rurales latinoamericanos, lo que podría influir en los patrones de consumo y preparación de alimentos observados en este estudio.

La distribución por rangos de edad presenta diferencias notables entre ambos distritos: en Diríá predomina la población mayor de 50 años (46%), mientras que en Santa Cruz prevalece el grupo de 30 a 40 años (46%). Esta heterogeneidad generacional resulta relevante cuando se considera

que, según Gómez Salas et al. (2024), las prácticas alimentarias tradicionales en la Península de Nicoya se transmiten principalmente entre generaciones, siendo los adultos mayores depositarios de conocimientos culinarios ancestrales. Este factor podría explicar parcialmente las diferencias encontradas en la utilización de técnicas culinarias tradicionales y el uso medicinal de alimentos entre ambos distritos.

El nivel educativo muestra una importante disparidad, con Santa Cruz presentando mayor proporción de población con educación universitaria completa (30%) en comparación con Diríá (16%). Este hallazgo resulta congruente con los datos demográficos reportados por la Municipalidad de Santa Cruz (2025), que señala una mayor oferta educativa formal en el distrito central. Sin embargo, esta diferencia educativa no se refleja directamente en los ingresos familiares, donde ambos distritos muestran una predominancia similar de hogares con ingresos menores a ₡450,000 mensuales (62-65%), lo que sugiere que factores como el tipo de empleo y la economía local influyen significativamente en las condiciones socioeconómicas más allá del nivel educativo alcanzado.

Particularmente significativo es el alto porcentaje de población guanacasteca de nacimiento en ambos distritos (72% en Diríá y 77% en Santa Cruz), lo que refuerza la pertinencia cultural de este estudio en una región reconocida internacionalmente como "zona azul". Como señala Blanco (2022), las comunidades de la Península de Nicoya mantienen características socioculturales únicas que han contribuido a la longevidad de sus habitantes, incluyendo prácticas alimentarias tradicionales que persisten a pesar de los cambios sociales y económicos contemporáneos.

La estructura familiar predominante (3-4 miembros por hogar en ambos distritos) y la alta presencia de zonas verdes en las viviendas (83% en Diríá y 68% en Santa Cruz) son aspectos que, según Benavides et al. (2025), favorecen el autoabastecimiento alimentario y las prácticas de cultivo doméstico en contextos rurales costarricenses. Estos factores resultan fundamentales para comprender las diferencias en la seguridad alimentaria entre ambos distritos, ya que facilitan el acceso directo a alimentos frescos y la preservación de variedades locales tradicionales.

Este patrón demográfico observado en ambos distritos refleja tendencias más amplias documentadas por el INEC (2024) para la provincia de Guanacaste, donde se registra un proceso acelerado de envejecimiento poblacional en zonas rurales (28% de adultos mayores en comunidades alejadas de centros urbanos) y una migración juvenil hacia distritos centrales como Santa Cruz, que presenta un 18% más de población económicamente activa entre 30-45 años comparado con las zonas rurales periféricas. Estos datos contrastan parcialmente con lo encontrado en este estudio, sugiriendo una dinámica de transición demográfica más avanzada de lo reportado a nivel provincial.

La brecha educativa entre ambos distritos (43% de secundaria incompleta en Diríá versus 30% de universitarios completos en Santa Cruz) coincide con los hallazgos de Benavides et al. (2025), quienes documentan que en contextos rurales guanacastecos, las oportunidades educativas superiores se concentran en distritos cabeceras cantonales, generando desigualdades en el acceso a empleos formales. Esta disparidad educativa podría explicar las diferencias en las prácticas alimentarias observadas, ya que Silva (2022) estableció una correlación significativa ( $r=0.78$ ,

$p < 0.01$ ) entre nivel educativo y exposición a alimentos ultraprocesados en comunidades rurales costarricenses, fenómeno claramente visible en nuestro estudio donde Santa Cruz presenta un 51% de hábitos inadecuados en consumo de ultraprocesados frente al 16% de Diríá.

En conjunto, esta caracterización sociodemográfica evidencia comunidades con características particulares que reflejan la diversidad interna de la provincia de Guanacaste. La interacción de factores como la edad, educación, arraigo cultural y condiciones económicas crea un contexto único para analizar los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria, destacando la necesidad de enfoques diferenciados en intervenciones nutricionales que respeten y fortalezcan las particularidades culturales y socioeconómicas de cada distrito.

### **Hábitos alimentarios**

Los resultados sobre hábitos alimentarios revelan patrones significativos que reflejan la interacción entre tradición cultural, factores socioeconómicos y la transición alimentaria en las comunidades de Diríá y Santa Cruz. La homogeneidad observada en los tiempos de comida adecuados (94% en ambos distritos) coincide con lo descrito por Guevara-Villalobos et al. (2019), quienes señalan que en contextos rurales costarricenses persiste la estructura tradicional de tres comidas principales al día como parte fundamental de la organización familiar y social.

Sin embargo, las diferencias más notables emergen en el consumo de alimentos adecuados y ultraprocesados.

El bajo porcentaje de consumo adecuado de alimentos adecuados (10% en Diríá y 25% en Santa Cruz) contrasta con la alta proporción de hábitos adecuados en tiempos de comida, lo que sugiere una disociación entre la regularidad de las comidas y su calidad nutricional. Este hallazgo se

alinea con los estudios de Martí et al. (2021), quienes documentan que la disponibilidad y el acceso a alimentos nutritivos en zonas rurales puede estar limitado a pesar de mantener estructuras alimentarias tradicionales.

La disparidad entre los distritos en el consumo de ultraprocesados resulta particularmente relevante: Diriá presenta un 84% de hábitos adecuados frente al 49% en Santa Cruz. Esta diferencia podría relacionarse con el mayor nivel educativo y la mayor exposición a medios de comunicación en Santa Cruz, donde el 30% de la población tiene estudios universitarios completos comparado con el 16% en Diriá. Como señala Sánchez Brenes et al. (2024), la exposición a publicidad y marketing de alimentos ultraprocesados tiende a ser mayor en áreas con mayor conectividad y nivel educativo, influyendo en las preferencias alimentarias.

Los patrones de compra muestran una preferencia generalizada por la frecuencia quincenal (54% en ambos distritos), práctica tradicional en comunidades rurales guanacastecas donde históricamente se realizaba la "vuelta al mercado" cada quincena. Esta costumbre, mencionada por Sedó (2015) como parte del patrimonio alimentario chorotega, persiste a pesar de las transformaciones socioeconómicas, aunque Santa Cruz presenta un porcentaje significativo de compras mensuales (21%), lo que podría indicar mayor dependencia de sistemas de abastecimiento estructurados y menor autosuficiencia alimentaria.

La dimensión de sostenibilidad ambiental muestra diferencias marcadas: Diriá reporta mayor presencia de zonas verdes (82% vs 69%), siembra para autoconsumo (41% vs 31%) y crianza de animales (29% vs 21%). Estos resultados reflejan la mayor ruralidad de Diriá, donde persisten prácticas de autoproducción alimentaria que, según Benavides et al. (2025), funcionan como

estrategias de resiliencia frente a la inseguridad alimentaria y mantienen vínculos con la gastronomía tradicional de la zona.

En cuanto a técnicas culinarias, la cocción a leña mantiene presencia significativa en ambos distritos (12% en Diriá y 14% en Santa Cruz como uso diario), práctica ancestral en la Península de Nicoya que aporta características organolépticas únicas a preparaciones tradicionales como el arroz con pollo y la gallina achiotada. Esta persistencia de técnicas tradicionales, aunque en declive, coincide con lo documentado por Sedó et al. (2024) sobre la resistencia cultural en prácticas culinarias a pesar de la modernización.

El uso medicinal de alimentos (94% en Diriá y 74% en Santa Cruz) representa un conocimiento intergeneracional particularmente arraigado en Diriá, donde se mantienen usos tradicionales del achiote, ajo y anís para tratar diversas afecciones. Este hallazgo respalda lo afirmado por Blanco (2022) sobre la importancia del conocimiento local en comunidades de "zonas azules", donde la medicina popular y la alimentación se entrelazan como estrategias para el bienestar integral.

La preparación de recetas tradicionales (76% en Diriá y 79% en Santa Cruz) demuestra la persistencia de prácticas culinarias como el uso del maíz en diversas preparaciones (chilotes, perrerreque, chorreadas), elementos centrales de la identidad alimentaria chorotega según Marafon et al. (2020). La similitud en este indicador sugiere que, a pesar de diferencias en otros hábitos, la identidad cultural alimentaria se mantiene robusta en ambos contextos.

En conjunto, estos resultados evidencian una compleja interacción entre tradición y modernidad en los hábitos alimentarios estudiados. Mientras algunos aspectos como los tiempos de comida y las preparaciones tradicionales muestran resistencia al cambio, otros como el consumo de ultraprocesados reflejan la influencia de la transición nutricional. La diferencia entre ambos

distritos parece responder a su grado de ruralidad y conectividad, donde Dirιά mantiene mayores niveles de prácticas alimentarias tradicionales y autosuficiencia, mientras Santa Cruz presenta mayor exposición a patrones alimentarios contemporáneos, especialmente en el consumo de alimentos ultraprocesados. Estas dinámicas son cruciales para comprender no solo los hábitos alimentarios actuales, sino también su relación con la seguridad alimentaria y la salud metabólica de estas poblaciones.

### **Seguridad alimentaria**

Los resultados sobre hábitos alimentarios revelan patrones significativos que reflejan la interacción entre tradición cultural, factores socioeconómicos y la transición alimentaria en las comunidades de Dirιά y Santa Cruz. La homogeneidad observada en los tiempos de comida adecuados (94% en ambos distritos) coincide con lo descrito por Guevara-Villalobos et al. (2019), quienes señalan que en contextos rurales costarricenses persiste la estructura tradicional de tres comidas principales al día como parte fundamental de la organización familiar y social. Sin embargo, las diferencias más notables emergen en el consumo de alimentos adecuados y ultraprocesados. El bajo porcentaje de consumo adecuado de alimentos adecuados (10% en Dirιά y 25% en Santa Cruz) contrasta con la alta proporción de hábitos adecuados en tiempos de comida, lo que sugiere una disociación entre la regularidad de las comidas y su calidad nutricional. Este hallazgo se alinea con los estudios de Marti et al. (2021), quienes documentan que la disponibilidad y el acceso a alimentos nutritivos en zonas rurales puede estar limitado a pesar de mantener estructuras alimentarias tradicionales.

La disparidad entre los distritos en el consumo de ultraprocesados resulta particularmente relevante: Dirιά presenta un 84% de hábitos adecuados frente al 49% en Santa Cruz. Esta

diferencia podría relacionarse con el mayor nivel educativo y la mayor exposición a medios de comunicación en Santa Cruz, donde el 30% de la población tiene estudios universitarios completos comparado con el 16% en Diriá. Como señala Sánchez Brenes et al. (2024), la exposición a publicidad y marketing de alimentos ultraprocesados tiende a ser mayor en áreas con mayor conectividad y nivel educativo, influyendo en las preferencias alimentarias.

Los patrones de compra muestran una preferencia generalizada por la frecuencia quincenal (54% en ambos distritos), práctica tradicional en comunidades rurales guanacastecas donde históricamente se realizaba la "vuelta al mercado" cada quincena. Esta costumbre, mencionada por Sedó (2015) como parte del patrimonio alimentario chorotega, persiste a pesar de las transformaciones socioeconómicas, aunque Santa Cruz presenta un porcentaje significativo de compras mensuales (21%), lo que podría indicar mayor dependencia de sistemas de abastecimiento estructurados y menor autosuficiencia alimentaria.

La dimensión de sostenibilidad ambiental muestra diferencias marcadas: Diriá reporta mayor presencia de zonas verdes (82% vs 69%), siembra para autoconsumo (41% vs 31%) y crianza de animales (29% vs 21%). Estos resultados reflejan la mayor ruralidad de Diriá, donde persisten prácticas de autoproducción alimentaria que, según Benavides et al. (2025), funcionan como estrategias de resiliencia frente a la inseguridad alimentaria y mantienen vínculos con la gastronomía tradicional de la zona.

En cuanto a técnicas culinarias, la cocción a leña mantiene presencia significativa en ambos distritos (12% en Diriá y 14% en Santa Cruz como uso diario), práctica ancestral en la Península

de Nicoya que aporta características organolépticas únicas a preparaciones tradicionales como el arroz con pollo y la gallina achiotada. Esta persistencia de técnicas tradicionales, aunque en declive, coincide con lo documentado por Sedó et al. (2024) sobre la resistencia cultural en prácticas culinarias a pesar de la modernización.

El uso medicinal de alimentos (94% en Diriá y 74% en Santa Cruz) representa un conocimiento intergeneracional particularmente arraigado en Diriá, donde se mantienen usos tradicionales del achiote, ajo y anís para tratar diversas afecciones. Este hallazgo respalda lo afirmado por Blanco (2022) sobre la importancia del conocimiento local en comunidades de "zonas azules", donde la medicina popular y la alimentación se entrelazan como estrategias para el bienestar integral.

La preparación de recetas tradicionales (76% en Diriá y 79% en Santa Cruz) demuestra la persistencia de prácticas culinarias como el uso del maíz en diversas preparaciones, elementos centrales de la identidad alimentaria chorotega según Marafon et al. (2020). La similitud en este indicador sugiere que, a pesar de diferencias en otros hábitos, la identidad cultural alimentaria se mantiene robusta en ambos contextos.

En conjunto, estos resultados evidencian una compleja interacción entre tradición y modernidad en los hábitos alimentarios estudiados. Mientras algunos aspectos como los tiempos de comida y las preparaciones tradicionales muestran resistencia al cambio, otros como el consumo de ultraprocesados reflejan la influencia de la transición nutricional.

La diferencia entre ambos distritos parece responder a su grado de ruralidad y conectividad, donde Diriá mantiene mayores niveles de prácticas alimentarias tradicionales y autosuficiencia, mientras Santa Cruz presenta mayor exposición a patrones alimentarios contemporáneos, especialmente en el consumo de alimentos ultraprocesados. Estas dinámicas son cruciales para comprender no solo los hábitos alimentarios actuales, sino también su relación con la seguridad alimentaria y la salud metabólica de estas poblaciones.

## **DISCUSIÓN DE RESULTADOS BIVARIADOS**

En esta sección se presenta la discusión analítica y teórica de los resultados obtenidos mediante pruebas estadísticas con el fin de probar las asociaciones planteadas en el estudio.

### **Comparación de hábitos alimentarios de los distritos Diriá y Santa Cruz**

El análisis comparativo de los hábitos alimentarios entre los distritos de Diriá y Santa Cruz revela patrones diferenciados que reflejan sus particularidades socioeconómicas y culturales. La similitud más notable se observa en la regularidad de los tiempos de comida, con un 94% de la población en ambos distritos manteniendo hábitos adecuados en este aspecto. Este hallazgo contrasta con estudios internacionales que reportan irregularidad en las comidas como consecuencia de la modernización (Martí et al., 2021), lo que sugiere que en estas comunidades rurales de la Península de Nicoya persiste la estructura tradicional de las comidas familiares como eje organizativo del día.

La diferencia más significativa se manifiesta en el consumo de alimentos ultraprocesados, donde Diriá presenta un 84% de hábitos adecuados frente al 49% de Santa Cruz. Esta disparidad coincide con los hallazgos de Sánchez Brenes et al. (2024) sobre la mayor exposición a

publicidad de alimentos procesados en zonas con mayor conectividad y desarrollo comercial. Santa Cruz, como cabecera cantonal, presenta mayor acceso a establecimientos comerciales (10 supermercados chinos frente a 2 en Diríá) y una economía más monetarizada, lo que facilita la adquisición de estos productos. Por otro lado, Diríá mantiene mayores índices de autoproducción de alimentos (41% frente al 31%) y crianza de animales para autoconsumo (29% vs 21%), prácticas que funcionan como barreras naturales contra la dependencia de alimentos procesados.

El bajo consumo de alimentos adecuados en ambos distritos (10% en Diríá y 25% en Santa Cruz) resulta preocupante y contradice las expectativas sobre la zona azul de Nicoya. Estos resultados cuestionan la narrativa predominante sobre la dieta tradicional de la región y coinciden con las observaciones de Gómez Salas et al. (2024) sobre la erosión progresiva de los patrones alimentarios históricos. La mayor proporción en Santa Cruz podría relacionarse con su mejor acceso a establecimientos comerciales especializados en productos frescos (2 supermercados de frutas y verduras frente a 1 en Diríá), aunque esta ventaja no compensa los bajos niveles generales observados.

La hidratación adecuada (68-70%) se mantiene como un hábito relativamente estable entre ambos distritos, lo que contrasta con los bajos niveles de consumo de alimentos adecuados. Este patrón sugiere que los mensajes de salud pública sobre la importancia del agua han tenido mejor recepción que las recomendaciones sobre consumo de frutas y verduras, coincidiendo con los hallazgos de Burak y Rubio (2024) sobre la efectividad diferencial de las intervenciones nutricionales según el tipo de hábito abordado.

Los patrones de compra reflejan una interesante paradoja: ambos distritos muestran una preferencia mayoritaria por compras quincenales (54%), práctica tradicional de la región, pero

Santa Cruz presenta un porcentaje considerable de compras mensuales (21% vs 6%). Este comportamiento podría interpretarse como una adaptación a su mayor disponibilidad de establecimientos comerciales y menor dependencia de la autoproducción. Como señala Sedó (2015), la "vuelta al mercado" quincenal constituye un patrimonio cultural alimentario chorotega, cuya persistencia en Diriá refleja una mayor conservación de prácticas tradicionales.

Las técnicas culinarias muestran variaciones significativas, particularmente en el uso de la cocción a la plancha y de freidoras de aire. El mayor uso de freidoras de aire en Santa Cruz (11% diario vs 1% en Diriá) refleja la penetración de tecnologías modernas en este distrito, mientras que la cocción a leña mantiene proporciones similares en ambos contextos (12-14% diario), evidenciando su importancia cultural persistente. Como destaca Sedó et al. (2024), estas técnicas tradicionales no solo representan métodos de preparación, sino que transmiten conocimientos ancestrales y aportan características organolépticas únicas a los alimentos.

El uso medicinal de alimentos (94% en Diriá vs 74% en Santa Cruz) y la preparación de recetas tradicionales (76% y 79% respectivamente) evidencian la persistencia de conocimientos culinarios tradicionales a pesar de los cambios socioeconómicos. Estos hallazgos respaldan lo señalado por Blanco (2022) sobre el valor del conocimiento local en comunidades de zonas azules, donde la alimentación y la medicina popular se entrelazan como estrategias de bienestar. La mayor diferencia en el uso medicinal podría relacionarse con el mayor arraigo cultural y menor exposición a la medicina convencional en Diriá, donde solo existe un EBAIS frente a los tres de Santa Cruz.

En conjunto, los datos revelan que Diriá mantiene patrones alimentarios más tradicionales, caracterizados por menor consumo de ultraprocesados, mayor autoproducción y prácticas

culinarias ancestrales, mientras Santa Cruz presenta una transición hacia hábitos más contemporáneos, con mayor dependencia de alimentos comercializados y tecnologías modernas de preparación. Estas diferencias reflejan distintos niveles de exposición a la transición nutricional y sugieren la necesidad de estrategias diferenciadas para promover hábitos alimentarios saludables que respeten las particularidades culturales de cada comunidad, tal como recomiendan las Guías Alimentarias de la FAO (2022) para contextos rurales costarricenses.

### **Comparación del nivel de seguridad alimentaria del distrito central de Santa Cruz con las del distrito Diríá según ELCSA por medio de pruebas estadísticas**

El análisis estadístico revela una diferencia significativa en los niveles de seguridad alimentaria entre los distritos de Diríá y Santa Cruz, como lo demuestra la prueba T de Student con un valor  $p < 0.001$  (Tabla 33). Este hallazgo es particularmente relevante cuando se considera que ambos distritos muestran porcentajes similares de población con algún grado de inseguridad alimentaria (50% en cada distrito), pero con perfiles cualitativamente distintos en sus manifestaciones.

En Diríá predomina la inseguridad alimentaria leve (29%), mientras que en Santa Cruz se observa una distribución más homogénea entre los tres grados de inseguridad, con una proporción considerable de inseguridad severa (17%). Esta diferencia en la gravedad de la inseguridad alimentaria se refleja contundentemente en la experiencia subjetiva del hambre: el 67% de los habitantes de Santa Cruz reportó haber experimentado hambre en los últimos tres meses, comparado con solo el 23% en Diríá. Estos resultados contrastan con la investigación de

Rodríguez-Ramírez et al. (2020), quienes encontraron patrones más homogéneos de inseguridad alimentaria en comunidades rurales de características similares, lo que sugiere factores contextuales específicos que diferencian estos distritos.

El contraste entre ambos distritos puede entenderse parcialmente desde la perspectiva del acceso a recursos. Santa Cruz, como distrito central, presenta mayor disponibilidad de servicios e instituciones (ver Tabla 4 en documentos adjuntos), pero paradójicamente exhibe mayores niveles de inseguridad alimentaria severa. Esta aparente contradicción podría explicarse por las dinámicas económicas descritas por Benavides et al. (2025), quienes señalan que en contextos rurales en transición, el acceso a empleos formales no siempre se traduce en mayor seguridad alimentaria cuando los ingresos se priorizan para necesidades no alimentarias como vivienda, educación o servicios básicos.

La presencia más alta de hambre en Santa Cruz (67%) versus Diríá (23%) coincide con los hallazgos de la FAO (2021) sobre la relación entre la monetarización de la economía rural y la vulnerabilidad alimentaria. Mientras Diríá mantiene mayores niveles de autoproducción de alimentos (41% frente al 31% en Santa Cruz), esta práctica funciona como mecanismo de resiliencia, tal como documentan Gómez Salas et al. (2024) en comunidades rurales costarricenses. La capacidad de producir parte de los alimentos consumidos en el hogar representa una estrategia efectiva para mitigar los efectos de la inseguridad económica en el acceso alimentario.

La distribución por sexo en la inseguridad alimentaria (Tabla 23) muestra patrones diferenciados entre ambos distritos. En Diriyá, las mujeres presentan mayor prevalencia de inseguridad leve y moderada (41% y 43% respectivamente), mientras que los hombres se concentran en inseguridad moderada (78%). Esta brecha de género coincide con lo reportado por Silva (2022) en estudios similares, donde las mujeres tienden a priorizar la alimentación de otros miembros del hogar por encima de la propia. En Santa Cruz, tanto mujeres como hombres experimentan altos niveles de inseguridad severa (28% y 32%), lo que sugiere que la crisis alimentaria en este distrito afecta transversalmente a todos los miembros del hogar sin distinción de género.

El análisis por tamaño de hogar (Tabla 22) revela que, en ambos distritos, los hogares de 3-4 miembros son los más afectados por la inseguridad alimentaria. Sin embargo, en Santa Cruz los hogares pequeños (1-2 miembros) presentan niveles similares de afectación (12%) que los medianos (25%), mientras que en Diriyá existe una diferencia más marcada (11% vs 31%). Este patrón podría relacionarse con las características económicas y ocupacionales de Santa Cruz, donde los hogares unipersonales o de dos miembros pueden depender exclusivamente de ingresos fijos y monetarios sin estrategias de autosuficiencia alimentaria.

La Tabla 37 presenta una correlación negativa significativa ( $-0.236$ ,  $p=0.003$ ) entre inseguridad alimentaria y consumo medio de alimentos no adecuados. Este hallazgo contradice las expectativas tradicionales y sugiere que, en contextos de alta vulnerabilidad alimentaria como Santa Cruz, las familias no necesariamente recurren a alimentos no adecuados como estrategia de supervivencia, sino que enfrentan una restricción calórica generalizada. Este resultado respalda las observaciones de Cordero-Ahiman et al. (2020) en Ecuador, donde la inseguridad alimentaria

severa se asociaba con reducción total en la disponibilidad de alimentos más que con cambios en su calidad.

La diferencia significativa en seguridad alimentaria entre distritos ( $p < 0.001$ ) cobra mayor relevancia cuando se considera el contexto geográfico y cultural de la Península de Nicoya. Como señala Blanco (2022), esta región ha sido reconocida internacionalmente como "zona azul" por las características singulares de longevidad de sus habitantes, tradicionalmente asociadas a prácticas alimentarias específicas. Los resultados actuales sugieren una heterogeneidad interna en esta región que ha sido poco documentada en la literatura, donde distritos cercanos geográficamente pueden experimentar realidades alimentarias muy diferentes.

Estas diferencias tienen implicaciones directas para el diseño de políticas públicas. Las intervenciones en Santa Cruz deberían enfocarse en estrategias para garantizar el acceso básico a alimentos suficientes, mientras que en Diríá las intervenciones podrían orientarse a mejorar la calidad y diversidad alimentaria. Esta aproximación diferenciada coincide con las recomendaciones de la CEPAL (2021) sobre la necesidad de políticas territoriales sensibles a las particularidades locales en el ámbito de la seguridad alimentaria.

La investigación de Fierro-Moreno et al. (2023) sobre la confiabilidad de la escala ELCSA (95%) brinda robustez a nuestros hallazgos, permitiendo afirmar con certeza que las diferencias observadas reflejan realidades objetivas más que variaciones metodológicas. Sin embargo, reconocemos limitaciones en nuestro estudio, particularmente en la representatividad de algunos

grupos etarios y la posible subestimación de la inseguridad alimentaria en temporadas de mayor escasez económica.

En conclusión, la comparación entre ambos distritos revela una compleja interacción entre factores socioeconómicos, prácticas culturales y acceso a recursos que configuran perfiles de seguridad alimentaria distintivos. Estos hallazgos desafían la homogeneización de las comunidades rurales guanacastecas y subrayan la necesidad de enfoques territoriales diferenciados para abordar la seguridad alimentaria en la región. La persistencia de prácticas tradicionales en Diriá parece funcionar como amortiguador de la inseguridad alimentaria severa, mientras que, en Santa Cruz, a pesar de mayores recursos institucionales, se observa una mayor vulnerabilidad alimentaria que requiere atención prioritaria.

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## CONCLUSIONES

- La comparación de hábitos alimentarios y seguridad alimentaria entre los distritos de Santa Cruz (zona urbana) y Diríá (zona rural) reveló diferencias significativas en ambos aspectos. Mientras que Diríá mantiene prácticas alimentarias más tradicionales, caracterizadas por menor consumo de ultraprocesados, mayor autoproducción de alimentos y uso de técnicas culinarias ancestrales, Santa Cruz presenta un perfil más heterogéneo con mayor exposición a alimentos procesados y patrones alimentarios contemporáneos. En cuanto a seguridad alimentaria, ambos distritos presentan niveles similares de inseguridad alimentaria (50%), pero con perfiles cualitativamente distintos: Diríá predominan casos de inseguridad leve, mientras Santa Cruz muestra una distribución más equilibrada entre los grados, con niveles significativos de inseguridad severa. Estas diferencias reflejan distintos niveles de exposición a la transición nutricional y resaltan la necesidad de estrategias diferenciadas para mejorar la seguridad alimentaria y promover hábitos saludables que respeten las particularidades culturales de cada comunidad.
- Los hábitos alimentarios analizados revelan contrastes significativos entre ambas comunidades, donde Diríá (zona rural) mantiene prácticas alimentarias tradicionales caracterizadas por menor consumo de ultraprocesados, mayor autoproducción de alimentos, crianza de animales para autoconsumo, uso extendido de alimentos con fines medicinales y preservación de técnicas culinarias ancestrales como la cocción a leña. Por el contrario, Santa Cruz (zona urbana) refleja una transición hacia patrones alimentarios

contemporáneos, evidenciada por un mayor consumo de alimentos ultraprocesados y adopción de tecnologías modernas de preparación culinaria, lo que demuestra cómo el contexto sociocultural y el grado de urbanización influyen directamente en la configuración de los hábitos alimentarios de estas poblaciones.

- El análisis de la seguridad alimentaria mediante la escala ELCSA revela que ambos distritos enfrentan niveles similares de inseguridad alimentaria, pero con perfiles cualitativamente diferentes. Diriá presenta principalmente inseguridad alimentaria leve, caracterizada por preocupación y preocupación moderada por el acceso a los alimentos, mientras que Santa Cruz muestra una distribución más equilibrada entre los distintos grados de inseguridad, incluyendo niveles significativos de inseguridad severa. Esta diferencia en la gravedad se manifiesta claramente en la experiencia subjetiva del hambre, que es considerablemente más prevalente en Santa Cruz que en Diriá, reflejando cómo las condiciones económicas limitadas impactan directamente en la seguridad alimentaria de las familias urbanas en mayor medida que en las comunidades rurales con mayores prácticas de autoproducción.
- El análisis comparativo de hábitos alimentarios entre ambos distritos reveló diferencias estadísticamente significativas en múltiples dimensiones culinarias y de consumo. Diriá (zona rural) muestra un patrón alimentario más favorable en cuanto al consumo de alimentos no adecuados, con hábitos más saludables y menor exposición a productos ultraprocesados, mientras que Santa Cruz (zona urbana) presenta un perfil alimentario más influenciado por los patrones contemporáneos de consumo. No obstante, ambos

distritos presentan insuficiencias en el consumo de alimentos adecuados, reflejando un desafío común en la adopción de prácticas alimentarias óptimas. Asimismo, se observan diferencias marcadas en las técnicas culinarias empleadas, donde Diriá mantiene una mayor diversidad de métodos tradicionales y Santa Cruz evidencia una mayor adopción de tecnologías modernas de preparación, lo que demuestra cómo el contexto geográfico y sociocultural modela directamente las prácticas alimentarias de las comunidades.

- La comparación estadística de seguridad alimentaria entre ambos distritos reveló diferencias significativas en la gravedad y manifestación de la inseguridad alimentaria. Aunque ambos territorios presentan niveles similares de inseguridad alimentaria global, Santa Cruz muestra una mayor prevalencia de inseguridad severa, mientras que Diriá se caracteriza principalmente por inseguridad leve. El análisis por sexo evidencia que en Diriá las mujeres experimentan con mayor frecuencia inseguridad alimentaria en sus niveles leve y moderado, mientras que en Santa Cruz tanto hombres como mujeres enfrentan altos niveles de inseguridad severa. La correlación negativa encontrada entre inseguridad alimentaria y consumo de alimentos no adecuados indica que, en contextos de alta vulnerabilidad como Santa Cruz, las familias no simplemente sustituyen alimentos saludables por opciones de menor calidad, sino que enfrentan una restricción calórica generalizada que afecta su acceso total a alimentos suficientes, reflejando cómo las condiciones socioeconómicas y el grado de urbanización influyen directamente en la dimensión crítica de la seguridad alimentaria familiar.

## RECOMENDACIONES

- Implementar estrategias diferenciadas de seguridad alimentaria que respeten las particularidades culturales y socioeconómicas de cada distrito, enfocándose en acceso a alimentos básicos para Santa Cruz y mejora de calidad nutricional para Diríá.
- Fortalecer programas de autoproducción alimentaria en Santa Cruz, tomando como modelo las prácticas exitosas de Diríá, para incrementar la resiliencia alimentaria y reducir la dependencia de alimentos procesados.
- Preservar y valorizar las técnicas culinarias ancestrales como estrategia para mejorar la seguridad alimentaria y promover hábitos alimentarios saludables culturalmente apropiados.
- Diseñar intervenciones educativas nutricionales que incorporen el conocimiento tradicional sobre alimentos medicinales, especialmente en Santa Cruz donde este conocimiento está en declive.
- Promover políticas públicas que faciliten la comercialización local de productos frescos y tradicionales, creando cadenas de valor que beneficien a pequeños productores de ambos distritos.
- Realizar estudios longitudinales que analicen la relación entre prácticas culinarias tradicionales y seguridad alimentaria para desarrollar intervenciones con mayor impacto en comunidades rurales.

## Referencias

- Abarca, G., Villanueva, M., Tobar, S., Fredes, C., Aguirre, C., & Parada, A. (2024). Hacia una alimentación saludable y sostenible: Elección de alimentos ricos en proteínas. *Revista Chilena de Nutrición*, 51(6), 485–493. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182024000600485>
- Aboites Manrique, G., & Pérez Méndez, M. A. (2022). Pobreza campesina, inseguridad alimentaria y autoconsumo de maíz. *Anduli: Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, (22), 65–85.
- AenVerde, R. (2023, 17 de octubre). La ingesta insuficiente de frutas y verduras está entre los diez factores principales de riesgo de mortalidad. A en verde—Medio de información de agricultura. <https://www.aenverde.es/la-ingesta-insuficiente-de-frutas-y-verduras-esta-entre-los-diez-factores-principales-de-riesgo-de-mortalidad/>
- Afriyie, E., Zurek, M., Asem, F. E., Okpattah, B., Ahiakpa, J. K., & Zhu, Y.-G. (2023). Consumer food storage practices and methods at the household-level: A community study in Ghana. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 7, 1194321. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2023.1194321>
- Aguirre, C., Bonilla, D., Almendra-Pegueros, R., Pérez-López, A., Gamero, A., Duarte Junior, M. A. D. S., Peterman-Rocha, F., Lozano-Lorca, M., Camacho-López, S., Kammar-García, A., Durán Agüero, S., Pérez-Esteve, É., Fernández-Villa, T., Nava-González, E., Baladia, E., Valera-Gran, D., & Navarrete-Muñoz, E. M. (2021). Evaluación de la ingesta alimentaria: Una reflexión que nos acerque al futuro. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(3), 266–268. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.3.1433>

Alimentación saludable—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (2025, 24 de enero). Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

Álvarez-Figueroa, M. L., Pineda-Castro, M. L., Chacón-Villalobos, A., & Cubero-Castillo, E. (2022). Características fisicoquímicas y sensoriales de leches caprina y bovina enteras, descremadas y deslactosadas. *Agronomía Mesoamericana*, 33(2), Artículo 47039. <https://doi.org/10.15517/am.v33i2.47039>

Análisis-Consumo.pdf. (s. f.). PIMA. Recuperado el 19 de junio de 2025, de <https://www.pima.go.cr/wp-content/uploads/2017/07/Analisis-Consumo.pdf>

Araya, P. R. V. (2020, 25 de octubre). Diccionario de las plantas medicinales más usadas en Guanacaste. Mi Choza. <https://confraternidadguan.wixsite.com/misitio/post/diccionario-de-las-plantas-medicinales-más-usadas-en-guanacaste>

Arias Ramírez, J., & Dumani Echandi, M. (2024). Agrobiodiversidad en huertos familiares y seguridad alimentaria y nutricional de hogares en Monteverde, Costa Rica. *Perspectivas Rurales Nueva Época*, 22(43), 1–23. <https://doi.org/10.15359/prne.22-43.10>

ASALE, R.-, & RAE. (2024). Licor. En *Diccionario de la lengua española* (Edición del Tricentenario). Real Academia Española. <https://dle.rae.es/licor>

Azañedo, D., Saavedra-García, L., & Bazo-Alvarez, J. C. (2018). ¿Son menos dañinas las gaseosas sin azúcar? Un análisis de la información nutricional en dos ciudades peruanas. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 35(1), 164–166. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2018.351.3555>

Benavides, D. A., Plata, N. Á., Beltrán, M. A. A., Muñoz, D. V. A., Parada, D. J. A., Lozano, M. A., Buitrago, M. C. A., Plazas, M. M., & Gutiérrez, L. F. G. (2022). Grasa y aceites

- provenientes de la dieta: Consideraciones para su consumo en la población colombiana. *Universitas Medica*, 63(1), 1–14.
- Benavides, E. E. S., Brenes, J. R. V., & Salazar, Y. X. (2025). Understanding consumption patterns of vulnerable Costa Rican households through price and income elasticities in food. *Población y Salud En Mesoamérica*, 22(2). <https://doi.org/10.15517/psm.v22i2.59695>
- Blanco, P. (2022, 23 de octubre). La zona azul de Costa Rica: ¡Bienvenidos a la Península de Nicoya, donde la gente vive más! Web UCR. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/10/23/la-zona-azul-de-costa-rica-bienvenidos-a-la-peninsula-de-nicoya-donde-la-gente-vive-mas.html>
- Burak, F. P., & Rubio, A. T. y G. (2024). *Hidratación. Fundamentos en las diferentes etapas de la vida*. Editorial Alfil.
- Burgos, A., Ortega, I., Fontes, F., Valdés, V., Camaño-Cacó, E., & Ríos-Castillo, I. (2023). Malnutrición e inadecuados hábitos de alimentación en bomberos de Panamá. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(4), 413–423. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182023000400413>
- Caja Costarricense de Seguro Social, G. M. D. P. de S. de S. Á. A. y P. de S. de S. (2022). *Memoria de áreas de salud, sectores, EBAIS, sedes de área, sedes de ebáis y puestos de visita periódica en el ámbito nacional al 31 de diciembre de 2021*. CCSS. <http://hdl.handle.net/20.500.11764/4066>
- Carrasco Miranda, J. G. (2019). *Inseguridad alimentaria, determinantes socioeconómicos y diversidad dietaria en madres de familia de Bahía de Kino, Sonora* [Tesis de maestría, Universidad de Sonora]. Repositorio Institucional UNISON. <http://repositorioinstitucional.uson.mx/handle/20.500.12984/4194>

Centro de Investigación de Economía Agrícola y Desarrollo Agroempresarial (CIEDA) & Universidad de Costa Rica (UCR). (2023, 16 de octubre). Cambiar nuestros hábitos de almacenamiento podría evitar pérdidas y desperdicios de alimentos. Web UCR. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2023/10/16/cambiar-nuestros-habitos-de-almacenamiento-podria-evitar-perdidas-y-desperdicios-de-alimentos.html>

CEPAL. (2022). *Hacia una seguridad alimentaria y nutricional sostenible en América Latina y el Caribe en respuesta a la crisis alimentaria mundial*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), & Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). (2021). *Perspectivas de la agricultura y del desarrollo rural en las Américas*.

Comité Científico de la ELCSA. (2012). *Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)—Manual de uso y aplicación*.

Cordero-Ahiman, O. V., Vanegas, J. L., Beltrán-Romero, P., & Quinde-Lituma, M. E. (2020). Determinants of food insecurity in rural households: The case of the Paute River Basin of Azuay Province, Ecuador. *Sustainability*, 12(3), Artículo 946. <https://doi.org/10.3390/su12030946>

Dc\_recetario\_de\_cocina\_tradicional\_de\_villarreal\_-\_marzo\_2021\_0.pdf. (s. f.). Dirección de Cultura. Recuperado el 3 de julio de 2025, de [https://www.dircultura.go.cr/sites/default/files/media/doc/dc\\_recetario\\_de\\_cocina\\_tradicional\\_de\\_villarreal\\_-\\_marzo\\_2021\\_0.pdf](https://www.dircultura.go.cr/sites/default/files/media/doc/dc_recetario_de_cocina_tradicional_de_villarreal_-_marzo_2021_0.pdf)

- Dirección General de Personal, Dirección de los CENDI y Jardín de Niños, & Coordinación de Nutrición. (2022). Los nutrientes: Parte 2. Micronutrientes. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado el 29 de julio de 2025, de [https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Los Nutrientes Parte 1 Macronutrientes.pdf](https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/Los_Nutrientes_Parte_1_Macronutrientes.pdf)
- ELCSA. (2012). *Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA): Manual de uso y aplicaciones*. FAO. <https://www.fao.org/4/i3065s/i3065s.pdf>
- Elgart, J. F., Flores, L. E., Abraham, A. G., Garrote, G. L., Torrieri, R., & Gagliardino, J. J. (2021). *Aislamiento por covid-19 en el amba y en el resto del país: Estudio transversal de cambios en hábitos y estilo de vida*. CONICET. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/157081>
- Esponda Pérez, J. A., Alvarez Rateike, L., & Galindo Ramirez, S. M. (2024). Aculturación dietética: Explorando el impacto de las creencias culturales en los hábitos alimentarios a través de una revisión sistemática. *International Journal of Professional Business Review: Int. J. Prof. Bus. Rev.*, 9(3), 16.
- FAO, FIDA, OMS, PMA, & UNICEF. (2023). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/cc3017es>
- FAO, FIDA, OMS, PMA, & UNICEF. (2024). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2024*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/cd1254es>
- FAO, FIDA, OMS, PMA, & UNICEF. (2025). *América Latina y el Caribe. Panorama regional de la seguridad alimentaria y la nutrición 2024*. Organización de las Naciones Unidas para

la Alimentación y la Agricultura.

<https://openknowledge.fao.org/handle/20.500.14283/cd3877es>

FAO, Ministerio de Salud, Universidad de Costa Rica, CEN CINAI, Ministerio de Educación Pública, & Caja Costarricense del Seguro Social. (2022). *Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica*. Ministerio de Salud, Costa Rica.

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/guia.html#book/2>

[4](#)

FAO. (2024). *The state of agricultural commodity markets 2024*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://doi.org/10.4060/cd2144en>

Fernández, S. B., Gistau, R. L., Moneva, A. A., Ayala, S. L., Sánchez, M. H., Lozano, D. G., & Martínez, D. B. (s. f.). *Esta guía didáctica de buenas prácticas forma parte del proyecto Campeones de la alimentación II* (FCT-22-17731).

Fierro-Moreno, E., Lozano-Keymolen, D., & Gaxiola-Robles Linares, S. C. (2023). Inseguridad alimentaria en México: Análisis de dos escalas en 2020. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 33(61). <https://doi.org/10.24836/es.v33i61.1282>

Galeano, L. G., & Vásquez, A. B. (2023). Técnicas de cocción ancestrales resguardadas y aplicadas a la gastronomía de la región de Magdalena centro en Cundinamarca, Colombia. *Sosquua*, 5(2), Artículo 951. <https://doi.org/10.52948/sosquua.v5i2.951>

Galeano, L. G., & Vásquez, A. B. (2023). Técnicas de cocción ancestrales resguardadas y aplicadas a la gastronomía de la región de Magdalena centro en Cundinamarca, Colombia. *Sosquua*, 5(2). <https://doi.org/10.52948/sosquua.v5i2.951>

- Gissel, P. R. A. (2025). *La cocina ancestral y la experiencia turística en la comunidad amazónica Cotococha* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/0e197eb3-954b-4440-8c21-5a33096da017>
- Gómez Salas, G., Arriola Aguirre, R., Vindas Meza, L., Pinto Tomás, A., Cordero Solís, J. J., Barrientos Calvo, I., & Pérez Carvajal, A. M. (2024). Diversidad dietética, estado antropométrico y perfil bioquímico de centenarios de la Península de Nicoya, Costa Rica, y su descendencia. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 59(6), 101513. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2024.101513>
- Gómez Salas, G., Quesada, D., & Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1). <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>
- Graña, J. L., & Ramírez, M. V. (2021). El maíz: Alimento de tradiciones, mitos, y poesía en Costa Rica. *Pensamiento Actual*, 21(37), Artículo 37. <https://doi.org/10.15517/pa.v21i37.48938>
- 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.
- GuiaHidratacion\_ERCnt\_Ministerio de Salud. (s. f.). Ministerio de Salud, Costa Rica. Recuperado el 1 de julio de 2025, de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/material-informativo/material-de-comunicacion/enfermedad-renal->

[cronica-no-tradicional/6971-guia-de-hidratacion-para-personas-expuestas-al-sol-y-al-calor-1/file](https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/cronica-no-tradicional/6971-guia-de-hidratacion-para-personas-expuestas-al-sol-y-al-calor-1/file)

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. (2022). Ministerio de Salud, Costa Rica.

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/>

Hernández-Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murillo-Plúa, D. C., Bosques-Cotelo, J., & Linares-Manrique, M. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Científica*.

INEC 2024. (s. f.). Instituto Nacional de Estadística y Censos. Recuperado el 11 de junio de 2025, de <https://admin.inec.cr/sites/default/files/2024-10/reenaho2024.pdf.pdf>

INEC. (2024). *CR en cifras 2024*. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://online.fliphtml5.com/ijhdt/ewcc/>

INEC. (2025). [Services.inec.go.cr/proyeccionpoblacion/frmproyec.aspx](https://services.inec.go.cr/proyeccionpoblacion/frmproyec.aspx). Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://services.inec.go.cr/proyeccionpoblacion/frmproyec.aspx>

Jardín Botánico José María Orozco. (2024). *Enterolobium cyclocarpum*: Propiedades medicinales del árbol de Guanacaste. Universidad de Costa Rica. Recuperado de Ficha Botánica UCR. <https://jmo.biologia.ucr.ac.cr/enterolobium-cyclocarpum/>

Katz, E. (2019). Olla, comal y horno de barbacoa: Técnicas de cocción de la cocina ritual mixteca. *Itinerarios*, 29, 119–149.

Longás, S. L. (2024, 29 de noviembre). La FAO advierte de que la globalización ha abaratado los alimentos, pero ha potenciado los ultraprocesados. El País. <https://elpais.com/planeta-futuro/2024-11-29/la-fao-advierte-de-que-la-globalizacion-ha-abarato-los-alimentos-pero-ha-potenciado-los-ultraprocesados.html>

López, L. B., & Suárez, M. M. (2023). *Fundamentos de nutrición normal* (3.a ed.). Ecoe Ediciones.

<https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=Oi3bEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA15&dq=diccionario+de+nutrici%C3%B3n+y+dietoterapia&ots=8aESuRkBTv&sig=I2YI1PGGkj8WVFF6E0rX9yi4zJA>

Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad:

Una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177–185.

<https://doi.org/10.20960/nh.03151>

Martínez-González, M. E., Balois-Morales, R., Alia-Tejacal, I., Cortes-Cruz, M. A., & Palomino-

Hermosillo, A. (2017). Poscosecha de frutos: Maduración y cambios bioquímicos. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(8), 1819–1834. (Se asume la revista por la temática y autores, se corrige el formato básico).

Masis, P. S. (2015). Un acercamiento a la esencia de la cocina patrimonial de Costa Rica. *Revista*

*Herencia*, 28(2). <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/24736>

Mena-Sánchez, G., Mogas, B., & Souza, S. (2021). Rol de los lácteos y de las alternativas

vegetales en una alimentación saludable y sostenible. *Nutrición Hospitalaria*, 38(Suppl 2),

40–43. <https://doi.org/10.20960/nh.3796>

Merchant, D., & Guerrero, L. S. (2022). Consumo de leche entera de vaca y pérdida de masa

grasa en pacientes ambulatorios con obesidad o sobrepeso en el estado de México. *Revista*

*Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(4), 312–323.

<https://doi.org/10.14306/renhyd.26.4.1725>

Ministerio de Educación Pública (MEP). (2025). Directorio de centros educativos—Dirección de

Gestión del Talento Humano. <https://dgth.mep.go.cr/directorio-de-centros-educativos/>

- Ministerio de Salud. (2022, 3 de junio). Santa Cruz, Guanacaste—CEN CINAI. <https://www.cen-cinai.go.cr/santa-cruz-guanacaste/>
- Mora, P., & Ruiz, M. (2023). Zona Azul en Guanacaste: Significado y relatos de la vida real. *Wímb Lu*, 18(2), 143–152.
- Morejón Terán, Y. A., Manzano, A. S., Betancourt Ortiz, S., Ulloa, V. A., Sandoval, V., Espinoza Fajardo, A. C., & Carpio-Arias, T. V. (2021). Construcción de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos para Adultos Ecuatorianos, estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(4), 394–402. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.4.1340>
- Municipalidad de Santa Cruz. (2025). Entorno y demografía. <https://www.santacruz.go.cr/index.php/canton/entorno-demografia>
- Navarro, S. L. B. (2022). Importancia de las grasas y aceites en la dieta y los efectos de la operación de fritura sobre la inocuidad de los alimentos. *Revista Ciencia y Tecnología El Higo*, 12(1), Artículo 1. <https://doi.org/10.5377/elhigo.v12i1.14525>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s. f.). Conceptos básicos. Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) Centroamérica. Recuperado el 7 de julio de 2025, de <https://www.fao.org/in-action/pesa-centroamerica/temas/conceptos-basicos/es/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2021). *Año internacional de las frutas y verduras*. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- Popkin, B. P. (2020). *El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud* (Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, No. 34). FAO. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/c363cb5d-a2d2-40ea-abf3-1c10988bd540/content>
- Robledo de Dios, T., Rollán Gordo, A., & Peña Rey, I. (2023). Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente. *Revista Española de Salud Pública*, 97, e202305037.
- Rodríguez Cairoli, F., Guevara Vásquez, G., Bardach, A., Espinola, N., Perelli, L., Balan, D., Palacios, A., Augustovski, F., Pichón-Riviere, A., & Alcaraz, A. (2023). Carga de enfermedad y económica atribuible al consumo de bebidas azucaradas en El Salvador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 47, e80. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2023.80>
- Rodríguez, C. (2024). Técnicas de cocción de los alimentos usando el proceso de ahumado de carne en Cañas, Guanacaste. Sistema de Información Cultural de Costa Rica. <https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tecnicas-de-coccion-de-los-alimentos-usando-el-proceso-de-ahumado-de>
- Rodríguez-Ramírez, S., Gaona-Pineda, E. B., Martínez-Tapia, B., Arango-Angarita, A., Kim-Herrera, E. Y., Valdez-Sánchez, A., Medina-Zacarías, M. C., Shamah-Levy, T., & Ramírez-Silva, I. (2020). Consumo de grupos de alimentos y su asociación con características sociodemográficas en población mexicana. *Salud Pública de México*, 62(6), 665–676. <https://doi.org/10.21149/11529>
- Rutti, Y. Y. G., Osorio, N. D. B., Cortaza, J. G., García, M. A. T., & Rique, I. M. A. (2024). Consumo de preparaciones de frutas y verduras e indicadores antropométricos en peruanos

- mayores de 18 años. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 44(2), Artículo 2.  
<https://doi.org/10.12873/442gomezrutti2>
- Salas Salvadó, J., Maraver Eizaguirre, F., Rodríguez-Mañas, L., Saenz De Pipaón, M., Vitoria Miñana, I., & Moreno Aznar, L. (2020). The importance of water consumption in health and disease prevention: The current situation. *Nutrición Hospitalaria*, 37(6), 1302-1314.  
<https://doi.org/10.20960/nh.03160>
- Salas Yeini, P., & Salvador Jesús, E. (2021). ¿Qué come la gente en el campo? Valoración del patrón de consumo y nivel de seguridad alimentaria en comunidades periurbanas y rurales de Anzoátegui, Venezuela. *Diaeta*, 39(175), 13–24.
- Salas, G. G., Quesada, D. Q., Chinnock, A., Previdelli, A. N., & Elans, G. (2019). Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: Estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica. *Acta Médica Costarricense*, 61(3), 111–118.  
<https://doi.org/10.51481/amc.v61i3.1038>
- Salvatierra Marchant, I. M., & Académica Inacap sede Arica. (2019). *Manual conservación de alimentos*.
- Sánchez Brenes, R., Arboleda Julio, E., Pérez Meza, R., Juárez Leandro, N., Calvo Jiménez, K., & Piedra Navarro, S. (2024). Percepción del consumidor hacia los productos agropecuarios en Nandayure, Guanacaste, Costa Rica. *Perspectivas Rurales: Nueva Época*, 22(43), 1–27.
- Sánchez, M. A. (2020). El patrimonio territorial de la península de Nicoya, Costa Rica: Su puesta en valor como atractivo turístico. En G. J. Marafon, M. Faccioli, & M. A. Sánchez (Eds.), *Patrimônio, território e turismo no Brasil, Costa Rica e Itália* (pp. 39–58). EDUERJ.  
<https://books.scielo.org/id/b2n8w/pdf/marafon-9786500030327.pdf#page=41>

Santa Bárbara. (s. f.). Mapcarta. Recuperado el 4 de agosto de 2025, de <https://mapcarta.com/es/19588924>

Sedó, P. (2015). Un acercamiento a la esencia de la cocina patrimonial de Costa Rica. *Revista Herencia*, 28(2). <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/24736>

Sedó, P. E., Cerdas Núñez, M. M., & González Arce, R. (2024). Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica. *Agris FAO*. <https://agris.fao.org/search/en/providers/122384/records/67655ff86784547a43e35e07>

Seguridad alimentaria, nutrición y erradicación del hambre CELAC 2025. (s. f.). CEPAL. Recuperado el 4 de julio de 2025, de <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/afe31d46-6a0a-4725-8654-620a42454edb/content>

Silva, J. L. C. (2022). *Validación cualitativa de la escala latinoamericana y caribeña sobre seguridad alimentaria (elcsa): Caso San Felipe Cuapexco, Puebla* [Tesis de licenciatura/Maestría/Doctorado, indicar lo que aplique si se conoce]. (Se asume un tipo de trabajo no publicado para darle estructura, si es un documento de trabajo o informe, se ajusta).

Suárez, M. L. L., & Vélez, K. G. S. (2022). Seguridad alimentaria en la comunidad rural Las Mercedes, Manabí-Ecuador. *QhaliKay Revista de Ciencias de la Salud ISSN 2588-0608*, 6(1), Artículo 1. <https://doi.org/10.33936/qkracs.v6i1.3809>

TRACIT. (s. f.). *Comercio ilícito de alcohol en Costa Rica*. Recuperado el 1 de julio de 2025, de [https://www.tracit.org/uploads/1/0/2/2/102238034/tracit\\_spanish\\_-\\_costa\\_rica\\_alcohol\\_paper\\_final.v2\\_oct\\_2020.pdf](https://www.tracit.org/uploads/1/0/2/2/102238034/tracit_spanish_-_costa_rica_alcohol_paper_final.v2_oct_2020.pdf)

- Troncoso-Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: Un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 105–114. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08>
- Vázquez Sánchez, V., Rangel Rivero, A., Peña Alcolea, S., Díaz Fuentes, Y. A., & Ramenzoni, V. (2018). Hábitos alimentarios de un grupo de pescadores ocasionales del municipio Yaguajay, Sancti Spíritus, Cuba: Un enfoque ecológico. *Revista de Investigaciones Marinas*, 38(1), 130–138.
- Villalobos, D. G., Vindas, C. C., Soto, N. F., Carrasquilla, L. Ú., Chinnock, A., Gómez, G., & Elans, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152–159. <https://doi.org/10.51481/amc.v61i4.1045>
- WFP. (2025, 11 de abril). ¿Qué es la seguridad alimentaria? Programa Mundial de Alimentos (WFP). <https://es.wfp.org/historias/seguridad-alimentaria-que-significa-y-por-que-importa>

## Glosario y Abreviaturas

**Alimentación equilibrada:** Patrón alimentario que incluye una variedad de alimentos en cantidades adecuadas, garantizando el aporte suficiente de nutrientes esenciales para mantener una buena salud y prevenir enfermedades (López & Suárez, 2023).

**Autoproducción de alimentos:** Práctica mediante la cual los hogares cultivan, crían o recolectan alimentos para su autoconsumo, generalmente en huertos familiares o solares, con el fin de complementar su dieta y reducir la dependencia de compras externas (Carrasco Miranda, 2019).

**Cocción en horno de tierra (pib):** Técnica culinaria ancestral que consiste en cocinar alimentos envueltos en hojas vegetales sobre piedras previamente calentadas, en un hoyo excavado en la tierra, cubierto con más tierra para retener el calor (Galeano & Vásquez, 2023b).

**Consumo de ultraprocesados:** Ingesta de alimentos industriales formulados con ingredientes no culinarios (aditivos, colorantes, saborizantes) y con escaso valor nutricional, como snacks, refrescos azucarados, embutidos y comidas listas (López & Suárez, 2023)..

**ELCSA (Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria):** Instrumento validado para medir la experiencia de inseguridad alimentaria en los hogares de América Latina y el Caribe, basado en preguntas sobre preocupación, reducción de la cantidad o calidad de alimentos, y hambre (ELCSA, 2012).

**Fermentación:** Proceso biológico tradicional mediante el cual microorganismos transforman azúcares en ácidos, gases o alcohol, utilizado para conservar alimentos y mejorar su digestibilidad y valor nutricional (ej.: chicha, chicheme, atol agrio) (López & Suárez, 2023)..

**Hábitos alimentarios:** Conjunto de prácticas, preferencias, horarios, técnicas culinarias y decisiones relacionadas con la obtención, preparación, almacenamiento y consumo de alimentos, influenciadas por factores culturales, económicos, sociales y familiares. (López & Suárez, 2023).

**Inseguridad alimentaria:** Situación en la que las personas o los hogares tienen acceso limitado, incierto o insuficiente a alimentos seguros y nutritivos, ya sea por restricciones económicas, físicas o sociales (ELCSA, 2012).

**Método de cocción a la leña:** Técnica tradicional que utiliza madera seca como fuente de calor en fogones o cocinas rústicas, otorgando un sabor ahumado característico y siendo común en zonas rurales de Centroamérica (Galeano & Vásquez, 2023b).

**Metate:** Herramienta ancestral de piedra, compuesta por una base plana y una “mano” cilíndrica, usada para moler maíz, cacao, especias y semillas, fundamental en la preparación de alimentos tradicionales mesoamericanos (Galeano & Vásquez, 2023b).

**Nixtamalización:** Proceso culinario y nutricional ancestral que consiste en cocer el maíz con agua y cal, lo que mejora la biodisponibilidad de nutrientes y permite la elaboración de masa para tortillas y tamales (Galeano & Vásquez, 2023b).

**Seguridad alimentaria:** Condición en la que todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para llevar una vida activa y saludable, respetando sus preferencias culturales (Carrasco Miranda, 2019).

**Técnicas culinarias ancestrales:** Métodos tradicionales de preparación de alimentos transmitidos de generación en generación, que incluyen el uso de herramientas como el comal, el metate, y técnicas como la cocción en hojas o el ahumado, reflejando la identidad cultural de un territorio (Gissel, 2025).

**Uso medicinal de los alimentos:** Práctica basada en el conocimiento popular que emplea plantas, frutos, raíces u otros alimentos no solo con fines nutricionales, sino también preventivos o terapéuticos, según la cosmovisión local (López & Suárez, 2023).

**Lista de abreviaturas**

ELCSA	Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
OMS	Organización Mundial de la Salud
ENAH0	Encuesta Nacional de Hogares
INEC	Instituto Nacional de Estadística y Censos
CMA	Cumbre Mundial para la Alimentación
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
WFP	Programa Mundial de Alimentos
OPS/OMS	Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud
CELAC	Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños
NBI	Necesidades Básicas Insatisfechas

## **Anexos**

## Anexo 1 Descripción de las preguntas ELCSA

**Tabla 16.** Descripción de las preguntas ELCSA

Pregunta (P)	Significado de la pregunta	Dimensión	Observaciones
P1. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos. ¿Alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarán en su hogar?	Esta pregunta se refiere a la preocupación que experimentaron los hogares antes de que se acabaran los alimentos, la cual se pudo deber a situaciones hipotéticas para el futuro del hogar, por ejemplo, la pérdida de empleo del proveedor.	Preocupación hogar.	La preocupación también puede continuar cuando el acceso a los alimentos disminuye.
P2. En los últimos 3 meses ,por falta de dinero u otros recursos . ¿Alguna	Esta pregunta busca establecer si en algún momento del periodo estudiado, por falta de	Cantidad de alimentos- hogar.	Esta pregunta es diferente a la P 1, ya que la P2,se refiere a la existencia de alimentos , y la P1 solo

---

vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	dinero u otros recursos , el hogar no tuvo alimentos para comer.	indaga acerca de la preocupación en el hogar.
P3. En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos ¿Alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	Con esta pregunta sobre la alimentación saludable (términos alternativos pueden ser nutritiva, balanceada y / o equilibrada ), se busca establecer si en algún momento del periodo estudiado, por falta de dinero u otros recursos ,la alimentación del hogar a criterio del encuestado no incluyo alimentos en la cantidad y calidad necesarias para proporcionar comidas saludables y balanceadas.	Cantidad y calidad de la alimentación hogar. Lo importante en esta pregunta es el concepto que tenga la persona entrevistada sobre una alimentación saludable y balanceada. El encuestador no debe suministrar al entrevistado una definición de estos conceptos.

---

---

P4. En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?	Esta pregunta intenta establecer si, a criterio del encuestado, en algún momento del periodo estudiado, debido a la falta de dinero u otros recursos ,la alimentación del hogar fue monótona, es decir compuesta por pocos alimentos diferentes.	Calidad de la alimentación del hogar.	Si la persona entrevistada ,en lugar de responder SÍ o NO ,informa sobre el tipo de alimentos que consume, es necesario preguntar nuevamente si cree que es poca variedad. El encuestador se debe asegurar de no calificarla.
P5.En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos. ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	La pregunta indaga sobre la omisión de algún tiempo de comida, por falta de dinero u otros recursos para adquirir alimentos en el periodo analizado.	Cantidad de alimentos – adulto.	A partir de este punto comienzan las preguntas a los adultos.
P6. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros	El objetivo de esta pregunta es conocer si, por falta de dinero u	Cantidad de alimentos – adulto.	Se pretende evaluar si, a criterio del encuestado, algún adulto comió

---

---

recursos, ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer? .	otros recursos, en algún momento del periodo estudiado algún adulto del hogar comió menos de lo que considera que debía comer.	menos de los que debe comer. El encuestador debe asegurarse de no intervenir en la respuesta.	
P7. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos. ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió?	El objetivo de esta pregunta es conocer si algún adulto del hogar en algún momento del periodo estudiado sintió hambre, pero no comió por falta de dinero u otros recursos.	Hambre- adultos	
P8. En los últimos 3 meses ,por falta de dinero u otros recursos. ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al	Se desea conocer si por falta de dinero algún adulto del hogar en algún momento del periodo estudiado comió solo una vez al	Hambre- adultos	La P8 implica mayor grado de dificultad de acceso a los alimentos con respecto a la P6 y P7.

---

---

día o dejo de comer	día o no comió durante		
durante todo un día?	todo el día.		
P9. En los últimos 3 meses ,por falta de dinero u otros recursos. ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?	Con esta pregunta de una alimentación saludable (términos alternativos pueden ser nutritiva, balanceada y / o equilibrada)se indaga si, a criterio del entrevistado ,en algún momento del periodo estudiado la alimentación de las personas menores de 18 años no contenía los alimentos en la cantidad y calidad necesarias para proporcionar unas alimentaciones saludables y balanceadas.	Cantidad y calidad – menores de 18 años.	Lo importante en esta pregunta es el concepto que tenga la persona entrevistada sobre una alimentación saludable/balanceada. El encuestador no debe suministrar al entrevistado una definición de estos conceptos.

---

---

<p>P10. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos. ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?</p>	<p>La pregunta apunta a establecer si, a criterio del entrevistado, la alimentación de los menores en ese periodo no incluyo todos los grupos de alimentos, o estaba constituida por pocos alimentos diferentes.</p>	<p>Calidad de la alimentación -menores de 18 años.</p>	<p>Si la persona entrevistada en lugar de responder SÍ o NO, informa sobre el tipo de alimentos que consume, el encuestador debe volver a preguntar si el entrevistado cree que es poca variedad. El encuestador debe asegurarse de no intervenir en la respuesta.</p>
<p>P11. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos.¿ Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?</p>	<p>La pregunta indaga sobre la omisión de algún tiempo de comida de los menores del hogar por falta de dinero u otros recursos para adquirir alimentos en el periodo analizado.</p>	<p>Cantidad menores de 18 años.</p>	
<p>P12. En los últimos 3 meses ,por falta de dinero u otros</p>	<p>El objetivo de esta pregunta es conocer si por falta de dinero u</p>	<p>Cantidad menores de 18 años.</p>	

---

---

recursos.¿ Alguna vez	otros recursos, en	
algún menor de 18	algún momento del	
años en su hogar	periodo estudiado	
comió menos de lo	algún menor de 18	
que debía?	años comió menos de	
	lo que debía o	
	acostumbra a comer.	
P13. En los últimos 3	Se busca establecer si	Cantidad menores de
meses ,por falta de	por falta de dinero u	18 años.
dinero u otros	otros recursos en algún	
recursos. ¿ Alguna	momento del periodo	
vez tuvieron que	estudiado ,a algún	
disminuir la cantidad	miembro del hogar	
servida en las	menor de 18 años le	
comidas a algún	sirvieron menos	
menor de 18 años en	comida de lo que	
su hogar?	habitualmente le	
	sirven.	
P14. En los últimos 3	El objetivo de esta	Cantidad menores de
meses ,por falta de	pregunta es conocer si	18 años.
dinero u otros	algún menor de 18	
recursos. ¿ Alguna	años en el hogar, en	
vez algún menor de	algún momento del	

---

---

18 años en su hogar sintió hambre, pero no comió?	periodo estudiado, sintió hambre, pero no comió por falta de dinero u otros recursos.	
P15. En los últimos 3 meses ,por falta de dinero u otros recursos. ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	Se desea conocer si por falta de dinero algún menor de 18 años en algún momento del periodo estudiado comió solo una vez al día o no comió durante todo el día.	Cantidad menores de 18 años.

---

Fuente : FAO, 2012.

## **Anexo 2 Instrumento plan piloto**

### **Instrumento Para La Recolección De Datos Para El Plan Piloto**

Universidad Hispanoamericana

Carrera Nutrición Clínica

Sustentante de la investigación: Kimberly Aguilar Rosales

Título: Comparación de los hábitos y la seguridad alimentaria según ELCSA, en personas de 20 a 55 años que residen en el distrito de Tamarindo y del distrito de 27 de abril, Guanacaste, 2025.

Como parte esencial de esta investigación se utiliza el cuestionario el cual es orientado a recolectar información acerca de los hábitos y la seguridad alimentaria según lo dispone la Escala latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA). Se recolecta información sociodemográfica, hábitos y de seguridad alimentaria, para posteriormente analizar los resultados obtenidos acerca de los dos distritos en estudio.

La información recibida es completamente confidencial y utilizada solo con fines investigativos y académicos únicamente.

Dentro de los aspectos a evaluar están:

- Área sociodemográfica: Edad, sexo, escolaridad, tipo de trabajo, ingresos económicos destinados a compra de alimentos, composición del núcleo familiar, tamaño de la familia, existencia de las zonas verdes.
- Hábitos alimentarios: alimentación equilibrada, tiempos de comida, omisión de tiempos, meriendas, métodos de cocción, tipo de grasas para cocinar, hidratación, frecuencia de consumo de alimentos, ultraprocesados, consumo de licor, consumo de bebida fermentada

y otros, patrones de compra, hábitos de almacenamiento, autoproducción de alimentos, técnicas culinarias ancestrales, practica de recetas tradicionales, uso medicinal de los alimentos.

- Seguridad alimentaria: Se evalúa mediante el instrumento escala ELCSA, para identificar los niveles de seguridad alimentaria en la población.

### **Consentimiento**

¿Acepta la participación en el estudio por medio de la siguiente encuesta?

Sí ( )

No ( )

### ***Encuesta***

Para iniciar, llene las preguntas que a continuación se le solicitan

1. ¿En qué rango de edad se encuentra?

Menos de 20 años ( ) ( de ser positivo deriva a salida del formulario)

( ) 20 a 24 años

( ) 25 a 29 años

( ) 30 a 34 años

( ) 35 a 39 años

( ) 40 a 44 años

( ) 45 a 49 años

( ) 50 a 55 años

Más de 55 años ( ) ( de ser positivo deriva a salida del formulario)

2. ¿Actualmente vive en?

Distrito de Tamarindo

Distrito de 27 de Abril

Otro lugar ( de ser positivo deriva a salida del formulario)

3. ¿Está dispuesto (a) a ser parte de esta investigación académica?

Sí

No

#### **I PARTE DATOS SOCIODEMOGRAFICOS**

4. ¿Cuál es su sexo?

Femenino

Masculino

5. ¿Cuál es el máximo nivel académico que alcanzó?

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Estudios técnicos

Universidad incompleta

Universidad completa

6. ¿Actualmente se encuentra trabajando?

Si

No

7. ¿Cuál es su tipo de trabajo ?

Agricultura – ganadería

Pesca

Comercio informal (venta de comida, artesanía, herrero, jardinero, montador)

Trabajo domestico

Sector público (Educación , Municipalidades, salud , etc.)

Sector privado (Turismo, construcción, Restaurantes, entretenimiento)

Otro.

8. Indique el total de ingresos mensuales en su hogar

Ingresos del grupo familiar  Menos de ¢450,000

¢451,000 - ¢900,000

¢901,000 - ¢1,500,000

¢1,501,000 - ¢2,500,000

Más de ¢2,500,000

9. ¿ En cuál rango se encuentran sus ingresos económicos destinados a compra de alimentos?

50.000- 100.000

101.000-200.000

201.000-

300.000

mayor a 301.000.

10. ¿Indique la cantidad de miembros de su núcleo familiar?

1 a 2

3 a 4

5 a 6

7 o más

11. ¿ Su casa cuenta con zona verde?

Sí

No

**3.6.2.2 SEGUNDA PARTE. HÁBITOS ALIMENTARIOS**

12. ¿ En su alimentación diaria cuales grupos de alimentos consume? Selección múltiple.
- Harinas (arroz, pan, otros.)
  - Huevos y carnes ( pollo, pescado, res, cerdo)
  - Grasas (aceite vegetal , aguacate, semillas)
  - Vegetales ( lechuga, tomate, chayote, zanahoria, otros.)
  - Lácteos ( leche , yogurt)
13. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?
- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5 o más.
14. ¿Realiza meriendas entre los tiempos fuertes de comida?
- Si
- No
- 15.¿Realiza colación nocturna ( merienda después de la cena)?
- Si
- No
- 16.¿Omite o elimina algún tiempo de comida ?

Si ( )

No ( )

A veces ( )

17.¿ De los siguientes métodos de cocción cuales utiliza diariamente ? Puede marcar varios.

( )Frito

( )Tipo guiso

( )Al vapor

( )A la plancha

( )Hervido

( )Al horno

( )A la leña

( )Freidora de aire

18.¿Cuáles de las siguientes opciones de grasa utiliza para cocinar ? Puede marcar varias

( )Aceite vegetal , canola , girasol

( )Manteca de cerdo

( ) Spray

19. Indique cual rango de consumo de agua le representa diariamente

( ) 250 a 500 ml ( 1 a 2 vasos )

( ) 500 ml a 1000 ml ( 2 a 4 vasos )

( ) 1000 ml a 2000 ml ( 4 a 8 vasos )

( ) 2000 ml a 3000 ml ( 8 a 12 vasos)

( ) Mas de 3000 ml

( ) No consumo

### 3.6.2.3 Frecuencia de consumo de alimentos

20.

Alimentos	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Casi Nunca
<hr/>					
Carbohidratos					
(Pan, arroz, pastas etc.)					
Proteínas					
(Huevo, carne de res o cerdo, pollo, pescado, queso)					
Vegetales					
(lechuga, tomate, zanahoria, pepino, apio, chayote, ayote tierno, vainica, brócoli, coliflor.)					
Verduras					
(papa, yuca, plátano o cuadrado)					

---

---

Grasas

monoinsaturadas :

aceite de oliva,

canola, aguacate.

Grasas

poliinsaturadas:

aceite de maíz ,

girasol y soya

Grasas saturadas:

manteca

mantequilla,

margarina, natilla,

queso crema.

Lácteos enteros 3

% grasa: leche

líquida en polvo,

yogurt.

Lácteos

semidescremados 2

% grasa( leche

líquida en polvo,

yogurt)

Lácteos

descremados 0 %

---

---

grasa( leche líquida

en polvo, yogurt)

Ultraprocesados

(snacks, galletas,

embutidos,

confites,

chocolates, comida

rápida)

Gaseosas

Bebidas

alcohólicas (

cerveza , vino,

wiski)

Vino de coyol

---

21. ¿Con que frecuencia compra los alimentos en su hogar?

( ) A diario

( ) Semanalmente

( ) Quincenalmente

( ) Mensualmente

( ) Otro

22. ¿Cuáles tipos de almacenamiento para alimentos utiliza en su hogar?

Alimentos	Refrigeradora, congelador	Mueble de alacena	Recipientes plásticos ( tazas)	Bolsas plásticas	No se almacena, se hace lo que se consume a diario.	Otro
Arroz,						
leguminosas,						
azúcar, sal,						
galletas ,						
pastas						
,otros)						
Pan blanco						
(cuadrado,						
baguette,						
casero),						
Tortillas						
Huevos						
Pollo,						
pescado, res						
, cerdo						

---

Vegetales (

lechuga,

tomate,

chayote,

zanahoria,

otros.)

Lácteos

(leche,

Yogurt)

---

23. ¿Realiza siembras de alimentos para consumo propio?

Sí ( dirigir a pregunta 24)

No ( dirige a pregunta 24)

24. ¿Qué tipos de alimentos siembra

Frutales (ej: naranja, mango, limón, papaya, fresas)

Verduras y Hortalizas (ej: lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, brócoli)

Granos Básicos (ej: frijoles, maíz, arroz)

Tubérculos y Raíces (ej: papa, yuca, ñampí, tiquizque)

Hierbas y Condimentos (ej: culantro, albahaca, cebollino, chile dulce)

Otro: \_\_\_\_\_ (Especificar)

25. ¿Posee animales para consumo propio de carnes (pollo, res , cerdo, huevos , queso) ?

Sí

No

26.¿Cuándo preparan alimentos utiliza alguna de las siguientes técnicas culinarias tradicionales o ancestrales?

Cocina a la leña

Uso de comales

Uso de metates para moler maíz

Fermentación

Ahumado

Otro

Ninguno

27. ¿Realizan preparaciones tradicionales?

Sí

No

28. ¿En qué ocasiones realizan preparaciones tradicionales?

Fiestas familiares (cumpleaños, aniversarios, reuniones)

Fiestas patrias o nacionales (Día de la Independencia, etc.)

Festividades religiosas (Navidad, Semana Santa, celebraciones de santos patronos)

- Fines de semana o comidas habituales
- Eventos especiales de la comunidad (turnos, ferias)
- Para preservar y enseñar las tradiciones familiares
- Otra: \_\_\_\_\_

29. ¿De las siguientes recetas tradicionales cuales realizan para consumir en su hogar?

- Gallina achiotada
- Tortilla de maíz
- Atol de maíz
- Rosquilla, tanelas
- Arroz de maíz
- Cuajadas
- Chicheme
- Perrereque

30. ¿Utiliza alimentos con fines medicinales ?

- Sí
- No

31. ¿Cuáles de los siguientes alimentos con uso medicinal utiliza?

- Manzanilla
- Maíz pujagua
- Naranja agrio
- Ajo
- Otro: \_\_\_\_\_

**3.6.2.4 III PARTE. SEGURIDAD ALIMENTARIA CON ESCALA (ELCSA)**

32. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarían en su hogar?

Sí

No

33. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos,¿Alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos ?

Sí

No

34. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable ?

Sí

No

35. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en muy poca variedad de alimentos ?

Sí

No

36. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar se saltó una comida o dejó de desayunar, almorzar o cenar ?

Sí

No

37. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer ?

Sí

No

38. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió ?

Sí

No

39. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día ?

Sí

No

40¿En su hogar viven menores de edad?

Si  Continuar el formulario

No  Ha completado el formulario.

41. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?

Sí

No

42. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?

Sí

No

43. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?

Sí

No

44. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?

Sí

No

45. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?

Sí

No

46. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre, pero no comió?

Sí

No

47. . En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?

Sí

No



### **Anexo 3 Resultados del Plan piloto**

El estudio piloto mostró la funcionalidad del instrumento y capturó de manera eficiente los hábitos dietéticos y las variables de seguridad alimentaria descritas en la investigación. Aunque la longitud del cuestionario no influyó en los datos recopilados, fue necesario simplificar el análisis para enfocarse en variables relevantes. En particular, la frecuencia de consumo de alimentos necesitaba promediarse y tabularse de manera simplificada para ilustrar mejor los datos, considerando que el nivel original de detalle capturado era excesivo para cada alimento.

Sin embargo, el instrumento en su conjunto mostró ser operativamente factible y capaz de capturar la información necesaria, demostrando su propósito para la aplicación a un nivel más amplio, tal como se anticipó en la investigación principal, con las revisiones metodológicas descritas, lo que resultó ser útil.

### 3.1 Resultados descriptivos

En este apartado se presentan resultados de nivel descriptivo del estudio. Se han organizado en función de las categorías establecidas en el proceso de operacionalización conforme a los objetivos.

#### 3.1.2 Caracterización sociodemográfica de la muestra

**Tabla 17.** *Rango de edad por los distritos Tamarindo y 27 de abril.*

Categorías	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total (n:14)	
	f	%	f	%	f	%
25 a 29 años	0		2	28%	2	14%
30 a 34 años	2	28%	0	-	2	14%
35 a 39 años	3	43%	0	-	3	21%
40 a 44 años	1	14%	3	21%	4	29%
45 a 49 años	1	14%	2	43%	3	31%
50 a 55 años	0	-	0	-	0	-
Mas de 55 años	0	-	0	-	0	-
Total	7	100%	7	100%	14	100%

**Nota:** No se registran datos en las categorías: Menos de 20 años y de 20 a 24 años.

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La descripción en la tabla 12 sobre los grupos etarios por distrito revela una población de estudio exclusivamente adulta, con una marcada concentración en la mediana edad. En Tamarindo, la mayoría de los participantes (43%) se ubica en el grupo de 35 a 39 años. Mientras que 27 de abril presenta una distribución más madura, con la mayor concentración (43%) en el rango de 45 a 49 años. A nivel global, el 50% de la población total se encuentra entre los 40 y 49 años, evidenciando una clara predominancia de adultos en su cuarta y quinta década de vida, sin representación de individuos menores de 25 o mayores de 55 años.

**Tabla 18.** *Sexo de los participantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril.*

Categorías	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total (n:14)	
	f	%	f	%	f	%
Femenino	5	71%	6	86%	11	79%
Masculino	7	29%	1	14%	3	21%
Total	7	100%	7	100%	14	100%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 13 muestra la variable sexo por distrito y revela una disparidad de género significativa en la muestra, con sobrerrepresentación femenina a nivel general (79%; n=11). Esta tendencia se mantiene en ambos territorios, aunque es más acentuada en 27 de abril (86% mujeres) que en Tamarindo (71%). La participación masculina es minoritaria en su conjunto (21%; n=3), siendo relativamente mayor en Tamarindo (29%) que en 27 de abril (14%). En conclusión, la composición de la muestra es predominantemente femenina en ambos distritos.

**Tabla 19.** Nivel educativo por distrito Tamarindo y 27 de abril

Categorías	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total (n:14)	
	f	%	f	%	f	%
Secundaria Incompleta	1	14	1	14	2	14
Secundaria completa	2	29	-	-	2	14
Estudios técnicos	-	-	-	-	-	-
Universidad incompleta	1	14%	-	-	1	7%
Universidad Completa	3	43%	6	86%	9	64%
Total	7	100%	7	100%	14	100%

**Nota:** Las categorías, primaria incompleta y primaria completa no registraron respuestas.

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 14 muestra el nivel educativo revela un perfil académico alto y dispar entre distritos. A nivel general, el 64% de la población cuenta con estudios universitarios completos. Esta tendencia es casi absoluta en 27 de abril (86%), mientras que en Tamarindo la distribución es más heterogénea, con un 43% de universitarios y presencia de niveles de secundaria. No se registran personas con estudios primarios o técnicos.

**Tabla 20.** *Situación de empleo por distrito Tamarindo y 27 de abril*

Situación de empleo	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total (n:14)	
	f	%	f	%	f	%
Sí	7	100	6	86	13	93
No			1	14	1	7
Total	7	100%	7	100%	14	100%

**Nota:** El distrito Tamarindo no reporta resultado en la categoría No.

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla evidencia el nivel de empleo indica una altísima tasa de ocupación en la población estudiada, alcanzando un 93% a nivel general. La situación es ligeramente más favorable en Tamarindo, donde el 100% de los participantes se encuentra empleado, en comparación con 27 de abril, que presenta una mayoría similar (86%) pero incluye a un desempleado que representa el 14% de su muestra.

**Tabla 21.** *Tipo de ocupación de los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Categorías	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total (n:14)	
	f	%	f	%	f	%
Comercio informal	1	14	-	-	1	7
Sector privado	1	14	1	14	2	28
Sector público	2	29	5	71	7	50
Trabajo domestico						
Otro	2	29	1	14	3	21
Total	7	100%	7	100%	14	100%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 16 muestra el tipo de ocupación revela una marcada preponderancia del sector público, el cual emplea al 50% de la población total. Esta tendencia es particularmente fuerte en 27 de abril, donde el 71% de los participantes trabaja en este sector. En Tamarindo, si bien el sector público también es significativo (29%), existe una mayor diversificación laboral, con presencia notable en "Otro" (29%) y el sector privado (14%). A nivel general, el sector privado emplea al 28% de la muestra, mientras que el comercio informal y el trabajo doméstico presentan una representación mínima o nula.

**Tabla 22.** *Ingresos totales del hogar de los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Categorías	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total (n:14)	
	f	%	f	%	f	%
Menos de ¢450.000	4	57	1	14	5	36
¢451.000 - ¢900.000	8	29	2	29	4	29
¢901.000 - ¢1.500.000	1	14	4	57	5	36
Total	7	100%	7	100%	14	100%

**Nota:** las categorías, ¢1.501.000 - ¢2.500.000 y Más de ¢2.500.000 no reportan datos.

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La Tabla 22 indica que, los ingresos del hogar revelan una disparidad económica entre los distritos. A nivel general, la población se distribuye equitativamente entre los estratos de menores (36%) y medios-altos (36%) ingresos. Sin embargo, en Tamarindo predomina el estrato de menores ingresos (57%), mientras que en 27 de abril la mayoría de los hogares (57%) se concentra en el estrato de ingresos medios-altos.

**Tabla 23.** Rango de ingresos familiares destinados mensualmente a compra de alimentos de los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril

Categorías	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total (n:14)	
	f	%	f	%	f	%
50.000-100.000 colones	3	43	3	43	6	43
101.000-200.000 colones	3	43	2	29	5	36
201.000- 300.000 colones	1	14	1	14	2	14
Mayor a 301.000 colones	-	-	1	14	1	7
Total	7	100%	7	100%	14	100%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 23 muestra que el gasto en alimentos tiene una distribución similar entre distritos, con una clara concentración en los rangos bajos. A nivel general, el 43% de los hogares destina entre ₡50,000 y ₡100,000 mensuales, y un 36% gasta entre ₡101,000 y ₡200,000. En Tamarindo, el gasto se divide equitativamente entre estos dos rangos (43% cada uno), mientras que en 27 de abril predomina ligeramente el rango más bajo (43%). Solo una minoría (21% del total) supera los ₡200,000 en su gasto alimentario.

**Tabla 24.** *Miembros del núcleo familiar de los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Categorías	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total (n:14)	
	f	%	f	%	f	%
1 a 2 personas	3	43	3	43	6	43
3 a 4 personas	1	14	3	43	4	29
5 a 6 personas	3	43	1	14	4	29
Total	7	100%	7	100%	14	100%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 24 indica que la composición del núcleo familiar refleja una distribución diversa, con una ligera predominancia de hogares unipersonales o de dos miembros, que representan el 43% del total. Si bien este tamaño de hogar es igualmente frecuente en ambos distritos (43%), existen diferencias en las estructuras más grandes. Tamarindo tiene una proporción significativa de hogares de 5 a 6 personas (43%), mientras que en 27 de abril predominan los hogares de 3 a 4 personas (43%).

**Tabla 25.** *Zonas verdes en hogares de los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Presencia de zonas verdes	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total (n:14)	
	f	%	f	%	f	%
Sí	5	71	6	86	11	79
No	2	29	1	14	3	21
Total	7	100%	7	100%	14	100%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 25 señala que la tenencia de zonas verdes en los hogares revela una alta prevalencia de este atributo en la muestra estudiada, con un 79% de los participantes confirmando su disponibilidad. Esta condición es mayoritaria en ambos distritos, aunque se observa una ligera ventaja a favor de 27 de abril, donde el 86% de los hogares cuenta con estos espacios, en comparación con el 71% en Tamarindo. La ausencia de zonas verdes se configura, por tanto, como una situación minoritaria, afectando solo al 21% del total de la población encuestada.

### 3.2 Hábitos alimentarios

En este apartado se presentan resultados descriptivos relativos a los hábitos alimentarios que presenta el grupo encuestado.

**Tabla 26.** *Grupos de alimentos principalmente consumidos por los habitantes de los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Distrito	Harinas		Huevos y Carnes		Grasas		Vegetales		Lácteos	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
27 de abril	6	85.7%	7	100%	6	85.7%	7	100%	5	71.4%
Tamarindo	6	85.7%	7	100%	5	71.4%	5	71.4%	4	57.1%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 26 revela que, si bien el consumo del Grupo B (Huevos y Carnes) es del 100% en ambos distritos, 27 de abril presenta un patrón alimentario general más completo. La diferencia es significativa en los Grupos D (Vegetales) y E (Lácteos), donde Tamarindo registra consumos notablemente inferiores (71.4% y 57.1%, respectivamente), lo que sugiere una posible brecha en el acceso o adherencia a estos alimentos esenciales.

**Tabla 27.** *Tiempos de comida realizados al día por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Tiempos de comida al día	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total (n:14)	
	f	%	f	%	f	%
1 comida al día	-	-	-	-	-	-
2 comidas al día	1	14	-	-	1	7
3 comidas al día	3	43	2	29	5	36
4 comidas al día	1	14	1	14	2	14
5 o más comidas al día	2	29	4	57	6	43
Total	7	100%	7	100%	14	100%

**Nota:** la categoría 1 comida al día no reportó datos. **Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 27 indica muestra que los tiempos de comida revela una diferencia notable en los hábitos alimentarios entre distritos. Mientras que en 27 de abril la mayoría de la población (57%) realiza cinco o más comidas al día, en Tamarindo esta frecuencia solo la reporta el 29%. Por el contrario, en Tamarindo es más común realizar tres comidas (43%), un patrón menos frecuente en 27 de abril (29%). Esto indica que 27 de abril presenta una distribución de la ingesta alimentaria más fraccionada, lo cual suele asociarse con mejores prácticas nutricionales.

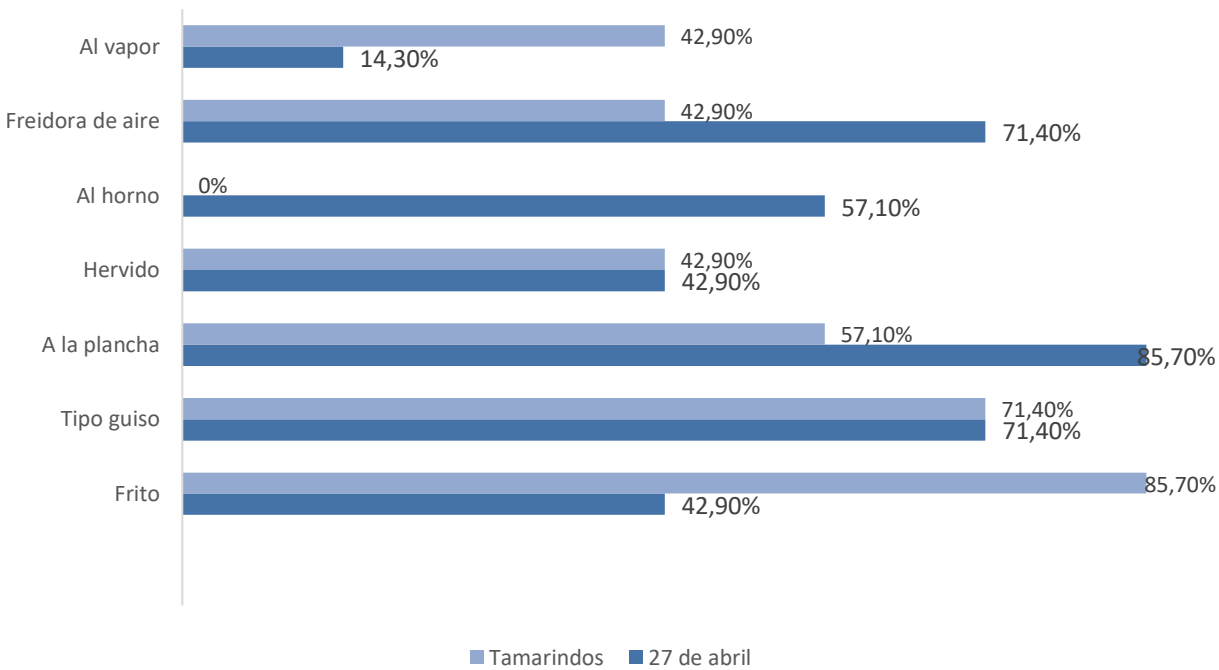
**Tabla 28.** Hábitos de comida y meriendas de los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril

Categorías	Tamarindo (n: 7)			27 de abril (n: 7)			Total (n:14)		
	Si	No	A veces	Si	No	A veces	Si	No	A veces
Realiza merienda	43%	57%	-	71%	29%		57%	43%	-
Cocción nocturna	43%	57%	-	14%	86%		29%	71%	-
Omisión de tiempos de comida	14%	14%	71%-	-	29%	71%	7%	21%	71%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 28 revela que 27 de abril tiene una mayor prevalencia en la realización de meriendas (71%) comparado con Tamarindo (43%). Sin embargo, en Tamarindo es más frecuente la práctica de merendar después de la cena (43% vs 14%). Un hallazgo significativo es que la omisión de tiempos de comida es un comportamiento común en ambos distritos, con un 71% de la población total reportándolo "a veces", lo que indica una irregularidad generalizada en los hábitos alimentarios.

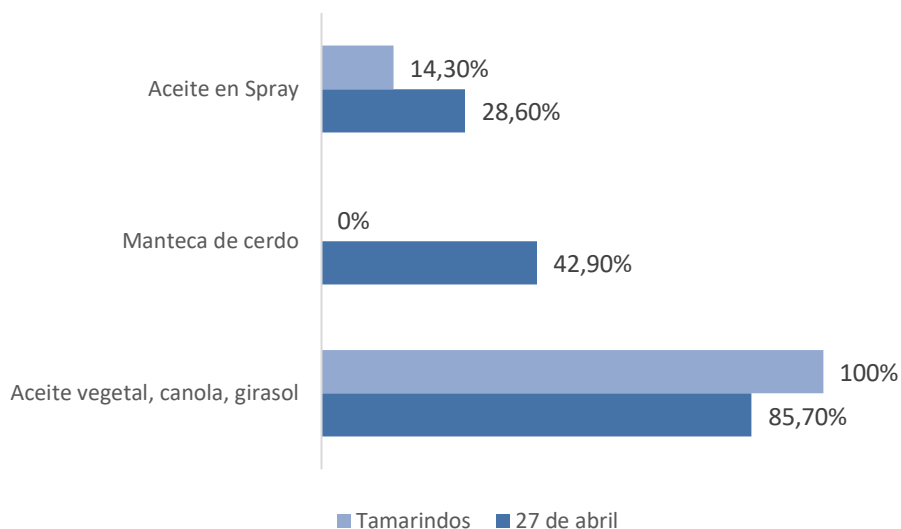
**Figura 7.** Tipos de cocción preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril



**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La figura 5 indica que los métodos de cocción revelan una clara preferencia por técnicas menos saludables en ambos distritos. La fritura es el método predominante, con una incidencia significativamente mayor en Tamarindo (85.7%) en comparación con 27 de abril (47.9%). El tipo guiso es equivalente en ambos distritos con 71.4% mientras en 27 de abril se cocina más a la plancha (85.7%). El método hervido es igual en ambos lugares (42.9%) y con freidora de aire se cocina más en 27 de abril (71.4%). La cocción al vapor es más común en Tamarindo (42.9%) mientras que a la leña es más común en 27 de abril (85.7%).

**Figura 7.** Preferencias de tipos de grasa usadas para freír por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril



**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La figura 7 señala que, de las grasas utilizadas para freír revela una clara preferencia por el aceite vegetal en ambos distritos, siendo esta opción mayoritaria. Sin embargo, se identifica una diferencia significativa en el uso de manteca de cerdo, la cual es reportada por el 42.9% de los encuestados en 27 de abril, mientras que en Tamarindo no se registra su utilización. Esta disparidad señala una brecha importante en las prácticas culinarias, donde 27 de abril emplea una grasa de origen animal asociada a un mayor contenido de grasas saturadas en comparación con las opciones predominantes en Tamarindo.

**Tabla 29.** Consumo de agua diario por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril

Consumo de agua diario	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total (n:14)	
	f	%	f	%	f	%
250 a 500 ml (1 a 2 vasos)	1	14	-	-	1	7
500 ml a 1000 ml ( 2 a 4 vasos )	2	29	1	14	3	21
1000 ml a 2000 ml ( 4 a 8 vasos )	3	43	4	57	7	50
2000 ml a 3000 ml ( 8 a 12 vasos)	1	14	-	-	1	7
Mas de 3000 ml	-	-	2	29	2	14
Total	7	100	7	100	14	100

**Nota:** La categoría “No consumo” no registra datos **Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 29 indica que el consumo de agua muestra que la mayoría de la población en ambos distritos (50% del total) ingiere entre 1000 ml y 2000 ml diarios. Sin embargo, se observa una tendencia más favorable en 27 de abril, donde un 57% consume dentro de ese rango y un 29% supera los 3000 ml. En contraste, Tamarindo presenta un mayor porcentaje de consumo bajo, con un 43% de personas bebiendo menos de 1000 ml al día, lo que sugiere una hidratación menos adecuada en este distrito.

### 3.3 Frecuencia de consumo de alimentos

Se aplicó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos basado en una escala tipo Likert de 6 puntos. Debido al volumen de datos se decidió ejecutar una conversión de las frecuencias en puntajes y categorizar bajo promedio. A continuación, se presenta la escala de conversión de las categorías de respuesta:

- Casi nunca = 1 punto
- 1 a 2 veces por semana = 2 puntos
- 3 a 4 veces por semana = 3 puntos
- 5 a 6 veces por semana = 4 puntos
- Todos los días = 5 puntos

En función de este puntaje se calcularon promedios por cada categoría por distrito.

**Tabla 30.** Frecuencias de consumo de alimentos *por grupo alimentario de los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

<b>Grupo Alimentario</b>	<b>27 de abril</b>	<b>Tamarindo</b>	<b>Diferencia</b>
Carbohidratos	3.7	3.4	+0.3
Proteínas	3.4	3.1	+0.3
Vegetales	3.1	2.7	+0.4
Verduras	3.0	2.4	+0.6
Grasas Monoinsaturadas	3.0	2.4	+0.6
Grasas Poliinsaturadas	2.3	2.9	-0.6
Grasas Saturadas	3.4	2.7	+0.7
Lácteos Enteros	2.9	1.6	+1.3
Lácteos Semidescremados	2.4	2.3	+0.1
Lácteos Descremados	2.1	1.7	+0.4
Ultraprocesados	2.1	1.4	+0.7
Gaseosas	2.0	2.1	-0.1
Bebidas Alcohólicas	1.4	1.4	0.0
Vino de Coyol	1.3	1.6	-0.3

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

Para el proceso de interpretación dispuso una categorización en función de división por cuartiles con base en el promedio de los datos:

**Tabla 31.** Categorización en función de puntajes de *consumo por grupos alimentario por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Cuartil	Puntaje	Categorías
Q1	1.0 - 1.9	Consumo esporádico ("Casi nunca" a "1-2 veces/semana")
Q2	2.0 - 2.9	Consumo moderado ("1-2 veces/semana" a "3-4 veces/semana")
Q3	3.0 - 3.9	Consumo frecuente ("3-4 veces/semana" a "5-6 veces/semana")
Q4	4.0 - 5.0	Consumo muy frecuente ("5-6 veces/semana" a "Todos los días")

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 31 muestra que 27 de abril presenta mayores frecuencias de consumo en la mayoría de los grupos alimentarios, destacándose significativamente en lácteos enteros (2.9 vs 1.6), grasas saturadas (3.4 vs 2.7) y ultraprocesados (2.1 vs 1.4). Ambos distritos coinciden en el alto consumo de carbohidratos y proteínas como base de su alimentación, aunque 27 de abril mantiene un patrón general de consumo más elevado.

Contrariamente a esta tendencia, Tamarindo muestra mayor preferencia por grasas poliinsaturadas (2.9 vs 2.3) y vino de coyol (1.6 vs 1.3), evidenciando diferencias en los patrones de selección de grasas y bebidas tradicionales. Estas disparidades reflejan variaciones en las preferencias alimentarias y posiblemente en el acceso a diferentes tipos de productos entre ambos distritos.

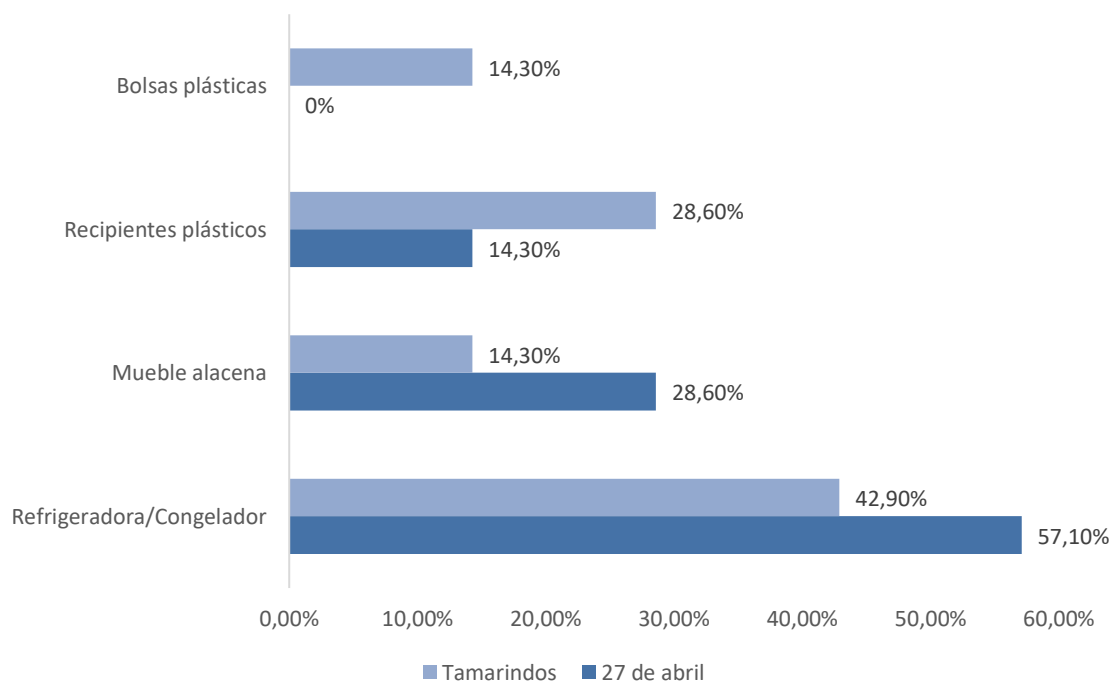
**Tabla 32.** *Frecuencia de compra de alimentos de los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Categorías	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total (n:14)	
	f	%	f	%	f	%
Semanalmente	3	43	4	57	7	50
Quincenalmente	2	29	2	29	4	29
Mensualmente	2	29	1	14	3	21
Total	7	100	7	100	14	100

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 32 señala que la frecuencia de compra de alimentos es similar en ambas localidades, con una mayoría que realiza compras semanales (27 de abril 57%, Tamarindo 43%). La compra quincenal tiene igual proporción (29% en cada una), mientras que la mensual es ligeramente más frecuente en Tamarindo (29%) que en 27 de abril (14%). En general, no se observan diferencias significativas en los patrones de adquisición de alimentos entre las dos comunidades.

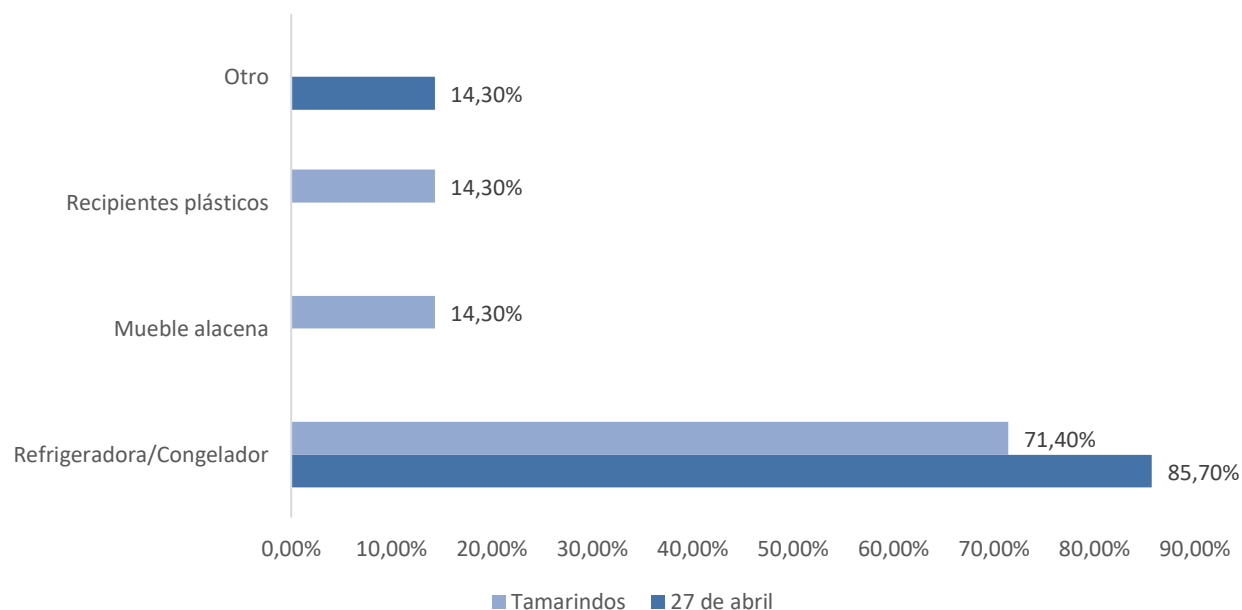
**Figura 8.** Forma de almacenamiento de alimentos: Pan blanco / Tortillas preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril



**Fuente:** Elaboración propia, 2025

En la figura 8 se muestra que el almacenamiento del pan blanco y las tortillas difiere significativamente entre ambas localidades. En 27 de abril, la mayoría (57.1%) utiliza refrigeradora o congelador, mientras que en Tamarindo 42.9% los reporta. En su lugar, Tamarindo prefiere recipientes plásticos (28.6%) y mueble alacena (14.3%). Es notable que en 27 de abril ningún encuestado reportó no almacenar estos alimentos, mientras que en Tamarindo un 14.3% indicó usar bolsas plásticas.

**Figura 9.** Forma de almacenamiento de alimentos preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril: Huevos



**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La figura 9 describe que en 27 de abril se observa una mayor diversidad de prácticas, incluyendo el uso de recipientes plásticos, muebles alacena y otras formas alternativas, cada una con un 14.30% de preferencia, mientras que en Tamarindo no se reporta uso de estos métodos. Ambos lugares muestran una fuerte tendencia hacia el almacenamiento en refrigeradoras o congeladores, siendo esta opción la más utilizada: 71.40% en Tamarindo y 85.70% en 27 de abril. Esto sugiere una preferencia generalizada por métodos que garantizan mayor seguridad alimentaria.

**Tabla 33.** Almacenamiento de alimentos en refrigerador / congelador: Carnes, vegetales y lácteos preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril

Alimentos	Tamarindo		27 de abril		Total	
	f (n=7)	% (n=7)	f (n=7)	% (n=7)	f (N=14)	% (N=14)
Carnes	7	100	7	100	14	100.0
Vegetales	7	100	7	100	14	100.0
Lácteos	7	100	7	100	14	100.0

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 33 describe los alimentos que reportaron almacenamiento en refrigerador o congelador en un 100%. Los dos distritos indican en un 100% de los casos que almacenan carnes, vegetales y lácteos de forma refrigerada.

### 3.4 Autogestión de alimentos

En el apartado se muestra los resultados de la consulta acerca de cómo se realiza la autogestión de alimentos en los hogares de los distritos abordados.

**Tabla 34.** *Siembra de alimentos en casa preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Siembra de alimentos en casa	Tamarindo		27 de abril		Total	
	f (n=7)	% (n=7)	f (n=7)	% (n=7)	f (N=14)	% (N=14)
Sí	3	42.9%	4	57.1%	7	50.0%
No	4	57.1%	3	42.9%	7	50.0%
Total	7	100.0%	7	100.0%	14	100.0%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 34 muestra que en Tamarindo el 43% de los hogares siembra alimentos en casa mientras que el 57% no, y en 27 de abril ocurre lo contrario, con un 57% que sí siembra y un 43% que no, indicando que la práctica de sembrar alimentos domésticos es ligeramente más común en 27 de abril que en Tamarindo. Esto refleja diferencias en hábitos agrícolas domésticos entre ambas comunidades con una participación moderada en la siembra de alimentos para autoconsumo en los dos lugares.

**Tabla 35.** Tipos de alimentos sembrados por *los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Tipo de Cultivo	27 de abril		Tamarindo		Total	
	f (n=7)	% (n=7)	f (n=7)	% (n=7)	f (N=14)	% (N=14)
Frutales	1	16.7%	3	42.9%	4	28.6%
Verduras y Hortalizas	2	33.3%	3	42.9%	5	35.7%
Hierbas y Condimentos	3	50.0%	2	28.6%	5	35.7%
Granos Básicos	0	0.0%	2	28.6%	2	14.3%
Tubérculos y Raíces	0	0.0%	1	14.3%	1	7.1%
No siembra	3	50.0%	1	14.3%	4	28.6%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 35 sobre tipos de alimentos sembrados muestra que en 27 de abril predominan los cultivos de hierbas y condimentos con un 50%, seguidos de verduras y hortalizas (33.3%) y frutales (16.7%), con un 50% de hogares que no siembran; en contraste, en Tamarindo los cultivos son más variados, con un 42.9% tanto en frutales como en verduras y hortalizas, además de presencia notable de granos básicos (28.6%) y tubérculos y raíces (14.3%), y solo un 14.3% de hogares que no siembran, evidenciando una mayor diversidad y mayor proporción de siembra en Tamarindo comparada con 27 de abril.

**Tabla 36.** *Posesión de animales de consumo propio por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Categorías	Tamarindo		27 de abril		Total	
	f (n=7)	% (n=7)	f (n=7)	% (n=7)	f (N=14)	% (N=14)
Sí	3	42.9%	2	28.6%	5	35.7%
No	4	57.1%	5	71.4%	9	64.3%
Total	7	100.0%	7	100.0%	14	100.0%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 36 muestra que, en Tamarindo el 43% de los hogares posee animales para consumo propio, mientras que el 57% no; en 27 de abril, solo el 29% tiene animales de consumo y el 74% no, indicando que la tenencia de animales para autoconsumo es más frecuente en Tamarindo que en 27 de abril, donde es menos común esta práctica. Esta diferencia refleja variaciones en los hábitos de autoconsumo animal entre ambas localidades.

**Tabla 37.** *Uso de métodos tradicionales de cocción preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

<b>Técnica Culinaria</b>	<b>27 de abril</b>		<b>Tamarindo</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Cocina a la leña	<b>1</b>	14.3	<b>5</b>	71.4
Uso de comales	<b>1</b>	14.3	<b>4</b>	57.1
Ninguno	<b>4</b>	57.1	<b>2</b>	28.6
Otro	<b>3</b>	42.9	<b>1</b>	14.3
Ahumado	<b>0</b>	0	<b>1</b>	14.3
Uso de metates	<b>0</b>	0	<b>1</b>	14.3
Fermentación	<b>1</b>	14.3	<b>0</b>	0

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

En la tabla 37 se observa que, en Tamarindo la mayoría de los hogares utiliza métodos tradicionales como cocina a la leña (71.4%) y uso de comales (57.1%), mientras que en 27 de abril predomina la ausencia de estos métodos (57.1%) y un uso moderado de cocina a la leña y comales (ambos 14.3%). Además, en Tamarindo se emplean técnicas adicionales como ahumado y uso de metates (cada uno 14.3%), que no se registran en 27 de abril, lo cual indica que Tamarindo mantiene prácticas culinarias más tradicionales y diversificadas en comparación con 27 de abril.

**Tabla 38.** Preparación de recetas tradicionales preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril

Preparación de recetas tradicionales	Tamarindo (n: 7)		27 de abril (n: 7)		Total	
	f	%	f	%	f	%
Sí	7	100	7	100	14	100
Total	7	100	7	100	14	100

**Nota:** La categoría “No”, no registra respuestas. **Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 38 indica que, tanto en Tamarindo como en 27 de abril, el 100% de los hogares prepara recetas tradicionales, lo que refleja un fuerte arraigo cultural y la conservación de las prácticas culinarias típicas en ambas comunidades.

**Tabla 39.** Ocasiones de preparación de recetas tradicionales preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril

Ocasión	27 de Abril		Tamarindo		Total	
	% (n=7)	f	% (n=7)	f	(n=14)	(n=14)
<b>Fines de semana o comidas habituales</b>	28.6%	2	57.1%	4	6	42.9%
<b>Fiestas familiares</b>	57.1%	4	71.4%	5	9	64.3%
<b>Festividades religiosas</b>	14.3%	1	71.4%	5	6	42.9%
<b>Eventos comunitarios</b>	28.6%	2	28.6%	2	4	28.6%
<b>Fiestas patrias</b>	14.3%	1	28.6%	2	3	21.4%
<b>Para preservar tradiciones</b>	0%	0	28.6%	2	2	14.3%
<b>No prepara</b>	28.6%	2	14.3%	1	3	21.4%
<b>No sabe</b>	14.3%	1	0%	0	1	7.1%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 39 muestra que, en Tamarindo las recetas tradicionales se preparan principalmente en fiestas familiares (71,4%), festividades religiosas (71,4%) y fines de semana o comidas habituales (57,1%), con un 28,6% que lo hace para preservar tradiciones; en cambio, en 27 de abril. Predominan las fiestas familiares (57,1%) y fines de semana o comidas habituales (28,6%), aunque hay un porcentaje significativo que no prepara recetas tradicionales (28,6%) o no sabe (14,3%).

**Tabla 40.** *Tipos de recetas tradicionales preparadas preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindos y 27 de abril*

Receta Tradicional	27 de Abril		Tamarindo		Total	
	% (n=7)	f	% (n=7)	f	(n=14)	(n=14)
Tortilla de maíz	71.4%	5	85.7%	6	11	78.6%
Arroz de maíz	57.1%	4	85.7%	6	10	71.4%
Gallina achiotada	71.4%	5	85.7%	6	11	78.6%
Cuajadas	14.3%	1	28.6%	2	3	21.4%
Atol de maíz	14.3%	1	28.6%	2	3	21.4%
Rosquilla, tanelas	0%	0	28.6%	2	2	14.3%
Chicheme	0%	0	14.3%	1	1	7.1%
Perrereque	0%	0	28.6%	2	2	14.3%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 40 evidencia que en Tamarindo se preparan con mayor frecuencia recetas tradicionales como tortilla de maíz, arroz de maíz y gallina achiotada (85.7% en cada una), así como cuajadas, atol de maíz, rosquilla y tanelas, chicheme y perrereque con menor regularidad; en 27 de abril. Predomina tortilla de maíz, gallina achiotada y arroz de maíz (71.4% y 57.1%), pero hay menor diversidad en la preparación de otros platillos tradicionales, reflejando una riqueza culinaria más amplia y arraigada en Tamarindo., con fuerte énfasis en ingredientes autóctonos como el maíz, característico de Guanacaste, Costa Rica.

**Tabla 41.** *Uso de alimentos con fines medicinales preferidas por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Uso de alimentos con fines medicinales	Tamarindo		27 de abril		Total	
	f (n=7)	% (n=7)	f (n=7)	% (n=7)	f (N=14)	% (N=14)
Sí	7	100.0%	6	85.7%	13	92.9%
No	0	0.0%	1	14.3%	1	7.1%
Total	7	100.0%	7	100.0%	14	100.0%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 41 muestra que en Tamarindo el 100% de los hogares utiliza alimentos con fines medicinales, mientras que en 27 de abril este uso es también muy alto, con un 93%. Solo un pequeño porcentaje del 7% en 27 de abril no usa alimentos medicinales. Esto refleja una fuerte tradición y conocimiento ancestral sobre el uso de alimentos con propiedades curativas o preventivas en ambas comunidades, coherente con prácticas culturales guanacastecas basadas en ingredientes naturales como el maíz pujagua, plantas medicinales y bebidas tradicionales que contribuyen a la salud.

**Tabla 42.** *Tipos de alimentos con fines medicinales usados por los habitantes de los distritos Tamarindo y 27 de abril*

Alimento Medicinal	27 de Abril		Tamarindo		Total	
	% (n=7)	f	% (n=7)	f	(n=14)	(n=14)
Manzanilla	100%	7	100%	7	14	100.0%
Ajo	57.1%	4	71.4%	5	9	64.3%
Naranja agrio	57.1%	4	57.1%	4	8	57.1%
Maíz pujagua	0%	0	28.6%	2	2	14.3%
Perejil	14.3%	1	0%	0	1	7.1%
Jengibre	14.3%	1	0%	0	1	7.1%
Miel	14.3%	1	0%	0	1	7.1%
Cebolla morada	14.3%	1	0%	0	1	7.1%
Batidos verdes	14.3%	1	0%	0	1	7.1%
Té de hojas de guanábana	0%	0	14.3%	1	1	7.1%
Orégano	0%	0	14.3%	1	1	7.1%

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 42 muestra que, en ambas comunidades, 27 de abril y Tamarindo, la manzanilla es utilizada como alimento medicinal al 100%. Otros alimentos de uso frecuente en Tamarindo incluyen ajo (71,4%), naranja agrio (57,1%), maíz pujagua (28,6%), té de hojas de guanábana y orégano (ambos 14,3%). En 27 de abril, además de manzanilla, se usan ajo y naranja agrio (57,1% cada uno), y en menor medida perejil, jengibre, miel, cebolla morada y batidos verdes (14,3%). Estos alimentos reflejan la riqueza ancestral y el conocimiento tradicional de la región, donde especies como el maíz pujagua tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, mientras que otros ingredientes son valorados por sus propiedades curativas y preventivas en la salud.

### 3.5 Medición ELCSA

En este punto de la descripción de resultados se presentan resultados de los niveles de seguridad alimentaria de acuerdo con ELCSA obtenidos de la medición en los distritos Tamarindo y 27 de abril.

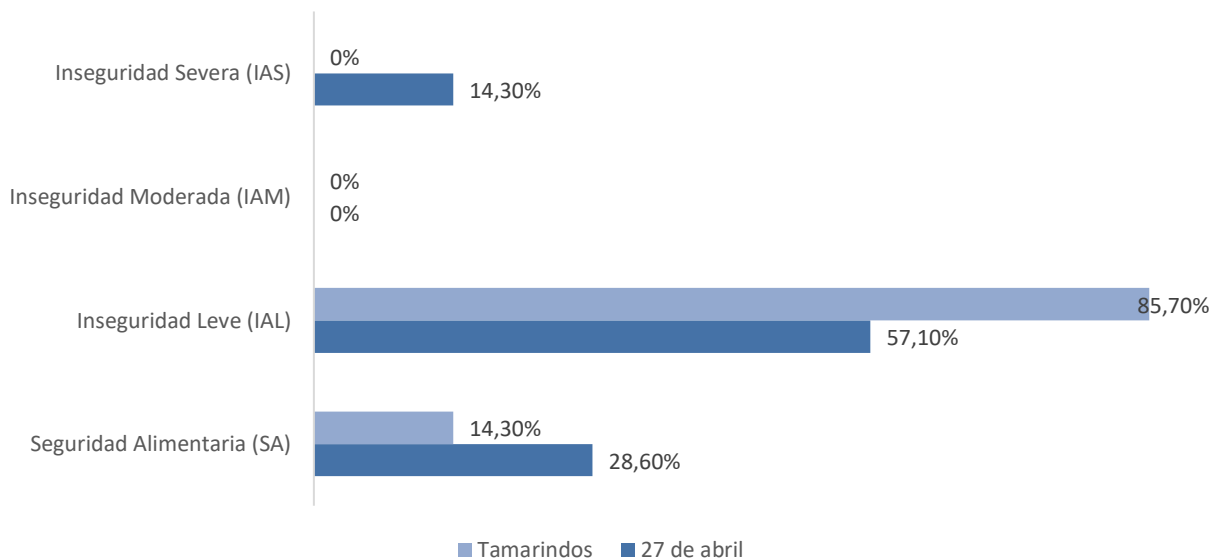
**Tabla 43.** *Resultados de niveles de seguridad alimentaria de los hogares encuestados en los distritos 27 de abril y Tamarindo*

Nivel de Inseguridad Alimentaria	27 de abril		Tamarindos		Total	
	f	%	f	%	f	%
Seguridad Alimentaria	2	29	1	14	3	21
Inseguridad Leve	4	57	6	86	10	71
Inseguridad Severa	1	14	-	-	1	7.7
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La tabla 43 presenta la distribución de la seguridad alimentaria según ELCSA en dos distritos, 27 de Abril y Tamarindo, revelando que la inseguridad alimentaria leve es el problema predominante en ambos. En el distrito 27 de Abril, el 57.1% de los hogares (4 de 7) experimenta inseguridad leve, mientras que en Tamarindo esta condición afecta a una proporción mayor, el 85.7% (6 de 7 hogares). La seguridad alimentaria completa es más frecuente en 27 de Abril (28.6%) que en Tamarindo (14.3%), y solo el primer distrito reporta un caso de inseguridad severa (14.3%). En el total combinado de 14 hogares, la gran mayoría (71.4%) sufre de inseguridad leve, solo el 21.4% tiene seguridad alimentaria y un 7.1% enfrenta inseguridad severa.

**Figura 10.** Niveles de seguridad alimentaria de acuerdo a ELCSA en los distritos: Tamarindo y 27 de abril



**Fuente:** Elaboración propia, 2025

La figura 10 presenta los niveles de seguridad alimentaria de acuerdo a escala ELCSA entre los dos distritos. El índice ELCSA revela marcadas diferencias entre distritos: Tamarindo presenta una situación crítica con 85.7% de hogares en inseguridad alimentaria leve, donde las familias experimentan preocupación constante y reducción en la calidad de su alimentación. En contraste, 27 de abril muestra mejor situación relativa con solo 57.1% de hogares en inseguridad leve, aunque presenta un caso severo (14.3%) donde se reportan experiencias de hambre y saltarse comidas. Se reporta total seguridad alimentaria en el 14.3% de los hogares de Tamarindo y 28.6% en los hogares de 27 de abril.

#### **Anexo 4 Instrumento de recolección de datos**

Inicialmente se brinda el consentimiento informando a los encuestados sobre el trabajo de investigación.

Para iniciar, complete las preguntas que a continuación se le solicitan

1. ¿En qué rango de edad se encuentra?

Menos de 20 años ( ) ( de ser positivo deriva a salida del formulario)

( ) 20 a menos de 30 años

( ) 30 a menos de 40 años

( ) 50 a menos de 55 años

( ) Más de 55 años ( de ser positivo deriva a salida del formulario)

2. ¿Actualmente vive en?

( ) Distrito de Santa Cruz

( ) Distrito de Diriyá

( ) Otro lugar ( de ser positivo deriva a salida del formulario)

3. ¿Está dispuesto (a) a ser parte de esta investigación académica?

( ) Sí

( ) No

**I PARTE DATOS SOCIODEMOGRAFICOS**

4. ¿Cuál es su sexo?

Femenino

Masculino

5. ¿Cuál es el máximo nivel académico que alcanzó?

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Estudios técnicos

Universidad incompleta

Universidad completa

6. ¿Cuál es su tipo de trabajo ?

Agricultura – ganadería

Pesca

Comercio informal (venta de comida, artesanía, herrero, jardinero, montador)

Trabajo Doméstico

Sector público (Educación , Municipalidades, salud , etc.)

Sector privado (Turismo, construcción, Restaurantes, entretenimiento)

Otro.

No estoy trabajando.

7. Indique el total de ingresos mensuales en su hogar

Ingresos del grupo familiar  Menos de ¢450,000

¢451,000 - ¢900,000

¢901,000 - ¢1,500,000

¢1,501,000 - ¢2,500,000

Más de ¢2,500,000

8. ¿ En cuál rango se encuentran sus ingresos económicos destinados a compra de alimentos?

50.000- 100.000

101.000-200.000

201.000-

300.000

mayor a 301.000.

9. ¿Con que frecuencia compra los alimentos en su hogar?

A diario

Semanalmente

Quincenalmente

Mensualmente

Otro

10.¿ Incluyéndose usted , marque el número que indica la cantidad de personas que viven en su hogar?

1 a 2

3 a 4

5 a 6

7 o más

11. ¿ Su casa cuenta con zona verde?

Sí

No

### 3.6.2.2 SEGUNDA PARTE. HÁBITOS ALIMENTARIOS

12. ¿ Normalmente consume todos los días Harinas como pan , arroz, pastas y otros?

Si

No

13. ¿ Normalmente consume todos los días Huevos y carnes ( pollo, pescado, res, cerdo)?

Si

No

14. ¿ Normalmente consume todos los días Grasas (aceite vegetal , aguacate, semillas) ?

Si

No

15. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?

1

2

3

4

( ) 5 o más.

16. ¿Realiza meriendas entre los tiempos fuertes de comida?

Si ( )

No ( )

17. ¿Realiza colación nocturna ( merienda después de la cena)?

Si ( )

No ( )

18. ¿Omite o elimina algún tiempo de comida ?

Si ( )

No ( )

A veces ( )

19. ¿ De los siguientes métodos de cocción cuales utiliza ?Puede marcar varios.

Métodos de cocción	Todos los días	3-4 veces por semana	Casi nunca
Frito			
Tipo guiso			
Al vapor			
A la plancha			
Hervido			
Al horno			
A la leña			
Freidora de aire			

20.¿Cuáles de las siguientes opciones de grasa utiliza para cocinar proteínas como carne , pollo, pescado, huevo o queso ? Puede marcar varias

Aceite vegetal , canola , girasol

Manteca de cerdo

Spray

21. Indique cuanta agua consume usted durante el día ?

Menos de 500 ml (1 a 2 vasos)

Entre 500 ml y 1 litro (2 a 4 vasos)

Entre 1 litro y 2 litros (4 a 8 vasos)

Entre 2 litros y 3 litros (8 a 12 vasos)

Más de 3 litros

No consumo agua diariamente

### 3.6.2.3 Frecuencia de consumo de alimentos

22.

Alimentos	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Todos los días	Casi Nunca
Carbohidratos  (Pan, arroz, pastas etc.)					
Proteínas  (Huevo, carne de res o cerdo, pollo, pescado, queso)					

---

Vegetales

(lechuga, tomate,  
zanahoria, pepino,  
apio, chayote,  
ayote tierno,  
vainica, brócoli,  
coliflor.)

Verduras

(papa, yuca,  
plátano o  
cuadrado)

Grasas

monoinsaturadas :

aceite de oliva,  
canola, aguacate.

Grasas

poliinsaturadas:

aceite de maíz ,  
girasol y soya

Grasas saturadas:

manteca  
mantequilla,  
margarina, natilla,  
queso crema.

---

---

Lácteos enteros 3

% grasa: leche

líquida en polvo,

yogurt.

Lácteos

semidescremados 2

% grasa( leche

líquida en polvo,

yogurt)

Lácteos

descremados 0 %

grasa( leche líquida

en polvo, yogurt)

Ultraprocesados

(snacks, galletas,

embutidos,

confites,

chocolates, comida

rápida)

Gaseosas

Bebidas

alcohólicas (

cerveza , vino,

wiski)

Vino de coyol

---

23. ¿Cuáles tipos de almacenamiento para alimentos utiliza en su hogar?

Alimentos	Refrigeradora, congelador	Mueble de alacena	Recipientes plásticos ( tazas)	Bolsas plásticas	No se almacena, se hace lo que se consume a diario.	Otro
Arroz, leguminosas, azúcar, sal, galletas , pastas ,otros)						
Pan blanco (cuadrado, baguette, casero), Tortillas Huevos Pollo, pescado, res , cerdo						

---

Vegetales (

lechuga,

tomate,

chayote,

zanahoria,

otros.)

Lácteos

(leche,

Yogurt)

---

24. ¿Realiza siembras de alimentos para consumo propio?

( ) Sí ( dirigir a pregunta 24 )

( ) No ( dirige a pregunta 25 )

25. ¿Qué tipos de alimentos siembra

( ) Frutales (ej: naranja, mango, limón, papaya, fresas)

( ) Verduras y Hortalizas (ej: lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, brócoli)

( ) Granos Básicos (ej: frijoles, maíz, arroz)

( ) Tubérculos y Raíces (ej: papa, yuca, ñampí, tiquizque)

( ) Hierbas y Condimentos (ej: culantro, albahaca, cebollino, chile dulce)

26. ¿ Posee animales para consumo propio de carnes (pollo, res , cerdo, huevos , queso) ?

( ) Sí

( ) No

27. ¿Cuándo preparan alimentos utiliza alguna de las siguientes técnicas culinarias tradicionales o ancestrales?

- Cocina a la leña
- Uso de comales
- Uso de metates para moler maíz
- Fermentación
- Ahumado
- Otro
- Ninguno

28. ¿Realizan preparaciones tradicionales?

- Sí
- No

29. ¿En qué ocasiones realizan preparaciones tradicionales?

- Fiestas familiares (cumpleaños, aniversarios, reuniones)
- Fiestas patrias o nacionales (Día de la Independencia, etc.)
- Festividades religiosas (Navidad, Semana Santa, celebraciones de santos patronos)
- Fines de semana o comidas habituales
- Eventos especiales de la comunidad (turnos, ferias)
- Para preservar y enseñar las tradiciones familiares

30. ¿De las siguientes recetas tradicionales cuales realizan para consumir en su hogar?

- Gallina achiotada
- Tortilla de maíz
- Atol de maíz pujagua
- Rosquilla, tanelas
- Arroz de maíz
- Cuajadas
- Chicheme
- Perrereque
- Guisado de Pipián
- Piñonates
- Frito

31. ¿Utiliza alimentos con fines medicinales ?

- Sí
- No

32. ¿Cuáles de los siguientes alimentos con uso medicinal utiliza?

- Manzanilla
- Maíz pujagua
- Naranjo agrio
- Ajo
- Té de hojas de Guayaba
- Perejil
- Jengibre

Miel de abeja

Remolacha

### **3.6.2.4 III PARTE. SEGURIDAD ALIMENTARIA CON ESCALA (ELCSA)**

33. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarían en su hogar?

Sí

No

34. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos,¿Alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos ?

Sí

No

35. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable ?

Sí

No

36. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en muy poca variedad de alimentos ?

Sí

No

37. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar se saltó una comida o dejó de desayunar, almorzar o cenar ?

Sí

No

38. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer ?

Sí

No

39. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió ?

Sí

No

40. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día ?

Sí

No

41.¿En su hogar viven menores de edad?

Si  Continuar el formulario

No  Ha completado el formulario.

42. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?

Sí

No

43. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?

Sí

No

44. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?

Sí

No

45. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?

Sí

No

46. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?

Sí

No

47. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre, pero no comió?

Sí

No

48. En los últimos 3 meses , por falta de dinero u otros recursos, ¿Alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?

Sí

No



## Declaración Jurada

Yo Kimberly Aguilar Rosales , cédula : 1-1387-0489 en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición titulado “ COMPARACION DE LOS HÁBITOS Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA, EN PERSONAS DE 20 A 55 AÑOS QUE RESIDEN EN EL DISTRITO DE SANTA CRUZ Y DEL DISTRITO DE DIRIÁ, AMBOS DE GUANACASTE.” 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, Barrio Aranjuez, Universidad Hispanoamericana , el 20 de enero , 2026.

(Firma)



Kimberly Aguilar Rosales.

San José, 25 de enero de 2025.

**DEPARTAMENTO DE REGISTRO  
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

Estimado señor:

El estudiante **Kimberly Aguilar Rosales**, cédula de identidad número **1-1387-0489**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "Comparación de los hábitos y la seguridad alimentaria según ELCSA, en personas de 20 a 55 años que residen en el distrito de Santa Cruz y en el distrito de Diríá, ambos de Guanacaste, 2025" el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura

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

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

CONCEPTO		Máximo	Obtenido
a)	Original del tema	10%	10
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20%	10
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30%	30
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20%	20
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20%	20
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>	<b>90</b>

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

Atentamente,

**Merceditas  
Lizano Vega**

Firmado digitalmente por  
Merceditas Lizano Vega  
Fecha: 2026.01.25 13:12:07  
-05'00'

*Nombre Merceditas Lizano Vega  
Cédula identidad 105930648  
Carné Colegio Profesional 1563*

San José, 6 de abril, 2026

**Señores**

**Universidad Hispanoamericana**

**Sede Aranjuez**

**Estimados Señores**

Como docente universitaria y en calidad de lectora de la tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, titulada: **“COMPARACION DE LOS HÁBITOS Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA, EN PERSONAS DE 20 A 55 AÑOS QUE RESIDEN EN EL DISTRITO DE SANTA CRUZ Y DEL DISTRITO DE DIRIÁ, AMBOS DE GUANACASTE”**, a cargo de la estudiante Kimberly Aguliar Rosales; hago constar que he revisado y aprobado el documento, según los lineamientos académicos de la Universidad Hispanoamericana, para ser presentado como requisito final de graduación.

Atentamente,



Dra. Ingrid Cerna Solís. Nutricionista

CPN-Cód: 248-10

Profesora Universidad Hispanoamericana

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO**

**POLITICA DE ENTREGA DE TRABAJOS FINALES DE GRADUACION (TFG)**

El Centro de Información Tecnológico (CENIT), resguardará los TFG y los tendrá a disposición de los usuarios.

El proceso de confección del TFG será dictado por la Dirección de Carrera en conjunto con la Dirección de Registro.

Los criterios para la recepción serán los siguientes:

1. Una vez defendido el trabajo final deberá el estudiante realizar el depósito del TFG en el repositorio institucional, para dicho fin se encuentra a disposición del estudiante una plataforma online. (Para hacerle llegar el procedimiento al estudiante es necesario que el Departamento de Registro nos haga llegar cada cuatrimestre la lista oficial de los estudiantes matriculados en el requisito de graduación)
2. El colaborador de registro verificará el cumplimiento de las disposiciones requeridas, para ello contará con un acceso a la plataforma, realizado esto procederá a darle el visto bueno para que el CENIT realice la última revisión. (Para llevar el control de cuáles TFG cuentan con el VB de Registro, se contará con un formato en Excel que se encontrará ubicado en la carpeta compartida entre Registro y el CENIT)
3. El colaborador de biblioteca deberá verificar que el archivo enviado por el estudiante cuente con los requerimientos establecidos (Formato PDF, carta tutor, lector, filólogo, declaración jurada y licencia de autorización de los autores), una vez realizada la revisión se procederá a dar el visto bueno final.
4. Como parte de las cartas que debe contener el documento se encuentra la licencia de autorización de los autores, con el fin de que el documento quede a disposición de los usuarios en la Biblioteca Digital. (Ver anexo)
5. Una vez que el estudiante cuente con el visto bueno final y siempre y cuando no tenga pendientes en biblioteca, se pondrá a su disposición el Paz y Salvo para que proceda realizar el pago de los derechos de graduación (Los colaboradores del CENIT se encargaran de genera los Paz y Salvo y compartirlos con Registro por medio de la carpeta compartida).

La presente entra en vigor de manera inmediata a su conocimiento y fecha, siendo los \_\_\_ días del mes de \_\_\_ de \_\_\_ en San José, Costa Rica.

---

Dirección de Registro

---

Dirección del CENIT

## ANEXOS

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, 6 de Abril 2026

Señores:


Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Kimberly Rebeca Aguilar Rosales con número de identificación con) 1-13870489 autor (a) del trabajo de graduación titulado COMPARACION DE LOS HÁBITOS Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA, EN PERSONAS DE 20 A 55 AÑOS QUE RESIDEN EN EL DISTRITO DE SANTA CRUZ Y DEL DISTRITO DE DIRIÁ, AMBOS DE GUANACASTE presentado y aprobado en el año 2026 como requisito para optar al título de Licenciatura en Nutrición Clínica ; (SI / NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,

  
1-1387 0489.  
Firma y Documento de Identidad

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

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

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

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

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

## Consentimiento Informado

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**  
**CARRERA DE NUTRICIÓN COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN**  
 Teléfono:(506) 2106 3290

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: COMPARACION DE LOS HÁBITOS Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA, EN PERSONAS DE 20 A 55 AÑOS QUE RESIDEN EN EL DISTRITO DE SANTA CRUZ Y DEL DISTRITO DE DIRIÁ, AMBOS DE GUANACASTE.

Nombre del Investigador (a) Principal: Kimberly Aguilar Rosales

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

#### **A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:**

Yo Kimberly Aguilar Rosales, estudiante en etapa final de la carrera de Nutrición en la Universidad Hispanoamericana, estoy investigando la seguridad alimentaria en la población de Santa Cruz Guanacaste en los distritos de Santa Cruz y Diriá , con el propósito de obtener información que pueda ayudar a comprender los patrones alimentarios de la zona y sus características culturales. Esta investigación tiene un tiempo de elaboración de 8 meses y un tiempo de recolección de datos del formulario de 15 días.

#### **B. ¿QUÉ SE HARÁ?:**

Describa de forma detallada los siguientes puntos:

1. Los participantes deberán llenar el consentimiento informado entregado presencialmente, seguido de la recepción vía WhatsApp del formulario de Google Forms para su respectivo llenado, el formulario tiene preguntas relacionadas a características sociales , económicas de la familia, así como hábitos alimenticios y las preguntas de la escala ELCSA , que son importantes para valorar la seguridad alimentaria de las familias.
2. Para ser participante de esta investigación debe cumplir los siguientes requisitos :
  - Mayor a 20 años y menor a 55 años,
  - Personas responsables de preparar o
  - decidir sobre la nutrición del hogar,
  - Residir en los Distritos en estudio
  - Aceptar voluntariamente su participación en esta investigación.
  - Una vez aceptados los puntos anteriores , el participante se compromete a responder con honestidad las preguntas de esta investigación , el tiempo de llenado del formulario es de 5 a 10 minutos según la velocidad de lectura que presente.

#### **C. RIESGOS:**

**1. La participación en este estudio podría implicar algunas molestias menores, como:**

Preguntas sobre aspectos económicos, horarios de comida y alimentos que consume en su hogar.

- Un formulario extenso que puede requerir tiempo y concentración para completarse.

- Posible sensación de tedio o cansancio durante el llenado.
2. Si sufriera algún daño como consecuencia de los procedimientos a que será sometido para la realización de esta investigación, los investigadores participantes realizarán una referencia al profesional apropiado para que se le brinde el tratamiento necesario para su total recuperación.

**a. BENEFICIOS:**

*Si existiera algún beneficio directo:* Como resultado de su participación en este estudio, el beneficio que obtendrá será ( Mayor conciencia sobre sus propios hábitos alimentarios, lo que puede motivar cambios positivos en su salud.)

*Cuando no exista ningún beneficio directo:* Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que la investigadora aprenda más acerca de la alimentación en la zona de estudio, así como generar evidencia útil sobre hábitos y seguridad alimentaria en Guanacaste, que puede ser base para futuras investigaciones o publicaciones. Y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

- b. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Kimberly Aguilar Rosales quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono ( 60-37-64-71 ) en el horario ( *Lunes a jueves de 2:00 pm -6:00 pm*). Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono de la Coordinación de Investigación de nutrición 2106 3290 en el horario de jueves 8 am a 4 pm o al correo electrónico pablo.poveda@uh.ac.cr
- c. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- d. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir** su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.
- e. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- f. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

**Consentimiento**

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

**En el consentimiento informado**

---

Nombre, cédula y firma del sujeto

fecha

Kimberly Aguilar Rosales, 1-1387-0489.

---

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento

fecha