

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**RELACIÓN ENTRE LA SEGURIDAD
ALIMENTARIA, ÍNDICE DE CALIDAD DE
LA DIETA Y LOS PROCESOS DE
GENTRIFICACIÓN EN ADULTOS DE 20-34
AÑOS DE NICOYA (Zona Azul), 2025**

MICHELLE NAVARRO TENORIO

MAYO, 2025

ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	8
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	9
1.1.1 Antecedentes del problema.....	9
1.1.2 Delimitación del problema	22
1.1.3 Justificación	22
1.2 PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	24
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	24
1.3.1 Objetivo General.....	24
1.3.2 Objetivos Específicos	24
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	25
1.4.1 Alcances de la investigación	25
1.4.2 Limitaciones de la investigación	25
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO	26
2.1 CONTEXTO TEÓRICO- CONCEPTUAL	27
2.1.1 Seguridad alimentaria.....	27
2.2.2 Índice de calidad de la dieta	32
2.2.3 Gentrificación.....	34
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	37
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	38
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	38
3.1.1 Área de estudio	38
3.3.2 Población.....	39
3.3.3 Muestra	40
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión	41
3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	42
3.4.1 Validez de un cuestionario.....	44
3.4.2 Confiabilidad	45
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	46
3.6 OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	46

3.7 PLAN PILOTO	56
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	57
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	58
3.10 ANALISIS DE DATOS.....	58
CAPÍTULO VI: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	59
4.1 GENERALIDADES.....	60
4.1.1 CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS	60
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	66
5.1 DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	67
5.1.1 Datos Sociodemográficos	67
5.1.2 Seguridad Alimentaria	67
5.1.3 Índice de Calidad de la Dieta.....	68
5.1.4 Gentrificación	69
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	75
6.1 CONCLUSIONES	76
6.2 RECOMENDACIONES	76
BIBLIOGRAFÍA	79
ANEXOS	100

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	60
<i>Características sociodemográficas de la población, Nicoya, 2025 n=160</i>	60
Tabla 2	61
<i>Seguridad Alimentaria según cuestionario ELCSA, Nicoya, 2025 n=160</i>	61
Tabla 3	61
<i>Índice de Calidad de la Dieta, Nicoya, 2025. n=160</i>	61
Tabla 4	62
<i>Resultados obtenidos por los participantes sobre la gentrificación en Nicoya, 2025. n=160</i>	62
Tabla 5	63
<i>Resultados obtenidos por los participantes sobre la identificación de la gentrificación en Nicoya, 2025. n=160</i>	63
Tabla 6	64
<i>Relación entre la seguridad alimentaria y la calidad de la dieta.</i>	64
Tabla 7	64
<i>Relación entre la seguridad alimentaria y la gentrificación</i>	64
Tabla 8	65
<i>Relación entre calidad de la dieta y los procesos de gentrificación.</i>	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	30
<i>Puntos de corte para la clasificación de la (in)seguridad alimentaria según tipo de hogar</i>	30
Figura 2	39
<i>Mapa del cantón de Nicoya</i>	39
Figura 3	40
<i>Población total por cantón, Guanacaste, 2022</i>	40

RESUMEN

Introducción: La seguridad alimentaria, el índice de calidad de la dieta y los procesos de gentrificación son variables que se analizan de manera independiente, sin embargo, tienen una gran interrelación e impacto en la salud de la población del cantón de Nicoya. Específicamente en la población de 20-34 años, los cuáles se exponen mayores cambios culturales, ambientales y sociales. **Objetivo General:** Determinar la relación entre la seguridad alimentaria, índice de calidad de la dieta y los procesos de gentrificación en adultos de 20-34 años en Nicoya, 2025. **Metodología:** Se aplicó un cuestionario a 160 personas de la zona de Nicoya, Costa Rica, que incluyó la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, la calidad de la dieta a través del índice de calidad global de la alimentación y los procesos de gentrificación. La gentrificación se midió por medio de nueve preguntas directas, donde más de seis respuestas afirmativas se clasificó como gentrificación. La asociación entre las variables se realizó a través de la prueba Fisher. En todos los casos se consideró como significativas los valores de $p < 0,05$. Se utilizó el software Stata versión 26 para macOS 12,7 para procesar los datos. **Resultados y discusión:** El rango de edad predominante fue de 31-34 años. La mayoría de los participantes fueron mujeres 57%, y en su mayoría contaban con estudios universitarios completos, 25% del total de la muestra. De los participantes 32% presentaron inseguridad moderada. Con respecto a la calidad de la dieta un 55%, requiere cambios en la dieta y 94% se vio afectada por los procesos de gentrificación. Se observa asociación significativa entre la calidad de la dieta y la inseguridad alimentaria ($p < 0,00$). **Conclusión** Al analizar el nivel de seguridad alimentaria en adultos de 20 a 34 años del cantón de Nicoya durante el año 2025 evidenció, que esta situación se ve limitada

por diversos factores socioeconómicos, como el empleo, nivel de ingresos, escolaridad, así como por el limitado acceso físico y económico a una alimentación variada y suficiente.

Palabras Clave: seguridad alimentaria, índice de calidad de la dieta, procesos de gentrificación, Nicoya.

ABSTRACT

Introduction: Food security, diet quality index and gentrification processes are variables that are analyzed independently, however, they have a great interrelationship and impact on the health of the population of the canton of Nicoya. Specifically in the population aged 20-34 years, which are exposed to greater cultural, environmental and social changes.

Methodology: A questionnaire was applied to 160 people in the Nicoya area, Costa Rica, which included the Latin American and Caribbean Food Security Scale, diet quality through the Global Food Quality Index and gentrification processes. Gentrification was measured through nine direct questions, where more than six affirmative answers were classified as gentrification. The association between variables was performed through the Fisher test. In all cases, p-values < 0.05 were considered significant. Stata software version 16 for macOS 12.7 was used to process the data. **Results and discussion:** The predominant age range was 31-34 years. The majority of the participants were women 57%, and most of them had completed university studies 25% of the total sample. Of the participants 32% presented moderate insecurity. With respect to the quality of the diet 55%, required changes in the diet and 94% were affected by the processes of gentrification. A significant association was observed between diet quality and food insecurity ($p < 0.00$). **Conclusion:** When analyzing the level of food security in adults between 20 and 34 years of age in the canton of Nicoya

during the year 2025, it became evident that this situation is limited by various socioeconomic factors, such as employment, income level, schooling, as well as by the limited physical and economic access to a varied and sufficient diet.

Key words: food security, diet quality index, gentrification processes, Nicoya.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En este capítulo, se abarcan los antecedentes relacionados a la pregunta de investigación, además de las delimitaciones del tema y la justificación del problema. Se describe los objetivos que guían esta investigación, seguido de los alcances y limitaciones encontrados.

1.1.1 Antecedentes del problema

A continuación, se brindará el detalle de los antecedentes en el ámbito internacional que se presentan.

1.1.1.1 Antecedentes Internacionales

Zonas azules

En el mundo existen cinco zonas azules. Una zona azul es aquella área geográficamente delimitada, donde sus habitantes son caracterizados por tener una gran longevidad en comparación con otras áreas del mundo, cabe destacar que esta longevidad no tiene relación alguna con los ingresos ni con cuidados especializados en la salud (Yáñez y Ardle, 2021). Dentro de las zonas azules se encuentran Icaria (Grecia), Okinawa (Japón), Loma Linda (California, USA), Nicoya (Costa Rica) y Cerdeña (Italia), al principio se les denominó zonas azules porque los investigadores usaban el color azul para identificarlas (Gómez, 2024)

Las zonas azules son caracterizadas porque la población habitante está conformada por adultos mayores de 70 años funcionales, que continúan con su trabajo y a cargo de sus hogares (Teijeiro y Leclercq, 2016). Caminar, comer bien y amar, es considerado como “*el secreto de las zonas azules*” según Teijeiro y Leclercq (2016), esto porque se dice que tener

una vida y vejez saludable, es resultado de realizar ejercicio diariamente, tener una alimentación balanceada y priorizar relaciones sociales sanas. En la zona de Okinawa resaltan la importancia de los aspectos sociales y espirituales, ya que tener un motivo por el cual levantarse aumenta la vitalidad y se llama “ikigai”.

La mayor cantidad de alimentos que son consumidos en las zonas azules son provenientes de plantas, pero sobre todo son alimentos muy poco procesados. Uno de los aspectos positivos que resaltan de su alimentación es que el consumo de bebidas gaseosas, donas, pasteles, papas, es prácticamente nulo. Por esto mismo, se dicen que en las zonas azules se comen sano, pero en realidad se come normal, como lo han hecho por años atrás, por ende, la calidad de la dieta es buena (BBC Mundo, 2017).

La población habitante de Icaria menciona practicar la dieta mediterránea, además de que solo consumen los alimentos que ellos mismos siembran y pescan, también, el consumo de un vaso de vino al día se relaciona con una mayor longevidad y la grasa que usan para la cocción de sus alimentos es solo aceite de oliva, además, no hacen uso de otras (Gómez, 2024).

Según menciona Pieroni et al (2023), la población de Icaria, Grecia basaba su alimentación en verduras botánicas y silvestres conocidas como “Chorta”, las cuáles representaban el 50% de la dieta. Lo que se relaciona con un aumento de longevidad en la zona, sin embargo, las generaciones actuales han abandonado la agricultura y recolección de productos locales, mostrando inclinación hacia los alimentos procesados, dejando como resultado un menor consumo de sus productos locales.

Con el pasar del tiempo, tanto la dieta como el estilo de vida en la zona azul Icaria, ha sufrido cambios significativos. Un estudio realizado en personas de 90 años o más reveló que, a pesar de las modificaciones y presencia de enfermedades crónicas, aumentaron por factores socioeconómicos, ambientales, edad, factores genéticos y estilo de vida, a pesar de ella los ancianos tienen un estado de funcionalidad y salud aceptables. Cabe mencionar que el 70,4% presenta hipertensión, el 19,7% diabetes y el 17,2% obesidad (Legrand et al, 2019).

Okinawa, Japón también se encuentra dentro de las 5 zonas azules, la cual es caracterizada por poseer el mayor número de centenarios a nivel mundial. La dieta de esta población está constituida principalmente por plantas, la carne la consumen solo de manera ocasional, además de tienen una vida físicamente activa. Uno de los aspectos más importantes es que realizan estas prácticas como prevención a enfermedades, ya que el acceso atención medica es limitado en comparación a otras zonas azules (Green, 2021).

En el caso de Cerdeña, isla ubicada en el sur de Italia, lugar en el cual se practica una dieta denominada sarda, se basa en una mezcla de tradiciones pastoriles y agrícolas, aunque esta ha sido modificada con el pasar del tiempo. El principal alimento de esta dieta son los de origen animal, lo que muestra que la población se adapta a los recursos de producción local. Otro aspecto que destacan es vino a diario, que se asocia a un menor nivel de mortalidad cardiovascular e inflamación (Alberti et al, 2024).

En Cerdeña la dieta es basada en la economía local con la cría de ganado ovino y caprino, el cual ocupa el 66% del territorio. Su alimentación se caracteriza por un alto consumo de productos fuente de carbohidratos complejos como verduras, frijoles y cereales integrales, el cereal más consumo es el pan plano, este es elaborado de trigo duro (*Triticum*).

Tanto los garbanzos como las habas tienen un elevado consumo en esta población, por lo cual se asocia con uno de los alimentos que ayudan a llegar a los 100 años (Viquez, 2024).

En la zona azul de, Loma Linda, California, se caracteriza por ser vegetariana, la cual se asoció con una menor prevalencia de síndrome metabólico, diabetes mellitus y mortalidad. No obstante, el 72% de la población actual está influenciada por la cultura de la comida rápida (Mavadiya et al, 2018).

Calidad de la dieta

En los últimos años se ha observado una disminución en la diversidad de la dieta debido a alto consumo de alimentos ultra procesados

Se ha observado según (Venkatesh et al, 2020), que

Los sistemas agrícolas actuales producen un exceso de granos básicos, lo provoca que no se logre diversificar la alimentación.

Otro factor que podría influir es; los alimentos ultra procesado que poseen un menor costo en comparación con alimentos más nutritivos, lo cual da como resultado un mayor consumo de alimentos ultra procesados y afecta de manera negativa el índice de calidad de nutrición de la población (Global Food Research Program, 2021)

Por el contrario, una dieta de calidad se asocia con una mayor longevidad, como es el caso de la población habitante de Okinawa. Los cuales poseen una baja en densidad calórica compuesta por un 85% de carbohidratos, 9% de proteínas y 6 % de grasas, y por el contrario posee una alta densidad de nutrientes y fibra, adicional tiene beneficios inmunitarios contribuyendo a la protección del cuerpo a las infecciones bacterianas. A pesar de sus grandes

beneficios en las últimas décadas la forma tradicional ha cambiado, aumento el consumo de comida rápida en la isla (Colino, 2024).

Así mismo, la calidad de la dieta de la población ha sufrido gran cantidad de cambios, negativos, durante los últimos 20 años con una gran disminución en el consumo de alimentos de producción local, los cuáles son altamente nutritivos y se prefiere consumir los alimentos ultra procesados (González,2021).

El acceso a los alimentos no asegura tener una dieta de calidad, según menciona Carrasco et al (2024), en un estudio realizado en Ecuador, la población cuenta con acceso a todos los grupos de alimentos, sin embargo, su elección no siempre es la de mejor calidad. Por ejemplo, el 23,0% consumen papas fritas al menos una vez a la semana, adicional del elevado consumo de bebidas azucaradas las cuáles son consumidas por el 30,3% de la población participante y el 30,3% consume al menos una vez al día azúcar, dando como resultado que solo el 1,8% (3 participantes) tengan una buena calidad de la dieta.

Gentrificación

La gentrificación puede causar problemas al ocasionar cambios en los entornos urbanos y modificar los patrones de vida de las comunidades.

El proceso de gentrificación genera que las comidas típicas de una comunidad se vuelvan platillos “exóticos” o “exclusivos” y a la vez los alimentos propios de la cultura se vuelven inaccesibles para las comunidades marginales debido al aumento en el precio. Asimismo, ocurre con la sustitución de los mercados locales por opciones con una oferta alimenticia más cara, causando la desaparición de la cultura alimentaria de la comunidad y

que sus productos sean consumidos por los nuevos residentes adinerados y no por los residentes de bajos ingresos originarios de la localidad (Sbicca, 2018).

En este contexto, existe un aumento en la producción y consumo de alimentos con un alto contenido de azúcares, sodio, calorías y grasas saturadas, y un ritmo de vida estresante que se vive actualmente, afectando la longevidad deseada, tanto en duración como en calidad. (Yáñez & Ardle, 2021).

En el valle de Mezquital, México, se ha logrado observar que la transformación en la alimentación no es solo producto de los cambios en los hábitos alimenticios de las personas, sino que son un conjunto de elementos que lo causan como la migración, urbanización, industrialización, el desarrollo económico y la globalización (Juárez, 2020).

La cultura alimentaria tradicional se ha visto afectada de manera negativa por los cambios que ocurren en la economía, lo que ha causado que México tenga dependencia de importaciones de distintos alimentos, revelando los efectos de la gentrificación en la dieta local (Juárez, 2020).

La gentrificación afecta los sistemas alimentarios desde la segunda década del siglo XXI, lo que ha causado un abandono de los antiguos habitantes. Este fenómeno ha traído consigo cambios drásticos en los alimentos. En las zonas gentrificadas se pueden presenciar diversos restaurantes con un estilo muy estético sustituyendo las sodas de la zona, con el objetivo de satisfacer la oferta turística (Hernández y Vázquez, 2024).

Lo mismo ocurre en Santa María La Ribera, México donde desde la década pasada, la gentrificación se ha encargado de realizar cambios en la cultura alimentaria, generando modificaciones en los menús de los restaurantes para atraer la población visitante. Puntos de

venta tradicionales, obligándolos a generar una recomposición de los alimentos para generar ingresos (Vázquez et al, 2019).

Inseguridad alimentaria

El hambre en el mundo sigue aumentando, producto de los distintos retrocesos en los progresos alcanzados, provocando mayor inseguridad alimentaria y malnutrición (FAO, et al, 2024). Aproximadamente entre el 8,9% (713 millones) y 9,4% (757 millones) de personas en el mundo, estaban subalimentadas en el 2023, es decir que 152 millones de habitantes más que en el 2019. En el caso de las zonas rurales se encuentran con un mayor grado de inseguridad alimentaria, clasificándolo como moderado o grave, ya que esta representa el 31,9% de la población mundial (FAO, et al, 2024).

En algunos panoramas se cuenta con acceso a los alimentos ultra procesados y calóricos, pero no a las frutas y verduras, entonces esto da como resultado que los individuos cubran su requerimiento calórico diario, pero no con la cantidad de nutrientes adecuada. En distintos países tanto la obesidad como la desnutrición son resultado de la inseguridad alimentaria, tanto por el abuso en el consumo de ultra procesados como también por falta de comida, ya que entre 691 y 783 millones de personas pasaron hambre en el 2022. (FAO, 2023).

El Índice Global del Hambre (GHI, por sus siglas en inglés), agrupa los países en 5 categorías de inseguridad alimentaria, las cuales son baja, moderada, seria, alarmante y extremadamente alarmante. Por consiguiente, todos los países de América Latina y el Caribe se ubican en categoría baja o moderada, sin embargo, existen excepciones como lo es el caso de Guatemala y Haití que se ubican en la categoría seria. En cambio, encontramos países

como Brasil, Perú y Panamá que han logrado tener cambios positivos, como lo es la reducción del hambre en sus habitantes (Salazar y Muñoz, 2019).

Según (ONU, 2023), un 22,5% de la población de América Latina y el Caribe no cuenta con el acceso económicos suficientes para costear una alimentación balanceada y saludable.

Existe una gran relación entre los ingresos, prevalencia de la pobreza y el grado de desigualdad de un país, esto porque que a medida que los ingresos disminuyen, la pobreza aumenta y la desigualdad tiende a ser más evidente, es así como la inseguridad alimentaria seguirá aumentando por la crisis de precios de los alimentos y de los combustibles, este problema tiende afectar más a los niños, niñas y mujeres de 15 a 49 años.

En América Latina y el Caribe, como se menciona anteriormente, no toda la población cuenta con acceso a los diversos grupos de alimentos, se ha logrado reducir la cantidad de personas con hambre, sin embargo, el 5,5% de toda la población padece de hambre (Ares, et al, 2019).

El estudio realizado por Ares et al. (2019), el 7% de la población de América Latina y el Caribe experimenta situaciones de hambre de forma continua a lo largo de los 12 meses del año. Entre los países con mayor prevalencia se destacan Venezuela (20%), seguida de Nicaragua (15%), Panamá (13%), Honduras (12%), República Dominicana (10%) y Guatemala (9%).

Guatemala ha desarrollado políticas de seguridad alimentaria desde el año 2005, que se enfocan en la inocuidad de los alimentos, para que estos sean seguros para su consumo. Sin embargo, también hacen énfasis en la disponibilidad apoyando la producción nacional y

local, que esto ayudaría asegurar la disponibilidad a las personas que se encuentran en zonas de emergencia donde el acceso a una alimentación completa no está al alcance (Osorio, 2017).

Existen países que cuentan con programas para asegurar la seguridad alimentaria en su población como lo es el caso de Chile y Colombia. En Chile se cuenta con 32 programas relacionados con seguridad alimentaria, de los cuales el 87,5% son orientados a la educación de las familias. Por otra parte, Colombia posee 27 programas relacionados con SAN, un 37% de estos, están enfocados a educación; por el contrario de Chile, Colombia posee una política, tres planes y dos estrategias enfocadas en el favorecimiento de la seguridad alimentaria (Muñoz, 2016).

En Bogotá, Colombia, la inseguridad alimentaria ha sido una problemática persistente, especialmente en poblaciones vulnerables. Ante este contexto, la Secretaría Distrital de Integración Social implementó el Proyecto 730, un comedor de bien social orientado a garantizar la seguridad alimentaria de niños, personas mayores y otros grupos en situación de riesgo. Este programa busca no solo asegurar el acceso a alimentos, sino también promover hábitos de vida saludables, bajo principios de equidad y solidaridad. Sin embargo, estudios como el de Cabezas y Avilán (2017) señalan que, a pesar de estas iniciativas, persisten exclusiones y tensiones sociales,

La seguridad alimentaria es la base para construir una dieta de buena calidad nutricional, sin embargo, sin un acceso seguro y permanente a distintos grupos de alimentos saludables, hace que sea difícil mantener un adecuado índice de calidad de nutrición. Este nos permite observar cómo los actuales sistemas alimentarios afectan la capacidad de las personas para mantener una dieta saludable, se considera importante abordar las

desigualdades que hay respecto a los sistemas alimentarios, haciendo énfasis a la producción y el consumo (Venkatesh et al, 2020)

1.1.1.2 Antecedentes Nacionales

Según Jiménez (2023), en el mes de enero del año 2023, Costa Rica sufrió una de las mayores inflaciones en los costos de los alimentos con un 18,5%, sin embargo, en agosto del 2022, se llegó a un 22,5%, colocando a Costa Rica en el podio de las naciones con mayor inflación. Este incremento ha generado un aumento en la inseguridad alimentaria, ya que muchas personas se han visto obligadas a ajustar sus presupuestos y reducir el consumo de alimentos esenciales debido al encarecimiento de los mismos.

Aunque desde la década de 1950 se han implementado múltiples esfuerzos para mejorar la seguridad alimentaria en Costa Rica, incluyendo políticas como la Ley General de la Salud (1973), acciones de la Sociedad de la Gota de Leche e iniciativas impulsadas por organismos internacionales, la inseguridad alimentaria continúa siendo una problemática persistente. Esto evidencia que, a pesar del marco institucional y del respaldo internacional, persisten desafíos estructurales y sociales que impiden garantizar el acceso equitativo y sostenible a una alimentación adecuada para toda la población (Ramírez et al., 2019)

Por otro lado, la seguridad alimentaria se debe de ajustar a las condiciones de cada población, ya que las posibilidades adquisitivas y sus necesidades nutricionales tienden a variar, por esta razón se habla de regionalizar las pautas alimentarias, tomando en cuenta la cultura, tradiciones y zona geográfica, ya que no es lo mismo lo que se consume en Nicoya (zona rural) en comparación que Escazú (zona urbana) (Peña, 2022).

El índice de calidad de nutrición no solo depende de la disponibilidad de alimentos, sino de cada contexto local, ya que, en un censo realizado en el año 2021, por el INEC, reveló que 16 de cada 100 hogares sufren inseguridad alimentaria moderada a severa y dos de cada 100 una inseguridad alimentaria severa (Peña, 2022).

La inseguridad alimentaria en Costa Rica es un problema común que afecta a la población. En un estudio realizado en Guanacaste, provincia donde se ubica la zona azul (Nicoya), se pudo observar que, en el cantón de Cañas, un 53,1% se encuentra con una inseguridad alimentaria leve, mientras que el 8,8% presenta una inseguridad severa (Peña, 2022).

Uno de los factores que influye en la inseguridad alimentaria es el cambio climático cada vez son más notorias zona como Nicoya, las sequías son más frecuentes, mientras que la pobreza y el desempleo siguen creciendo (Cerdas & Espinoza, 2018). Asimismo, la gentrificación se ha encargado de realizar un cambio drástico en Guanacaste, volviéndolo una provincia menos agrícola, con menos cultivos y árboles frutales característicos de la zona por la construcción de edificaciones grandes y pequeñas (Cerdas & Espinoza, 2018).

El estudio realizado por Gómez et al (2020), confirma que la dieta de los habitantes de Costa Rica no se considera variada, además la diversidad presentada depende del sexo, edad y el nivel socioeconómico. Las personas de mayor edad tienden a tener una diversidad menor en la dieta, esto se puede dar por preferencias personales que poseen hábitos ya establecidos desde hace mucho tiempo.

La disponibilidad y el acceso juegan un papel importante en el poder tener una alimentación variada y equilibrada en esta población, ya que financieramente puede que no cuenten con el acceso a todos los grupos de alimentos (Gómez et al, 2020).

La dieta de los habitantes de la zona de Nicoya (86%), se caracteriza principalmente por tener un alto consumo de leguminosas, por esto, cuando las personas tienen una dieta alta en leguminosas. Asimismo, el 54%, se preparan los alimentos en casa, lo cual hace que puedan tener un mayor control sobre la calidad de los alimentos que consumen en su diario vivir y hábitos más saludables (Enríquez y Blanco, 2023).

Méndez (2022), menciona que el precio de las materias primas aumentó en un 100% en comparación con el precio de hace un año. Este aumento ocasiona que las personas con menor ingreso, se les torne más difícil consumir alimentos nutritivos, que cumplan con la calidad e inocuidad deseada.

Una calidad de la dieta alta implica que el consumo de frutas y vegetales sea adecuado (FAO,2020). La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que un consumo bajo de este grupo de alimentos se relaciona con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, 1,7 millones de muertes anuales, según OMS, que se relaciona de manera directa con vitaminas y minerales.

En Costa Rica, la incidencia de enfermedades como el cáncer gástrico, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares y se relaciona con tener una alimentación inadecuada. Solo un 12% de los costarricenses de entre 50 y 65 años cumplen con el consumo adecuado de alimentos saludables (Gómez et al, 2020).

Nicoya se caracteriza por ser una zona turística. El desarrollo de productos turísticos centrados en el patrimonio como el ecoturismo o el turismo local se ha encargado de convertir a Nicoya, en una zona atractiva para personas con un mayor poder adquisitivo. Por esta razón, a medida que dicha zona sea más conocida, más grupos sociales llegaran a buscar residir en está dando como resultado un aumento en el precio de las viviendas y de los servicios locales (Alvarado, 2020).

Cada zona tiene un tipo de cultura alimentaria específica, sin embargo, estas se han visto afectadas por la gentrificación producto del aumento del turismo, específicamente en el cantón de Nicoya (Duarte, 2024) La gentrificación ha ocasionado una transformación en la identidad y memoria de la cultura alimentaria, además de cambios en la desigualdad social, esto porque se da un aumento en los precios y así mismo una limitación del acceso a ciertos alimentos que quieren ser consumidos por la población local, ya que las ventas están enfocadas a turistas que poseen un mayor poder adquisitivo (Vázquez y Ayala, 2024).

Desde el 2011, en Nicoya se han experimentado transformaciones sociales y urbanísticas, ya que se han generado diversos desplazamientos de la población local por el encarecimiento de la zona. Actualmente se encuentran diversos condominios residenciales, los cuales están a disponibilidad para la población extranjera o que tiene un mayor poder adquisitivo, y no para los residentes (Agüero y Pérez, 2024).

La gentrificación ha traído consigo una mayor población extranjera a Costa Rica, lo cual ha causado que se dé una pérdida de identidad cultural. Los restaurantes y sodas de la comunidad local anteriormente estaban enfocados satisfacer las necesidades de la comunidad, sin embargo, en la actualidad se enfocan en la población extranjera (Namubak, 2025).

1.1.2 Delimitación del problema

Con fines de investigación, se utilizó una muestra de 160 personas incluyendo hombres (43%) y mujeres (57%) de 20 a 34 años. Se realiza en el mes de enero del 2025 en el cantón de Nicoya de la provincia de Guanacaste.

1.1.3 Justificación

La gentrificación en Costa Rica, al igual que en otras zonas del mundo, tiene diversos efectos, tanto negativos como positivos sobre la población actual. Esta investigación busca analizar cuáles son cambios que han ocurrido producto de la gentrificación y de qué manera han impactado la seguridad alimentaria y el índice de calidad de la dieta de las personas habitantes de Nicoya, provincia Guanacaste.

Nicoya es una zona azul, la cual se define como, un área geográfica limitada en la que la población residente tiene una longevidad mayor, además de una mejor calidad de vida, en comparación a la de otras del país y del mundo. (Yáñez y Ardle, 2021).

En estas regiones se tiene un estilo de vida tradicional, donde se mantiene un alto nivel de actividad física, el cual produce que los niveles de estrés se encuentren disminuidos, así como un mayor consumo de los alimentos que se producen en la zona, provocando una mayor longevidad producto de un balance entre el estilo de vida tradicional y el de la modernidad (Yáñez y Ardle, 2021).

Por esta razón es importante, estudiar el impacto del alto nivel de gentrificación que, en esta zona, ya que es un cantón donde se ha mantenido durante muchos años tradiciones y estilos de vida saludables. Lo que permitirá diseñar diversas estrategias para mantener los niveles de estilo de vida saludables y la calidad de vida en la zona.

La longevidad en Nicoya es mayor que en otras zonas del país, en esta zona se cuenta con más de 43 personas centenarias, de 100 o más años, esta población tiende a tener una mejor calidad de vida en comparación de las nuevas generaciones residentes de la zona. No obstante, la introducción de estilos de vida actuales promueve el sedentarismo, la inclusión de la tecnología y el acceso a mayor cantidad de alimentos ultra procesados (Blanco, 2022).

La gentrificación es un problema que ataca varios países de Latinoamérica, específicamente en Costa Rica, se puede observar que hay una gran migración hacia las zonas rurales poco pobladas que están pasando por el proceso de transición, esto porque son las zonas donde se puede obtener una mayor rentabilidad a la hora de vender y por ende darle un giro a la realidad de la zona (Molina, W, 2020).

Según (Muñoz, 2023), Nicoya actualmente es uno de los lugares turísticos más frecuentados de América Latina, dentro de los aspectos más importantes es que se han generado muchos empleos para los habitantes de la zona. Sin embargo, no todo es bueno, ya que muchas cosas se perdieron adoptando nuevas costumbres, por ejemplo, las pulperías de la zona fueron reemplazadas por cafeterías donde su menú es solamente en idioma inglés y las zonas verdes donde los niños acudían a jugar, en la actualidad es un hotel cuatro estrellas.

En Costa Rica, se cuenta con un plan de seguridad alimentaria nacional, el cual está conformado por cuatro pilares los cuales se enfocan en mantener tanto la disponibilidad como el acceso a los alimentos. Sin embargo, desde el 2020, la producción local de frutas frescas reveló una disminución del 1,4% en comparación a los años anteriores, en el caso de los granos básicos y hortalizas como la papa hubo una disminución del 6,3% y 7,6%, lo cual es negativo porque disminuye la disponibilidad de los alimentos (Fernández y Sánchez, 2019).

La presente investigación pretende ser un insumo para políticas de salud y sociales que permitan que los residentes de la zona mantengan sus costumbres y tradiciones mejorando la seguridad alimentaria y el índice de calidad de la dieta.

1.2 PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Existe una asociación entre la seguridad alimentaria, el índice de calidad de la dieta y los procesos de gentrificación en adultos de 20-34 años en Nicoya, durante el año 2025?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación la seguridad alimentaria, índice de calidad de la dieta y los procesos de gentrificación en adultos de 20-34 años en Nicoya, 2025.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Analizar el nivel de seguridad alimentaria en adultos de 20 a 34 años residentes en Nicoya, durante el año 2025, considerando factores socioeconómicos y acceso a los alimentos.
- Evaluar la calidad de la dieta de esta población mediante un índice de calidad global identificando patrones alimentarios asociados al contexto actual.
- Explorar la relación entre los procesos de gentrificación y su asociación en la seguridad alimentaria y calidad de la dieta de adultos residentes de Nicoya.
- Determinar el nivel de seguridad alimentaria de la población por medio de la aplicación del instrumento Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

En el presente apartado se presentan los alcances y limitaciones que se presentaron el proceso de recolección de datos

1.4.1 Alcances de la investigación

El estudio tuvo como propósito analizar la relación entre la seguridad alimentaria, el índice de calidad de la dieta y los procesos de gentrificación en adultos de 20 a 34 años en el cantón de Nicoya durante el año 2025. La identificación de patrones alimentarios y percepciones relacionadas con el acceso y disponibilidad de alimentos bajo el contexto de transformación urbana como lo es la gentrificación. Esta investigación sirve como base para futuras intervenciones y políticas públicas orientadas a mejorar la seguridad alimentaria en zonas en proceso de gentrificación, así como objeto de estudio de la nutrición pública al vincular factores urbanos con determinantes alimentarios

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Una limitante en este estudio es que no existen instrumentos estandarizados de referencia que permitan la identificación del proceso de gentrificación, lo cual a la vez representa una oportunidad para investigaciones futuras que puedan ampliar la muestra o utilizar metodologías mixtas para la definición de factores o determinantes en la gentrificación.

Otra limitación del estudio corresponde a la adecuación del instrumento utilizado para la medición del índice de calidad de la dieta, el cual se debió adaptar haciendo uso de promedios para una adecuación metodológica y se pudiera obtener la clasificación del índice planteado debido a que el que se uso en un inicio no era el adecuado para la población en estudio.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO- CONCEPTUAL

Este estudio se abarcan las tres variables de interés en la investigación actual s pero que se relacionan entre sí: seguridad alimentaria, índice de calidad de la dieta y los procesos de gentrificación en adultos de 20-34 años en Nicoya, 2025.

2.1.1 Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria según la FAO citado en Medita et al (2021), se define cuando *“existe todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana”*. Existen cuatro pilares que abarcan dicho término los cuales son el acceso, disponibilidad, consumo y utilización biológica.

El acceso, se divide en físico y económico. Se entiende como la capacidad de cada familia para poder adquirir una cantidad suficiente de alimentos nutritivos según sus recursos financieros, es decir se debe de contar con los ingresos suficientes para adquirirlos. Con respecto al acceso físico se da cuando la infraestructura permite acceder a los distintos grupos de alimentos. (Ramírez et al. 2020).

La disponibilidad, hace referencia a la existencia un volumen ideal de alimentos, esto principalmente de la producción local, además de un equilibrio de la producción interna y el comercio exterior, con el objetivo de asegurar una cantidad de alimentos suficientes, donde la agricultura familiar sobresalga, además el precio de los insumo y políticas comerciales son de suma importancia (González, 2017).

El tercer pilar de la seguridad alimentaria es el consumo, el cual es definido por Linares (2017), como “*decisiones adecuadas sobre la elección, uso, combinación, preparación y distribución intrafamiliar de alimentos inocuos, saludables y pertinentes culturalmente*”. Resultado de la cultura y los hábitos alimenticios de una comunidad específica.

Por último, la utilización biológica se refiere a:

Cómo y cuánto aprovecha el cuerpo humano los alimentos el cual está condicionado por el estado nutricional y el estado de salud individual, calidad de los servicios sanitarios, disponibilidad de servicios básicos (agua potable, eliminación de excretas, electricidad), higiene personal y preparación de alimentos y la ingesta de nutrientes suficientes, diversidad en la dieta y buena distribución de los alimentos en la familia. (González y Rodríguez, 2022).

Las prácticas alimenticias reflejan la diversidad social y cultural y las políticas deben considerar proveer este bienestar y prestar atención al papel cultural de la comida en la vida de las personas (González y Rodríguez, 2022).

La seguridad alimentaria y la pobreza son conceptos que están muy relacionados. La seguridad alimentaria no solo hace referencia a contar con disponibilidad de los alimentos, sino que también es de suma importancia poder tener acceso físico y económico a estos, sin embargo, a pesar de que se cuente con una producción alimenticia adecuada, existen familias que no cuentan con el poder económico adquisitivo (Pastorino, 2020).

La pobreza afecta de manera directa la seguridad alimentaria, esto porque el tener ingresos económicos bajos, interviene de manera negativa en el poder comprar una cantidad de alimentos suficiente y a la misma vez nutritivos. Sin embargo, por un lado, está la

reanudación de la actividad económica, pero a la misma vez una inflación de los precios, por ende, da como resultado que, a pesar de reactivar un ingreso, sigue existiendo la dificultad para comprar porque los precios continúan en un constante aumento. (Naciones Unidas, 2023).

Para medir la inseguridad alimentaria de manera correcta y efectiva la Oficina Regional para América Latina y el Caribe (FAO-RLC), y la División de Agricultura y Análisis de Desarrollo económico (ESA), crearon la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA). Esta fue creada con el objetivo de contribuir a los distintos países de América Latina a conocer el nivel de seguridad alimentaria en los hogares basado en la experiencia (ELCSA, 2012).

Este instrumento fue elaborado tomando en cuenta escalas anteriores como Módulo Suplementario en Medición de Inseguridad Alimentaria de los Estados Unidos (HFSSM), Escala Brasileña de Inseguridad Alimentaria (EBIA), Escala Lorenzana y Escala de Inseguridad Alimentaria y Acceso. A partir de las experiencias se desarrolló la ELCSA, (FAO, 2012).

La ELCSA, es un instrumento de bajo costo lo cual es de beneficio para aplicarla en cualquier país de América Latina y el Caribe. Su eficacia y veracidad, está confirmada, esto porque tiene validez científica, no obstante, proporciona dimensiones reales sobre el hambre que existe en los hogares y permite tomar decisiones a nivel preventivo en relación con la inseguridad alimentaria. Además, permite conocer distintas situaciones como la preocupación por falta de alimentos, saltarse las comidas o pasar hambre (Carmona et al, 2017).

Figura 1.

Puntos de corte para la clasificación de la (in)seguridad alimentaria según tipo de hogar

Tipo de hogar	Clasificación de la (in)seguridad alimentaria			
	Seguridad	Inseguridad leve	Inseguridad moderada	Inseguridad severa
Hogares integrados solamente por personas adultas	0	1 a 3	4 a 6	7 a 8
Hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años	0	1 a 5	6 a 10	11 a 15

Nota: La figura anterior muestra los diferentes puntos de corte para realizar una adecuada clasificación de la inseguridad alimentaria según la escala ELCSA. Tomando del comité científico ELCSA, 2012.

Dichos puntos de corte fueron establecidos a partir de la elaboración de la base conceptual de la ELCSA, además de tomar en cuenta el modelo de RASCH, el cual es usado para analizar datos de evaluaciones y distintas técnicas estadísticas que se usan para poder tener certeza externa de la validez de dicha escala (FAO, 2012).

2.2.1.1 Inseguridad alimentaria

Llobet amplía el concepto de inseguridad propuesto por la FAO:

“La inseguridad alimentaria hace referencia al acceso restringido, inadecuado o incierto de las personas o hogares a alimentos sanos, nutritivos y que sean aceptables para las personas, tanto en cantidad, como en calidad y que permitan satisfacer las necesidades energéticas para llevar a cabo una vida sana y productiva. Por tanto, la desnutrición, la mala alimentación o la preocupación por la carencia de alimentos están íntimamente relacionadas con

la falta de recursos económicos de las personas o de las familias” (Carcavilla, 2022).

Cuando se habla de inseguridad alimentaria no solo es una falta de acceso a los alimentos, sino que también conduce a una malnutrición la cual es considerada un problema complejo. La malnutrición no solo se hace referencia a una escasez de macronutrientes y micronutrientes, sino también a un exceso de alimentos que carecen de nutrientes esenciales para el ser humano. Esto puede ser causado por factores orgánicos, pero a la misma vez está relacionado con los hábitos alimenticios, y la falta de variedad en la dieta ya sea por condiciones de acceso o existencia, lo que da como resultado una alimentación monótona (Pastorino, 2020).

La inseguridad alimentaria se clasifica en diferentes niveles de gravedad los cuales son leve, moderada y severa. La leve, se refiere a la existencia de preocupación por contar con acceso a los alimentos en cantidad y calidad adecuada. Se pueden ver afectadas familias, que se encuentran en situaciones vulnerables (FAO, 2024).

La inseguridad alimentaria moderada, es cuando la calidad y la variedad de los alimentos se ve afectada, además hay una reducción de la cantidad de comida disponible en el hogar provocando que se salten los tiempos de comida. Generalmente esta población tiene muy poco ingreso económico, para poder tener una dieta saludable, por su acceso restringido a los alimentos. En resumen, las personas que entran en esta clasificación probablemente se saltan los tiempos de comida o se quedan sin alimentos de manera ocasional (FAO, 2024).

Las personas que se encuentran en inseguridad alimentaria severa son aquellas que no consumen ningún tipo de alimentos durante un día o más e incluso esta situación se pudo

repetir varias veces durante todo un año. Las familias cuentan con una probabilidad del 50 % de informar que ha dejado de comer durante todo un día (FAO, 2024).

2.2.2 Índice de calidad de la dieta

Según Gil et al, en el estudio de Campos (2022), definen el índice de calidad de la dieta (DQI, Diet Quality Index, por sus siglas en inglés), como aquellos:

“Algoritmos destinados a evaluar la calidad global de la dieta y categorizar a los individuos en función de si se patrón de alimentación es más o menos saludable”

Distinguiéndolos en tres categorías principales: a) basados en nutrientes; b) basadas en alimentos o grupos de alimentos; y c) índices combinados. A estos últimos pertenecen la mayoría de los índices, los cuales incluyen además una medida de adecuación de la dieta a las recomendaciones dietéticas, una medida del consumo moderado y un balance general de ingesta de macronutrientes (Campos, 2022)

Por lo general estos están basados en patrones alimenticios específicos o en las guías alimentarias de cada país. De igual modo, los índices de calidad de la dieta tienden a añadir la cuantificación de la ingesta de grupos alimenticios específicos u otros elementos que pueden ser importantes para detectar un patrón alimenticio inadecuado. Es decir, no se busca solo evaluar la calidad de la dieta de los individuos, sino que relación existe con su estilo de vida y su salud (Campos, 2022).

Los índices de calidad de la dieta permiten conocer los cambios que se han realizado con el pasar del tiempo en los hábitos alimenticios de una población específica. Permitiendo entender que tan efectivos son los programas de salud pública, cabe destacar que esto da una

mayor facilidad a la identificación de diversas áreas que requieren de una mejora en sus hábitos alimenticios (Gil et al, 2015).

Uno de los conceptos que está relacionado fuertemente con el DQI, es la diversidad alimentaria. Este hace referencia a la variedad de los grupos de alimentos que se encuentran disponibles y a la misma vez son consumidos en una comunidad o por una familia. Se puede decir que una mayor diversidad se relaciona con una mejor calidad de la dieta, sin embargo, no es la realidad de todas las familias del mundo (Vicente, 2023).

En la actualidad se cuenta con diversos índices, los cuales están clasificados en tres categorías, las cuales son: basados en nutrientes, basados en alimentos o grupos de alimentos e índices combinados (Gil et al 2015). Uno de los nuevos índices creados es el, índice de calidad global de la alimentación, basado en las guías alimentarias del Ministerio de Salud en Chile, el cual permite categorizar cuan saludable, es el patrón de la alimentación de los individuos (Rinat et al, 2016)

Cabe agregar que, según la sumatoria de las respuestas de dicho índice, la dieta de las personas se clasifica en tres categorías las cuales son: saludable, necesita cambios y poco saludable. Estos puntos de corte son utilizados con el objetivo de realizar una comparación entre los distintos resultados que se obtienen. En resumen, índice de calidad global de la alimentación, se encarga de evaluar la calidad de la dieta según sus conductas diarias (Rinat et al, 2016)

Dentro de sus secciones se encuentran los alimentos saludables y no saludables. Los alimentos saludables son aquellos que nos brindan nutrientes esenciales para el desarrollo, crecimiento y mantenimiento del organismo, tales como verduras, frutas, leche, legumbres y

pescado. Otra de sus funciones es fortalecer las defensas contra las enfermedades para mantenernos sanos y activos (UNICEF, 2021).

Cuando hablamos de alimentos no saludables, se hace referencia aquellos que por su composición nutricional y un consumo elevado, pueden repercutir de manera negativa en la salud de las personas, por lo general este tipo de alimentos se caracteriza por contener un elevado contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio (Méndez et al, 2023).

Por último, evalúa la frecuencia con la que las personas desayunan, almuerzan y cenan. Conocer la frecuencia con la cual se realizan dichos tiempos son clave para evaluar la calidad de la alimentación. Por otra parte, el saltarse las comidas en muchos casos tiende asociarse con una mayor prevalencia de hábitos inadecuados y poco saludables (Azizi et al, 2022).

2.2.3 Gentrificación

Según una perspectiva de Glass, Avalos y Suyai (2023), definen la gentrificación como *“un proceso de transformación urbana en las áreas centrales de la ciudad denominadas “abandonadas” o calificadas como degradadas por cuestiones urbanas o por ser alojamiento para grupos de menores ingresos o minorías estigmatizadas y discriminadas”*. En los procesos de gentrificación ocurren diversas transformaciones urbanas, además de que los nuevos habitantes poseen un mejor nivel socioeconómico.

Este término posee dos categorías: gentrificación normal y marginal. Cuando se habla del término marginal hace referencia a cuando hay un reemplazo de la población local, por personas que no tienen gran poder adquisitivo, pero logran comprar las propiedades en venta, generalmente son clase media. Por otro lado, está la gentrificación normal se da cuando

existen individuos que cuentan con un mayor poder adquisitivo, localizados en diversos sectores de las ciudades, reemplazando a la población nativa y generando cambios más notorios, en comparación con la marginal (Ruiz, 2016).

Los procesos de gentrificación pueden ser causado por varios factores, como por ejemplo diversas políticas gubernamentales que apoyan la renovación urbana, y así mismo las mejoras de la infraestructura de ciertas zonas, con el objetivo de atraer nuevos habitantes y negocios. Otra de las posibles causas, son los cambios demográficos, esto porque la población envejece y muere, así mismo es repoblada por grupos sociales con nuevas necesidades y expectativas (Hernández, 2016).

La población residente en las zonas gentrificadas experimenta un proceso de tres etapas, la primera ocurre cuando existe resistencia por parte de los habitantes por no abandonar sus lugares de origen. La segunda etapa de crecimiento es el momento donde los residentes son eliminados por las personas que tienen un mayor poder adquisitivo y la tercera, donde se tiene el dominio, logran igualar los sectores que están en proceso de gentrificar (Iglesias, 2020). En el cual se encuentra Nicoya.

Por otro lado, se propone que la gentrificación pudiese ser vista como nuevas oportunidades, debido al impulso en los cambios de la tecnología. Dichos cambios provocaron que diferentes ciudades se vean interesadas en realizar modificaciones para ser más atractivas en comparación con las zonas pobres, ya que tiende a marcar las diferencias sociales y económicas de la población. (Perren y Cabezas, 2016).

Dentro de los cambios que provoca dicho fenómeno son los económicos y sociales, esto porque se buscaba tener un estilo de vida diferente por cierta parte de la población. No

obstante, la gentrificación se ha propagado en todas las zonas del mundo, sin embargo, no de la misma forma, ya que en algunos lugares es más drástico en comparación que en otros. (Perren y Cabezas, 2016).

Uno de los aspectos negativos, producto de los cambios económicos, es que la población de bajos recursos ha tenido que desplazarse, y asimismo experimentar problemas en su calidad de vida, esto porque se ven en la obligación de buscar un nuevo hogar, en zonas lejanas. Es decir, la exclusión, desigualdad y la gobernanza inadecuada, causa problemas a los habitantes, generalmente a los más vulnerables (UNU-Hábitat, 2022).

Se ha observado que la gentrificación viene acompañada de cambios alimenticios, que perjudican la disponibilidad y acceso a estos. Aunque por una parte los cambios que ocurren producto de este fenómeno son positivos en temas alimenticios, como por ejemplo aumento de la disponibilidad de opciones saludables, también se reduce el acceso 'por los altos precios, por ende, las poblaciones de bajos recursos que reside en dichas áreas, ve disminuida su disponibilidad de alimentos adecuada en comparación con personas que tienen un mayor poder adquisitivo (Rhodes et al, 2018).

Otra de las consecuencias que trae consigo este proceso, es la desaparición de los negocios locales, como las pulperías o sodas de la zona, las cuales se reemplazan por cadenas de supermercados o restaurantes gourmet. Asimismo, hay un cambio de la cultura alimentaria, esto porque los platillos son realizados según lo típico de la zona, sin embargo, se hacen cambios en el menú adaptándolo a las nuevas preferencias, las cuales son menos saludables y accesibles (Rhodes et al, 2018).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de esta investigación es de tipo cuantitativo. Este estudio facilita la realización de diversas asociaciones basadas en una muestra de 160 personas (Babativa, 2017). La investigación se centra en analizar la seguridad alimentaria, el índice de calidad de la dieta y los procesos de gentrificación en la zona azul de Nicoya.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo correlacional, ya que su propósito es analizar la relación entre la seguridad alimentaria, el índice de calidad de la dieta y los procesos de gentrificación en adultos de 20 a 34 años en el cantón de Nicoya durante el año 2025. De acuerdo con González et al (2020), la investigación correlacional tiene como finalidad examinar el grado de asociación entre dos o más variables, sin que ello implique una relación causal entre ellas.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

A continuación, se presentan las unidades de análisis u objetos de estudio de dicha investigación

3.1.1 Área de estudio

La investigación será realizada en la provincia de Guanacaste, específicamente en el cantón de Nicoya, la cual se caracteriza por ser una zona azul.

Nicoya es el segundo cantón de la provincia de Guanacaste el cual fue fundado el 7 de diciembre de 1848, dicho cantón posee una extensión territorial de 1333, 68km². Su

nombre nace de la cultura indígena del Nahuatl, lo que significa país con agua en ambos lados (Municipalidad Nicoya, 2024).

Figura 2

Mapa del cantón de Nicoya



Nota: La figura número dos nos muestra el mapa del cantón de Nicoya, el cual se obtuvo de Costa Rica Guide, 2024.

3.3.2 Población

La población del cantón de Nicoya con una edad de 20-34 años, según el análisis de población del INEC, es de 5855 personas, para el año 2023 (INEC, s/f).

La provincia de Guanacaste nos revela el mayor crecimiento en la población en el periodo de tiempo del 2011 y 2022, el cual paso de tener una población de 326 953 habitantes en el 2011 y en el año 2022, 412 808 habitantes (INEC, 2023).

Figura 3

Población total por cantón, Guanacaste, 2022



Nota: La figura anterior muestra la población total por cantón de la provincia de Guanacaste, la cual se obtuvo de la página del INEC- Costa Rica. Estimación de Población y Vivienda, junio 2022.

3.3.3 Muestra

La muestra de la presente investigación es de tipo no probabilístico. Porque cuando se elige no es aleatoria, es decir que es elegida por medio de juicio de la investigación demás que no permite generalizar los resultados a la población como tal (Salgado, 2019).

A continuación, se presenta la elección de la población que se va a investigar haciendo uso de la siguiente fórmula:

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

Donde:

n=muestra (5,855)

Z: Factor de confiabilidad, es de 2,57 con una confianza de 99%

P: 0.5

Q: 1-P= 0.5

d: margen de error 0,1

$$n = \frac{5,855 (2,57)^2 (0,5) (0,5)}{(0,1)^2 (5,855 - 1) + (2,57)^2 (0,5)(0,5)}$$

160

La muestra por utilizar será de 160 mujeres y hombres del cantón de Nicoya, provincia Guanacaste de 20-34 años, que cumpla tanto con los criterios de inclusión como de exclusión.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se presentan los criterios de exclusión e inclusión para la muestra participante en la encuesta

Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
------------------------	------------------------

-
- Población habitante de las zonas del cantón de Nicoya.
 - Hombres y mujeres de 20 a 34 años.
 - Disponibilidad para participar y firmar el consentimiento informado.
 - Discapacidad que dificulte a la persona llenar los formularios por sus propios medios.
 - Hombres y mujeres de 20 a 34 años, que no sepan leer o escribir.
 - Hombres y mujeres de 20 a 34 años que no cuenten con un celular inteligente o internet.
 - Población que se encuentre hospitalizada.
-

Fuente: Elaboración propia, 2025.

3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

A lo largo de esta investigación se hace uso de diversos instrumentos los cuales han sido diseñados para recopilar información de una manera precisa y eficiente. La herramienta para la recolección de información consta de 4 apartados:

1. Información sociodemográfica

Se recolecta información relacionada con la edad, sexo, nivel educativo y lugar de residencia. Esta parte está conformada por un total de 4 preguntas el cual se puede observar en el anexo número cinco, sección 2.

2. Seguridad Alimentaria

Se uso el cuestionario de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, el cual cuenta con un total de 14 ítems, sin embargo, solo se hará uso de los primeros 8, enfocados en población mayor a los 18 años (Carmona et al, 2017).

3. Índice de Calidad de la Dieta

Esta sección consta de evaluar la calidad de la dieta mediante el cuestionario llamado, índice de calidad global de la alimentación, consta de una frecuencia de consumo diaria o semanal, en la cual existen 12 variables cada una con un puntaje distinto

Ocasional o nunca

Tabla 2

Puntajes del índice de calidad global de la alimentación a partir del uso de promedio adaptados del cuestionario original.

	5-7/sem	2-4/Sem	1/sem	Ocasional o nunca
Alimentos Saludables				
Verduras	8,75	3,75	1	1
Frutas	8,75	3,75	1	1
Leche o derivados	8,75	3,75	1	1
Legumbres	8,75	10	7,5	1
Pescado	8,75	10	7,5	1
Alimentos no saludables				
Pasteles, galletas, dulces	1	6,25	7,5	10
Bebidas con azúcar	1	6,25	7,5	10
Azúcar	1	6,25	7,5	10
Frituras	1	6,25	7,5	10

Comidas				
Desayuno	5	7,05	1	1
Almuerzo	5	7,05	1	1
Cena	5	7,05	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2025.

El puntaje máximo no fue alcanzado debido a que fue necesario realizar una adecuación metodológica, esto porque el instrumento que se usó al inicio, no se ajustaba de manera adecuada a la edad del grupo etario de la muestra, por ende, se precisó a adaptar el instrumento, haciendo uso de promedios de la puntuación propuesta por referencia.

4. Gentrificación

Este apartado se crea con el objetivo de conocer el impacto de dicho fenómeno en diversos aspectos, socioeconómico, desplazamientos de población, acceso a los alimentos y cambios en la cultura. El cuestionario fue de 9 ítems.

Se considero exposición a un proceso de gentrificación si las respuestas afirmativas eran mayores a 6 puntos, las respuestas eran dicotómicas (si/no).

3.4.1 Validez del cuestionario

Por otra parte, se encuentra la validez de un cuestionario, lo cual hace referencia a que el cuestionario mide lo que se quiere medir, además se debe de ver la validez con el fin de que las preguntas sean comprendidas de manera correcta por los encuestados, para que de esta forma proporcione resultados significados con lo que se está evaluando (Lacave et al, 2015).

Se utilizaron cuestionarios validados a nivel global como, por ejemplo, la escala ELCSA se usó para medir la inseguridad alimentaria, para el índice de calidad de la dieta, se hará uso del cuestionario del índice de calidad global de la alimentación, cuestionario validado en Chile.

Healthy Eating Index, Diet Quality Index (DQI), para medir la adherencia a las recomendaciones dietéticas y así lograr evaluar de forma correcta la calidad de la dieta (Ratner et al 2016).

Para tener conocimiento de las características sociodemográficas de la población se crea un segmento en el cuestionario donde se incluyen una serie de preguntas que permitan conocer cuál es el contexto en el que viven los habitantes del cantón de Nicoya.

En el caso de la medición de la gentrificación se consideró más apropiado hacer uso de distintas preguntas sobre demografía de las residentes, cambios en la vivienda, acceso a servicios, cambios en la comunidad y percepción del vecindario (Díaz & Apaolaza, 2020).

3.4.2 Confiabilidad

La confiabilidad de un cuestionario es cuando se aplica una serie de preguntas en diferentes momentos a una misma persona y siempre se obtiene un resultado parecido a lo largo del tiempo, es decir la consistencia en sus calificaciones. Se puede resumir que es un cuestionario que mide lo que se quiere medir y tiene resultados semejantes a pesar de ser aplicados en distintos momentos (Reidl, 2013).

La variable de seguridad alimentaria se aplicaran las primeras 8 preguntas de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, ya que estas son las que hacen referencia a identificar si existen situaciones que conlleven a presentar inseguridad

alimentaria y así mismo son las que se apegan a la investigación, adicional estas respuestas se van a clasificar por medio de un puntaje en inseguridad leve, modera o severa, cada puntaje fue establecido mediante diversas técnicas estadísticas para asegurar su validez, además se tomara en cuenta las dimensiones de cada pregunta, para así lograr tener una visión más clara de las situación actual de los encuestados.

Al evaluar el índice de calidad de la dieta se hará uso del índice de calidad global de la alimentación, las preguntas según las recomendaciones de consumo de los distintos grupos de alimentos, para así poder analizar qué tan variada y buena es la alimentación que tienen las personas residentes de Nicoya, Costa Rica.

Por último, para evaluar el grado de gentrificación, se aplicará un cuestionario con preguntas cerradas principalmente del tipo "sí o no", orientadas a identificar transformaciones recientes en la zona de estudio. Asimismo, se incluirán ítems que indaguen sobre las percepciones de cambio en el entorno comunitario.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de diseño no experimental, transversal, donde se analizó y observó situaciones en su contexto habitual (Agudelo et al, s/f).

3.6 OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

A continuación, se presenta la operacionalización de las variables

Tabla 3

Operacionalización de las variables

Objetivo específico	Variable	Definición	Definición	Dimensión	Indicadores	Instrumento
----------------------------	-----------------	-------------------	-------------------	------------------	--------------------	--------------------

		conceptual	operacional			
Caracterizar socio demográfica mente a la población de estudio por medio de una encuesta.	Características sociodemográficas	Datos asociados sobre grupos de personas como son sexo, edad, nivel educativo, y lugar de residencia.	Mediante las respuestas que se obtengan en la sección 1 del cuestionario.	Sexo Edad (años) Nivel educativo	Masculino Femenino 20-25 26-30 31-35 Otro Primaria incompleta Primera completa Secundaria incompleta Secundaria completa Universidad Incompleta Universidad Completa	Cuestionario
					Distritos : Nicoya Mansión San Antonio Quebrada Honda Sámara Nosara Belén de Nosarita	
Conocer la seguridad	Seguridad alimentaria	Es cuando	Mediante las	En los últimos 3	Sí No	Cuestionario

<p>alimentaria de la población por medio de la aplicación del instrumento Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).</p>	<p>mediante la aplicación de ELCSA</p>	<p>los individuos tienen en todo momento acceso social, económico y físico alimentos inocuos, nutritivos y a la misma vez suficientes</p>	<p>respuestas que se obtengan en la sección II del cuestionario.</p>	<p>meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarían en su hogar?</p>	<p>Sí No</p>
			<p>En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?</p>	<p>Sí No</p>	
			<p>En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?</p>	<p>Sí No</p>	
			<p>En los últimos 3 meses, por falta de dinero u</p>		

otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos? Sí
No

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? Sí
No

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 Sí
No

				debía comer?	
				En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún otro adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió?	Sí No
				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?	
Determinar el índice de calidad de la dieta por medio de una encuesta basada en el Índice de	Índice de Calidad de Alimentos	Evalúa la calidad de la dieta de las personas , donde	Mediante las respuestas que se obtengan en la sección III del	.ALIMENT S SALUDAB LES Verduras	Cuestionario > 2 /día 1 al día 4-6/sem

Calidad de Alimentos	se valoran diferentes factores relacionados a la ingesta de alimentos y nutrientes	cuestionario.	2-3/sem 1/sem Ocasional o nunca
	Frutas		> 2 /día 1 al día 4-6/sem 2-3/sem 1/sem Ocasional o nunca
	Leche o derivados		> 2 /día 1 al día 4-6/sem 2-3/sem 1/sem Ocasional o nunca
	Legumbres		> 2 /día 1 al día 4-6/sem 2-3/sem 1/sem Ocasional o nunca
	Pescado		> 2 /día 1 al día 4-6/sem 2-3/sem 1/sem Ocasional o nunca
	ALIMENTOS NO SALUDABLES Pasteles, galletas dulces		> 2 /día 1 al día 4-6/sem 2-3/sem 1/sem Ocasional o nunca

Bebidas con azúcar	> 2 /día 1 al día 4-6/sem 2-3/sem 1/sem Ocasiona 1 o nunca
Azúcar	> 2 /día 1 al día 4-6/sem 2-3/sem 1/sem Ocasiona 1 o nunca
Frituras	> 2 /día 1 al día 4-6/sem 2-3/sem 1/sem Ocasiona 1 o nunca
COMIDAS	
Desayuno	> 2 /día 1 al día 4-6/sem 2-3/sem 1/sem Ocasiona 1 o nunca
Almuerzo	> 2 /día 1 al día 4-6/sem 2-3/sem 1/sem Ocasiona 1 o nunca
Cena	> 2 /día 1 al día 4-6/sem 2-3/sem 1/sem

						Ocasional o nunca
Identificar el proceso de gentrificación en Nicoya, por medio de una encuesta	Grado de gentrificación de Nicoya	Es un proceso urbano que ocurre en un barrio de bajos recursos, que se empieza a poblar por individuos de un mayor ingreso.	Mediante las respuestas que se obtengan en la sección IV del cuestionario.	¿Considera o ha notado usted que se han creado nuevos comercios, que están dirigidas a los habitantes con mayor poder adquisitivo (¿cafeterías, restaurante gourmet, cadenas de supermercado) en los últimos 5 años?	Sí No	Cuestionario
				¿Considera o ha notado usted un aumento en la oferta de productos orgánicos o gourmet en comparación con los básicos en los últimos 5 años?	Sí No	
				¿Considera o ha notado usted aumento en los precios de los	Sí No	

alimentos
en los
últimos 5
años? Sí
 No

¿Considera
o ha notado
usted que,
en la
actualidad,
le es más
complicado
acceder a
los
productos
de la
canasta
básica por
encarecimi
ento de los Sí
precios en No
el cantón,
que hace 5
años?

¿Considera
o ha notado
usted que
su consumo
de comidas
rápidas ha
aumentado
por una
mayor
disponibilid
ad de
establecimi
entos de
comida
rápida en
los últimos
5 años
(Mac,
Burger
King, Sí
Tacobell, No
Pizza Hut,

Subway,
KFC)?

¿Considera
o ha notado
usted que
han
desaparecid
o los
platos
típicos de
la zona por
la llegada
de los
establecimi
entos de
comida
rápida,
mencionad
os
anteriorme
nte (tamal
de elote,
arroz de
maíz, ropa
vieja, guiso
de chilote,
guiso de
pobre, atol
con leche y
pozol de
chancho)
en los
últimos 5
años?

Sí
No

¿Considera
o ha notado
usted que
hay nuevos
restaurantes
o
comercios
de
alimentos
que
representen

Sí
No

la cultura
local en los
últimos 5
años?

¿Considera
o ha notado
usted que
existe un Sí
aumento en No
los precios
de las
viviendas o
los
alquileres
del área?

¿Conoce
usted un
caso donde
las
personas
han tenido
que
trasladarse
de casa
debido a
los
aumentos
en el costo
de la vida
en los
últimos 5
años?

Fuente: Elaboración propia, 2025.

3.7 PLAN PILOTO

Para la elaboración del plan piloto se trabajó con un 10% de la muestra total de población en este caso fueron 16 individuos de 20-34 años. Para aplicar dicho cuestionario se trabajó con la población del cantón de Nicoya, se realizó voluntariamente y que cumpliera tanto con los criterios de inclusión y exclusión.

Por consiguiente, una vez aplicado el cuestionario del plan piloto, se hace una revisión exhaustiva de las respuestas que se obtuvieron, para tener la seguridad de que se está obteniendo la información deseada de manera correcta. Durante la revisión, se identificaron puntos de mejora para una encuesta de mayor calidad, dentro de ellos están:

- Se modifican las opciones de respuesta de la pregunta 4, con el objetivo de que los participantes entendieran que podían residir en algún distrito del cantón de Nicoya para que pudiesen participar.
- En la sección 4, referente al índice de calidad de la dieta, se eliminan las preguntas 33 y 34, ya que fueron añadidas de manera errónea al cuestionario. Asimismo, en esta sección se van a añadir 6 preguntas que conforman dicho índice, las cuales no fueron agregadas por error y son necesarias para poder obtener una correcta calificación a la hora de sumar el puntaje de dicha sección.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los datos serán recopilados por medio de un cuestionario en la plataforma electrónica. En la primera parte se encontrarán las preguntas que son en relación con el consentimiento informado, de la investigación. Por consiguiente, la primera sección consiste en conocer el grado de seguridad alimentaria aplicando las preguntas de la escala ELCSA, índice de calidad global de la alimentación y la gentrificación en dicha zona estudiada. Una vez que se obtiene la información se corroboró que fuera adecuada y llenada de forma correcta.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos obtenidos serán analizados utilizando Excel, con el objetivo de lograr organizarlos en tablas según el tipo de información, para así poder realizar un análisis más detallado y completo a la información, en el cual los datos fueron analizados de manera que se conozca seguridad alimentaria por medio de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, el índice de calidad de la dieta por medio del índice de calidad global de la alimentación y los procesos de gentrificación.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

La asociación entre las variables se realizó a través de la prueba Fisher. En todos los casos se consideró como significativas los valores de $p < 0,05$. Se utilizó el software Stata versión 16 para mac OS 12,7 para procesar los datos.

CAPÍTULO VI: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 GENERALIDADES

El capítulo presente se relaciona con los resultados de la investigación, organizados en tablas con el objetivo de facilitar su comprensión, resaltando los puntos más importantes en su correspondiente explicación

4.1.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

En esta sección se presentan los datos sociodemográficos, en los que se analiza sexo, edad y nivel educativo de los participantes

Tabla 1

Características sociodemográficas de la población, Nicoya, 2025 n=160

Características Sociodemográficas	Frecuencia Absoluta (n)	Porcentaje (%)
Sexo		
Femenino	91	57%
Masculino	69	43%
Edad		
20-25 años	63	39%
26-30 años	28	18%
31-34 años	69	43%
Otro	0	0%
Nivel Educativo		
Primeria Incompleta	14	9%
Primaria Completa	14	9%
Secundaria Incompleta	28	17%
Secundaria Completa	31	19%
Universidad Incompleta	33	21%
Universidad Completa	40	25%

Fuente: Elaboración propia, 2025

En la tabla 1, se observa que la mayoría de los participantes son mujeres, el 57% del total de los encuestados. De los encuestados tienen un 39% se concentran entre las edades 31-34 años.

En cuanto al nivel educativo, se logra observar que el 25% de los encuestados han completado la universidad y solo un 9% revelan tener primaria.

Tabla 2

Seguridad Alimentaria según cuestionario ELCSA, Nicoya, 2025 n=160

Escala de Seguridad Alimentaria	Frecuencia Absoluta (n)	Porcentaje (%)
Seguridad	25	16%
Inseguridad Leve	42	26%
Inseguridad Moderada	51	32%
Inseguridad Severa	42	26%

Fuente: Elaboración propia, 2025

En la tabla 2, se observa que la mayoría de la población presenta inseguridad alimentaria moderada, representado el 32%. Seguido de los niveles de inseguridad alimentaria leve y moderada, con un 26%, de acuerdo con la escala ELCSA. Esto indica que una gran proporción de los participantes enfrenta limitaciones constantes en el acceso a alimentos adecuados.

Tabla 3

Índice de Calidad de la Dieta, Nicoya, 2025. n=160

Calidad de la Dieta	Frecuencia Absoluta (n)	Porcentaje (%)
Poco Saludable	53	33%
Necesita Cambios	88	55%
Saludable	19	12%

Fuente: Elaboración propia, 2025

El 55% de la población encuestada en el cantón de Nicoya, con un rango de edad de 20-34, presenta una dieta que necesita cambios, como se refleja en la tabla 3, es decir más de la mitad de los participantes no cumple con las recomendaciones nutricionales, teniendo

repercusiones negativas, esto refleja la necesidad de la implementación de estrategias educativas que promuevan una alimentación más equilibrada.

Tabla 4

***Resultados obtenidos por los participantes sobre la gentrificación en Nicoya, 2025.
n=160***

Pregunta	Respuesta afirmativa = Sí		Respuesta negativa= No	
	Frecuencia Absoluta (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia Absoluta (n)	Porcentaje (%)
¿Considera o ha notado usted que se han creado nuevos comercios, que están dirigidas a los habitantes con mayor poder adquisitivo (¿cafeterías, restaurante gourmet, cadenas de supermercado) en los últimos 5 años ?	156	97%	4	3%
¿Considera o ha notado usted un aumento en la oferta de productos orgánicos o gourmet en comparación con los básicos en los últimos 5 años?	146	91%	14	9%
¿Considera o ha notado usted aumento en los precios de los alimentos en los últimos 5 años?	155	97%	5	3%
¿Considera o ha notado usted que, en la actualidad, le es más complicado acceder a los productos de la canasta básica por encarecimiento de los precios en el cantón, que hace 5 años?	142	89%	18	11%
¿Considera o ha notado usted que su consumo de comidas rápidas ha aumentado por una mayor disponibilidad de establecimientos de comida rápida en los últimos 5 años (Mac, Burger King, Tacobell, Pizza Hut, Subway, KFC)?	143	89%	17	11%
¿Considera o ha notado usted que han desaparecido los platillos típicos de la zona por la llegada de los establecimientos de comida rápida, mencionados anteriormente (tamal de elote, arroz de maíz, ropa vieja, guiso de chilote, guiso de pobre, atol con leche y pozol de chanco) en los últimos 5 años?	105	66%	55	34%
¿Considera o ha notado usted que hay nuevos restaurantes o comercios de alimentos que representen la cultura local en los últimos 5 años?	101	63%	59	37%
¿Considera o ha notado usted que existe un aumento en los precios de las viviendas o los alquileres del área?	138	86%	22	14%
¿Conoce usted un caso donde las personas han tenido que trasladarse de casa debido a los aumentos en el costo de la vida en los últimos 5 años?	98	61%	62	39%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla número 4 nos muestra que el 97% de los encuestados participantes, contestaron que “sí” han notado la creación de nuevos comercios, por otro lado, se nota el aumento en la oferta de productos orgánicos o gourmet en un 91%. El 97% de los participantes, afirmaron haber percibido un aumento en los precios de los alimentos en los últimos cinco años y, el 98 % de los encuestados consideraron más complicado acceder a los productos de la canasta básica por un encarecimiento de los precios y un aumento en la oferta de comidas rápidas. El 66% de la población, selecciono que “sí” han notado la desaparición de los platillos típicos de la zona y el 63% indica que si han notado la creación de nuevos restaurantes.

Se observó una percepción en él, aumento del 86% en los precios de las viviendas o los alquileres y el 61% de los participantes conocen un caso donde las personas han tenido que trasladarse de casa debido a los aumentos en el costo de la vida.

Tabla 5

Resultados obtenidos por los participantes sobre la identificación de la gentrificación en Nicoya, 2025. n=160

Gentrificación	Frecuencia Absoluta (n)	Porcentaje (%)
Se identifico gentrificación	150	94%
No se identificó gentrificación	10	6%

Fuente: Elaboración propia, 2025

La siguiente tabla resume los resultados sobre la percepción de la gentrificación, donde se puede observar que el 94% de la población participante identifico gentrificación y por el contrario solo 6% no identifico cambios que revelen gentrificación.

Tabla 6

Relación entre la seguridad alimentaria y la calidad de la dieta.

Calidad de la dieta	Seguridad Alimentaria								p-valor
	Seguridad		Inseguridad Leve		Inseguridad Moderada		Inseguridad Severa		
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	
Poco Saludable	2	1,25	12	7,50	13	8,12	26	16,25	P<0.00
Necesita Cambios	14	8,75	26	16,25	32	20	16	10	
Saludable	9	5,62	4	2,5	6	3,75	0	0	

Fuente: Elaboración propia, 2025

La tabla 5, se observa evidencia en la muestra que indica que las categorías de SAN están asociadas con la calidad de la dieta con un 5% de significancia ($p<0.00$).

Tabla 7

Relación entre la seguridad alimentaria y la gentrificación

Gentrificación	Seguridad Alimentaria								p-valor
	Seguridad		Inseguridad Leve		Inseguridad Moderada		Inseguridad Severa		
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	
No gentrificación	5	3,12	1	0,62	2	1,25	2	1,25	0,04
Gentrificación	20	12,5	41	25,62	49	30,62	40	25	

Fuente: Elaboración propia, 2025

La tabla 7, existe una relación significativa entre las variables en estudio, dado esto, se rechaza la hipótesis nula de que son variables independientes.

Tabla 8*Relación entre calidad de la dieta y los procesos de gentrificación.*

Gentrificación	Calidad de la Dieta						p valor
	Poco Saludable		Necesita Cambios		Saludable		
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	
No gentrificación	4	2,5	2	1,25	4	2,5	0,01
Gentrificación	49	30,62	86	53,75	15	9,37	

Fuente: Elaboración propia, 2025

La tabla 16 señala que las variables calidad de la dieta y gentrificación están asociadas con un 5% de significancia, (p 0,01).

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1.1 Datos Sociodemográficos

En el estudio 91 participantes (57%) de mujeres, cerca de un 43% (69 participantes) tiene un rango de edad entre los 31-34 años, siendo este el grupo con mayor representación. En Nicoya se caracteriza por tener una población más adulta y adicionalmente, una gran parte de los participantes en estudio son personas que laboran.

En el cantón de Nicoya el 79% de la población habitante del cantón de Nicoya, ha logrado expandir sus capacidades educativas, producto de que en dicha zona se han facilitado el acceso para alcanzar proyectos y propósitos de vida, impulsando el desarrollo educativo en la zona. En esta investigación se destaca que el grado académico alcanzado por el 25% de los encuestados poseen universidad completa y un 25%, posee con universidad incompleta (21%), (Obando et al, 2022).

Además, se podría afirmar que este número con el pasar del tiempo va en aumento, en particular en la región Chorotega, donde el 65,2% de mujeres también lo hacen.

5.1.2 Seguridad Alimentaria

Se observa que la mayor cantidad de personas encuestadas cuentan con un grado de inseguridad alimentaria moderada (32%). Estas causas son diversas y podrían ser sociales, políticas, económicas, condiciones climáticas, fluctuaciones en la producción y precio de los alimentos. Dichas causas mencionadas pueden variar de una comunidad a otra, lo que hace que la situación se torne más complicado (Joaqui, 2017).

La inseguridad alimentaria en Nicoya es un problema que viene creciendo desde años atrás según se menciona en el artículo de Cerdas y Espinoza (2018), en el año 2013,

sobresalieron factores realmente graves como lo fue la escasez de alimentos en un 50% y una falta de variedad para el 40% de la población, ya sea por economía o distribución.

Caravaca y Ugalde, 2020, reportan que los últimos 12 meses (último semestre del 2019 y el primer semestre del 2020), la región chorotega posee el segundo lugar con un 20,29% con presentar inseguridad alimentaria moderada a severa.

Según Molina (2021), la inseguridad alimentaria en Costa Rica ha ido en aumento durante los últimos seis años. Entre 2018 y 2020, aproximadamente 800 mil personas en el país experimentaron inseguridad alimentaria moderada o severa. De esta población, se estima que alrededor de 100 mil personas llegaron a pasar al menos un día completo sin consumir ningún alimento, o que 1 de cada 6 personas dejó de ingerir al menos una comida diaria.

Esta situación se refleja también en los resultados obtenidos en la presente investigación mediante la escala ELCSA, donde se identificó un nivel significativo de inseguridad alimentaria moderada en la población del cantón de Nicoya. Preguntas clave del instrumento, como “¿Algún adulto dejó de comer por falta de dinero o recursos?” o “¿Algún adulto se quedó sin alimentos en el hogar?”, permiten evidenciar que una parte importante de esta población está enfrentando dificultades graves para garantizar una alimentación adecuada y continua.

5.1.3 Índice de Calidad de la Dieta

Los procesos actuales de gentrificación pueden impactar negativamente la calidad de la dieta. Según la tabla 3, la mayoría de la población presenta una dieta que requiere cambios, en parte debido al aumento en el consumo de comidas rápidas, azúcares, sal y alimentos ultraprocesados (WHO, 2020). Este fenómeno se asocia con la mayor presencia de franquicias de comida rápida —que en Costa Rica han crecido un 59% y con el estilo de vida acelerado que reduce el tiempo disponible para

preparar alimentos en casa. En la mayoría de los casos, son situaciones que ocurren por dietas más prácticas, pero con alimentos que tienen un menor valor nutricional (Segura et al, 2023). Como resultado, muchas personas consumen este tipo de comida más de una vez por semana (Fernández, 2018).

Reforzando lo mencionado con anterioridad, los costarricenses, poseen un consumo insuficiente de frutas y vegetales, la ingesta de leguminosas es menor a lo recomendado diariamente, con una tendencia al alza en el consumo de embutidos, alcohol y carnes rojas. Según Guevara et al, 2019, en Costa Rica la ingesta de azúcar es mayor en un 15,6% de la recomendación diaria, lo cual es otro factor más que empeora la calidad de la dieta.

La mayoría de las personas no cumplen con los requerimientos diarios recomendados de macronutrientes, lo que provoca de manera indirecta que haya una deficiencia de micronutrientes. Adicionalmente las personas cuentan con una percepción errónea de lo que es una alimentación saludable, esto en la mayoría de los casos es producto de las dietas de moda o publicidad engañosa (López, 2017).

Se ha notado un aumento en los precios de los alimentos, y un mayor consumo de comida rápida en los últimos años. Estos datos reflejan cómo la transformación del entorno comercial ha asociados con los procesos de la gentrificación contribuye al deterioro de la dieta local, tanto por razones económicas como por cambios en la disponibilidad de alimentos tradicionales frente a productos ultra procesados.

5.1.4 Gentrificación

La gentrificación como se ha recalado con anterioridad tiene influencia sobre la calidad de la dieta de los residentes, así como también impacta de forma negativa en temas como el

acceso a los alimentos o vivienda, haciendo que cada vez las desigualdades sociales sean más notorias. Dentro de los cambios que trae consigo son el desplazamiento de los residentes, esto porque en muchos casos se crean mejoras en espacios del cantón los cuáles se vuelven inaccesibles para la población local (Lütke y Jäger, 2021).

Enero de 2025 marcó un aumento del 1,15% en el precio del alquiler en Costa Rica, lo que representa una carga económica considerable para muchas familias que no pueden asumir este incremento. Como consecuencia, numerosas personas se han visto obligadas a abandonar sus hogares. Esta problemática se intensifica en zonas en proceso de gentrificación, como por ejemplo Las Catalinas, en Guanacaste, donde los residentes de menores ingresos se ven desplazados (MIVAH, 2025).

El alto costo de la vida hace que las personas nativas tengan más dificultad para sobrevivir en comparación con los de mayor poder adquisitivo que pueden aprovechar de este privilegio para continuar su vida con normalidad (Muñoz, 2025).

Costa Rica ha tenido un proceso de gentrificación generalizado que se han transformado terrenos los cuales, eran usado anteriormente para la agricultura que hoy poseen un alto costo debido a catalogarse como zonas residenciales, aumentado su costo en la ciudad (Molina,2019).

Lo mismo ocurre en zonas rurales como Buenos Aires, donde se han experimentado gran cantidad de transformaciones, que convirtieron un lugar de “barrio”, que contaba con negocios locales y talleres, además de ofrecer una vida tranquila para la clase obrera, en una zona de gastronomía, bares y tiendas de marcas de prestigio. Por esta razón, los residentes

fueron reemplazados por personas de clases sociales altas, logrando aumentar el precio de los suelos y así mismo atrayendo mayor cantidad de turistas (Quijano, 2019).

Los alimentos o platillos tradicionales de las zonas son afectados por los procesos de gentrificación, evidenciando una desigualdad social. El uso en exceso del término “gourmet” ha generado un alza en los precios de diversos alimentos. Algunos de los alimentos son el kale en Estados Unidos, los hongos en Japón y así mismo algunos platillos que son de prestigio gastronómico (Vázquez y Ayala, 2024).

El proceso de gentrificación ha tomado fuerza en los últimos años debido a la llegada de nuevos agentes con un mayor poder adquisitivo que buscan vivir en la zona de manera permanente (Dí Virgilio et al, 2024).

El acceso a los alimentos es limitado debido al aumento en los precios, que durante el 2024 aumento en un 0,12% por mes. Los servicios básicos necesarios para tener una calidad de vida adecuada también se han visto afectados aumentado en un 46% (INEC, 2024).

Si bien el 94% de los participantes identificó señales de gentrificación, es importante señalar que esta percepción se entrelaza con condiciones socioeconómicas individuales. Por ejemplo, quienes presentan inseguridad alimentaria severa también reportan, en su mayoría, dificultades para acceder a productos tradicionales y aumento en el consumo de comida rápida. Esto sugiere que la gentrificación no solo transforma el entorno urbano, sino que también genera barreras adicionales para mantener prácticas alimentarias culturalmente significativas y saludables.

5.1.5 Relación entre seguridad alimentaria nutricional, calidad de la dieta y gentrificación

Es importante recalcar la relación que existe entre la seguridad alimentaria y el índice de calidad de la dieta, ya que tener una dieta de baja calidad, es decir poco saludable conduce a que las personas posean una mayor inseguridad alimentaria. Esto puede verse producto de un encarecimiento de la canasta básica, ya que, de mayo 2021 a mayo 2022, el costo subió en un 14,1% (Chacón, 2022).

Según la Encuesta de Hogares realizada en el año 2021, permitió observar que 16 de cada 100 hogares sufren actualmente inseguridad alimentaria de moderada a severa, dando como resultado que al menos una persona comió menos de lo que debía o consumió alimentos con un bajo valor nutricional (Peña, 2022). En el presente estudio se logró observar que el 31,87% de la población del cantón de Nicoya, con inseguridad alimentaria moderada y un 20% necesita cambios en su alimentación.

El precio de la canasta básica ha ido en aumento, lo cual ha dado como resultado que las personas prefieran alimentos más baratos con un valor nutricional menor lo que afecta aún más la seguridad alimentaria e indirectamente la calidad de la dieta (Nutrition Research Facility, 2021).

La alimentación que tienen en el cantón de Nicoya, generalmente se basa en frijoles, maíz y consumen mayor cantidad de carne que pollo. A pesar de que es una zona que se caracteriza por la producción de estos alimentos, la población actual muestra una mayor inclinación por el consumo de productos ultra procesados (por lo general altos en azúcar, sal, grasa y harinas) por ende se genera un cambio en sus hábitos alimenticios (Camacho et al, 2022).

La calidad de la dieta se ve muy afectada por el ingreso económico, lo cual provoca que las personas compren alimentos menos saludables, pero a la misma vez más baratos con el objetivo de intentar mantener siempre alimentos disponibles en el hogar (Hidalgo et al, 2020).

Los niveles de inseguridad alimentaria influyen en las elecciones alimenticias deficientes, esto por el ingreso económico, es decir, se ven en la obligación de consumir alimentos con un menor valor nutricional. Además, la seguridad alimentaria, no es solo asegurar el acceso a los alimentos sino también que sean alimentos con gran valor nutricional e inocuos (Fragoso et al, 2020).

Por otra parte, existe otra relación de suma importancia la cual es la seguridad alimentaria y los procesos de gentrificación. En este estudio se ha observado un desplazamiento de los comercios locales y aumento de los precios para las personas residentes provocando que esto sea un problema para tener acceso a los alimentos (FAO, et al, 2018).

La rápida urbanización puede provocar el desplazamiento de poblaciones que tienen escasos recursos, a zonas más vulnerables, donde el acceso a los alimentos se encuentra más restringidos (Jiménez, 2022).

Dichos procesos de gentrificación han causado transformaciones como el cierre de establecimientos de “barrio” los cuales son más accesibles y ofrecen productos característicos de la zona, afectando de manera negativa la disponibilidad de alimentos asequibles para la comunidad (Di Virgilio et al, 2024).

La alimentación en el cantón de Nicoya en años anteriores se caracterizaba por ser propia de las tierras de la zona, como siembras, para garantizar la disponibilidad de alimentos

durante todo el año. Sin embargo, en la actualidad no es algo que ocurra en la mayoría de las casas o fincas, disminuyendo la disponibilidad de alimentos, que fácilmente podrían estar si se tuvieran huertas en casa, esto puede verse influenciado por la transformación urbana. (Espinoza, 2017).

Por otra parte, el estudio nos muestra una relación significativa entre la calidad de la dieta y la limitada capacidad de las personas para identificar los procesos de gentrificación que ocurren en el cantón. Esta situación se explica, en gran medida, por factores como el nivel educativo, el acceso a recursos, las condiciones socioeconómicas y el estilo de vida, los cuales dificultan el desarrollo de una conciencia crítica frente a los cambios estructurales y sociales que transforman el entorno (Hernández y Vázquez, 2024).

La calidad de la dieta se ve afectada por la clase social. Por esa razón, ciertos productos no tienen la misma disponibilidad y calidad, o los que están disponibles para las personas con un menor poder adquisitivo son de menor calidad y frescura (Juárez et al, 2023).

Lo mencionado anteriormente provoca que se creen zonas con un acceso limitado o nulo a los alimentos saludables debido a la desaparición de los comercios locales, afectando la calidad de la dieta y convirtiéndolos en población vulnerable (Sbicca et al, 2018).

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- Al analizar el nivel de seguridad alimentaria en adultos de 20 a 34 años del cantón de Nicoya durante el año 2025 evidenció, que esta situación se ve limitada por diversos factores socioeconómicos, como el empleo, nivel de ingresos, escolaridad, así como por el limitado acceso físico y económico a una alimentación variada y suficiente.
- La evaluación de la dieta mediante el índice global permitió identificar una proporción significativa de la población posee patrones que requieren cambios, con un bajo consumo de frutas, verduras, leche, legumbres y pescado los cuales podrían ser influenciados por los procesos de gentrificación que disminuye el acceso a la oferta de productos frescos y nutritivos, afectado la calidad de la dieta incrementando desigualdades en salud nutricional.
- La exploración del proceso de gentrificación reveló una asociación entre este y los cambios en el entorno alimentario de Nicoya. El aumento del costo de vida, desplazamiento de poblaciones vulnerables y transformación de los mercados locales han generado una disminución en la disponibilidad y acceso de alimentos tradicionales y nutritivos. Esto ha impactado negativamente la seguridad alimentaria y la calidad de la dieta de los residentes de Nicoya.
- La implementación de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) fue clave para identificar distintos niveles de inseguridad alimentaria dentro de la población estudiada. Los resultados permitieron clasificar a los hogares en situación de seguridad alimentaria, inseguridad leve, moderada o severa, proporcionando un panorama detallado y cuantificable que puede ser

utilizado para orientar intervenciones públicas y comunitarias dirigidas a mejorar el acceso y la disponibilidad de alimentos saludables. En el cual, la mayoría de las personas adultas participantes de 20-34 años en Nicoya, presentan un nivel de inseguridad alimentaria moderada.

6.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda implementar diversas acciones interrelacionadas donde se trate tanto el acceso a los diferentes grupos de alimento como la disponibilidad de alimentos desde la producción hogar, y con ello mejorar la calidad de la dieta de las personas locales.
- Prestar más atención a los programas de asistencia alimentaria en zonas vulnerables, priorizando la población joven adulta afectada por los procesos de gentrificación y con baja calidad en su dieta.
- Promover campañas y clases educativas sobre la seguridad alimentaria nutricional, calidad de la dieta y educar sobre los cambios urbanos generados en los procesos de gentrificación, a través de escuelas o centros de salud.
- Fomentar educación nutricional entre jóvenes adultos, con estrategias que se adapten a su contexto cultural, geográfico y social, para una mejor toma de decisiones a la hora de comprar, preparar y consumir alimentos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agüero, J., y Pérez E. (2024). Informe Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible 2024. Ordenamiento territorial: desigualdad y riesgos para la población y el desarrollo humano sostenible de Costa Rica. El caso de las interacciones entre transformaciones sociales, desigualdad y ambiente producidas por el turismo residencial en el Pacífico Norte.
- https://repositorio.conare.ac.cr/bitstream/handle/20.500.12337/9766/Perez_E_Ordenamiento_territorial_poblacion_Pacifico_Norte_IEN_2024.pdf?sequence=1
- Agudelo, G., Aignerren, M., y Ruiz, J. (s/f). Diseño de investigación experimental y no-experimental. Universidad de Antioquia. PROCESO DE INVESTIGACION (udea.edu.co)
- Aliberti, S., Donato, A., Funk, R., y Capunzo, M. (2024). A Narrative Review Exploring the Similarities between Cilento and the Already Defined “Blue Zones” in Terms of Environment, Nutrition, and Lifestyle : Can Cilento Be Considered an Undefined “Blue Zone”? Nutrients. MDPI. <https://doi.org/10.3390/nu16050729>
- Alvarado, M. (2020). El patrimonio territorial de la península de Nicoya, Costa Rica: su puesta en valor como atractivo turístico. *Scielo*.
<https://books.scielo.org/id/b2n8w/pdf/marafon-9786500030327-03.pdf>
- Araya, C. A., Blanco, R. S., y Chavarría, P. A (2016). Estructura de la población: Cantones Belén y Nicoya, Costa Rica. *Research Gate*.
https://www.researchgate.net/publication/303302444_Estructura_de_la_poblacion_Cantones_Belen_y_Nicoya_Costa_Rica

Campos, S. R. (2022). Índice de calidad de la dieta. *Universidad Iberoamericana Puebla*.

Repositorio Institucional <https://hdl.handle.net/20.500.11777/5887>

Caravaca, R. I., y Ugalde, M. F. (2020) Prevalencia de inseguridad alimentaria en Costa

Rica, 2020. *Ministerio de Salud Costa Rica*.

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos->

[left/documentos-ministerio-de-salud/material-informativo/material-publicado/censos-](https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/material-informativo/material-publicado/censos-y-encuestas/escala-de-inseguridad-alimentaria-en-costa-rica-2020/4432-prevalencias-de-inseguridad-alimentaria-costa-rica-2020/file)

[y-encuestas/escala-de-inseguridad-alimentaria-en-costa-rica-2020/4432-prevalencias-](https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/material-informativo/material-publicado/censos-y-encuestas/escala-de-inseguridad-alimentaria-en-costa-rica-2020/4432-prevalencias-de-inseguridad-alimentaria-costa-rica-2020/file)

[de-inseguridad-alimentaria-costa-rica-2020/file](https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/material-informativo/material-publicado/censos-y-encuestas/escala-de-inseguridad-alimentaria-en-costa-rica-2020/4432-prevalencias-de-inseguridad-alimentaria-costa-rica-2020/file)

Carmona, S. J., Paredes, S. J., y Pérez, S. A. (2017). La Escala Latinoamericana y del

Caribe sobre Seguridad Alimentaria (ELCSA): Una herramienta confiable para medir

la carencia por acceso a la alimentación. *Revista Iberoamericana de las Ciencias*

Sociales y Humanísticas. <http://dx.doi.org/10.23913/ricsh.v6i11.118>

Carrasco, P. V., Tayupanda, C. N., Hidalgo, M. K., Girón, S. K. (2024). Calidad de la dieta

en relación a sobrepeso y obesidad en escolares de una unidad educativa del cantón

Ambato. *Revista Científica de Salud BIOSANA*. Pág 14-27.

<https://doi.org/10.62305/biosana.v4i1.61>

Carcavilla, A. (2022). Inseguridad alimentaria: concepto y abordaje. *SIIS Servicio de*

Información e Investigación Social. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.77.07>

Cerdas, R., y Espinoza, A. (2018). Situación de la seguridad alimentaria y nutricional en

Guanacaste: cantón de Santa Cruz. Scielo. [Situación de la seguridad alimentaria y](https://doi.org/10.5569/1134-7147.77.07)

[nutricional en Guanacaste: cantón de Santa Cruz \(scielo.sa.cr\)](https://doi.org/10.5569/1134-7147.77.07)

- Chacón, K. (2022) ¿Está Costa Rica Atendiendo los retos para garantizar su seguridad alimentaria y nutricional? *Programa Estado de la Nación* (CONARE).
<https://estadonacion.or.cr/esta-costa-rica-atendiendo-los-retos-para-garantizar-su-seguridad-alimentaria-y-nutricional/>
- Comité Científico ELCSA (2012). Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA): Manual de uso y aplicaciones. Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) - Manual de uso y aplicación (udea.edu.co)
- Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. (2011). Medir la inseguridad alimentaria: conceptos e indicadores significativos para la formulación de políticas basadas en datos objetivos. Round Table background ES.pdf (fao.org)
- Colino, S. (2024). Por qué la alimentación tradicional de Okinawa es la receta para la longevidad. *National Geographic*. Premio Nobel de Medicina: qué es el microARN, el descubrimiento premiado en 2024 | National Geographic (nationalgeographicla.com)
- Costa Rica Guide (2024). Mapa de la Península de Nicoya. Mapa de la Península de Nicoya (costa-rica-guide.com)
- Díaz, P. I., y Apaolaza, R. (2020). Una propuesta metodológica para identificar gentrificación a partir de los censos de población. Scielo Una propuesta metodológica para identificar gentrificación a partir de los censos de población (scielo.org.mx)
- Di Virgilio, M., Frisch, M., González, S., Grenoville, S., Hernández. C., Nussbaumer, B., y Vega, B. J. (2024). Gourmetización y gentrificación: paisajes alimentarios desde la

cuidad hasta el campo. *Revista de Ciencias Sociales*.

<https://doi.org/10.17141/iconos.79.2024.6025>

Di Virgilio, M., Frisch, M., Grenoville, S., y Vega, B. J. (2024). Gourmetización y gentrificación: paisajes alimentarios desde la ciudad hasta el campo *ÍCONOS Revista de Ciencias Sociales* <https://doi.org/10.17141/iconos.79.2024.6025>

Duarte, E. (2024). Gentrificación y turistificación en Costa Rica: el costo del desarrollo inmobiliario y turístico. *Delfino, cr* <https://delfino.cr/2024/12/gentrificacion-y-turistificacion-en-costa-rica-el-cost-oculto-del-desarrollo-inmobiliario-y-turistico>

Enríquez, A., y Blanco, A. (2023). Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica. *Rev. Hisp Cienc Salud, 2024*. <file:///C:/Users/navar/Downloads/Original2.pdf>

Espinoza, G. (2017). Memoria del I Encuentro de Zonas Azules. *Repositorio UNA*. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/3aa54b7d-0324-457d-a1ff-547164b939d2/content>

FAO (2024). Escala de experiencia de inseguridad alimentaria. *Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura*. [Escala de FIES | Voices of the Hungry | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura](#)

FAO (2020). Frutas y Verduras – esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*.

<https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/a7fbf654-32d4-4f88-bfde-6ec900deb5dc/content>

FAO (2023). Hambre e inseguridad alimentaria. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. [Hambre | FAO | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura](#)

FAO (2024). Proteínas. [Proteínas | Nutrición | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura](#)

FAO, FIDA, UNICEF, PMA y OMS (2018). EL estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Fomentado la resiliencia climática en aras de la seguridad alimentaria y la nutrición. FAO, Roma.

<https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/6e25cc6e-d527-4651-b781-11a6349ee80f/content>

FAO, FIDA, UNICEF, PMA y OMS (2024). Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2024; Financiación para poder fin al hambre, la inseguridad alimentaria y todas las formas de malnutrición. Roma.

<https://doi.org/10.4060/cd1276es>

Fernández, V. (2018). Diseño y Validación de una Herramienta de Auditoría en una Cadena de Restaurantes de Comida Rápida en Costa Rica para Promover el Cumplimiento de los Requerimientos Corporativos y la Legislación Nacional. *Universidad de Costa Rica* <https://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/6a5d83a0-df60-4c3c-8cb9-0a1ea85ca6da/content>

Fernández, G., y Sánchez, A. (2019). Plan para la seguridad alimentaria y nutricional del sector desarrollo agropecuario, pesquero y rural 2021-2025 y su vinculación con los ODS. *SEPSA Instituto de Desarrollo Rural. [Plan para la Seguridad Alimentaria y Nutricional del Sector Desarrollo Agropecuario, Pesquero y Rural 2021-2025 y sus vínculos con los ODS \(inder.go.cr\)](#)*

Fillol, A. (2023). Repercusión de la pandemia sobre la seguridad alimentaria mundial: la necesidad de reforzar los sistemas agroalimentarios. *Revista de Derecho*.
<https://doi.org/10.31207/ih.v12i1.317>

Flores, Z. A., Pinillos, T. N., y Vargas, U. G. (2024). El impacto de la innovación en la sostenibilidad, satisfacción y lealtad del cliente en los restaurantes de comida rápida en la zona 7 de Lima Metropolitana. *Universidad ESAN*.
<https://repositorio.esan.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b63f1988-a65a-42de-909a-7c38d70665f0/content>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). La alimentación nutritiva y saludable.
<https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5966/file/la%20alimentaci%C3%83%C2%B3n%20nutritiva%20y%20saludable%20-%20publicaci%C3%83%E2%80%9Cn.pdf>

Fragoso, C. P., Prada, H J., Peña, C. R., Herrera, D. P., Giraldo, J. S., Pedraza, C. B., Ruidiaz, M. Y., Morales, L. S., y Mejía, P. F. (2020). La inocuidad de alimentos y su aporte a la seguridad alimentaria. *EIDEC EDITORIAL*

<https://www.editorialeidec.com/wp-content/uploads/2020/11/Libro-la-inocuidad-de-alimentos-y-su-aporte-a-la-seguridad-alimentaria.pdf>

Gil, A., Martínez, E., y Olza, J. (2015). Indicadores de evaluación de la calidad de la dieta.

Revista Española de Nutrición de Comunitaria.

[RENC2015SUPL1INTERIORES.PDF](#)

Gómez, B. (2024). Las zonas azules y el secreto de la longevidad. *NeuronUP* [Las zonas azules y el secreto de la longevidad de sus habitantes \(neuronup.com\)](#)

Gomez, S. G., Quesada, Q. D., y Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición (ELANS)- Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, (18,1). Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>

González, C. C y Rodríguez, O. A (2022). Seguridad alimentaria: pilares y evaluación. *IBN SINA*, 13(2), 1-12. <https://doi.org/10.48777/ibnsina.v13i2.1030>

Gómez, D. (2024). Las zonas azules y el secreto de la longevidad. *Neuronup* <https://neuronup.com/estimulacion-y-rehabilitacion-cognitiva/envejecimiento-normal/las-zonas-azules-longevidad/>

Gómez, S. G., Quesada, Q. D., Chinnock, A., y Nogueira, P. A. (2020). Diversidad de la dieta en la población urbana costarricense: Resultados del estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Revista Científica CPNCR*. [content \(ucr.ac.cr\)](#)

González, C. (2017). Principales fundamentos teórico-metodológicos acerca de la seguridad alimentaria y nutricional y las políticas públicas. *Convención Científica Internacional 2017. Ciencia, tecnología y sociedad. Perspectivas y Retos. Universidad Central*

“Marta Abreu” de Las Villas.

https://www.researchgate.net/publication/358105896_CICE_2017_Principales_fundamentos_teorico-metodologicos_acerca_de_la_seguridad_alimentaria_y_nutricional_y_las_politicas_publicas

González, I. L., Solorio, S. J., González, B. A., Martínez, C. D., Marcías, L. A., Torre, V. I., Meneses, A. M. (2021) Evaluación del estado nutricional y calidad de la dieta en dos comunidades rurales, Puebla, México. *Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. DOI: 10.12873/414meneses [Evaluación del estado nutricional y calidad de la dieta en dos comunidades rurales, Puebla, México. - Detalles de registro - EBSCO Discovery Service](#)

González, J. L. A., Gallardo, M. R. C., & Chávez, M. C. (2020). Formulación de los objetivos específicos desde el alcance correlacional en trabajos de investigación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 4(2), 237-247.

Green, C. (2021). Longevity Blue Zone Centenarians: An Expository Paper. Vol. 13 No. 05 *Inquiries Journal Social Sciences, Arts & Humanities*.
<http://www.inquiriesjournal.com/articles/1899/longevity-blue-zone-centenarians-an-expository-paper>

Guevera, V. D., Céspedes, V. C., Flores, S. N., Úbeda, C. L., Chinnock, A., y Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Scielo*

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022019000400152

Hernández, C. A. (2016). Gentrificación: Orígenes y Perspectivas. *Revista del Departamento de Geografía. FFyH-UNC. (PDF) GENTRIFICACIÓN: ORIGENES Y PERSPECTIVAS*

Hernández, C. A., y Vázquez, M. J. (2024). Presentación del dossier Alimentación y gentrificación en América Latina. *Revista Iconos* [6167-Texto del artículo-28537-1-10-20240430.pdf](#)

Higaldo, V. C., Andrade, P. L., Rodríguez, G. S., Dumani, E. M., Alvarado, M. N., Cerdas, N. M., y Quirós, B. G. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en Mesoamérica*. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/40822/42616>

Iglesias, V. S. (2020). Gentrificación: Evolución del fenómeno, causas y relación con los modelos socioeconómicos y movimientos urbanos. *Universidad Politécnica de Valencia* <http://hdl.handle.net/10251/139278>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2023). *Estimación de Población y Vivienda 2022. Resultados Generales*. https://admin.inec.cr/sites/default/files/2023-07/rePoblacResultadosGenerales_Estimacion_poblacion_vivienda_2022.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Censos (2022). Guanacaste en cifras. Población de Guanacaste, 2022. https://admin.inec.cr/sites/default/files/2024-07/INFOGRAFIA_200ANOS_ANEXION.PTDO_NICOYA.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Censos (2024). Incremento en precios de alimentos impulsa levemente al alza el índice de precios del consumidor.

<https://inec.cr/noticias/incremento-precios-alimentos-impulsa-levemente-al-alza-el-indice-precios-del-consumidor>

Instituto Nacional de Estadística y Censos (s/f). Proyección de Población.

<https://services.inec.go.cr/proyeccionpoblacion/frmproyec.aspx>

Instituto Nacional de Estadística y Censos (2022). Resultados Estimación Población

Vivienda 2022.

https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fadmin.inec.cr%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F2023-11%2FreResultadosEstimacionPoblacionVivienda2022_3.xlsx&wdOrigin=BROWSE
[LINK](#)

Instituto Nacional de Estadística y Censos (2023). Una mirada la educación en el país.

<https://inec.cr/noticias/inec-presenta-infografia-especial-sobre-la-educacion-costa-rica>

Jiménez, J. (2023). Costa Rica, el país que condimenta malnutrición con el alto precio de los alimentos. Web UCR. [Costa Rica, el país que condimenta la malnutrición con el alto precio de los alimentos \(ucr.ac.cr\)](#)

Jiménez, J. (2022) Costa Rica posee algunos alimentos ancestrales que se desvanecen de la memoria y de los platillos. Web UCR. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/5/13/costa-rica-posee-algunos-alimentos-ancestrales-que-se-desvanecen-de-la-memoria-y-de-los-platillos.html>

- Joaqui, G. N. (2017). Causas que Conllevan a una Inseguridad Alimentaria. *Universidad Cooperativa de Colombia*. <https://core.ac.uk/download/pdf/234021141.pdf>
- Juárez, A (2020). Impacto antropométrico del cambio de dieta entre los otomíes del Valle del Mezquital. *Iberoforum. Revista De Ciencias Sociales*, 15(30) 1-19.
<https://iberoforum.ibero.mx/index.php/iberoforum/article/view/168>
- Juarez, L., Medina, X., y Conde, C. D. (2023) Popular cuisines at foodie tables. Social classes, distinction, and food transformation and incorporation in contemporary gastronomies. *ELSEVIER*. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2023.100791>
- Linares, L. (2017). Los pilares de la SAN y la atención primaria de salud. *Asociación de Investigación y Estudios Sociales*. [los_pilares_de_la_seguridad_alimentaria.pdf](#)
- Mavadiya, H., Dos Santos, H., y Gajo, J. (2018). Survey of Dietary Patterns in Loma Linda. Loma Linda University.
https://www.researchgate.net/publication/323345554_Survey_of_Dietary_Patterns_in_Loma_Linda
- Mazuera, A. R., Albornoz, A. N., y Briceño, L. R. (2021). Seguridad alimentaria, Covid- 19 y crisis: una aplicación del modelo de regresión logística binomial para su estudio. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales. /Universidad autónoma de México*. <http://dx.doi.org/10.22201/fcpys.2448492xe.2021.242.78085>
- Martins, A. (2018). La inseguridad alimentaria y la autopercepción de la calidad de la dieta de los carequeños: repercusiones psicológicas. *Revista de Psicología*.
<https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/1741/1628>

- Medina, R. J., Ortega, C. Ma., y Martínez, C, G. (2021). ¿Seguridad alimentaria, soberanía alimentaria o derecho a la alimentación? Estado de la cuestión. Pontificia Universidad Javeriana- Bogotá D.C- Colombia. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.cdr18.sasa>
- Mejia, T. (s/f). Investigación correlacional: definición, tipos y ejemplos. [Investigación Correlacional.pdf](#)
- Méndez, A. (2022). Acontecimientos mundiales afectan disponibilidad y precios de alimentos en el país. Web UCR. [Acontecimientos mundiales afectan disponibilidad y precios de alimentos en el país \(ucr.ac.cr\)](#)
- Méndez, A., Juica, N., Puelles, H., Layana, N., Munizaga, R., Román, R., Román, F., y Haeger, P. (2023). Stress, coping strategies and unhealthy food consumption during the COVID- 19 pandemic in college students. *Scielo* https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182023000300305&script=sci_arttext
- Meneses, J. (2016). El cuestionario. Universidad Oberta de Catalunya. (PDF) [El cuestionario \(researchgate.net\)](#)
- Ministerio de Vivienda y Asentamientos Humanos. (2025). Reajuste precio alquiler de vivienda. [https://www.mivah.go.cr/Reajuste Precio Alquileres Vivienda.shtml](https://www.mivah.go.cr/Reajuste_Precio_Alquileres_Vivienda.shtml)
- Molina, L. (2021). En Costa Rica a 1 de cada 6 personas les falta al menos una comida al día. *Seminario Universidad*. UCR. <https://semanariouniversidad.com/pais/en-costa-rica-a-1-de-cada-6-personas-les-falta-al-menos-una-comida-al-dia/>
- Molina, W. (2020). Gentrificación en Costa Rica: un estudio exploratorio a partir del indicador de brecha de renta. *Scielo*. [Gentrificación en Costa Rica: un estudio exploratorio a partir del indicador de brecha de renta \(scielo.cl\)](#)

- Molina, W. (2019). Gentrificación en las zonas rurales de la GAM. *Ambientico UNA*.
https://www.ambientico.una.ac.cr/wp-content/uploads/tainacan-items/5/29480/270_64-70.pdf
- Municipalidad de Nicoya. (2024). Nicoya. [Nicoya - Municipalidad Nicoya](#)
- Muñoz, I. (2025). La gentrificación en Costa Rica y el rol del gobierno. *La República*.
<https://www.larepublica.net/noticia/la-gentrificacion-en-costa-rica-y-el-rol-del-gobierno>
- Muñoz, M. (2016). Políticas de seguridad alimentaria en la primera infancia: Chile y Colombia. *Biblioteca Digital del Sistema de Bibliotecas de la Universidad de Antioquía*. [286653469.pdf \(core.ac.uk\)](#)
- Muñoz, S. (2023). Mi tierra no se vende: Una reflexión sobre la gentrificación en la provincia de Guanacaste. ElPaís.cr [Mi tierra no se vende: Una reflexión sobre la gentrificación en la provincia de Guanacaste | Diario Digital Nuestro País \(elpais.cr\)](#)
- Naciones Unidas (2023). Informa de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Edición Especial. [The-Sustainable-Development-Goals-Report-2023_Spanish.pdf \(un.org\)](#)
- Namubak (2025). Gentrificación en Costa Rica: impactos negativos y propuestas sostenibles. https://namubak.com/en/blogs/featured/gentrification-in-costa-rica-consequences-solutions?srsltid=AfmBOopR9-BYDBxE3BBFRxfoYWVqLk_LhA4H0z15whjbSFRgNI4iV5H-
- National Geographic. (2023). ¿Qué es la inseguridad alimentaria y cuáles son sus causas? [National Geographic. ¿Qué es la inseguridad alimentaria y cuáles son sus causas? | National Geographic](#)

Azizi, N., Shab-Bidar, S., Bazshahi, E., Lesani, A., Hassan, M., y Djafari, K. (2022). Joint association of meal frequency and diet quiality with metabolic síndrome in Iranian Adults. *BMC Nutrition*. [Joint association of meal frequency and diet quality with metabolic syndrome in Iranian adults | BMC Nutrition | Full Text](#)

Núñez, R. P., Holst-Schumacher, L., y Campos, S. N (2019). New Diet Quality Index for children and adolescents in Costa Rica. *Nutrición Hospitalaria*. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02695>

Nutrition Research Facility (2021). Evaluación de los efectos de la pandemia de Covid-19 en la calidad de la dieta, la seguridad alimentaria y la nutrición en los países de ingresos bajos y medios. https://www.nutrition-research-facility.eu/IMG/pdf/nrf_policy_brief_covid-19_es.pdf

Obando, V. L., Ruiz, A. D., y Marchena, S. L. (2022). Caracterización de la población del cantón de Nicoya. *Universidad Nacional de Costa Rica, Sede Regional Chorotega*. <https://repositorio.una.ac.cr/items/f10df7d2-ca42-4923-b0ae-2db57701e5e6>

ONU HABITAT (2022). El fenómeno de la Gentrificación. *ONU-HABITAT*. [ONU-Habitat - El fenómeno de la gentrificación](#)

Osorio, C. (2017). Políticas de seguridad alimentaria: Brasil y Guatemala. *SITIENTIBUS*. <http://tede2.uefs.br:8080/handle/tede/661>

Lacave, R. C., Molina, D. A., Fernández, G. M., y Redondo, D. M. (2015). Análisis de fiabilidad y validez de un cuestionario docente. Universidad de Castilla La Mancha. [JENUI2015_146-153.pdf \(upc.edu\)](#)

Legrand, R., Manckoundia, P., Nuemi, G., y Poulain, M. (2019). Assessment of the Health Status of the Oldest Olds Living on the Greek Island of Ikaria: A Population Based-Study in a Blue Zone. *Current Gerontology and Geriatrics Research*.

<https://doi.org/10.1155/2019/8194310>

López, G. H. (2019). Evaluación del estado actual de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de las comunidades en pobreza severa de los municipios: Masatepe, Nandasmo, Niquihomo, Catarina y San Juan de Oriente en el departamento de Masaya durante el año 2016. *Revista Humanismo y Cambio Social*.

<https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/12236/2/Evaluaci%C3%B3n%20del%20estado%20actual%20de%20la%20Seguridad%20Alimentaria%20y%20%20Nutricional.pdf>

López, T. L., Navia, B., y Ortega, R. (2017). Percepción sobre la calidad de la dieta en un colectivo de adultos. Comparación con la calidad real. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. <https://revista.nutricion.org/PDF/LOPEZ.pdf>

Lütke, P., y Jäger, E. (2021). Food Consumption in Cologne Ehrenfeld: Gentrification through Gastrofication? *Urban Science* <https://doi.org/10.3390/urbansci5010026>

Pastorino, L. F (2020). La seguridad alimentaria- un concepto pretencioso. *Przegląd Prawa Rolnego*. (2(27), 183–206. <https://doi.org/10.14746/ppr.2020.27.2.10>

Peña, M. (2022). ¡Su derecho, mi derecho, nuestro derecho a la alimentación! *Universidad de Costa Rica*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/07/11/su-derecho-mi-derecho-nuestro-derecho-a-la-alimentacion.html>

- Perren, J., y Cabezas, S. (2016) Interpretando la gentrificación: antecedentes, problemas y deriva conceptual. Una mirada desde Latinoamérica. *Revista TEL DOI*:
10.5935/2177-6644.20160007
- Pieroni, A., Morini, G., Piochi, M., Sulaiman, N., Kalle, R., Marifatul, S., Devecchi, A., Franceschini, C., Zocchi, D., Migliavada, R., Prakofjewa, J., Sartori, M., Krigas, N., Ahmad, M., Torri, L., y Soukand, R. (2023). Bitter is better: Wild Greens Used in the Blue Zone of Ikaria, Greece. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. DIO:
<https://doi.org/10.3390/nu15143242>
- Portugal, C. A., y Sobrino, V. D. (2024). Ingesta de macronutrientes y su relación con el perfil somatotípico en futbolistas del equipo Blue Rays. *Universidad Femenina del Sagrado Corazón*. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/1306>
- Ramírez, R. J., Sanabria, C. Á., y Díaz, P. D. (2019). Prehistoria de la seguridad alimentaria, generalidades y periferias: Costa Rica 1950-1970. *Revista Herencia*, 32(1), 51–86. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/37845>
- Ramírez, F. R., Vargas, L. P., y Cárdenas, S. O. (2020). La seguridad alimentaria: una revisión sistemática análisis no convencional. *Revista ESPACIOS* 41(45). **[La seguridad alimentaria: una revisión sistemática con análisis no convencional](#)**
- Ratner, R., Hernández, P., Martel, J., y Atalah, E. (2017). Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación. *Rev Chil Nutr Vol. 44 N1, 2017*. [*art05.pdf](#)
- Rhodes, B. B., Rundle, A. Lovasi, S. G., y Herbstman, J. (2018). The relationship between childhood obesity and neighborhood food ecology explored through the contexto of

gentrification in New York City. *PubMed Central*. [The relationship between childhood obesity and neighborhood food ecology explored through the context of gentrification in New York City - PMC](#)

Romero, F. J., y Cruz, R. I. (2023). El incremento de los precios de los alimentos y los márgenes de la distribución minorista. *Universidad Autónoma de Madrid*.
https://www.mercasa.es/wp-content/uploads/2023/04/YDRAY-06-Mercasa_El-incremento-de-los-precios-de-los-alimentos-1.pdf

Ruiz, S. J. (2016). Aproximación conceptual a la gentrificación y sus impactos sociales. *Revista Ciudades, Estados y Política*. *Dialnet*-
[AproximacionConceptualALaGentrificacionYSusImpacto-8961306.pdf](#)

ONU (2023). América Latina y el Caribe, la región con la dieta saludable más costosa del mundo. [América Latina y el Caribe, la región con la dieta saludable más costosa del mundo | Noticias ONU](#)

Peña, M. (2022). ¡Su derecho, mi derecho, nuestro derecho a la alimentación! Web UCR.
[¡Su derecho, mi derecho, nuestro derecho a la alimentación! \(ucr.ac.cr\)](#)

Quijano, E. (2019). Ocio y gastronomía, las nuevas estrategias de gentrificación. El caso de Lisboa. *Scielo*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-79132019000100109

Reidl, L. (2013). Metodología de investigación en educación médica. Confiabilidad en la medición. *Scielo*. [Confiabilidad en la medición \(scielo.org.mx\)](#)

Salazar, L., y Muñoz, G. (2019). Seguridad Alimentaria en Americana Latina y el Caribe.

Banco Iberoamericano de Desarrollo. Seguridad alimentaria en América Latina y el Caribe (iadb.org)

Salgado, C. (2019). Muestra probabilística y no probabilista. Universidad Autónoma del

Estado de México. TEMA III (uaemex.mx)

Sbicca, J. (2018). Alimentación, gentrificación y transformaciones urbanas. *FUHEM*

Ecosocial. BOLENTÍNECOS BOLETÍN ECOS 43 –junio-agosto 2018 – ISSN-1989-8495 – FUHEM ECOSOCIAL – WWW.FUHEM.ES/ECOSOCIAL

Sbicca, J., González, S., Ramos, T. G., y Espelt, R. (2018). Gentrificación, privilegios e injusticia alimentaria. FUHEM ECOSOCIAL

https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/Boletin_ECOS/43/Dossier-Gentrificacion-privilegios-e-injusticia-alimentaria.pdf

Segura, B. M., Chinnock, A., Salas, H. E., y Gómez, G. (2023). Calidad de los

Carbohidratos en la dieta de la población urbana costarricense. *Archivos*

Latinoamericanos de Nutrición (ALAN). <https://doi.org/10.37527/2023.73.S2.002>

Teijeiro, M., y Leclercq, G. (2016). El secreto de las zonas azules. *Noticias*.

<http://noticias.perfil.com/2016/10/13/el-secreto-de-las-zonas-azules/>

Telencuestas-Encuestas Telefónicas. (2023). “Cuántos habitantes tía Nicoya, Nicoya,

2023” <https://telencuestas.com/censos-de-poblacion/costa-rica/2023/guanacaste/nicoya/nicoya>

Trescastro, E., Galiana, M., y Bernabeu, J. (2019). Políticas de seguridad alimentaria en la España del desarrollismo. *Revista De Historia Contemporánea*, 113(1), 247–274.

<https://doi.org/10.55509/ayer/113-2019-10>

University of North Carolina at Chapel Hill (2021). Global Food Research Program.

Productos Comestibles ultraprocesados: Una amenaza global a la salud pública.

https://globalfoodresearchprogram.org/wp-content/uploads/2021/04/UPF_ultra-processed_food_fact_sheet_Spanish_espanol.pdf

Vázquez, E. A., y Ayala, G. M. (2024). Somos los que comemos. Alimentación y

gentrificación en dos centros históricos declarados por la UNESCO. *Turismo y*

gentrificación <https://doi.org/10.24265/turpatrim.2024.n22.04>

Vázquez, M. J., Hernández, C. A., Lagos, I., y Rangel, T. F. (2019). Gentrificación y

alimentación en Santa María la Ribera *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional Volumen 30, Número 55*.

<https://dx.doi.org/10.24836/es.v30i55.838>

Venkatesh, M. M., Retana, M., Allemandi, L., Afshin, A., Baker, P., Battersby, J., Bhutta,

Z., Corvalán, C., Di Cesare, M., Chen, K., Dolan, C., Hayashi, C., Fonseca, J.,

Grummer-Strawn, L., Rao, A., Rosenzweig, C., Schofield, D., Harris, J., Nisbett,

N.,... Beecher, J. (2020) Informe de la Nutrición Mundial. “Medidas en materia de equidad para poner fin a la malnutrición”. Bristol (Reino Unido): Development initiatives. Informe Mundial sobre la Nutrición 2020 - Informe Mundial sobre la

Nutrición (globalnutritionreport.org)

- Vicente, L. M. (2023). Relación de la doble carga nutricional en el binomio madre-hijo y la diversidad alimentaria en el hogar en el área rural del municipio de Santa Cruz La Laguna, Sololá, Guatemala. *Universidad de San Carlos de Guatemala*.
<https://doi.org/10.36958/sep.v6i1.174>
- Viquez, L. (2024). Evolución del envejecimiento. Longevidad poblacional y su relación con la nutrición en las Zonas Azules. *Universidad de Valladolid, Repositorio Documental*. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/70361>
- WHO (2020). Dieta Saludable. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Yáñez, R., y Ardle, N. (2021) Zonas azules: longevidad poblacional, un anhelo de la sociedad. *Revista médica de Chile* 149: 147-158. [\(PDF\) Zonas azules: longevidad poblacional, un anhelo de la sociedad \(researchgate.net\)](#)

ANEXOS

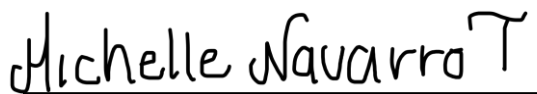
ANEXO No. 1 Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Michelle Navarro Tenorio, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 117990358 egresado de la carrera de nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de

licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: *“Relación entre La Seguridad Alimentaria, Índice de Calidad de la Dieta y los Procesos de Gentrificación en Adultos de 20-34 años, de Nicoya (Zona Azul), 2025 ”*, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 24 días del mes de febrero del año dos mil veinticinco.



Firma del estudiante
Cédula: 117990358

ANEXO No. 2 Carta del tutor**CARTA DEL TUTOR**

San José, 18 de marzo de 2025

Carrera Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

La estudiante **Michelle Navarro Tenorio**, cédula de identidad número **1 1799 0358**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“Relación entre la seguridad alimentaria, índice de calidad de la dieta y los procesos de gentrificación en adultos de 20-34 años de Nicoya, 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:

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

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

Atentamente,



Dr. Pablo Mora Poveda
Cédula: 6 0389 0451
CPN 2787-19

ANEXO No. 3 Carta del lector**CARTA DEL LECTOR**

26 mayo, 2025

Ingrid Vanessa Vargas Rojas
Servicios Estudiantiles
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimados:

La estudiante **Michelle Navarro Tenorio**, documento de identidad número 1-1799-0358 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo final de graduación en la modalidad de Tesis “**Relación entre La Seguridad Alimentaria, Índice De Calidad de da Dieta y los Procesos de Gentrificación en Adultos de 20-34 Años de Nicoya (Zona Azul), 2025.**”, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

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



MSc. Joselyn Arce Marengo.

CPN 3028-21

Cédula: 115030080

ANEXO No.4 Carta autorización de la autora

**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, 02 de enero, 2025.

Señores:

Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) **MICHELLE NAVARRO TENORIO** con número de identificación **117990358** autor (a) del trabajo de graduación titulado **ANÁLISIS DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA, ÍNDICE DE CALIDAD DE LA DIETA Y LOS PROCESOS DE GENTRIFICACIÓN EN ADULTOS DE 20-34 AÑOS DE NICOYA, 2025** presentado y aprobado en el año **2025** como requisito para optar por el título de **LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**; SI 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,
1-1799-0358

Michelle Navarro T

Firma y Documento de Identidad

ANEXO No. 5 Instrumento recolección de datos para plan piloto.

Seguridad alimentaria, índice de calidad de la dieta y los procesos de gentrificación

Mi nombre es Michelle de los Ángeles Navarro Tenorio, actualmente me encuentro desarrollando mi trabajo de investigación para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición Humana. El título de mi investigación es “Análisis de la seguridad alimentaria, índice de calidad de la dieta y los procesos de gentrificación en adultos de 20-34 años de Nicoya, 2025”

¿Qué se hará?

1- La persona encuestada deberá contestar distintas preguntas de datos sociodemográficos, además de preguntas relacionadas con seguridad alimentaria, índice de calidad de la dieta y los procesos de gentrificación. 2- Los requisitos de participación son que los individuos estén dentro del rango de edad requerido (20-34 años), residir en el cantón de Nicoya y haber leído y aceptado el consentimiento informado.

Riesgos

Según la naturalidad de dicha investigación no se han identificado riesgos específicos.

Beneficios Los beneficios de participar en dicha investigación es comprender como los procesos de gentrificación han llegado afectar tanto la seguridad alimentaria como el índice de calidad de la dieta de la población residente en Nicoya.

Confidencialidad La información que se recopile será tratada con confidencialidad, por ende, ningún dato personal será revelado ni compartido con terceros. La participación en esta encuesta es completamente voluntaria.

Contacto para preguntas: Si tiene alguna pregunta sobre dicha investigación u obtener información más adelante, puede obtenerla contactándose con la investigadora a cargo al correo electrónico michelle.navarro @uhispano.ac.cr o al teléfono 63842309.

Sección 1

Consentimiento Informado

1. ¿Está usted de acuerdo de participar en esta encuesta?

Sí

No

Sección 2

Datos Sociodemográficos

2. Sexo

Masculino

Femenino

3. Edad

20-25 años

26-30 años

31-34 años

Otro

4. Lugar de residencia

Nicoya

Otro

5. Nivel educativo

Primaria Incompleta

Primaria Completa

Secundaria Incompleta

Secundaria Completa

Universidad Incompleta

Universidad Completa

Sección 3

Seguridad Alimentaria

6. 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

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

Sí

No

8. 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

9. 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?

Sí

No

10. 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?

Sí

No

11. 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

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

Sí

No

13. 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

Sección 4

Índice de Calidad de la Dieta

14. Cereales: Integrales o no integrales (arroz, cebada, avena, cereales para el desayuno, tortillas, panes, entre otros)

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

15. Verduras con almidón (papa, yuca, camote, tiquizque, ñampí, entre otros)

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

16. Huevos, carne sin grasa visible (carne de res, cerdo, pollo, pescado, atún, huevo de gallina "revuelto" (no frito))

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

17. Frutas (papaya, melón, sandía, banano, guayaba, guanábana, naranja, mandarina, entre otras).

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

18. Legumbres (frijoles de cualquier color, lentejas, garbanzos, guisantes)

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

19. Leche, yogurt, queso blanco (leche descremada, semidescremada, leche entera, yogurt y queso blanco)

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

20. Carnes procesadas / embutidos (salchichas, mortadelas, picadas)

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

21. Salsas de soya, especias (Lizano), salsas de tomate, entre otros

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

22. Comidas rápidas (pizza, hot dog, taco, hamburguesa, nachos, entre otros)

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

23. Pasteles preparados fritos y sándwiches (hojaldre, empanadas, churros, entre otros)

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

24. Snacks en paquetes pequeños (papas asadas, plátanos fritos, entre otros)

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

25. Galletas (cualquier galleta salada o rellena)

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

26. Semillas saladas, palomitas de maíz, maní, almendras, nueces, anacardos, palomitas de maíz de cualquier tipo, con sal

- 5 a 7 veces por semana
- 2 a 4 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Nunca o menos de 1 vez a la semana

27. Bebidas dulces, golosinas y helados cremosos

- 5 a 7 veces por semana
- 2 a 4 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Nunca o menos de 1 vez a la semana

28. Sopas: Sopas preparadas (instantáneas) listas para calentar y consumir

- 5 a 7 veces por semana
- 2 a 4 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Nunca o menos de 1 vez a la semana

29. Semillas sin sal: almendras, frutos secos, entre otros, sin sal

- 5 a 7 veces por semana
- 2 a 4 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Nunca o menos de 1 vez a la semana

30. Aderezos: mayonesa, queso crema, salsa rosa, entre otros

- 5 a 7 veces por semana
- 2 a 4 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Nunca o menos de 1 vez a la semana

31. Quesos curados o cremosos: Queso amarillo de cualquier tipo; maduros (no blancos ni frescos), para derretir o freír

- 5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

32. Verduras sin almidón (vainica, zanahoria, repollo, tomate, calabaza tierna, lechuga, pepino, entre otros).

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

33. Bebidas con alcohol (cerveza, vino blanco o tinto o espumante, whisky, vodka, ron, entre otros).

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

34. Otras bebidas: Refrescos de cola, refrescos sabor cítrico, otras bebidas carbonatadas, jugos concentrados en polvo o envasados con azúcares añadidos, agua saborizada, leche saborizada, bebidas deportivas, bebidas energéticas, entre otros.

5 a 7 veces por semana

2 a 4 veces por semana

1 vez a la semana

Nunca o menos de 1 vez a la semana

35. Desayuna, almuerza y cena todos los días

Sí

No

36. Come dos o más frutas todos los días

Sí

No

37. Come verduras sin almidón (ensalada, picadillo) dos veces al día todos los días

Sí

No

38. Bebe tres o más vasos de agua al día

Sí

No

39. Bebe bebidas alcohólicas con cualquier frecuencia

Sí

No

40. Bebe bebidas carbonatadas con cualquier frecuencia

Sí

No

41. Toma bebidas energéticas o hidratantes con cualquier frecuencia

Sí

No

42. Agrega sal a la comida o al plato servido con cualquier frecuencia

Sí

No

43. Come salchichas o carnes procesadas con cualquier frecuencia

Sí

No

Sección 5.

Gentrificación

44. ¿Considera o ha notado usted que se han creado nuevos comercios, que están dirigidas a los habitantes con mayor poder adquisitivo (¿cafeterías, restaurante gourmet, cadenas de supermercado) en los últimos 5 años?

Sí

No

45. ¿Considera o ha notado usted un aumento en la oferta de productos orgánicos o gourmet en comparación con los básicos en los últimos 5 años?

Sí

No

46. ¿Considera o ha notado usted aumento en los precios de los alimentos en los últimos 5 años?

Sí

No

47. ¿Considera o ha notado usted que, en la actualidad, le es más complicado acceder a los productos de la canasta básica por encarecimiento de los precios en el cantón, que hace 5 años?

Sí

No

48. ¿Considera o ha notado usted que su consumo de comidas rápidas ha aumentado por una mayor disponibilidad de establecimientos de comida rápida en los últimos 5 años (Mac, Burger King, Tacobell, Pizza Hut, Subway, KFC)?

Sí

No

49. ¿Considera o ha notado usted que han desaparecido los platillos típicos de la zona por la llegada de los establecimientos de comida rápida, mencionados anteriormente (tamal de elote, arroz de maíz, ropa vieja, guiso de chilote, guiso de pobre, atol con leche y pozol de chancho) en los últimos 5 años?

Sí

No

50. ¿Considera o ha notado usted que hay nuevos restaurantes o comercios de alimentos que representen la cultura local en los últimos 5 años?

Sí

No

51. ¿Considera o ha notado usted que existe un aumento en los precios de las viviendas o los alquileres del área?

Sí

No

52. ¿Conoce usted un caso donde las personas han tenido que trasladarse de casa debido a los aumentos en el costo de la vida en los últimos 5 años?

Sí

() No

ANEXO No.6 RESULTADOS PLAN PILOTO

La siguiente información se recopiló del instrumento de recolección de datos que se muestra en el anexo No. 3 y que como se mencionó anteriormente se aplicó a un total de 16 personas entre mujeres y hombres, residentes del cantón de Nicoya, Guanacaste, es de suma importancia mencionar que las personas participan de manera voluntaria e individual.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la población, Nicoya, 2024 n=16

Características Sociodemográficas	Cantidad de Personas n=16	Porcentaje
Sexo		
Feminino	9	56%
Masculino	7	44%
Edad		
20-25 años	8	50%
26-30 años	2	12%
31-34 años	6	38%
Otro	0	0%
Nivel Educativo		
Primeria Incompleta	4	25%
Primaria Completa	0	0%
Secundaria Incompleta	3	19%
Secundaria Completa	1	6%
Universidad Incompleta	5	31%
Universidad Completa	3	19%

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla anterior se muestra un conteo de los datos sociodemográficos obtenidos tras la recolección de información. Respecto a la distribución por género se obtuvo que 7 (44%) de los participantes son hombres mientras que la cantidad de mujeres corresponde a 9 (56%). De los mismos, 8 (50%) participantes tienen edades entre 20 a 25 años, 2 (12%) entre 26-30

años, y el restante que corresponde a 6 (38%) están en el rango de 26-30 años. Los datos obtenidos muestran que la mayoría de los participantes tienen una universidad incompleta, lo que representan 5 (31%) de las personas, dentro de los 16 participantes 4 (25%) tienen una primaria incompleta, además 3 (19%) cuentan con una secundaria incompleta y solo 1 (6%) tiene secundaria completa. No se encontraron participantes que contaran con una secundaria completa.

Tabla 2

Seguridad alimentaria

Escala de Seguridad Alimentaria	Cantidad n=16	Porcentaje
Seguridad	5	31%
Inseguridad Leve	7	43%
Inseguridad Moderada	2	13%
Inseguridad Severa	2	13%

Fuente: Elaboración propia, 2024

Los resultados que fueron obtenidos a partir de la aplicación de Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria en el cantón de Nicoya brindan una distribución de los niveles de seguridad alimentaria entre los participantes. Por consiguiente, se puede observar que 5 (31%), de los 16 participantes presentan seguridad alimentaria. Al mismo tiempo 7 (43%) de ellos presentan una inseguridad leve. En cuanto al caso de la inseguridad moderada, esta es representada por 2 (13%) individuos, y por último se refleja que 2 (13%), de los participantes actualmente viven con una inseguridad severa.

Tabla 3

Índice de calidad de la dieta

Índice de Calidad de la Dieta	Cantidad n=16	Porcentaje
Saludable	0	0%
Requiere Cambios	5	31%
Insalubre	11	69%

Fuente: Elaboración propia, 2024

En tabla número 3, se muestra que 11 (69%) de las personas que respondieron el cuestionario, se encuentran actualmente en estado insalubre, según lo indica el índice de calidad de la dieta. Por otra parte, de 5 (31%) de los 16 participantes, revelan necesitar cambios en sus hábitos y por último es posible identificar que ninguno de los participantes se encuentra en un estado “saludable”.

Tabla 4

Resultados obtenidos por los participantes sobre la gentrificación en Nicoya, 2024

Pregunta	Sí=16	%	No= 16	%
¿Considera o ha notado usted que se han creado nuevos comercios, que están dirigidas a los habitantes con mayor poder adquisitivo (¿cafeterías, restaurante gourmet, cadenas de supermercado) en los últimos 5 años ?	15	94%	1	6%

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla anterior se puede observar que 15 (94%), de los 16 participantes del cantón de Nicoya, respondieron que “sí”, han notado la creación de nuevos comercios, dirigidos a la población de esta comunidad que posee mayor poder adquisitivo; por el contrario 1 (6%) persona, selecciono que no ha notado la creación de nuevos comercios.

Tabla 5

Resultados obtenidos por los participantes sobre la gentrificación en Nicoya, 2024

Pregunta	Sí=16	%	No= 16	%
¿Considera o ha notado usted un aumento en la oferta de productos orgánicos o gourmet en comparación con los básicos en los últimos 5 años?	12	75%	4	25%

Fuente: Elaboración propia, 2024

La tabla numero 5 permite observar que, 12 (75%) de los 16 participantes seleccionaron la opción “sí”, es decir, que han notado un aumento en la oferta de productos orgánicos o gourmet, mientras que, por otro lado, 4 (25%) de los encuestados seleccionaron la opción “no” esto porque no han notado un aumento en la oferta de productos orgánicos o gourmet en el cantón de Nicoya.

Tabla 6

Resultados obtenidos por los participantes sobre la gentrificación en Nicoya, 2024

Pregunta	Sí=16	%	No= 16	%
¿Considera o ha notado usted aumento en los precios de los alimentos en los últimos 5 años?	16	100%	0	0%

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla anterior se puede observar que el 100% de las personas es decir los 16 participantes, respondieron que sí han notado un aumento en los alimentos en los últimos cinco años.

Tabla 7

Resultados obtenidos por los participantes sobre la gentrificación en Nicoya, 2024

Pregunta	Sí=16	%	No= 16	%
¿Considera o ha notado usted que, en la actualidad, le es más complicado acceder a los productos de la canasta básica por encarecimiento de los precios en el cantón, que hace 5 años?	12	75%	4	25%

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla anterior se puede observar que 12 (75%), de los participantes del cantón de Nicoya, seleccionaron que consideran que sí les es más complicado acceder a los productos de la canasta básica por encarecimiento de esta, mientras que, por otro lado, 4 (25%),

seleccionaron que no se les ha tornado más complicado acceder a los productos de la canasta básica.

Tabla 8

Resultados obtenidos por los participantes sobre la gentrificación en Nicoya, 2024

Pregunta	Sí=16	%	No= 16	%
¿Considera o ha notado usted que su consumo de comidas rápidas ha aumentado por una mayor disponibilidad de establecimientos de comida rápida en los últimos 5 años (Mac, Burger King, Tacobell, Pizza Hut, Subway, KFC)?	13	81%	3	19%

Fuente: Elaboración propia, 2024

La tabla número 8 muestra que 13 (81%) de los participantes de la encuesta seleccionaron que sí han aumentado el consumo de comidas rápidas debido a una mayor disponibilidad de este tipo de establecimientos; por otro lado, 3 (19%), dieron a conocer que no han notado un aumento en el consumo de este tipo de comida.

Tabla 9

Resultados obtenidos por los participantes sobre la gentrificación en Nicoya, 2024

Pregunta	Sí=16	%	No= 16	%
¿Considera o ha notado usted que han desaparecido los platillos típicos de la zona por la llegada de los establecimientos de comida rápida, mencionados anteriormente (tamal de elote, arroz de maíz, ropa vieja, guiso de chilote, guiso de pobre, atol con leche y pozol de chanco) en los últimos 5 años?	15	94%	1	6%

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla número 9 se puede observar que 15 (94%) de los 16 participantes seleccionaron que sí han notado la desaparición de platillos típicos de la zona, los cuales han sido

reemplazados por establecimientos de comida rápida, Asimismo, solo 1 (6%), de los participantes considera que no ha notado cambios.

Tabla 10

Resultados obtenidos por los participantes sobre la gentrificación en Nicoya, 2024

Pregunta	Sí=16	%	No= 16	%
¿Considera o ha notado usted que hay nuevos restaurantes o comercios de alimentos que representen la cultura local en los últimos 5 años?	6	38%	10	62%

Fuente: Elaboración propia, 2024

La tabla anterior permite observar que 10 (62%) de los participantes habitantes del cantón de Nicoya, no han notado la creación de nuevos restaurantes o comercios de alimentos que representen la cultura local, mientras que la minoría, es decir, 6 (38%), por el contrario, señalaron que sí han notado cambios.

Tabla 11

Resultados obtenidos por los participantes sobre la gentrificación en Nicoya, 2024

Pregunta	Sí=16	%	No= 16	%
¿Considera o ha notado usted que existe un aumento en los precios de las viviendas o los alquileres del área?	14	88%	2	12%

Fuente: Elaboración propia, 2024

La tabla número 11, muestra que 14 (88%) de los encuestados seleccionaron que sí han notado un aumento en el precio de las viviendas o los alquileres del área de Nicoya; por el contrario, solo 2 (12%) de los 16 participantes no han notado cambio alguno.

Tabla 12

Resultados obtenidos por los participantes sobre la gentrificación en Nicoya, 2024

Pregunta	Sí=16	%	No= 16	%
¿Conoce usted un caso donde las personas han tenido que trasladarse de casa debido a los aumentos en el costo de la vida en los últimos 5 años?	8	50%	8	50%

Fuente: Elaboración propia, 2024

La tabla número 12, la mitad de la población encuestada, es decir, 8 (50%) personas, seleccionaron que sí conocen casos donde las personas han tenido que trasladarse/mudarse de casa debido a los aumentos en el costo de la vida, mientras que el restante de la población que son 8 (50%) participantes, indicaron que no tienen conocimiento de casos donde las personas deban de trasladarse de localidad.