

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN**

Tesis para optar por el grado académico de  
Licenciatura en Nutrición

**RELACIÓN DE LOS HÁBITOS DE  
ALIMENTACIÓN, ACCESO A LOS  
ALIMENTOS Y CONSUMO DE VEGETALES  
Y FRUTAS, EN HOMBRES Y MUJERES DE  
20 A 45 AÑOS QUE VIVEN EN EL CANTÓN  
DE GOICOHECHEA, 2021**

Marilyn Rodríguez Rosales

2021

# TABLA DE CONTENIDOS

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	8
SUMMARY.....	10
CAPÍTULO I:.....	11
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	11
1.4.2. Limitaciones de la investigación.....	22
CAPÍTULO II:.....	23
MARCO TEÓRICO.....	23
2.1.4 Efectos en la salud de la alimentación.....	28
2.1.5 Alimentación en edad adulta.....	28
2.2.2 Escala FIES y la determinación de la seguridad alimentaria.....	31
2.2.4 Ingreso Económico .....	33
2.2.5 Ley de Engel.....	34
2.3 Consumo de frutas y vegetales .....	36
CAPÍTULO III:.....	39
MARCO METODOLÓGICO .....	39
3.7 PLAN PILOTO.....	48
3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	50
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS .....	50
3.10 ANÁLISIS DE DATOS.....	51
CAPÍTULO IV:.....	52
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	52
4.1.1 DESCRIPCIÓN DEL PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO .....	53
4.1.3 DETERMINACIÓN DEL ACCESO A LOS ALIMENTOS.....	62
4.1.3.1 Determinación del acceso a los alimentos mediante uso de la Escala FIES.....	65
4.1.4 IDENTIFICACIÓN DEL CONSUMO DE VEGETALES Y FRUTAS .....	67
4.2 ANÁLISIS BIVARIADO .....	73
CAPÍTULO V:.....	80
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	80
CAPITULO VI:.....	95

<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	95
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	99
<b>ANEXOS</b> .....	110
<b>ANEXO 1 INSTRUMENTO</b> .....	111
<b>ANEXO 2 RESULTADOS DEL PLAN PILOTO</b> .....	115
<b>ANEXO 3 ESCALA DE INSEGURIDAD ALIMENTARIA BASADA EN LA EXPERIENCIA</b> .....	136
<b>ANEXO 4 CÁLCULO DEL GASTO MENSUAL PROMEDIO VERSUS EL INGRESO MENSUAL DE LOS ENCUESTADOS MEDIANTE LEY ENGEL</b> .....	137
<b>ANEXO 5 CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR</b> .....	139
<b>ANEXO 6 CARTA DEL LECTOR</b> .....	140
<b>ANEXO 7 DECLARACIÓN JURADA</b> .....	141
<b>ANEXO 8 CARTA DE APROBACIÓN</b> .....	142

# ÍNDICE DE TABLA

TABLA N° 1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN .....	41
TABLA N° 2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	44
TABLA N° 3 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA,2021 .....	54
TABLA 4 FRECUENCIA DE CONSUMO SEGÚN TIPO DE BEBIDAS QUE REALIZAN LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA. ....	58
TABLA 5 TIPO DE GRASA UTILIZADA PARA COCINAR DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA. ....	59
TABLA N° 6 TIPO DE ENDULZANTE UTILIZADO PARA CONSUMO DE DIFERENTES BEBIDAS POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA,2021. ....	60
TABLA 7 INGRESO ECONÓMICO MENSUAL DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA .....	62
TABLA 8 GASTO POR COMPRA DE ALIMENTOS DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA. ....	63
TABLA 9 FRECUENCIA CON QUE REALIZA LAS COMPRAS DE ALIMENTOS LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA. ....	63
TABLA 10 PORCENTAJE DE LOS PARTICIPANTES QUE RECIBE AYUDA SOCIAL .....	64
TABLA 11 LUGAR DE COMPRA DE LOS ALIMENTOS DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA .....	64
TABLA 12 CONSUMO DE VEGETALES SEGÚN PORCIÓN INDICADA POR LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO. ....	68
TABLA 13 CONSUMO DE VEGETALES SEGÚN PREPARACIÓN INDICADA POR LO PARTICIPANTES DEL ESTUDIO. ....	68
TABLA 14 CONSUMO DE FRUTAS SEGÚN PREPARACIÓN INDICADA DE LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO. ....	69
TABLA 15 CONSUMO DE FRUTAS SEGÚN PREPARACIÓN INDICAD POR LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO. ....	69
TABLA N° 16 FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS DE LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO. ..	70
TABLA N° 17 FRECUENCIA DE CONSUMO DE VEGETALES DE LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO. ....	71
TABLA 18 RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ACCESO A LOS ALIMENTOS SEGÚN LEY DE ENGEL DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA. ....	73
TABLA 19 RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ACCESO A LOS ALIMENTOS SEGÚN FIES DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA. ....	74

TABLA 20 RELACIÓN DEL ACCESO A LOS ALIMENTOS SEGÚN LEY DE ENGEL Y CONSUMO DE FRUTAS EN LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA. ....	75
TABLA 21 RELACIÓN DEL ACCESO A LOS ALIMENTOS SEGÚN FIES Y CONSUMO DE FRUTAS EN LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA. ....	76
TABLA 22 RELACIÓN DEL ACCESO SEGÚN LEY DE ENGEL Y CONSUMO DE VEGETALES EN LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA. ....	77
TABLA 23 RELACIÓN DEL ACCESO A LOS ALIMENTOS SEGÚN FIES Y CONSUMO DE VEGETALES EN LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA. ....	78

## Índice de Figuras

FIGURA 1 DISTRIBUCIÓN SEGÚN DISTRITOS DE LA POBLACIÓN DEL CANTÓN DE GOICOECHEA. .....	17
FIGURA 2 MAPA DEL CANTÓN DE GOICOECHEA .....	18
FIGURA 3 PUNTAJE PARA EL RANGO LATENTE DE INSEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ESCALA FIES DE FAO,2017.....	32
FIGURA 4 CLASIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN FIES .....	43
FIGURA 5 DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA,2021. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA,2021.....	53
FIGURA 6 DISTRIBUCIÓN SEGÚN NÚMERO DE MIEMBROS QUE INTEGRAN EL NÚCLEO FAMILIAR DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GIOCOECHEA,2021. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA,2021. ....	55
FIGURA N° 7 DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL SEGÚN TIEMPOS DE COMIDA QUE REALIZAN LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHE,2021. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA,2021. .....	56
FIGURA 8 CONSUMO DIARIO DE AGUA DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA,2021. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA,2021.....	57
FIGURA 9 DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL SEGÚN EL LUGAR DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA,2021. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA,2021.....	57
FIGURA 10 FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS REALIZADAS POR LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA, 2021. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA,2021. .....	61
FIGURA 11 CLASIFICACIÓN DEL ACCESO SEGÚN PUNTUACIÓN OBTENIDA DE LA ESCALA FIES DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DEGOICOECHEA,2021. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA,2021. ....	66
FIGURA 12 CLASIFICACIÓN PORCENTUAL SEGÚN LEY DE ENGEL DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA,202. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA,2021. ....	67
FIGURA 1.DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO DE LOS PARTICIPANTES EN EL PLAN PILOTO RESIDENTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA, 2021.....	115
FIGURA 2.COMPOSICION DEL NÚCLEO FAMILIAR DE LOS HOMBRES Y MUJERES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA,2021. ....	118
FIGURA 3. DISTRIBUCIÓN POR TIEMPO DE COMIDA DE LOS HOMBRES Y MUJERES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA,2021. ....	119
FIGURA 4. CANTIDAD DE AGUA CONSUMIDA POR LOS HOMBRES Y MUJERES PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA, 2021.FUENTE:ELABORACIÓN PROPIA,2022.....	119

FIGURA 5.LUGAR DONDE SE ELABORAN O PRODUCEN LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS HOMBRES Y MUJERES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA, 2021.FUENTE: ELABORACIÓN PRPIA,2021.....	120
FIGURA 6.FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS DE LOS HOMBRES Y MUJERES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA,2021. FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA,2021.....	120
FIGURA 7.TIPO DE GRASA UTILIZADA PARA COCINAR DIFERENTES ALIMENTOS POR LOS HOMBRES Y MUJERES DEL CANTÓN DE GIOCOECHEA,2021.....	121
FIGURA 8.DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO DE LA COSTUMBRE DE AGREGAR SAL A LA COMIDA YA PREPARADA SERVIDA A LA MESA DE LOS PARTICIPANTES DEL CANTÓN DE GIOCOECHEA,2021. ....	122
FIGURA 9.TIPO DE ENDULZANTE UTILIZADO SEGÚN TIPO DE BEBIDAS PREPARADA POR LOS PARTICIPANTES RESIDENTES EN EL CANTÓN DE GOICOECHEA. ....	122
FIGURA 10.MÉTODO DE COCCIÓN UTILIZADO POR LOS HOMBRES Y MUJERES RESIDENTES EN EL CANTÓN DE GOICOECHEA,2021.....	123
FIGURA 11.FRECEUNCIA DE CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS POR LOS HOMBRES Y MUJERES RESIDENTES EN EL CANTÓN DE GOICOECHEA,2021. ....	124
FIGURA 12.LUGAR DE COMPRA DE DIFERENTES ALIMENTOS POR PARTE DE LOS HOMBRES Y MUJERES DEL CANTÓN DE GOICOECHEA,2021. ....	127

## RESUMEN

**Introducción:** Los hábitos de alimentación brindan información sobre las condiciones de vida, las prácticas, ideas y representaciones del entorno, la información generada del estudio de estos permite entender las razones que llevan a las personas a elegir, selecciona y acceder a los alimentos para satisfacer sus necesidades. **Objetivo general:** Relacionar los hábitos de alimentación, el acceso a los alimentos y el consumo de vegetales y frutas en hombres y mujeres en edades de 20 a 45, que viven en el cantón de Goicoechea, 2021. **Metodología:** La investigación es de tipo transversal y correlacional, se realiza en el mes de abril del 2021 en el Cantón de Goicoechea, enfoque cuantitativo mediante la recolección de los datos, se realizar una relación entre los hábitos alimentario, el acceso y el consumo de vegetales y frutas en ambos géneros. Mediante la aplicación de encuesta virtual que consta de cinco secciones, perfil sociodemográfico, hábitos alimentarios, acceso a los alimentos y consumo de frutas y vegetales. Se utiliza prueba estadística Chi cuadrado, Prueba exacta de Fisher y Anova de 1 factor para análisis estadístico bivariado. **Resultados y discusión:** la mayoría de la población estudiada es de sexo femenino. En su mayoría solteros, en edades de 40 a 45 años y con estudios universitarios y con oficios de diversos. El ingreso mensual predominante de 650 000 colones, compran en supermercados. De acuerdo con la escala FIES el 53,9% se encuentra en seguridad alimentaria, en el caso de la Ley de Engel el 59,8% se encuentra en riesgo de pobreza ya que destinan más del 30% del ingreso total promedio a compra de alimentos, el consumo de frutas y vegetales en promedio es una taza, entre ambos y la prefieren consumir los vegetales cocidos y las frutas frescas. La variedad y diversificación de la dieta está relacionada al factor económico. **Conclusiones:** desde el punto de vista estadístico, la relación de los hábitos alimentarios, el acceso y el consumo de vegetales y frutas, hay correlación pues se obtuvo

puntuación con significancia estadística entre estas variables, en aspecto como el de fraccionamiento de la dieta ya que esta relación va en función del factor económico, ya que las personas que tengan mayor poder adquisitivo tendrán mayor variedad y de esta manera pueden diversificar su alimentación.

**Palabras clave:** Hábitos alimentarios, acceso a los alimentos, consumo de frutas y vegetales, seguridad alimentaria.

## SUMMARY

**Introduction:** Eating habits provide information on living conditions, practices, ideas and representations of the environment, the information generated from the study of these allows us to understand the reasons that lead people to choose, select and access food to satisfy your needs. **General objective:** To relate eating habits, access to food and the consumption of vegetables and fruits in men and women between the ages of 20 and 45, who live in the canton of Goicoechea, 2021. **Methodology:** The research is cross-sectional. and correlational, it is carried out in the month of April 2021 in the Canton of Goicoechea, a quantitative approach through data collection, a relationship is made between eating habits, access and consumption of vegetables and fruits in both genders. Through the application of a virtual survey that consists of five sections, sociodemographic profile, eating habits, access to food and consumption of fruits and vegetables. Chi square statistical test, Fisher's exact test and 1-factor Anova are used for bivariate statistical analysis. **Results and discussion:** the majority of the population studied is female. Mostly single, aged 40 to 45 years old and with university studies and with various trades. The predominant monthly income of 650,000 colones, they buy in supermarkets. According to the FIES scale, 53.9% are in food security, in the case of Engel's Law 59.8% are at risk of poverty since they allocate more than 30% of the average total income to purchase food. food, the consumption of fruits and vegetables on average is one cup, between the two and they prefer to consume cooked vegetables and fresh fruits. The variety and diversification of the diet is related to the economic factor. **Conclusions:** From the statistical point of view, the relationship of eating habits, access and consumption of vegetables and fruits, there is a correlation because a score with statistical significance was obtained between these variables, in aspects such as the fractionation of the diet since this relationship It depends on the economic factor, since people with greater purchasing power will have greater variety and in this way they can diversify their diet.

**Keywords:** Eating habits, access to food, consumption of fruits and vegetables, food security.

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

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

La alimentación es un acto consiente que el ser humano realiza para satisfacer las necesidades de alimento y de esta manera obtener energía para realizar las actividades diarias y es considerada un derecho universal. Por otra parte, la alimentación juega un papel importante en la socialización del ser humano y en cómo se relaciona con el medio que lo rodea. La capacidad que tiene las personas de adquirir los alimentos está determinada por el acceso que es un factor importante dentro del concepto de seguridad alimentaria y nutricional, ya deben ser suficientes y variados de manera que cubran sus necesidades nutricionales. De ahí a la importancia del estudio de los hábitos de alimentación de las personas y los razones que emplean para seleccionar los alimentos. Dentro del concepto de alimentación saludable esta incluir los vegetales y las frutas por su alto contenido de minerales y vitaminas y fibra que contribuyen al correcto funcionamiento del organismo y se traduce en múltiples beneficios para la salud, por medio de la demostración de dichos beneficios se han impulsado políticas de salud pública que coadyuven a incentivar su consumo. (Comité de Seguridad Alimentaria Mundial, 2018)

### **Antecedentes del problema**

Según indica (Repallo ,R & Rivera,R., 2019) en la región de América Latina y el Caribe se han tenido avances importantes y concretos en cuanto a la disminución de la prevalencia de subalimentación y desnutrición. Sin embargo, se enfrenta a otro problema relacionado con la alimentación y es el aumento del sobrepeso y la obesidad en la población. Dentro de los factores asociados a este fenómeno se encuentran fundamentalmente el consumo excesivo de calorías, el sedentarismo, bajo consumo insuficiente de alimentos ricos en vitaminas y minerales provenientes de las frutas y los vegetales, así como una baja ingesta de legumbres y alimentos

como el pescado. Otro fenómeno asociado a los hábitos de alimentación es la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles producto de la inadecuada alimentación. Los patrones alimentarios ejercen una influencia en la producción y comercialización de los alimentos lo cual trae una transformación en los sistemas de alimentación que se asocia con estos patrones y traen efectos negativos de carácter social, ambiental y de salud, debido a la producción, el procesamiento, la comercialización y el consumo.

El incremento del sobrepeso y la obesidad en todo el mundo alcanza elevadas cifras y constituye uno de los principales desafíos para la salud pública. La causa fundamental de esta problemática es el resultado de un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas, un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y un descenso en la actividad física debido que pueden ser debidas a la naturaleza cada vez más sedentaria de las personas, las nuevas formas de transporte y la creciente urbanización (Benítez-Guerrero V, Vázquez-Arámbula IJ, Sánchez-Gutiérrez R, Velasco-Rodríguez R, Ruiz-Bernés S, Medina-Sánchez MJ, 2016)

En países como Colombia se dice que la prevalencia de sobrepeso u obesidad ha aumentado en un 52% de la población de adulta de este país. Dentro de las causales de este fenómeno se encuentran la inactividad física y los hábitos inadecuados. Los hábitos alimentarios se adquieren durante las etapas más tempranas de la vida de ahí que en la adultez estos se encuentren muy afianzados por otra parte el aspecto de que es esta etapa se aumenta la capacidad adquisitiva, producto de generar sus propios ingresos mediante el trabajo remunerado lo cual le permite ampliar el tipo de alimento y las cantidades de estos (Arboleda, L. & Villa, P., 2016)

La alimentación saludable constituye uno de los pilares para el buen mantenimiento de la salud a lo largo de la vida. Una dieta adecuada se convierte en un factor protector de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. La selección apropiada de alimentos que procuren nutrientes beneficiosos al organismo permitirá un adecuado estado nutricional, de ahí que exista una interrelación entre los factores que contribuyen a este cometido, se encuentran el acceso, la disponibilidad y el consumo de los alimentos englobados bajo la sombrilla de la seguridad alimentaria que tienen como objeto asegurar el suministro de las sustancias nutritivas necesarias para la vida de los individuos (OMS, 2020)

Los hábitos de alimentación brindan información sobre las condiciones de vida, las prácticas, ideas y representaciones de su entorno. Con esa información se puede inferir las razones que llevan a las personas a elegir, seleccionar y acceder a los alimentos para satisfacer sus necesidades. Por otra, pueden servir dicha información para generar políticas de salud que contribuyan a mejorar las condiciones de las personas (Bergel, M. Cesani, M., & Oyhenart, 2017)

Dentro de los factores que influyen en los hábitos de alimentación de las personas para seleccionar sus alimentos se encuentran factores físicos, biológicos y socioculturales, ya que estos son y han sido siempre elementos que se relacionan con la alimentación de los seres humanos en diferentes zonas geográficas y en distintos ciclos de la vida, así como los diferentes roles asignados a los hombres y mujeres por la sociedad, se dice que la antropología nutricional es la encargada del estudio de estos fenómenos y es una manera para analizar el abordaje de los hábitos alimentarios (Ezzahra, F., Magaña, C., Macías, A. & Aguilera, V., 2016)

La encuesta Actualidades realizada en el 2019 por estudiantes de la Universidad de Costa Rica, muestra que los alimentos más consumidos por las personas entrevistadas son los granos

básicos, pollo, huevos, frutas, verduras, derivados de leche y carne de res. La frecuencia con que consumen los granos es todos los días por más del cincuenta por ciento, en el caso de mariscos y pescado solo una vez por semana, para el caso de las carnes, pollo y embutido son de una a dos veces por semana, las futas, vegetales y los derivados de leche son consumidos con menos frecuencia. Por otra parte, se indica un 32,8% de los encuestados ha restringido comer fuera de casa y que el motivo mayormente para realizar esta reducción radica en menor recurso económico (Escuela de Estadísticas Universidad de Costa Rica, 2019)

La promoción del consumo de frutas y vegetales es en esencia la generación de hábitos alimentarios que favorezcan el mejoramiento de la salud de las personas, y así evitar el desarrollo de enfermedades no transmisibles mediante la generación de capacidades, infraestructura, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos y naturales. Estos alimentos por su alto contenido de vitaminas, minerales y fibra son importantes en la dieta ya que los beneficios se relacionan con la reducción de los niveles de colesterol, mejoramiento del tránsito intestinal, disminución de los niveles de glucosa en sangre, contribuyen a la eliminación de toxinas y aumenta la sensación de saciedad. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015)

Se dice que la ingesta de cinco porciones de frutas y vegetales diarios están asociados con la reducción de la probabilidad en 31% de accidentes cerebrovasculares, reducción de 19% de inicio de cáncer de estómago, así como un 20% en cáncer de esófago y otro tipo de cáncer, también la reducción de alteraciones coronarias (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015)

Los vegetales y las frutas son alimentos que aportan primordialmente vitaminas, minerales, fibra dietética y fitoquímicos. Estudios realizados en la población cubana evidencia que existe una baja ingestión de estos alimentos, poca diversidad en su selección y sumado a esto la

presencia de hábitos inadecuados de manipulación, almacenamiento y cocción, incidiendo esto último en la pérdida de las vitaminas presentes en estos alimentos, por estas malas prácticas, según indica (Mariño,A., Núñez,M. & Gámez,A., 2015).

La recomendación internacional emitida por la Organización Mundial de la Salud es la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y vegetales, que corresponde a 5 porciones. El consumo de esta cantidad ha mostrado un efecto protector frente a la aparición de sobrepeso y obesidad (OMS, 2020)

Según indica (Guevara-Villalobos,D. Céspedes-Vindas,C. Flores-Soto, N, Úbeda-Carrasquilla,L,Chinnok,A. Gómez ,G, 2019) las personas del área urbana del país realizan cinco tiempos de comida de forma regular, los tiempos menos frecuencia son los tiempos de las meriendas y es menos frecuente en la población de bajo recurso económico. Los alimentos como pan y café más consumidos en los tiempos de desayuno, en el caso del gallo pinto es mayormente consumido por los hombres en relación con las mujeres, en el caso de frutas y vegetales las mujeres consumen más de estos alimentos en los tiempos de merienda que los hombres. El nivel socioeconómico influye de forma significativa ya que las personas de bajo nivel socioeconómico poseen un mayor consumo de alimentos harinosos como arroz, bebidas azucaradas y leguminosa. Se evidencia poca variedad en el patrón alimentario de la población urbana costarricense, ya que alimentos como las leguminosas, frutas y vegetales y pescado son insuficientes y existe una prevalencia en el consumo de bebidas con azúcar en todos los tiempos de comida.

En estudio realizado en Ecuador por (Espín, C. et, 2019)se evidencia que las personas en edad laborar enfrentan mayores retos en cuanto a su alimentación ya que al estar fuera de casa deben consumir alimentos preparados en establecimientos comerciales o lugares de trabajo y los

tiempos para realizar sus comidas son limitados. Se observó que las personas trabajadoras realizan de 3 a 4 tiempos de comida y que los tiempos de merienda son los menos frecuentes, también se observó una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad y que está representado por las personas que cumplen con 5 tiempos de comida. Los alimentos de mayor consumo son arroz, papa, azúcar huevos y lácteos y los de menor consumo son las frutas y los vegetales y leguminosas.

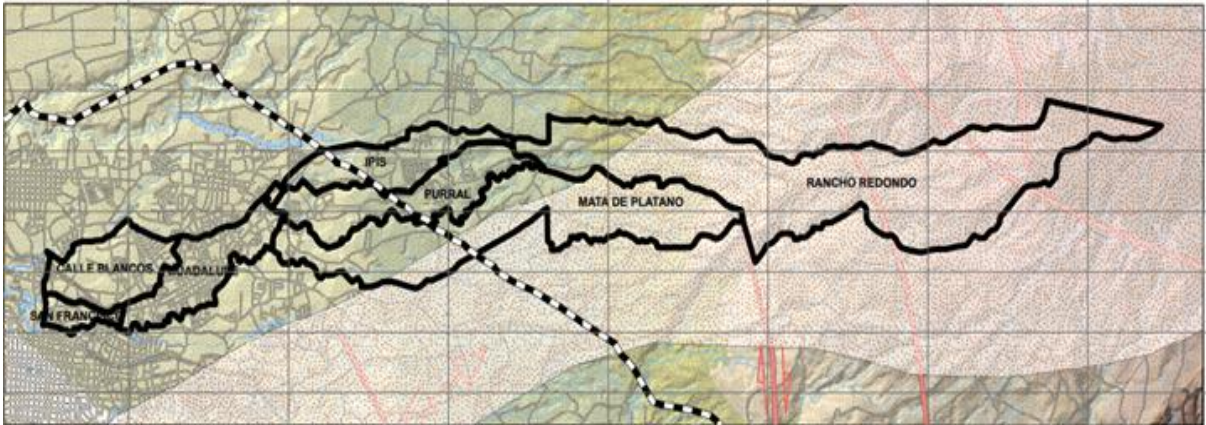
### **Generalidades del Cantón de Goicoechea**

El cantón de Goicoechea es el número ocho de la provincia de San José, posee una anchura de veinte kilómetros, está integrado por siete distritos. Guadalupe es el primer distrito, seguido de San Francisco, Calle Blancos, Mata de Plátano, Ipís, Rancho Redondo y Purral. Según indica (Comisión Nacional de Emergencias, 2019) su población es de 126 776 habitantes aproximadamente de los cuales 64 506 son mujeres y 62 270 hombres, como se muestra en la tabla uno.

<b>Localidad del Cantón Goicoechea)</b>	<b>(Distritos Cantón)</b>	<b>Población (habitantes)</b>	<b>Mujeres (habitantes)</b>	<b>Hombres (habitantes)</b>
Guadalupe		22,424	11,479	10,945
San Francisco		2,224	1,131	1,093
Calle Blancos		21,195	10,778	10,417
Mata de Plátano		18,984	9,671	9,313
Ipís		28,379	14,434	13,945
Rancho Redondo		2,814	1,427	1,387
Purral		30,756	15,586	15,170

*Figura 1 Distribución según distritos de la población del Cantón de Goicoechea.*

Fuente: Tomado de Plan de Gobierno Madrigal Faerron Municipal (Madrigal, F, 2016-2020)



*Figura 2 Mapa del Cantón de Goicoechea*

Fuente: Tomado del Mapa de Amenazas y Peligros Naturales del Cantón de Goicoechea (Comisión Nacional de Emergencias, 2019)

### **1.1.1 Delimitación del problema**

Esta investigación se lleva a cabo con 102 adultos de ambos sexos con edades entre 20 y 45 años, residentes en el cantón de Goicoechea, que posean acceso a internet y cuenten con dispositivo electrónico para recibir encuesta. Dicha investigación se desarrolla durante el año 2021 en la provincia de San José, Costa Rica.

### **1.1.2 Justificación**

La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de la promoción y mantenimiento de la salud ya que el déficit o el aumento del consumo de los alimentos puede llevar a mal nutrición, siendo las manifestaciones de esta, la desnutrición, sobrepeso y obesidad (Mariño,A., Núñez,M. & Gámez,A., 2015)

La organización de las Naciones Unidas para la Alimentación enumera cinco características importantes dentro del concepto de la alimentación saludable para ser considerada como tal, de

manera que esta debe ser variada, completa, adecuada, nutritiva e inocua para cumplir con dicho cometido lo enmarca o engloba un concepto más integral (Secretarí de Educación, 2010)

Dentro de la consideración de hábitos alimentarios saludables esta la recomendación del consumo de vegetales y frutas diaria de 400 gramos mínimo o lo que se traduce como cinco porciones al día. El consumo de estos alimentos está relacionado con la disminución del riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas como el caso de la diabetes, artritis, artrosis, enfermedades cardiovasculares, entre otras. También son fuente importante de fibra, vitaminas, minerales y fotoquímicos que mejoran la salud de las personas de ahí la importancia de su incorporación en el patrón dietético (Rodríguez- Leitón, 2019)

La selección de los alimentos es un factor para considerar dentro de la alimentación, ya que la elección va en función no solo de los gustos, sino que también involucra el factor económico, de ahí que se considere un factor fundamental, el cual provee información referente a los hábitos alimentarios, de manera que se ve reflejado en el comportamiento de las personas y la relación con la alimentación (Figueroa, 2005)

La canasta básica es el indicador económico que se utiliza para determinar el poder adquisitivo de las personas y determinar el nivel de pobreza. El acceso que tienen las personas a los alimentos tiene implícito el factor económico de ahí la importancia de su consideración ya que, si este indicador está por debajo de lo establecido, implicaría que las personas están en riesgo socioeconómico y por ende se dificulta el acceso a alimentos de calidad y puede que su alimentación sea inadecuada y de un bajo valor nutricional en los alimentos seleccionados que podrían repercutir en la salud de forma negativa. La capacidad de compra influirá en la elección ya que deben discriminar entre aquello que quieren compara y lo que puedan pagar (INEC, 2015)

Los hábitos alimentarios se adquieren a lo largo del desarrollo de las personas, estos reflejan la influencia del núcleo familiar, factores ambientales o culturales, lo que da como resultado una conducta vinculada a la alimentación, la relación que las personas establecen con los alimentos puede brindar información relevante para determinar patrones de consumo que tienen las personas (INEC, 2015)

La forma en que las personas llegan a seleccionar los alimentos puede llegar a ser modificable mediante la educación nutricional, restricciones económicas, indicaciones médicas por la aparición de alguna patología que indique la necesidad de incluir o descartar un alimento. La disponibilidad de los alimentos también es un factor que influye ya que en este se contemplan los canales de distribución, temporada de siembra o la caída de los precios en el mercado de los productos (Barrial,A. & Barrial.A., 2012)

De ahí la importancia de determinar los hábitos de alimentación de las personas y como se relaciona con el acceso, siendo que la capacidad de acceso involucra el factor económico y si esto último logra tener una incidencia en el consumo de vegetales y frutas, de las personas entrevistadas. Ya que el consumo de estos alimentos según la Organización Mundial de la Salud y las Guías Alimentarias de Costa Rica, indican ser un factor fundamental de la alimentación saludable, por los beneficios en la salud, como lo son control del peso, disminución del riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y obtención de nutrientes importantes como vitaminas y minerales (Ministerio de Salud, 2013-2021)

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

¿Cuál es la relación de los hábitos de alimentación, acceso a los alimentos y consumo de vegetales y frutas en hombres y mujeres en edades de 20 a 45 años que viven en el cantón de Goicoechea, 2021?

## **1.3 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo General**

Relacionar los hábitos de alimentación, el acceso a los alimentos y el consumo de vegetales y frutas en hombres y mujeres en edades de 20 a 45, que viven en el Cantón de Goicoechea, 2021

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Describir el perfil sociodemográfico de la población en estudio.
2. Identificar los hábitos alimentarios de la población en estudio mediante cuestionario.
3. Determinar el acceso a los alimentos mediante cuestionario y uso de la escala FIES.
4. Identificar el consumo de vegetales y frutas en la población seleccionada mediante una frecuencia de consumo.
5. Relacionar los hábitos de alimentación con el acceso a los alimentos de los participantes del estudio.
6. Relacionar el acceso a los alimentos con el consumo de vegetales y frutas en la población en estudiada.

## **1.4 ALCANCES y LIMITACIONES**

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

No se obtuvieron alcances en la presente investigación.

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

Se debe aplicar la encuesta de forma digital ya que la presencialidad se ve afectada debido a la emergencia sanitaria del Covid-19. La conectividad a internet se vuelve un aspecto importante, ya que lleva a dificultades en algunas ocasiones al momento de la interacción con los participantes, ya que se retrasa el tiempo de recolección de respuestas o al contactar a los participantes.

.

**CAPÍTULO II:**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

### **2.1.1 Hábitos de alimentación**

El aprendizaje es importante en todas las áreas de la vida, éste es el que permite construir las memorias que forman los pensamientos, los sentimientos y por ende el comportamiento. Esta constante dinámica, permite construir la personalidad y creencias, de ahí lo importante de llegar a desarrollar buenos hábitos de alimentación ya que estos se forman en las primeras etapas de la vida de las personas, tener adecuados hábitos alimenticios permiten crear un comportamiento apropiado hacia los alimentos, y así tener los elementos correctos para seleccionar aquellos que beneficien de mejor manera la salud. Según indica (Marina, J., 2012) los hábitos “per se”, son esquemas mentales que se han aprendido por repetición de actos, y esto facilita la automatización de las operaciones mentales cognitivas, afectivas, ejecutivas o motoras, dicho de otra manera, se adquieren por el entrenamiento, por lo que la educación es un recurso valioso por el cual se puede llegar a generar la adquisición de hábitos adecuados y modificar aquellos que no lo son.

La elección de alimentos que beneficien la salud del individuo se entiende como una alimentación saludable, por lo que los hábitos alimentarios saludables permiten una nutrición completa y una mejora del estado de salud. El fomento de hábitos alimentarios saludables es de suma importancia ya que la adopción de estos permite a las personas reducir el riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, un adecuado estado nutricional y por ende una mejor calidad de vida (Torres,J., Contreras,S., Lippi,L., Huaiquimilla,M. & Leal,R., 2019)

Los factores socioeconómicos influyen en el desarrollo de los hábitos alimentarios ya que los alimentos se deben adquirir, sea mediante el autoconsumo o la compra, y es aquí donde el recurso económico se vuelve un aspecto diferenciador ya muchas veces la cantidad, calidad y variedad de los productos ira en proporción a la capacidad económica que tengan las personas. Por otra parte, la influencia de la cultura y la ubicación geográfica también son determinantes en los hábitos alimentarios ya que ambos factores forman parte del desarrollo de las personas e influyen en el acceso alimentario que estos puedan tener (Álvarez, R., Cordero,G., Vásquez,M., Altamirano,L. & Gualpa, M., 2017)

Al hacer una contextualización de los hábitos alimentarios se puede decir que estos son la suma de un conjunto de factores internos y externos del individuo, que generan un comportamiento o una conducta, de ahí la importancia de incluirlos en las investigaciones en el área de salud y de suma interés en el área nutricional pues de esto deriva el entendimiento de las posibles afecciones o enfermedades que presenten las personas.

La finalidad de una valoración del consumo alimentario es realizar la medición alimentaria, de manera que esto permita relacionar la dieta con otras variables como la edad, sexo, situación económica, estilo de vida, estado nutricional, entre otras variables. Existen diferentes métodos para la valoración del consumo alimentario, como lo son la frecuencia de consumo que tiene como fin estimar el consumo determinado en un periodo de tiempo, estas pueden ser de carácter cualitativo o cuantitativo, en el caso de las cualitativo este tiene la finalidad de valorar la frecuencia no tanto la cantidad del alimentos, se puede complementar con un cuestionario sobre hábitos alimentarios y abarcar diferentes aspectos del comportamiento alimentario (Salas,J. et al, 2019)

### **2.1.2 Hábitos de alimentación saludable**

Los hábitos saludables se relacionan con el bienestar ya que estos se reflejan en actitudes y patrones de conducta que atañen a la salud, de manera que inciden en aspectos físicos, mentales y sociales de las personas. La OMS define el concepto de salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, por lo que el concepto es amplio e integral. De ahí que hábitos adecuados repercutirán de manera positiva e integral en el ser del individuo (Alcántara, G., 2008)

La alimentación es una función vital para el organismo, dentro de esta se contemplan aspectos que tienen que ver con la conducta, la cultura, las preferencias y las aversiones, así como con la capacidad económica de las personas. La alimentación saludable debe tener ciertos aspectos o características para catalogarse de esta manera, por lo que debe ser variada, completa, suficiente, adecuada e inocua ya que esto garantiza el buen estado de salud, gracias a que se incluyen alimentos pertenecientes a todos los grupos de alimenticios y de esta manera se provee al organismo de todos los nutrientes que cada alimento posee. Una alimentación balanceada, completa y adecuada a las necesidades de cada individuo permite el mantenimiento de la buena salud, niveles de energía correctos, fortalecimiento del sistema inmunológico y la prevención de enfermedades no transmisibles, la evidencia de sus beneficios indican este aspecto como uno de los más relevantes, ya que se traduce en el correcto estado nutricional y por ende la disminución del riesgo de enfermedades prevenibles asociados a los hábitos alimentarios y estilos de vida de las personas. (Skerrett, P. & Willett, W., 2015)

Un aspecto diferenciador entre la alimentación y la nutrición es que el primero se traduce en un proceso voluntario y consciente del individuo en contraposición al segundo, aunque también es un proceso, este es involuntario e inconsciente, donde se involucra mecanismo fisiológicos

complejos. El conocimiento sobre los aportes que los alimentos ofrecen al organismo es vital para una correcta alimentación, de ahí que cuanto más educada nutricionalmente estén las personas mejores decisiones tomaran en torno a su alimentación y esto se traduce en criterios de selección más claros al momento de escoger sus alimentos en función del beneficio que este traerá a su organismo. Por lo que para que exista una alimentación saludable debe haber un conocimiento que propicie la elección de alimentos con mejor valor nutricional y la accesibilidad para obtenerlos (Ministerio de Salud, 2014)

### **2.1.3 Alimentación y salud**

La alimentación se considera un derecho que tienen todos los individuos que conforman la sociedad. El Estado es responsable de garantizar que dicho derecho sea accesible a cada habitante, esta garantía se ejerce mediante programas, infraestructura, instituciones, acuerdos y políticas públicas que permitan el acceso a alimentos nutritivos, así como precios asequibles para todos. Se debe velar que las personas más vulnerables sean beneficiadas con ayudas económicas o programas de alimentación dirigidos a ellos y así mismo se debe tener controles de esas ayudas para que lleguen de manera oportuna. Otro aspecto que debe tener en cuenta es la generación de empleos para que las personas puedan sufragar sus necesidades básicas incluidas la alimentación (FAO, 2019)

La base de la relación de la alimentación y la salud están basadas en el hecho del conocimiento que se tiene de los efectos de los alimentos, las prácticas alimentarias y hábitos de alimentación en la salud. De manera tal, que se gestan recomendaciones para lograr mejoras en este aspecto, la educación alimentaria es una base fundamental para este fin ya que esta herramienta contribuye en que las personas adquieran mejores criterios para seleccionar sus alimentos (Carbajal, A, 2015)

#### **2.1.4 Efectos en la salud de la alimentación**

La obesidad y el sobrepeso son en la actualidad catalogados como una pandemia ya que gran parte de la población mundial sufre de esta enfermedad. Se dice que existe relación entre el aumento de peso y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, de ahí la importancia de que las personas tengan hábitos alimentarios adecuados que contribuyan al mantenimiento de la buena salud y por ende del estado nutricional (Ezzahra, F., Magaña, C., Macías, A. & Aguilera, V., 2016)

La proliferación de propaganda en diferentes medios de comunicación que promueve consumo de alimentos con bajo valor nutricional, densamente calóricos y en porciones de gran tamaño es un factor que incide en el comportamiento alimentarios. De ahí que las iniciativas por la promoción de políticas públicas, así como creación de instituciones que contribuyan a producir información científica y veraz acerca de los efectos de la alimentación inadecuada, así como de sus beneficios, son mecanismos que favorecen al desarrollo de la promoción de la salud. Los informes, estadísticas que se generan desde estos sectores permiten entender mejor el fenómeno y así crear mecanismos para combatirlos (Carbajal, A, 2015)

#### **2.1.5 Alimentación en edad adulta**

El individuo atraviesa diferentes etapas a lo largo de su vida y en cada una de ellas la alimentación juega un papel importante para mantener una buena salud, así como un correcto desarrollo. Según indica (Brown, J, 2014) la etapa adulta se caracteriza por la división de o subdivisión, la cual se indica en adulto joven y adulto maduro.

Para una adecuada alimentación en esta etapa, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), hace una serie de recomendaciones, que permiten guiar este proceso, tales como:

- a) Tener un equilibrio en la ingesta de calorías, de manera que se evite el aumento de peso, o cantidades bajas que provoquen desnutrición. El que las grasas no superen más del 30% de la ingesta calórica total. Así como preferir grasas insaturadas o poliinsaturadas en lugar de las saturadas y que estas no superen el 10 % de las calorías totales, así como evitar las grasas trans a no más del 1% del total diario.
- b) Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10 % de la ingesta calórica diaria y si es posible reducirlo a la mitad de este porcentaje.
- c) Mantener un bajo consumo de sal de no más de 2000 mg de sodio diarios, que equivalen 5 gramos, ya que esto contribuye a prevenir la hipertensión, reduce riesgos de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.
- d) Consumir de forma diaria 400 gramos de frutas y vegetales de todos los colores o su equivalente a cinco porciones diarias.

Se puede sumar esta lista el mantenerse activo físicamente, con un mínimo de 30 minutos de actividad física diaria, consumir suficiente agua pura como mínimo ocho vasos al día, compartir los momentos de alimentación en ambiente tranquilo y procurar incluir alimentos de cada grupo ya que cada uno contiene sustancias nutritivas distintas (Ministerio de Salud, 2011)

## **2.2 Acceso a los alimentos**

El acceso a los alimentos es una problemática a nivel mundial, ya que factores como el hambre y la malnutrición siguen aún vigentes. Se dice que gran parte de las personas que tienen un acceso limitado a alimentos nutritivos oscila entre dos mil millones. Cada vez es más prevalente el sobrepeso y la obesidad, ya que cada vez son más personas y en edades más tempranas que presentan estas afecciones (Naciones Unidas, 2020)

La inestabilidad de los mercados de alimento es sin duda un factor importante de considerar ya que la demanda de alimentos ha aumentado en relación con el crecimiento de la población, lo que repercute en aumentos de los precios, lo que exige a los países la creación de reservas que garanticen sus existencias. Los fenómenos naturales son otro protagonista de esta problemática, ya que las sequias o inundaciones provocan pérdidas en la producción de alimentos y esto a su vez repercute en el encarecimiento del costo final de los productos (Naciones Unidas, 2020)

La accesibilidad alimentaria también se relaciona con infraestructura ya que deben existir lugares de comercialización y distribución, esto de acuerdo con la ubicación geográfica en la cual residen las personas y así facilitar la disponibilidad. Estos lugares deben ser seguros e inclusivos para garantizar a cada individuo pueda ejercer su derecho a la alimentación de calidad y cantidad suficiente (Ramos, E., Salazar, G., Berrón, L. & Zambrado, A., 2007)

### **2.2.1 Seguridad alimentaria**

La Seguridad Alimentaria y Nutricional se entiende como el derecho a tener acceso físico, económico y social oportuno y permanente a una alimentación adecuada en cantidad, calidad y cultural de las personas. Al referirnos al pilar del acceso se indica que este es la capacidad adquisitiva de la población, que le permita obtener alimentos de manera suficiente, variada y que cubra las necesidades nutricionales ya sea mediante la compra o el autoconsumo. En el caso de las personas vulnerables el Estado debe garantizar el acceso de estas personas a los alimentos necesarios por medio de programas de protección social, los cuales puede ser otorgados de manera temporal o por plazos mayores si así lo amerita el beneficiario, algunos de los beneficios de esta índole son acceso a comedores escolares, titulación de tierras, bonos escolares, Fondo Nacional de Becas, pago de costos de atención, apoyo y capacitaciones para grupos específicos

como lo son las mujeres, niños y adulto mayor , de manera que sean suplidas sus necesidades de la manera más oportuna (Ministerio de Salud, 2011)

Algunas de las iniciativas para garantizar la Seguridad Alimentaria es la creación del plan de lucha contra la pobreza, liderado por las Naciones Unidas en el año 2000, en el cual se contemplan ocho Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) que tienen como fin disminuir la cantidad de personas que viven en esta condición para el año 2010, este se plantea como el primero y el más importante de los ocho. Posteriormente se crean los Objetivos de Desarrollo sostenible a cargo de la ONU, que contempla la erradicación del hambre en el mundo para el año 2030 (Naciones Unidas, 2020)

Otra de las organizaciones que aporta para garantizar acceso a alimentos es el Banco mundial mediante la inversión en agricultura y el desarrollo rural, de manera que se potencie la producción de alimentos, así como una correcta nutrición para las personas (Naciones Unidas, 2020)

### **2.2.2 Escala FIES y la determinación de la seguridad alimentaria**

La Escala de Experiencia de Inseguridad Alimentaria (FIES) mide el acceso de las personas o lo hogares a los alimentos, así como la inseguridad alimentaria que tiene como base la respuesta que las persona dan respecto a las limitaciones en la capacidad para obtener alimentos suficientes. Consta de ocho preguntas dicotómicas, lo que facilita su aplicación (FAO, 2013)

La Escala de la Inseguridad Alimentaria basada en la Experiencia (FIES) estas ocho preguntas tienen como objetivo clasificar el grado de severidad o no que tiene las personas de poder estar en inseguridad alimentaria, es una herramienta de fácil aplicación ya que son preguntas cerradas que pueden tener una respuesta afirmativa o negativa, lo que la hace también rápida al momento

de entrevistar. La probabilidad de que una persona afirme uno del ítem va en función lógica de la severidad que allá experimentado, ya se basa en la experiencia que haya tenido y esto es variable dependiendo de diversos factores asociados al individuo como como la economía, los desastres naturales e inclusive problemas de salud (Boero, 2017)

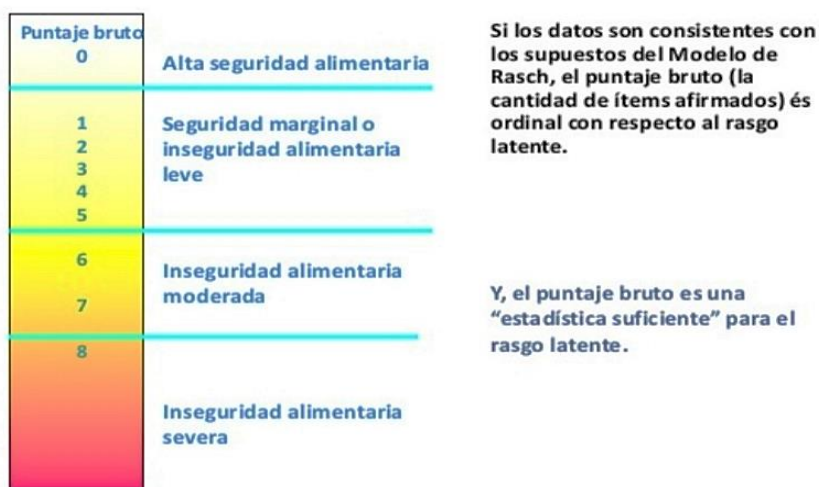


Figura 3 Puntaje para el rango latente de inseguridad alimentaria según escala FIES de FAO,2017.

Fuente: Tomado de Monitoreo de la SAN Indicadores de ODS 2.1.1 y 2.1.2, (Boero, 2017)

### 2.2.3 Canasta Básica Alimentaria

La canasta Básica Alimentaria es el instrumento utilizado en Costa Rica como indicador económico y este define el riesgo de pobreza ya que las personas o familias que no puedan cubrir el costo de esta se encontraran en inseguridad alimentarias. Está compuesta de una serie de alimentos que han sido seleccionados de acuerdo con el aporte calórico y frecuencia de consumo, expresados en cantidades que permiten satisfacer las necesidades calóricas de un individuo promedio en una población. Se rige por la oferta y demanda de los diferentes productos que la componen siendo que el costo promedio puede variar de un periodo a otro, la medición se realiza por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censo (INEC), mediante la

Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos en la que se refleja el comportamiento del consumo de los hogares costarricenses (Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria, 2012)

Los alimentos que la componen están agrupados en lácteos, carnes de res, pollo, cerdo, embutidos, pescado leguminosas, tubérculos, raíces y musáceos, frutas y vegetales, cereales y otros, panes y galletas, azúcar, huevos, tipos de grasa, otros alimentos como condimentos y bebidas no alcohólicas (INEC, 2015)

#### **2.2.4 Ingreso Económico**

El ingreso económico familiar se define como la suma de todos los aportes económicos que aporta cada integrante de la familia para sustento del grupo, por otra parte, se puede integrar a este concepto las percepciones en especie como aportes al ingreso. El gasto se entiende como la salida de dinero producto de la adquisición de productos, bienes o servicios en un momento determinado, estos pueden ser fijos o variables (López, 2016)

La palabra presupuesto se origina en el latín y es la composición de dos palabras, pre que significa “antes de” y supuesto “hecho formado” por lo que dicho con otras palabras significa “antes del hecho”. Sin embargo, algunos autores defieren en este concepto ya que puede ser sin embargo el término mayor consenso es que este es una herramienta de planificación, coordinación y control de las funciones representadas en términos cuantitativos de aquellas actividades que se realizarán de forma futura. Esta herramienta permite el cumplimiento de metas establecidas y tener mayor control en la administración de los recursos financieros. La utilización del presupuesto contribuye al ordenamiento de las finanzas ya que existe una relación entre los ingresos y los gastos y esto permite anticipar imprevistos (Ramírez, 2018)

### **2.2.5 Ley de Engel**

El acceso a los alimentos es un indicativo de que las personas puedan tener mejores alimentos en función a cantidad y calidad, este puede ser físico o económico ya que estas dos características se relacionan con la capacidad de conseguir el alimento necesario. Cuando un individuo experimenta mayor incremento en el gasto para la compra de sus alimentos de su núcleo familiar, se puede estar ante vulnerabilidad alimentaria y esto se explica a través de la Ley de Engel, la cual indica que cuando en un hogar existe un menor ingreso, la cantidad que se destina a la compra de alimentos es mayor, pues se da más prioridad a este aspecto ante los otros gastos que se puedan tener, lo que nos indica que a mayor proporción del gasto por alimentos mayor riesgo o menor nivel de bienestar. Se indica que hogares que sufren una proporción de gasto alimentario mayor al 30% de sus ingresos podrían experimentar alimentación insuficiente de ahí la importancia de su aplicación (Gil,B., Quiñones,H., Álvarez,M. & Estrada,A., 2017)

Este instrumento permite el análisis microeconómico que relaciona el ingreso total con el nivel y su relación entre el gasto total, su utilización permite determinar el bienestar social, así como determinar el nivel de pobreza y la distribución de ingresos, e inclusive se puede utilizar para saber si un bien es un lujo o inferior a este aspecto (Barrientos-Marín, J. & Arango-Sánchez,, 2019)

### **2.2.6 Lugares de venta de alimentos**

La comercialización de los alimentos se produce en diferentes sitios destinados para este fin que involucra una red de distribución en los que se da una interacción con el ambiente y en las personas (Nowicki, P. & Sikora, T, 2012)

En Costa Rica las Ferias del Agricultor son espacios que nacen con el propósito de ser sitios en los cuales pequeños y medianos productores nacionales puedan ofrecer a los consumidores productos frescos, de buena calidad y con precios accesibles para todos, estos espacios se localizan a lo largo de todo el territorio nacional, en donde se pueden adquirir alimentos de alto valor nutricional como las frutas, vegetales y carnes (Mora, I., Román, S. & Spencer, K., 2013)

### **2.2.7 Factores que influyen en la elección de los alimentos**

Según afirma (Dip, 2020) hambre es el factor biológico principal en la elección de los alimentos, sin embargo, al momento de elegir alimentos existen otros factores que intervienen en este proceso, como el factor económico, físicos, sociales y culturales que involucran el núcleo familiar y el ambiente, y por último están los psicológicos, que tienen que ver con el estado de ánimo, actitudes y creencias, así como el conocimiento que se tenga sobre la alimentación. Por consiguiente, al momento de elegir alimentos se ven entremezclados diversos factores que intervienen en la decisión final de lo que se come, el momento en el cual hacerlo y la cantidad a ingerir.

Dentro de los factores biológicos se encuentran el hambre, la saciedad, la palatabilidad y los aspectos sensoriales, todos estos involucran procesos fisiológicos, en donde se recibe un estímulo que es procesado por el organismo. Los de carácter económico y físico se basan en el precio los alimentos, así como de la accesibilidad a los lugares de comercialización y dependen en alguna medida a transporte y ubicación geográfica. En cuanto a los factores sociales, la influencia de la cultura, el entorno y la categorización social definen hábitos y costumbres en cuanto a la elección, preparación y consumo habitual de los alimentos. Por último, dentro de los psicológicos, aspectos como el estrés y el estado de ánimo son elementos que enfrentan las

personas y provocan una reacción dando como resultado elecciones alimentarias de tipo emocional (Dip, 2020)

Los factores que influyen en la elección de los alimentos son diversos como ya se ha mencionado que pueden ser de tipo interno del individuo, o ambientales. Según indica (García-Molinares, A. & Orjuela-Coronado, W., 2018) es su investigación respecto a este tema, este concluye que las determinantes de elección van más allá del precio y el estrato social, se utilizó un instrumento que mide la decisión de compra basado en ocho dimensiones que no es más que un cuestionario compuesto por aspectos de carácter psicológico, social y de creencias. Un aspecto sobresaliente fue que las personas dan más importancia al aspecto salud, lo cual indica que el cuidado y los efectos que se tenga sobre esta son muy valorados por los consumidores y que están dispuesta a pagar o aceptar precios más altos por los alimentos siempre y cuando estos brinden efectos positivos para la salud.

Un factor adicional que influye en la elección de los alimentos es la publicidad y el Marketing que se emplea para la comercialización de estos, así como los lugares involucran para dicho fin, los cuales se vuelven espacios de interacción social. Los medios de comunicación son los canales por los cuales se presentan anuncios para dar a conocer diversos productos alimenticios que van dirigidos a las diferentes personas que componen la sociedad, en algunos casos se fomentan alimentos con bajo nivel nutricional, y se presentan en empaques coloridos que contienen porciones y tamaños atractivos para el consumidor (Loria-Kohen, 2011)

### **2.3 Consumo de frutas y vegetales**

Al referirse al consumo de frutas y vegetales se debe tener en cuenta la recomendación que hace la Organización Mundial de la Salud, la cual indica que sea de al menos 400 gramos o cinco

porciones de forma diaria, ya que el consumo de estos alimentos se asocia de forma amplia y diversa con beneficios para la salud. Estos alimentos actúan como un factor protector contra el desarrollo de enfermedades no transmisibles, algunos tipos de cáncer, así como enfermedades mentales. Según indica (Gómez-Salas,G. Quesada-Quesada, D. & Chinnock,A., 2020) en Costa Rica el promedio de consumo de frutas y vegetales ronda los 220 gramos por persona diario.

El consumo de frutas y vegetales frescos también se relaciona con la reducción del riesgo de desarrollo de enfermedades cardiovasculares ya que se ha visto una mejora de la presión arterial y en la función microvascular. Según indica (Berciano,S. & Ordovás,J., 2014) el consumo de vegetales tiene un mayor beneficio para la salud en comparación con las frutas.

Se evidenció que en un estudio realizado por (Gómez-Salas,G. Quesada-Quesada, D. & Chinnock,A., 2020) que el consumo promedio de frutas frescas en Costa Rica es de 68.6 gramos por persona, siendo este dato similar al encontrado en países como Colombia, Argentina y Brasil. Para el caso de los vegetales se tienen un promedio de 115 gramos, similares a los de Chile, siendo esta información la evidencia de que el consumo está muy por debajo de la recomendación internacional.

La aceptación o preferencia de un alimento por parte de un individuo tiene una relación con la percepción, el conocimiento y la cultura que pueden ser transmitidos a lo en los primeros años de vida, así como por el ambiente en el que se encuentra, sin dejar de lado el aspecto económico que puede ser determinante para lograr un consumo de un producto específico (Loria-Kohen, 2011)

Dentro de las frutas preferidas por los costarricenses están el banano como el mayor consumo, posteriormente el mango, piña y la papaya, también sobresalen la naranja y la manzana. Para el

caso de los vegetales el tomate es el de más consumido, seguido por el chayote, repollo, cebolla, lechuga, vainicas y zanahorias, siendo que estos en su mayoría están dentro de los alimentos de la canasta básica alimentaria (Gómez-Salas,G. Quesada-Quesada, D. & Chinnock,A., 2020)

En Costa Rica se crea en el 2014 de la Ley 38217 que establece el del Día Nacional de las Frutas y Vegetales, la cual tienen como objetivo incentivar el consumo de estos productos en la población costarricense, esto dentro del marco de políticas públicas que contribuyan con la promoción de la salud, de manera que las personas tengan herramientas que favorezcan la toma de decisiones para optar por prácticas que aporten a una mejor calidad de vida, como lo sería la elección de alimentos saludables y estilos de vida saludable. Dicha celebración se realiza cada año el tercer viernes del mes de octubre, el ente encargado de coordinar las acciones es el Comité Intersectorial de la Red de 5 al día (Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2014)

Actualmente la creciente demanda por alimentos saludables ha favorecido la comercialización de frutas y vegetales por su alto valor nutricional. El contenido de vitaminas, minerales y fibra, son de suma importancia para el buen estado de salud, este fenómeno favorece el consumo de estos productos y genera conciencia de la necesidad de incluirlas en la dieta diaria. Costa Rica posee una producción constante y variable de estos productos lo que favorece su oferta y comercialización, esto ha favorecido la exportación de estos productos a otros países (PROCOMER, 2016)

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

### **3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño de la investigación es de tipo cuantitativo, ya que, por medio del análisis de los datos obtenidos en el instrumento de medición aplicado a la muestra seleccionada, permita establecer la relación planteada en el problema de investigación. Este enfoque se basa en análisis numéricos y estadísticas en el cual se emplean instrumentos como cuestionario, la Escala de Inseguridad Alimentaria basada en la Experiencia (FIES) y frecuencia de consumo de frutas y vegetales.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación es de tipo transversal y correlacional ya que este se realiza en el mes de abril del 2021 en el Cantón de Goicoechea, con un enfoque cuantitativo mediante la recolección de los datos, y se plantea la relación entre los hábitos alimentario, el acceso y el consumo de vegetales y frutas en ambos géneros. Transversal ya que se realiza en una sola vez en un tiempo determinado.

### **3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS Y OBJETOS DE ESTUDIO**

#### **3.3.1 Población**

El estudio se realiza con 102 personas de ambos sexos pertenecientes al Cantón de Goicoechea de San José y que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión, se les solicita de manera voluntaria participar del estudio. El cuestionario se envía mediante correo electrónico o la aplicación WhatsApp.

#### **3.3.2 Muestra**

La investigación posee un muestreo probabilístico la cual se calculó por medio de la siguiente fórmula estadística:

n=es el tamaño de la muestra

N= tamaño de la población

Z= Factor de confiabilidad. Es de 1.96 lo que indica un 95% de confianza.

P= 0.5

Q= 1 -P=0.5

d=Es el margen de error permisible

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

$$n = \frac{126\ 776 (1.96)^2 \times (0.5) \times (0.5)}{(0.1)^2 \times (126\ 776-1) + (1.96)^2 \times (0.5) \times (0.5)}$$

n= 97 personas.

Se trabaja con el dato de 126 776 habitantes según indica (Madrigal, F, 2016-2020) . Al utilizar variables cuantitativas discretas, al expresarse de forma numéricamente permite el análisis estadístico, el nivel de confianza es de 95% según indica (Aguilar-Barojas, 2005)

### 3.3.3 Criterios de inclusión

*Tabla N° 1*

*Criterios de Inclusión y Exclusión*

<b>Criterios de Inclusión</b>	<b>Criterios de Exclusión</b>
Personas con edades entre 20 y 45 años	Personas menores de edad y adultos mayores
Personas residentes en cantón de Goicoechea	Personas con alguna patología o discapacidad cognitiva que impida participar en estudio
Personas con acceso a internet, vía correo electrónico o WhatsApp que permita completar encuesta electrónica	Personas que no sepan leer ni escribir

Fuente: Elaboración propia, 2021

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

Para recolectar la información se trabaja con la escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES) de la FAO (ver anexo 3), así como preguntas cerradas respecto al perfil socioeconómico, hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de frutas y vegetales de manera que permitan establecer la relación de estos aspectos en la población estudiada.

En cuestionario o Escala FIES fue implementado y aprobado internacionalmente por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, mediante el proyecto llamado “Voices of Hungry”, siendo este un sistema de medición para la inseguridad alimentaria se utiliza a nivel individual o del hogar. El cual se basa en la experiencia y el comportamiento de las personas adultas mediante esta encuesta y esta se aplicó en 146 países por dicha organización, se contemplaron aspectos tales como el idioma, cultura y medios de vida, la encuesta estuvo a cargo de la empresa Gallup. Este instrumento tiene su génesis en instrumentos similares de los Estados Unidos de América y América Latina que miden este mismo aspecto. La (FIES) se deriva de dos escalas el Módulo estadounidense de Encuesta de la Seguridad Alimentaria de los Hogares y la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), está formada por ocho preguntas de (sí/no) las cuales se realizan al individuo encuestado, dichas preguntas se centran en experiencias y comportamiento relativos a la alimentación que se relacionan con las dificultades graduales que ha tenido para el acceso a los alimentos debido a limitaciones de recursos económicos u otro recurso (FAO, 2016)



Figura 4 Clasificación de la Seguridad alimentaria según FIES

Fuente: Escala de experiencia de inseguridad alimentaria, (FAO, 2015)

### 3.4.1 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCION DE INFORMACIÓN

En esta investigación se utiliza un cuestionario que presenta cinco secciones, de tal forma que cada uno de los aspectos se abarque de manera clara y puntual. (ver anexo1)

- Perfil sociodemográfico
- Acceso a los alimentos
- Hábitos de alimentación
- Consumo de vegetales y frutas

### 3.4.2 Validez del cuestionario

Se utiliza un cuestionario de elaboración propia complementado con la escala FIES (ver anexo 3), posee diferentes tipos de preguntas organizadas en secciones detalladas, las cuales permitirán realizar la relación entre los hábitos alimentarios, el acceso a los alimentos y consumo de vegetales y frutas en la población estudiada. Dicho cuestionario se valida mediante plan piloto correspondiente al 10% de la población en estudio. (ver anexo 2)

### 3.4.3 Confiabilidad

El instrumento es prediseñado, sin embargo, se utiliza instrumentos ya validado como lo es la escala FIES para su complementación y ofrece mayor confiabilidad, así como el uso de plan piloto.

### 3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación es no experimental, ya que permite identificar en un único momento y de corte transversal, esto debido a que no se da seguimiento a la población en estudio. Se observan los datos sin la manipulación de las variables y determinar la relación entre ellas **Fuente especificada no válida.**

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

*Tabla N° 2*

*Operacionalización de variables*

<b>Objetivo específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
Describir el perfil socio demográfico de la población en estudio.	Características socio demográficas	Conjunto de características biológicas y sociodemográficas de la población en estudio.	Realizar la recolección de datos mediante preguntas personales a los encuestados	Sexo  Distrito de residencia  Rango de edad  Estado civil  Ocupación	Femenino/ Masculino  Guadalupe San Francisco Calle Blancos Mata Plátano Ipís Rancho Redondo Purrál Entre 20-24/ 25-29/ 30- 34/ 35-39 y 40-45. Casado/ soltero/ unión libre/ divorciado/	Cuestionario

					separado/ viudo / Comerciante/T rabajador agropecuario/T rabajador del área de salud/Trabajad or del área administrativa/ Enseñanza(edu cador)/Trabaja dor independiente/ aman de cas/Estudiante/ otro Sin estudios/ Primaria completa- incompleta / secundaria completa/ incompleta Universidad completa/ incompleta. Técnico/ diplomado. 1/ 2 / 3 / 4 / 5o más.	
Identificar los hábitos alimentarios de la población en estudio mediante cuestionario	Hábitos alimentarios	Patrones de consumo de alimentación de la población estudiada.	Mediante el uso de cuestionario digital a las personas de la muestra seleccionada .	Tiempos de comida.  Cantidad de vasos con agua consume	Desayuno/ merienda mañana/ almuerzo/ merienda tarde/ cena / colación noct No consume/ 1-2/ 3-4/ 5-6/ 7-8/ Más de 8.	Cuestionario

				Lugar donde se producen mayoría de sus alimentos.	Casa / Fuera de casa/50% en casa y 50% fuera de casa	
				Frecuencia de consumo de bebidas.	Nunca/ A diario/1a2 veces a la semana/ 3 a 4 veces a la semana/ ocasional.	
				Tipo de grasa que utiliza.	Aceite/ manteca/ margarina/ aceite spray/ otro.	
				Agrega sal a la comida ya preparada.	Si / No	
				Tipo de endulzante que utiliza para agregar a sus bebidas.	No endulza/ azúcar/Tapa de dulce/ miel/Edulcorante	
				Método de cocción	Asado/ frito/ hervido/ vapor/ a la plancha/ crudo/ no consume	
Determinar el acceso a los alimentos mediante cuestionario	Acceso a los alimentos	Capacidad de obtener alimentos que involucra recursos económicos	Mediante el uso de cuestionario y la escala FIES y su respectivo análisis.	Ingreso económico total mensual.	Menos de ¢200 000 De 2101 000 a ¢300 000/ De ¢301 000 a ¢400 000/ De ¢401 000 a ¢500 000/De ¢501 000 a	Cuestionario, Escala FIES y Ley de Engel

<p>y uso de la escala FIES.</p> <p>, espacio físico y social, de manera que se cubran las necesidades nutricionales y relacionado directamente con el poder adquisitivo.</p>	<p>Cantidad de dinero que gasta al comprar alimento.</p>	<p>¢600 000/ Más de ¢600 000.</p> <p>Menos de ¢100 000/ ¢100 000 a ¢150 000/ ¢151 000 a ¢200 000/ ¢201 000 a ¢300 000/ ¢301 000 a ¢350 000/ Más de ¢350000 colon es</p>
	<p>Frecuencia de compra de alimentos.</p>	<p>Diario/ semanal/ quincenal/ mensual.</p>
	<p>Recibe ayuda de programas sociales.</p>	<p>Cuido y desarrollo infantil/ AVANCEMO S/régimen de pensiones/ FONABE/ municipales/ otro/Proteger/Otro/ No recibe ningún tipo de ayuda.</p>
	<p>Lugar donde compra alimentos.</p>	<p>Carnicería/ feria del agricultor/ Muni súper/ supermercados/ Mercados</p>

Identificar el consumo de vegetales y frutas en la población seleccionada mediante una frecuencia de consumo.	Consumo de vegetales y frutas	Mediante frecuencia de consumo complementado con cuestionario ,posteriormente el análisis de los datos recolectados	Porción de vegetales que consume. Preferencia de consumo para los vegetales Preferencia de consumo de las frutas. Porción de fruta que consume	(central o Borbón) / otro No consume/1 Tz/ ½ Tz / Más de 1 Tz Frecuencia de consumo Cocidos (en picadillo, sopa, etc.) /Crudos(ensalada) Fresca (entera o picada) /En conserva (coctel, compota congelada) No consume/1Tz/ ½ Tz/ Más de 1 Tz.	Cuestionario y Frecuencia de consumo Nunca/A diario/1 a 2 veces por semana/3 a 4 veces por semana/ 5 o más veces x semana/Ocasional.
---	-------------------------------	---	--	---	---

Fuente: Elaboración propia,2021.

### 3.7 PLAN PILOTO

Para la realización del plan piloto se trabaja con una muestra de diez personas, lo que corresponde a un 10% del total requerido, dichos participantes cuentan con las características indicadas en el estudio. El formulario se aplicará de manera digital y consta de cinco secciones, las cuales abarcan el consentimiento informado, características sociodemográficas, hábitos alimentarios, acceso a los alimentos y consumo de vegetales y frutas, los participantes son residentes, mayoritariamente del distrito Ipís, perteneciente al Cantón de Goicoechea.

Se contacta a estas personas mediante mensajes por medio de la aplicación WhatsApp previamente para verificar que cumplen con los criterios de inclusión y posteriormente enviar el formulario virtual para tener certeza de su disponibilidad. La recolección de los datos se

realiza en un periodo de cuatro días ya que se deben contactar a las personas previamente como se indicó anteriormente, a pesar de ser un proceso que puede entenderse como inmediato, en ocasiones las personas no responden de forma simultánea por diversos factores que conlleva este proceso.

Una vez que se logra cumplir con el anterior proceso, se procede a contactar nuevamente a los participantes para determinar las aportaciones o apreciaciones referentes a la encuesta, de manera que pueda determinarse aquellas secciones o preguntas en las que se deba mejorar para una aplicación ideal del instrumento. Algunos de los participantes indican que es muy extenso y puede llegar a ser un poco tedioso el completarlo, se evalúa dicha apreciación, sin embargo, se valora el hecho de que cada sección y pregunta son necesarios, por lo que no se eliminan partes o secciones.

Se determina que el tiempo de duración va de los siete a diez minutos para completar de forma óptima el cuestionario. En la sección características sociodemográficas, se agrega a la pregunta N°4 la característica estudiante a las opciones, ya que se omitió, así como distrito de residencia de residencia. En la sección de Hábitos Alimentarios se coloca entre paréntesis “merienda después de la cena” para ejemplificar referencia hacia la colación nocturna ya que algunos participantes no están familiarizados con este concepto en la pregunta N°1. Se agrega en la pregunta N°3 una tercera opción que contempla 50% y 50%. Se elimina la pregunta referente a la cantidad de endulzantes que utiliza para las bebidas.

Se agrega ejemplos referentes a los alimentos que se catalogan como “comidas rápidas” en la pregunta N°10 de la esta sección, de manera que clarifique dicha categoría.

Posteriormente en la sección de Acceso a los Alimentos, la pregunta N°1 se agrega núcleo familiar a la frase ya que se omitió en la redacción inicial. Por otra parte, en el cuestionario FIES se corrige 3 meses por 12 meses que es la indicación correcta según la fuente.

Se agrega la opción “ocasional” como categoría en lo referente a frecuencia de consumo de frutas y vegetales, ya que algunos participantes manifiestan es necesario y se omitió inicialmente.

Se agrega al inicio de la frecuencia de consumo de vegetales y frutas una indicación explicativa sobre cuáles son las porciones recomendadas, de manera que se facilite la comprensión del lector. Se realizan las correcciones tanto en el documento escrito, así como en el formulario de Google Forms, para la aplicación final.

### **3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La recolección de los datos se realizó a finales del mes marzo y principios de abril del presente año, dada que la pandemia del virus SARS-CoV2 aún está presente en el país, y existen restricciones en cuanto a la interacción persona a persona, la recolección de datos se realiza mediante la aplicación del instrumento digital, elaborado en Google Forms, tanto para la prueba piloto como a la muestra seleccionada. El enlace para dicha encuesta se envía a cada participante mediante aplicación WhatsApp o correo electrónico en su defecto.

### **3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS**

Los resultados se obtienen mediante la aplicación del instrumento, se organizan en una base de datos creada en el programa Excel de Microsoft Office 365 Pro-Plus; en donde, se codifica cada una de las variables cuantitativas para posteriormente realizar su respectivo análisis.

### **3.10 ANÁLISIS DE DATOS**

Los datos obtenidos fueron analizados desde forma univariada, así como bivariada, mediante el programa de Excel de Microsoft Office 365 Pro-Plus. La información fue tabulada y posteriormente graficada. Para el caso del análisis bivariado se utiliza prueba exacta de Fisher, Chi cuadrado y la ANOVA de 1 factor, son pruebas significativas estadísticas utilizada en análisis de acuerdo con la característica de la variable.

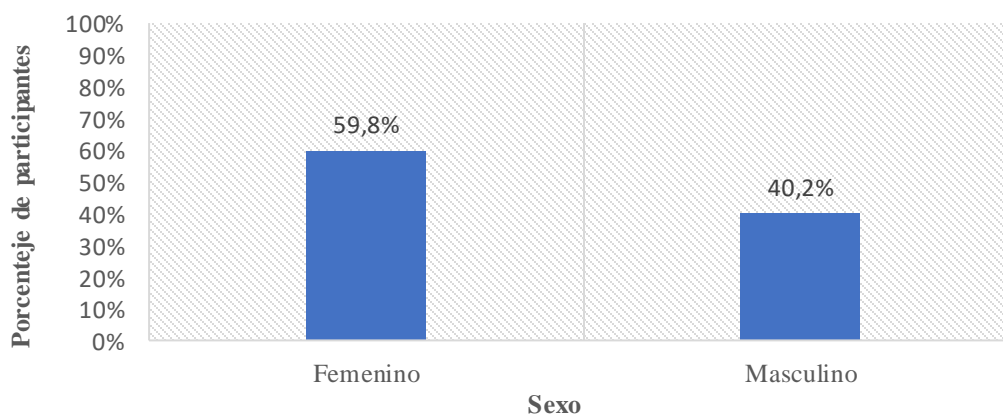
**CAPÍTULO IV:**  
**PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS**

## 4.1. GENERALIDADES

En este capítulo se presenta los resultados obtenidos mediante el instrumento creado para recolección de datos, los mismos se presentan por medio de figuras y tablas según orden de las variables perfil sociodemográfico, hábitos alimentarios, acceso a los alimentos y consumo de vegetales y frutas. La población estudiada consta de 102 individuos entre mujeres y hombres, el perfil de dicha población es catalogado como joven y en edad productiva de 20 a 45 años y nivel educativo en su mayoría universitario, residentes del Cantón de Goicoechea.

### 4.1.1 DESCRIPCIÓN DEL PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

Se presentan las características sociodemográficas de los participantes del estudio, mediante la clasificación de cada aspecto referente al sexo, rango etario, distrito de residencia, estado civil, ocupación y nivel educativo de los participantes.



*Figura 5 Distribución según sexo de los participantes del Cantón de Goicoechea,2021.*

*Fuente: Elaboración propia,2021.*

En la Figura N°5 se muestra que la predominancia es de mujeres con el 59,8%(n=61) y el 40,2%(n=41) hombres

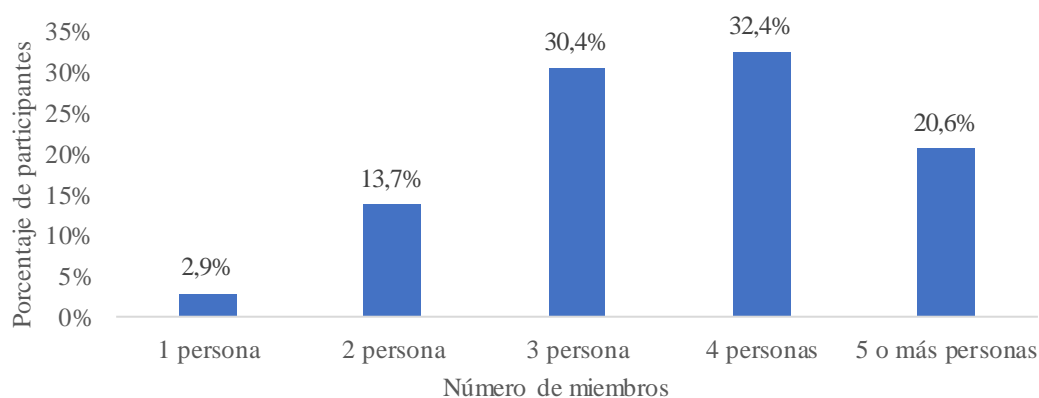
Tabla N° 3

*Características sociodemográficas de los participantes del Cantón de Goicoechea, 2021*

<b>Característica</b>	<b>Cantidad de participantes (n=102)</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Distrito de residencia</b>		
Guadalupe	25	24,5%
San Francisco	1	1%
Calle Blancos	15	14,7%
Mata de Plátano	12	11,8%
Ipís	40	39,2%
Purrál	9	8,8%
<b>Rango Etario</b>		
De 20 a 24 años.	19	18,6%
De 25 a 29 años.	19	18,6%
De 30 a 34 años.	21	20,6%
De 35 a 39 años.	15	14,7%
De 40 a 45 años	28	27,5%
<b>Estado civil</b>		
Casado(a)	35	34,3%
Soltero(a)	47	46,1%
Unión libre	14	13,7%
Divorciado(a)	2	2%
Separado(a)	4	3,9%
<b>Ocupación</b>		
Comerciante	9	8,8%
Trabajado(a)r de la salud	5	4,9%
Enseñanza (educador(a)	16	15,7%
Trabajador en el área administrativa	17	16,7%
Ama de casa	9	8,8%
Trabajado(a)r independiente	13	12,7%
Estudiante	10	9,8%
Otro	23	22,5%
<b>Nivel educativo</b>		
Primaria o escuela completa	5	4,9%
Secundaria o Colegio completo	17	16,7%
Secundaria o Colegio incompleto	10	9,8%
Universidad completa	34	33,3%
Universidad incompleta	25	24,5%
Técnico o diplomado	11	10,8%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la Tabla N°3 se observa la caracterización sociodemográfica de la población que mayoritariamente residen en el distrito de Ipís un 39,2%(n=40), el rango etario de 40 a 45 años 27,5% (n=28) como el predominante, seguido por los de 30 a 34 años 20,6% (n=21), en el caso del estado civil la mayoría son solteros el 46,1%(n=47), la ocupación predominante es otro con 22,5%(n=23) seguido de administración con un 16,7% (n=17) y enseñanza 15,6%(n=16). Son personas que cuentan con nivel universitario siendo la representación de universidad completa el 33,3%(n=33) e incompleta el 24,5%(n=25).



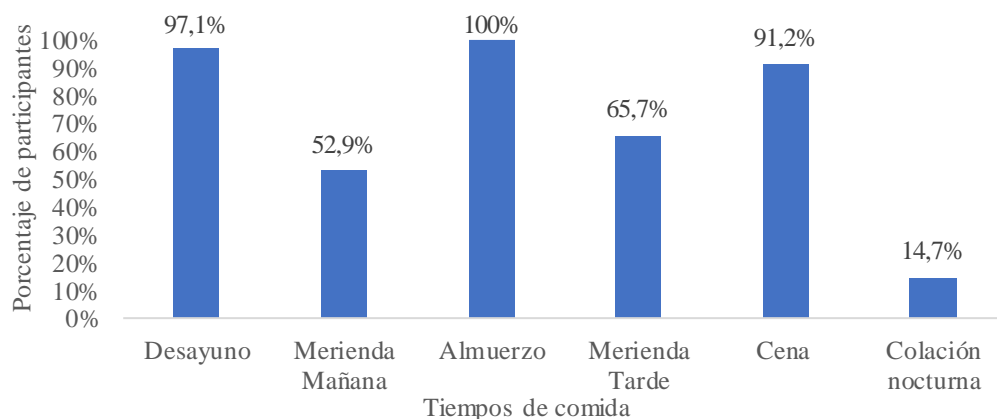
*Figura 6 Distribución según número de miembros que integran el núcleo familiar de los participantes del Cantón de Giocoechea, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En la figura N°6 se muestra la distribución del núcleo familiar que en su mayoría se encuentra compuesto por 4 miembros para un 32,4%(n=33), seguido por el de 3 miembros con el 30,4%(n=31) y el de menor representación un miembro para un 2,9 %(n=3).

#### **4.1.2 IDENTIFICACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN**

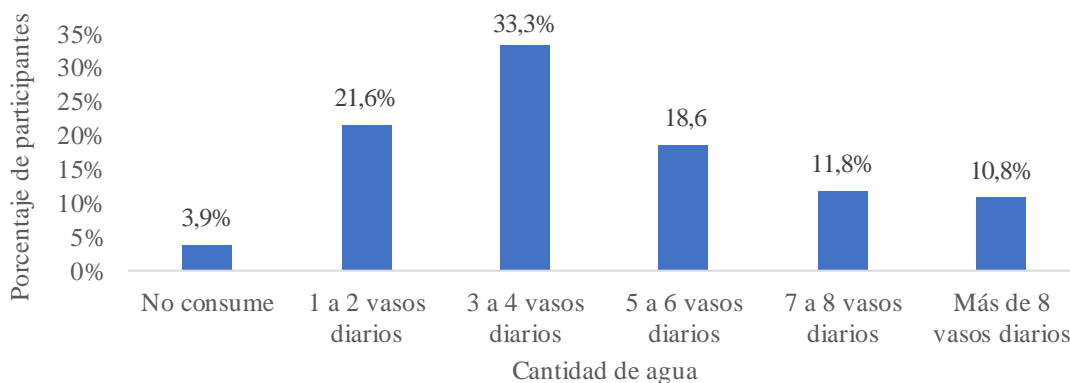
Seguidamente se muestra los datos referentes a la sección hábitos de alimentación de los participantes del estudio, en los que se contemplan aspectos referentes a tiempos de comida, lugar de elaboración de los alimentos, frecuencia de consumo de bebidas, tipo de grasa

utilizada, adición de sal, tipo de endulzante, método de cocción, así como frecuencia de consumo de comida rápida. Para lo cual se presentan dichos datos en figuras y tablas según corresponda.



*Figura N° 7 Distribución porcentual según tiempos de comida que realizan los participantes del Cantón de Goicoeche,2021. Fuente: Elaboración propia,2021.*

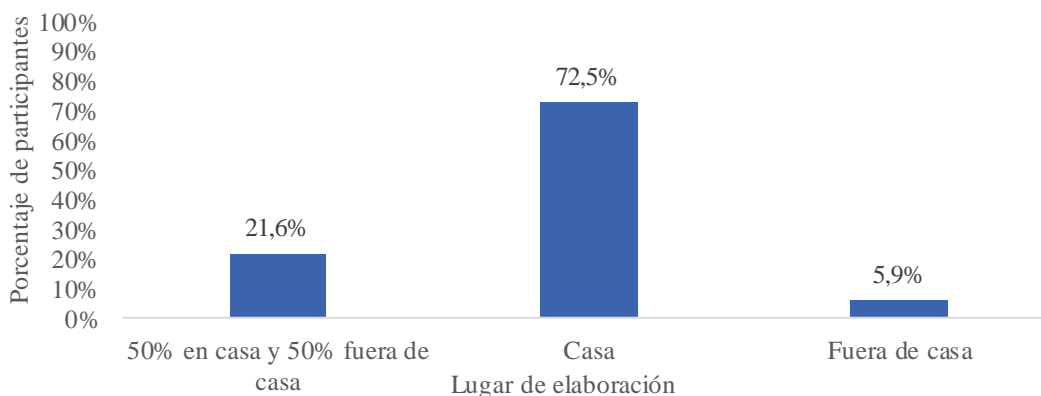
La Figura N°7 se muestran datos referentes a tiempos de comida, se evidencia que el 97,1%(n=99) realizan el desayuno, el 100%(n=102) almuerza, un 91,2%(n=93) cena, la merienda de la mañana el 52,9% (n=54) merienda de la tarde el 65,7% (n=67) y solo el 14,7%(n=15) realiza la colación nocturna.



*Figura 8 Consumo diario de agua de los participantes del Cantón de Goicoechea,2021.*

*Fuente: Elaboración propia,2021.*

La Figura N°8 muestra la cantidad de vasos con agua consumida diariamente por participantes del cantón de Goicoechea, siendo mayoritariamente de 3 a 4 vasos por día el 33,3%(n=34), seguido del 21,6%(n=22) que indican de 1 a 2 vasos día y solo un 10,8% (n=11) consumen de 8 o más vasos por día.



*Figura 9 Distribución porcentual según el lugar de preparación de los alimentos de los participantes del Cantón de Goicoechea,2021. Fuente: Elaboración propia,2021.*

Para la Figura N°9 se muestra como el 72,5% (n=74) de los encuestados indican que preparan o elaboran sus alimentos en casa, un 21,6% (n=22) consumen mitad y mitad en casa o fuera de ella y la minoría de ellos fuera de casa con un 5,6% (n=6).

*Tabla 4*

*Frecuencia de consumo según tipo de bebidas que realizan los participantes del Cantón de Goicoeche,2021.*

	<b>Frecuencia</b>						Porcentaje total
	Nunca	A diario	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	5 o más veces por semana	Ocasional	
<b>Tipo de bebida</b>							
Jugos artificiales	31,4%	12,7%	26,5%	7,8%	3,9%	17,6%	100%
Café	19,6%	53%	7,8%	3%	6,7%	9,8%	100%
Té	35,2%	13,7%	17,6%	7%	2%	24,5%	100%
Cerveza	42,2%	1%	18,6%	2,9%	2%	33,3%	100%
Vino	67,6%	1%	2%			29,4%	100%
Gaseosas	23,5%	5,9%	19,6%	2,9%	2,9%	45,1%	100%

Fuente: Elaboración propia,2021.

En la Tabla N°4 se observa que la bebida más consumida es el café de forma diaria por el 53%(n=54), en segundo lugar el té por el 13,7%(n=14) y los jugos artificiales un 12,7%(n=13). Las bebidas consumidas de manera ocasional mayoritariamente son las gaseosas con el 45,1%(n=46), la cerveza con 33,3%(n=34) y el vino 29,4% (n=30). La menos consumida es el vino con el 67,6%(n=69).

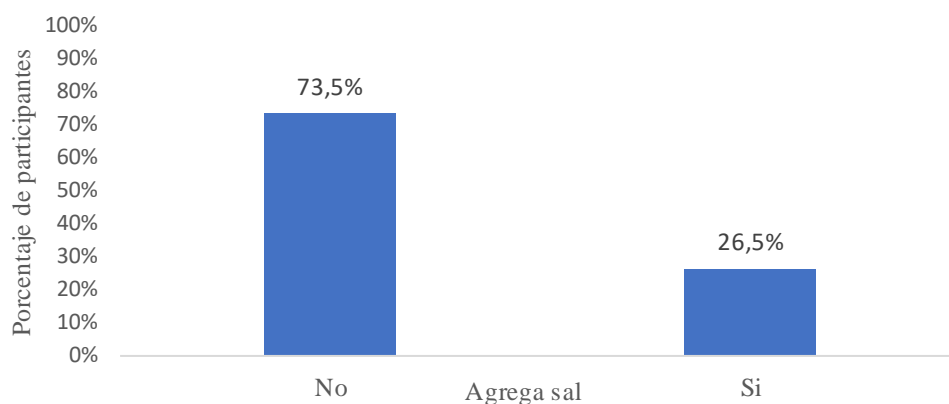
Tabla 5

*Tipo de grasa utilizada para cocinar diferentes tipos de alimentos por parte de los participantes del Cantón de Goicoechea.*

	Tipo de grasa					Porcentaje total
	Aceite	Margarina	Aceite spray	Mantequilla	Manteca vegetal	
<b>Alimento</b>						
Huevo	58,8%	22,5%	15,7%	0,9%	1,96%	100%
Pollo	75,5%	5,9%	16,7%		2%	100%
Carnes rojas	78,4%	2,9%	16,7%		2%	100%
Pescado	72,5%	7,8%	17,6%		2%	100%
Arroz	95%		3,9%		1%	100%
Vegetales	51%	29,4%	14,7%	3,9%	1%	100%
Plátano maduro	69,6%	18,6%	8,8%	1%	2%	100%

Fuente:Elaboración propia,2021.

En la Tabla N° 5 se muestra el tipo de grasa que utilizan para los diferentes alimentos, siendo el aceite la grasa de preferencia por la mayoría de las personas para cocinar los alimentos, en el caso del arroz un 95%(n=97) utiliza aceite, seguido de las carnes rojas78,4%(n=80) y el pollo 75,5%(n=77), el aceite en spray con 17,6%(n=18) para preparar pescado y la margarina para los vegetales con un 29,4%(n=30), la menos utilizada es la manteca con un promedio de 2%(n=2).



*Figura N° 10 Distribución porcentual de la práctica de agregar sal a las comidas servidas a la mesa de los participantes del Cantón de Goicoechea,2021. Fuente: Elaboración propia,2021.*

En la Figuar N°10 se muestra que el 73,5%(n=75) no agregan sal a las comidas preparadas y servidas , mientras que el 26,5%(n=27) si lo acostumbra.

*Tabla N° 6*

*Tipo de endulzante utilizado para consumo de diferentes bebidas por parte de los participantes del Cantón de Goicoechea,2021.*

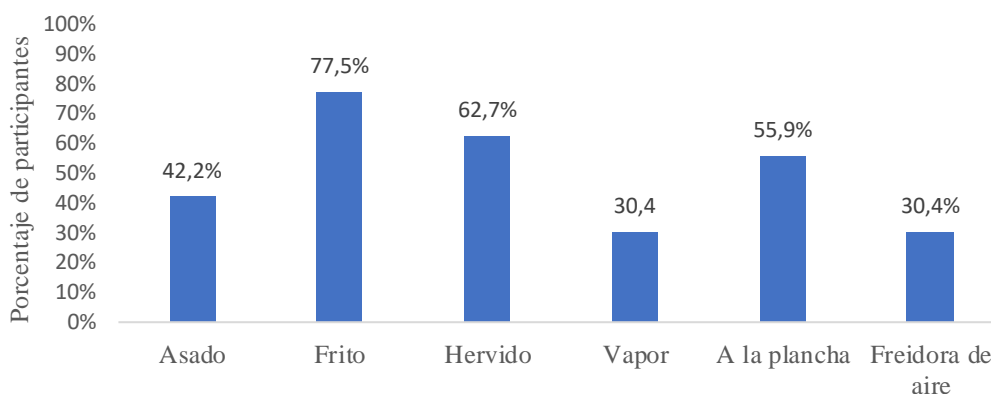
	Tipo de endulzante					Porcentaje total
	Azúcar	Miel de abeja	Tapa de dulce	Edulcorante	No endulza	
<b>Bebida</b>						
Café	52,9%	1%	1%	9,8%	35,2%	100%
Té	50,9%	3,9%		11,8%	33,3%	100%
Batidos (frutas/vegetales)	64,7%	2%		12,7%	20,6%	100%
Refresco natural	72,5%	1%	1%	10,8%	14,7%	100%
Chocolate(frío/caliente)	42,2%			7,8%	50%	100%

Fuente:Elaboración propia,2021.

En la Tabla N°6 se muestra tipo de endlzante utilizado para agragar a diferentes bebidas, siendo el azucar el mayor uso, un 72,3%(n=74) en refresco natural, 64,7%(n=66) lo usa en batidos de

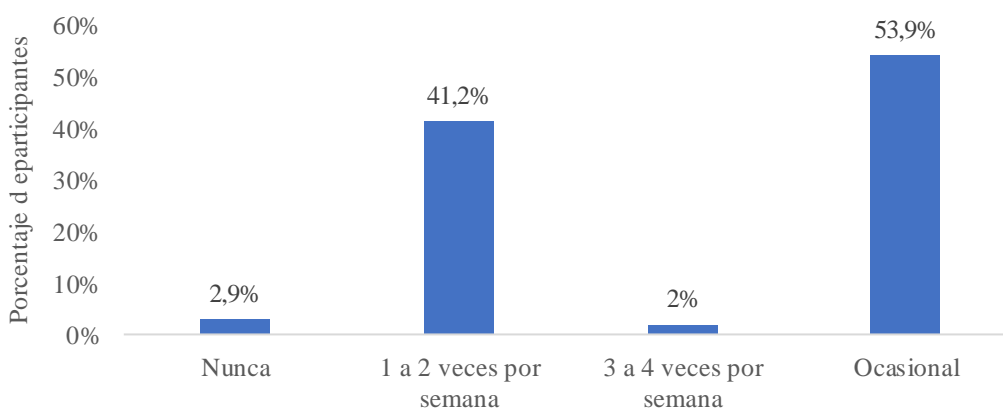
frutas/vegetales y en 52,9%(n=54) en el café. En la bebida que menos se utiliza un endulzante es el chocolate con el 50%(n=51) y en segundo lugar el café, por último los endulzantes menos utilizados son la tapa de dulce y la miel de abeja.

*Figura N° 11 Distribución porcentual según métodos de cocción utilizados por los*



*participantes del Cantón de Goicoechea, 2021 Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Según la Figura N° 14 el método de cocción más utilizado para preparar los alimentos es el frito con un 77% (n=79) , seguido por a la plancha con un 56% (n=57). Los menos utilizados son al vapor y freidora de aire con un 30%(n=31) cada uno respectivamente.



*Figura 10 Frecuencia de consumo de comidas rápidas realizadas por los participantes del Cantón de Goicoechea, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En la Figura N°10 se observa que los participantes indican consumir las llamadas “comidas rápidas” de forma ocasional con un 53,4%(n=55) mayoritariamente, seguido de 1 a 2 veces por semana correspondiente al 41,2%(n=42) y nunca el 2,9%(n=3).

#### 4.1.3 DETERMINACIÓN DEL ACCESO A LOS ALIMENTOS

A continuación, se detalla aspectos referentes al recurso económico con que cuentan los participantes, tipos de ayuda social, frecuencia de compra y lugar de compra de alimentos.

*Tabla 7*

*Ingreso económico mensual de los participantes del Cantón de Goicoechea*

<b>Ingreso económico mensual</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Menos de ₡200 000 colones	3	2,9%
De ₡201000 a ₡300 000 colones	12	11,8%
De ₡301000 a ₡400 000 colones	11	10,8%
De ₡401 000 a ₡500 000 colones	11	10,8%
De ₡501000 a ₡600 000 colones	8	7,8%
Más de ₡600 000 colones	57	55,9%
Total	102	100%

Fuente: Elaboración propia,2021.

En la Tabla N°7 se muestra que el ingreso mensual mayoritario es de más de ₡600 000 representando el 55,9%(n=57) y el de menor ingreso se encuentra representado por el 2,9%(n=3) correspondiente a menos de ₡200 000 colones.

Tabla 8

*Gasto por compra de alimentos de los participantes del Cantón de Goicoechea.*

<b>Gasto por compras de alimento</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Menos de ₡100 000 colones	18	17,6%
De ₡100 000 a ₡150 000 colones	26	25,5%
De ₡151 000 a ₡200 000 colones	26	25,5%
De ₡201 000 a ₡300 000 colones	20	19,6%
De ₡301 000 a ₡350 000 colones	4	3,9%
Más de ₡350 000 colones	8	7,8%
Total	102	100%

Fuente: Elaboración propia,2021

En la Tabla N°8 se muestra que el 25,5%(n=26) gasta entre ₡100 000 a ₡150 000 colones, siendo el mismo porcentaje para los que gastan entre ₡151 000 a 200 000 colones.

Tabla 9

*Frecuencia con que realiza las compras de alimentos los participantes del Cantón de Goicoechea.*

<b>Frecuencia de compras</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Diario	5	4,9%
Semanal	23	22,5%
Quincenal	57	55,9%
Mensual	17	16,7%
Total	102	100%

Fuente: Elaboración propia,2021

En la Tabla N° 9 se muestra la frecuencia de compra siendo que el 55,9%(n=57) realizan de forma quincenal, el 22,5(n=23) indican comprar semanal y solo el 4,9%(n=5) de forma diaria.

Tabla 10

*Porcentaje de los participantes que recibe ayuda social*

<b>Tipo de ayuda</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Cuido y desarrollo infantil (CEN CINAI, CECUDI, Red de cuidado)	3	2,9%
IMAS	2	2%
FONABE (Fondo Nacional de Becas)	1	1%
Bono Proteger	2	2%
Otro	1	1%
No recibe ningún tipo de ayuda	93	91,1%
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la Tabla N° 10 se observa que en cuanto a las ayudas sociales en 91,1% (n=93) indica no recibe ningún tipo de ayuda de forma mayoritaria.

Tabla 11

*Lugar de compra de los alimentos de los participantes del Cantón de Goicoechea*

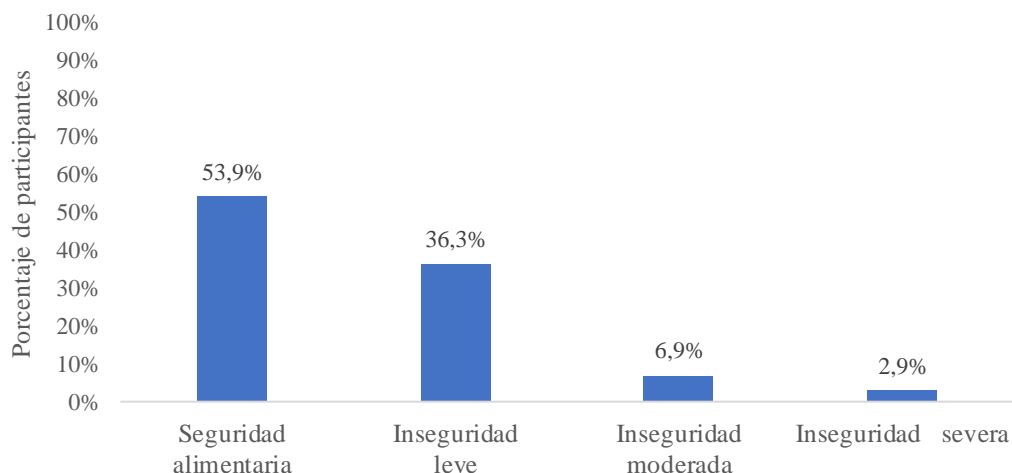
	<b>Lugar de compra</b>					
	Carnicería	Feria del agricultor	Minisúper	Supermercado	Mercado (Central/Borbón)	Otro
<b>Alimento</b>						
Carnes (pollo, res cerdo)	68,6%		2%	27,4%	2%	
Lácteos (leche, yogurt, queso)	3,9%	2%	18,6%	73,5%	2%	
Frutas y vegetales	1%	48%	11,8%	33,3%	2%	4%
Abarrotes (arroz, frijoles, azúcar, etc)	3%		14,7%	81,3%		1%
Huevos	8,8%	9,8%	15,7%	57,8%	1%	6,9%
Pescado y mariscos	32,4%	1%	4,9%	47,1%	7,8%	6,7%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la Tabla N° 11 se muestra el lugar de compra para los diferentes alimentos, siendo que los supermercados son los de mayor preferencia para comprar la gran mayoría de los grupos de alimentos, en el caso de los abarrotes el 81,3(n=83)% lo compra en este lugar, seguido por los lácteos con 73,5%(n=75) , en el caso de los huevos el 57,8%(n=59) lo compran en este lugar. Para el caso de las carnicerías el 69,6%(n=70) compra en este lugar las carnes y el 32,4%(n=33) para los pescados y mariscos. Los de menos representación son otros y el caso del los mercados(Central/Borbón).

#### **4.1.3.1 Determinación del acceso a los alimentos mediante uso de la Escala FIES.**

Se muestran los resultados obtenidos al aplicar la Escala FIES, este cuestionario se centran en experiencias y comportamiento en relación con los alimentos, así como las dificultades graduales que se tienen al acceso de estos, mediante la clasificación de inseguridad alimentaria, consta de ocho preguntas, a las cuales se les clasificó con una asignación discreta, de manera que sea un puntaje bruto, se categoriza con puntaje cero seguridad, de uno a cinco inseguridad leve, de seis a siete moderada y ocho severa en la que existe ausencia de alimentos.

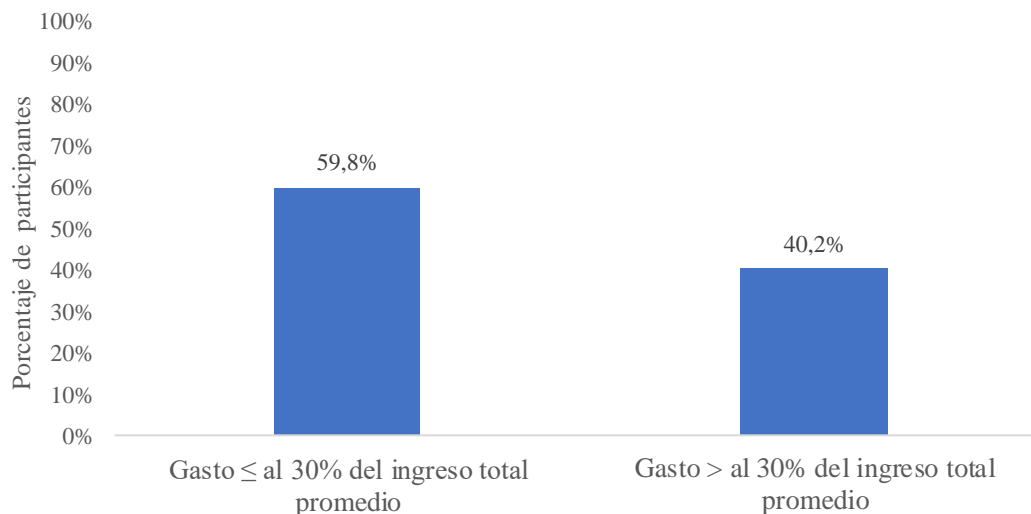


*Figura 11 Clasificación del acceso según puntuación obtenida de la Escala FIES de los participantes del Cantón de Goicoechea, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

En la Figura N°11 se muestra la clasificación del acceso según escala (FIES). Siendo que el 53,9%(n=55) se encuentran en seguridad alimentaria o buen acceso a alimentos, inseguridad leve un 36,3%(n=37), inseguridad moderada 6,9%(n=7) e inseguridad severa 2,9%(n=3).

#### **4.1.3.2 Determinación del acceso a alimentos mediante uso de la ley de Engel**

La Ley de Engel relaciona las variaciones en el gasto y el nivel de ingreso, indica que a menor ingreso mayor parte se destina a compras de alimentos. Establece que cuando el nivel de ingresos de las personas va en aumento, la proporción de este destinado a la compra de alimentos no lo hace de igual forma, sino que su ritmo es menor.



*Figura 12 Clasificación porcentual según Ley de Engel de los participantes del Cantón de Goicoechea,202. Fuente: Elaboración propia,2021.*

En la Figura N° 12 se muestra que el 59,8%(n=61) indican gastar menos o igual al 30% de su ingreso promedio total, lo cual los clasifica en menor riesgo de inseguridad alimentaria ya que poseen un nivel de pobreza menor, el 40,2%(n=41) se encuentran en mayor riesgo de inseguridad y un nivel de pobreza mayor. Para la obtención de esta clasificación se toma como referencia el punto medio de cada rango indicado por los participantes tanto del ingreso mensual como del gasto mensual, y aquellos que superan el treinta por ciento del ingreso promedio total se clasifica como riesgo de pobreza o en inseguridad alimentaria.

#### **4.1.4 IDENTIFICACIÓN DEL CONSUMO DE VEGETALES Y FRUTAS**

A continuación, se muestra aspectos referentes al consumo de frutas y vegetales de los participantes, referentes preferencia de consumo, porción y frecuencia de consumo según lista de frutas y vegetales.

*Tabla 12*

*Consumo de vegetales según porción indicada por los participantes del estudio.*

<b>Porción de vegetales</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>Porcentaje</b>
No consume	9	8,8%
½ Taza	54	52,9%
1 taza	29	28,4%
Más de 1 taza	10	9,8%
Total	102	100%

Fuente: elaboración propia,2021.

En la Tabla N° 12 se muestra que la porción de vegetales más consumida es de media taza con un es de 52,9%(n=54), un 28,4% (n=29) para una taza y el menor consumo es 9,8%(n=10) para más de una taza al día.

*Tabla 13*

*Consumo de vegetales según preparación indicada por lo participantes del estudio.*

<b>Preparación de vegetales</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Cocidos (picadillo/sopas/vapor)	52	51%
Crudos(ensalada)	50	49%
Total	102	100%

Fuente: Elaboración propia,2021.

En la Tabla N° 13 se muestra la preferencia de preparación de los vegetales siendo el 51%(n=52) cocidos y crudos correspondientes al 50%(n=49).

*Tabla 14*

*Consumo de frutas según preparación indicada de los participantes del estudio.*

<b>Porción de frutas</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>Porcentaje</b>
No consume	9	8,9%
½ taza	52	51%
1 taza	29	28,4%
Más de 1 taza	12	11,7%
Total	102	100%

Fuente: Elaboración propia,2021.

En la Tabla N° 14 se muestra la porción de frutas de mayor consumo corresponde a 51%(n=52) para media taza, seguido del 28%(n=29) para una taza. E

*Tabla 15*

*Consumo de frutas según preparación indicad por los participantes del estudio.*

<b>Preparación de fruta</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>Porcentaje</b>
Fresca (entera o picada)	100	100%
Conserva (coctel/compota)		
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia,2020.

En la Tabla N° 15 se muestra que en cuanto a la preferencia según la forma de preparación el 100%(n=102) indican las prefieren frescas.

Tabla N° 16

*Frecuencia de consumo de frutas de los participantes del estudio.*

	Nunca	A diario	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 o más veces por semana	Ocasional	Total
	%	%	%	%	%	%	%
Banano	7,8	24,5	43,1	7,8	1	15,7	100
Papaya	16,6	4,9	52	5,9	2	18,6	100
Piña	17,6	3	48	4	1	26,4	100
Granadilla	53,9	4	9,8	2,9		29,4	100
Mango	21,5	5,8	31,3	4,9		36,2	100
Guanábana	46	3	8,8	3	1	38,2	100
Arándanos	59,8	2	10,7	1		26,4	100
Uchuva	69,6	2	4,9	1		22,5	100
Fresas	22,5	6,8	19,6	6,8		44,1	100
Uvas	22,5	7,8	20,5	7,8	1	40,1	100
Mandarina	15,6	9,8	35,2	5,8		33,3	100
Naranja	16,6	12,7	29,4	5	3	33,3	100
Guayaba	32,3	3	23,5	3	3	35,2	100
Kiwi	43,1	5	11,7	1	2	37,2	100
Manzana	6,8	17,6	34,3	9,8	4	27,4	100
Pera	25,4	8,8	23,5	4	3	35,2	100
Ciruela	54,9	3	10,7	4	2	25,4	100
Melocotón	43,1	5	15,6	2	2	32,3	100
Sandía	15,6	11,7	36,2	6,8	1	28,4	100
Melón	30,3	6,8	25,4	5	2	30,3	100
Higos	72,5	2	3	2	2	18,6	100
Pasas	58,8	2	7,8	2	3	26,4	100
Jugo 100% manzana	56,8	3	7	3	5	25,4	100
Jugo 100% naranja	29,4	10,7	19,6	5	7	28,4	100
Jugo 100% uva	59,8	2	6,8	2	2	27,4	100

Fuente: Elaboración propia,2021

En la Tabla N° 16 se muestra el consumo de frutas, la papaya con un 52% (n=53) piña y 43.1% (n=44) banano, consumidas 1 a 2 veces por semana. La menos consumida es la granadilla que indican el 53,9%(n=55) nunca la consumen del grupo de frutas tropicales. En el caso de frutas del grupo bayas, la uchuva con 69,6% (n= 71) y los arándanos con 59,8%(n=61) indican no las consumen y las fresas consumidas de forma ocasional por el 44,1%(n=45). Sobresale de forma importante en el caso de las frutas del grupo cítricas, la mandarina con 35,2%(n=36) como la de mayor consumo semanal, del tipo pomáceas, menos consumida es el kiwi 43,1%(n=44) y la de mayor consumo la manzana 34,3%(n=35) de 1 a 2 veces por semana, las que poseen hueso la ciruela con 54,9%(n=56) nunca la consumen nunca y el melocotón el 43,1% (n=44). La sandía en comparación al melón es mayormente consumida por el 36,2% (n=37) de manera semanal. En cuanto a los higos y las pasas son poco consumidas ya que los que indican nunca el 72,5%(n=73) para higos y 58,8 % (n=60) para pasas. De manera particular los jugos 100% frutas el más consumido es el de naranja por un 10,7%(n=11) de forma diaria y el menos consumido es el de uva con el 59,8%(n=61).

*Tabla N° 17*

*Frecuencia de consumo de vegetales de los participantes del estudio.*

	<b>Nunca</b>	<b>A diario</b>	<b>1 a 2 veces por semana</b>	<b>3 a 4 veces por semana</b>	<b>5 o más veces por semana</b>	<b>Ocasional</b>	<b>Total</b>
	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
Vegetal							
Lechuga	3	32,3	26,4	10,7	11,7	15,6	100
Espinacas	31,3	2,9	27,4	9,8	1,9	26,4	100
Kale	78,4	2	2	1	2	14,7	100
Rúgala	80,3	2	2	1	2	12,7	100
Mostaza	72,5	4	5,8	1	1	15,6	100

Zanahoria	9,8	15,6	30,3	22,5	5,8	15,6	100
Remolacha	31,3	4	20,5	4,9	4,9	34,3	100
Rábano	54,9	4,9	7,8	4	3	25,4	100
Cebolla	4,9	64,7	7,8	10,7	4	7,8	100
Ajo	9,8	55,8	9,8	10,7	3	10,7	100
Hinojo	79,4	3	4	1	1	11,7	100
Cebollino	36,2	6	23,5	5,8	4	24,5	100
Repollo	9,8	15,6	33,3	8,8	4,9	27,4	100
Coles de Bruselas	66,6	2	12,7	1	1	16,6	100
Brócoli	19,6	5,8	37,2	9,8	1	26,4	100
Coliflor	25,4	7,8	34,3	5,9	1	25,4	100
Chile dulce	6,8	51,9	13,7	10,7	6	10,7	100
Berenjena	71,5	1	6	4	1	16,6	100
Chayote	18,6	8,8	40,1	8,8	1	22,5	100
Ayote	35,2	4	27,4	6,8		26,4	100
Zapallo	47	3	17,6	8,8	1	22,5	100
Pepino	11,7	20,5	37,2	11,7		18,6	100
Tomate	4	41,1	26,4	10,7	4	13,7	100
Hongos	26,4	5,8	28,4	5,8	2	31,3	100
Apio	17,6	24,5	22,5	7,8	5,8	21,5	100
Espárragos	70,5	3	5,8	2	1	17,6	100
Vegetales en lata	50	5	11,7	5	3	25,4	100
Vegetales congelados	64,7	2	8,8	4	1	19,6	100
Albahaca	46	4	17,6	6,8	1	24,5	100
Culantro	8,8	49	16,6	11,7	1	10,7	100
Perejil	53,9	9,8	11,7	5,8	1	17,6	100

Fuente: Elaboración propia,2021

Se muestra en la Tabla N° 17 los encuestados indican mayoritariamente consumir lechuga de forma diaria el 31,3%(n=33) y la menos consumida el rúgula por el 80,3%(n=81) seguido por el kale 78,4%(n=80). La zanahoria es mayormente consumida de forma semanal siendo de 1 a 2 veces con el 30,3%(n=31). Vegetales tipo bulbo el hinojo con 79,4%(n=79) menos consumido y la más consumida de este tipo es la cebolla 64,7%(n=66) y el ajo55,8% (n=57) de forma diaria.

Vegetales de tipo brásicas se consumen de forma ocasional, el brócoli la de mayor porcentaje de preferencia con 26,7%(n=27). Categoría frutíferos la berenjena es la nunca consumida por 71,5%(n=73) en contraste con el chile dulce de consumo diario por el 51,9%(n=53). Categoría tallos el apio es mayormente consumido de forma diario por el 24,5%(n=) y los espárragos nunca con 70,5%(n=72), en cuanto al mezcla de vegetales y especias, sobresale que el 64,5%(n=66) no consume vegetales congelados y el perejil con el 53,9%(n=55).

## 4.2 ANÁLISIS BIVARIADO

A continuación, se describe por medio de tablas la relación existente entre variables acceso a los alimentos y hábitos alimentarios, y acceso con consumo de vegetales y frutas. Se determinan por medio de prueba estadística prueba Chi cuadrado, Prueba exacta de Fisher y Anova de 1 factor, según corresponda. Las relaciones significativas se evidencian con un valor menor a 0,05, por el contrario, las superan este valor se indican no existe relación.

### 4.2.1 RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL ACCESO A LOS ALIMENTOS

*Tabla 18*

*Relación de los hábitos alimentarios y el acceso a los alimentos según Ley de Engel de los participantes del cantón de Goicoechea.*

<b>Hábitos</b>	<b>Prueba estadística</b>	<b>Significancia</b>	<b>Interpretación</b>
Fraccionamiento de la dieta	ANOVA de 1 factor	0,05	Hay diferencia significativa entre grupos.
Desayuno	Chi cuadrado de Pearson	0,08	Son independientes.
Merienda Mañana	Chi cuadrado de Pearson	0,02	Están relacionadas.
Merienda Tarde	Chi cuadrado de Pearson	0,81	Son independientes.

Frecuencia de consumo de jugos artificiales	Chi cuadrado de Pearson	0,14	Son independientes.
Frecuencia de consumo de café	Chi cuadrado de Pearson	0,38	Son independientes.
Frecuencia de consumo de gaseosas	Exacta de Fisher	0,31	Son independientes.
Método fritura	Chi cuadrado de Pearson	0,13	Son independientes.
Método hervido	Chi cuadrado de Pearson	0,25	Son independientes.
Método vapor	Chi cuadrado de Pearson	0,31	Son independientes.
Método a la plancha	Exacta de Fisher	0,89	Son independientes.
Método asado	Chi cuadrado de Pearson	0,43	Son independientes.
Método freidora de aire	Chi cuadrado de Pearson	0,02	Están relacionadas.

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la Tabla N°18 se muestra la posible relación de los hábitos alimentarios versus el acceso mediante Ley de Engel, en el caso de fraccionamiento de la dieta obtuvo una puntuación de 0,05 con la prueba de ANOVA de 1 factor, así como en el caso de la merienda de la mañana 0,02 mediante prueba Exacta de Fisher, por lo que se dice que existe relación entre estas dos variables.

*Tabla 19*

*Relación de los hábitos alimentarios y el acceso a los alimentos según FIES de los participantes del Cantón de Goicoechea.*

<b>Hábitos</b>	<b>Prueba estadística</b>	<b>Significancia</b>	<b>Interpretación</b>
Fraccionamiento de la dieta	ANOVA de 1 factor	0,04	Hay diferencia significativa entre grupos.
Desayuno	Exacta de Fisher	0,02	Existe relación.
Merienda Mañana	Exacta de Fisher	0,08	Son independientes.
Merienda Tarde	Exacta de Fisher	0,03	Existe relación.
Frecuencia de consumo de jugos artificiales	Exacta de Fisher	0,08	Son independientes.

Frecuencia de consumo de café	Exacta de Fisher	0,10	Son independientes.
Frecuencia de consumo de gaseosas	Exacta de Fisher	0,29	Son independientes.
Método fritura	Exacta de Fisher	0,02	Existe relación.
Método hervido	Exacta de Fisher	0,34	Son independientes.
Método vapor	Exacta de Fisher	0,36	Son independientes.
Método a la plancha	Exacta de Fisher	0,04	Existe relación.
Método asado	Exacta de Fisher	0,03	Existe relación.
Método freidora de aire	Exacta de Fisher	0,00	Existe relación.

Fuente: Elaboración propia, 2021 \*Para este análisis se considera la variable FIES en su forma cualitativa según puntos de corte asignados al puntaje obtenido por los sujetos.

En la Tabla N°19 se muestra que existe relación en el fraccionamiento de la dieta, tiempos de comida, método fritura, a la plancha, freidora de aire y método asado al relacionar la seguridad alimentaria según FIES y los hábitos alimentarios. Ya estas obtuvieron una puntuación menor o igual a 0,05.

#### 4.2.2 RELACIÓN DEL ACCESO A LOS ALIMENTOS CON EL CONSUMO DE VEGETALES Y FRUTAS

*Tabla 20*

*Relación del acceso a los alimentos según Ley de Engel y consumo de frutas en los participantes del cantón de Goicoechea.*

<b>Fruta</b>	<b>Prueba estadística</b>	<b>Significancia</b>	<b>Interpretación</b>
Porciones de fruta	Chi cuadrado de Pearson	0,183	Son independientes.
Banano	Exacta de Fisher	0,38	Son independientes.
Papaya	Exacta de Fisher	0,11	Son independientes.
Piña	Exacta de Fisher	0,07	Son independientes.
Granadilla	Exacta de Fisher	0,62	Son independientes.
Mango	Exacta de Fisher	0,40	Son independientes.
Guanábana	Exacta de Fisher	0,02	Están relacionadas.

Arándanos	Exacta de Fisher	0,12	Son independientes.
Uchuva	Exacta de Fisher	0,51	Son independientes.
Fresas	Exacta de Fisher	0,68	Son independientes.
Uvas	Exacta de Fisher	0,42	Son independientes.
Mandarina	Chi cuadrado de Pearson	0,08	Son independientes.
Naranja	Chi cuadrado de Pearson	0,18	Son independientes.
Guayaba	Exacta de Fisher	0,04	Están relacionadas.
Kiwi	Exacta de Fisher	0,48	Son independientes.
Manzana	Exacta de Fisher	0,03	Están relacionadas.
Pera	Chi cuadrado de Pearson	0,19	Son independientes.
Ciruela	Exacta de Fisher	0,16	Son independientes.
Melocotón	Exacta de Fisher	0,77	Son independientes.
Melón	Chi cuadrado de Pearson	0,33	Son independientes.
Sandía	Chi cuadrado de Pearson	0,09	Son independientes.
Pasas	Exacta de Fisher	0,04	Están relacionadas.
Jugo 100% de manzana	Exacta de Fisher	0,02	Están relacionadas.
Jugo 100% de naranja	Chi cuadrado de Pearson	0,28	Son independientes.
Jugo 100% de uva	Exacta de Fisher	0,09	Son independientes.

Fuente: Elaboración propia, 2021

En la Tabla N° 20 se muestra una puntuación menor o igual a 0,05 siendo que esta es la puntuación que indica si existe relación entre variables. En el caso de frutas como la guanábana, guayaba, manzana, pasas y jugo de manzana, se obtuvo puntuaciones que indican relación estadística significativa para estas, por lo que se dice que existe relación ya que se obtuvo significancia estadística.

*Tabla 21*

*Relación del acceso a los alimentos según FIES y consumo de frutas en los participantes del cantón de Goicoechea.*

<b>Fruta</b>	<b>Prueba estadística</b>	<b>Significancia</b>	<b>Interpretación</b>
Porciones de fruta	Exacta de Fisher	0,11	Son independientes.
Banano	Exacta de Fisher	0,31	Son independientes.
Papaya	Exacta de Fisher	0,78	Son independientes.

Piña	Exacta de Fisher	0,56	Son independientes.
Granadilla	Exacta de Fisher	0,28	Son independientes.
Mango	Exacta de Fisher	0,21	Son independientes.
Guanábana	Exacta de Fisher	0,02	Están relacionadas.
Arándanos	Exacta de Fisher	0,48	Son independientes.
Uchuva	Exacta de Fisher	0,12	Son independientes.
Fresas	Exacta de Fisher	0,82	Son independientes.
Uvas	Exacta de Fisher	0,76	Son independientes.
Mandarina	Exacta de Fisher	0,24	Son independientes.
Naranja	Exacta de Fisher	0,38	Son independientes.
Guayaba	Exacta de Fisher	0,19	Son independientes.
Kiwi	Exacta de Fisher	0,36	Son independientes.
Manzana	Exacta de Fisher	0,05	Están relacionadas.
Pera	Exacta de Fisher	0,28	Son independientes.
Ciruela	Exacta de Fisher	0,10	Son independientes.
Melocotón	Exacta de Fisher	0,42	Son independientes.
Melón	Exacta de Fisher	0,49	Son independientes.
Sandía	Exacta de Fisher	0,47	Son independientes.
Pasas	Exacta de Fisher	0,18	Son independientes.
Jugo 100% de manzana	Exacta de Fisher	0,09	Son independientes.
Jugo 100% de naranja	Exacta de Fisher	0,16	Son independientes.
Jugo 100% de uva	Exacta de Fisher	0,01	Están relacionadas.

Fuente: Elaboración propia, 2020. \*Para este análisis se considera la variable FIES en su forma cualitativa según puntos de corte asignados al puntaje obtenido por los sujetos.

En la Tabla N° 21 se muestra la puntuación que indica relación, ya que, se obtuvo significancia estadística para el caso de manzana y jugo de uva.

*Tabla 22*

*Relación del acceso según Ley de Engel y Consumo de vegetales en los participantes del cantón de Goicoechea.*

<b>Vegetal</b>	<b>Prueba estadística</b>	<b>Significancia</b>	<b>Interpretación</b>
Porciones de vegetales	Exacta de Fisher	0,19	Están relacionadas.
Forma de consumo	Chi cuadrado de Pearson	0,24	Son independientes.
Lechuga	Exacta de Fisher	0,17	Son independientes.
Espinaca	Exacta de Fisher	0,40	Son independientes.
Kale	Exacta de Fisher	0,68	Son independientes.
Rúgala	Exacta de Fisher	0,67	Son independientes.
Mostaza	Exacta de Fisher	0,06	Están relacionadas.
Zanahoria	Exacta de Fisher	0,36	Son independientes.
Remolacha	Exacta de Fisher	0,31	Son independientes.

Rábano	Exacta de Fisher	0,04	Están relacionadas.
Cebolla	Exacta de Fisher	0,58	Son independientes.
Ajo	Exacta de Fisher	0,74	Son independientes.
Hinojo	Exacta de Fisher	0,27	Son independientes.
Cebollino	Exacta de Fisher	0,03	Están relacionadas.
Repollo	Chi cuadrado de Pearson	0,16	Son independientes.
Coles de Bruselas	Exacta de Fisher	0,86	Son independientes.
Brócoli	Exacta de Fisher	0,03	Son independientes.
Coliflor	Exacta de Fisher	0,12	Son independientes.
Chile dulce	Exacta de Fisher	0,68	Son independientes.
Berenjena	Exacta de Fisher	0,24	Son independientes.
Chayote	Chi cuadrado de Pearson	0,61	Son independientes.
Ayote	Exacta de Fisher	0,07	Están relacionadas.
Zapallo	Exacta de Fisher	0,03	Están relacionadas.
Pepino	Exacta de Fisher	0,96	Son independientes.
Tomate	Exacta de Fisher	0,78	Son independientes.
Hongos	Exacta de Fisher	0,21	Son independientes.
Apio	Exacta de Fisher	0,14	Son independientes.
Espárragos	Exacta de Fisher	0,11	Son independientes.
Albahaca	Exacta de Fisher	0,47	Son independientes.
Culantro	Exacta de Fisher	0,84	Están relacionadas.
Perejil	Exacta de Fisher	0,04	Están relacionadas.
Vegetales congelados	Exacta de Fisher	0,00	Están relacionadas.
Vegetales enlatados	Exacta de Fisher	0,03	Están relacionadas.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la Tabla N° 22 se observa que de los vegetales que obtienen puntuación estadística significativa son diez de los treinta y dos vegetales estudiados. Siendo que se obtuvo significancia estadística para estos diez vegetales.

*Tabla 23*

*Relación del acceso a los alimentos según FIES y consumo de vegetales en los participantes del cantón de Goicoechea.*

<b>Vegetal</b>	<b>Prueba estadística</b>	<b>Significancia</b>	<b>Interpretación</b>
Porciones de vegetales	Exacta de Fisher	0,03	Están relacionadas.
Forma de consumo	Exacta de Fisher	0,78	Son independientes.
Lechuga	Exacta de Fisher	0,06	Son independientes.
Espinaca	Exacta de Fisher	0,57	Son independientes.
Kale	Exacta de Fisher	0,72	Son independientes.
Rúgala	Exacta de Fisher	0,64	Son independientes.
Mostaza	Exacta de Fisher	0,02	Están relacionadas.

Zanahoria	Exacta de Fisher	0,13	Son independientes.
Remolacha	Exacta de Fisher	0,40	Son independientes.
Rábano	Exacta de Fisher	0,03	Están relacionadas.
Cebolla	Exacta de Fisher	0,54	Son independientes.
Ajo	Exacta de Fisher	0,58	Son independientes.
Hinojo	Exacta de Fisher	0,12	Son independientes.
Cebollino	Exacta de Fisher	0,07	Son independientes.
Repollo	Exacta de Fisher	0,24	Son independientes.
Coles de Bruselas	Exacta de Fisher	0,31	Son independientes.
Brócoli	Exacta de Fisher	0,52	Son independientes.
Coliflor	Exacta de Fisher	0,49	Son independientes.
Chile dulce	Exacta de Fisher	0,40	Son independientes.
Berenjena	Exacta de Fisher	0,66	Son independientes.
Chayote	Exacta de Fisher	0,71	Son independientes.
Ayote	Exacta de Fisher	0,09	Son independientes.
Zapallo	Exacta de Fisher	0,05	Están relacionadas.
Pepino	Exacta de Fisher	0,01	Están relacionadas.
Tomate	Exacta de Fisher	0,01	Están relacionadas.
Hongos	Exacta de Fisher	0,32	Son independientes.
Apio	Exacta de Fisher	0,02	Son independientes.
Espárragos	Exacta de Fisher	0,69	Son independientes.
Albahaca	Exacta de Fisher	0,12	Son independientes.
Culantro	Exacta de Fisher	0,00	Están relacionadas.
Perejil	Exacta de Fisher	0,10	Son independientes.
Vegetales congelados	Exacta de Fisher	0,05	Están relacionadas.
Vegetales enlatados	Exacta de Fisher	0,06	Son independientes.

Fuente: (elaboración propia, 2021) \*Para este análisis se considera la variable FIES en su forma cualitativa según puntos de corte asignados al puntaje obtenido por los sujetos.

En la Tabla N°23 se observa que los vegetales con puntuación estadística significativa fueron de ocho del total estudio, por lo que se dice es una relación entre estas variables.

**CAPÍTULO V:**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

## **5.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

### **5.1 Análisis de las características Sociodemográficas**

Según se evidenció en el capítulo IV la predominancia es del sexo femenino es de un 60% y un 40% para la representación masculina. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2011) el cantón de Goicoechea la población femenina es mayor en comparación con la población masculina, siendo de 60 865 mujeres y 56 667 hombres, lo que evidencia una prevalencia mayoritaria del sexo femenino con relación al masculino.

En cuanto al distrito que sobresale mayoritariamente por los encuestados es Ipís, con una representación del 32,2% seguido de Guadalupe con un 24,5%, cada uno de estos distritos tiene características similares ya que ambos son catalogados como distritos urbanos y con alta densidad de poblacional, en el caso de Ipís posee una densidad poblacional de 9398,2 y Guadalupe con 8331,9, en cuanto al su porcentaje de población urbana este es del 100%, para ambos distritos y con alto crecimiento comercial. El caso de Guadalupe se considera el centro del cantón, e Ipís ha demostrado un crecimiento a nivel comercial importante, según indican datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica (INEC, 2011)

En el caso de la característica referente al rango etario, sobresale el de 40 a 45 años, seguido del grupo de 30 a 34 años, ambos se encuentran en la categoría de población joven en edad productiva, según indica (Programa Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible, 2013). El segmento del adultos en edades de 30 a 34 años tienen una representación a nivel distrital del 30,5% dentro de la categoría de adulto joven y los de 40 a 44 se encuentran entre el 34,5% de representatividad en cuanto a la composición por sexo y grupo de edad del año

2020, por lo que se dice que posee una población en edad productiva importante que contribuye al crecimiento económico (INEC, 2020)

Por otra parte, en estos rangos de edad también se observa que el estado civil de las personas encuestadas es mayoritariamente solteros para el 46,1% y el de casados(as) es de 34,3%, según se indica (INEC, 2012, pág. 34) el número de matrimonios ha venido a la baja por lo que el número de personas casadas va a en descenso o que el número de personas solteras va en aumento. Se dice que en un periodo de una década entre los 1992 a 2012 se pasó de una tasa de 6,59 matrimonios por cada mil habitantes a 5,61 en el 2012 para la población general del país.

En cuanto a la ocupación de las personas sobresale de forma relevante la categoría de otro el cual no se especificó en el estudio, siendo que en las categorías de educación, administración y trabajadores independientes tienen una representatividad de forma mayoritaria, siendo que estas actividades se encuentran dentro de llamado Sector terciario, en el cual se engloban las actividades de tipo servicios. En el caso del Cantón de Goicoechea este Sector tiene una representación del 82,3%, lo que indica que la población ocupada se encuentra mayoritariamente en dicho sector, otra particularidad de estas características es que en el caso de la fuerza de trabajo, 34,5% estudia, en cuanto al nivel educativo se evidenció que la mayoría cuentan con un grado universitario de los cuales el 33,3% ha completado este ciclo, lo cual coincide con los datos que indican que la mayoría de los pobladores de este cantón cuentan con un grado superior, siendo del 29,2% (Programa Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible, 2013, pág. 29)

Según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) indica que el promedio de integrantes del núcleo familiar en Costa Rica es de 3,2 personas siendo que la representación mayoritaria del grupo en estudio es de 4 personas con 32,4% y el de 3 personas

es de 30,4% de manera que se pone de manifiesto que los resultados obtenidos se aproximan a los que indica dicha encuesta ya que como lo señala la teoría es un promedio (INEC, 2018)

## **5.2 Identificación de los hábitos alimentarios**

En cuanto a los tiempos de alimentación que indican realizar los encuestados, se evidencia sobresalen los tres tiempos fuertes, como los de mayor relevancia (desayuno, almuerzo y cena) y en menor proporción las meriendas, destacando la tarde la mayormente. Se dice desde la teoría que la práctica de cinco tiempos de comida diarios contribuye de manera significativa al mantenimiento de energía de forma constante y de esta manera se eviten desequilibrios energéticos, también contribuye al mejoramiento de la digestión, así como mantener niveles de glucosa estables en sangre. También se indica que la omisión de los tiempos de comida puede ocasionar que la sensación de hambre aumente y de esta manera llegar a comer compulsivamente al siguiente tiempo, por lo que tener más de tres tiempos es recomendable según estos señalamientos por (Ávial, 2018)

En cuanto al consumo de agua los encuestado se encuentran mayoritariamente entre 2 a 4 vasos diarios, lo cual revela una ingesta inadecuada de este líquido, ya que las recomendaciones para personas en edades de los 19 a 70 años son de 2,5L/día para el caso de hombres y 2.0L/día mujeres, siendo estas cantidades equivalentes a 8 o más vasos con agua diarios. El agua tiene una relevancia prioritaria en los procesos fisiológicos, ya que la pérdida de agua se da de manera constante, mediante la respiración, orina, sudor y por las heces. Se dice que cuando la sensación de sed aparece, este es indicativo de deshidratación, siendo que los niveles de agua están por debajo del adecuado, por lo que el organismo lo compensa mediante este reflejo para lograr el equilibrio hídrico, de ahí la importancia de una buena hidratación del organismo a lo largo del día (International Chair for advanced Studies on Hydratation, 2016)

La mayoría de los encuestados indica prepara o elabora los alimentos que consume en su casa en contraste con quienes lo hacen fuera o los que practican ambas costumbres. El preparar los alimentos en casa fue una tendencia muy marcada en el año 2020 ya que el efecto de la pandemia causó un cambio en los hábitos de consumo de las personas, en el caso del rubro de comidas fuera de casa según una encuesta realizada por la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica reveló que hubo una disminución de un 41,6%, en este aspecto en comparación con otros años, de manera que este fenómeno podría incidir en que las personas estén preparando sus alimentos en el hogar, en lugar de comprar fuera pues el poder adquisitivo se vio mermado en muchas de las personas por la reducción de jornadas laborales así como la afectación económica en la que se ve envuelto el país durante este periodo pandémico y la restricción de la movilidad producto de los cierres de negocios no esenciales (Escuela de Estadística, 2020)

La bebida que sobresale como la más consumida por la población evaluada fue el café con el 53%, se dice que la tendencia del consumo de esta bebida en comparación con otras es de alta demanda, en el caso de los Estados Unidos de América encabeza la preferencia de los consumidores de bebidas, posicionándose como la número uno en comparación con otras como los jugos, el agua embotellada o inclusive el té, para el caso de este país el café posee un 57% de preferencia en contraste con el té con un 46% o los refrescos con un 39%. Las edades en las que más se consume café de forma diario es entre los 25 a 49 años los cuales consumen en promedio 3,1 tazas/día/por persona, siendo el desayuno el momento o el tiempo en el cual se da su consumo y el lugar donde se realiza este consumo mayoritariamente es en el hogar según señala el (ICAFE, 2016)

Las grasas aportan palatabilidad a los alimentos de ahí que su uso sea frecuente al momento de preparar los alimentos, en el caso de los encuestados indican el aceite como la grasa más utilizada en sus preparaciones (ver Figura 12), sin embargo a pesar de esta cualidad se debe tener especial cuidado en su utilización ya que las grasas tienen un aporte calórico mayor en comparación con otros nutrientes como los carbohidratos y las proteínas, siendo que 1 gramo de grasa aporta 9 calorías, por otra parte el consumo excesivo de este nutrientes se relaciona con el aumento de peso así alteraciones en el perfil lipídico, especialmente las grasas saturadas o las hidrogenadas, según indica (Durán,S.,Torres,J. & Sanhueza,J., 2015) el aceite es uno de las grasa más utilizadas y su uso ha venido en aumento.

En el caso de la sal agregada a las comidas una vez preparadas la mayoría indican no es una práctica usual en esta muestra. En el país se ha venido trabajando campañas de sensibilización del consumo de sal, ya que se evidenció que el consumo de sal es casi el doble de la recomendación de 2000 mg/día, pues se tiene evidencia de que el consumo excesivo tiene repercusiones en la salud, especialmente con la relación de la aparición de enfermedades cardiovasculares como la HTA, de ahí la importancia de fomentar la disminución de este ya que la adaptabilidad es progresiva y puede lograrse (Ministerio de Salud, 2018)

Como se aprecia en la tabla N° 4 más del 50 % de las personas utilizan el azúcar como el endulzante preferido para agregar a sus bebidas desde el café, batidos, té o el llamado “fresco natural”, por lo que se podría decir que las personas tienen la costumbre de endulzar sus bebidas muy arraigada aún, y en el caso de la tapa de dulce es insignificante su uso en esta muestra. Se dice que el consumo de azúcar como endulzante se popularizo en mayor medida en el ámbito urbano costarricense por las familias de mayores ingresos económicos desde finales del siglo XX y en el caso de la tapa de dulce se adoptó por las familias de menos ingresos, este fenómeno

está relacionado con aspectos pertinentes a la cultura siendo que Costa Rica es un país productor de este producto, como lo indica (Sedó,P. & Cerdas,M., 2018)

Por otra parte, el consumo en exceso de este alimento puede conllevar a problemas en la salud de las personas especialmente por el hecho de ser un alimento de bajo valor nutricional, sin embargo, aporta calorías que se dice son vacías por lo anteriormente dicho, de ahí que su consumo debe ser cuidadoso, el consumo de azúcar añadido por los costarricenses en el área urbana ronda entre los 68,5 a 33,6 gramos, que se pueden traducir en 13,5 a 7 cucharaditas diarias y se consumen en el hogar como aspecto relevante (Gómez, G.,Quesada,D. Chinnok,A. & Nogueira,A., 2019)

Se aprecia que el chocolate es la bebida que menos endulzan sin embargo se puede inferir que este producto viene con azúcar añadido, motivo por el cual se da esta reducción por parte de la población estudiada y no se podría decir que tiene menos contenido de azúcar ya que es un dato que no se tiene.

En el cuanto al método de cocción, el mayormente utilizado por los encuestados es frito, el segundo es hervido y de tercer lugar el asado, la cocción de los alimentos produce cambios en las propiedades fisicoquímicas en cuanto al aspecto (volumen, forma), consistencia, sabor, color y rendimiento según indica (Noguera, F,et al, 2018).

El método frito consiste en poner el alimento en un ambiente graso líquidos con temperaturas altas y esto produce en los alimentos cambios en su textura, aspecto y en un mayor aporte calórico por la transferencia que se produce en el proceso de cocción. Los productos fritos poseen características organolépticas que los hacen apetecibles, como una mayor palatabilidad, consistencia crocantes y color “caramelo” agradable, lo que pone de manifiesto que los

productos fritos tienen una aceptación alta en las personas, sin embargo, esta práctica transfiere mayor contenido de calorías al alimento, lo que puede ser contraproducente no sólo por este aspecto sino también por las reacciones nocivas que pueden verse involucradas en el proceso, al someter los alimentos a altas temperaturas, que puede llevar a la formación de compuestos tóxicos como las acrilamidas entre otros compuestos que se relacionan con la aparición de enfermedades como el cáncer en las personas según indica (Juárez, M., & Sammán, N., 2007)

El consumo de comidas rápidas indicada por los participantes fue del 53,9% de forma ocasional y de 1 a 2 veces por semana lo que demuestra que si hay un consumo importante en esta población. Se considera que este tipo de alimentación es inadecuada ya que se aleja de las recomendaciones de alimentación saludable, pues estos alimentos contienen alta densidad calórica, así como cantidades importantes de sodio en algunos casos, así como otras sustancias relacionadas con un impacto negativo en la salud como lo son las grasas saturadas o hidrogenadas. La facilidad y tamaño de las porciones al momento de ser consumidas las hace particularmente atractivas al consumidor. La ingesta de estas se relaciona con el aumento de peso lo que a su vez se relaciona con aparición de diversas patologías y consecuencias negativas en la salud (Pastor, A. & Viveros, J., 2017)

Por otra parte, la gran oferta que existe en el mercado también se vuelve un factor a considerar pues se tiene mayor amplitud para optar por estos alimentos, por su diversificación, así como la facilidad que ofrece la tecnología mediante las aplicaciones móviles y de entrega que suman en la disponibilidad de estos productos (Serna, D., Ulloa, J. & Clavijo, N., 2019)

### **5.1.3 Determinantes en el acceso a los alimentos**

Las personas encuestadas indican un ingreso promedio de ₡650 000 colones en contraste al gasto promedio en compras de alimentos que van desde los ₡100 000 a 200 000 colones y la mayoría no reciben ayuda social de ningún tipo. El ingreso de un hogar se define como todo lo que recibe sea en dinero o especie provenientes de fuentes como el sueldo, salario, intereses y dividendos de fondos de inversión, pensiones u otros beneficios del seguro social. Según señala (INEC, 2018) en la ENIGH del 2018, el gasto en compras de alimento representa un 23,8%, que pueden traducirse en ₡137 837,2 colones, siendo este dato coincidente con lo encontrado ya que este monto está dentro del rango promedio señalado anteriormente.

Por otra parte, la mayoría compran sus alimentos de forma quincenal, de manera que se podría inferir que invertirían casi el doble de lo indicado anteriormente ya el ingreso lo reciben mensual. Según la Ley de Engel el 40% de los encuestados gastan más del 30% del ingreso promedio, lo cual les da una calificación de vulnerabilidad o mayor riesgo de pobreza, pues se dice que cuando se supera este porcentaje, se encuentra más cerca de la pobreza. Dicho de otra forma, estas 41 personas se encuentran en inseguridad alimentaria o mayor nivel de pobreza de acuerdo con el resultado obtenido, al aplicar esta ley ya que algunos inclusive indican gastan más del cincuenta por ciento del ingreso total mensual. La Encuesta de Endeudamiento realizada en los hogares costarricense muestra cifras alarmantes respecto la capacidad de las personas por sufragar sus gastos, se identifican diferentes perfiles, dentro de los que destacan que, a las personas en edades de 44 años, siendo que un 15% de ellas no les alcanza para asumir sus necesidades básicas, las que estén en entre los 36 y 38 años solo el 46% y 43% les alcanza para lo básico respectivamente. Lo que nos muestra que los costarricenses pueden estar destinado al gasto corriente más de lo que reciben de ingresos (Umaña, 2021)

Por consiguientes, se puede decir que ambas valoraciones coinciden en determinar que el 40% o más de los entrevistados experimentan inseguridad alimentaria lo cual los pone en vulnerabilidad.

#### **5.1.4 Identificación del consumo de vegetales y frutas**

Se evidenció que la porción más consumida por los encuestados fue media taza tanto para vegetales como para las frutas, siendo esta una porción inferior a la recomendación nutricional para considerarse dentro de la alimentación saludable. Por otra parte, el cien por ciento indicó preferir consumir las frutas crudas y frescas, para los vegetales la preferencia fue cocidos más que crudos. Siendo que estos alimentos aportan de manera importante vitaminas, minerales y fibra. Se dice que una ingesta insuficiente de frutas y vegetales es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, el dato que se tiene del impacto de esta práctica vinculado a las muertes por año, es de 1,7 millones de muertes relacionadas a enfermedades cardiovasculares, tipos de cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes, por lo que se indica que el consumo habitual de estas reduce el riesgo de enfermedad y mortalidad en las personas (Moñino, et al, 2016)

Dentro de las acciones de la promoción para incentivar el consumo de frutas y vegetales en la población costarricense se encuentra la creación de Ferias del Agricultor como sitios para la obtención de alimentos frescos y de producción agrícola nacional, de manera que se mejore el acceso a estos alimentos tanto en la disponibilidad como en el acceso económico ya que tiene como objetivo garantizar que los precios sean justos y asequibles para los compradores así como un ingreso directo para los productores y así promover la economía producto de la comercialización de estos productos (Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2006)

Los encuestados indican que compran sus alimentos mayoritariamente en supermercados la mayoría de ellos alimentos, en el caso del consumo de frutas y vegetales los compran en la feria del agricultor y las carnes en carnicerías. El Cantón de Goicoechea es un cantón urbano en el cual existen mayor diversidad de lugares para comprar diferentes productos, según datos de (Mendoza, 2020) los supermercados están como los sitios populares para compra de alimentos por los consumidores ya que se asocian con mayor variedad y diversidad de productos.

Según indica (Asociación de consumidores, 2016) factores como calidad, precio, cercanía y poder hacer las compras en el mismo establecimiento son factores que influyen en la escogencia de los lugares de compra, los supermercados poseen estas características. También se señala que, en cuanto al género, las mujeres valoran mucho la cercanía del establecimiento más que los hombres. En el caso de los supermercados son sitios de preferencia para la compra de productos cárnicos, abarrotes, frutas y verduras, snacks y artículos para cuidado personal y de los animales, ya que al concentrar la oferta de productos en un solo lugar facilita el no desplazarse tanto para adquirir los diferentes productos.

Según se indica (Morocho,C. & Reinoso,I., 2017) el consumo de frutas de las personas en edades de 31 a 50 años es aproximadamente de 183 gramos en promedio por persona, esto para el país de Ecuador. En el caso de Costa Rica se tiene un consumo promedio de 200 gramos aproximadamente por persona, lo que evidencia un consumo muy por debajo de los 400 gramos que hace la OMS para estos alimentos, estos datos se obtuvieron de la evaluación realizada por la Alianza Internacional de Asociaciones y Movimiento 5 al día (AIAM5), según indica (Moñino,et al, 2016)

#### **5.1.5 Relación de los hábitos alimentarios con el acceso a los alimentos**

Se tiene un resultado positivo para el fraccionamiento de la dieta y el tiempo de merienda de la mañana, en el caso hábitos y acceso a los alimentos. Cuando las personas poseen ingresos económicos suficientes para satisfacer sus necesidades básicas puede tener mayor capacidad de adoptar mejores prácticas que mejoren su salud. El poder tener 4 o más tiempos de comida supone mejor capacidad para adquirir alimentos para consumir de manera variada, aunque esto sea un supuesto ya que el realizar más tiempos de comida al día no es sinónimo de mejor alimentación. En el estudio realizado por (Guevara-Villalobos,D. Céspedes-Vindas,C. Flores-Soto, N, Úbeda-Carrasquilla,L,Chinnok,A. Gómez ,G, 2019) en población urbana costarricense, se encontró que los tiempos de comida que realizan las personas se relaciona con un mayor nivel socioeconómicos, se evidenció en este estudio que a mayor nivel socioeconómico mayor fue el número de participantes que afirmaron practicar más tiempos de

comida, se indica que hay relación entre mayor nivel socioeconómico y mayor número de tiempos de comida y que conforme este factor económico aumentaba también la edad de las personas que los realizan.

Por otro lado, las prácticas culinarias como el asado, a la plancha o frito tienen connotaciones de poder adquisitivo mayor ya que los alimentos que se ofertan a nivel comercial bajo estas técnicas tienen un valor social de mayor (estatus) así como un costo económico mayor, que los coloca como productos deseables de consumir por su sentido de bienestar y status, así como lo apetecibles a los sentidos, según señala (Alvear, 2015)

El estudio realizado por (Gil, D.,Giraldo,N. & Estrada, 2017) indica que el nivel socioeconómico se relaciona con la ingesta de alimentos, ya que a mayor frecuencia diaria de alimentos, mejor estado socioeconómico, se encontró que las personas, que más consumían alimentos que tienen características nutricionales importante y que pueden suponer un costo más alto, son las que poseen mejor nivel socioeconómico que para aquellos de nivel socioeconómico bajo o limitado.

Según indica (Alvear, 2015) el consumo de alimentos como la carne o lácteos así como la preparaciones culinarias como el asado, figuran con el tener un mejor estatus, por su parte los asados se asocian a momentos especiales que involucran al aspecto económico como factor para obtenerlo y se menciona que productos que se ofrecen al público bajo técnicas como el asado, horneado o frito son considerados apetecibles no solo por la propiedades organolépticas (sabor, olor, color, etc.) sino que también involucran la sensación de mayor bienestar producto de la adquisición que se pueda tener de estos. Por otra parte los alimentos que se elaboran fuera de casa tienen un carácter de mayor poder económico, lo que hace que las personas que compran o consumen estos alimentos, se consideren socialmente en un mejor estatus, indican también que aseveraciones como que ,si se tiene más dinero probablemente compararía más comidas fuera de casa y las preparaciones indicadas por los participantes señalaron preparaciones como la frita, asada o horneada como las que se desean consumir si tuvieran mayor poder adquisitivo.

### **5.1.6 Relación del acceso a los alimentos y el consumo de frutas y vegetales**

En cuanto a relación entre acceso y consumo se indica que hay relación del acceso según ley de Engel y el consumo de frutas como la guanábana, manzana, guayaba, pasas y jugo cien por ciento de manzana, vegetales como rábano, cebollino, brócoli, zapallo. En el caso del FIES se encuentra relación en frutas guanábana, manzana, jugo de uva por ciento y vegetales como

mostaza, rábano, zapallo, pepino y tomate. El estudio realizado por (Guevara-Villalobos,D. Céspedes-Vindas,C.Flores-Soto, N, Úbeda-Carrasquilla,L,Chinnok,A. Gómez ,G, 2019)indica que las personas que poseen un nivel socioeconómico mayor consumen alimentos que implican mayor valor económico ya que disponen de más recursos para diversificar su alimentación.

El estudio realizado por (Gómez-Salas,G. Quesada-Quesada, D. & Chinnock,A., 2020) indica que según el nivel socioeconómico existe un aumento en el consumo de frutas y vegetales no harinosos ya que se aumenta la capacidad para obtener mayor variedad en estos alimentos, también se indica que a mayor edad de los sujetos mayor es el consumo de frutas y vegetales esto puede deberse a que a mayor edad se realiza una mejor selección de los alimentos y por ende una mejora en la calidad de la dieta, ya que hay más inclusión de alimentos en la alimentación diaria.

El estudio realizado en Colombia por (Torres,G, 2019) muestra que el gasto destinado a la compra de alimentos representa porcentajes altos dentro del presupuesto familiar, ya el acceso a estos está ligado al hecho de que es una necesidad básica, también se indica que las condiciones socioeconómicas del hogar tienen efectos significativos en el acceso a los diferentes grupos de alimentos.

Los vegetales y las frutas incluidos en la Canasta Básica Alimentaria costarricense, tratan de garantizar el acceso a estos alimentos para todos los ciudadanos, sin embargo la cantidad y variedad son limitadas, se dice que una inclusión de más frutas y vegetales en este apartado impactaría de forma positiva la salud de las personas ya que a mayor diversidad mayor posibilidad para obtener nutrientes importantes como las vitaminas, minerales, fibra, fitoquímicos y antioxidantes, ya que entre más diversidad más opción de obtener los beneficios que ofrecen estos alimentos, según indica (Hidalgo-Viquez,a et al, 2020)

Según indica (Gómez-Salas,G. Quesada-Quesada, D. & Chinnock,A., 2020) el consumo de frutas y vegetales involucra diversos factores, dentro de los que se menciona el económico y los psicosociales. Se menciona que el factor económico se relaciona con los niveles medio y bajo, en cuanto al consumo de frutas y vegetales, en donde se obtuvo un consumo promedio de 236 y 188 gramos respectivamente y no hubo diferencias significativas respecto al sexo. Dentro de las frutas más consumidas por los encuestados de este estudio, están las pertenecientes al grupos tropical y subtropical, en los que se encuentran el banano, piña, mango, papaya, guayaba, granadilla, entre otras. La uchuva, uvas, fresas, arándanos y otras bayas obtuvieron menor frecuencia de consumo con respecto a las tropicales como el banano, siendo esto último un resultado similar a los resultados obtenidos y descritos en el capítulo anterior.

En el estudio realizado por (Gómez-Salas,G. Quesada-Quesada, D. & Chinnock,A., 2020), indica que el consumo de menor frecuencia en cuanto a vegetales, están el calabacín, pepino o zapallos, así como en los espárragos, brócoli entre otros. Y los de mayor consumo el caso del tomate, berenjena, maíz, que pertenecen al grupo de fructíferos, así como el ajo, cebolla, cebollino entre otros del grupo de los bulbos. Y vegetales como el repollo, chayote, cebolla, lechuga, vainicas, zanahoria destacan como de forma individual respecto al grupo al que pertenecen. Según mencionan como aspecto relevante en dicho estudio es que el factor económico es el factor que marca una diferencia en el consumo de las frutas y vegetales, ya que a mayor capacidad económica mayor variedad en el consumo de estos.

**CAPITULO VI:**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1. CONCLUSIONES

- En cuanto a la correlación de las variables hábitos alimentarios, acceso y consumo de frutas, se concluye de forma general que la relación existe entre dichas variables, ya que al aplicar las pruebas estadísticas se obtuvo significancia estadística en aspectos referente a estas variables, siendo la capacidad adquisitiva un elemento medular para que las personas les permita tengan una dieta variada y diversificar la dieta, ya que la inseguridad alimentaria tiene implicaciones en la calidad y cantidad de los alimentos que se consumen.
- En cuanto al perfil de las personas participantes en el estudio, de acuerdo las características sociodemográficas, se concluye que las personas mayoritariamente son solteras, con prevalencia del rango etario de 40 a 45 años, con ocupaciones diversas y poseen un nivel académico universitario de forma mayoritaria y su núcleo familiar está integrado por cuatro miembros de forma prevalente.
- Referente a los hábitos alimentarios se concluye que las personas encuestadas tienen un bajo consumo de agua, alto consumo de azúcar y utilizan aceite principalmente para preparar diferentes alimentos. La bebida que más consumen el café de forma diaria, en el caso de las bebidas alcohólicas se evidenció que la frecuencia con que son consumidas es baja. El lugar de preferencia para preparar o elaborar los alimentos es la casa mayoritariamente.
- En cuanto al acceso a alimentos se concluye que más del cincuenta por ciento de la población tiene un buen acceso y por lo tanto seguridad alimentaria. Sin embargo, un cuarenta por ciento de la población se encuentra en inseguridad alimentaria tanto respecto a la Ley Engel como escala FIES.

- Las personas encuestadas indican un ingreso económico mensual de ₡650 000 colones mayoritariamente y con gastos por compra de alimentos entre los cien mil y doscientos mil colones. Realizan las compras de manera quincenal y no reciben ningún tipo de ayuda social. El lugar de compra prevalente es el supermercado para la adquisición de la mayoría de los alimentos, siendo que el caso de las frutas y vegetales la feria del agricultor es la de mayor preferencia para adquisición de estos productos
- La población encuestada evidenció un consumo de frutas y vegetales bajo ya que la porción consumida mayoritariamente es media taza para ambos alimentos, por otra parte, al momento de consumir los vegetales se prefieren cocidos y en el caso de las frutas frescas picadas o enteras.
- En cuanto a la relación de los hábitos alimentarios, el acceso se concluye de manera general que existe relación ya que se obtuvieron resultados positivos en aspectos como el fraccionamiento de la dieta y métodos de cocción, con el aspecto económico, de manera que las personas que poseen mayor recurso económico tendrán más facilidad para realizar fraccionar la dieta y tener mayor variedad de alimentos.
- En cuanto a la relación entre el acceso y el consumo de vegetales y frutas, se concluye que existe correlación entre estas variables, siendo que se obtuvo significancia estadística, las personas con menor recursos económicos tienden a variar menos en el consumo de este tipo de alimentos.
- Por último, se concluye que el factor económico puede ser un elemento importante, ya que esto influye para que las personas tengan una mayor variedad y diversificación de la dieta, debido a que la adquisición de productos alimenticios se realiza mediante la

compra y algunos alimentos pueden llegar a tener un costo sustancial y esto puede ser condicionante para el consumo de estos.

## **6.2 RECOMENDACIONES**

- Incluir la medición de causalidad a la hora de investigaciones de seguridad alimentaria para que se determinen aspectos referentes a la elección de los alimentos como precio, valor nutricional, salud o estatus.
- Realizar estudios que involucren el acceso en población rural y determinar las limitaciones que enfrenta.
- Adicionar, el estado nutricional desde el punto de vista clínico, al realizar estudios de seguridad alimentaria y estilos de vida, ya que el sentido de bienestar es muy amplio y no solo se limita a la ausencia de enfermedad.
- Incluir estudios de consumo y calidad de los productos que se compran, e incluir gastos destinados a alquiler, transporte, educación y pago de servicios que tienen la población seleccionada.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar-Barojas, S. (enero de 2005). *Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud*. Recuperado el 11 de 11 de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/487/48711206.pdf>
- Alcántara, G. (junio de 2008). *La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad*. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, de [redalyc.org: https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf)
- Álvarez, R., Cordero, G., Vásquez, M., Altamirano, L. & Gualpa, M. (noviembre de 2017). *Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues*. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, de [scielo: http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n6/rpr11617.pdf](http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n6/rpr11617.pdf)
- Alvear, K. (setiembre de 2015). *Speeches and food practices in men and women in poverty status of the Metropolitan Region of Santiago*. Recuperado el 30 de 4 de 2021, de [scielo.conicyt.cl: https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v42n3/art05.pdf](https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v42n3/art05.pdf)
- Arboleda, L. & Villa, P. (julio-setiembre de 2016). *Preferencias Alimentarias en los Hogares de la ciudad de Medellín, Colombia*. Recuperado el 12 de octubre de 2020, de [scielo.org: https://www.scielosp.org/article/sausoc/2016.v25n3/750-759/](https://www.scielosp.org/article/sausoc/2016.v25n3/750-759/)
- Asociación de consumidores. (2016). *Encuesta de hábitos de consumo*. Recuperado el 30 de 4 de 2021, de [fuci.es: http://www.fuci.es/wp-content/uploads/2016/09/MPAC\\_informe716\\_VFF.pdf](http://www.fuci.es/wp-content/uploads/2016/09/MPAC_informe716_VFF.pdf)
- Ávial, P. Z. (2018). *Los 5 tiempos de comida*. Recuperado el 28 de 4 de 2021, de Clínica de Especialidades Terapéuticas. Colegio de Profesionales en Nutrición: [https://www.carmenlia.com/Articulos/5\\_comidas\\_al\\_dia/5\\_tiempos\\_de\\_comida\\_al\\_d%C3%83%C2%ADa.pdf](https://www.carmenlia.com/Articulos/5_comidas_al_dia/5_tiempos_de_comida_al_d%C3%83%C2%ADa.pdf)
- Barrial, A. & Barrial, A. (2012). *LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DESDE UNA DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL COMO COTRIBUCIÓN A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL*. Recuperado el 2 de julio de 2020, de

[http://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/red-icean/docs/Colombia;Iceanenla%20familia;EAN%20sociocultural%20para%20SAN;2012.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Colombia;Iceanenla%20familia;EAN%20sociocultural%20para%20SAN;2012.pdf)

Barrientos-Marín, J. & Arango-Sánchez,. (2019). *La curva de Engel de los hogares en Medellín, Colombia 2012-2015*. Recuperado el 1 de 3 de 2021, de Urevistas.uptc.edu.co:

<https://revistas.uptc.edu.co/index.php/cenes/article/view/8479/8385>

Benítez-Guerrero V, Vázquez-Arámbula IJ, Sánchez-Gutiérrez R, Velasco-Rodríguez R, Ruiz-Bernés S, Medina-Sánchez MJ. (2016). *Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares*. Recuperado el 12 de octubre de 2020, de medigraphic.org:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2016/eim161g.pdf>

Berciano,S. & Ordovás,J. (setiembre de 2014). *Nutrición and Cardiovascular Health*. Recuperado el 2 de diciembre de 2020, de <https://www.revespcardiol.org/es-nutricion-salud-cardiovascular-articulo-S0300893214003091>

Bergel, M. Cesani,M., & Oyhenart. (2017). *Población y Salud en Mesoamérica: Prácticas y representaciones en torno a la alimentación familiar en distintos ambientes socio-económicos*. Recuperado el 3 de julio de 2020, de dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6052449.pdf>.

Boero, V. (Octubre de 2017). *Estadística Regional para América Latina y el Caribe*. Recuperado el 1 de diciembre de 2020, de <https://www.slideshare.net/FAOoftheUN/food-security-sdgs-211212spanish>

Brown, J. (2014). *Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida*. Mc Graw Hill.

Carbajal, A. (2015). *Que es la salud y cómo está codificada por la alimentación. Componentes bioactivos de la dieta mediterránea*. Recuperado el 3 de 5 de 2021, de ucm.es: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2015-10-14-Carbajal-Sta-Monica-2015-web.pdf>

- Comisión Nacional de Emergencias. (2019). *Mapa de Amenazas y Peligros Naturales del Cantón de Goicoechea*. Recuperado el 10 de diciembre de 2020, de [https://www.cne.go.cr/reduccion\\_riesgo/mapas\\_amenzas/san\\_jose.aspx](https://www.cne.go.cr/reduccion_riesgo/mapas_amenzas/san_jose.aspx)
- Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. (marzo de 2018). *La nutrición y los sistemas alimentarios. Un informe del Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial*. Recuperado el 12 de octubre de 2020, de <http://www.fao.org/3/a-i7846es.pdf>
- Dip, G. (2020). *La Alimentación: Factores Determinantes en su Elección*. Recuperado el 22 de octubre de 2020, de <http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-anteriores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factores-determinantes-en-su-eleccion>
- Durán,S.,Torres,J. & Sanhueza,J. (2015). *Aceites de uso frecuente en Sudamérica: características y propiedades*. Recuperado el 29 de 4 de 2021, de [redalyc.org](http://redalyc.org): <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309239661004.pdf>
- Escuela de Estadística. (diciembre de 2020). *Encuesta Actualidades*. Recuperado el 28 de 4 de 2020, de Escuela de Estadística, Universidad de Costa Rica: [https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2020/estadistica-ucr-encuesta-actualidades-2020\\_docx.pdf](https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2020/estadistica-ucr-encuesta-actualidades-2020_docx.pdf)
- Escuela de Estadísticas Universidad de Costa rica. (diciembre de 2019). *Encusta Actualidades*. Recuperado el 12 de octubre de 2020, de [ucr.ac.cr](http://ucr.ac.cr): <https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2019/estadistica-ucr-encuesta-actualidades-2019.pdf>
- Espín, C. et. (abril de 2019). *Hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una empresa láctea del norte de Ecuador*. Recuperado el 12 de octubre de 2020, de [revistabionatura.com](http://revistabionatura.com): [http://www.revistabionatura.com/files/2019\\_mwsz1zuk.04.01.9.pdf](http://www.revistabionatura.com/files/2019_mwsz1zuk.04.01.9.pdf)
- Ezzahra, F., Magaña,C., Macías, A. & Aguilera,V. (setiembre de 2016). *LA ANTROPOLOGÍA NUTRICIONAL Y EL ESTUDIO DE LA DIETA*. Recuperado el 3 de julio de 2020, de [researchGate](https://www.researchgate.net):

[https://www.researchgate.net/publication/308961768\\_LA\\_ANTROPOLOGIA\\_NUTRACIONAL\\_Y\\_EL\\_ESTUDIO\\_DE\\_LA\\_DIETA](https://www.researchgate.net/publication/308961768_LA_ANTROPOLOGIA_NUTRACIONAL_Y_EL_ESTUDIO_DE_LA_DIETA)

- FAO. (2013). *La Escala de Experiencia de Inseguridad Alimentaria*. Recuperado el 4 de 5 de 2021, de fao.org: <http://www.fao.org/3/bl354s/bl354s.pdf>
- FAO. (2015). *Escala de experiencia de inseguridad alimentaria*. Recuperado el 11 de 11 de 2020, de <http://www.fao.org/in-action/voices-of-the-hungry/fies/es/>
- FAO. (2016). *Métodos para la estimación de índices comparables de prevalencia de la inseguridad alimentaria experimentada por adultos en todo el mundo*. Recuperado el 11 de 11 de 2020, de <http://www.fao.org/3/b-i4830s.pdf>
- FAO. (2019). *Una Alimentación Sana Importa*. Recuperado el 22 de noviembre de 2020, de <http://www.fao.org/3/ca4694es/CA4694ES.pdf>
- Figueroa, D. (2005). *Acceso a los alimentos como factor determinante de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil*. Recuperado el 2 de julio de 2020, de [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14292005000200009](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292005000200009)
- García-Molinares, A. & Orjuela-Coronado, W. (mayo de 2018). *Factores determinantes en la elección de alimentos en los estratos 1 y 2 en las localidades de Ciudad Bolívar y Usme de la ciudad de Bogotá. Propuesta de marketing para empresas de productos alimentarios*. Recuperado el 22 de octubre de 2020, de [https://repository.cesa.edu.co/bitstream/handle/10726/1890/MDM\\_920.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.cesa.edu.co/bitstream/handle/10726/1890/MDM_920.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gil, D., Giraldo, N. & Estrada, A. (2017). *Ingesta de alimentos y su relación con factores socioeconómicos en un grupo de adultos mayores*. Recuperado el 30 de 4 de 2021, de scielo.org: <https://scielosp.org/pdf/rsap/2017.v19n3/304-310/es>
- Gil, B., Quiñones, H., Álvarez, M. & Estrada, A. (junio de 2017). *Differences in Food Expenditure According to Socioeconomic Characteristics and Households Food Security in Medellín*. Recuperado el 1 de 3 de 2021, de scielo.org:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082017000100015#B5](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082017000100015#B5)

Gómez, G., Quesada, D., Chinnok, A. & Nogueira, A. (septiembre de 2019). *Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica*. Recuperado el 28 de 4 de 2021, de [scielo.org](http://www.scielo.org): [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-60022019000300111&lng=en&nrm=iso](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022019000300111&lng=en&nrm=iso)

Gómez-Salas, G., Quesada-Quesada, D. & Chinnock, A. (julio-diciembre de 2020). *Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) Costa Rica*. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, de [revista.ucr.ac.cr](http://revista.ucr.ac.cr): <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/42383/42755>

Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnok, A., Gómez, G. (octubre de 2019). *Hábitos alimentarios de la población Urbana Costarricense*. Recuperado el 12 de octubre de 2020, de [scielo](http://www.scielo.org): [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-60022019000400152](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022019000400152)

Hidalgo-Viquez, a et al. (julio de 2020). *Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: oportunidades desde la alimentación y nutrición*. Recuperado el 1 de 5 de 2021, de [revistas.ucr.ac.cr](http://revistas.ucr.ac.cr): <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/40822/43469>

ICAFFE. (diciembre de 2016). *Informe sobre la actividad cafetalera de Costa Rica*. Recuperado el 29 de 4 de 2021, de [icafe.cr](http://www.icafe.cr): [http://www.icafe.cr/wp-content/uploads/informacion\\_mercado/informes\\_actividad/anteriores/2016.pdf](http://www.icafe.cr/wp-content/uploads/informacion_mercado/informes_actividad/anteriores/2016.pdf)

INEC. (2011). *IX Censo Nacional de Población: Características demográficas*. Recuperado el 28 de 4 de 2021, de [https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/inec\\_institucional/publicaciones/02\\_ix\\_censo\\_nacional\\_de\\_poblacion.\\_caracteristicas\\_sociales\\_y\\_demograficas.pdf](https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/publicaciones/02_ix_censo_nacional_de_poblacion._caracteristicas_sociales_y_demograficas.pdf)

- INEC. (2012). *Panorama Demográfico*. Recuperado el 28 de 4 de 2021, de <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/poblacion/publicaciones/repoblancev2012-03.pdf>
- INEC. (2015). *Canasta Básica Alimentaria*. Recuperado el 2 de julio de 2020, de [https://inec.cr/sites/default/files/documentos/economia/costo\\_canasta\\_basica\\_alimentaria/publicaciones/reeconomcba012015-01.pdf](https://inec.cr/sites/default/files/documentos/economia/costo_canasta_basica_alimentaria/publicaciones/reeconomcba012015-01.pdf)
- INEC. (2018). *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares*. Recuperado el 28 de 4 de 2021, de <https://www.inec.cr/multimedia/enigh-2018-el-gasto-de-los-hogares-en-costa-rica>
- INEC. (JULIO de 2020). *Población frente al COVID-19*. Recuperado el 27 de 4 de 2021, de [inec.cr: https://www.inec.cr/multimedia/dia-mundial-de-la-poblacionpoblacion-frente-al-covid-19?page=2](https://www.inec.cr/multimedia/dia-mundial-de-la-poblacionpoblacion-frente-al-covid-19?page=2)
- International Chair for advanced Studies on Hydratation. (2016). *Niveles de hidratación*. Recuperado el 28 de 4 de 2021, de <https://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/niveles-hidratacion>
- Juárez,M., & Sammán,N. (2007). *El deterioro de los aceites durante la fritura*. Recuperado el 28 de 4 de 2021, de *Revista Española de Nutrición Comunitaria*: <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/0032007.pdf>
- López, J. (2016). *Las Finanzas personales, un concepto que va más allá de su estructura Estado del Arte Período 2006-2016*. Recuperado el 4 de 5 de 2021, de [https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/11784/LopezGarcia\\_JuanCarlos\\_2017.pdf?sequence=2](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/11784/LopezGarcia_JuanCarlos_2017.pdf?sequence=2)
- Loria-Kohen, V. (mayo de 2011). *Una visión global de los factores que condicionan la ingesta. Instrumento de medida*. Recuperado el 22 de octubre de 2020, de [redalyc.org: https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226781001.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226781001.pdf)
- Madrigal, F. (2016-2020). *Plan de Gobierno Madrigal Faeron Municipal 2016-2020*. Recuperado el 10 de diciembre de 2020, de [nación.com](https://www.nacion.com):

<https://www.nacion.com/gnfactory/investigacion/2016/elecciones-municipales/candidatos/501710313/plan.pdf>

Marina, J. (2012). *Los hábitos, clave del aprendizaje*. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, de <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2012/xvi08/08/662%20Brujula%208.pdf>

Mariño, A., Núñez, M. & Gámez, A. (setiembre de 2015). *Healthy nutrition*. Recuperado el 1 de julio de 2020, de [medigraphic.com: https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf)

Mendoza, J. (agosto de 2020). *Costa Rica: marcas de supermercados más populares 2019*. Recuperado el 30 de 4 de 2021, de <https://es.statista.com/estadisticas/1156089/marcas-supermercados-top-of-mind-costa-rica/>

Ministerio de Agricultura y Ganadería. (2006). *Reglamento Ferias Agricultor*. Recuperado el 29 de 4 de 2021, de [mag.go.cr: http://www.mag.go.cr/legislacion/1984/de-15862.pdf](http://www.mag.go.cr/legislacion/1984/de-15862.pdf)

Ministerio de Agricultura y Ganadería. (2014). *Ley N° 38217. Crea el día Nacional de las Frutas y Vegetales*. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, de [mag.go.cr: http://www.mag.go.cr/legislacion/2014/de-38217.pdf](http://www.mag.go.cr/legislacion/2014/de-38217.pdf)

Ministerio de Salud. (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. Recuperado el 4 de 5 de 2021, de [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/guia\\_alimentarias\\_2011\\_completo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf)

Ministerio de Salud. (2011). *POLÍTICA NACIONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL 2011-2021*. Recuperado el 15 de noviembre de 2020, de [ministeriodesalud.go.cr: https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/politicas-en-salud/1106-politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2011-2021/file](https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/politicas-en-salud/1106-politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2011-2021/file)

Ministerio de Salud. (2013-2021). *Estrategia Nacional: Abordaje Integral de la Enfermedades Crónicas No Transmisibles y Obesidad*. Recuperado el 2 de julio de 2020, de

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/planes-estrategicos-institucionales/3487-estrategia-ecnt/file>

Ministerio de Salud. (setiembre de 2014). *Guía Básica: Alimentación y Nutrición Saludable*. Recuperado el 26 de noviembre de 2020, de [https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/alimentacion\\_nutricion\\_saludable.pdf](https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/alimentacion_nutricion_saludable.pdf)

Ministerio de Salud. (marzo de 2018). *Costa Rica consume más del doble de sal recomendada*. Recuperado el 28 de 4 de 2021, de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/noticias/noticias-2018/1286-costa-rica-consume-mas-del-doble-sal-2>

Ministerio de Salud y Protección Social. (diciembre de 2015). *ABECE. Promoción del consumo de frutas y verduras*. Recuperado el 12 de octubre de 2020, de [misalud.gov.co](http://misalud.gov.co).

Moñino, et al. (mayo de 2016). *Evaluación de las actividades de promoción de consumo de frutas y verduras en 8 países miembros de*. Recuperado el 29 de 4 de 2021, de [scielo.org](http://scielo.org): <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v20n4/original3.pdf>

Mora, I., Román, S. & Spencer, K. (marzo de 2013). *Proyecto 450-B2-123: Promoción de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en las Ferias del Agricultor: "Una oportunidad para el fortalecimiento de los mercados locales"*. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, de <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/13766/019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Morocho, C. & Reinoso, I. (setiembre de 2017). *IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA*. Recuperado el 4 de diciembre de 2020, de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3747/1/IMPORTANCIA%20DE%20L%20CONSUMO%20DE%20FRUTAS%20Y%20VERDURAS%20EN%20LA%20ALIMENTACION.pdf>

Naciones Unidas. (2020). *Alimentación*. Recuperado el 27 de noviembre de 2020, de [onu.org/es: https://www.un.org/es/sections/issues-depth/food/index.html](https://www.un.org/es/sections/issues-depth/food/index.html)

- Noguera, F, et al. (2018). *Principios de la preparación de alimentos*. (C. S. Enseñana, Ed.) Montevideo, Uruguay. Recuperado el 28 de 4 de 2021, de <https://www.cse.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2018/12/Principios-de-la-preparacio%CC%81n-de-alimentos-Noguera-2018.pdf>
- Nowicki, P. & Sikora, T. (2012). *CONSUMER BEHAVIOUR AT THE FOOD MARKET*. Recuperado el 20 de octubre de 2020, de researchgate.net: [https://www.researchgate.net/publication/258889655\\_CONSUMER\\_BEHAVIOUR\\_AT\\_THE\\_FOOD\\_MARKET](https://www.researchgate.net/publication/258889655_CONSUMER_BEHAVIOUR_AT_THE_FOOD_MARKET)
- OMS. (agosto de 2018). *Alimentación Sana*. Recuperado el 3 de 5 de 2021, de oms.org: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (marzo de 2020). *Mantener una alimentación saludable durante la pandemia de la Covid-19*. Recuperado el 12 de octubre de 2020, de <http://www.fao.org/3/ca8380es/CA8380ES.pdf>
- OMS. (1 de abril de 2020). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado el 12 de octubre de 2020, de oms.org: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pastor, A. & Viveros, J. (2017). *Fast food intake and its influence on the production of N-acylethanolamines involved in the hunger-satiety cycle*. Recuperado el 29 de 4 de 2021, de redalyc.org: <https://www.redalyc.org/pdf/4257/425752776010.pdf>
- PROCOMER. (marzo de 2016). *España mercado potencial para alimentos saludables*. Recuperado el 2 de diciembre de 2020, de procomer.go.cr: [http://servicios.procomer.go.cr/aplicacion/civ/documentos/Frutas,%20vegetales%20y%20alimentos%20eticos%20y%20relacionados%20con%20la%20salud%20y%20el%20bienestar%20en%20Espana%20\(informe\).pdf](http://servicios.procomer.go.cr/aplicacion/civ/documentos/Frutas,%20vegetales%20y%20alimentos%20eticos%20y%20relacionados%20con%20la%20salud%20y%20el%20bienestar%20en%20Espana%20(informe).pdf)
- PROCOMER. (2016). *Retos y oportunidades para la oferta de alimentos diferenciados*. Recuperado el 29 de 4 de 2021, de servicios.procomet.go.cr: <http://servicios.procomer.go.cr/aplicacion/civ/documentos/Estudio%20Alimentos%20diferenciados.pdf>

- Programa Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible. (2013). *Indicadores Cantonales, Censo Nacional de Población y Vivienda 2000 y 2011*. Recuperado el 28 de 4 de 2021, de <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/poblacion/estadisticas/resultados/re poblaccenso2011-01.pdf.pdf>
- Ramírez, C. (diciembre de 2018). *Los presupuestos: sus objetivos e importancia*. Recuperado el 22 de octubre de 2020, de [https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/revista\\_cultural/article/download/3981/3350/](https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/revista_cultural/article/download/3981/3350/)
- Ramos, E., Salazar, G., Berrún, L. & Zambrado, A. (enero-marzo de 2007). *Reflexiones sobre derecho, acceso y disponibilidad de alimentos*. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, de medigraphic: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn074i.pdf>
- Repallo, R & Rivera, R. (2019). *Nuevos Patrones Alimentario, más Desafíos para los Sistemas Alimentarios 2030*. Recuperado el 12 de octubre de 2020, de <http://www.fao.org/3/ca5449es/ca5449es.pdf>
- Rodríguez- Leitón, M. (abril de 2019). *CHALLENGES FOR THE CONSUMPTION OF FRUITS AND VEGETABLES*. Recuperado el 22 de octubre de 2020, de scielo.org: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v19n2/a12v19n2.pdf>
- Salas, J. et al. (2019). *Nutrición y Dietética Clínica* (cuarta edición ed.). Barcelona, España: Elsevier.
- Secretaría de Educación. (2010). *Guía Metodológica para la enseñanza de la Alimentación y Nutrición*. Recuperado el 1 de julio de 2020, de <http://www.fao.org/3/am283s/am283s.pdf>
- Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria. (setiembre de 2012). *Estructura calórica y costo de la Canasta Básica Alimentaria a julio 2012*. Recuperado el 16 de julio de 2020, de infoagro.go.cr: [http://www.infoagro.go.cr/Documents/AEEI\\_015\\_CBA\\_julio\\_2012.pdf](http://www.infoagro.go.cr/Documents/AEEI_015_CBA_julio_2012.pdf)

- Sedó,P. & Cerdas,M. (2018). ASPECTOS SOCIO CULTURALES Y ALIMENTARIOS VINCULADOS CON EL TRAPICHE Y LA TAPA DE DULCE EN COSTA RICA. *Herencia*, 32 (2), 25.
- Serna. D.,Ulloa, J. & Clavijo,N. (2019). *Tendencia de hábitos y consumo de comidas rápidas mediante el uso de APPS móviles*. Recuperado el 29 de 4 de 2021, de repositorry.ucc.edu.co:  
[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11082/1/2019\\_tendencia\\_de\\_h%C3%A1bitos.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11082/1/2019_tendencia_de_h%C3%A1bitos.pdf)
- Skerrett,P. & Willett,W. (octubre de 2015). *Essentials of Healthy Eating: A Guide*. Recuperado el 20 de octubre de 2020, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3471136/>
- Torres,G. (2019). *En qué gastamos para comer y cuánto?: condiciones socioeconómicas y presupuesto para el consumo de alimentos (Colombia, 1993-2014)*. Recuperado el 1 de 5 de 2021, de researchgate.net: En qué gastamos para comer y cuánto?: condiciones socioeconómicas y presupuesto para el consumo de alimentos (Colombia, 1993-2014)
- Torres,J., Contreras,S., Lippi,L., Huaiquimilla,M. & Leal,R. (2019). *Hábitos de la vida saludable como indicador de desarrollo personal y social:Discursos y prácticas en escuelas*. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, de scielo.org:  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/caledu/n50/0718-4565-caledu-50-357.pdf>
- Umaña, P. (20 de abril de 2021). *Costa Rica: Encuesta de la OCF revela cuatro perfiles de deudores*. (elfinancierocr.com, Editor) Recuperado el 29 de 4 de 2021, de Conozca los cuatro perfiles de deudores que hay en Costa Rica, según un estudio de la Oficina del Consumidor Financiero: <https://www.elfinancierocr.com/finanzas/conozca-los-cuatro-perfiles-de-deudores-que-hay-en/4MRPAHYCA5DGZDHREKV3ONP6RQ/story/>

## **ANEXOS**

## ANEXO 1 INSTRUMENTO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigación sobre la Relación de los hábitos de alimentación, acceso a los alimentos y consumo de vegetales y frutas, en hombres y mujeres de 20 a 45 años que viven en el cantón de Goicoechea, 2020

Investigadora: Marilyn Rodríguez Rosales

#### A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

El estudio se realiza con el fin de relacionar los hábitos alimentarios con el acceso y consumo de vegetales y frutas mediante un cuestionario, a un grupo de adultos de adultos en edades de 20 a 45 años residentes en el cantón de Goicoechea en el año 2020.

#### B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

La investigación consta de una única sección, en la cual se completará una encuesta digital en la cual el participante anotará sus datos referentes a características sociodemográficas, hábitos alimentarios, acceso a alimentos y consumo de vegetales y frutas.

#### C. RIESGOS:

No existe ningún tipo de riesgo al ser parte de este estudio, ya que únicamente deberá participar en responder a la encuesta, lo cual le podría parecer un riesgo de pérdida de privacidad, sin embargo, la información obtenida será confidencial y será manejada con profesionalismo.

D. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber

hablado con la investigadora quien debe de haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2256-8197, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

- E. Su participación en este estudio es **voluntaria**. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento.
- F. Su participación en este estudio es **confidencial** por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- G. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

### CONSENTIMIENTO

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

---

Nombre y firma del sujeto

Cuestionario sobre características sociodemográficas, hábitos alimentarios, acceso y consumo de vegetales y frutas en hombres y mujeres de 20 a 45 años, que viven en el cantón de Goicoechea ,2021.

Responsable de la investigación: Marilyn Rodríguez Rosales

### **Parte I. Características sociodemográficas**

**INSTRUCCIONES:** Marque la opción que considera responde a la pregunta que se le indica.

**1. 1.Sexo**

Mujer ( ) Hombre( )

**2. 2.Distrito de residencia:**

- ( ) Guadalupe
- ( ) San Francisco
- ( ) Calle Blancos
- ( ) Mata Plátano
- ( ) Ipís
- ( ) Rancho Redondo
- ( ) Purral

**3. 3.Indique el rango de edad en el que se encuentra:**

- ( ) De 20 a 24 años.
- ( ) De 25 a 29 años.
- ( ) De 30 a 34 años.
- ( ) De 35 a 39 años.
- ( ) De 40 a 45 años.

**4. 4.Estado civil:**

- ( ) Casado(a)
- ( ) Soltero(a)
- ( ) Unión libre
- ( ) Divorciado(a)

( ) Separado(a)

( ) Viudo(a)

**5. 5. ¿Cuál es su ocupación?**

- ( ) Comerciante
- ( ) Trabajado(a) r Agropecuario
- ( ) Trabajado(a)r de la salud
- ( ) Enseñanza (educador)
- ( ) Administración
- ( ) Ama de casa
- ( ) Trabajado(a)r independiente
- ( ) Estudiante
- ( ) Otro

**6. Indique su nivel educativo**

- ( ) Sin estudios
- ( ) Primaria o escuela completa
- ( ) Primeria o Escuela incompleta
- ( ) Secundaria o Colegio completo
- ( ) Secundaria o Colegio incompleto
- ( ) Universidad completa
- ( ) Universidad incompleta
- ( ) Técnico o diplomado

**7. Número de personas que componen su núcleo familiar.**

- ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4
- ( ) 5 o más.

### **II Parte: Hábitos de alimentación**

**1. Indique los tiempos de comida que realiza al día. Puede marcar varias opciones.**

- ( ) Desayuno
- ( ) Merienda de la Mañana

- ( ) Almuerzo
- ( ) Merienda de la tarde
- ( ) Cena
- ( ) Colación nocturna (merienda nocturna)

**2. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?**

- ( ) No consume      ( ) 7-8 vasos
- ( ) 1-2 vasos      ( ) Más de 8 vasos
- ( ) 3-4 vasos
- ( ) 5-6 vasos

**3. ¿Dónde se produce o elabora la mayoría de sus comidas?**

- ( ) En casa
- ( ) Fuera de casa
- ( ) 50% en casa y 50% fuera de casa

**4. ¿Marque la opción con que frecuenta consumir las siguientes bebidas?**

Bebida	Frecuencia de consumo				
	Nunca	A diario	1 a 2 veces por	3 a 4 veces por	ocasional
Jugos artificiales					
Café					
Té (todo tipo)					
Cerveza					
Vino					
Gaseosas					

**5. ¿Marque la opción referente al tipo de grasa que utiliza al cocinar los siguientes alimentos?**

Alimento	Tipo de grasa utilizada				
	Aceite vegetal	Margarina (Numar)	Mantequilla (Dove)	Aceite en Cosec	Manteca (Clover)
Huevo					
Pollo					
Carnes rojas					
Pescado					
Arroz					
Vegetales					
Plátano maduro					

**6. ¿Agrega sal a la comida ya preparada al servirla en la mesa?**

- ( ) Sí
- ( ) No

**7. Indique el tipo de endulzante que utiliza para endulzar las siguientes bebidas.**

Tipo de Bebida	Tipo de endulzante				
	Azúcar	Miel de abeja	Tapa de dulce	Edulcoran	No endulza
Café					
Té negro					
Té manzanilla o menta					
Batidos de frutas o vegetales					
Refresco natural					
Chocolate con leche (caliente o frío)					

8. Indique los tres métodos de cocción que **más** utiliza para preparar sus alimentos.

- Asado
- Frito
- Hervido
- Vapor
- A la plancha
- Freidora de aire

9. Indique la frecuencia con que consume “comida rápida”. (tacos, pizza, hamburguesa, empanada, etc)

- Nunca
- A diario
- 1 a 2 veces por semana
- 3 a 4 veces por semana
- 5 veces o más veces por semana
- Ocasionalmente

**III Parte: Acceso a los alimentos**

1. Indique el ingreso económico aproximado mensual que tiene su núcleo familiar

- Menos de ₡200 000 colones
- De ₡201 000 a ₡300 000 colones
- De ₡301 000 a ₡400 000 colones
- De ₡401 000 a ₡500 000 colones
- De ₡501 000 a ₡600 000 colones
- Más de ₡600 000 colones

2. Indique la opción referente al gasto mensualmente en la compra de alimentos de su núcleo familiar

- Menos de ₡100 000 colones

- De ₡100 000 a ₡150 000
- De ₡151 000 a ₡200 000
- De ₡201 000 a ₡300 000
- De ₡301 000 a ₡350 000
- Más de ₡350 000

3. ¿Con qué frecuencia realiza las compras de los alimentos?

- Diario
- Semanal
- Quincenal
- Mensual

4. Indique si usted ha recibido o recibe actualmente alguna de las siguientes ayudas sociales.

Programas	Si	No
Cuido y desarrollo infantil (CEN CINAI, CECUDI, Red de cuido)		
Programa AVANCEMOS		
Régimen de pensiones		
IMAS		
FONABE (Fondo Nacional de Becas)		
Municipalidad		
Bono Proteger		
Otro		
No recibe ningún tipo de ayuda		

5. Indique el lugar donde acostumbra a comprar los siguientes alimentos

Alimento	Lugares de compra						
	Carnicerías	Feria del agricultor	Minisuper	supermercados	Mercado (Central,	Otro	
Carnes: pollo, res, cerdo							

Leche, yogurt, queso						
Frutas y vegetales						
Abarrotes: arroz, frijoles, pasta, sal, azúcar, etc.						
Huevos						
Pescado y mariscos						

## 6. Cuestionario FIES

1. En los últimos 12 meses ¿Sintió **preocupación** por el hecho de no disponer de suficientes alimentos para comer debido a la falta de dinero u otros recursos?

SI ( ) No ( )

2. Durante los últimos 12 MESES, ha habido algún momento en que: ¿No pudo comer **alimentos sanos y nutritivos** debido a la falta de dinero u otros recursos?

SI ( ) No ( )

3. Durante los últimos 12 MESES, ha habido algún momento en que: ¿Solo consumió **algunos tipos de alimentos** debido a la falta de dinero u otros recursos?

SI ( ) No ( )

4. Durante los últimos 12 MESES, ha habido algún momento en que: ¿Tuvo que **saltarse alguna comida** debido a que no disponía de suficiente dinero u otros recursos para obtener alimentos?

SI ( ) No ( )

5. Durante los últimos 12 MESES, ha habido algún momento en que: ¿**Comió menos** de lo que pensaba que debía por falta de dinero u

otros recursos?

SI ( ) No ( )

6. Durante los últimos 12 MESES, ha habido algún momento en que: ¿Se quedó su familia **sin alimentos** debido a la falta de dinero u otros recursos?

SI ( ) No ( )

7. ¿Durante los últimos 12 MESES, ha habido algún momento en que: Tuvo **hambre** pero no comió debido a que no disponía de suficiente dinero u otros recursos para alimentos?

SI ( ) No ( )

8. Durante los últimos 12 MESES, ha habido algún momento en que: ¿Estuvo **sin comer durante todo el día** debido a la falta de dinero u otro?

SI ( ) No ( )

## IV. Parte Consumo de vegetales y frutas

1. Indique la porción de vegetales que consume usualmente en un tiempo de comida. Solo una opción.

- ( ) No consume
- ( ) ½ Tz
- ( ) 1 Tz
- ( ) Más de 1 Tz

2. Marque la opción que indica la manera en que prefiere consumir los vegetales

- ( ) Cocidos
- ( ) Crudos (ensalada)

3. Indique la porción de fruta que acostumbra a consumir usualmente en un tiempo de comida. Solo una opción.

- ( ) No consume
- ( ) ½ Tz
- ( ) 1 Tz

Más de 1 Tz

**4. Indique las tres formas de preparación con las que prefiere consumir las frutas.**

Fresca

En conserva (coctel o compota)

5. A continuación, se le presenta una lista de frutas, así como la porción recomendada en medida casera. Indique la opción que refleja la frecuencia de consumo que usted acostumbra a consumir de cada una de ellas.

**1 Tz= una taza, 1/2 Tz= media taza, 1 unid=1 unidad.**

Frecuencia de consumo							
Frutas tropicales	Cantidad	Nunca	A diario	1 a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	5 o más veces a la semana	Ocasional
Banano	1 unid pequeña						
Papaya	1 Tz picada						
Piña	1 rebanada						
Granadilla	1 unid pequeña						
Mango	1 Tz picada						
Guanábana	1/2 tz						

Frecuencia de consumo							
Bayas y otras frutas pequeñas	Cantidad	Nunca	A diario	1 a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	5 o más veces a la semana	Ocasional
Arándanos	3/4 Tz						
Uchuva	1/2 Tz						
Fresa	1 Tz						
Uvas	17 unid						

Frecuencia de consumo							
Cítricas	Cantidad	Nunca	A diario	1 a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	5 o más veces a la semana	Ocasional
Mandarina	1 unid pequeña						
Naranja	1 unid pequeña						
Guayaba	1 unid pequeña						

		Frecuencia de consumo					
Tipo pomáceas	Cantidad	Nunca	A diario	1 a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	5 o más veces a la semana	Ocasional
Kiwi	1 unid pequeña						
Manzana	1 unid pequeña						
Pera	1 unid pequeña						

		Frecuencia de consumo					
Frutas con hueso(semilla)	Cantidad	Nunca	A diario	1 a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	5 o más veces a la semana	Ocasional
Ciruela	1 unid pequeña						
Melocotón	1 unid pequeña						

		Frecuencia de consumo					
Sandías y otros melones	Cantidad	A diario	A diario	1 a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	5 o más veces a la semana	Ocasional
Melón	1 Tz						
Sandía	1Tz						

		Frecuencia de consumo					
Frutas secas	Cantidad	A diario	A diario	1 a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	5 o más veces a la semana	Ocasional
Higos	3 unid pequeñas						
Pasas (uvas pasas)	2 cdas / ¼ tz						

Frecuencia de consumo							
Otros	Cantidad	A diario	A diario	1 a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	5 o más veces a la semana	Ocasional
Jugo 100% natural de uva, naranja, manz.	½ Tz						

6. A continuación, se le presenta una lista de vegetales, así como la porción recomendada en medida casera. Indique la opción que refleja la frecuencia de consumo que usted acostumbra a consumir de cada una de ellas.

1 Tz = una taza, ½ Tz = media taza, 1 unid=1 unidad.

Frecuencia de consumo							
Hojas verdes	Cantidad	Nunca	A diario	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 o más veces por semana	Ocasional
Lechuga	1 tz						
Espinacas	1 Tz						
Kale	1 Tz						
Rúgala	1 Tz						
Mostaza	1 Tz						

Frecuencia de consumo							
Raíces	Cantidad	Nunca	A diario	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 o más veces por semana	Ocasional
Zanahoria	1Tz						
Remolacha	½ Tz						

Frecuencia de consumo							
Bulbos	Cantidad	Nunca	A diario	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 o más veces por semana	Ocasional
Rábano	1 Tz						
Cebolla	-						
Ajo	-						
Hinojo	-						
Cebollino	-						

Frecuencia de consumo							
Brásicas	Cantidad	Nunca	A diario	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 o más veces por semana	Ocasional
Repollo	1 Tz						
Coles de Bruselas	½ Tz						
Brócoli	½ Tz						
Coliflor	½ tz						

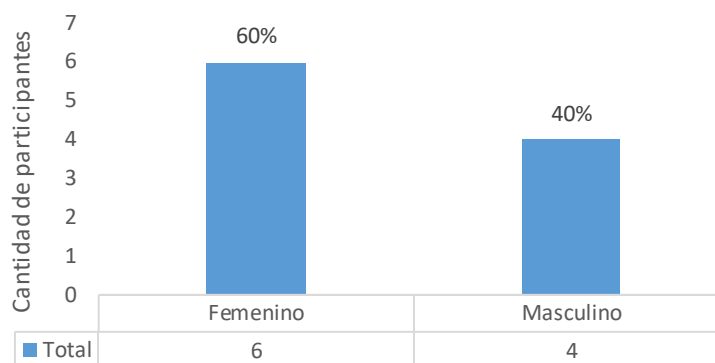
Frecuencia de consumo							
Fructíferos	Cantidad	Nunca	A diario	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 o más veces por semana	Ocasional
Chile dulce							
Berenjena	½ Tz						
Chayote	½ Tz						
Ayote	½ Tz						
Zapallo	½ Tz						
Pepino	1 Tz						
Tomate	1Tz						
Hongos	½ tz						

Frecuencia de consumo							
Tallos	Cantidad	Nunca	A diario	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 o más veces por semana	Ocasional
Apio	1 Tz						
Espárragos	½ Tz						

Frecuencia de consumo							
Mezcla de vegetales y especias	cantidad	A diario	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 o más veces por semana	1 a 2 veces por semana	Ocasional
Vegetales en lata	½ Tz						
Vegetales congelados	½ tz						
Albahaca	-						
Culantro	-						
Perejil	.						

## ANEXO 2 RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

Composición de la muestra.



*Figura 13. Distribución según sexo de los participantes en el plan piloto residentes del cantón de Goicoechea, 2021.*

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°1 se muestra la cantidad de participantes en el plan piloto correspondiente al diez por ciento y la distribución según sexo, en la cual se aprecia que el 60% (n=6) son mujeres y el 40% (n=4) hombres.

*Tabla 24. Características sociodemográficas de los hombres y mujeres del cantón de Goicoechea.*

Distrito	Femenino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Guadalupe	2		20%			
San Francisco	-		-		-	
Calle Blancos	-		-		-	
Mata Plátano	-		-		-	

Ipís	4		40%		3	
Rancho Redondo	-		-		-	
Purral	-		-		1	
<b>Rango etario (edad)</b>	<b>Femenino</b>		<b>Masculino</b>		<b>Total</b>	
	n	%	n	%	n	%
De 20 a 24 años.	2	20%	-	-	2	20%
De 25 a 29 años.	2	20%	2	20%	4	40%
De 30 a 34 años.	-	-	-	-	-	-
De 35 a 39 años.	1	10%	1	-	2	20%
De 40 a 45 años	1	10%	1	-	2	20%
<b>Estado civil</b>						
Casado(a)	1	10%	1		2	20%
Soltero(a)	4	40%	3	30%	7	70%
Unión libre	1	10%	-	-	1	10%
Divorciado(a)	-	-	-	-	-	-
Separado(a)	-	-	-	-	-	-
Viudo(a)	-	-	-	-	-	-
<b>Ocupación</b>						
Comerciante	1	10%	-	-	1	10%
Trabajado(a)r	-	-	-	-	-	-
Agropecuario						
Trabajado(a)r de la salud	-	-	-	.	.	-

Enseñanza (educador(a))	-	-	-	.	-	-
Administración	-	-	-	-	-	-
Ama de casa	1	10%	-	-	1	10%
Trabajado(a)r independiente	-	-	2	20%	2	20%
Estudiante	-	-	-	-	-	-
Otro	4	40%	2	20%	6	60%
<b>Nivel educativo</b>						
Sin estudios	-	-	-	-	-	-
Primaria o escuela completa	-	.	1	10%	1	10%
Primeria o Escuela incompleta	-	-	-	-	-	-
Secundaria o Colegio completo	1	10%	-	-	1	10%
Secundaria o Colegio incompleto	-	-	-	-	-	-
Universidad completa	-	-	1	10%	1	10%
Universidad incompleta	3	30%	2	30%	5	50%

Técnico o diplomado 2 20% - - 2 20%

Fuente: Elaboración propia,2021.

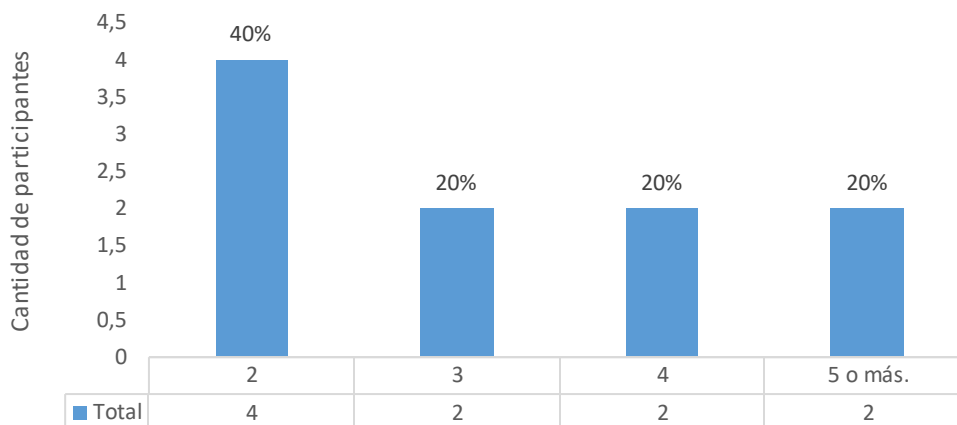


Figura 14. Composición del núcleo familiar de los hombres y mujeres del cantón de Goicoechea,2021.

Fuente: Elaboración propia,2021.

En la figura N°2 se muestra la cantidad de personas que integran el núcleo familiar de los participantes en el plan piloto correspondiente, en la cual se observa que un 40%(n=4) está integrado por dos personas, un 20%(n=2) por tres miembros, otro 20%(n=2) por cuatro miembros y por cinco miembros un 20% (n=2).

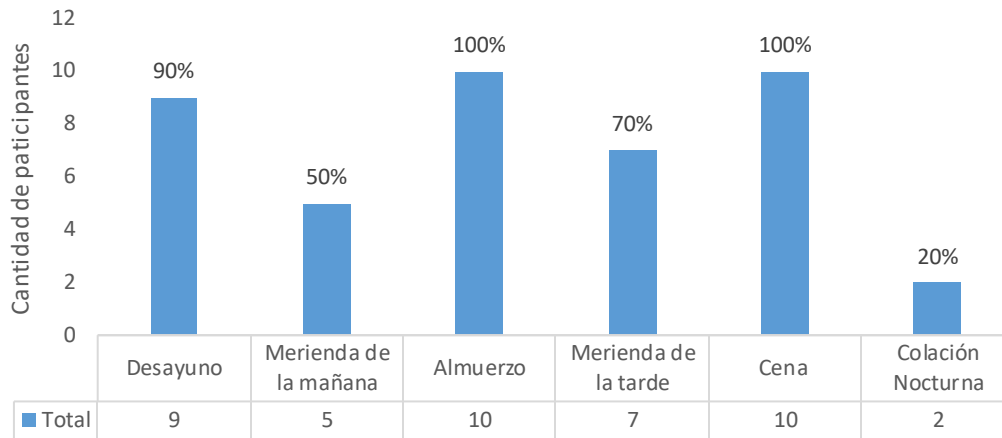


Figura 15. Distribución por tiempo de comida de los hombres y mujeres del cantón de Goicoechea,2021.

Fuente: Elaboración propia,2021.

En la figura N°3 se muestra la distribución por tiempos de comida de los participantes en el plan piloto correspondiente, en la cual se evidencia que el 90%(n=9) realizan el desayuno, un 50%(n=5) realizan la merienda de la mañana, 100%(n=10) realizan el almuerzo y la cena, la merienda de la tarde la realizan en 70%(n=7) y solo un 20% (n=2) realizan la colación nocturna.

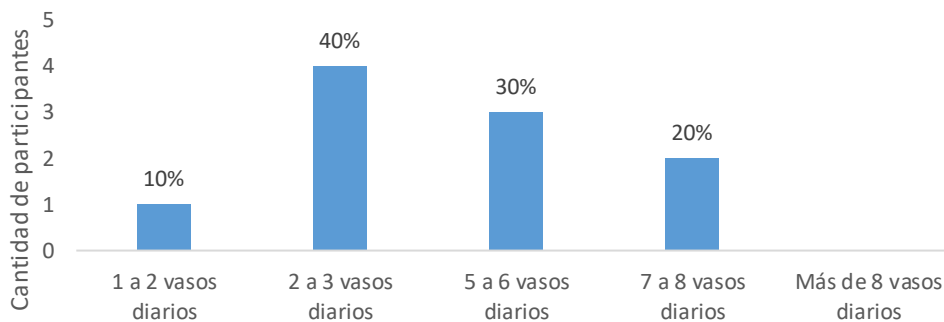


Figura 16. Cantidad de agua consumida por los hombres y mujeres participantes del cantón de Goicoechea, 2021.Fuente:Elaboración propia,2022.

En la figura N°4 se muestra el consumo de agua de los participantes, en la cual se aprecia que un 40%(n=4) consume de dos a tres vasos con agua al día, un 30%(n=3) consumen de cinco a seis vasos con agua, el, 20%(n=2) siete a ocho vasos con agua y solo el 10%(n=1) uno a dos vasos diarios.

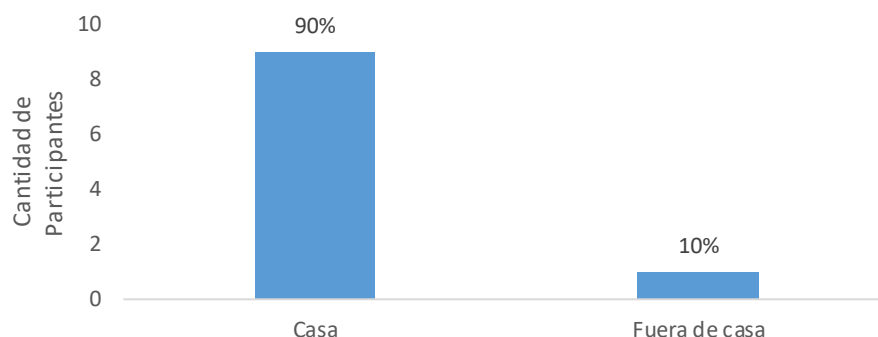


Figura 17.Lugar donde se elaboran o producen los alimentos que consumen los hombres y mujeres del cantón de Goicoechea, 2021.Fuente: Elaboración propia,2021.

En la figura N°5 se muestra que la mayoría de los participantes preparan o elaboran sus alimentos en casa, siendo del 90%(n=9) y solo el 10%(n=1) fuera de casa.

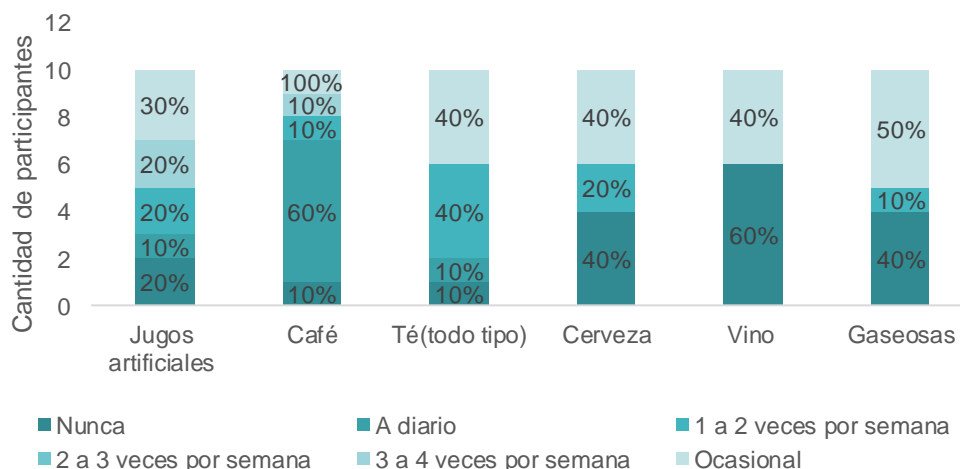
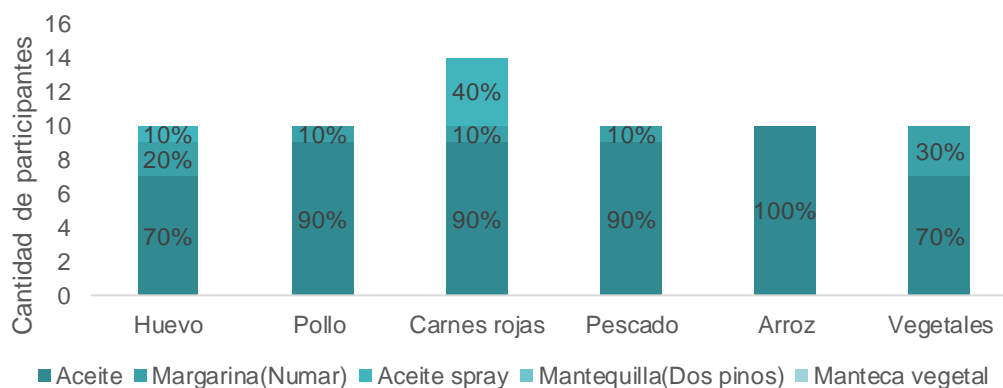


Figura 18. Frecuencia de consumo de bebidas de los hombres y mujeres del cantón de Goicoechea,2021. Fuente: Elaboración propia,2021.

En la figura N°6 se muestra la frecuencia de consumo de diferentes tipos de bebidas, siendo que la mayoría de los participantes consumen café de forma habitual correspondiente al 60%(n=6), versus la menos consumida por igual número de personas para el vino, en el caso del té, cerveza y vino lo consumen de forma ocasional el 40%(n=4) y un 50%(n=5) consumen gaseosas ocasionalmente.



*Figura 19. Tipo de grasa utilizada para cocinar diferentes alimentos por los hombres y mujeres del cantón de Giocoechea, 2021.*

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°7 se muestra que el 100% (n=10) de los participantes utilizan aceite para preparar el arroz seguido del 90% (n=9) que utilizan esta misma grasa para preparar pollo, carnes rojas y pescado, el 70%(n=7) para preparar huevo y vegetales y la grasa menos utilizada es el aceite en spray correspondiente al 40%(n=4), las grasas no utilizadas son la mantequilla y la manteca vegetal.

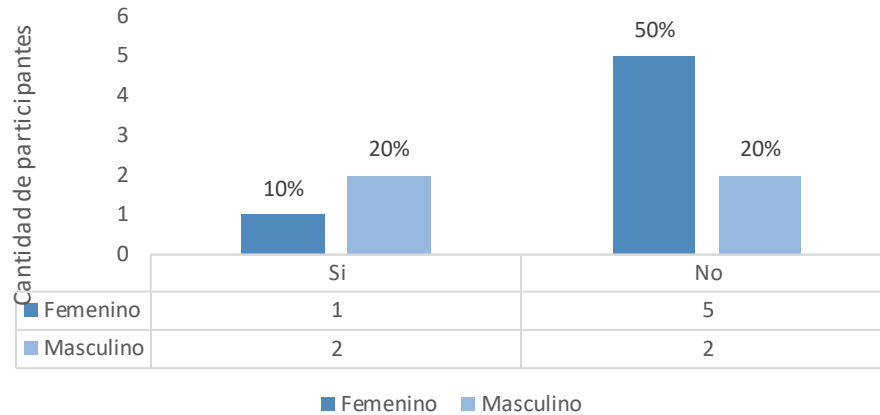


Figura 20. Distribución según sexo de la costumbre de agregar sal a la comida ya preparada servida a la mesa de los participantes del cantón de Goicoechea, 2021.

En la figura N°8 se muestra un 70% (n=7) de los participantes acostumbran no agregar sal a la comida ya preparada, de los cuales 50% (n=5) son mujeres, y 30% (n=3) restante si tienen esta práctica de manera habitual siendo en su mayoría hombres.

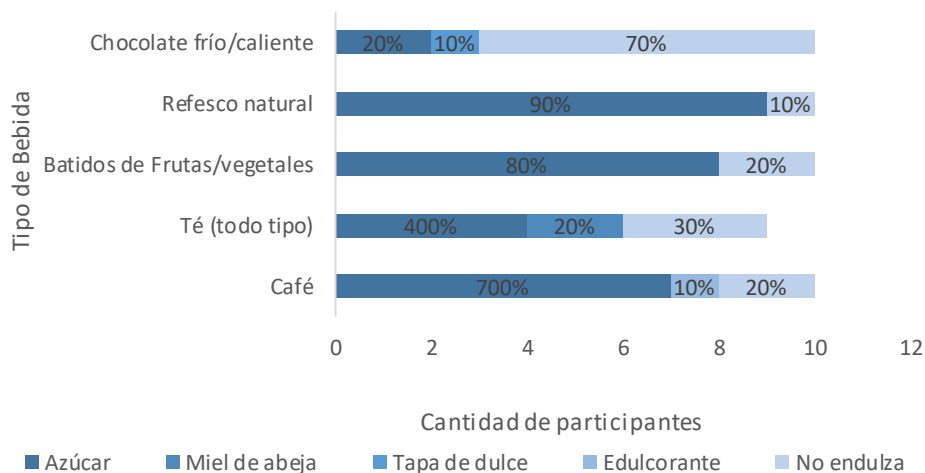
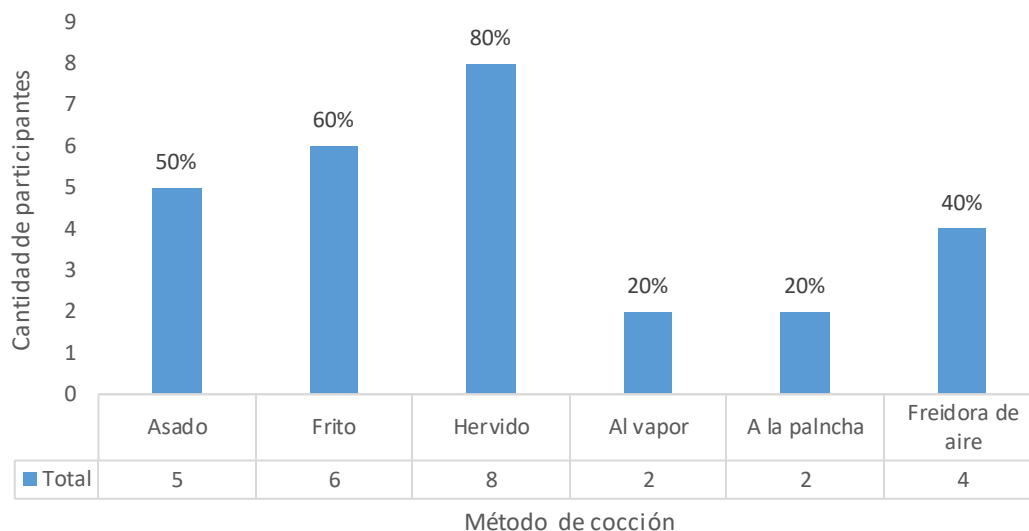


Figura 21. Tipo de endulzante utilizado según tipo de bebidas preparada por los participantes residentes en el cantón de Goicoechea.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

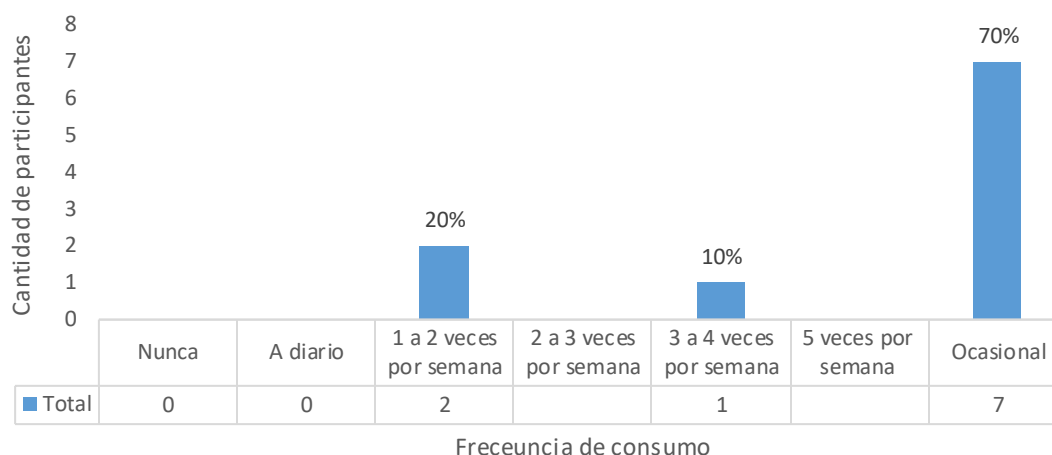
En la figura N°9 se muestra que el 90% (n=9) de los participantes utilizan azúcar como endulzante en el refresco natural, 80% (n=8) para los batidos, 70% (n=7) para el café, un 20% (n=2) utiliza edulcorante o miel como endulzante y la bebida en la que no utilizan endulzante es el chocolate correspondiente a un 70% (n=7).



*Figura 22. Método de cocción utilizado por los hombres y mujeres residentes en el cantón de Goicoechea, 2021.*

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura N° 10 indica que los participantes utilizan el método hervido como el de mayor frecuencia, correspondiente al 80% (n=8), en segundo lugar, el frito con un 60% (n=6) y en tercer lugar el asado con 50% (n=5). Los métodos menos utilizados son freidora de aire 40% (n=4), al vapor y a la plancha un 20% (n=2) cada uno respectivamente.



Fuente: Elaboración propia,2021.

*Figura 23.Frequeuncia de consumo de comidas rápidas por los hombres y mujeres residentes en el cantón de Goicoechea,2021.*

En la figura N° 11 muestra la frecuencia de consumo referente a comida rápida, en donde se evidencia que el 70%(n=7) consumen este tipo de alimentos de forma ocasional, el 20%(n=2) 1 a 2 veces por semana y solo el 10%(n=10) 3 a 4 veces por semana.

*Tabla 25*

*Acceso a los alimentos que tienen los hombres y mujeres del cantón de Goicoechea.*

Ingreso económico	Femenino		Masculino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Menos de ₡200 000 colones	2	20%	2	20%	4	40%
De ₡201000 a ₡300 000 colones	1	10%	1	20%	2	20%
De ₡301000 a ₡400 000 colones	1	10%	-	-	1	10%

De ¢401 000 a ¢500 000 colones	1	10%	1	10%	2	20%
De ¢501000 a ¢600 000 colones	1	10%	-	-	1	10%
Más de ¢600 000 colones	-	-	-	-	-	-

**Gasto por compras de alimento**

Menos de ¢100 000 colones	-	-	-	-	-	-
De ¢100 000 a ¢150 000 colones	4	40%	4	30%	8	80%
De ¢151 000 a ¢200 000 colones	1	10%	-	-	1	10%
De ¢201 000 a ¢300 000 colones	1	10%	-	-	1	10%
De ¢301 000 a ¢350 000 colones	-	-	-	-	-	-
Más de ¢350 000 colones	-	-	-	-	-	-

**Frecuencia con que realiza compras**

Diario	1	10%	-	-	1	10%
--------	---	-----	---	---	---	-----

Semanal	1	10%	2	20%	3	30%
Quincenal	2	20%	2	20%	4	40%
Mensual	2	20%	-	-	2	20%

**Recibe o recibió**

**ayuda social**

Cuido y desarrollo infantil (CEN CINAI, CECUDI, Red de cuidado)	-	-	-	-	-	-
Programa AVANCEMOS	-	-	-	-	-	-
Régimen de pensiones	-	-	-	-	-	-
IMAS	-	-	-	-	-	-
FONABE (Fondo Nacional de Becas)	-	-	-	-	-	-
Municipalidad	-	-	-	-	-	-
Bono Proteger	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	-	-	1	10%
No recibe ningún tipo de ayuda	6	60%	3	30%	9	90%

---

Fuente: (Rodríguez, 2021)

En la tabla N° 2 se muestra que el ingreso mensual de la mayoría de los encuestados es de menos de 200 000 colones, lo que representa un 40%(n=4), en cuanto al gasto sobre compra de

alimentos el 80% (n=8) está entre los cien mil y ciento cincuenta mil y la frecuencia con que realizan las compras es quincenal representado por un 40%(n=4). El 90%(n=9) de los encuestados no recibe ayudas económicas de ninguna institución.

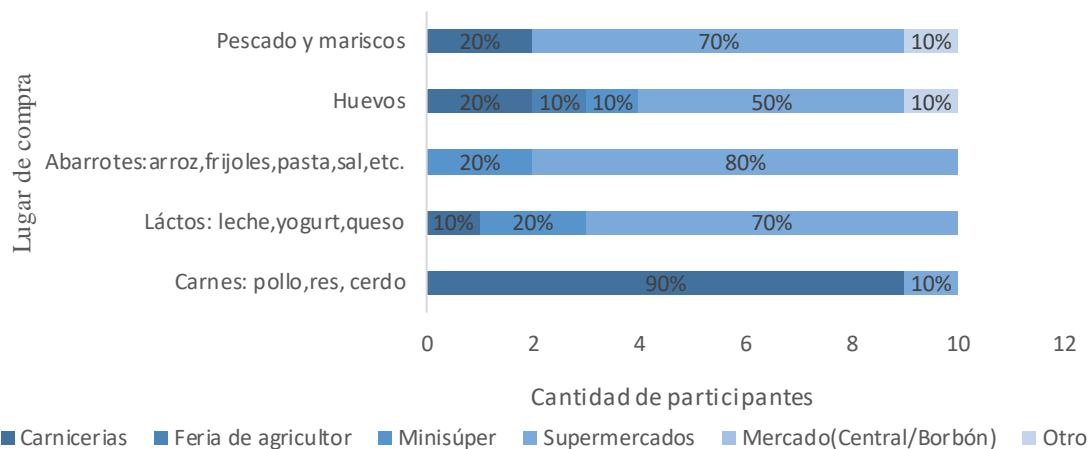


Figura 24. Lugar de compra de diferentes alimentos por parte de los hombres y mujeres del cantón de Goicoechea, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°12 se muestra que el 90%(n=9) de los participantes prefieren compras en carnicerías el pollo, carne de res o cerdo, en el caso de los abarros el 80%(n=8) prefiere adquirirlos en supermercados, así como los huevos con una representación del 50%(n=5) y pescados y mariscos con el 70%(n=7). Los lugares de menor preferencia son la feria del agricultor y mercados.

Tabla 26

Cuestionario FIES

Cuestionario FIES	Femenino		Masculino		Total	
	Si	No	Si	No	Si	No

1. ¿Sintió <u>preocupación</u> por el hecho de no disponer de suficientes alimentos para comer debido a la falta de dinero u otros recursos?	2	4	3	1	5	5
2. ¿No pudo <u>comer alimentos sanos</u> y nutritivos debido a la falta de dinero u otros recursos?	1	5	2	2	3	7
3. ¿Solo consumió algunos <u>tipos de alimentos</u> debido a la falta de dinero u otros recursos?	2	4	2	2	4	6
4. ¿Tuvo que <u>saltarse alguna comida</u> debido a que no disponía de suficiente dinero u otros recursos para obtener alimentos?	1	5	1	3	2	8
5. ¿ <u>Comió menos</u> de lo que pensaba que debía por falta de dinero u otros recursos?	1	5	1	3	2	8
6. ¿Se quedó su familia <u>sin alimentos</u> debido a la falta de dinero u otros recursos?	-	6	-	4	-	10
7. ¿ <u>Tuvo hambre</u> , pero no comió debido a que no disponía de suficiente dinero u otros recursos para alimentos?	1	5	1	3	2	8

8. ¿Estuvo sin comer durante todo el día - 6 - 4 - 10

debido a la falta de dinero u otro?

---

Fuente: Elaboración propia,2021.

En la tabla N°3 se muestra que los participantes presentan inseguridad alimentaria leve a moderada ya que la incertidumbre referente a la capacidad de obtener alimentos o variedad de estos es baja, ninguno de los participantes indica haber experimentado falta de alimento o hambre.

*Tabla 27*

*Consumo de vegetales y frutas de los hombres y mujeres del cantón de Goicoechea,2021.*

<b>Consumo de alimentos (vegetales y frutas)</b>	<b>Femenino</b>		<b>Masculino</b>		<b>Total</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Preferencia de consumo</b>						
<b>vegetales</b>						
En ensalada	6	60%	4	40%	10	100%
Picadillo	6	60%	4	40%	10	100%
Sopa	1	10%	3	30%	4	40%
Crema	-	-	1	10%	1	10%
Al vapor	2	20%	1	10%	3	30%
Otra						
<b>Porción de vegetales que acostumbra a consumir</b>						
No consume	-	-	-	-	-	-
½ Taza	3	30%	1	10%	4	40%
1 taza	1	10%	1	10%	2	20%

Más de 1 taza	2	20%	2	20%	4	40%
---------------	---	-----	---	-----	---	-----

**Preferencia de consumo de frutas**

En ensalada	-	-	1	10%	1	10%
-------------	---	---	---	-----	---	-----

Coctel(enlatado)	-	-	-	-	-	-
------------------	---	---	---	---	---	---

Fresca (entera o picada)	6	60%	3	30%	9	90%
--------------------------	---	-----	---	-----	---	-----

En jugo 100%	6	60%	4	40%	10	100%
--------------	---	-----	---	-----	----	------

Batidos	5	50%	4	40%	9	90%
---------	---	-----	---	-----	---	-----

Otra	1	10%	-	-	1	10%
------	---	-----	---	---	---	-----

**Porción de fruta que acostumbra a consumir**

No consume

½ taza	2	20%	1	10%	3	30%
--------	---	-----	---	-----	---	-----

1 taza	3	30%	2	20%	5	50%
--------	---	-----	---	-----	---	-----

Más de 1 taza	-	-	2	20%	2	20%
---------------	---	---	---	-----	---	-----

---

Fuente: Elaboración propia,2021.

En la tabla N° 4 se muestra que de las preparaciones preferidas para consumir los vegetales son en ensalada y picadillo con el 60%(n=6) respectivamente y las sopas con 40%(n=4), y en el caso de las menos preferidas están al vapor con un 20%(n=2), cremas u otras opciones de elaboración. En cuanto a la porción consumida de forma mayoritaria esta media taza y más de una taza siendo del 40%(n=4).

Con respecto al consumo de frutas, la mayoría prefiere la fruta fresca 90%(n=9), en jugo100%(n=10) o batidos el 90% (n=9) y la de menor gusto es en ensalada ya que solo

corresponde a un 10%(n=1) y en coctel, en cuanto a la porción consumida la mayoría indican una taza como la porción a consumir.

Tabla 28

*Frecuencia de consumo de frutas en hombres y mujeres del cantón de Goicoechea.*

Alimento	Cantidad	Nunca		A diario		1- 2 veces por semana		3-4 veces por semana		5 o más veces por semana		Ocasional	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Frutas tropicales</b>													
Banano	1 unid pequeña	1	10%	1	10%	5	50%	2	20%				
Papaya	1 Tz picada	2	20%			6	60%	1	20%				
Piña	1 rebanada	2	20%	1	10%	6	60%	1	10%				
Granadilla	1 unid pequeña	7	70%			2	20%	1	10%				
Mango	1 Tz picada	4	40%			4	40%	2	20%				
Guanábana	½ Tz	6	60%	1	10%	1	10%	1	10%	1	10%		
<b>Bayas y otras frutas pequeñas</b>													
Arándanos		8	80%			1	10%			1	10%		
Uchuva		8	80%			1	10%			1	10%		
Fresa	1 Tz	6	60%			3	30%			1	10%		

Uvas	17 unid	5	50%		4	40%		1	10%
------	---------	---	-----	--	---	-----	--	---	-----

**Cítricas**

Mandarina	1 unid	1	10%	1	10%	7	70%	1	10%
	pequeña								

Naranja	1 unid	3	30%	2	20%	5	50%		
	pequeña								

Guayaba	1 unid	6	60%			4	40%		
	pequeña								

**Tipo pomáceas**

Kiwi	1 unid	8	80%			2	20%		
	pequeña								

Manzana	1 unid	2	20%	1		7	70%		
	pequeña								

Pera	1 unid	8	80%			1	10%	1	10%
	pequeña								

**Frutas con hueso(semilla)**

Ciruela	1 unid	9	90%			1	10%		
	pequeña								

Melocotón	1 unid	8	80%			2	20%		
	pequeña								

**Sandías y otros melones**

Melón	1 Tz	4	40%	1	10%	4	40%	1	10%
-------	------	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----

Sandía	1Tz	3	30%	1	10%	4	40%	2	20%
--------	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----

### Frutas secas

Higos	3 uni	9	90%		1	10%			
	pequeñas								
Pasas (uva pasa)	2 cdas/ ¼ tz	9	90%		1	10%			
Jugo de uva 100% natural	½ Tz	6	60%	1	10%	3	30%		
Jugo de naranja 100% natural	½ Tz	3	30%	2	20%	5	50%		
Jugo de manzana 100%.	½ Tz	8	80%			1	10%	1	10%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla 29

*Frecuencia de consumo de vegetales en hombres y mujeres del cantón de Goicoechea*

Alimento	Cantidad	Nunca		A diario		1 a 2 veces por semana		3 a 4 veces por semana		5 o más veces por semana		Ocasional	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Hojas verdes</b>													
Lechuga	1 Tz			1	10%	3	30%	5	50%	1	10%		
Espinacas	1 Tz	5	50%			3	30%	1	50%	1	10%		
Kale	1 Tz	1	10%					1	50%				

Rúgala 1 Tz 10 100%

Mostaza 1 Tz 10 100%

### **Raíces**

Zanahoria 1Tz 1 10% 1 10% 3 30% 5 50%

Remolacha ½ Tz 7 70% 3 30%

### **Bulbos**

Rábano 1 Tz 7 70% 1 10% 2 20%

Cebolla 6 60% 1 10% 2 20% 1 10%

Ajo 1 10% 5 50% 2 20% 1 10% 1 10%

Hinojo 10 100%

Cebollino 6 60% 3 30% 1 10%

### **Brásicas**

Repollo 1 Tz 3 30% 1 10% 4 40% 1 10% 1 10%

Coles de ½ Tz 8 80% 1 10% 1 10%

Bruselas

Brócoli ½ Tz 4 40% 5 50% 1 10%

Coliflor ½ tz 6 60% 3 30% 1 10%

### **Fructíferos**

Chile dulce 5 50% 1 10% 2 20% 2 20%

Berenjena ½ Tz 10 100%

Chayote ½ Tz 2 20% 2 20% 5 50% 1 10%

Ayote ½ Tz 5 50% 1 10% 3 30% 1 10%

Zapallo ½ Tz 5 50% 4 40% 1 10%

Pepino	1 Tz	3	30%			6	60%			1	10%
Tomate	1Tz	1	10%	2	20%	2	20%	4	40%	1	10%
Hongos	½ tz	6	60%			4	40%				

**Tallos**

Apio	1 Tz	2	20%	3	30%	4	40%	1	10%		
Espárragos	½ Tz	10									

**Mezcla de vegetales y especias**

Vegetales en lata	½ Tz	10	100%								
Vegetales congelados	½ Tz	8	80%			2	20%				
Albahaca		6	60%			2	20%	1	10%	1	10%
Culantro		2	20%	2	20%	1	10%	4	40%	1	10%
Perejil		7	70%			2	20%	1	10%		

---

Fuente: Elaboración propia,2021.

## ANEXO 3 ESCALA DE INSEGURIDAD ALIMENTARIA BASADA EN LA EXPERIENCIA

### MÓDULOS DE LA ENCUESTA

El módulo de la encuesta Escala de la Inseguridad Alimentaria basada en la Experiencia (acrónimo en inglés: FIES-SM) está compuesto por ocho preguntas con respuestas dicotómicas sí/no. Los ítems de la FIES componen una escala estadística diseñada para cubrir un rango de la severidad de la inseguridad alimentaria y se deben analizar en conjunto como escala, no como ítems separados.

<b>Ahora me gustaría hacerle algunas preguntas relacionadas a la alimentación. Durante los últimos 12 MESES, ha habido algún momento en que:</b>	
Q1. ¿Usted se haya preocupado por no tener suficientes alimentos para comer por falta de dinero u otros recursos?	0 No 1 Si 98 No sabe 99 No responde
Q2. Pensando aún en los últimos 12 meses ¿hubo alguna vez en que usted no haya podido comer alimentos saludables y nutritivos por falta de dinero u otros recursos?	0 No 1 Si 98 No sabe 99 No responde
Q3. ¿Hubo alguna vez en que usted haya comido poca variedad de alimentos por falta de dinero u otros recursos?	0 No 1 Si 98 No sabe 99 No responde
Q4. ¿Hubo alguna vez en que usted haya tenido que dejar de desayunar, almorzar o cenar porque no había suficiente dinero u otros recursos para obtener alimentos?	0 No 1 Si 98 No sabe 99 No responde
Q5. Pensando aún en los últimos 12 meses, ¿hubo alguna vez en que usted haya comido menos de lo que pensaba que debía comer por falta de dinero u otros recursos?	0 No 1 Si 98 No sabe 99 No responde
Q6. ¿Hubo alguna vez en que su hogar se haya quedado sin alimentos por falta de dinero u otros recursos?	0 No 1 Si 98 No sabe 99 No responde
Q7. ¿Hubo alguna vez en que usted haya sentido hambre pero no comió porque no había suficiente dinero u otros recursos para obtener alimentos?	0 No 1 Si 98 No sabe 99 No responde
Q8. ¿Hubo alguna vez en que usted haya dejado de comer todo un día por falta de dinero u otros recursos?	0 No 1 Si 98 No sabe 99 No responde

Fuente: Tomado de <http://www.fao.org/3/bl404s/bl404s.pdf>

## ANEXO 4 CÁLCULO DEL GASTO MENSUAL PROMEDIO VERSUS EL INGRESO MENSUAL DE LOS ENCUESTADOS MEDIANTE LEY ENGEL.

*Gasto mensual promedio en alimentación según el ingreso promedio de las personas encuestadas del Cantón de Goicoechea, 2020.*

Gasto mensual promedio	Ingreso mensual promedio					
	¢100 000	¢250 000	¢350 500	¢450 000	¢550 000	¢650 000
¢50 000	3	3	4	3	1	4
¢125 000	5	4	3	4	13	
¢175 000		1	3	5	3	12
¢250 500		2			1	16
¢325 000		1				3
¢375 000						8

Fuente: Elaboración propia, 2021

Se observa el gasto promedio mensual en alimentos según el ingreso promedio mensual, siendo que el monto referente al ingreso promedio mayoritario es de ¢650 000 colones correspondiente a 43 de las personas. En el caso del gasto promedio, 28 de las personas gastan entre 175 000 a 250 500 colones con un ingreso promedio de 650 000 colones.

*Determinación del acceso a alimentos según Ley de Engel de acuerdo con el ingreso promedio versus el gasto promedio en alimentación de los participantes.*

Ingreso mensual promedio	Gasto promedio mensual en alimentación	Ley de Engel	N	%
¢100 000	¢50 000	50%	3	3%
¢100 000	¢125 000	125%	5	5%
¢250 000	¢50 000	20%	3	3%
¢250 000	¢125 000	50%	4	4%
¢250 000	¢175 000	70%	1	1%
¢250 000	¢250 500	100%	2	2%
¢250 000	¢325 000	130%	1	1%
¢350 500	¢50 000	14%	4	4%
¢350 500	¢125 000	36%	3	3%

€350 500	€175 000	50%	3	3%
€450 000	€50 000	14%	3	3%
€450 000	€125 000	36%	4	4%
€450 000	€175 000	50%	5	5%
€550 000	€50 000	9%	1	1%
€550 000	€125 000	23%	13	13%
€550 000	€175 000	32%	3	3%
€550 000	€250 000	50%	1	1%
€650 000	€50 000	8%	4	4%
€650 000	€175 000	30%	12	12%
€650 000	€250 000	38%	16	16%
€650 000	€325 000	54%	3	3%
€650 000	€375 000	58%	8	8%

Fuente: Elaboración propia,2021.

Se muestra que el 60%(n=61) de las personas se encuentran en Inseguridad alimentaria según la Ley de Engel, pues destinan más del 30% del ingreso a la compra de alimentos y solamente el 40%(n=41) destinan menos de dicho porcentaje para la compra de sus alimentos.

## ANEXO 5 CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

San José, 11 de mayo del 2021

Universidad Hispanoamericana  
Departamento de Registro

Estimados señores:

La estudiante Marilyn Rodríguez Rosales, presenta su trabajo de investigación en la modalidad de tesis, titulado *“RELACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, ACCESO A LOS ALIMENTOS Y CONSUMO DE VEGETALES Y FRUTAS, EN HOMBRES Y MUJERES DE 20 A 45 AÑOS QUE VIVEN EN EL CANTÓN DE GOICOHECHEA, 2021”* el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

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

	Rubro	Valor	Nota
a.	Originalidad del tema.	10 %	8.0
b.	Cumplimiento de entrega de avances.	20 %	16.0
c.	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación.	30 %	27.0
d.	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones.	20 %	18.0
e.	Calidad, detalle del marco teórico.	20 %	18.0
	Total	100 %	87.0

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

Atentamente:

SERGIO  
ALEXANDER MORA  
MORA (FIRMA)

Firmado digitalmente  
por SERGIO ALEXANDER  
MORA MORA (FIRMA)  
Fecha: 2021.05.11  
18:42:52 -06'00'

Dr. Sergio Mora Mora - CPN: 162-09

Profesor Universidad Hispanoamericana

## ANEXO 6 CARTA DEL LECTOR

15 de junio del 2021

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

Estimados Señores

Por este medio hago constar, en mi calidad de lectora de la carrera de Nutrición, que he revisado de forma detallada el documento de Tesis para optar por el grado académico de licenciatura en Nutrición de la estudiante, Marilyn Rodríguez Rosales , con número de cédula de identidad 6 0271 00 13, titulado "RELACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, ACCESO A LOS ALIMENTOS Y CONSUMO DE VEGETALES Y FRUTAS, EN HOMBRES Y MUJERES DE 20 A 45 AÑOS QUE VIVEN EN EL CANTÓN DE GOICOHECHEA, 2021"

El documento cuenta con las características y condiciones de una modalidad de graduación, razón por la cual lo doy como aprobado, dando el visto bueno para continuar con las siguientes fases del proceso.

Atentamente



---

Lector

Dra. Kathia Quintanilla Segura

CPN:2957-20

## ANEXO 7 DECLARACIÓN JURADA

### DECLARACIÓN JURADA

Yo Marilyn Rodríguez Rosales cédula de identidad 6 02710013 en condición de egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advierto de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura titulado **RELACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, ACCESO A LOS ALIMENTOS Y CONSUMO DE VEGETALES Y FRUTAS, EN HOMBRES Y MUJERES DE 20 A 45 AÑOS QUE VIVIEN EN EL CANTÓN DE GIOCOECHEA,2021**, es una obra original y para su realización he 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 de la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982;especialmente el número 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José el día 12 de mayo del 2021.

  
Marilyn Rodríguez Rosales

## ANEXO 8 CARTA DE APROBACIÓN

**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, 7 /7/ 2021

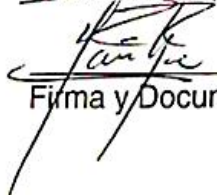
Señores:  
Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Marilyn Rodríguez Rosales con número de identificación 602710013 autor (a) del trabajo de graduación titulado RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACCESO A LOS ALIMENTOS Y CONSUMO DE VEGETALES Y FRUTAS, EN HOMBRES Y MUJERES DE 20 A 45 AÑOS, QUE VIVEN EN EL CANTÓN DE GOICOECHEA,2021\_presentado y aprobado en el año 2021 como requisito para optar por el título de licenciatura; (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,

  
602710013  
Firma y Documento de Identidad