

**UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN**

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

**COMPARACIÓN DEL ACCESO A LOS
ALIMENTOS, LA DIVERSIDAD
ALIMENTARIA Y LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 20–65
AÑOS SEGÚN EL TIPO DE VÍA PARA
LLEGAR A SUS HOGARES ACUÁTICA O
TERRESTRE, DEL CANTÓN DE OSA,
2025.**

BRUNY VILLALOBOS ANGULO

Noviembre, 2025

TABLA DE CONTENIDOS

Capítulo I: El Problema de Investigación.....	11
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1.1 Antecedentes del Problema.....	12
1.1.1.1 Antecedentes internacionales.....	12
1.1.1.2 Antecedentes Nacionales	14
1.1.2 Delimitación del Problema	17
1.1.3 Justificación	17
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	18
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.3.1 Objetivo general.....	19
1.3.2 Objetivos específicos	19
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	20
1.4.1 Alcances de la Investigación.....	20
1.4.2 Limitaciones de la Investigación	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1 CONTEXTO TEÓRICO - CONCEPTUAL.....	22
2.1.1 Acceso a alimentos	22
2.1.2 Diversidad alimentaria.....	23
2.1.4 Hábitos alimentarios	26
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	31
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	31
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	32
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS	32
3.3.1 Área de estudio.....	32
3.3. 2 población.....	33
3.3.3 Muestra.....	33
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión	34
3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	35
3.4.1 Validez de un cuestionario	35

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario	36
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	36
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	37
3.7 PLAN PILOTO.....	50
3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50
3.9 ORGANIZACIÓN DE DATOS	53
3.10 ANÁLISIS DE DATOS.....	53
CAPITULO IV	55
4.1 PRESENTACION DE RESULTADOS	56
4.2 ANALISIS UNIVARIADOS	56
4.3.1 Comparar el acceso a los alimentos entre ambas poblaciones, según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares.	80
4.3.2 Comparar la diversidad alimentaria y el tipo de vía que utilizan ambas poblaciones para llegar a sus hogares.	81
CAPÍTULO V	86
5.1.1 Características sociodemográficas	87
5.1.2 Acceso a alimentos	89
5.1.3 Diversidad alimentaria.....	91
5.1.4 Hábitos alimentarios	92
5.1.6 Comparar la diversidad alimentaria y el tipo de vía que utilizan ambas poblaciones para llegar a sus hogares por medio de pruebas estadísticas.	98
5.1.7 Comparar los hábitos alimentarios entre ambas poblaciones, considerando el tipo de vía de acceso a sus hogares por medio de pruebas estadísticas.	99
CAPÍTULO VI.....	103
6.1 CONCLUSIONES.....	104
6.2 RECOMENDACIONES.....	106
BIBIOGRAFÍA	107
ANEXOS	118
ANEXO 1. Consentimiento informado	118
ANEXO 2. Instrumento de recolección de datos.....	121
ANEXO 3. Tablas de los resultados del plan piloto	131

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Criterios de inclusión y exclusión	34
Tabla 2 Operacionalización de variables.....	38
Tabla 3 Cambios realizados al formulario después de la prueba piloto.....	51
Tabla 4 Datos sociodemográficos.....	56
Tabla 5 Persona encargada de realizar las compras	58
Tabla 6 Ingreso estimado mensual	58
Tabla 7 Cantidad de dinero destino al mes para realizar las compras.....	59
Tabla 8 Acceso físico a los alimentos en población.....	60
Tabla 9 Acceso físico a los alimentos en población.....	60
Tabla 10 Acceso físico a los alimentos en población.....	61
Tabla 11 Acceso físico a los alimentos en población.....	61
Tabla 12 Acceso físico a los alimentos en población.....	62
Tabla 13 Acceso físico a los alimentos en población.....	62
Tabla 14 Acceso físico a los alimentos en población.....	63
Tabla 15 Diversidad alimentaria.....	64
Tabla 16 Diversidad alimentaria.....	64
Tabla 17 Tiempos de comida vía acuática.....	65
Tabla 18 Tiempos de comida vía terrestre.....	66
Tabla 19 Método de cocción preferido.....	66
Tabla 20 Tipos de grasa preferido	67
Tabla 21 Adición de sal a los alimentos	68
Tabla 22 Tipo de endulzante para bebidas que utiliza.....	68
Tabla 23 Frecuencia de consumo de comidas rápidas.....	69
Tabla 24 Consumo de agua diaria en población.....	69
Tabla 25 Consumo de lácteos en la vía acuática	70
Tabla 26 Consumo de lácteos en la vía terrestre	70
Tabla 27 Consumo de frutas en población en la vía acuática.....	71
Tabla 28 Consumo de frutas en población en la Vía terrestre.....	72
Tabla 29 Consumo de vegetales en la vía acuática	72
Tabla 30 Consumo de vegetales en la vía terrestre	73
Tabla 31 Consumo de vegetales harinosos en la vía acuática	74
Tabla 32 Consumo de vegetales harinosos en la vía terrestre	74

Tabla 33 Consumo de carbohidratos en la vía acuática.....	75
Tabla 34 Consumo de carbohidratos en la vía terrestre.....	76
Tabla 35 Consumo de carnes en la vía acuática	77
Tabla 36 Consumo de carnes en la vía terrestre	78
Tabla 37 Consumo de grasas en la vía acuática	79
Tabla 38 Consumo de grasas en la vía terrestre	79
Tabla 39 Comparación del acceso a los alimentos	80
Tabla 40 Comparación de la diversidad alimentaria	81
Tabla 41 Comparación de los hábitos alimentarios.....	83

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Delimitación geográfica del área	33
---	----

DEDICATORIA

A Freddy A mi madre, por su sacrificio y esfuerzo, porque gracias a ella hoy estoy aquí, finalizando otra meta más.

Dedico este trabajo a la memoria de Y, Emanuel, cuya luz y amor me sigue acompañando incluso en su ausencia.

Y a mí misma, por no rendirme ante la duda, por darle un cálido abrazo al cansancio como parte de este camino, por seguir luchando cuando el horizonte parecía lejano.

Agradecimiento

A Dios, primeramente, por ser mi guía en esta vida, por darme sabiduría, fortaleza, serenidad en los momentos difíciles y la perseverancia para no rendirme. Salmos 94:17-19 TLA: "Si tú no me hubieras ayudado, muy pronto habría perdido la vida; pero te llamé al sentir que me caía, y tú, con mucho amor, me sostuviste. En medio de mis angustias y grandes preocupaciones, tú me diste consuelo y alegría".

A mi tutora, la Dra. Aurelia Blanco, le agradezco por ser mi guía, por su paciencia y su compromiso a lo largo de este proceso. ¡Gracias!

A las personas del distrito de Sierpe y de Ciudad Cortes de Osa que me abrieron las puertas de su hogar para realizar esta investigación. Su ayuda fue más que un aporte académico, fue una muestra de generosidad y confianza que marcó la diferencia en esta tesis.

RESUMEN

Introducción: La alimentación es una parte esencial para salud y el bienestar de cada ser humano, ya que, ayuda en el desarrollo físico, mental y social. Por lo que, el acceso a los alimentos, la diversidad y los hábitos alimentarios influyen en la manera en que las personas acceden y seleccionan sus alimentos. **Objetivo General:** Comparar el acceso a los alimentos, la diversidad alimentaria y los hábitos alimentarios en adultos de 20- 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025. **Metodología:** Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con una muestra de 94 personas, distribuidas en dos distritos que cumplen con las características de la investigación. Se aplicaron encuestas sociodemográficas, encuesta para el acceso físico a los alimentos, el puntaje de diversidad alimentaria en el hogar según la FAO y cuestionarios para los hábitos y frecuencia de consumo. **Resultados y discusión:** En los resultados obtenidos predominó el sexo femenino (n=53) en ambos tipos de vía y las edades entre los 20 y 55 años (n=75). Además, se observan diferencias educativas y ocupaciones siendo mayores en la vía terrestre. El acceso físico a los alimentos y la diversidad alimentaria es mayor en la vía terrestre debido al fácil acceso y a la mayor disponibilidad de alimentos. Los hábitos alimentarios se ven influenciados por las condiciones socioeconómicas y tipo el acceso para llegar al hogar. **Conclusiones:** Se concluye que el que el tipo de acceso contribuye como determinante social de la alimentación, al influir de forma directa en el acceso físico de los alimentos, por ende, la frecuencia de consumo y la calidad de estos.

Palabras claves: Acceso a alimentos, diversidad alimentaria, hábitos alimentarios, vía acuática, vía terrestre.

ABSTRACT

Introduction: Food is essential for the health and well-being of every human being, as it contributes to physical, mental, and social development. Therefore, access to food, food diversity, and dietary habits influence how people access and select their food. General **Objective:** To compare access to food, diversity, and dietary habits among adults aged 20-65 years in the canton of Osa, Osa, 2025, based on whether they travel to their homes by water or land. **Methodology:** This quantitative, descriptive study used a sample of 94 people distributed across two districts that meet the research criteria. Sociodemographic surveys, a survey on physical access to food, the FAO Household Food Diversity Score, and questionnaires on consumption habits and frequency were administered. **Results and Discussion:** The results showed a predominance of females (n=53) in both transport routes and ages between 20 and 55 years (n=75). Furthermore, educational and occupational differences were seen, with greater prevalence among those transported by land. Physical access to food and dietary diversity were greater by land due to easier access and greater food availability. Dietary habits are influenced by socioeconomic conditions and the type of access to the home. **Conclusions:** It is concluded that the type of access contributes as a social determinant of diet, directly influencing physical access to food and, consequently, the frequency and quality of consumption.

Keywords: Access to food, dietary diversity, dietary habits, water transport, land transport.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el siguiente capítulo se describen los antecedentes internacionales y nacionales del problema de investigación, la delimitación del tema y la justificación del problema. Además, se presentan los objetivos de la investigación que permitirá abordar todo el marco teórico y la metodología de la investigación.

1.1.1 Antecedentes del Problema

A continuación, se detallan los antecedentes internacionales y nacionales relacionados con las variables de investigación.

1.1.1.1 Antecedentes internacionales

En un estudio realizado en Colombia, se determinó que en el año 2020 la pobreza financiera aumentó a 42.5%, alrededor de 6.8 puntos más que en el 2019. Por lo que, se cree que existió una relación entre la limitación económica en muchos hogares rurales de Colombia y el desarrollo desigual en población urbano-rural. Según el estudio, se identificó una disminución en el acceso a alimentos, cambios en la disponibilidad, desabastecimientos y traslados obligatorios para conseguir alimentos; afectando principalmente a los ciudadanos que sufren constantemente de escasez (Rodríguez & Arboleda, 2022).

Según Ayala (2024), una parte de la población de México cuenta con ingresos laborales inferiores al costo de la canasta básica, alcanzando un 48% en zonas rurales esto en los primeros trimestres del 2020 y 2021. En años anteriores el porcentaje de inseguridad

alimentaria incrementó de un 32.8 % a 38.6% en el 2020, provocando una disminución en la calidad y variedad de los alimentos causado por la falta de recursos económicos.

En otro estudio, se menciona que alrededor del 82% de una muestra de 100 hogares de comunidades rurales, han vivido alguna situación de inseguridad alimentaria en los últimos 3 meses de año 2023 y únicamente el 18 % está excluido y 81% de los hogares afirma que se han quedado sin tiempo de alimentación por falta de recursos económicos. También, se determinó que existe una diferencia muy marcada en cuanto a los costos de la canasta básica rural y urbana, además, de que se ignoran los costos de traslado para comprar los alimentos (Ríos & Galindo, 2024).

De acuerdo con Padilla et al., (2022) en 291 hogares estudiados en Ecuador, mostró que el 69% de las familias tiene baja seguridad alimentaria y en promedio el 62% logra cubrir las necesidades básicas parcialmente. Por otra parte, se resalta que la falta de alimentos no es por una inadecuada distribución de alimentos en el hogar, ya que, cada miembro presentó un nivel de consumo igual o similar; relacionando esta deficiencia con la dificultad para el acceso a alimentos.

La pandemia del COVID-19 afectó los sistemas alimentarios, dificultando el acceso a alimentos debido a la reducción de ingresos, aumentando la necesidad de suministros y por ende perjudicando la diversidad de alimentos para las personas en situaciones de vulnerabilidad (Mendoza et al., 2024). Una investigación realizada en Perú encontró que un Puntaje de Diversidad Dietética en el Hogar (HDDS, en sus siglas en inglés) elevado, está asociado con un nivel educativo y económico alto. De la misma forma, se demostró que vivir en zonas rurales, no contar con educación formal y tener ingresos económicos mensuales bajos eran determinantes para obtener una puntuación baja (Mamani et al., 2022).

Por otra parte, en un estudio realizado en Ecuador demostró que los hogares en rurales presentan mayor inseguridad alimentaria, debido a la dificultad en el acceso y disponibilidad de los alimentos. El puntaje de Diversidad de Alimentos en el Hogar fue bajo para ambas poblaciones estudiadas, donde se observa que consumen alimentos de bajo valor nutritivo. Los principales alimentos de consumo son: cereales refinados, bebidas azucaradas y una pequeña cantidad de legumbres y carne (González & Pilco, 2025).

Se estima que alrededor del 96 % de una muestra de 292 hogares de zona rural de México compran sus alimentos en comercios locales o en mercados. Debido a la dificultad para obtener ingresos, surge una estrategia para obtenerlos tales como: regalados por terceros, intercambios de alimentos entre los vecinos o venta de estos a un menor precio. Por lo que, estos hogares presentaron una dieta poco diversa, donde predominan los cereales, alimentos altos en azúcares, bajo consumo de frutas, verduras y muy poco consumo de proteína de origen animal (González et al., 2019).

1.1.1.2 Antecedentes Nacionales

En Costa Rica, para el año 2019 – 2020, alrededor de 763 190 hogares equivalentes a 46% de la población total del país, enfrente algún nivel de inseguridad alimentaria. Este estudio demostró que esta parte de la población presentó una limitación para tener acceso a alimentos de manera suficiente o para cumplir con los tiempos de alimentación a causa de restricciones económicas o algún otro factor. Además, se resaltó que esta problemática fue predominante en hogares fuera de la región central del país (Chacón & Segura, 2021).

Por otra parte, en un estudio realizado en familias agricultoras en Coto Brus, demuestra que aquellas familias con salarios mayores al salario mínimo presentan seguridad alimentaria en comparación con quienes reportan salarios mínimos o por debajo de este,

por ende, presentan inseguridad alimentaria. Este estudio resalta que la problemática de la seguridad alimentaria no está relacionada con la falta de disponibilidad, sino con el acceso a los alimentos. Por lo que, 59% de las familias con inseguridad alimentaria leve, tienen alguna preocupación por no tener alimentos, y el 9% con inseguridad alimentaria moderada manifestaron no tener recursos económicos para comprar los alimentos (Rodríguez et al., 2019)

Alrededor de 19 y 21% del total de la población costarricense se encuentra en pobreza básica o extrema, esta población cuenta con ingresos por debajo de la línea de pobreza. El ingreso promedio es de 203.037 colones mensuales, para un ingreso per cápita de 59.319 colones lo que indica que las familias cuentan con menos de 2000 colones diarios. Se estima que, al considerar todos los gastos en estos hogares, queda claro que los ingresos son insuficientes para garantizar una vida digna (Ortega, 2022).

Según el INEC (2024), el porcentaje de personas con pobreza extrema disminuyeron en comparación al año anterior que se encontraba en 6,3%. Los hogares con pobreza extrema pasaron de ser 112, 916 hogares en el 2023 a 86, 748 hogares en el 2024. Por otra parte, para el año 2024 un indicador que afecta a los hogares con condición de pobreza son personas con discapacidad sin ingresos, este afecta al 19% de los hogares, también, adultos mayores sin pensión afectando al 11, 9% de la población costarricense.

La canasta básica en Costa Rica actúa como indicador económico, este indicador describe algunos aspectos muy relacionados con la población que se encuentra vulnerable tales como el salario mínimo y la pobreza extrema. En el 2019 se estimó que el salario mínimo de los trabajos no calificados era de 309, 143 colones mensuales destinando únicamente un 13.8% a gastos de alimentación. A pesar de que, la canasta básica actúa como una herramienta para la vigilancia de los precios de alimentos de consumo básico en el

mercado, el 24% de los costarricenses en zona rural en condición de pobreza no tienen acceso a esta de forma completa (Hidalgo et al., 2020).

En este estudio se reclutaron 798 personas entre los 15 y 65 años, se evaluó el consumo de alimentos mediante un recordatorio de 24 h. El resultado evidenció que el acceso a frutas y verduras está mediado por distintos factores, de los cuales podemos mencionar: la disponibilidad, las preferencias, los aspectos socioeconómicos, género, la edad, entre otros. De forma que, se observa que menos del 20% de la población costarricense apenas alcanza las recomendaciones diarias para el consumo de frutas y verduras. Sin embargo, este estudio concluye que en países con ingresos similares a los de Costa Rica cubre alrededor del 63% de la recomendación de la OMS, resultados superiores a los encontrados en la población costarricense (Gómez, Quesada & Chinnock, 2020).

En un estudio aplicado en Costa Rica en 23 huertos familiares, se evidenció que más del 52.17% de las familias se hallaban en Inseguridad Alimentaria leve, 13.04% tenía Inseguridad Alimentaria moderada y únicamente el 34% de los hogares si contaban con Seguridad Alimentaria. A su vez, demostrando que los hogares que presentaban mayor inseguridad eran los que tenían menor cultivos en sus huertos (Arias & Dumani, 2024).

Otro estudio realizado con 818 adolescentes costarricenses de colegios rurales y urbanos fue realizado mediante el puntaje de Diversidad Alimentaria Mínima. De acuerdo con los resultados se determinó que los hogares rurales de Costa Rica presentan mayor diversidad alimentaria, en comparación con los hogares de zonas rurales, se concluye que el puntaje de diversidad varía dependiendo de los patrones dietéticos y la oferta alimentaria de cada región (Monge et al., 2024).

Por otro lado, en otro estudio realizado en Costa Rica, en el cual participaron 112 personas, se demostró que los hábitos de alimentación varían dependiendo si es zona

urbana o rural. Este estudio muestra que el consumo de huevos, carnes, grasas (aceites vegetales y aguacate), harinas refinadas, arroz y leguminosas son de mayor consumo en áreas rurales. Además, existe una diferencia muy notable en el método de preparación de los alimentos, donde predomina la cocción hervida en zonas rurales, mientras que, en la zona urbana predomina la fritura (Enríquez & Blanco, 2024).

1.1.2 Delimitación del Problema

Esta investigación posee una muestra de 94 participantes y se delimita al análisis del acceso a alimentos, la diversidad y los hábitos alimentarios en personas adultas de 20 a 65 años, según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares (acuática o terrestre) en el cantón de Osa. Se desarrolla durante el año 2025 y se limita geográficamente a los distritos seleccionados.

1.1.3 Justificación

El acceso a los alimentos, la diversidad y los hábitos alimentarios son elementos fundamentales para el bienestar y la salud de las personas (Gómez y Aguirre, 2023). En las comunidades rurales del cantón de Osa, en Costa Rica, las condiciones de acceso a los alimentos pueden variar considerablemente debido a factores geográficos, como la infraestructura de transporte y las características de acceso a las viviendas (Pacheco, García y Arias, 2023).

Es esencial comprender las implicaciones que tiene el acceso a alimentos, las decisiones alimentarias de los hogares y los hábitos que se adoptan (Calderón, 2023). Ya que, estos factores están vinculados a problemas de salud pública como el sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles, deficiencias nutricionales o desnutrición (Pilacuan, 2024).

Según el INEC (2022), Osa cuenta con 38 038 habitantes, este es el cantón número 5 de la provincia de Puntarenas, en la costa del Pacífico Sur. Siendo Ciudad Cortés el distrito primero y Sierpe el tercer distrito del cantón de Osa.

Ciertas zonas rurales cuentan con características urbanas a lo largo de algunas carreteras, sin embargo, existen otros lugares donde el acceso a su vivienda y servicios públicos es en medio de transportes específicos (Samper et al., 2023).

Esta investigación pretende examinar cómo estas condiciones afectan de acceso a alimentos, la diversidad, los hábitos alimentarios y, en consecuencia, la seguridad alimentaria en esta población. Ya que, el acceso es una dimensión de la seguridad alimentaria implica que los alimentos estén disponibles para la población a través de sus ingresos y diversos tipos de infraestructura (Olmos, 2023).

Al abordar este tema, se podrán identificar posibles desigualdades en el acceso a los alimentos y en la calidad de la dieta, lo que permitirá a las entidades locales más información en la mejora de la seguridad alimentaria en la región (Ramírez, 2024).

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

¿Cómo se compara el acceso a los alimentos, la diversidad alimentaria y los hábitos alimentarios en adultos de 20 – 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares (acuática o terrestre), en el cantón de Osa durante el año 2025?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se presenta el objetivo general de la investigación, asimismo, sus objetivos específicos los cuales se desarrollan a lo largo de esta investigación.

1.3.1 Objetivo general

Comparar el acceso a los alimentos, la diversidad alimentaria y los hábitos alimentarios en adultos de 20- 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar socio demográficamente a la población del Cantón de Osa por medio de una encuesta.
2. Conocer el acceso a los alimentos según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, mediante un cuestionario de elaboración propia.
3. Describir la diversidad alimentaria de los hogares según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, mediante el cuestionario de Puntaje de Diversidad Dietética del Hogar según la FAO.
4. Identificar los hábitos alimentarios de las personas de 20 a 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, mediante un cuestionario de hábitos alimentarios y frecuencia de consumo.
5. Comparar el acceso a los alimentos entre ambas poblaciones, según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares por medio de pruebas estadísticas.
6. Comparar la diversidad alimentaria y el tipo de vía que utilizan ambas poblaciones para llegar a sus hogares por medio de pruebas estadísticas.
7. Comparar los hábitos alimentarios entre ambas poblaciones, considerando el tipo de vía de acceso a sus hogares por medio de pruebas estadísticas.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

En esta sección se encuentran los alcances encontrados durante la investigación y las limitaciones presentadas.

1.4.1 Alcances de la Investigación

Durante el desarrollo de esta investigación se identificó que el tipo de vía no solo influye en la alimentación, también, en los patrones sociodemográficos inesperados, como la mayor concentración de personas adultas mayores con menor escolaridad se encuentran ubicadas en zonas de vía acuática. Además, se observó una dependencia mayor de alimentos ultra procesados en estos hogares, lo cual sugiere que son adaptaciones relacionadas con la limitación en el acceso a comercios. También, apareció otro hallazgo inesperado en las prácticas alimentarias tradicionales que funcionan como una estrategia ante el limitado acceso a alimentos frescos.

1.4.2 Limitaciones de la Investigación

Esta investigación puede verse afectada por las particularidades geográficas de la población con acceso acuático y la logística para acceder a esta población. Ya que, hay zonas donde cada vivienda se encuentran separada por varios kilómetros, afectando directamente el costo del combustible y el tiempo para llegar hasta ellas.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO - CONCEPTUAL

A continuación, se presenta el marco teórico- conceptual en la cual se pueden encontrar las definiciones de las variables de estudio.

2.1.1 Acceso a alimentos

Para definir que un hogar o un individuo tiene acceso a los alimentos, este debe cumplir con lo siguiente: tener la capacidad de adquirir una cantidad suficiente de alimentos por medio de algunos de los siguientes métodos o incluso combinando algunos de ellos, por ejemplo: la producción propia (huerta en el hogar), compra de alimentos al precio que actualmente disponga el mercado, por medio de trueques, regalos o donaciones, etc. (Castronuovo et al., 2025).

También, otros autores mencionan que el acceso se puede describir como un concepto centrado más en los ingresos y los gastos o el acceso y control sobre los medios de producción como: la tierra, el agua, insumos, tecnologías, conocimiento y a los alimentos disponibles en el mercado (Sánchez et al., 2025).

Por lo tanto, el acceso se puede dar de forma física y económica. La ausencia de acceso físico a los alimentos visibiliza la carencia en la disponibilidad de recursos suficientes en cantidad y calidad en la que deben ser consumidos. Asimismo, la capacidad de disponer de acceso real a los alimentos en los hogares puede verse limitada por factores como los ingresos. De igual forma, el precio de los alimentos influye de forma negativa en la seguridad alimentaria de muchas familias. En otras palabras, al aumentar de precio los alimentos que son saludables versus con los que no son saludables, los alimentos saludables se sustituyen por los alimentos de menor costo, pero menos saludables; generando resultados perjudiciales para la salud (Sánchez et al. 2025).

Dado que, en cualquier etapa de la vida la alimentación es primordial para tener una salud óptima, siendo la alimentación un factor perjudicial sobre la misma, esto como consecuencia tener una alimentación poco nutritiva y en cantidades deficientes o excesiva. Una consecuencia de tener poco acceso a los alimentos nutritivos es que se puede asociar de forma directa con enfermedades crónicas en adultos, además, de incrementar el riesgo de enfermedades de salud mental incluso disminución del funcionamiento cognitivo (Garofalo, Bonfiglio, Rodríguez, 2025).

Mientras que, el acceso económico está relacionado con la cantidad de ingresos que posee una persona para tener una alimentación de manera regular y de calidad dependiendo de los costos. Por otro lado, esta depende completamente de las fuentes de trabajo, un factor importante es que los ingresos de los hogares no están destinada completamente a la compra de alimentos, ya que, estos se dividen dependiendo de las necesidades como vivienda, vestimenta, servicios públicos entre otros (Cruz, 2019).

También, otros autores mencionan la forma en la influyen el sistema alimentario en el acceso económico a los alimentos. De manera que, el sistema abarca desde la producción, distribución, comercio, transporte, los productores, etc.; estos sectores determinan los cambios en la disponibilidad de los alimentos, el precio y en las decisiones de las personas que los adquieren. Al existir poca disponibilidad de un producto el precio en el mercado aumenta, dificultando que aquellos hogares en condición de pobreza sean quienes presenten mayor dificultad para acceder a estos alimentos (Rodríguez & Arbileda, 2022).

2.1.2 Diversidad alimentaria

La diversidad alimentaria se define como un componente fundamental en las dietas de alta calidad, ya que, se basa en la teoría de que ningún alimento por sí solo puede proporcionar los nutrientes requeridos para tener una alimentación nutritiva y por ende

una salud óptima. Por lo que, diferentes guías recomiendan el consumo de distintos grupos de alimentos para garantizar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales (Márquez et al., 2024).

De manera que, estas recomendaciones indican que una dieta variada está relacionada con una dieta más sana y un mayor aporte de macro y micronutrientes necesarios, para poder medir la diversidad alimentaria se utiliza el índice de diversidad alimentaria (Gómez et al., 2022).

Existen factores que afectan la diversidad alimentaria, en los cuales podemos encontrar la disponibilidad de producto a nivel local, el ingreso y poder adquisitivo, preferencias culturales, etc. La disponibilidad es entendida como presencia de los productos, la producción, el comercio y la venta a nivel local o nacional, también, se encuentra mediada por factores con la cosecha, las importaciones, el almacenamiento, el precio y comercio (Castronuovo et al., 2025).

Por lo que, la disponibilidad tiene una fuerte conexión con cada uno de los mencionado anteriormente, y a su vez estos factores dependen de otros factores. A modo de ejemplo: la producción de cebollas no solo depende de los recursos naturales como calidad del suelo, sino de la capacitación de los agricultores en uso de las técnicas adecuadas para obtener mejores cosechas y evitar las pérdidas, también, el acceso a recursos financieros como créditos o préstamos que garanticen la permanencia y posibles producciones futuras, entre otros factores (Couceiro, 2017).

Por otra parte, el precio de los alimentos en el mercado depende de la demanda del público, la producción, el clima, entre otros factores, además, a mayor demanda el precio del producto incrementa. La mayoría de los agricultores tienden a enfocar la venta de sus productos en zonas urbanas, dejando de lado los comercios locales de las zonas rurales, ya que, tienen menor venta a menor precio; esto crea una desigualdad para aquellas

comunidades que no tiene la disponibilidad y variedad de productos en comparación con otras zonas del país (Bojórquez et al., 2023).

Granados et al (2021; como se cita en Bojórquez et al., 2023) afirma lo siguiente:

El alza y la volatilidad en los precios, sobre todo en productos agrícolas, es una característica que compromete la seguridad alimentaria de las familias en contextos vulnerables o situación de pobreza, en el que es imprescindible dar estabilidad a los precios y al sistema alimentario, para así, garantizar la disponibilidad y acceso de alimentos. (p. 78)

De acuerdo con lo anterior, estos factores afectan de forma directa la diversidad alimentaria en los hogares vulnerables que no tiene el acceso económico o geográfico para adquirir estos alimentos. Por lo que, la producción de alimentos para autoconsumo, en zonas rurales sobresale como un aporte a la seguridad alimentaria. Además, mejora la auto dependencia a los mercados, debido que, les permite a las familias sembrar una variedad de alimentos frescos y nutritivos, diversificando su dieta (Rodríguez, 2024).

2.1.2.1 Como medir la diversidad alimentaria

El puntaje de diversidad alimentaria en el hogar funciona con el número de alimentos o de grupos de alimentos que han sido consumidos en un periodo (un día o la semana anterior) definido. Se mide por medio de un cuestionario, puede ser aplicado individualmente o a nivel familiar. Asimismo, se encuentra asociada notablemente con el consumo suficiente de micronutrientes, siendo una característica positiva en la dieta (Gonete et al., 2020).

Sin embargo, el consumo de una dieta variada puede aportar mayor cantidad de calorías, por lo tanto, esto se puede relacionar con sobrepeso y obesidad, dicha relación surge de que una dieta variada no necesariamente incluye alimentos saludables. La calidad de la

alimentación depende de los hábitos alimentarios y de las preferencias de cada persona, por lo que, mejorar la calidad de la dieta beneficia directamente en la salud y el bienestar de cada individuo (Gómez et al., 2022).

Por lo que, esto se asocia con una posición económica alta, además, de asegurar que existe una buena seguridad alimentaria en el hogar. Por lo contrario, al haber una diversidad alimentaria baja se está relacionado con la falta de nutrientes esenciales que podrían afectar la salud, ya que, es necesario el consumo de todos grupos de alimentos para llevar un estilo de vida saludable (Benites & German, 2025).

2.1.3 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se definen como la combinación de una alimentación equilibrada, variada y saludable, se encuentra determinada por las características propias de cada persona tales como: edad, sexo, grado de actividad física, además, de los hábitos alimentarios, la cultura, la disponibilidad de los alimentos (Marrufo et al., 2025).

Desde el punto de vista de otros autores, los hábitos alimentarios son considerado como patrones que se forman a lo largo del tiempo y se repiten durante toda la vida, también, los hábitos alimentarios se utilizan para determinar las costumbres y rutinas de cada individuo al escoger, preparar y consumir sus alimentos, con el fin de proporcionar energía a su organismo (Ascanio & Najarro, 2025).

Otros autores se refieren a los hábitos alimentarios como patrones complejos de la elección de alimentos, forjados por influencias sociales o propios de la cultura. De manera que, la cultura rige desde la producción, las formas de preparación y el consumo de los alimentos; también, muchos de los hábitos son influenciados por comportamiento

sociales como reuniones con amigos, familiares u otros eventos sociales, tomando un papel importante al momento de tomar decisiones individuales y colectivas (Celis, 2024).

De modo, que estos patrones se desarrollan a lo largo de la vida los hábitos influyen en nuestra alimentación es importante tener una alimentación variada, equilibrada en cantidad y calidad suficiente acompañada de ejercicio físico. Por lo tanto, al consumir las cantidades apropiadas en cada etapa de la vida, el estado nutricional se mantiene dentro de sus rangos normales (Mendoza & Zambrano, 2024).

Por otro lado, una alimentación variada según las guías alimentarias de Costa Rica consiste incluir todos los grupos de alimentos. En adultos sanos se recomienda el consumo de 6 a 8 porciones de cereales y verduras harinosas, al menos 2 porciones de leguminosas y se recomienda el consumo de 5 porciones diarias entre frutas y vegetales no harinosos; en cuanto a la proteína animal se sugiere que se consumió de 4 a 5 porciones diarias, mientras que, se recomienda menos de 5 porciones de grasa (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2022).

De acuerdo con lo anterior, cada persona debe cumplir con los requerimientos nutricionales que necesita para un estado de salud adecuado, estos varían dependiendo de la edad, el sexo e incluyendo las características fisiológicas, Se estima que la ingesta diaria recomendada para adultos sanos es de 55 a 60% del requerimiento total corresponde a carbohidratos , de un 15 a 20% a proteínas y de 25 a 30% de grasas (Peraza, 2022).

La salud juega un papel importante en los hábitos adquiridos a lo largo de la vida, debido a que estos comportamientos en las personas suelen repetirse de manera regular. En estos hábitos adquiridos podemos encontrar los hábitos de alimentación, por lo que, la alimentación se considera uno de factores predilectos que definen el estilo de vida saludable o no saludable (Rodríguez et al, 2024).

De acuerdo con Guanga & Antepara (2022) los hábitos alimenticios son aprendidos desde la niñez, inculcados principalmente por familia una vez que inicia la etapa de alimentación complementaria en el niño o niña. De manera que, las primeras etapas de vida del ser humano son consideradas esenciales para la adquisición de un estilo de vida saludable y que puedan mantenerse a lo largo de la vida; en la adolescencia se observan aquellas conductas que fueron formadas en la infancia.

Sin embargo, en la actualidad las familias ejercen diversas formas de relacionarse con otras personas, influyendo en la forma en que se percibe la alimentación, un ejemplo claro son las celebraciones y el uso que se le da a la alimentación para festejar, o la manera en que se acude a la alimentación en situaciones vulnerables. La forma en la que se vincula la alimentación a situaciones inicia en edades tempranas y se van creando patrones en el comportamiento de acuerdo con la crianza y costumbres (Tapasco, 2022).

Según varios estudios basados en la preferencia alimentarias, los adultos escogen los alimentos por el sabor y no por el valor nutricional. Esto se debe a factores como el incremento en la producción de alimentos procesados, mayor acceso a estos alimentos y los estilos de vida actuales han alterado los patrones alimentarios. Ya que, actualmente muchas personas han adoptado hábitos alimenticios altos en calorías, grasas, azúcares añadidos y sal/ sodio, dejando de lado el consumo de frutas, vegetales y otras fuentes importantes de fibra dietética en su alimentación (García & Martínez, 2025).

Sin embargo, un exceso de calorías por malos hábitos alimentarios puede provocar sobre peso y obesidad aumentando el riesgo de enfermedades no transmisibles. Estas enfermedades tienen orígenes biológicos, pero, en muchos casos son causadas por hábitos que se pueden eliminar; dentro de las enfermedades más comunes provocadas por malos

hábitos alimentarios están la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, hipertensión, etc. (Alfaro, 2023).

En Costa Rica un gran porcentaje de la población presenta alguna enfermedad no transmisible asociada con los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad. De acuerdo con la literatura en muchos casos la obesidad esta relacionadas con tener bajos ingresos. Debido a que se relaciona con poco acceso a alimentación saludable y como consecuencia afecta tener una nutrición adecuada y la actividad física (Pabón et al., 2021).

Otro factor importante en los hábitos alimentarios son los aspectos socioculturales de las personas, la cultura alimentaria surge con un elemento fundamental tanto a nivel personal, comunitario, regional o nacional, siendo moldeada desde el estilo de vida hasta las creencias heredadas, incluyendo las tradiciones y los simbolismos. Esta conducta no solo satisface la parte nutricional, sino que es una herramienta poderosa de identidad cultural entre las poblaciones. La alimentación al crear sentido de pertenencia es transmitida de generación en generación y esta anuente a modificaciones o adaptaciones (Pérez et al., 2024).

Por lo que, la alimentación no se limita únicamente a la función de nutrir, esta se encuentra conectada a conocimientos y practicas heredadas. “involucra las técnicas culinarias, los hábitos ya establecidos y los significados culturales, que es un factor que se involucra, no solo en la esfera individual, sino que también influye en las dimensiones sociales y políticas” (Celis, 2024, p. 8).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que, utiliza la recolección de datos con medición numérica y el análisis estadístico para identificar patrones en la investigación y verificar las variables de acceso alimentos, diversidad y hábitos alimentarios en adultos de 20 - 65 años, según el tipo de vía que utiliza para llegar a su hogar acuática o terrestre del cantón de Osa de Puntarenas, Costa Rica. Ya que, por

medio del análisis comparativo se pretende identificar las posibles similitudes o diferencias en ambas poblaciones.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo descriptivo - comparativo, debido a que, describe y compara tres variables esenciales: acceso a los alimentos, la diversidad y hábitos alimentarios en adultos de 20 a 65 años que viven en dos distritos específicos; los cuales son: Ciudad Cortés y Sierpe, ambos ubicados en el cantón de Osa, durante el 2025.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS

El grupo de estudio son adultos de ambos sexos de 20 a 65 años que vivan en el distrito de Ciudad Cortés y Sierpe que únicamente tengan acceso a su casa por vía acuática o vía terrestre, del cantón de Osa, zona rural.

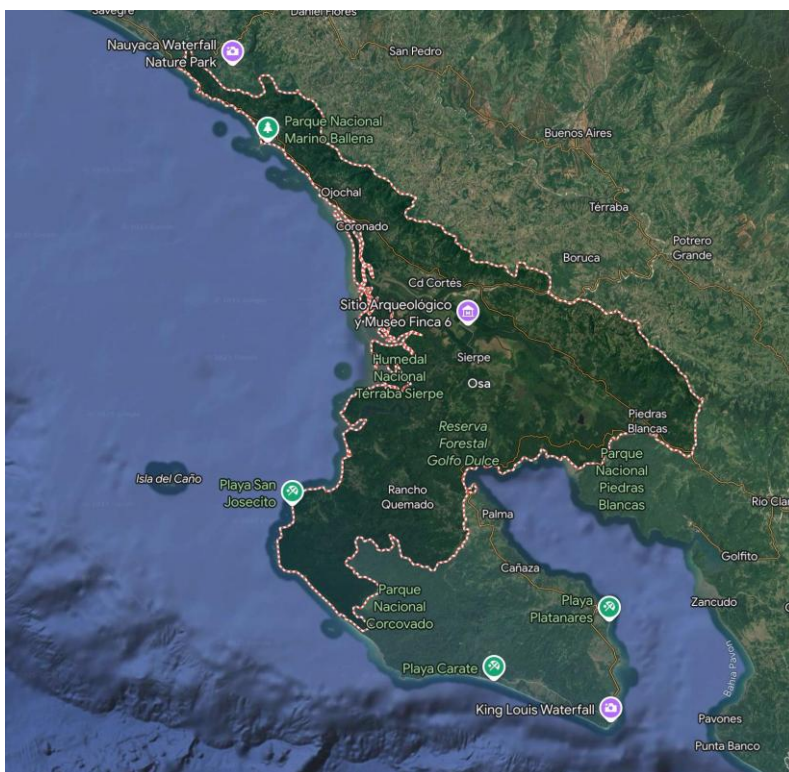
A continuación, se muestra el área de estudio, población, muestra, criterios de inclusión y exclusión de la investigación.

3.3.1 Área de estudio

Este estudio fue realizado en el cantón de Osa, siendo este el quinto cantón de la provincia de Puntarenas, Costa Rica. Presenta una extensión de 1.930.24 kilómetros cuadrados y se encuentra ubicado en la Región Brunca, en la costa del Pacífica del país (Álvarez, Naranjo & Rojas, 2022). El estudio se lleva a cabo principalmente en los distritos de Ciudad Cortés y Sierpe.

Figura 1

Delimitación geográfica del área del cantón de Osa, Puntarenas, Costa Rica.



Fuente: Google Maps, 2025

3.3.2 Población

Esta investigación es realizada con una población de adultos de 20-65 años de ambos sexos que vivan en el cantón de Osa, la cual está conformada por 8 841 personas del distrito de Ciudad Cortes y 3 487 personas del distrito de Sierpe (INEC, 2023). Para un total de 12 328 personas entre ambos distritos seleccionados.

3.3.3 Muestra

La muestra de esta investigación se calcula por medio de una fórmula estadística utilizando como referencia a la población total. Por lo que, es de tipo probabilística de forma que se escogen las personas de forma al azar siempre y cuando vivan en los distritos seleccionados para la investigación.

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

$$n = \frac{(12328)(1.96^2)(0.5)(0.5)}{(0.1)^2(12328-1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)} = 95.30$$

n = 94 participantes.

Donde:

N= población delimitada con anterioridad.

n= muestra

Z= Factor de confianza. Es de 1.96 cuando es 95% de confianza.

P=0.5

Q=1-P=0.5

d: Es el margen de error permisible.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Fuente: elaboración propia, 2025.

Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none"> • Vivir en el cantón de Osa, que lleguen a sus hogares por vía terrestre o acuática. • Personas que se encuentren en la edad de estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas que vivan en el cantón de Osa de forma temporal, que sean turistas o extranjeros residentes. • Hogares ubicados en zonas con acceso mixto (con vía acuática y terrestre).

- Personas que puedan comprender y responder adecuadamente el cuestionario.
- Personas que estén de acuerdo en participar en la investigación de forma voluntaria.
- Personas menores de 20 años o mayor de 65 años.
- Personas con enfermedades crónicas avanzadas como cáncer terminal, insuficiencia renal, o alguna otra que afecten de forma significativa su dieta o consumo alimentario habitual.
- Personas con discapacidades cognitivas o de comunicación que impidan la participación en el cuestionario.

Fuente : Elaboración propia, 2025.

3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

3.4.1 Validez de un cuestionario

Para la recolección de los datos se utiliza un cuestionario de elaboración propia, este presenta cinco partes que permiten la recolección de información necesaria para esta investigación.

En la primera sección se encuentra el título de la investigación con el fin de que el encuestado conozca el tema de estudio, seguidamente, una breve descripción donde se explica el objetivo de recolectar esta información por medio de una encuesta y que la misma será de manera anónima, voluntaria y confidencial.

La segunda sección corresponde a los datos sociodemográficos de la población de estudio, de manera que se permitan conocer aspectos generales de encuestado tales como: edad, sexo, nivel educativo, ocupación y el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares.

En la tercera sección se encuentran las preguntas relacionadas con el acceso económico y físico a los alimentos. En esta sección se determina quién es la persona encargada de realizar las compras, el ingreso mensual del hogar, cuánto dinero se destina a las compras de alimentos, seguidas de varias preguntas sobre acceso físico a distintos grupos de

alimentos, por ejemplo: si tiene acceso a carne de res, carne molida, posta y hueso de res, muslo de pollo, etc. Ya que, una causa frecuente de inseguridad alimentaria es la falta de acceso y control a los alimentos, se puede dar de dos formas, a través de la carencia física incluyendo otros factores que afectan la misma o el acceso económico debido a elevados precios o bajos ingresos en el hogar (FAO, 2011).

La cuarta sección abarca la diversidad alimentaria según la FAO 2006, en este apartado se busca medir el acceso económico a los alimentos en el hogar, por lo que, se entrevista a la persona encargada de preparar los alimentos el día anterior; con el fin de conocer si en las últimas 24 horas han consumido en algún alimento de la lista. Esta se clasifica de acuerdo con tres categorías: diversidad baja < 3.9 puntos, diversidad media entre 4 y 6.9 punto y diversidad alta > 7 puntos (FAO, 2013).

La quinta y última sección corresponde a los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo, está conformada por preguntas cerradas y una frecuencia de consumo.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

La confiabilidad del cuestionario se conoció por medio de la aplicación del plan piloto, el mismo fue aplicado en un 10% de la muestra total, por lo que, fue aplicado a 10 personas que comparten las características idóneas para el estudio. Además, esto permite realizar las modificaciones necesarias para la correcta evaluación de cada una de las variables.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de esta investigación es de tipo transversal, ya que, este tipo de diseño tiene una perspectiva temporal y tiende a ser observacional y descriptivo. Su principal característica

es que se realiza en una sola ocasión, por lo tanto, no existen periodos de seguimiento en la investigación (Manterola et al, 2023).

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

En la siguiente tabla se muestra la operacionalización de variables.

Fuente: elaboración propia, 2025.

Tabla 2

Operacionalización de variables.

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
Caracterizar socio demográficamente a la población del Cantón de Osa por medio de una encuesta.	Aspectos sociodemográficos	Los aspectos demográficos definen las características sociales generales de un grupo o de una población determinada.	Se va a realizar un cuestionario dirigido a la población para evaluar los aspectos sociodemográficos	Edad	De 20 - 35 años De 36 - 55 años De 56 - 65 años	Cuestionario
				Sexo	Masculino Femenino Prefiero no decirlo	
				Nivel Educativo	Primaria incompleta/completa Secundaria incompleta/completa Técnico Universidad incompleta/completa	

	De 500 000 - 999 000 colones
	De 1 000 000 - 1 499 000 colones
	Más de 1 500 000 colones
	Menos de 49 000 colones
¿Cuánto dinero destina al mes para realizar las compras de los alimentos?	50 000 - 149 000 colones
	150 000 - 299 000 colones
	300 000 - 499 000 colones
	Más de 500 000 colones
Tiene acceso a los siguientes alimentos: Leche	Siempre
	A veces

fluida, leche en polvo
queso.

Nunca

Tiene acceso a los
siguientes
alimentos: bistec de
res, carne molida de
res, posta y hueso de
res, chuleta de cerdo,
posta de cerdo, muslo
de pollo, pechuga de
pollo, pollo entero,
mortadela salchichón,
chorizo, atún, huevo.

Siempre

A veces

Nunca

Tiene acceso a
siguientes
alimentos: frijoles
negros, frijoles rojos
,papa, plátano maduro,
pan salado, pan dulce
,galleta dulce, galleta
salada, arroz, tortilla de
maíz, espagueti,
cereales, harina de
maíz (masa).

Siempre

A veces

Nunca

Tiene acceso a los siguientes alimentos: tomate, cebolla, culantro, chile dulce, chayote, repollo verde o morado, zanahoria, ajo.	Siempre A veces Nunca
Tiene acceso a los siguientes alimentos: banano, naranja dulce, limón ácido, papaya, manzana, piña.	Siempre A veces Nunca
Tiene acceso a los siguientes alimentos: aceite, manteca vegetal, margarina, natilla.	Siempre A veces Nunca
Tiene acceso a los siguientes alimentos: condimentos, salsa, sal, café, bebidas naturales, azúcar.	Siempre A veces Nunca

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
Describir la diversidad alimentaria de los hogares según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, mediante el cuestionario de Puntaje de Diversidad Dietética del Hogar.	Diversidad de alimentos.	La diversidad alimentaria es una medida cualitativa del consumo de alimentos que refleja el acceso de los hogares a una variedad de alimentos, así como una medida indirecta de la adecuación de nutrientes de la dieta individual.	Se realiza una encuesta de Puntaje de la Diversidad Alimentaria en el Hogar (HDDS).	¿En las últimas 24 h usted ha comido?	Sí =1 No= 0	Cuestionario de Puntaje de la Diversidad Alimentaria en el Hogar (HDDS).
				A ¿ Pan, arroz, fideos, galletas, caracolitos, pan cuadrado, tortillas, palomitas o cualquier otro alimento a base de trigo, maíz, arroz?	Sí =1 No= 0	

B ¿Papas, camote, yuca, mandioca o cualquier otro alimento proveniente de raíces o tubérculos?	Sí =1 No= 0
C ¿ Vegetales como: lechuga, espinacas, brócoli, chayote, ayote, pipián o zapallo?	Sí =1 No= 0
D ¿Frutas?	Sí =1 No= 0
E ¿ Carne de vaca, de cerdo, de cordero, de cabra, de conejo, de animales de caza silvestre, pollo, pato, u otras aves, hígado, riñón, corazón, u otras carnes de órganos?	Sí =1 No= 0
F ¿Huevos de gallina, pato o cualquier otro tipo de huevos?	Sí =1 No= 0
G ¿Pescado o mariscos frescos o secos?	Sí =1 No= 0

H ¿Alimentos a base de frijoles, arvejas, lentejas o frutos secos?	Sí =1 No= 0
I ¿Queso, yogurt, leche u otros productos lácteos?	Sí =1 No= 0
J ¿Alimentos a base de aceite, grasa o mantequilla?	Sí =1 No= 0
K ¿Azúcar o miel?	Sí =1 No= 0
L ¿ Otros alimentos, como condimentos, café, té, bebidas alcohólicas?	Sí =1 No= 0

Objetivo Específico	Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumentos
----------------------------	------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------	--------------------	---------------------

<p>Identificar los hábitos alimentarios de las personas de 20 a 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, mediante un cuestionario de hábitos alimentarios y frecuencia de consumo.</p>	<p>Hábitos alimenticios.</p>	<p>Los hábitos alimentarios hacen referencia a las conductas regulares que las personas realizan con relación a la selección, preparación y consumo de alimentos. Por lo que, se refiere a comportamientos que se adquieren con la repetición de los actos.</p>	<p>Se realiza una encuesta de hábitos alimentarios y frecuencia de consumo.</p>	<p>Tiempos de comida que realiza:</p>	<p>Desayuno Merienda mañana Almuerzo Merienda tarde Cena Colación nocturna</p>	<p>Cuestionario hábitos alimentarios y frecuencia de consumo.</p>
				<p>Métodos de cocción más usados:</p>	<p>Horneado Al vapor Fritura Air fryer A la plancha A la parrilla Hervido Sofreír Guisar Microondas Otro</p>	
				<p>Tipos de grasa usados para la cocción:</p>	<p>Aceite oliva Aceite soya Aceite Canola Aceite de palma Aceite de coco Aceite espray Manteca vegetal Mantequilla Margarina</p>	

Agrega sal a los platillos ya preparados:	Sí No
Los alimentos que consume principalmente son:	Preparados en casa Preparados fuera de casa
Endulzante que utiliza para bebidas:	Azúcar blanca Azúcar crudo Miel de abeja Sustituto No utiliza Nunca
Frecuencia de consumo de comidas rápidas:	1 a 2 veces/mes 1 a 2 veces/semana 3 a 4 veces/semana 5 a 6 veces/semana Diariamente
Consumo de agua diaria:	Menos de 2 vasos Entre 3 y 5 vasos Entre 6 y 8 vasos Más de 8 vasos
Frecuencia de consumo de alimentos:	Nunca
Leche líquida	1 a 2 veces al mes
Leche en polvo	1 a 2 veces por semana
Yogurt natural	3 a 4 veces por semana
Yogurt regular	

Helados	5 a 6 veces por semana
Frutas frescas:	Diariamente
Banano	
Piña	
Naranja	
Papaya	
Sandia	
Manzanas	
Vegetales sin almidón y con almidón	
Brócoli	
Coliflor	
Pepino	
Chayote	
Zanahoria	
Repollo	
Yuca	
Plátano verde	
Plátano maduro	
Papa	
Azúcar regular	
Mermelada	
Miel de abeja	
Tapa de dulce	
Leguminosas	
Arroz blanco	
Avena	
Pastas	
Cereal hojuelas maíz	

Cereal azucarado
Granola
Repostería
Galletas dulces
Galletas saladas
Tortillas maíz
Tortillas harina

Carne de res
Carne de cerdo
Carnes blancas
Pescado
Mariscos
Huevo
Embutidos
Queso blanco
Queso americano
Queso crema
Mantequilla
Natilla
Manteca vegetal
Mayonesa regular
Mayonesa light
Aceite vegetal
Aceite oliva
Aguacate
Frutos secos

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se llevó a cabo en un 10 % de la muestra total, lo que corresponde a 10 personas adultas de 20 - 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares, ya sea acuática o terrestre. Se realiza la prueba en personas que cumplan los criterios de inclusión dentro del cantón de Osa, considerando que estas no serán tomadas en cuenta para la muestra final.

Por lo tanto, al implementar el plan piloto se detectan de forma anticipada las debilidades o los puntos que requieren algún cambio, de manera que, se ponen a prueba si los métodos o instrumentos son adecuados para la investigación (Sánchez et al, 2023).

3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recopilación de datos se utilizó un formulario creado en la plataforma de Google Forms. Los participantes que llegan a sus hogares por vía terrestre reciben un enlace por medio de la aplicación de WhatsApp para recopilar la información. Mientras que, la información de los participantes que llegan a sus hogares por vía acuática será recolectada por medio de una entrevista de manera personal con el formulario impreso; ya que, estas comunidades no cuentan con luz eléctrica, ni señal telefónica por su ubicación geográfica. Por lo que, al finalizar la recolección de datos en esta población de estudio serán ingresados cuidadosamente al Google Forms, de manera que, toda la información esté en el mismo lugar para el respectivo análisis.

Una vez completado el plan piloto se realiza la revisión de los resultados con el fin de verificar si el instrumento requiere mejoras o cambios. En la sección de acceso a alimentos se elimina el instrumento de ELCSA, en su lugar se utilizan preguntas

cerradas de elaboración propia sobre el acceso económico y físico de los alimentos, además, de eliminar y añadir algunos alimentos específicos en la frecuencia de consumo.

Tabla 3

Cambios realizados al formulario después de la prueba piloto.

Preguntas de la prueba piloto	Cambio realizado	Justificación del cambio realizado
Caracterización sociodemográfica		
Ocupación: pregunta abierta	Ocupación: Desempleado/a Empleado/a Pensionado/a Ama de casa	Se modifican las respuestas abiertas a cuatro opciones puntuales, ya que, esto permite mayor control en el análisis.
Las preguntas de acceso a los alimentos del instrumento de ELCSA se eliminan las preguntas de la 1 a la 15.	Eliminada	Se elimina debido a que las preguntas del cuestionario de ELCSA no miden directamente la disponibilidad física de alimentos. El instrumento sí mide el acceso a los alimentos, pero principalmente desde una perspectiva de inseguridad alimentaria vivida, no desde la oferta del mercado ni la producción. Por lo que, se cambian por preguntas que midan el acceso físico y económico a los alimentos.
Hábitos alimentarios		
¿Consume agua regularmente?	Eliminada	Se elimina debido a que se repite, posteriormente pregunta es por el consumo de agua diario. A lo que se evidenciaría el consumo regular de agua.
Consumo de agua diaria: Menor a 2 vasos Entre 2 y 4 vasos Entre 4 y 6 vasos	Consumo de agua diaria: Menos de 2 vasos Entre 3 y 5 vasos Entre 6 y 8 vasos	Se modificaron las cantidades de vasos de agua, ya que confundieron a los participantes a la hora de contestar. De esta

Entre 6 y 8 vasos
Mayor a 8 vasos

Más de 8 vasos

forma, queda más claro al
seleccionar la cantidad.

Frecuencia de consumo

Frutas frescas	Se agregan: banano, naranja, sandía, piña, papaya, manzana.	Se modifica la sección de frutas frescas, agregando a la frecuencia de consumo una lista de frutas comunes de Costa Rica (CR). Con la finalidad de obtener resultados más específicos en el consumo de frutas.
Vegetales sin almidón y con almidón	Se agregan: brócoli, chayote, zanahoria, pepino, coliflor, repollo, yuca, plátano verde, plátano maduro	La sección de vegetales se amplía con una lista de los más consumidos en CR, con el fin de comparar el entre ambas poblaciones su consumo.
Quinua	Eliminada	Se elimina esta opción de la frecuencia de consumo, ya que no es un producto que se consiga en los comercios de zonas rurales.
Viseras	Eliminada	Se elimina esta opción de la frecuencia de consumo, debido a que los participantes del plan piloto manifestaron nunca comprarlas.
Arroz integral	Eliminada	Se elimina esta opción de la frecuencia de consumo, debido a que el 10% que corresponde al plan piloto, indicaron nunca consumirla.
Tipos de carnes que consumen en el hogar: Cangrejos Gallina de manto Iguana Tepezcuintle Zaino Venado Conejo Pizote	Eliminada	Esta sección de tipos de carnes de animales de caza se eliminó debido a que en el plan piloto no mostró resultados relevantes para la investigación.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

3.9 ORGANIZACIÓN DE DATOS

Los datos son recopilados de manera automática por medio de la plataforma de Google Forms, la cual, almacena la información una vez que cada participante finaliza con éxito el cuestionario. Una vez finalizado el plan piloto, se realiza la revisión de las respuestas, con el objetivo de verificar que todos los datos se encuentren completos. Posteriormente, se desarrolla la interpretación de los datos obtenidos clasificándolos de acuerdo con las variables de la investigación para finalmente realizar un análisis detallado.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Con respecto al análisis de los datos se realiza por medio de la herramienta de Office Microsoft Excel, donde los datos son utilizados para crear las tablas de los resultados de los objetivos univariados.

Además, para cumplir con el objetivo principal de esta investigación, se requiere realizar pruebas de hipótesis para analizar la independencia entre dos variables, es decir, lograr determinar si hay relación entre las categorías de una variable con respecto a la otra. En este caso, se emplean diversas pruebas no paramétricas, como la prueba chi cuadrado, la exacta de Fisher, así como otras técnicas menos comunes, como el coeficiente de contingencia y el coeficiente V de Cramer. La prueba utilizada “específicamente” en este estudio es la prueba Chi Cuadrado.

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

H_0 : No existen diferencias en el acceso a alimentos según le tipo de vía para llegar su hogar en el cantón de Osa.

H_1 : Existen diferencias en el acceso a alimentos según le tipo de vía para llegar su hogar en el cantón de Osa.

La decisión sobre la existencia de una diferencia significativa o no, se basa en el valor p , que es una probabilidad calculada durante el análisis. Si el valor p es menor que el nivel de significancia establecido en este estudio es de 0.10, se concluye que existe una diferencia significativa entre las variables. Por el contrario, si el valor p es mayor a 0.10, no hay suficiente evidencia para afirmar que existe una diferencia significativa entre las variables.

En otras palabras, las pruebas de independencia, como la prueba Chi cuadrado, permiten determinar si existe una diferencia estadísticamente significativa entre dos variables, proporcionando una base sólida para tomar decisiones fundamentadas en el análisis de datos (Lastre & Tumbaco, 2019).

CAPITULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACION DE RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la entrevista realizada en personas adultas de 20–65 años, del cantón de Osa. Por lo tanto, en este capítulo se presentan por medio de tablas según el orden de las variables, iniciando con las características sociodemográficas, acceso a alimentos, diversidad alimentaria y por último los hábitos alimentarios.

4.2 ANALISIS UNIVARIADOS

4.2.1 Características sociodemográficas de la población

Se presentan las características sociodemográficas de la población participante en la investigación.

Fuente: elaboración propia, 2025.

Tabla 4

Datos sociodemográficos de la población adulta de ambos sexos entre 20 y 65 años del cantón de Osa, 2025 (n= 94).

Características sociodemográficas	Vía acuática		Vía terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Edad				
20-35 años	9	19	29	62
36-55 años	20	43	17	36
56-65 años	18	38	1	2
Sexo				
Masculino	19	40	22	47
Femenino	28	60	25	53
Prefiero no decirlo				
Nivel educativo				
Sin educación formal	11	24		
Primaria Incompleta	8	17		
Primaria Completa	19	41	1	2
Secundaria Incompleta	5	11	10	21
Secundaria completa	3	7	10	21
Técnico			2	4

Universidad Incompleta			13	28
Universidad Completa	1	2	11	24
Ocupación				
Desempleado/a	3	6	4	9
Empleado/a	24	51	37	78
Pensionado/a	4	9	1	2
Ama de casa	16	34	5	11
Tipo de vía para llegar a su hogar				
Acuática	47	100		
Terrestre			47	100

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla 4, muestra los resultados sobre la edad, sexo, nivel educativo, ocupación y tipo de vía para llegar a su hogar. De los 94 de los participantes, el 40% se encuentran entre los 20-35 años, seguido de 39% en edades entre los 36-55, 20% para 56-65 años.

De acuerdo con la distribución de sexo, 60% de los participantes según la vía acuática son mujeres, seguido 53% de mujeres por vía terrestre, quedando 40% son hombres por vía acuática y 47% por vía terrestre.

En cuanto al nivel educativo, se puede observar que, en la población que utilizan la vía acuática para llegar a su hogar el 41% indica tener primaria completa, seguido de 24% indicaron no presentar educación formal. Mientras que, los que llegan a sus hogares por vía terrestre, 28% indican tener estudios universitarios incompletos, seguidos del 24% con estudios universitarios completos.

En la ocupación predomina la categoría de empleado, un 51 % para las personas que usan la vía acuática y 78% para los de la vía terrestre, seguido de, un 34% indican ser amas de casa por vía acuática y un 11% para vía terrestre.

Según el tipo de vida que utilizan para llegar hogar, el 50% utiliza la vía acuática y otro 50% utiliza la vía terrestre, ambas poblaciones compuestas por 47 personas cada una para un total de 94 participantes.

4.2.2 Acceso a alimentos

Seguidamente, se presentan los resultados sobre el acceso físico y económico a los alimentos de la población participante.

Fuente: elaboración propia, 2025.

Tabla 5

Persona encargada de realizar las compras de los alimentos en su hogar en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Persona encargada de realizar las compras de los alimentos en su hogar	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	%	(n=47)	%
Entrevistado/a	45	47.87	25	26.60
Hijos/Hijas	1	1.06	1	1.06
Otro			7	7.45
Padre/Madre	1	1.06	14	14.89

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla 5, describe las personas encargadas de realizar las compras en el hogar, en los hogares con acceso acuático, cuarenta y cinco personas (47.87%) indican que el “entrevistado” es quien realiza directamente las compras de los alimentos. Mientras que, en la vía terrestre, veinticinco personas (26.60%) indicaron que el entrevistado es quien realiza las compras, seguido de catorce personas (14.89%) menciona que el/la madre son los encargados de realizar las compras. Siete personas (7.45%) indicaron que “otro” es el encargo de hacer las compras.

Fuente: elaboración propia, 2025.

Tabla 6

Ingreso estimado mensual en su hogar en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Acuática	Terrestre
-----------------	------------------

Ingreso estimado mensual en su hogar	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Menos de 149 000 colones	23	24.47	3	3.19
De 150 000 - 299 000 colones	19	20.21	17	18.09
De 300 000 - 499 000 colones	3	3.19	15	15.96
De 500 000 - 999 000 colones	1	1.06	9	9.57
De 1 000 000 - 1 499 000 colones			2	2.13
Más de 1 500 000 colones	1	1.06	1	1.06

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 6, se encuentra el ingreso estimado mensual del hogar. En los hogares con acceso acuático, veintitrés (24.47%) se ubican en el rango más bajo de menos de 149 000 colones, Asimismo, en el grupo con acceso terrestre tres personas (3.19%) indican tener ingresos de 149 000 colones. En los hogares con acceso terrestre muestran diecisiete personas (18.09%) indican rangos entre los 150 000 - 299 000 colones y diecinueve personas (20.21%) por vía acuática indican el mismo monto. Solo una persona (1.06%) de cada tipo vía indico tener un ingreso mayor a 1 500 000 colones.

Fuente: elaboración propia, 2025.

Tabla 7

Cantidad de dinero destino al mes para realizar las compras de los alimentos en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

¿Cuánto dinero destina al mes para realizar las compras de los alimentos?	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Menos de 49 000 colones	13	13.83	1	1.06
50 000 - 149 000 colones	30	31.91	32	34.04
150 000 - 299 000 colones	4	4.26	12	12.77
300 000 - 499 000 colones			1	1.06
Más de 500 000 colones			1	1.06

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla 7 describe el dinero destinado para realizar las compras de los alimentos, en la vía acuática treinta personas (31.91%) siendo la mayoría menciona que destina entre 50

000 - 149 000 colones al mes, trece personas (13.83%) menos de 49 000 colones y solo cuatro personas (4.26%) entre 150 000 - 299 000 colones al mes. En la vía terrestre treinta y dos personas (34.04%) destina entre 50 000 - 149 000 colones al mes a las compras y una (1.06) destina más de 500 000 colones.

Fuente: elaboración propia, 2025.

Tabla 8

Acceso físico a los alimentos en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Tiene acceso a los siguientes alimentos: Leche fluida, leche en polvo y queso.	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Nunca	9	9.57		
A veces	22	23.40	10	10.64
Siempre	16	17.02	37	39.36

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 8 se detallan los productos como lácteos, treinta y siete personas (39.36%) de la vía terrestres reportan tener “siempre” acceso, frente a solo dieciséis (17.02%) en los de vía acuática, donde veintidós (23.40%) indican “a veces” tener acceso y nueve personas (9.57%) mencionan que “nunca” acceden a estos productos.

Fuente: elaboración propia, 2025.

Tabla 9

Acceso físico a los alimentos en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Tiene acceso a los siguientes alimentos: bistec de res, carne molida de res, posta y hueso de res, etc.	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)

Nunca	11	11.70		
A veces	23	24.47	8	8.51
Siempre	13	13.83	39	41.49

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla anterior, se observa el acceso físico a los alimentos, en el caso de las carnes, treinta y nueve personas (41.49%) por vía terrestres declaran que “siempre” tienen acceso frente a trece personas (13.83%) por vía acuática, donde predominan veinte tres personas (24.47%) que indican que “a veces” tienen accesos a estos alimentos y once (11.70%) reportan nunca consumirlos.

Fuente: elaboración propia, 2025.

Tabla 10

Acceso físico a los alimentos en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Tiene acceso a siguientes alimentos: frijoles negros, frijoles rojos, papa, plátano maduro, etc.	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Nunca	1	1.06		
A veces	21	22.34	6	6.38
Siempre	25	26.60	41	43.62

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 10, se puede observar en los hogares que tienen acceso por vía terrestres presenta cuarenta y una persona (43.62%) “siempre” tiene acceso a estos alimentos frente a veinticinco personas (26.60%) por vía acuática, que además indican que veintiún personas tienen acceso “a veces” y uno “nunca”.

Tabla 11

Acceso físico a los alimentos en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Tiene acceso a los siguientes alimentos: tomate, cebolla, culantro, chile dulce, chayote, etc.	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Nunca	4	4.26		
A veces	20	21.28	6	6.38
Siempre	23	24.47	41	43.62

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 11, se determina que cuarenta y una personas (43.62%) por vía terrestres acceden “siempre” a estos alimentos, frente a veintitrés personas (24.47%) vía acuática. Además, veinte personas (21.28%) indican que “a veces” tienen acceso y cuatro personas (4.26%) mencionan “nunca “ tener acceso a estos alimentos en el hogar.

Tabla 12

Acceso físico a los alimentos en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Tiene acceso a los siguientes alimentos: banano, naranja dulce, limón ácido, papaya, manzana, piña.	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Nunca	7	7,44	1	1,06
A veces	21	23,4	22	23,4
Siempre	19	20,21	24	25,53

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Respecto a la tabla 12, se muestra un consumo relativamente equitativo entre ambas poblaciones, sin embargo, siete personas (7.44%) de la vía acuática mencionan nunca tener acceso a estas frutas y en la vía terrestre únicamente una persona.

Tabla 13

Acceso físico a los alimentos en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Acuática	Terrestre
-----------------	------------------

Tiene acceso a los siguientes alimentos: aceite, manteca vegetal, margarina, natilla,	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Nunca	4	4,25		
A veces	10	10,63	7	7,44
Siempre	33	35,1	40	42,55

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 13 se observa, que en ambas poblaciones predomina “siempre” tener acceso a estos alimentos, seguido de la categoría de a veces; sin embargo, en la vía acuática cuatro personas indican “nunca” tener acceso a estos alimentos.

Tabla 14

Acceso físico a los alimentos en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Tiene acceso a los siguientes alimentos: condimentos, salsa, sal, café, bebidas naturales, azúcar.	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Nunca	3	3.19		
A veces	7	7.45	2	2.13
Siempre	37	39.36	45	47.87

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Finalmente, en la tabla 14 se observa cuarenta y cinco personas (47.87%) vía terrestres y treinta y siete personas (39.36%) vía acuática “siempre” poseen acceso, también siete personas (7.45%) mencionan tener acceso “a veces” y tres (3.19%) indican nunca tener acceso a estos alimentos en esta vía.

4.2.3 Diversidad Alimentaria

A continuación, se presentan los resultados para la variable de diversidad alimentaria de la población estudiada.

Tabla 15

Puntaje de diversidad alimentaria población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Diversidad alimentaria	Baja		media		Alta	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Vía terrestre	3	3.2	10	10.6	34	36.2
Vía acuática			21	22.3	26	27.7

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 15, se observa que 34 hogares (36.2%) que utilizan la vía terrestre para llegar a su hogar tienen una diversidad alimentaria alta y 3 hogares con diversidad baja. Mientras que, en la vía acuática 26 hogares (27.7%) tiene una diversidad alta y 21 hogares (22.3%) con diversidad media.

Tabla 16

Diversidad alimentaria población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

¿En las últimas 24 h usted ha consumido alguno de estos alimentos?	Acuática		Terrestre	
	Sí (Abs) (%)	No (Abs) (%)	Sí (Abs) (%)	No (Abs) (%)
Cereales	45 (47.8)	2 (2.1)	44 (46.8)	3 (3.1)
Raíces y tubérculos	13 (13.8)	34(36.7)	25 (26.5)	22(23.4)
Vegetales	13 (13.8)	34 (36.1)	24 (25.5)	23 (24.4)
Frutas	28 (29.7)	19 (20.2)	39 (41.4)	8 (8.51)
Carne	32 (34)	15 (15.9)	44 (46.8)	3 (3.19)
Huevos	27 (28.7)	20 (21.2)	37 (39.3)	10 (10.6)
Pescado o Mariscos	17 (18)	30 (31.9)	14 (14.8)	33 (35.1)
Legumbres	27 (28.7)	20 (21.2)	24 (25.5)	23 (24.4)
Lácteos	12 (12.7)	35 (37.2)	30 (31.9)	17 (18)
Aceites y grasas	24 (25.5)	23 (24.4)	30 (31.9)	17 (18)
Dulces	39 (41.4)	8 (8.5)	38 (40.2)	9 (9.5)
Especias, condimentos y bebidas	44 (46.8)	3 (3.19)	33 (35.1)	14 (14.8)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 16, se muestra un consumo de equitativo de cereales consumidos en las últimas 24 horas para ambas vías. Mayor consumo de vegetales (25.5%) en la vía terrestre. Seguido de frutas(41.4%), de carnes (46.8%), también, el huevo (39.3%) es mayormente consumido por esta población. El pescado y mariscos equitativo en ambas vías, en la vía acuática 18% indico sí consumirlo, 31.9% no y en la vía terrestre 14.8% indica sí y 24.4 % indico no. Para el caso de las leguminosas en la vía 28.7% indica sí, 21.2% no, mientras que en la vía terrestre 25.5% indico sí y un 24.4 % menciona no haber consumido este alimento. Los lácteos se mas consumidos en la vía terrestre 31.9% indica sí haber consumido, frente 12.7% de la vía acuática. 31.9% mencionan haber consumido grasas o aceites en las últimas 24 h en la vía terrestre, mientras que, en la acuática solo 25.5% indico que sí. En cuanto al consumo de dulces ambas vías se encuentran parejas, la vía acuática 41.4% indico sí y en la vía terrestre 40.2%. Las especias y condimentos destacan en la vía acuática 46.8% mencionan que sí, frente al 35.1% de la vía terrestre.

4.2.4 Hábitos Alimentarios

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de los hábitos alimentarios de la población estudiada.

Tabla 17

Tiempos de comida en población adultos de 20 - 65 años según la vía acuática, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Tiempos de comidas	Acuática			
	Realiza		No realiza	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Desayuno	40	42.55	7	7.45
Merienda de la mañana	2	2.13	45	47.87
Almuerzo	39	41.49	8	8.51
Merienda de la tarde	8	8.51	39	41.49

Cena	47	50.0		
Colación nocturna			47	50.0

Fuente: Elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la tabla 17, el tiempo de alimentación que más se realiza en la vía acuática es la “cena” cuarenta y siete personas (50%) indico si lo hace, seguido del desayuno con cuarenta (42.5%). Mientras que, cuarenta y siete personas (50%) indican no hacer la colación nocturna, también, cuarenta y cinco personas (47.8%) mencionan no realizar la merienda de la mañana.

Tabla 18

Tiempos de comida en población adultos de 20 - 65 años según la vía terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Tiempos de comidas	Terrestre			
	Realiza		No realiza	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Desayuno	42	44.68	5	5.32
Merienda de la mañana	16	17.02	31	32.98
Almuerzo	47	50.0		
Merienda de la tarde	24	25.53	23	24.47
Cena	43	45.74	4	4.26
Colación nocturna	8	8.51	39	41.49

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 18, se puede observar que cuarenta y siete personas (50%) indicaron sí hacer el almuerzo, seguido de cuarenta y tres personas (45.7%) la cena. Mientras que, treinta y nueve personas (41.4%) mencionan no realizar la colación nocturna, asimismo, treinta y una personas (32.9%) indicaron no hacer la merienda de la mañana.

Tabla 19

Método de cocción preferido en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

	Acuática	Terrestre
--	----------	-----------

Método de cocción preferido	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
A la parrilla			3	3.19
A la plancha	1	1.06	3	3.19
Air fryer			3	3.19
Al vapor			1	1.06
Fritura	32	34.04	15	15.96
Guisar	5	5.32	7	7.45
Hervido	7	7.45	3	3.19
Horneado			1	1.06
Microondas			1	1.06
Sofreír	2	2.13	9	9.57
Otro			1	1.06

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla 19, se describe el método de cocción más utilizado en los hogares, en la vía acuática prefieren principalmente fritura (34.04%), seguido de guisar y hervido, mientras que, en los hogares de vía terrestre hay mayor diversidad en los métodos, incluyendo sofreír, horneado y a la plancha, aunque fritura (15.9%) también es común.

Tabla 20

Tipos de grasa preferido utilizado para la cocción en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Tipos de grasa preferido	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Aceite Canola			1	1.06
Aceite de coco	2	2.13	1	1.06
Aceite de palma	29	30.85	13	13.83
Aceite espray			1	1.06
Aceite oliva	1	1.06	3	3.19
Aceite soya	13	13.83	20	21.28
Manteca vegetal	1	1.06		
Mantequilla	1	1.06	8	8.51

Fuente: Elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la tabla 20, se describen las grasas utilizadas para cocinar, los hogares de vía acuática indican mayormente el uso de aceite de palma (30.8%), mientras que, los de

vía terrestre muestran una mayor variedad, destacando aceite de soya (21.2%) y palma (13.8%).

Tabla 21

Adición de sal a los alimentos ya preparados en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

¿Agrega sal a los platillos ya preparados?	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
No	47	50	34	36.17
Sí			13	13.83

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 21, se puede observar que los hogares de vía acuática no agregan sal a los alimentos preparados, mientras que en los de vía terrestre un número significativo sí lo hace, alrededor de trece personas (13.83%).

Tabla 22

Tipo de endulzante para bebidas que utiliza la población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Endulzante	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Azúcar blanca	41	43.6	34	36.1
Azúcar cruda	3	3.19	5	5.32
Miel de abeja			1	1.06
Sustituto	1	1.06	5	5.32
No utilizo	2	2.13	2	2.13

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En tabla 22, se puede observar, que la vía acuática tiene la preferencia de la azúcar blanca (43.6) para endulzar bebidas, Asimismo, la vía terrestre destaca con un 36.1% para el mismo endulzante. También, esta vía presenta mayor variedad en el uso de otros endulzantes.

Tabla 23

Frecuencia de consumo de comidas rápidas en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Frecuencia de consumo de comidas rápidas	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
1 a 2 veces/mes	11	11.70	28	29.79
1 a 2 veces/semana	1	1.06	13	13.83
3 a 4 veces/semana			1	1.06
Nunca	35	37.23	5	5.32

Fuente: Elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la tabla 23, se conoce la frecuencia de consumo de comidas rápidas, los adultos con acceso acuático la mayoría (37.23%) mencionaron “nunca” consumirlos, mientras que quienes acceden por vía terrestre las consumen 1 a 2 veces/mes (29.7%).

Tabla 24

Consumo de agua diaria en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Consumo de agua diaria	Acuática		Terrestre	
	(n=47)	(%)	(n=47)	(%)
Menos de 2 vasos	6	6.38	2	2.13
Entre 3 y 5 vasos	13	13.83	19	20.21
Entre 6 y 8 vasos	5	5.32	17	18.09
Más de 8 vasos	23	24.47	9	9.57

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 24, se describe el consumo de agua diaria, veintitrés personas (24.47%) por vía acuática tienden a beber más de 8 vasos , mientras que, los que acceden por vía terrestre se concentran entre 3 y 8 vasos diarios.

Tabla 25

Consumo de lácteos en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Acuática						Nunca
	1 a 2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Diario		
	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)
Leche líquida	7 (7.45)	7 (7.45)			8 (8.51)	25 (26.60)	
Leche en polvo	10 (10.64)	5 (5.32)		1 (1.06)	15 (15.96)	16 (17.02)	
Yogurt natural	3 (3.19)			1 (1.06)		43 (45.74)	
Yogurt regular	6 (6.38)	2 (2.13)				39 (41.49)	
Helados	10 (10.64)	4 (4.26)			2 (2.13)	31 (32.98)	

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla 25, describe la frecuencia de consumo de lácteos según el tipo de vía para llegar a sus hogares, en la vía acuática quince personas (15.96%) indicaron consumir leche en polvo “diariamente”, mientras que, ocho personas (8.51%) indicaron consumir leche líquida todos los días. Cuarenta y tres personas (45,74%) menciona “nunca” consumir yogurt natura, seguido de treinta y nueve personas (41.74%) indican nunca consumir yogurt regular. Por último, treinta y una personas (32.98%) indicaron nunca consumir helados.

Tabla 26

Consumo de lácteos en población adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Terrestre

Alimento	1 a 2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Diario	Nunca
	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)
Leche líquida	16 (17.02)	15 (15.96)	3 (3.19)	1 (1.06)	6 (6.38)	6 (6.38)
Leche en polvo	19 (20.21)	9 (9.57)	3 (3.19)		3 (3.19)	13 (13.83)
Yogurt natural	12 (12.77)	8 (8.51)	1 (1.06)		1 (1.06)	25 (26,60)
Yogurt regular	16 (17.02)	6 (6.38)	3 (3.19)	1 (1.06)		21 (22.34)
Helados	28 (29.79)	10 (10.64)	3 (3.19)		1 (1.06)	5 (5.32)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la tabla 26, diecinueve personas (20.21%) indican consumir de 1 a 2 veces al mes leche en polvo, mientras que, dieciséis personas (17.02%) menciona consumir leche líquida de 1 a 2 veces al mes. Además, veinticinco personas mencionan “nunca” consumir yogurt natural, veintiuna personas (22.34%) indican que nunca consumen yogurt regular y veintiocho personas (29.79%) consumen helados de 1 a 2 veces al mes.

Tabla 27

Consumo de frutas en población adultos de 20 – 65 años según la vía acuática, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Vía acuática						
	1 a 2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Diario	Nunca	
	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	
Banano	15 (15.96)	7 (7.45)	1 (1.06)	1 (1.06)	10 (10.64)	13 (13.83)	
Piña	11 (11.70)	7 (7.45)	1 (1.06)	2 (2.13)	5 (5.32)	21 (22.34)	
Naranja	9 (9.57)	4 (4.26)	1 (1.06)	1 (1.06)	8 (8.51)	24 (25.53)	
Papaya	13 (13.83)	3 (3.19)	1 (1.06)	1 (1.06)	5 (5.32)	24 (25.53)	
Sandia	10 (10.64)	4 (4.26)	1 (1.06)	1 (1.06)	6 (6.38)	25 (26.60)	
Manzanas	8 (8.51)	4 (4.26)	1 (1.06)	1 (1.06)	7 (7.45)	26 (27.66)	

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En relación con la frecuencia de consumo de frutas, se muestran variaciones en el consumo. En la vía acuática el banano es el más consumido, diez personas (10.6%) indicaron consumirlo “diariamente”, seguido de la naranja (8.5%). Sin embargo, la mitad de los participantes indican no consumirlos “nunca”; en primer lugar, veintiséis personas

(27.6%) mencionan no consumir manzanas nunca , seguido de la sandía (26.6%), naranjas (25.5%)

Tabla 28

Consumo de frutas en población adultos de 20 – 65 años según la vía terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Terrestre					
	1 a 2 veces al mes (Abs) (%)	1 a 2 veces por semana (Abs) (%)	3 a 4 veces por semana (Abs) (%)	5 a 6 veces por semana (Abs) (%)	Diario (Abs) (%)	Nunca (Abs) (%)
Banano	16 (17.02)	19 (20.21)	3 (3.19)	2 (2.13)	4 (4.26)	
Piña	27 (28.72)	10 (10.64)	2 (2.13)	1 (1.06)	1 (1.06)	6 (6.38)
Naranja	24 (25.53)	14 (14.89)		1 (1.06)	1 (1.06)	7 (7.45)
Papaya	20 (21.28)	9 (9.57)	2 (2.13)	1 (1.06)	1 (1.06)	14 (14.89)
Sandía	26 (27.66)	9 (9.57)	4 (4.26)	1 (1.06)	1 (1.06)	6 (6.38)
Manzana	16 (17.02)	16 (17.02)	8 (8.51)		2 (2.13)	5 (5.32)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 28, se muestra la frecuencia de consumo de frutas de las personas que utilizan la vía terrestre. Aproximadamente la mitad de los participantes consumen frutas entre 1 a 2 veces al mes y de 1 a 2 veces por semana. De manera que, la piña (28.7%), la sandía (27.6%), las naranjas (25.5%) suelen ser consumidas de 1 a 2 veces al mes por la mayoría de los participantes, sin embargo, se observa que otra parte de la población las consumen de 1 a 2 veces por semana.

Tabla 29

Consumo de vegetales sin almidón en población adultos de 20 - 65 años según la vía acuática, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Acuática					
	1 a 2 veces al mes (Abs) (%)	1 a 2 veces por semana (Abs) (%)	3 a 4 veces por semana (Abs) (%)	5 a 6 veces por semana (Abs) (%)	Diario (Abs) (%)	Nunca (Abs) (%)
Brócoli	5 (5.32)	4 (4.26)	1 (1.06)			37 (39.36)
Coliflor	11 (11.70)	5 (5.32)	1 (1.06)		1 (1.06)	29 (30.85)

Pepino	12 (12.77)	5 (5.32)	4 (4.26)	1 (1.06)	2 (2.13)	23 (24.47)
Chayote	14 (14.89)	6 (6.36)	2 (2.13)		1 (1.06)	24 (25.53)
Zanahoria	14 (14.89)	5 (5.32)	3 (3.19)	1 (1.06)	2 (2.13)	22 (23.40)
Repollo	17 (18.09)	6 (6.36)	2 (2.13)	1 (1.06)	1 (1.06)	20 (21.28)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 29, se observa que la mayoría de los participantes indican “nunca” consumir verduras sin almidón, treinta y siete personas (39.3%) mencionan no consumir brócoli siendo el menos consumido. Sin embargo, otros indican consumir de 1 a 2 veces al mes verduras; siendo el repollo el más consumido en esta categoría.

Tabla 30

Consumo de vegetales sin almidón en población adultos de 20 - 65 años según la vía terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Terrestre						Diario	Nunca				
	1 a 2 veces al mes		1 a 2 veces por semana		3 a 4 veces por semana				5 a 6 veces por semana			
	(Abs)	(%)	(Abs)	(%)	(Abs)	(%)			(Abs)	(%)		
Brócoli	25	(26.60)	7	(7.45)	1	(1.06)		1	(1.06)	13	(13.83)	
Coliflor	21	(22.34)	7	(7.45)	2	(2.13)				17	(18.09)	
Pepino	14	(14.89)	19	(20.21)	3	(3.19)	3	(3.19)	5	(5.32)	3	(3.19)
Chayote	16	(17.02)	17	(18.09)	3	(3.19)		2	(2.13)	9	(9.57)	
Zanahoria	16	(17.02)	20	(21.28)	3	(3.19)	1	(1.06)	2	(2.13)	5	(5.57)
Repollo	18	(19.15)	18	(19.15)	1	(1.06)	1	(1.06)	2	(2.13)	7	(7.45)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En relación con el consumo de vegetales en la población que acceden a su hogar por vía terrestre, los resultados presentan variaciones en el consumo. El brócoli, pepino, chayote, zanahoria, y repollo suelen ser consumidos mayormente de 1 a 2 veces al mes y 1 a 2 veces por semana. Predominando el consumo del brócoli (26.6%) y repollo (19.1%) de 1 a 2 veces el mes, seguido de la zanahoria (21.2%) y el pepino (20.1%) de 1 a 2 veces por semana.

Tabla 31

Consumo de vegetales harinosos en población adultos de 20 - 65 años según la vía acuática, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Vía acuática					
	1 a 2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Diario	Nunca
	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)
Yuca	24 (25.53)	3 (3.19)	3 (3.19)			17 (18.09)
Plátano verde	5 (5.32)	13 (13.83)	7 (7.45)	4 (4.26)	16 (17.02)	2 (2.13)
Plátano maduro	5 (5.32)	15 (15.96)	6 (6.38)	2 (2.13)	17 (18.09)	2 (2.13)
Papa	10 (10.64)	9 (9.57)	5 (5.32)	1 (1.06)	5 (5.32)	17 (18.09)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La tabla 31, refleja el consumo de vegetales harinosos en la población que utiliza la vía acuática, el plátano maduro predomina en el más consumido diecisiete personas (18%) indican consumirlo “diariamente”, quince personas (15.9%) de 1 a 2 veces por semana y solo dos personas indican nunca consumirlo. Asimismo, destaca el plátano verde, dieciséis personas (17%) indican consumirlo “diariamente” y trece personas (13.8%) lo consumen de 1 a 2 veces por semana y únicamente dos personas mencionan “nunca” consumirlo. En cambio, la yuca y la papa son consumidos mayormente de “1 a 2 veces al mes”.

Tabla 32

Consumo de vegetales harinosos en población adultos de 20 - 65 años según la vía terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Vía terrestre					
	1 a 2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Diario	Nunca
	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)
Yuca	30 (31.91)	10 (10.64)	1 (1.06)	1 (1.06)		5 (5.32)
Plátano verde	18 (19.15)	21 (22.34)	2 (2.13)	4 (4.26)	1 (1.06)	1 (1.06)
Plátano maduro	16 (17.02)	17 (18.09)	11 (11.70)		2 (2.13)	1 (1.06)
Papa	13 (13.83)	22 (23.40)	5 (5.32)	2 (2.13)	3 (3.19)	2 (2.13)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En relación con la tabla 32, se destaca un consumo frecuente de plátano maduro, (11.7%) mencionan consumirlo de 3 a 4 veces por semana, diecisiete personas (18%) lo consumen de 1 a 2 veces por semana y mensual un 17% que equivale a dieciséis personas.

La papa predomina en el consumo semanal con un 23.4% de 1 a 2 veces por semana, 13% lo consumen de 1 a 2 veces al mes, y solo 3% indica consumirlo diariamente. Asimismo, un 22.3% consumen plátano verde de 1 a 2 veces por semana y un 19.1% de 1 a 2 veces al mes y 4.2% de las personas menciona consumirla 5 a 6 veces por semana.

Finalmente, un 31% de las personas indican consumirlo de 1 a 2 veces por mes, 10.6% de 1 a 2 veces por semana y 5.3% menciona nunca consumirlo.

Tabla 33

Consumo de carbohidratos en población adultos de 20 - 65 años según la vía acuática, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Vía acuática					
	1 a 2 veces al mes (Abs) (%)	1 a 2 veces por semana (Abs) (%)	3 a 4 veces por semana (Abs) (%)	5 a 6 veces por semana (Abs) (%)	Diario (Abs) (%)	Nunca (Abs) (%)
Azúcar regular	2 (2.13)	2 (2.13)	1 (1.06)		38 (40.43)	4 (4.26)
Mermelada	2 (2.13)	1 (1.06)			1 (1.06)	43 (45.74)
Miel de abeja	6 (6.38)				2 (2.13)	39 (41.49)
Tapa de dulce	3 (3.19)	3 (3.19)			4 (4.26)	37 (39.36)
Leguminosas	1 (1.06)				46 (48.94)	
Arroz blanco					45 (47.87)	2 (2.13)
Pastas	15 (15.96)	10 (10.64)	2 (2.13)	1 (1.06)	1 (1.06)	18 (19.15)
Cereal hojuelas maíz	2 (2.13)	2 (2.13)				43 (45.74)
Cereal azucarado	2 (2.13)	2 (2.13)	1 (1.06)	1 (1.06)	5 (5.32)	36 (38.30)
Granola			2 (2.13)			45 (47.87)
Repostería	6 (6.38)	1 (1.06)	1 (1.06)			39 (41.49)
Galletas dulces	18 (19.15)	5 (5.32)	2 (2.13)	1 (1.06)	9 (9.57)	12 (12.77)
Galletas saladas	17 (18.09)	5 (5.32)	2 (2.13)	2 (2.13)	12 (12.77)	9 (9.57)
Tortillas maíz	3 (3.19)				2 (2.13)	39 (41.49)
Tortillas harina	2 (2.13)	1 (1.06)				44 (46.81)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 33, se observa que destaca el consumo de arroz blanco y leguminosas, las leguminosas son consumidas por 48.9% de las personas y el 47.8% indican consumir arroz blanco “diariamente”. Seguidamente, el azúcar muestra un alto nivel de consumo en esta población, un 40.4% lo consume diariamente, 4.26% menciona “nunca” consumirla. Las galletas saldas suelen ser consumidas diariamente por 12.7% de las personas y un 18% de 1 a 2 veces al mes.

En cuanto a las galletas dulces 9.57% las consumen diariamente y un 19.1% de 1 a 2 veces por mes. Las pastas presentan una frecuencia ocasional, 10.6% indica consumirlas de 1 a 2 veces por semana, 15.9% de 1 a 2 veces por mes.

Finalmente, entre los alimentos que “nunca” suelen ser consumidos por esta población son: 47.5% la granola, 46.8% la tortilla de maíz, 45.7% el cereal de maíz, 45.7% la mermelada, 41.4% la repostería, 41.4% la tortilla de maíz, 41.4% la miel de abeja.

Tabla 34

Consumo de carbohidratos en población adultos de 20 - 65 años según la vía terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Vía terrestre					
	1 a 2 veces al mes (Abs) (%)	1 a 2 veces por semana (Abs) (%)	3 a 4 veces por semana (Abs) (%)	5 a 6 veces por semana (Abs) (%)	Diario (Abs) (%)	Nunca (Abs) (%)
Azúcar regular	13 (13.83)	5 (5.32)	4 (4.26)	4 (4.26)	15 (15.96)	6 (6.38)
Mermelada	8 (8.51)	6 (6.38)	1 (1.06)		1 (1.06)	31 (32.98)
Miel de abeja	19 (20.21)	3 (3.19)	2 (2.13)			23 (24.47)
Tapa de dulce	14 (14.89)	3 (3.13)	1 (1.06)			29 (30.85)
Leguminosas	9 (9.57)	12 (12.77)	7 (7.45)	2 (2.13)	15 (15.96)	4 (4.26)
Arroz blanco	3 (3.19)	9 (9.57)	8 (8.51)	2 (2.13)	23 (24.47)	2 (2.13)
Pastas	25 (26.60)	10 (10.64)	4 (4.26)	2 (2.13)	4 (4.26)	2 (2.13)
Cereal hojuelas maíz	14 (14.89)	8 (8.51)	1 (1.06)		4 (4.26)	20 (21.28)

Cereal azucarado	16 (17.02)	3 (3.19)	3 (3.19)	1 (1.06)	2 (2.13)	22 (23.40)
Granola	10 (10.64)	1 (1.06)	2 (2.13)	3 (3.19)	1 (1.06)	30 (31.91)
Repostería	28 (29.79)	8 (8.51)	2 (2.13)	1 (1.06)		8 (8.51)
Galletas dulces	21 (22.34)	15 (15.96)	1 (1.06)		4 (4.26)	6 (6.38)
Galletas saladas	23 (24.47)	12 (12.77)		2 (2.13)	2 (2.13)	8 (8.51)
Tortillas maíz	19 (20.21)	14 (14.89)	3 (3.19)	1 (1.06)		10 (10.64)
Tortillas harina	20 (21.28)	11 (11.70)	1 (1.06)	1 (1.06)		14 (14.89)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 34, en la vía terrestre se muestran mayor variedad en el consumo de alimentos, predomina el consumo de arroz blanco, un 24.4% lo consume diariamente, un 9.57% de 1 a 2 veces por semana, un 8.51% de 3 a 4 veces por semana. Las leguminosas 15.9% y el azúcar regular 15.9% son los alimentos que también son consumidos “diariamente” en esta población. Una parte de la población suele consumir mayormente estos alimentos entre 1 a 2 veces al mes y otra parte de 1 a 2 veces por semana. Finalmente, destacan los alimentos que “nunca” suelen ser consumidos: 32.9% indican nunca comer mermeladas, 31.9% no consume granola, 30.8% la tapa de dulce y 24.4% la miel de abeja.

Tabla 35

Consumo de carnes en población adultos de 20 – 65 años según la vía acuática, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Vía acuática					
	1 a 2 veces al mes (Abs) (%)	1 a 2 veces por semana (Abs) (%)	3 a 4 veces por semana (Abs) (%)	5 a 6 veces por semana (Abs) (%)	Diario (Abs) (%)	Nunca (Abs) (%)
Carne de res	14 (14.89)	9 (9.57)	3 (3.19)	1 (1.06)	5 (5.32)	15 (15.96)
Carne de cerdo	12 (12.77)	12 (12.77)	5 (5.32)		5 (5.32)	13 (13.83)
Carnes blancas	12 (12.77)	13 (13.83)	8 (8.51)	2 (2.13)	4 (4.26)	8 (8.51)
Mariscos	7 (7.45)	6 (6.38)	5 (5.32)	2 (2.13)	1 (1.06)	26 (27.66)
Huevo	3 (3.19)	12 (12.77)	2 (2.13)	3 (3.19)	19 (20.21)	8 (8.51)
Embutidos	12 (12.77)	13 (13.83)	3 (3.19)	4 (4.26)		15 (15.96)
Queso blanco	12 (12.77)	5 (5.32)	3 (3.19)		5 (5.32)	22 (23.40)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 35, se muestra que el huevo es el alimento de mayor consumo, veinte personas (20.21%) indica consumirlo “diariamente”, 12.7% lo consume 1 a 2 veces por semana y 8.5% menciona “nunca” consumirlos. Mientras que, en una parte de la población la carne de res, la carne de cerdo y las carnes blancas suelen ser consumidas 1 a 2 veces al mes o 1 a 2 veces por semana. Otra parte de la población indica “nunca” consumirlos. Veintiséis personas (27.6%) indican nunca comer mariscos, 23.4% menciona nunca comer queso blanco, 15.9% nunca consume carne de res, ni embutidos y 8.5% nunca consume carne blancas ni huevo.

Tabla 36

Consumo de carnes en población adultos de 20 – 65 años según la vía terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Vía terrestre						Nunca
	1 a 2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Diario		
	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)	(Abs) (%)
Carne de res	11 (11.70)	22 (23.40)	5 (5.32)	4 (4.26)	5 (5.32)		
Carne de cerdo	7 (7.45)	24 (25.53)	4 (4.26)	4 (4.26)	8 (8.51)		
Carnes blancas	6 (6.38)	21 (22.34)	8 (8.51)	5 (5.32)	7 (7.45)		
Mariscos	29 (30.85)	4 (4.26)	2 (2.13)		1 (1.06)	11 (11.70)	
Huevo	10 (10.64)	7 (7.45)	7 (7.45)	4 (4.26)	17 (18.09)	2 (2.13)	
Embutidos	19 (20.21)	12 (12.77)	5 (5.32)	2 (2.13)	6 (6.38)	3 (3.19)	
Queso blanco	12 (12.77)	5 (5.32)	3 (3.19)		4 (4.26)	15 (15.96)	

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 36, se observa el consumo de carnes en la población que utiliza la vía terrestre para llegar a sus hogares. Se destaca el consumo de huevo, un 18% menciona consumirlo “diariamente”, seguido de la carne de cerdo con 8.5%. Las carnes de res, cerdo y pollo suelen ser consumidas en su mayoría de 1 a 2 veces por semana. Mientras que, los alimentos que “nunca” son consumidos destaca: el queso blanco y los mariscos.

Tabla 37

Consumo de grasas en población adultos de 20 - 65 años según la vía acuática, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Vía acuática					
	1 a 2 veces al mes (Abs) (%)	1 a 2 veces por semana (Abs) (%)	3 a 4 veces por semana (Abs) (%)	5 a 6 veces por semana (Abs) (%)	Diario (Abs) (%)	Nunca (Abs) (%)
Queso americano				1 (1.06)		46 (48.94)
Queso crema	4 (4.26)	3 (3.19)	2 (2.13)			38 (40.43)
Mantequilla	4 (4.26)	3 (3.19)			4 (4.26)	36 (38.30)
Natilla	10 (10.64)	9 (9.57)	1 (1.06)	1 (1.06)	3 (3.19)	23 (24.47)
Mayonesa regular	11 (11.70)	1 (1.06)	3 (3.19)		3 (3.19)	29 (30.85)
Aceite vegetal	1 (1.06)				44 (46.81)	2 (2.13)
Aceite oliva	1 (1.06)	2 (2.13)	1 (1.06)			43 (45.74)
Aguacate	7 (7.45)	2 (2.13)	1 (1.06)		2 (2.13)	35 (37.23)
Frutos secos	7 (7.45)	2 (2.13)	3 (3.19)		2 (2.13)	33 (35.11)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Respecto con el consumo de grasa en la población que utiliza la vía acuática, la tabla 37 se muestra que un 46.8% utiliza “diariamente” el aceite vegetal. El consumo de mayonesa regular predomina de 1 a 2 veces al mes. El consumo de natilla destaca en esta población, un 10.6% indican consumirla de 1 a 2 veces por mes, 9.5% la consumen 1 a 2 veces a la semana.

Una gran parte de la población indica “nunca” consumir los siguientes alimentos, los más destacados son: (48.9%) el queso americano, (45.7%) el aceite de oliva, (40.4%) queso crema, (38.3%) la mantequilla, (37.2%) aguacate, (35.1%) frutos secos.

Tabla 38

Consumo de grasas en población adultos de 20 - 65 años según la vía terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=94).

Alimento	Vía terrestre					
	1 a 2 veces al mes (Abs) (%)	1 a 2 veces por semana (Abs) (%)	3 a 4 veces por semana (Abs) (%)	5 a 6 veces por semana (Abs) (%)	Diario (Abs) (%)	Nunca (Abs) (%)
Queso americano	11 (11.70)	3 (3.19)	1 (1.06)		1 (1.06)	31 (32.98)

Queso crema	27 (28.72)	7 (7.45)	4 (4.26)		1 (1.06)	8 (8.51)
Mantequilla	12 (12.77)	13 (13.83)	5 (5.32)	4 (4.26)	4 (4.26)	9 (9.57)
Natilla	14 (14.89)	14 (14.89)	5 (5.32)	4 (4.26)	5 (5.32)	5 (5.32)
Mayonesa regular	12 (12.77)	14 (14.89)	1 (1.06)	2 (2.13)	2 (2.13)	16 (17.02)
Aceite vegetal	10 (10.64)	6 (6.38)	2 (2.13)	2 (2.13)	10 (10.64)	17 (18.09)
Aceite oliva	12 (12.77)	2 (2.13)		1 (1.06)	2 (2.13)	30 (31.91)
Aguacate	19 (20.21)	11 (11.70)	4 (4.26)	1 (1.06)	2 (2.13)	10 (10.64)
Frutos secos	16 (17.02)	15 (15.96)	1 (1.06)	1 (1.06)	1 (1.06)	13 (13.83)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

En la tabla 38, se muestran el consumo de grasas de la población que utiliza la vía terrestre para llegar a su hogar. Se muestra un consumo variado de grasas, la más consumida es el aceite vegetal 10.6% indica consumirlo “diario”, seguido del natilla y la mantequilla.

La mayoría de la población indica grasas entre 1 a 2 veces al mes y de 1 a 2 veces por semana, mientras que las grasas menos utilizadas son el queso americano y el aceite de oliva.

4.3 PRESENTACION DE LOS OBJETIVOS BIVARIADOS.

En esta sección se muestran los resultados del análisis bivariado para cada una de las variables de la investigación.

4.3.1 Comparar el acceso a los alimentos entre ambas poblaciones, según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares.

Tabla 39

Comparación del acceso a los alimentos en adultos de 20- 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025 (n=94).

Acceso alimentario	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Persona encargada de realizar las compras de los alimentos en su hogar	23.9810	0.0005	Significativa
Ingreso estimado mensual en su hogar	31.8957	0.0005	Significativa

¿Cuánto dinero destina al mes para realizar las compras de los alimentos?	16.3502	0.0025	Significativa
Tiene acceso a los siguientes alimentos: Leche fluida, leche en polvo y queso.	21.8208	0.0005	Significativa
Tiene acceso a los siguientes alimentos: bistec de res, carne molida de res, posta y hueso de res, chuleta de cerdo, etc.	31.2581	0.0005	Significativa
Tiene acceso a siguientes alimentos: frijoles negros, frijoles rojos ,papa, plátano maduro, pan salado, pan dulce, etc.	13.2121	0.0010	Significativa
Tiene acceso a los siguientes alimentos: tomate, cebolla, culantro, chile dulce, chayote, etc.	16.6010	0.0005	Significativa
Tiene acceso a los siguientes alimentos: banano, naranja dulce, limón ácido, papaya, manzana, piña.	4.1658	0.1354	No significativa
Tiene acceso a los siguientes alimentos: aceite, manteca vegetal, margarina, natilla.	5.2006	0.0790	No Significativa
Tiene acceso a los siguientes alimentos: condimentos, salsa, sal, café, bebidas naturales, azúcar.	6.5583	0.0300	Significativa

Fuente: Elaboración propia, 2025

El análisis del acceso alimentario según el tipo de vía para llegar a los hogares (acuática o terrestre) en adultos de 20 a 65 años del cantón de Osa mostró diferencias significativas en la en las personas encargadas de realizar las compra siendo mayormente realizada por los encuestado en la vía acuática, en la vía terrestre es distribuye esta responsabilidad. El ingresos económico es mayor en la vía terrestre y, por ende, son quienes más destina dinero a la compra de los alimentos. En el acceso a alimentos a grupos de alimentos como lácteos, carnes, carbohidratos, la vía terrestre siempre tiene acceso a estos alimentos. La vía acuática destaca en siempre tener acceso a alimentos como verduras y condimentos, salsa, café, bebidas naturales, azúcar.

4.3.2 Comparar la diversidad alimentaria y el tipo de vía que utilizan ambas poblaciones para llegar a sus hogares.

Tabla 40

Comparación de la diversidad alimentaria en adultos de 20- 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025.

Diversidad alimentaria	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Cereales.	0.2112	1.0000	No significativa
Raíces o tubérculos blancos	6.3609	0.0230	Significativa
Verduras	5.3931	0.0355	Significativa
Frutas	6.2875	0.0235	Significativa
Carne	12.4486	0.0005	Significativa
Huevos	4.8958	0.0435	Significativa
Pescados y mariscos	0.4332	0.6607	No significativa
Legumbres, nueces y semillas	0.3858	0.6812	No significativa
Leche y productos lácteos	13.9451	0.0015	Significativa
Aceites y grasas	1.5667	0.2809	No significativa
Dulces	0.0718	1.0000	No significativa
Especias, condimentos y bebidas	8.6891	0.0095	Significativa

Fuente: Elaboración propia, 2025

De acuerdo con los resultados de la tabla 40, se observan diferencias significativas en ciertos grupos de alimentos según el tipo de vía para llegar a su hogar. Se observan diferencias estadísticas en raíces y tubérculos, ya que, un porcentaje importante de la población que utiliza la vía terrestre menciona sí haberlo consumió en las últimas 24h.

En el caso de las verduras hay diferencias estadísticas, siendo mayormente consumidas por la población que utiliza la vía terrestre para llegar a su hogar.

Se encuentran diferencias estadísticas en las frutas, carne, huevos, leche y productos lácteos, debido a que, es mayormente consumido en las últimas 24 h por la vía terrestre.

Mientras que, existen diferencias estadísticas en los grupos de dulces, especias y condimentos, siendo mayormente consumidos en las últimas 24 h por quienes utilizan la vía acuática.

4.3.3 Comparar los hábitos alimentarios entre ambas poblaciones, considerando el tipo de vía de acceso a sus hogares por medio de pruebas estadísticas.

Tabla 41

Comparación de los hábitos alimentarios en adultos de 20 - 65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025.

Hábitos alimentarios	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Tiempos de comida que realiza Desayuno	0.3821	0.7406	No significativa
Tiempos de comida que realiza Merienda de la Mañana	13.4678	0.0005	Significativa
Tiempos de comida que realiza Almuerzo	8.7442	0.0090	Significativa
Tiempos de comida que realiza Merienda de la Tarde	12.1290	0.0030	Significativa
Tiempos de comida que realiza Cena	4.1778	0.1129	No significativa
Tiempos de comida que realiza Colación Nocturna	8.7442	0.0115	Significativa
Método de cocción preferido	23.5368	0.0020	Significativa
Tipos de grasa preferido utilizado para la cocción	17.3579	0.0025	Significativa
¿Agrega sal a los platillos ya preparados?	15.0864	0.0010	Significativa
Los alimentos que consume principalmente son	0.0000	1.0000	No significativa
Endulzante principal que utiliza para las bebidas	3.7724	0.4553	No significativa
Frecuencia de consumo de Comidas rápidas	41.1960	0.0005	Significativa
Consumo de agua diaria	15.7955	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Leche líquida	22.3617	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Leche en polvo	16.2463	0.0040	Significativa
Frecuencia de consumo de Yogurt natural	21.1647	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Yogurt regular	15.9455	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Helados	33.2089	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Queso blanco	24.0284	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Queso americano	17.9221	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Queso crema	39.8964	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Banano	15.7255	0.0035	Significativa
Frecuencia de consumo de Piña	18.9329	0.0015	Significativa
Frecuencia de consumo de Naranja	28.1408	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Papaya	10.1164	0.0525	No significativa
Frecuencia de consumo de Sandía	26.0508	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Manzanas	33.3147	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Brócoli	26.6715	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Coliflor	7.9221	0.0665	No significativa
Frecuencia de consumo de Pepino	26.1337	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Chayote	12.7457	0.0060	Significativa
Frecuencia de consumo de Zanahoria	19.8370	0.0020	Significativa
Frecuencia de consumo de Repollo	12.9545	0.0090	Significativa
Frecuencia de consumo de Yuca	12.9814	0.0045	Significativa
Frecuencia de consumo de Plátano verde	25.5766	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Plátano maduro	21.5329	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Papa	18.5184	0.0015	Significativa
Frecuencia de consumo de Azúcar regular	25.5335	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Mermelada	10.1174	0.0170	Significativa

Hábitos alimentarios	Estadístico		Interpretación
	Chi Cuadrado	Valor P	
Frecuencia de consumo de Miel de abeja	17.8890	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Tapa de dulce	13.0873	0.0045	Significativa
Frecuencia de consumo de Leguminosas	45.1541	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Arroz blanco	29.1176	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Avena	9.0688	0.1010	No significativa
Frecuencia de consumo de Pastas	18.1000	0.0010	Significativa
Frecuencia de consumo de Cereal hojuelas maíz	25.9968	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Cereal azucarado	16.7539	0.0025	Significativa
Frecuencia de consumo de Granola	18.0000	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Repostería	41.4599	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Galletas dulces	10.4872	0.0385	Significativa
Frecuencia de consumo de Galletas saladas	12.9840	0.0120	Significativa
Frecuencia de consumo de Tortillas maíz	41.9173	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Tortillas harina	40.5778	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Carne de res	23.1116	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Carne de cerdo	23.1192	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Carnes blancas (pollo)	13.9862	0.0145	Significativa
Frecuencia de consumo de Carnes de animales de caza	1.2118	0.7496	No significativa
Frecuencia de consumo de Pescado	7.0410	0.2349	No significativa
Frecuencia de consumo de Mariscos	23.2112	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Huevo	11.7168	0.0325	Significativa
Frecuencia de consumo de Embutidos	12.5206	0.0215	Significativa
Frecuencia de consumo de Mantequilla	35.4500	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Natilla	18.2917	0.0025	Significativa
Frecuencia de consumo de Manteca vegetal	7.1714	0.1159	No significativa
Frecuencia de consumo de Mayonesa regular	18.2657	0.0015	Significativa
Frecuencia de consumo de Mayonesa light	5.1904	0.0505	No significativa
Frecuencia de consumo de Aceite vegetal	50.6131	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Aceite oliva	15.6228	0.0025	Significativa
Frecuencia de consumo de Aguacate	28.4581	0.0005	Significativa
Frecuencia de consumo de Frutos secos	24.4919	0.0005	Significativa

Fuente: Elaboración propia, 2025

La tabla 41, muestran las diferencias estadísticas entre ambas vías, en la vía terrestre predominan los tiempos de alimentación como la merienda de la mañana, el almuerzo, la merienda de tarde y la colación nocturna. El agregar sal a los platillos ya preparado es mayor en esta vía y la frecuencia de comida rápida. También, predomina el consumo de los siguientes: la leche líquida, yogurt natural, yogurt regular y helados. El consumo de frutas (banano, piña, naranja, sandía, manzanas) es más frecuente, el consumo de verduras

(brócoli, pepino, chayote, zanahoria, repollo) presenta mayor frecuencia de consumo, en el caso de las verduras con almidón (yuca, plátano verde y maduro, papa) destaca el consumo de manera ocasional. Además, en esta población el uso de mermelada, la tapa de dulce, las pastas, los cereales sin azúcar y azucarados, la reposterías, en las galletas dulces y saladas, las tortillas de maíz y de harina son consumidos con mayor frecuencia en la vía terrestre.

En comparación con la vía acuática, donde predomina el tipo de cocción, la grasa utilizada para cocinar, el uso de azúcar blanca para endulzar, la leche en polvo, el consumo de agua al día, el consumo diario de arroz, frijoles, plátano maduro y verde.

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS

5.1 DISCUSION O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1.1 Características sociodemográficas

En las características sociodemográficas se estudió la edad, el sexo, el nivel educativo, la ocupación y el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares. En los resultados obtenidos de esta investigación en la tabla 4 se observa, que los participantes que utilizan la vía acuática para acceder a su hogar presentan una edad entre los 36 a 55 y de 56 a 65 años mayor en comparación con los que utilizan la vía terrestre donde predominan la edad de 20 a 35 años. Esto se puede asociar a que la mayor parte de la población que viven en zonas geográficas de difícil acceso se desplazan en edad laborable, dando como resultado una corriente migratoria de jóvenes hacia lugares con mejores oportunidades para estudiar, laborar y tener acceso a mayores comodidades (Huenchuan, 2018).

De acuerdo con el sexo, en los resultados sobresale el género femenino (60%) en la vía acuática y un (53%) son femeninas en la vía terrestre. Esto sucede debido a que las mujeres históricamente están involucradas en actividades domésticas, el sostenimiento familiar, y la escasa participación laboral. En la actualidad, los hogares que son encabezados por mujeres son más comunes en relación con los encabezados por hombres, en parte esto se debe a que la pareja masculina se encuentra ausente. Además, las tazas en la participación de las mujeres en el mercado laboral han incrementado (Acosta, 2001, p. 44, como se citó en Murillo, 2024).

Por otra parte, en los resultados analizados, esta tendencia se confirma, ya que, el 34% de las mujeres que utilizan la vía acuática indican ser amas de casa, frente al 11% que utilizan la vía terrestre. Esta diferencia puede verse como una marca en la división entre los desafíos en términos de transporte como en los de desiguales de género, ya que, a menor

inclusión económica formal hay menor acceso a recursos propios (Carvajal & Jiménez, 2025).

Respecto al nivel educativo, se muestran resultados muy reveladores. En la vía acuática, el 24% de los participantes tuvo una educación formal, 17 % posee primaria incompleta, 41% primaria completa, únicamente 7% que corresponde a 3 personas poseen secundaria completa. En cambio, en la vía terrestre predominan los niveles educativos más altos, 28% de las personas indican tener estudios universitarios incompletos, 24% presentan universidad completa y un 21 % posee secundaria completa.

Esta diferencia refleja que aquellas comunidades que poseen mayor dificultad en el transporte son quienes presentan niveles bajos de alfabetización y menores tasas de seguimiento en la educación media. En la actualidad la educación en las zonas rurales sigue enfrentando diversos problemas que dificultan el desarrollo de las condiciones que permiten a los niños, jóvenes y adultos una permanencia estable en la educación; estos problemas se relacionan estrechamente con la población que habita en zonas de difícil acceso (Miranda & Rosabal, 2018). Sin embargo, Costa Rica posee una alfabetización alta, el 95.1% de las personas entre 5 y 18 años asiste a la educación formal, 94.7% son hombres y el 95.5% son mujeres (ENAH, 2024).

Respecto a la ocupación, las diferencias en los resultados son notorias, en la vía terrestre el 78% de las personas se encuentran empleadas, un 11% indican ser amas de casa, 9% se encuentran desempleados, mientras que, en la vía acuática solo 51% se encuentran trabajando. Por otra parte, en la vía acuática se destacan las amas de casa con 34% y un 9% de personas pensionadas, 6% se encuentran desempleados. Según el ECE (2024) a nivel nacional el porcentaje de personas ocupadas es del 52.6% y la tasa de desempleo es de 7.3%. Sin embargo, en la zona rural los bajos niveles de escolaridad influyen

directamente en el tipo y la calidad de empleo, pero, a pesar de ello más del 50% mantiene una ocupación. Además, se estima que el 40% de la población rural se dedica a ocupaciones no clasificadas, ya sea, en empresas públicas, privadas, negocios o actividad propia (Rivera & Porras, 2018).

5.1.2 Acceso a alimentos

Los resultados obtenidos en el estudio muestran diferencias significativas en distintos aspectos del acceso a alimentos según el tipo de vía que utiliza la población. Uno de los hallazgos más relevantes es la persona encargada de realizar las compras y el tipo de vía. En la vía acuática los entrevistados son los que realizan personalmente las compras en el hogar siendo el 60% mujeres, mientras que, en la vía terrestre existe una mayor variación en esta responsabilidad. Esto coincide con un estudio realizado en Costa Rica donde principalmente las mujeres son las encargadas de tomar las decisiones económicas en el hogar (Carballo, 2024).

Este patrón se puede interpretar que en los hogares que tienen acceso por vía acuática suelen tener una dinámica más cerrada la hora de ir a realizar las compras. Esto concuerda con un estudio donde se indica que los padres son los responsables en la compra de los alimentos (Dourado et al., 2021).

Según el Ministerio de trabajo y Seguridad Social (2024) el salario mínimo depende del nivel educativo para trabajos no clasificados o semicualificados. En el caso de los datos recolectados la vía terrestre reporta ingresos mayores mensuales, destinando un monto mayor a las compras del hogar. Según el Encuesta Nacional de Hogares (2024), las zonas rurales y costeras presentan los ingresos más bajos del país, el promedio de ingresos es de ₡783 439 mensuales. Estos datos coinciden con el 9.5% de la población que utiliza la vía terrestre, ya que, su ingreso mensual se encuentra en el rango de ₡ 500 000 a 999 000

colones. De acuerdo con Córdoba et al (2022) un buen ingreso familiar les permite a las familias cubrir las necesidades básicas del hogar y solventar los demás gastos; el ingreso económico es un factor primordial para garantizar la comodidad y el bienestar de los seres humanos.

Otros autores coinciden que, los factores como el desempleo, el nivel educativo, el acceso a servicios básicos o la movilidad limitan el bienestar de las personas. Además, la carencia de estos factores socioeconómicos crea desigualdades y aumentan el porcentaje de pobreza extrema en el país. Estas dificultades se agravan en las zonas rurales, donde existen condiciones particulares como la carencia de infraestructuras básicas para el desplazamiento y la escasez de oportunidades de desarrollo para la población (Gonzales, 2024). Esto coincide con los resultados obtenidos en la vía acuática, donde se reportan ingresos por debajo de los ciento cuarenta y nueve mil colones mensuales, sin embargo, estos hogares destinan un porcentaje considerable de dinero a las compras de los alimentos.

De acuerdo, con el INEC (2024) en Costa Rica la canasta básica para zonas rurales tiene un precio de 55 343 colones mensuales, esto quiere decir que una parte de esta población destina menos del precio actual de la canasta básica. Además, se puede observar que los datos obtenidos en la vía acuática coinciden con lo expresado por Peraza (2022), “los hogares con menor cantidad de ingresos destinan una mayor proporción de estos a la compra de alimentos, a diferencia de aquellos con mejores condiciones económicas “ (p. 10).

Respecto al acceso físico a los grupos de alimentos, ambas vías presentan un acceso similar a alimentos básicos que forman parte de la dieta tradicional costarricense, en la vía terrestre los hogares presentan un acceso permanente a los alimentos como los lácteos,

carnes, hortalizas y productos básicos frijoles y pan. La vía acuática presenta menos acceso físico (nunca) a carnes y los lácteos. De acuerdo con estos datos encontrados, en el cantón de Osa hay un total de 8788 viviendas, de las cuales 8334 tienen acceso al fluido eléctrico, en el distrito de Sierpe donde se realizó esta investigación en hogares con acceso solo por vía acuática hay 1047 viviendas y solo 832 cuentan con luz eléctrica quedando 215 viviendas sin acceso a servicio eléctrico (Alvarez, Naranjo & Rojas, 2022). Esto puede dificultar el consumo de productos que necesiten ser almacenados bajo refrigeración, como en este caso “las carnes y lácteos”.

En un estudio se encontró que en hogares con desigualdades en el acceso a alimentos dejan de consumir alimentos costosos como carne, ciertas frutas y verduras, sustituyéndolos por alimentos de menor calidad, menos nutritivos, pero más económicos como alimentos enlatados, sopas de paquete, alimentos ultra procesados (Rodríguez & Arboleda, 2022).

5.1.3 Diversidad alimentaria

Respecto a los resultados obtenidos en el análisis de la diversidad alimentaria según el tipo de acceso, se destacan los niveles: alta y media. La diversidad alta, es el porcentaje mayor para ambas vías: en la vía terrestre se presenta en un 36.2% y en la vía acuática en un 27.7%. En este caso la vía terrestre presenta mayor consumo de distintos grupos de alimentos según las guías de la FAO; predomina el consumo de las carnes, seguido de las frutas, pescado y mariscos, huevo, especias, condimentos, bebidas, y los lácteos. Mientras que, en la vía acuática se destaca el consumo de cereales, especias, condimentos, bebidas, dulces consumida en las últimas 24 horas. Además, ambas vías presentan un porcentaje importante de diversidad media; destacando la vía acuática con 22.3% y la vía terrestre con 10.6%, y un 3.2 % de diversidad baja.

Según lo mencionado por Sifontes & Landaeta (2024) quien señala que una diversidad alimentaria alta se relaciona directamente con una mayor calidad de la dieta, el acceso y disponibilidad a los alimentos e ingresos económicos más altos. Esto coincide con los datos encontrados en este estudio, donde la vía terrestre presenta mayores ingresos económicos, además, suelen destinar mayor cantidad de dinero en la compra de los alimentos.

Otro estudio concuerda con los datos de la vía acuática, donde las zonas rurales presentan mayor dificultad en cuanto a la disponibilidad y al acceso de los alimentos afectando directamente la diversidad de los hogares, debido a la dispersión geográfica, a la limitada infraestructura y a los menores ingresos (Benites & German, 2025) Sin embargo, a pesar de que la vía acuática tiene un bajo ingreso económico, no reporto hogares con baja diversidad.

5.1.4 Hábitos alimentarios

En los hábitos alimentarios se reflejan los comportamientos cotidianos que determinan la calidad de la dieta. Estos comportamientos forman la base alimentaria con creencias, herencias culturales o aprendidas que se asocian a la alimentación (López, 2021).

Entre los datos más relevantes encontrados en el estudio de los hábitos alimentarios están los tiempos de alimentación que realiza esta población según el tipo de vía para llegar al su hogar. De acuerdo con los resultados se puede afirmar que la mayoría de la población en ambas vías realiza al menos 2 a 3 tiempos de alimentación; principalmente el desayuno, el almuerzo y la cena; mientras que, la merienda de la mañana, la merienda en la tarde y la colación nocturna los menos frecuentes en la vía acuática. En un estudio se reporta que es una práctica habitual de realizar de dos a tres comidas diarias y al menos una merienda al día, siendo la combinación más fuerte entre desayuno/almuerzo/cena

(Ekmeiro & Arévalo, 2023). También, esto puede deberse a que en las zonas rurales con mayores limitaciones económicas tienden a reducir la cantidad de comidas diarias. En otro estudio se encontró que una parte de la población refiere saltarse algunas comidas o meriendas para ahorrar recursos (Hernández, et al., 2021).

En cuanto a los métodos de cocción, los hogares con acceso acuático prefieren la fritura y el hervido, mientras que, los de acceso terrestre utilizan métodos más variados incluyendo freír, sofreír, guisar. La prevalencia de la fritura como método principal en las zonas acuáticas podría deberse a la facilidad de preparación o a la preferencia cultural. El consumo de alimentos con alto contenido de lípidos se asocia con una serie de problemas que impactan directamente la salud incluso provocando muertes prematuras (Marchesino et., 2020). Se puede decir que, este método de la cocción mediante fritura incrementa el aporte calórico y la densidad energética de la dieta, lo que puede contribuir al desarrollo de sobrepeso y dislipidemias si se realiza de manera frecuente.

Por otra parte, en tipo de grasa más utilizado se marca una diferencia clara, en vía acuática predomina el uso de aceite de palma, mientras que, en la vía terrestres se utilizan aceites de soya, palma, mantequilla y, en menor medida, aceite de oliva. Este hallazgo sugiere una influencia del factor económico, dado que el aceite de palma suele ser más accesible. Cámara (2023) menciona que “ hay estudios que muestran un mayor incremento en los niveles de LDL-c en el consumo de aceite de palma, que en el de otros aceites vegetales, lo que supondría un aumento del 6% en mortalidad y eventos coronarios totales” (p.26). De manera que, los alimentos preparados con aceite especialmente el de oliva virgen, suelen considerarse más saludables que el aceite de palma (Marchesino et., 2020).

De acuerdo, consumo de sal de mesa adicional en los platillos ya preparados es más frecuente en los hogares de acceso terrestre, mientras que, los hogares acuáticos reportan

no utilizar la sal adicional. Para el 2018 el 37.2% de la población mayor de 19 años tenía una prevalencia de hipertensión arterial (Campos, Vargas & Barquero, 2022). Para el 2021, el Ministerio de Salud de Costa Rica emitió una alerta sobre el alto consumo de sodio en Costa Rica, ya que, en ese momento la población consumía 12 gramos de sal todos los días, cuando la recomendación establecida es de 5 gramos o una cucharadita al día. Sin embargo, en la actualidad en Costa Rica se ha identificado un alto contenido de sodio principalmente en jóvenes esta ingesta se estima alrededor de 8.17 gramos de sal diarios, adicionalmente, el promedio de sal añadida por platillo preparado es de 1,1 gramos de sal equivalente a 445 mg de sodio (Núñez et al., 2024). Se puede afirmar que estos datos coinciden con los resultados de este estudio, la población que adiciona sal a la comida ya preparada un alto porcentaje se encuentra en edades de 20 a 35 años.

La frecuencia con la que estas poblaciones consumen comidas rápidas muestra que quienes utilizan la vía acuática indican nunca consumir estos alimentos, o suelen consumirlas de 1 a 2 veces al mes. Mientras que, los que usan la vía terrestre tiene mayor variación en el consumo, de 1 a 2 veces a mes, 1 a 2 veces a la semana. La comida rápida en el cantón de Osa suele ser casera, vendida principalmente en restaurantes, sodas, ventanitas. Ya que, esta zona no cuenta con cadenas de comidas rápidas como, por ejemplo: KFC, Mc Donald's, Taco bell, etc. Sin embargo, en la actualidad, se han producido una serie de cambios en la alimentación y nutrición en personas de zonas rurales pasando de una dieta rural tradicional a una dieta más urbana con alimentos altos en grasa saturadas, altos en azúcares, alimentos procesado, bajos en fibra y bajos en carbohidratos complejos (Castronuovo et al., 2025).

Desde el punto de vista de Hinojoza & Fuentes (2023), respaldan que la ubicación geográfica es un factor determinante en el acceso a los alimentos, de tal manera que, se

mantienen patrones alimentarios más tradicionales en las poblaciones con dificultad en el acceso geográfico, ya que existe una menor exposición a estos tipos de alimentos.

Respecto al consumo de agua diaria presenta una diferencia notoria, los adultos que viven en zonas con acceso solo por vía acuáticas reportan mayor ingesta de agua de más de ocho vasos por día, mientras que, los de acceso terrestre tienden a consumir entre tres y cinco vasos diarios y entre seis a ocho vasos con agua. Esto podría estar relacionado con el clima, las actividades laborales o a la menor disponibilidad de bebidas procesadas en las zonas de difícil acceso. La ingesta adecuada de agua es importante y necesaria, ya que, cubre las necesidades de todos los individuos sanos en distintas poblaciones. La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve una ingesta de 2 L/día, aunque esto varía dependiendo del país, hábitos y estilos de vida; la recomendación más utilizada es de 6 a 8 vasos diarios que son un equivalente a 1.5- 2 L/día (Labraña et al., 2021). De acuerdo con lo anterior, la mayoría de la vía acuática cumple con esta recomendación, pero 13.8% consumen y 20.2% de la vía terrestre tienen una deficiencia en el consumo de agua ya toman entre 3 y 5 vasos diarios; una pequeña parte en ambas vías toman menos de 2 vasos al día.

Por otra parte, el tipo de azúcar utilizada para endulzar bebidas se obtuvo que en ambas poblaciones endulzante más utilizado es el azúcar blanca. Según la OMS recomienda que el consumo sea inferior al 10% de la ingesta total diaria, aunque preferiblemente sea menos del 5% (Robustelli, 2023). Según Jiménez (2021) “el excesivo consumo de azúcares añadidos tiene un impacto negativo en la salud de las personas, causa alteraciones fisiológicas y metabólicas, contribuyendo de manera significativa al desarrollo de enfermedades como sobrepeso, obesidad, dislipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, diabetes y algunos tipos de cáncer” (p. 75).

De manera que, en Costa Rica se estima que alrededor del 75% del consumo de azúcar es a través de bebidas azucaradas tales como refrescos envasados, gaseosas, jugos de caja, refrescos caseros, entre otros (Pérez, 2023).

Por otro lado, en los resultados obtenidos de la frecuencia de consumo se puede observar que los hogares de vía acuática mantienen un consumo diario de frijoles, arroz, aceite vegetal, azúcar, Huevo, plátano maduro y verde, leche en polvo, banano. Esos resultados concuerdan con un estudio donde las personas de zonas rurales de bajo nivel socioeconómico presentan mayor adherencia a patrones de alimentación más tradicionales y saludables (Monge et al., 2021).

En los hogares de acceso terrestre se encontró que se consumen con mayor frecuencia alimentos como: arroz blanco, leguminosas, aceite vegetal, huevo, azúcar, leche líquida, pepino, bananos. A pesar de esta enorme diferencia entre los alimentos más consumidos, la vía terrestre presenta una diversidad alimentaria alta, y mayor frecuencia consumo de alimentos, distribuida entre 1 a 2 veces al mes, de 1 a 2 veces por semana, y de 3 a 4 veces por semana, al contrario de la vía acuática donde predomina los alimentos nunca consumidos. Las zonas rurales presentan de manera muy seguida deficiencia en servicios básicos tales como agua potable, falta de servicio eléctrico, carreteras, puentes, etc. Estas limitantes son factores importantes que perjudican la disponibilidad y el acceso a los alimentos (caso de quienes utilizan la vía acuática) dificultando a estas comunidades a gozar de su soberanía (Arenas, 2024).

5.1.5 Comparación el acceso a los alimentos entre ambas poblaciones, según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares por medio de pruebas estadísticas.

En el análisis del acceso a los alimentos se observan diferencias significativas en múltiples preguntas, lo que permite identificar distintos patrones relacionados con

desigualdades en el acceso entre ambas vías. Tener un acceso físico y económico a los alimentos es esencial para mantener una alimentación adecuada (Martínez & Martínez 2021).

El estudio encuentra que existen diferencias significativas en la persona encargada de realizar las compras de los alimentos para ambas poblaciones. El ingreso mensual estimado del hogar y el monto destinado a las compras, son mayores en la vía terrestre. Los ingresos económicos son el indicador principal para conocer el acceso a los alimentos y este se encuentra relacionado con el nivel educativo, por lo que, al comparar los niveles educativos de ambas vías se puede notar que quienes tiene un alto nivel educativo también presentan ingresos económicos altos y por ende poseen un mayor acceso a los alimentos (Carrasco et al ., 2023).

En el 2017 en Costa Rica, una parte de la población adulta rural había logrado obtener el sexto grado y las principales fuentes de trabajo estaban ubicadas en el sector primario: trabajo doméstico, agricultura, ganadería, la construcción (Izquierdo, 2023). Esto evidencia que las personas con niveles educativos reportan un ingreso más bajo, ya que, muchos de estos trabajos están por debajo del salario mínimo.

Por otra parte, los resultados apuntan a que el acceso no sólo está determinado por la disponibilidad del alimento , sino también por factores estructurales como: transporte, infraestructura vial, costos adicionales en gasolina, ingresos, etc. (Rios & Galindo, 2024)

En Costa Rica, se ha señalado que uno de los retos de la seguridad alimentaria es precisamente que una parte de la población no puede adquirir alimentos sanos, inocuos y nutritivos de forma adecuada debido a condiciones de acceso geográfico. Chacón, González (2023) afirma. “Se identificaron los principales factores que hacen que un hogar entre o salga de esta condición, se determinó la probabilidad de que un hogar experimente

inseguridad alimentaria según sus características (geográficas, demográficas y económicas)” (p.9).

5.1.6 Comparar la diversidad alimentaria y el tipo de vía que utilizan ambas poblaciones para llegar a sus hogares por medio de pruebas estadísticas.

Según el análisis de los resultados estadísticos de la comparación de la diversidad alimentaria según el tipo de vía para llegar a su hogar. De acuerdo con la evidencia estadística en la tabla 40, se rechaza la hipótesis nula. Ya que, existen fuertes diferencias significativas en ambas poblaciones.

En el caso de los alimentos básicos como pan, arroz, fideos y otros cereales, así como en pescados, mariscos, leguminosas, aceites, azúcar, no se detectan variaciones significativas, ya que suelen ser consumidos o no en las mismas proporciones en ambas vías. Además, los cereales, las leguminosas, los vegetales, las frutas y los aceites forman parte de la canasta básica de Costa Rica (Corrales, 2024). Evidenciando que, para ambas poblaciones sin importar el tipo de vía, presentan una alimentación tradicional con productos de la canasta básica.

Existen diferencias estadísticamente significativas en varios grupos de alimentos. El grupo de tubérculos (papa, yuca o ñame) tiene diferencias entre ambas vías de acceso al hogar, principalmente en la vía terrestre donde estos alimentos son más consumidos por más de la mitad de los participantes (n=47). A pesar de que existe gran variedad de tubérculos y raíces, en la cultura costarricense la papa y la yuca son las más utilizadas en preparaciones culinarias (Hidalgo et al., 2020). Aun así, en la vía acuática 36.7% no la consumieron en las últimas 24 h.

También, se encontraron diferencias estadísticas en el consumo de los siguientes grupos de alimentos: en la carne, huevos, frutas y vegetales, destacando el consumo en las últimas

24 h por la población de la vía terrestre. Algo similar sucede con los productos lácteos como: queso, yogurt y leche. Existe una diferencia estadística significativa, en la tabla 16, muestra que son consumidos mayormente por la vía terrestre, únicamente una pequeña parte de la población con vía acuática consumieron lácteos en las últimas 24 h.

Un estudio demostró que los personas que tienen que desplazarse una larga distancia para realizar las compras de los alimentos, le dan mayor prioridad a los cereales y alimentos no perecederos, dejando de lado la carne, frutas y vegetales. Además, el desplazarse les genera un costo económico adicional, limitando la compra de más alimentos (Ríos & Tapias, 2024).

5.1.7 Comparar los hábitos alimentarios entre ambas poblaciones, considerando el tipo de vía de acceso a sus hogares por medio de pruebas estadísticas.

Los resultados evidencian diferencias estadísticamente significativas en diversos hábitos alimentarios según el tipo de vía para llegar a su hogar, lo cual permite inferir que la accesibilidad geográfica influye directamente en los patrones de consumo y en la organización de los tiempos de comida.

En primer lugar, se observan diferencias notables en los tiempos de alimentación. En el desayuno no se encontraron diferencias estadísticas, ya que él es realizado en ambas vías de acceso al hogar. Por lo que realizar el desayuno es fundamental, ya que es la primer comida del día y es el encargo de romper con el ayuno nocturno. Sin embargo, el desayuno presenta variaciones según los hábitos personales y familiares en cada población (Marquina, García & Benaventes, 2024).

Por otra parte, la merienda de la mañana, el almuerzo, la merienda de la tarde y la colación nocturna, presentan diferencias significativas. Estos tiempos de alimentación suelen realizarse con mayor frecuencia por la población con acceso por vía terrestre.

Mientras que, la cena no muestra diferencias estadísticas debido que en ambas vías es realizado por la mayoría de los participantes. Este hallazgo sugiere que las poblaciones con acceso terrestre mantienen rutinas alimentarias más estructuradas, mientras que aquellas con acceso acuático pueden presentar irregularidad en la frecuencia y distribución de las comidas. Tal situación puede deberse a limitaciones en la disponibilidad de alimentos frescos o a las dificultades logísticas propias de zonas con menor conectividad (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2022).

El método de cocción y el tipo de grasa utilizada mostraron diferencias significativas. En la vía acuática predomina la fritura y el uso de aceite de palma, mientras que en la vía terrestre se encontró mayor variedad en los métodos de preparación y en los tipos de grasa para cocinar. Las poblaciones con acceso acuático suelen depender más de alimentos fritos o de cocción menos prolongada debido a la menor disponibilidad de gas o electricidad, mientras que en las zonas terrestres se tiende a diversificar los métodos de cocción. De acuerdo con Bermúdez et al., (2021), los factores socioeconómicos y de infraestructura condicionan las prácticas culinarias rurales, limitando la adopción de métodos saludables como el horneado o la cocción al vapor.

Por otra parte, la frecuencia de consumo de comidas rápidas y productos industrializados (yogurt, helados, queso procesado, bebidas azucaradas) fue significativamente mayor en quienes utilizan la vía terrestre. Este patrón coincide con INCIENSA (2020), las cuales evidencian que la exposición a supermercados y restaurantes de comida rápida se asocia a un mayor consumo de alimentos ultra procesados, ricos en sodio, azúcares y grasas

saturadas. Tal como señalan Araya y Alfaro (2022), los cambios en la estructura alimentaria del país evidencian una transición nutricional, donde la dieta tradicional basada en alimentos naturales ha sido desplazada por una de carácter más urbano e industrializado. Según Monteiro et al. (2019), dichos productos están estrechamente vinculados con el aumento del sobrepeso y las enfermedades crónicas no transmisibles, lo que sugiere que las condiciones de urbanización inciden directamente sobre la calidad de la dieta.

Las diferencias significativas en la frecuencia de consumo de los lácteos se da principalmente en la población con vía acuática, quienes muestran una tendencia a nunca consumirlos, sin embargo, en esta población predomina el consumo diario de leche en polvo. Mientras que, en la terrestre la frecuencia se mantiene semana y ocasional. Las zonas con acceso terrestre presentan mayor disponibilidad y variedad de lácteos, lo que puede relacionarse con la cercanía a centros de distribución y refrigeración. Este patrón coincide con lo reportado por la FAO (2020), que destaca cómo las limitaciones en transporte y cadena de frío afectan el consumo de alimentos perecederos en áreas rurales con infraestructura limitada.

En cuanto al consumo de frutas, se identificaron diferencias significativas en productos como piña, banano, naranja, sandía y manzanas, debido a que, la vía acuática destaca la frecuencia de consumo de nunca consumirlos por la mitad de los participantes, sin embargo, presentan mayor consumo diario en comparación con la vía terrestre, quienes tiene una frecuencia más centrada en 1 a 2 veces al mes y 1 a 2 veces por semana. En Costa Rica la población tiende a darle gran importancia al consumo de frutas por varias razones, entre ellas como fuente de vitaminas, beneficios para la salud, por gustos y preferencias (Urgalles et al., 2021).

Existe diferencias en el consumo de las siguientes verduras: brócoli, coliflor, pepino, chayote, zanahoria y repollo, la tendencia de consumo se destaca en la población con vía terrestre con una frecuencia ocasional, mientras que, el consumo de papa, plátano verde y maduro muestran una clara tendencia de consumo diario en zonas con vía acuática.

También, se encuentran diferencias en el grupo de carbohidratos especialmente en el azúcar, las leguminosas y el arroz blanco presentan diferencias ya que tienden a ser consumidas diariamente por la vía acuática. La principal fuente de fibra total e insoluble reportada por la población son las leguminosas, y en Costa Rica es normal que en los tiempos de alimentación se incluya el arroz y los frijoles como parte de los platillos principales (Salas et al, 2021). Por otra parte, la miel de abeja, mermelada, las pastas, los cereales azucarados, la granola, reposterías, galletas dulces y saladas, en las tortillas de maíz y de harina, suelen ser consumidos con mayor frecuencia en la vía terrestre donde su consumo es frecuente que en la vía acuática donde es más ocasional.

Esto se asocia con un estudio realizado en zonas rurales donde se encontró que las personas con pobreza consumen con más frecuencia alimentos bajos en proteína y grasas, pero tienen un alto consumo de carbohidratos, asociando a una ingesta de nutrientes con base a la accesibilidad y disponibilidad de alimentos. También, dentro de este estudio se evidencio que quienes consumen menos de 3 grupos de alimentos tienen menor probabilidad de consumir frutas, verduras, carnes, lácteos y pescados (Benites & German, 2025).

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- Los resultados permiten concluir que existen diferencias sociodemográficas notorias, entre quienes acceden a sus hogares por vía acuática y terrestre. En la vía acuática predominaron personas con un rango de edad mayor y mujeres dedicadas al hogar, además, de que presentan un menor nivel educativo. En la vía terrestre hay población más joven, con mayor escolaridad y mayores niveles de empleo formal. Esto evidencia que la accesibilidad geográfica condiciona la distribución etaria, educativa y laboral.
- Se encontró que el acceso a alimentos es limitado en la población que utiliza la vía acuática, debido a menores ingresos económicos, menos infraestructura, mayor dificultad para desplazarse y carencia de servicios básicos como electricidad, lo que restringe la compra de alimentos perecederos. Aunque, ambos grupos mantienen acceso a alimentos tradicionales de la dieta costarricense, la vía terrestre dispone de mayor capacidad económica y mayor frecuencia de compra, lo que mejora su disponibilidad alimentaria. En síntesis, la desigualdad geográfica se refleja directamente en la disponibilidad, el tipo de alimentos adquiridos y el gasto destinado a la alimentación.
- Se determinó que, aunque ambos grupos presentan niveles medios y altos de diversidad alimentaria, la vía terrestre alcanza una diversidad significativamente mayor, influida por mejores ingresos, mayor acceso físico y mayor disponibilidad de alimentos frescos. En la vía acuática, la diversidad se mantiene en niveles aceptables, pero con menor consumo de proteína animal y lácteos debido a las limitaciones de transporte y refrigeración. Por lo tanto, la accesibilidad y las condiciones estructurales condicionan la diversidad alimentaria y la calidad de la dieta.

- Los hábitos alimentarios varían entre ambas poblaciones, siendo la vía terrestre la que presenta patrones más estructurados, mayor cumplimiento de tiempos de comida, mayor variedad de métodos de cocción y mayor disponibilidad de alimentos preparados. En la vía acuática predominan prácticas tradicionales como el uso de aceite de palma, la fritura como técnica principal y una menor frecuencia de merienda. Sin embargo, esta población mantiene patrones más tradicionales y menos consumo de alimentos ultra procesados.

6.2 RECOMENDACIONES

En la siguiente sección se presentan las recomendaciones que se siguieren para corregir las causas de los vacíos encontrados, con la finalidad ayudar a futuras investigaciones en temas similares.

- Realizar estudios similares que incluyan las mismas variables en distintos cantones que posean comunidades con únicamente acceso acuático a su hogar.
- Incluir la variable de estado nutricional en los participantes puede brindar resultados interesantes al combinarla con el acceso alimentos, diversidad alimentaria y los hábitos alimentarios según el tipo de vía.
- Fortalecer la diversidad alimentaria local impulsando huertos familiares en zonas con difícil acceso geográfico que incluyan frutas, vegetales y tubérculos autóctonos, con el fin de reducir la dependencia de alimentos industrializados.

BIBLIOGRAFÍA

- ALFARO, M. J. B. (2023). EVALUACIÓN DEL EFECTO DE LA COVID 19 SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS, Y SU RELACIÓN CON ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT) EN ADULTOS DE LA GAM DE COSTA RICA, PARA ESTABLECER TENDENCIAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA INDUSTRIA ALIMENTARIA.
- Alvarez, M, M., Naranjo, R, A., Rojas, M,M. (2022). Instituto de desarrollo rural región brunca territorio osa-golfito-corredores. Instituto de Desarrollo Rural (INDER). Recuperado de <https://www.inder.go.cr/osa-golfito-corredores/Caracterizacion-Osa-Corredores-Golfito.pdf>
- Arenas Pérez, V. (2024). Soberanía alimentaria en zonas rurales de América Latina como asunto de interés en salud ambiental: análisis de bibliografía 2014-2023.
- Arias, R, J. & Dumani, E. M. (2024). Agrobiodiversidade em hortas domésticas e segurança alimentar y nutricional das famílias em Monteverde, Costa Rica. *Perspectivas Rurales Nueva Época*, 22(43), 1-23.
- Ascanio Anaya, M. E., & Najarro Nuñez, B. T. (2025). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes adolescentes de la Institución Educativa María Inmaculada Huancayo 2023.
- Ayala, Z. J. (2024). La seguridad alimentaria en México. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(3), 17.
- Benites Castillo, Y. A., & German Montejó, L. A. (2025). Asociación entre inseguridad alimentaria y diversidad dietética en jóvenes según área de residencia urbana y rural: análisis secundario del estudio niños del milenio, quinta ronda.

- Bojórquez Carrillo, A. L., Vargas Jiménez, M., & Hernández Islas, M. N. (2023). Mercados locales y seguridad alimentaria. El caso de las regiones Milpera y Puuc en Yucatán. *Nóesis. Revista de ciencias sociales*, 32(64), 73-94.
- Calderón, J. L. S. (2023) Alimento como bien fundamental. Implicaciones para la seguridad
- Cámara Oltra, S. (2023). El aceite de palma y su repercusión en la salud cardiovascular.
- Campos-Nonato, I., Vargas-Meza, J., & Barquera, S. (2022). Consumo de sal/sodio en México y experiencias en Latinoamérica.
- características socioeconómicas de familias agricultoras de Coto Brus, Costa Rica. Vol 17, N° 34, Julio-Diciembre 2019 ISSN: 1409-3251.
- Carrasco Quintero, et al. (2023). Differences by socioeconomic and school level in food acquisition of Mexican population. *Nutricion Hospitalaria*, 40(3), 591-596.
- Carvajal, IS y Jiménez, MLA (2025). Entre el hogar y el empleo: el efecto del trabajo de cuidados no remunerado en la condición de actividad de las mujeres costarricenses. *Conjeturas Sociológicas* , 13 (37), 108-134.
- Castronuovo, L., Moyano, D. L., Cabrera, N., Irazola, V., & Maceira, D. (2025). Disponibilidad, acceso y consumo de alimentos:¿ es una cuestión de género? *Saúde e Sociedade*, 33, e230485pt.
- Castronuovo, L., Moyano, D. L., Cabrera, N., Irazola, V., & Maceira, D. (2025). Disponibilidad, acceso y consumo de alimentos:¿ es una cuestión de género? *Saúde e Sociedade*, 33, e230485pt.
- Celis, A. G. M. (2024). Influencias culturas y sociales en los hábitos alimentarios. *Psic-Obesidad*, 14(55), 7-9.
- Celis, A. G. M. Influencias culturas y sociales en los hábitos alimentarios. *Psic-Obesidad*, 14(55), 7-9.

- Chacón Araya, K., & González Rosales, S. (2023). Agricultura: impactos y desafíos para la seguridad alimentaria y la sostenibilidad ambiental en Costa Rica.
- Chacón, A. k., & Segura, C, R. (2021). Aproximación al estado de inseguridad alimentaria de los hogares en Costa Rica. San José, C.R. : CONARE – PEN. Recuperado de: <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/d90cfe3b-4150-4b35-b233-1bd6d19fb194/content>
- Corrales León, M. M. (2024). TFIA I: Comparación de la canasta de consumo alimentaria de Costa Rica con patrones nutricionales adecuados según grupos de alimentos CCIF según zona, región y nivel educativo y TFIA II: Estimación de curvas de engel para los subgrupos de alimentos según CCIF por zona.
- Córdoba Rodríguez, G., Fuertez Córdoba, J. M., Gómez Meneses, F. C., & Luna Hernández, J. A. (2022). *Acceso físico, social, económico e inocuidad de los alimentos en los niños de 2, 5 a 5 años y su estado nutricional y neurodesarrollo*. Editorial UNIMAR..
- Couceiro, M. E. (2017). La alimentación como un tiempo de la nutrición, su disponibilidad y accesibilidad económica. *Revista cubana de salud pública*, 33(3), 0-0.
- Cruz, B. A. (2020). Acceso a los alimentos en Cuba: prioridad, dificultades y reservas para mejorar. *Economía y Desarrollo*, 164(2).
- desarrollo rural en 5 municipios del departamento del Caquetá, Colombia. Periodo 2018-2022. *Población y Desarrollo*, 29(57), 75-93.
- Dourado, D. Q. S., Ramires, T. G., Flores, J. A., & Fernandes, A. C. P. (2021). Impacto de los mensajes frontales de advertencia en el patrón de compra de alimentos en Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 358-365.
- ECE (2024) Encuesta Continua de Empleo, Trimestre móvil de setiembre, octubre y noviembre 2024. San jose, Costa Rica.

- Ekmeiro-Salvador, J. E., & Arévalo-Vera, C. R. (2023). Caracterización sociodemográfica, antropométrica y dietética de adultos mayores venezolanos. *Horizonte sanitario*, 22(3), 477-488.
- ENAH0. 2023. Infografía. Encuesta Nacional de Hogares 2023. Una mirada a la educación en el país.
- Enríquez, C, A. & Blanco, A. (2024). Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y prácticas culturales entre adultos mayores de la Península de Nicoya y el Gran Área Metropolitana de Costa Rica, 2023. *Rev Hisp Cienc Salud*. 2024; 10(3):131-140. DOI 10.56239/rhcs.2024.103.811
- FAO (2011) Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos. Proyecto Food Facility Honduras.
- FAO. (2006). Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar
- FAO. (2013). Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar
Recuperado de: <https://www.fao.org/4/i1983s/i1983s.pdf>
- Fernández-Sánchez, Higinio, Guzmán-Facundo, Francisco Rafael, Herrera-Medina, Daniel, & Sidani, Souraya. (2023). Importancia del estudio piloto en un proyecto de intervención. *Index de Enfermería*, 32(1), e12860. Epub 18 de septiembre de 2023. <https://dx.doi.org/10.58807/indexenferm20233776>
- García Quiñonez, T. K., & Martínez Toapanta, M. L. (2025). Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en adultos del sector puertas al cielo-Vinces. Periodo académico octubre 2024-mayo 2025 (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB-FCS, 2025).
- Garofalo, C. S., Bonfiglio, J. I., & Rodríguez-Espínola, S. (2025). Apoyo social y desigualdades socioeconómicas asociadas con inseguridad alimentaria en la vejez. *salud pública de México*, 67(2), 163-171.

- Gómez R, D. T., & Aguirre N, M. A. (2023). Seguridad alimentaria y alimentaria en Colombia. Seguridad humana y construcción de Patria en defensa de la vida, 259.
- Gómez S, G., Quesada Q, D. & Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. Población y Salud en Mesoamérica, 18(1). Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>
- GÓMEZ, G., CAVAGNARI, B. M., CARLOS BRENES, J. U. A. N., QUESADA, D., GUAJARDO, V., & KOVALSKYS, I. (2022). CALIDAD Y DIVERSIDAD DE LA DIETA EN LA POBLACIÓN URBANA DE ARGENTINA. MEDICINA (Buenos Aires), 82(1).
- Gonete, K. A., Tariku, A., Wami, S. D., et al. (2020). Dietary diversity practice and associated factors among adolescent girls in Dembia district, northwest Ethiopia, 2017. Public Health Reviews, 41(23). <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00137-2>
- González C, P., & Pilco, M. A. (2025). Determinación del patrón alimentario y de acceso a los alimentos en la parroquia Licán y Yaruqués de la ciudad de Riobamba (Bachelor's thesis, Riobamba).
- González Fernández, R. X. (2024). Factores socioeconómicos que influyen en el acceso a la educación superior en la zona rural del cantón Salitre (Guayas, Ecuador). Revista InveCom, 4(2).
- González, A. D., Et al. (2019). La seguridad alimentaria y nutricional en una comunidad indígena de México. Revista española de nutrición comunitaria, 25(3), 113-117.
- Guanga, G. L. G., & Antepara, D. N. C. (2022). Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en niños/as de 1 a 3 años que asisten al centro de desarrollo infantil. Más Vita, 4(4), 159-170.

- Hernández-Corona, D. M., Ángel-González, M., Vázquez-Colunga, J. C., Berenice Lima-Colunga, A., Vázquez-Juárez, C. L., & Colunga-Rodríguez, C. (2021). Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos: una revisión integrativa. *Ciencia y enfermería*, 27.
- Hidalgo V, C., Andrade P L., Rodríguez G, S., Dumani E, M., Alvarado M, N., Cerdas N, M., & Quirós B, G. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1). Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>
- Hinojoza, M. E. N., & Fuentes, E. (2023). Distribución espacial de paisajes alimentarios en una ciudad del noreste mexicano. *Encrucijadas: Revista Crítica de Ciencias Sociales*, 23(1), 15.
- Huenchuan, S (ed.), *Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: perspectiva regional y de derechos humanos*, Libros de la CEPAL, N° 154 (LC/PUB.2018/24-P), Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), 2018.
- INEC (2023) *Estadísticas Vitales 2022 POBLACIÓN, NACIMIENTOS DEFUNCIONES Y MATRIMONIOS*. San José, Costa Rica.
- INEC (2024) *Resultados generales sobre ingresos, pobreza y desigualdad*, San Jose. Costa Rica.
- INEC (2024). *Encuesta Nacional de Hogares Julio 2024*. San José, Costa Rica.
- INEC-Costa Rica. *Estimación de Población y Vivienda, junio 2022*. Recuperado de: <https://admin.inec.cr/sites/default/files/2023->
- INEC-Costa Rica. *Índice de Precios al Consumidor base diciembre 2020, 2025*.
- Izquierdo Vázquez, C. (2023). Mercados laborales, disparidades socioeconómicas regionales y pobreza en Costa Rica, 2010-2017. *Diálogos Revista Electrónica de Historia*, 24(1), 1-35.

- Jiménez-León, M. (2021). Consumo de azúcares libres y sus efectos negativos en la salud. *Revista Qualitas*, 22(22), 073-089.
- Labraña, A. M., Ramírez-ALarcón, K., Martorell, M., Martínez-Sanguinetti, M. A., Leiva-Ordoñez, A. M., Troncoso-Pantoja, C., ... & Petermann-Rocha, F. (2021). Caracterización del consumo de agua en población chilena: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. *Revista médica de Chile*, 149(1), 52-61.
- Landaeta-Jiménez, M., & Sifontes, Y. (2025, January). Faro Nutricional en el Estado Sucre: exploración de sus determinantes socioeconómicos, culturales y alimentarios. 2015-2024. In *Anales Venezolanos de Nutrición* (Vol. 38, No. 1).
- López Acevedo, J. J. (2021). *Habitos alimenticios en el consumo de la merienda escolar en niños del tercer ciclo de primaria regular en colegios públicos, Villa El Carmen, Managua, 2019* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Agraria).
- Mamani, U, V. Et al. (2022). Diversidad alimentaria en habitantes de tres provincias de Perú durante la COVID-19 y factores asociados. *Revista chilena de nutrición*, 49(3), 352-359. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182022000300352>
- MANTEROLA, C., Et al. (2023). Estudios de corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. *Int. J. Morphol.*, 41(1):146-155, 2023.
- Marchesino, M. A., López, P. L., Guerberoff Enemark, G. K., & Olmedo, R. H. (2020). Los procesos de fritura y su relación con los valores nutricionales y la inocuidad: una visión integral desde la seguridad alimentaria.
- Márquez-Ibarra, A. A., Valbuena-Gregorio, E., Ramírez, B. E. M., & Barrera-Hernández, L. F. (2024). Diversidad de la dieta, consumo de hierro y vitamina A en universitarios del noroeste de México. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 44(2), 166-172.

- Marquina-Ruiz, G., García-Caroy, H., & Benavente-Ercilla, M. (2024). Aporte nutricional de desayunos comercializados en la vía pública. *Revista de Investigaciones de la Universidad Le Cordon Bleu*, 11(2), 58-75.
- Marrufo, A. R. C., Ortiz, A. M., Cuevas, D. G. M., Cámara, D. B. R., Hernández, X. A. Z., & Tejeda, R. A. C. (2025). Hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 6(6), e5456-e5456.
- Martínez, C., & Martínez, R. (2021). Sustentabilidad como una alternativa para alcanzar la seguridad alimentaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 7782-7797.
- Mendoza Osorio, J. C., & Zambrano Pacheco, W. H. (2024). Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en adultos de 45 a 65 años en el Centro Médico Dr. William Zambrano en Machala, El Oro (Master's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2024).
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.(2024). Decreto Ejecutivo N°44293-MTSS https://www.mtss.go.cr/temas-laborales/salarios/decretos/decreto_44293-MTSS.pdf
- Miranda-Calderón, L. A., & Rosabal-Vitoria, S. (2018). La gestión directiva en escuelas unidocentes y dirección 1: Un desafío para alcanzar la equidad educativa en contextos rurales de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 198-227.
- Monge, R. R., Et al. (2021). La puntuación de la dieta tradicional de los adolescentes costarricenses es una herramienta válida para evaluar la calidad de la dieta e identificar grupos sociodemográficos con una dieta subóptima. Volumen 9 - 2021 <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.708956>
- Monge-Rojas, R., Vargas-Quesada, R., Marrón-Ponce, J. A., Sánchez-Pimienta, T. G., Batis, C., & Rodríguez-Ramírez, S. (2024). Exploring differences in dietary diversity and

micronutrient adequacy between Costa Rican and Mexican adolescents. *Children*, 11(1), 64.

Morales, N & Fernández, D (2022) Informe Estado de la Nación en Desarrollo Humano

Sostenible 2021. Recuperado de:

https://repositorio.conare.ac.cr/bitstream/handle/20.500.12337/8282/Morales_N_Situacion_socioeconomica_region_Brunca_IEN_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20regi%C3%B3n%20Brunca%20se%20ubica,de%20la%20poblaci%C3%B3n%20del%20pa%C3%ADs

Murillo, N. C. (2024). Un aporte a los estudios de los hogares en Costa Rica. *InterSedes*, 25(51).

Núñez-Rivas, H. P., Holst-Schumacher, I., Roselló-Araya, M., Blanco-Metzler, A., & Campos-Saborio, N. (2024). Influencia de las conductas alimentarias de los progenitores en el consumo de sal/sodio en niños y adolescentes de Costa Rica. *Andes pediátrica*, 95(6), 718-729.

Olmos Bolaños, R. A. (2023). Abasto alimentario e infraestructura en el medio rural. Un primer acercamiento a su problemática a nivel nacional.

Ortega Ortega, A. A. (2022). Pobreza y pobreza extrema en Costa Rica: Una deuda histórica pendiente de resolver. *Revista Centroamericana de Administración Pública*, (82), 187-205. 10.35485/rcap82_8

Pabón, C., Hubley, E., Spurrell, G., & Smoczyk, M. (2021). OBESIDAD. *Revista Ciencia Y Salud*, 5(2), Pág. 46-62. DOI: <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v5i2.244>

Pacheco Jiménez, J. F., García Brenes, H., & Arias Ortiz, C. (2023). Capítulo 06: patrones de la desigualdad multidimensional en Costa Rica [Estado de la Nación 2023].

Padilla, V. Et al. (2022). Midiendo la seguridad alimentaria: Caso de estudio de los hogares rurales. *Revista Económica*, 10(2), 9-14.

- Peraza, G. k. (2022). Alimentos incluidos en la canasta básica tributaria de Costa Rica y su capacidad para suplir los requerimientos nutricionales en el caso de la población con menos ingresos. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(2).
Doi:<https://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v19n2/1659-0201-psm-19-02-00184.pdf>
- Pérez, J. A. E., Rateike, L. A., & Ramirez, S. M. G. (2024). Aculturación dietética: Explorando el impacto de las creencias culturales en los hábitos alimentarios a través de una revisión sistemática. *International Journal of Professional Business Review: Int. J. Prof. Bus. Rev.*, 9(3), 16.
- Pilacuan Erazo, E. G. (2024). Proyecto de educación y concientización sobre hábitos saludables en pacientes con enfermedades no transmisibles (Máster 's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2024).
- Ramírez, J. A., & Echandi, M. D. (2024). Agrobiodiversidad en huertos familiares y seguridad alimentaria y nutricional de hogares en Monteverde, Costa Rica. *Perspectivas Rurales Nueva Época*, 22(43), 1-23.
- Rios-Llamas, C., & Galindo, J. E. T. (2024). Determinantes territoriales de la salud alimentaria en ámbitos rurales de México. *Journal of Behavior and Feeding*, 3(6), 18-24.
- Rivera Alfaro, R., & Porras Solís, Á. J. (2018). Población, empleo y pobreza en los territorios rurales de Costa Rica. *Revista Rupturas*, 8(2), 59-76.
- Robustelli, C. (2023). El consumo de azúcar y sus riesgos sobre la salud oral.
- Rodríguez, D. T. G. (2024). La producción de alimentos para autoconsumo. *Revista multidisciplinaria Voces de América y el Caribe*, 1(1), 52-79.
- Rodriguez, G, S., Zuñiga, E, M., Fernandez, R, X. & Coelho, S, G. (2019). Seguridad alimentaria y
- Rodríguez-García, P. L., Puerta-Rodríguez, E. M., Pérez-Soto, J. J., García-Cantó, E., Meseguer-Zafra, M., Salmerón-Ríos, R., & Tárraga-López, P. J. (2024). Valoración del

hábito de alimentación en el estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años. *Nutrición Hospitalaria*, 41(1), 152-162.

Rodríguez-V, N., & Arboleda, L. M. (2022). Estrategias de afrontamiento para acceder a los alimentos en hogares del departamento de Antioquia, Colombia. *Cadernos de saúde pública*, 38, e00146521.

Salas, G. G., Rodríguez, M. A., & McNeil, A. C. (2021). Consumo de fibra dietética en la población urbana costarricense. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*, 15(2), 1-13.

Samper, M., González, H., & Martínez, M. (2023). Ruralidad e interacciones rural-urbanas en regiones de planificación y territorios rurales: aportes para su caracterización a partir de una reconceptualización y remedición de lo rural en Costa Rica.

SAN MARTÍN, L. G. (2023). La problemática del acceso al alimento en la contemporaneidad: algunas notas para desfeminizar la alimentación. *Trabajo y sociedad*, 24(40), 359-374.

Sánchez, Y. C., Estrada, A. A., del Moral, J. B., & Rivas, A. I. M. (2025). Aproximación físico-económica al estado de la seguridad alimentaria en México. *Revista agroalimentaria*, 31(60), 17-33.

Tapasco Ayala, L. D. (2022). Factores subjetivos que influyen en los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios.

Urgelles-Cardoza, I., Abreu-Romero, A., Abreu-Romero, N., & Díaz-Rodríguez, A. (2021). Diagnóstico de la cultura del consumo de frutas en comunidades del Consejo Popular de Costa Rica, Guantánamo, Cuba. *Hombre, Ciencia y Tecnología*, 25(3), 128-137.

ANEXOS

ANEXO 1. Consentimiento informado

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN
 Teléfono:(506) 2106 3290

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación:

Comparación del acceso a los alimentos, la diversidad alimentaria y los hábitos alimentarios en adultos de 20–65 años según el tipo de vía para llegar a sus hogares acuática o terrestre, del cantón de Osa, 2025.

Nombre del Investigador (a) Principal: Bruny Villalobos Angulo

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

Hola, mi nombre es Bruny Villalobos Angulo. Soy estudiante de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana. El propósito de esta investigación es comparar el acceso a los alimentos, la diversidad alimentaria y los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 65 años, según el tipo de vía de acceso a hogares (acuática o terrestre) en el cantón de Osa, durante el año 2025. Ya que, en algunas zonas del cantón de Osa hay personas que viven en lugares donde solo se puede llegar por agua, y queremos saber si eso hace que tengan menos acceso a ciertos alimentos o que su alimentación sea menos variada. Esto puede ayudar a las autoridades y a otras personas a entender mejor sus necesidades y a buscar soluciones para mejorar su alimentación.

A. ¿QUÉ SE HARÁ?:

- Las personas que participen en esta investigación solo deberán responder un cuestionario, que será aplicado por una investigadora. Las preguntas tratarán sobre: Acceso a alimentos, Diversidad de alimentos y Hábitos y frecuencia de consumo de alimentos.
- Para poder participar en la investigación, la persona debe cumplir con los siguientes requisitos:
 - Tener entre 20 y 65 años.
 - Vivir en el cantón de Osa.
 - Que su casa se encuentre en una zona donde se llegue principalmente por vía terrestre o por vía acuática.
 - Dar su consentimiento voluntario, es decir, aceptar libremente participar después de recibir toda la información sobre la investigación.

- La encuesta tiene una duración de 10 a 15 minutos. No tendrá que asistir a reuniones adicionales ni participar en más actividades después de eso.

B. RIESGOS:

- La participación en este estudio puede significar cierto riesgo o molestia para usted por lo siguiente: Puede sentir pérdida de privacidad o incomodidad al responder algunas preguntas, ansiedad o vergüenza al hablar de su situación personal o económica, incomodidad por el tiempo de la entrevista, presión o confusión sobre las respuestas.
- Si sufriera algún daño como consecuencia de los procedimientos a que será sometido para la realización de esta investigación, los investigadores participantes realizarán una referencia al profesional apropiado para que se le brinde el tratamiento necesario para su total recuperación.

C. BENEFICIOS:

- Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que la investigadora aprenda más acerca de cómo las personas del cantón de Osa acceden a los alimentos, qué tan variada es su alimentación y cuáles son sus costumbres alimentarias, especialmente en zonas con acceso terrestre o acuático. Este conocimiento podrá ayudar a que, en el futuro, se tomen mejores decisiones para mejorar la alimentación y el acceso a alimentos saludables en comunidades similares.

D. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Bruny Villalobos Angulo quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando a la investigadora a cargo al teléfono 86953045 en el horario 8:00 am – 3:00 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono de la Coordinación de Investigación de nutrición 2106 3290 en el horario de jueves 8 am a 4 pm o al correo electrónico pablo.poveda@uh.ac.cr

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

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

G. 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.

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

Consentimiento

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

¿Está usted dispuesto/a participar de forma voluntaria en esta investigación?

Sí

No

ANEXO 2. Instrumento de recolección de datos

A. Aspectos sociodemográficos.

A continuación, se le presentan una serie de preguntas sobre ciertos aspectos generales.

Conteste de forma clara y de la manera más sincera posible.

1. Edad

20 – 35 años

36 – 55 años

56 – 65 años

2. Sexo

Femenino

Masculino

Prefiero no decirlo

3. Nivel educativo

Sin educación formal

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Técnico

Universidad incompleta

Universidad Completa

4. Ocupación

Desempleado

Empleado

Pensionado

Ama de casa

5. Tipo de vía que utiliza para llegar a su hogar

Terrestre

Acuática

B. Acceso a alimentos.

Las siguientes preguntas son sobre el acceso económico y físico a los alimentos en su hogar. Por favor, responda cada pregunta de manera honesta y según su experiencia personal. No hay respuestas correctas o incorrectas.

6. Persona encargada de realizar las compras de los alimentos en su hogar

Entrevistado/a

Padre/Madre

Hijos/Hijas

Otro

7. Ingreso estimado mensual en su hogar

Menos de 149 000 colones

De 150 000- 299 000 colones

De 300 000- 499 000 colones

De 500 000- 999 000 colones

De 1 000 000 - 1 499 000 colones

Más de 1 500 000 colones

8. ¿Cuánto dinero destina al mes para realizar las compras de los alimentos?

Menos de 50000 colones

50 000 - 149 000 colones

150 000 - 299 000 colones

300 000 - 499 000 colones

Más de 500 000 colones

9. Tiene acceso a los siguientes alimentos: Leche fluida, leche en polvo, queso.

Siempre

A veces

Nunca

10. Tiene acceso a los siguientes alimentos: bistec de res, carne molida de res, posta y hueso de res, chuleta de cerdo, posta de cerdo, muslo de pollo, pechuga de pollo, pollo entero, mortadela salchichón, chorizo, atún, huevo.

Siempre

A veces

Nunca

11. Tiene acceso a siguientes alimentos: frijoles negros, frijoles rojos ,papa, plátano maduro, pan salado, pan dulce ,galleta dulce, galleta salada, arroz, tortilla de maíz, espagueti, cereales, harina de maíz.

Siempre

A veces

Nunca

12. Tiene acceso a los siguientes alimentos: tomate, cebolla, culantro, chile dulce, chayote, repollo verde o morado, zanahoria, ajo.

Siempre

A veces

Nunca

13. Tiene acceso a los siguientes alimentos: banano, naranja dulce, limón ácido, papaya, manzana, piña.

Siempre

A veces

Nunca

14. Tiene acceso a los siguientes alimentos: aceite, manteca vegetal, margarina, natilla

Siempre

A veces

Nunca

15. Tiene acceso a los siguientes alimentos: condimentos, salsa, sal, café, bebidas naturales, azúcar.

Siempre

A veces

Nunca

C. Diversidad alimentaria

Lea la lista de alimentos y seleccione la casilla si algún miembro del hogar consumió el alimento nombrado; seleccione NO en la casilla si ningún miembro de del hogar consumió el alimento.

16. ¿En las últimas 24 horas usted ha consumido alguno de estos alimentos?

- | | Sí | No |
|--|-----|-----|
| 1. ¿Pan, arroz, fideos, galletas, caracolitos, pan cuadrado, tortillas, palomitas o cualquier otro alimento a base de trigo, maíz, arroz? | () | () |
| 2. ¿Papas, camote, yuca, mandioca, ñame o cualquier otro alimento proveniente de raíces o tubérculos? | () | () |
| 3. ¿Vegetales como: lechuga, espinacas, brócoli, chayote, ayote, pipián, ¿zapallo? | () | () |
| 4. ¿Frutas? | | |
| 5. ¿Carne de vaca, de cerdo, de cordero, de cabra, de conejo, de animales de caza silvestre, pollo, pato, u otras aves, hígado, riñón, corazón, u otras carnes de órganos? | () | () |
| 6. ¿Huevos de gallina, pato o cualquier otro tipo de huevos? | | |
| 7. ¿Pescados o mariscos frescos o secos? | () | () |
| 8. ¿Alimentos a base de frijoles, arvejas, lentejas, o frutos secos? | () | () |
| 9. ¿Queso, yogurt, leche u otros productos lácteos ? | () | () |
| 10. ¿Alimentos a base de aceites, grasa o mantequilla? | () | () |
| 11. ¿Azúcar o miel? | () | () |
| 12. ¿Otros alimentos, como condimentos, café, té, bebidas alcohólicas? | () | () |

D. Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo.

Por favor, lea cuidadosamente cada pregunta y marque la opción que mejor refleje su comportamiento habitual. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es que sus respuestas sean honestas y precisas.

17. Tiempos de comida que realiza

- Desayuno
- Merienda mañana
- Almuerzo
- Merienda tarde
- Cena
- Colación nocturna

18. Método de cocción preferido.

- Horneado
- Al vapor
- Fritura
- Air fryer
- A la plancha
- A la parrilla
- Hervido
- Sofreír
- Guisar
- Microondas
- Otro

19. Tipos de grasa preferido utilizado para la cocción.

- Aceite oliva
- Aceite soya
- Aceite Canola

- Aceite maíz
- Aceite de coco
- Aceite espray
- Manteca vegetal
- Mantequilla
- Margarina

20. ¿Agrega sal a los platillos ya preparados?

- Sí
- No

21. Los alimentos que consume principalmente son:

- Preparados en casa
- Preparados fuera de casa

22. Endulzante principal que utiliza para las bebidas*

- Azúcar blanca
- Azúcar crudo
- Miel de abeja
- Sustituto

23. Frecuencia de consumo de comidas rápidas.

- Nunca
- 1 a 2 veces/mes
- 1 a 2 veces/semana
- 3 a 4 veces/semana
- 5 a 6 veces/semana
- Diariamente

24. Consumo de agua diaria.

- Menos de 2 vasos
- Entre 3 y 5 vasos
- Entre 6 y 8 vasos
- Más de 8 vasos

D. Frecuencia de consumo de alimentos.

25. A continuación, se muestra una lista de alimentos, seleccione con qué frecuencia consume cada uno de ellos.

Lácteos

A continuación, se muestra la siguiente lista de alimentos, **seleccione con qué frecuencia consume cada uno de ellos.**

Tipo de Alimento	Nunca	1 a 2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Diario
Leche líquida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche en polvo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yogurt natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yogurt regular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queso blanco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queso americano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queso crema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frutas

A continuación, se muestra la siguiente lista de alimentos, **seleccione con qué frecuencia consume cada uno de ellos.**

Tipo de Alimento	Nunca	1 a 2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Diario
-------------------------	--------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------

Banano	()	()	()	()	()	()
Piña	()	()	()	()	()	()
Naranja	()	()	()	()	()	()
Papaya	()	()	()	()	()	()
Sandia	()	()	()	()	()	()
Manzanas	()	()	()	()	()	()

Vegetales con y sin almidón

A continuación, se muestra la siguiente lista de alimentos, seleccione con qué frecuencia consume cada uno de ellos.

Tipo de Alimento	Nunca	1 a 2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Diario
Brócoli	()	()	()	()	()	()
Coliflor	()	()	()	()	()	()
Pepino	()	()	()	()	()	()
Chayote	()	()	()	()	()	()
Zanahoria	()	()	()	()	()	()
Repollo	()	()	()	()	()	()
Yuca	()	()	()	()	()	()
Plátano verde	()	()	()	()	()	()
Plátano maduro	()	()	()	()	()	()
Papa	()	()	()	()	()	()

Carbohidratos

A continuación, se muestra la siguiente lista de alimentos, seleccione con qué frecuencia consume cada uno de ellos.

Tipo de Alimento	Nunca	1 a 2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Diariamente
Azúcar regular	()	()	()	()	()	()
Mermelada	()	()	()	()	()	()
Miel de abeja	()	()	()	()	()	()
Tapa de dulce	()	()	()	()	()	()
Leguminosas	()	()	()	()	()	()
Arroz blanco	()	()	()	()	()	()

Avena	()	()	()	()	()	()
Pastas	()	()	()	()	()	()
Cereal hojuelas maíz	()	()	()	()	()	()
Cereal azucarado	()	()	()	()	()	()
Granola	()	()	()	()	()	()
Repostería	()	()	()	()	()	()
Galletas dulces	()	()	()	()	()	()
Galletas saladas	()	()	()	()	()	()
Tortillas maíz	()	()	()	()	()	()
Tortillas harina	()	()	()	()	()	()

Carnes

A continuación, se muestra la siguiente lista de alimentos, seleccione con qué frecuencia consume cada uno de ellos.

Tipo de Alimento	Nunca	1 a 2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Diariamente
Carne de res	()	()	()	()	()	()
Carne de cerdo	()	()	()	()	()	()
Carnes blancas	()	()	()	()	()	()
Carnes de animales de caza	()	()	()	()	()	()
Pescado	()	()	()	()	()	()
Mariscos	()	()	()	()	()	()
Huevo	()	()	()	()	()	()
Embutidos	()	()	()	()	()	()

Grasas

A continuación, se muestra la siguiente lista de alimentos, seleccione con qué frecuencia consume cada uno de ellos.

Tipo de Alimento	Nunca	1 a 2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Diariamente
Mantequilla	()	()	()	()	()	()
Natilla	()	()	()	()	()	()
Manteca vegetal	()	()	()	()	()	()
Mayonesa regular	()	()	()	()	()	()

Mayonesa light	()	()	()	()	()	()
Aceite vegetal	()	()	()	()	()	()
Aceite oliva	()	()	()	()	()	()
Aguacate	()	()	()	()	()	()
Frutos secos	()	()	()	()	()	()

ANEXO 3. Tablas de los resultados del plan piloto

A. Sociodemográficos

A continuación, se presentan las características sociodemográficas de la población de adultos entre 20 – 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares acuática o terrestre, en el cantón de Osa, 2025.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de la población adulta entre 20 – 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares acuática o terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=10).

Características sociodemográficas	Vía acuática (n=5)		Vía terrestre (n=5)	
	Valor absoluto	%	Valor absoluto	%
Edad				
20 - 35 años		0	5	50
36 - 55 años	4	40		0
56 - 65 años	1	10		0
Total	5	50	5	50
Sexo				
Femenino	4	40	3	30
Masculino	1	10	2	20
Total	5	50	5	50
Nivel educativo				
Primaria incompleta	3	30		0
Primaria completa	1	10		0
Secundaria incompleta	1	10	2	20
Secundaria completa		0	3	30

Total	5	50	5	50
Ocupación				
Ama de casa	4	40	1	10
Cajero		0	1	10
Conserje		0	1	10
Manicurista		0	1	10
Ninguna		0	1	10
Pescador	1	10		0

Fuente: elaboración propia, 2025.

La tabla 1, muestra los resultados sobre la edad, sexo, nivel educativo, ocupación y tipo de vía para llegar a su hogar. El 50% de los participantes que llegan a su hogar por vía terrestre se encuentra entre 20 – 35 años y un 40% entre 36- 55 años vía acuática.

En cuanto a la distribución según el sexo vía acuática participaron 40% mujeres que equivalen a 4 personas. Mientras que, un 30% era mujeres vía terrestre.

De acuerdo con la escolaridad el 30% de los participantes por vía acuática se encuentran con primaria incompleta, mientras que vía terrestre el 30% se encuentra con secundaria completa.

La ocupación de las personas que llegan a su hogar por vía acuática, el 40% indican ser amas de casa y un 10% pescador. En vía terrestre indican tener otras ocupaciones tales como: 10 % cajero,10% manicurista, 10% conserje y 10% ama de casa y 10 indica ninguna.

Según la vía para llegar a su hogar el 50% llegan vía acuática y 50% vía terrestre.

B. Acceso a alimentos

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la variable acceso a los alimentos.

Tabla 2

Distribución de la seguridad alimentaria de los hogares en población adulta entre 20 – 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares acuática o terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=10).

Grado de seguridad	Vía acuática		Vía Terrestre	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Seguridad alimentaria			1	10
Inseguridad leve	4	40	3	30
Inseguridad moderada	1	10	1	10
Inseguridad severa				
Total	5	50	5	50

Fuente: elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la tabla 4, los hogares con acceso acuático tienen un 40% de

inseguridad leve, los hogares con acceso terrestre 30% de inseguridad leve y 10 %

inseguridad moderada.

C. Diversidad alimentaria

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la variable de diversidad alimentaria.

Tabla 3

Diversidad alimentaria de la población adulta entre 20 – 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares acuática o terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=10).

Diversidad alimentaria	Vía acuática		Vía terrestre	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Diversidad baja			1	10
Diversidad media			3	30
Diversidad alta	5	50	1	10
Total	5	50	5	50

Fuente: elaboración propia, 2025.

La tabla 5 muestra que los hogares con acceso acuático presentan una diversidad alta, 3 hogares con acceso terrestre tiene una diversidad media. 1 con diversidad baja y 1 un hogar presenta diversidad alta.

D. Hábitos alimentarios

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la variable de hábitos de alimentos.

Tabla 4

Tiempos de comidas que realiza la población adulta entre 20 – 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares acuática o terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=10).

Tiempos de comidas	Acuática				Terrestre			
	Lo hace		No lo hace		Lo hace		No lo hace	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Desayuno	5	10	0	0	5	50	0	0
Merienda de la mañana	2	20	3	30	1	10	4	40
Almuerzo	5	50	0	0	5	50	0	0
Merienda de la tarde	1	10	4	40	3	30	2	20
Cena	5	50	0	0	5	50	0	0
Colación nocturna	0	0	5	50	1	10	4	40

Fuente: elaboración propia, 2025.

En la tabla 6 muestra que, en ambas vías los participantes indican realizar desayuno, almuerzo y cena.

Tabla 5

Método de cocción de preferencia de la población adulta entre 20 – 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares acuática o terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=10).

Método de cocción	Acuática		Terrestre	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Fritura	5	50	2	20
Guisar			2	20
Hervido			1	10
Total	5	50	5	50

Fuente: elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la tabla 7, la fritura es el método de cocción más utilizado en los hogares acceso acuático, mientras que, en hogares con acceso por tierra son la fritura y guisar.

Tabla 6

Tipo de grasa preferido utilizado para cocción en población adulta entre 20 – 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares acuática o terrestre, en el cantón de Osa, 2025 (n=10).

Tipos de grasa	Acuática		Terrestre	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Aceite de coco	1	10		
Aceite oliva			1	10
Aceite soya	4	40	1	10
Manteca vegetal			3	30
Total	5	50	5	50

Fuente: elaboración propia, 2025.

La tabla 8 refleja que la mayoría de los hogares con acceso vía acuática prefieren usar aceite de soya, y la mayoría con acceso por tierra prefieren la manteca vegetal.

Tabla 7

Distribución de personas de 20 – 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares acuática o terrestre, en el cantón de Osa, si agrega sal o no a la comida ya preparada, 2025 (n=10).

Agrega sal a los platillos ya preparados	Acuática		Terrestre.		Total	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
No	5	50	4	40	9	90

Sí			1	10	1	10
Total	5	50	5	50	10	100

Fuente: elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la tabla 9, 9 de 10 personas indican no adicionar sal cuando la comida ya está preparada, 5 con acceso por vías acuáticas y 4 por vías terrestres.

Tabla 8

Distribución de personas de 20 – 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares acuática o terrestre, en el cantón de Osa. Según el tipo de alimentos que consumen, 2025 (n=10).

Los alimentos que consume principalmente	Acuática		Terrestre	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Preparados en casa	5	50	5	5
Preparados fuera del hogar				
Total	5	50	5	50

Fuente: elaboración propia, 2025.

En la tabla 10 muestra que el total de los participantes indican que preparan los alimentos en casa.

Tabla 9

Distribución de personas de 20 – 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares acuática o terrestre, en el cantón de Osa. Según el tipo de endulzante principal que utiliza para las bebidas, 2025 (n=10).

Endulzante principal	Acuática		Terrestre	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Azúcar blanca	5	5	4	40
Azúcar crudo			1	10
Miel de abeja				
Sustituto				
Ninguno				
Total	5	50	5	50

Fuente: elaboración propia, 2025.

En la tabla 11, se muestra que la azúcar blanca es las más utilizadas en ambas poblaciones.

Tabla 10

Distribución de personas de 20 – 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares acuática o terrestre, en el cantón de Osa. Según la frecuencia con de consumo de comidas rápidas, 2025 (n=10).

Frecuencia de consumo de comidas rápidas	Acuática		Terrestre	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Nunca	4	40		
1 a 2 veces/mes	1	10	5	50
1 a 2 veces/semana				
3 a 4 veces/semana				
5 a 6 veces/semana				
Diariamente				
Total	5	50	5	50

Fuente: elaboración propia, 2025.

Según la tabla 12, 4 participantes que tienen acceso a su hogar por agua indicaron nunca comer comida rápida, mientras 5 personas con acceso terrestre indican 1 a 2 veces por mes.

Tabla 11

Distribución de personas de 20 – 65 años según el tipo de vía que utilizan para llegar a sus hogares acuática o terrestre, en el cantón de Osa. Según la cantidad de consumo de agua diaria.

Consumo de agua diaria	Acuática		Terrestre	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Entre 2 y 4 vasos			1	10
Entre 5 y 6 vasos			3	30
Entre 6 y 8 vasos	5	50	1	10
Total	5	50	5	50

Fuente: elaboración propia, 2025.

Según la tabla 14, los participantes que llegan a su casa por vía acuática indican tomar entre 6 a 8 vasos de agua diariamente, en cuanto a los participantes por vía terrestre la mayoría indicaron tomar de 4 a 6 vasos de agua, 1 de 2 a 4 vasos.

Tabla 12

Distribución de personas de 20 – 65 años que utilizan solo la vía acuática para llegar a sus hogares, en el cantón de Osa. Según la frecuencia de consumo en números absolutos (n) y relativos (%), 2025 (n=10)

Alimento	Nunca		1 a 2 veces al mes		1 a 2 veces por semana		3 a 4 veces por semana		5 a 6 veces por semana		Diariamente	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Leche líquida	4	40	1	10								
Leche en polvo	1	10	1	10	1	10					2	20
Yogurt natural	5	50										
Yogurt regular	3	30	1	10					1	10		
Helados	2	20	2	20							1	10
Frutas frescas	1	10	2	20	1	10			1	10		
Frutas deshidratadas	5	50										
Vegetales sin almidón			2	20	1	10	1	10			1	10
Azúcar regular											5	5
Mermelada	5	50										
Miel de abeja	3	30	2	20								
Tapa de dulce	4	40	1	10								
Leguminosas											5	50
Arroz blanco											5	50
Arroz integral	5	50										
Avena	4	40	1	10								
Quinoa	5	50										
Pastas			1	10	4	40						

Cereal													
hojuelas													
maíz	4	40			1	10							
Cereal													
azucarado	5	50											
Granola	5	50											
Pan blanco	2	20	1	10	2	20							
Pan integral	5	50											
Repostería	4	40					1	10					
Galletas													
dulces	1	10	1	10						3	30		
Galletas													
saladas	3	30	1	10						1	10		
Tortillas													
maíz	4	40					1	10					
Tortillas													
harina	5	50											
Vegetales													
harinosos	1	10			3	30	1	10					
Carne de res	1	10	2	20	1	10			1	10			
Carne de													
cerdo	1	10	3	30	1	10							
Carnes													
blancas			2	20	1	10			1	10	1	10	
Pescado	1	10	2	20	1	10			1	10			
Mariscos	2	20			1	10			2	20			
Huevo	2	20			1	10					2	20	
Embutidos	2	20	1	10	1	10					1	10	
Vísceras	5	50											
Queso													
blanco	4	40	1	10									
Queso													
americano	5	50											
Queso crema	5	50											
Mantequilla	3	30			1	10	1	10					
Natilla	3	30					1	10			1	10	
Manteca													
vegetal	4	40			1	10							
Mayonesa													
regular	3	30			1	10	1	10					
Mayonesa													
light	5	50											
Aceite													
vegetal											5	50	
Aceite oliva	5	50											
Aguacate	1	10							1	10	3	30	
Frutos secos	5	50											

Fuente: elaboración propia, 2025.

De acuerdo con la tabla 15, la mayoría de los participantes indicaron no comer nunca alimentos que necesiten refrigerado, por lo que, los alimentos más frecuentes son el arroz, frijoles, azúcar, aceite, galletas.

Tabla 13

Distribución de personas de 20 – 65 años que utilizan solo la vía terrestre para llegar a sus hogares, en el cantón de Osa. Según la frecuencia de consumo en números absolutos(n) y relativos (%), 2025 (n=10).

Alimento	Nunca		1 a 2 veces al mes		1 a 2 veces por semana		3 a 4 veces por semana		5 a 6 veces por semana		Diariamente	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Leche líquida			3	30	1	10	1	10				
Leche en polvo			1	10	3	30	1	10				
Yogurt natural	4	40			1	10						
Yogurt regular	2	20	1	10	2	20						
Helados			4	40	1	10						
Frutas frescas	2	20	1	10	2	20						
Frutas deshidratadas	5	50										
Vegetales sin almidón	4	40			1	10						
Azúcar regular	1	10	1	10	2	20					1	10
Mermelada	3	30	1	10	1	10						
Miel de abeja	5	50										
Tapa de dulce	5	50										
Leguminosas	3	30	1	10	1	10						
Arroz blanco					2	20	1	10			2	20
Arroz integral	5	50										
Avena			3	30	1	10	1	10				
Quinoa	4	40	1	10								
Pastas			4	40	1	10						
Cereal hojuelas maíz	3	30	2	20								
Cereal azucarado	2	20	1	10	2	20						
Granola	4	40	1	10								
Pan blanco			2	20	3	30						
Pan integral	5	50										
Repostería			4	40	1	10						
Galletas dulces			2	20	3	30						

Galletas									
saladas	2	20	2	20	1	10			
Tortillas maíz			4	40	1	10			
Tortillas									
harina	2	20	2	20	1	10			
Vegetales									
harinosos	2	20	2	20	1	10			
Carne de res	1	10			2	20		2	20
Carne de									
cerdo	1	10			3	30		1	10
Carnes blancas			1	10	3	30		1	10
Pescado			3	30	2	20			
Mariscos	1	10	3	30			1	10	
Huevo					3	30	2	20	
Embutidos	2	20			2	20			1 10
Vísceras	3	30	1	10	1	10			
Queso blanco	2	20	1	10	2	20			
Queso									
americano	3	30	1	10	1	10			
Queso crema	1	10	3	30	1	10			
Mantequilla			1	10	4	40			
Natilla	1	10			3	30			1 10
Manteca									
vegetal	1	10	2	20	2	20			
Mayonesa									
regular	3	30	1	10	1	10			
Mayonesa									
light	4	40			1	10			
Aceite vegetal	3	30			1	10			1 10
Aceite oliva	5	50							
Aguacate			2	20	3	30			
Frutos secos	4	40	1	10					

Fuente: elaboración propia, 2025.

Según la tabla 17, los alimentos que se consumen con mayor frecuencia son los lácteos, leguminosas, azúcares, galletas, carnes. Mientras que los menos consumidos son: vegetales sin almidón, pan integral, frutas deshidratadas, miel de abeja, aceite de oliva.

Anexo 4. Carta de aprobación de la tutora.



San José, 12 de noviembre 2025

CARTA DE TUTORA

MSc. Yorleny Chacón Sandí

Directora de Carrera, Nutrición

Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante **Brunny Villalobos Angulo**, cédula de identidad número **604420398**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“COMPARACIÓN DEL ACCESO A LOS ALIMENTOS, LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 20–65 AÑOS SEGÚN EL TIPO DE VÍA PARA LLEGAR A SUS HOGARES ACUÁTICA O TERRESTRE, DEL CANTÓN DE OSA, 2025.”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición; en mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones.

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

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	15
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
TOTAL		100%	95

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




Atentamente,

Dra. Aurelia Blanco Lobo
CPN 2491-18

Anexo 5. Reporte de turnitin.

Brunny Villalobos

Tesis Final Brunny Villalobos

-  Quick Submit
-  Quick Submit
-  Facultad Nutrición

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trnoid::1:3408924054

Fecha de entrega

12 nov 2025, 10:41 p.m. GMT-6

Fecha de descarga

12 nov 2025, 10:47 p.m. GMT-6

Nombre del archivo

Tesis_versi_n_final.docx

Tamaño del archivo

611.9 KB

142 páginas

31.039 palabras

154.104 caracteres




7% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 20 palabras)

Fuentes principales

- 6%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Anexo 6. Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Bruny Villalobos Angulo, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 604420398 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado:

COMPARACIÓN DEL ACCESO A LOS ALIMENTOS, LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 20-65 AÑOS SEGÚN EL TIPO DE VÍA PARA LLEGAR A SUS HOGARES ACUÁTICA O TERRESTRE, DEL CANTÓN DE OSA, 2025.

, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

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



Firma del estudiante

Cédula: 604420398.

Anexo 7. Carta del lector**CARTA DEL LECTOR**

02 de diciembre 2025

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

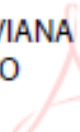
La estudiante BRUNY VILLALOBOS ANGULO, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis **"COMPARACIÓN DEL ACCESO A LOS ALIMENTOS, LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 20-65 AÑOS SEGÚN EL TIPO DE VÍA PARA LLEGAR A SUS HOGARES ACUÁTICA O TERRESTRE, DEL CANTÓN DE OSA, 2025"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

Por lo tanto, se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,

**ROCIO VIVIANA
BARQUERO
BADILLA**



Firmado digitalmente
por ROCIO VIVIANA
BARQUERO BADILLA
Fecha: 2025.12.15
15:51:06 -06'00'

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

Anexo 8. Autorización del CENIT

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

San José, 23 de diciembre de 2025


Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Bruny Villalobos Angulo con número de identificación 604420398 autor (a) del trabajo de graduación titulado **COMPARACIÓN DEL ACCESO A LOS ALIMENTOS, LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 20–65 AÑOS SEGÚN EL TIPO DE VÍA PARA LLEGAR A SUS HOGARES ACUÁTICA O TERRESTRE, DEL CANTÓN DE OSA, 2025** presentado y aprobado en el año 2025 como requisito para optar por el título de Licenciatura en nutrición ; (**SI** / NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,


Bruny Villalobos, 604420398
Firma y Documento de Identidad