

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

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

**RELACIÓN DEL NIVEL ECONÓMICO CON  
LA ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS Y  
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN POBLACIÓN  
ADULTA SAN DIEGO DE LA UNIÓN, 2019**

**PAULINA VÍQUEZ MORA**

**NOVIEMBRE, 2019**

## TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRAC.....	11
CAPÍTULO I:.....	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1 Planteamiento del Problema.....	14
1.1.1 Antecedentes del Problema.....	14
1.1.2 Delimitación del problema.....	19
1.1.3 Justificación.....	19
1.2 Redacción del problema central: pregunta de la investigación.....	20
1.3 Objetivos de la investigación.....	20
1.3.1 Objetivo General.....	20
1.3.2 Objetivos Específicos.....	20
1.4 Alcances y Limitaciones.....	21
1.4.1 Alcances de la investigación.....	21
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	21
Capítulo II:.....	23
MARCO TEÓRICO.....	23
2.1 Contexto teórico-Conceptual.....	24
ETAPA ADULTA.....	24
GENERALIDADES DE ALIMENTACIÓN, HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	25
DETERMINANTES BIOLÓGICOS DE LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS.....	28
EL HAMBRE Y LA SACIEDAD.....	28
ASPECTOS SENSORIALES.....	28
DETERMINANTES DE NIVEL ECONÓMICO.....	29
APLICACIONES DE LA CANASTA BÁSICA DE LOS ALIMENTOS.....	29
CRISIS ECONÓMICA Y PRECIO DE LOS ALIMENTOS.....	32
Capítulo III:.....	34
MARCO METODOLÓGICO.....	34
3.1 Enfoque de Investigación.....	35

3.2 Tipo de Investigación .....	35
3.3 Unidades de análisis y objetos de estudio .....	35
3.3.1 Población .....	35
3.3.2 Muestra .....	35
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión .....	37
3.3.4 Instrumentos para la recolección de la información .....	37
Validez del cuestionario .....	37
3.5 Diseño de la Investigación.....	38
3.6 Operacionalización de variables .....	38
PLAN PILOTO .....	40
Capítulo IV: .....	42
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....	42
<b>4.1 Generalidades de los resultados de la investigación .....</b>	<b>43</b>
<b>Análisis univariado de resultados .....</b>	<b>43</b>
4.1.1 Características sociodemográficas.....	43
4.1.2 Acceso Económico .....	45
4.1.3 Factores que influyen en la compra de alimentos.....	47
FRECUENCIA DE CONSUMO.....	61
4.5 Relación de variables en estudio .....	66
4.5.1 Relación de nivel socioeconómico y adquisición de alimentos .....	66
4.5.2 Relación de nivel económico y hábitos alimentarios .....	67
Capítulo V: .....	69
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	69
5.1 Discusión e interpretación de los resultados.....	70
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMÓGRAFICAS .....	70
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA COMPRA DE ALIMENTOS .....	72
HÁBITOS ALIMENTARIOS .....	74
FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS .....	79
RELACIÓN DEL NIVEL ECONÓMICO Y ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS .....	82
RELACIÓN DE NIVEL ECÓMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS .....	83
Capítulo VI: .....	85
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	85

6.1 Conclusiones.....	86
6.2 Recomendaciones .....	88
BIBLIOGRAFÍA .....	89
ANEXOS .....	97
ANEXO 1 CARTA DEL TUTOR.....	98
ANEXO 2 DECLARACIÓN JURADA.....	99
ANEXO 3 CARTA DEL LECTOR .....	100
ANEXO 5 CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	102
ANEXO 6 INSTRUMENTO RECOLECCIÓN DE DATOS .....	105
ANEXO 7 RESULTADOS DE PLAN PILOTO .....	114
ANEXO 8 CARTA DE APROBACIÓN DE CORRECCIONES .....	124
ANEXO CARTA DE AUTORIZACIÓN .....	125

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Criterios de inclusión y exclusión de la investigación.....	37
Tabla N° 2 Características sociodemográficas de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión ,2019. ....	43
Tabla N° 3 Acceso económico de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión ,2019 .....	45
Tabla N° 4 Nivel económico según método de línea de la pobreza de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019.....	46
Tabla N° 5 Persona encargada de la compra de alimentos de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019.....	47
Tabla N° 6 Lugar de compra de alimentos según grupos o tipos de alimentos de los .....	49
Tabla N° 7 Frecuencia de consumo de lácteos en la población adulta de la zona de San Diego de la Unión, 2019.....	61
Tabla N° 8 Frecuencia de consumo de Carnes en la población adulta de la zona de San Diego de la Unión,2019.....	62
Tabla N° 9 Frecuencia de consumo de granos en la población adulta de la zona de San Diego de la Unión,2019.....	63
Tabla N° 10 Frecuencia de consumo de verduras en la población adulta de la zona de San Diego de la Unión, 2019.....	64
Tabla N° 11 Frecuencia de consumo de frutas de la población adulta de la zona de San Diego de la Unión,2019.....	65
Tabla N° 12 Relación de factores que influyen en la compra de grupos de alimentos y nivel económico de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019.....	66
Tabla N° 13 Relación de lugar dónde compran los alimentos y nivel económico de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019.....	67
Tabla N° 14 Relación de hábitos alimentarios y nivel económico de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019 .....	68

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1 Factores que determinan la escogencia y compra de alimentos en los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019.....	47
Figura N° 2 Frecuencia con la que realizan las compras de alimentos los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019..	48
Figura N° 3 Razones que influyen en la compra de los alimentos en los entrevistados de la zona de San Diego,2019.....	50
Figura N° 4 Tiempos de comida que realizan de lunes a viernes, los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión,2019.....	50
Figura N° 5 Tiempos de comida que realizan durante los fines de semana, los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión,2019.....	51
Figura N° 6 Tiempos de comida en los cuales se reúne la familia de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión,2019.....	52
Figura N° 7 Tiempos de comida que realizan fuera de la casa, los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión,2019.....	52
Figura N° 8 Frecuencia con la que realizan tiempos de comida fuera de casa los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019.....	53
Figura N° 9 Tipo de grasa que utilizan para preparar los alimentos los entrevistados de la Zona de San Diego,2019.....	54
Figura N° 10 Tipos de cocción utilizados para la preparación de carnes por los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión,2019.....	55
Figura N° 11 Tipos de cocción utilizados para la preparación de los vegetales los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019. ....	55
Figura N° 12 Adición de Sal a las comidas preparadas por los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión 2019.....	56
Figura N° 13 Adición de Azúcar a las bebidas, por parte de los entrevistados de la Zona de San Diego,2019..	56

Figura N° 14 Cantidad de azúcar consumida por parte de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión,2019.....	57
Figura N° 15 Utilización de edulcorante de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión,2019. .	58
Figura N° 16 Consumo de Agua al día por parte de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019 .....	58
Figura N° 17 Revisión de la información nutricional por parte de los entrevistados de la Zona de San Diego de la Unión,2019.....	59
Figura N° 18 Ingredientes que consultan de los productos los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019.....	59

## **DEDICATORIA**

Le dedico esta tesis primeramente a Dios porque me permitió llegar con bien a esta etapa tan importante de mi vida, a mis padres Claudio Viquez Padilla y María de los Ángeles Mora Vásquez, por su entera dedicación durante el curso de toda mi carrera.

Gracias infinitas por levantarme cada vez que he caído, por ser mis mejores amigos y mi mayor ejemplo para seguir, a mi hermano César, mi sobrino Ismael y a Tiffany por su gran apoyo y cariño, los amo.

A mis amigas de carrera, por todas las experiencias y apoyo incondicional porque hicieron que fuera un proceso increíble y hermoso.

Y agradezco a mi tutora la Dra. Paola Ortiz y mi lectora la Dra. Paula Delgado por ayudarme con su conocimiento para poder elaborar mi tesis, y a los demás profesores que estuvieron involucrados durante toda la carrera.

## RESUMEN

**Introducción.** Se define hábito alimenticio como las acciones que llevan la selección de comida para satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo, por lo que la ingesta de alimentos de una población está muy relacionada con sus costumbres, tradiciones y contexto socioeconómico. Con esta investigación se quiere lograr que si la zona junto con el ingreso familiar genera un impacto negativo o positivo para determinar los comportamientos respecto a los hábitos alimentarios y además detectar cuáles son esas diferencias determinantes en los regímenes alimentarios de varios individuos de un mismo lugar. **Objetivo General.** Determinar la relación del nivel económico con la adquisición de alimentos, y los hábitos alimenticios en población adulta de San Diego de la Unión, 2019. **Metodología.** Para el estudio la unidad de análisis es la población de San Diego de la Unión con una muestra de 96 sujetos, tiene un enfoque correlacional, donde se trabajó con cuestionarios de datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y frecuencia de consumo. **Resultados.** La investigación cuenta con 96 sujetos, predominó más el sexo femenino con un (60%) con respecto al sexo masculino con un (40%). El dinero que se destina para la alimentación en el hogar con un (49%) de 100,000 mil a 200,000 mil colones, con un (28%) menos de 100,000 mil colones, con un (13%) de 201,000 mil a 300,000 mil colones, un (6%) respondió que no sabía y por último con un (4%) de 301,000 colones a 400,000 mil colones. realiza las compras el entrevistado con un (49%) mencionan que quincenal, (24%) de las personas dijo que mensual, (22%) semanal y por último (5%) diario. Con los tiempos principales son los que más se realizan, seguido de la merienda de la tarde, mientras que el tiempo que se realiza en menor frecuencia es la merienda nocturna seguida de la merienda de la mañana. Los tiempos de comida que realizan fuera de la casa, en una gran mayoría se menciona que el almuerzo es el que más se hace fuera de casa seguido de la merienda

de la tarde. **Discusión.** Se halló que poseen hábitos alimentarios de buenos a regulares, hay una preferencia por la leche, queso fresco, pollo, huevo. Las frutas se consumen 3- 4 veces a la semana en la población no se le presta mucha importancia a la información nutricional de los alimentos. **Conclusiones.** Existe la relación del nivel económico con la adquisición de alimentos, y los hábitos alimenticios en población de San Diego de la Unión, ya que conforme el ingreso que estos tengan así va a adquirir la calidad de los alimentos y eso va a implicar en los hábitos alimentarios de las personas.

Palabras clave. Hábitos alimentarios, Nivel económico, Adquisición de alimentos.

## ABSTRAC

**Introduction.** Eating habits are defined as the actions that involve the selection of food to meet the physiological needs of the body, so that the food intake of a population is closely related to their customs, traditions and socioeconomic context. With this research we want to achieve that if the area together with the family income generates a negative or positive impact to determine behaviors with respect to eating habits and detect what are these determining differences in the diets of several individuals from the same place. **General objective.** Determine the relationship of the economic level for the acquisition of food, and on eating habits in the adult population of San Diego de la Unión, 2019. **Methodology.** For the study the unit of analysis is the population of San Diego de la Unión with a sample of 96 subjects, it has a correlational approach, where we work with questionnaires of sociodemographic data, eating habits and frequency of consumption. **Results.** The research has 96 subjects, the female sex prevailed more with (60%) with respect to the male sex with a (40%). The money destined for food in the home with (49%) from 100,000 thousand to 200,000 thousand colones, with (28%) less than 100,000 thousand colones, with (13%) from 201, 000 thousand to 300 , 000 thousand colones, (6%) responded that I did not know and finally with (4%) of 301,000 colones to 400,000 thousand colones. purchases made by the interviewee with (49%) mention that biweekly, (24%) of people said monthly, (22%) weekly and finally (5%) daily. With the main times they are the ones that take place the most, followed by the afternoon snack, while the time that is done less frequently is the night snack followed by the morning snack. The mealtimes they make outside the house, in a large majority it is mentioned that lunch is the one that is made most away from home followed by the afternoon snack. **Discussion.** It was found that they have good to regular eating habits, there is a preference for milk, fresh cheese, chicken, egg. Fruits are consumed 3- 4 times

a week in the population, not much importance is given to the nutritional information of food.

**Conclusions.** There is a relation of the economic level for the acquisition of food, and its on the eating habits of the population of San Diego de la Unión, since according to the income they have this way they will acquire the quality of the food and that will imply in people's eating habits.

**Key words.** Eating habits, Economic level, Acquisition of food.

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

## **1.1 Planteamiento del Problema**

### **1.1.1 Antecedentes del Problema**

Desde hace un buen tiempo diversos estudios han documentado con evidencias, la relación entre el nivel socioeconómico y el estado de la salud, tanto en países y regiones, como en familias y personas. Así, por ejemplo, hay evidencias que demuestran que las naciones desarrolladas tienen una esperanza de vida 25 años mayor que las más pobres, o que en América Latina la esperanza de vida al nacer de los países de mayores ingresos supera en diez años a los países de menores ingresos. Este patrón se mantiene al interior de un país, si se compara regiones más ricas y pobres, o entre el quintil de ingresos más rico y el quintil más pobre. (Sánchez, 2014)

Además del peso de las clases sociales para explicar las inequidades en salud y nutrición, las particularidades históricas de su formación económica social exigen reconocer el peso de procesos patriarcales y de discriminación que marcan las relaciones por condición étnica, género y dependencia. (Valencia- Valero & Ortiz Hernández, 2014)

La agenda de Salud para las Américas 2008 – 2017 lanzada en Panamá en el marco de la asamblea general de la Organización de Estados Americanos, la cual es un “instrumento político de alto nivel” cuyo fin conjunto es el de reducir las desigualdades entre los países, las inequidades al interior de los mismos al reunir esfuerzos para dar frente al compromiso de trabajar juntos por mejorar la salud de la población de toda la región, establece metas regionales específicas en salud pública, en ocho áreas de acción principales. (Corella, 2014)

Como la pobreza y la educación, son determinantes ambientales tienen un enorme efecto en la salud en muchos países en desarrollo y presentan oportunidades de modificación, por lo cual se debe instar con otros sectores encargados del abastecimiento de agua y saneamiento, educación

y agricultura, para citar solo algunos, como medio para lograr ambientes saludables. (Chavarría Sepulveda & Barrón Pavón, 2017)

Encuestas nutricionales realizadas en muchos países latinoamericanos han demostrado la gravedad y magnitud del problema nutricional, el cual contribuye a las elevadas tasas de morbilidad, mortalidad y retardo en el desarrollo y a una menor capacidad de trabajo, con el consiguiente incremento en los gastos de salud. Todos estos aspectos repercuten no solo en los niveles de salud y bienestar de la población sino también en su capacidad para el desarrollo social y económico. (FAO, 2013)

Aunque los países de la Región difieren notoriamente en muchas de sus características, los resultados de encuestas clínicas, dietéticas y bioquímicas realizadas indican que la nutrición de la población latinoamericana es particularmente deficiente en energía, proteína, vitamina A, riboflavina, hierro. Estas deficiencias adquieren mayor gravedad en los estratos socioeconómicos pobres urbanos y rurales de la población. (Gil-Toro, 2017)

Uno de los principales problemas que en la actualidad se le plantea al mundo en general es el de asegurar una alimentación adecuada para su población, tan numerosa y en tan rápido crecimiento. La situación no es igual en todas las regiones del planeta; por una parte, en los países desarrollados, donde vive la tercera parte de la población se cuenta con suficientes alimentos, los que en ocasiones son consumidos con exceso, y por otra, en los países de escaso desarrollo, con las dos terceras partes de la población mundial, grandes núcleos sociales sufren múltiples carencias, con serias consecuencias económicas y de salud. (FAO, 2012)

A lo largo de la historia, la pobreza se ha asociado con dietas deficientes y enfermedades carenciales, que, a su vez, propiciaban una mayor morbi-mortalidad por enfermedades

infecciosas. En la transición epidemiológica, las enfermedades crónicas desplazan a las infecciosas como primera causa de defunción. Se produce también una transición nutricional pasando a consumir dietas más hipercalóricas y ricas en grasas saturadas. Paralelamente, se invierte el patrón de mortalidad, y, son las personas de menor nivel socioeconómico, las que presentan las mayores tasas de obesidad, diabetes y morbi-mortalidad por enfermedades cardiovasculares (EVC). (Belalcázar, 2013)

El estado socioeconómico ha sido el principal determinante de la morbi-mortalidad por enfermedades carenciales a lo largo de la historia. Es bien conocida la relación entre la pobreza, la desnutrición, la mortalidad perinatal y otras enfermedades en la niñez o en edad adulta por déficit de vitaminas o macronutrientes. Estas enfermedades carenciales han afectado durante muchos siglos a la población con menos recursos. (Barragán, 2007)

Entre ellas, el escorbuto por déficit de vitamina C que fue frecuente en el norte de Europa en personas con poco acceso a frutas y verduras hasta la llegada de la patata desde América, en los siglos XVII y XVIII. (FAO, 2010)

Actualmente, tras la transición epidemiológica y la transición nutricional, las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de mortalidad en el nivel mundial, seguidas por el cáncer. De acuerdo con los datos publicados por la OMS, en el año 2012 fallecieron en el mundo 56 millones de personas. De ellas, un 65 % fue por enfermedades no transmisibles. Las enfermedades cardiovasculares fueron la causa de casi 17,5 millones de muertes en 2012. Del total de enfermedades no transmisibles, en número absolutos, casi el 75 % correspondió a países de ingresos bajos y medianos, que son en los que más crecen estas enfermedades. (Del Ángel-Pérez & Villagómez-Cortés, 2014)

Frecuentemente se asimila un elevado nivel de estudios con un alto nivel socioeconómico debido a que tradicionalmente las personas con estudios universitarios alcanzaban profesiones en las que recibían mayores retribuciones económicas. Sin embargo, en los últimos años, en algunos países, el tener un mayor nivel de estudios no implica tener profesiones más remuneradas y deberemos tener en cuenta que no siempre habrá una correlación directa entre nivel de estudios y nivel socioeconómico. (Ekmeiro Salvador, Moreno Rojas, García Lorenzo, & Cámara Martos, 2015)

Además, en términos de cuidados de salud, en general se estima que un mayor nivel de estudios se asocia a una mayor educación sanitaria con lo cual el individuo estará más capacitado para las decisiones más saludables). Sin embargo, un mayor nivel de ingresos que no esté asociado a una mayor educación sanitaria no ejercerá una influencia tan favorable sobre los cuidados en salud. (Del Ángel-Pérez & Villagómez-Cortés, 2014)

En cuanto a los hábitos alimentarios adoptados actualmente por diversos sectores de la población se puede mencionar la omisión de ciertos tiempos de comida principalmente el desayuno y meriendas al dar lugar a largos periodos de ayuno, prefieren comidas rápidas altas en grasa debido al estilo de vida tan ajetreado que llevan ya que es lo más fácil y rápido para consumir, falta de lectura de etiquetas o falta de conocimiento acerca de una lectura correcta de etiquetas nutricionales. Con esto, se puede hacer la relación de que la selección de los alimentos, forma de preparación, cantidad de alimentos que se consumen va de la mano con el estado nutricional de cada persona. (Rodríguez R. et al., 2013)

En el caso de Costa Rica, diferentes indicadores han mostrado la presencia de desigualdades sociales y económicas entre áreas geográficas, con un claro beneficio de los cantones y distritos

ubicados en la región Central del país y la marginación de las zonas más alejadas, cantones y distritos fronterizos y de los litorales. Un mayor nivel de educación capacita a los individuos para una participación plena y un mejor desempeño en la sociedad en diversas áreas y produce consecuentemente un desarrollo social; asimismo, refleja el grado de acceso que ha tenido el individuo. El ingreso de los hogares comprende la suma de entradas regulares que perciben todos los miembros del hogar a partir de diferentes fuentes, entre las que destacan aquellas por concepto de trabajo (asalariado o autónomo), por rentas de la propiedad (alquileres, intereses, dividendos, entre otros), o por transferencias (pensiones, ayudas de otros hogares, becas y subsidios estatales). (INEC, 2017)

El Informe del Estado de la Nación N° 14 resalta la necesidad de fortalecer la coordinación entre los programas dedicados a mejorar la calidad de vida de las personas más necesitadas. Se señala que es necesario promover la articulación de esfuerzos para fortalecer los sectores sociales, y promover una política de reducción de la pobreza con una visión de largo plazo.

En Costa Rica existen decretos ejecutivos que promueven la SAN, y se aplican artículos contenidos en leyes como las relacionadas con la salud, y programas, proyectos. En la Dirección de Planificación y Evaluación Estratégica de Acciones en Salud se ubican los Consejos Cantonales de Seguridad Alimentaria y Nutricional (COSAN), la Secretaría de la Política Nacional de Alimentación y Nutrición (SEPAN), a través de la SEPAN, con la estrategia COSAN. La SEPAN integra y coordina las instituciones del sector público, relacionadas con la política de SAN, a las cuales se integrarían representaciones de las universidades públicas (UNA, UCR, ITC). (Ministerio de Salud, 2011).

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La investigación busca relacionar el nivel económico con la adquisición de alimentos y los hábitos alimentarios en población adulta de ambos sexos en San Diego de la Unión de la provincia de Cartago durante el periodo de febrero-octubre de 2019.

### **1.1.3 Justificación**

Con esta investigación se quiere lograr que si la zona junto con el ingreso familiar genera un impacto negativo o positivo para determinar los comportamientos respecto de los hábitos alimentarios y además detectar cuáles son esas diferencias determinantes en los regímenes alimentarios de varios individuos de un mismo lugar.

Se busca relacionar si el nivel económico y el proceso acelerado de urbanización influyen en la inseguridad alimentaria y en la mala nutrición y el mismo desconocimiento de cuál puede ser una alimentación saludable y como esta puede ayudar a mejorar el estado de salud, pero además esto se puede agravar por la volatilidad en el precio de los alimentos debido a los movimientos de los mercados financieros. Por lo tanto, las personas con menos ingresos económicos se ven más afectados con esta situación. (Ángel-Pérez & Villagómez-Cortés, 2014)

Por lo cual la seguridad alimentaria es un problema multidimensional que considera la disponibilidad de alimentos, la capacidad física y económica de la población para tener acceso a ellos, y uso adecuado y responsable de los recursos en un contexto propicio para satisfacer las necesidades nutricionales. (Landaeta-Jiménez, Cuenca, Vásquez, & Ramírez, s. f.)

Además, que los medios de comunicación social contribuyen a una especie de educación informal, no siempre correcta, que influencia efectivamente en la estructura del gasto del

consumo alimentario de los diferentes grupos sociales. La correlación de otros factores como el nivel educacional y económico del consumidor son determinantes para contrarrestar cuando sea necesario la propaganda comercial. (FAO, 2015).

## **1.2 Redacción del problema central: pregunta de la investigación**

¿Cuál es la relación del nivel económico con la adquisición de alimentos, y los hábitos alimenticios en población adulta de San Diego de la Unión,2019?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

A continuación, se mencionarán el objetivo general y específicos.

### **1.3.1 Objetivo General**

Determinar la relación del nivel económico con la adquisición de alimentos, y los hábitos alimenticios en población adulta de San Diego de la Unión,2019.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

1. Describir las características sociodemográficas de la población adulta de San Diego de la Unión evaluados en la investigación.
2. Conocer el acceso económico que destinan a la compra de los alimentos para realizar el análisis de los individuos evaluados en la investigación.
3. Identificar los hábitos y preferencias de consumo mediante un cuestionario y frecuencia de consumo de la población adulta en investigación.

4. Analizar la influencia del nivel económico en la adquisición de alimentos, y los hábitos alimenticios.

## **1.4 Alcances y Limitaciones**

A continuación, se presentan los principales alcances de la investigación, es decir, situaciones que se observan a la hora de recolectar datos o teoría y que no se conoce que pueden darse, así mismo se detallan las principales dificultades en el momento de desarrollar la investigación.

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

La investigación puede contribuir a describir la situación actual de la población en estudio, para tomar acciones para mejorar tanto los hábitos alimentarios, como la adquisición de alimentos que ayuden a contribuir con las mejoras.

Los problemas para la adquisición de alimentos repercuten con el nivel económico, ya que al depender del ingreso así va a repercutir en los alimentos que comprenden tanto con un acceso económico alto como bajo. Y esto más adelante puede influir en enfermedades crónicas no transmisibles.

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

- El tiempo disponible que tenían las personas entrevistadas, ya que para el cuestionario debían tener un mínimo de tiempo de 25 min, por lo cual generaba un poco de inquietud.

- El revelar datos económicos los ponía incómodos, ya que en el cuestionario debían informar aproximadamente del dinero que se reunía en su hogar para gastos varios.

**Capítulo II:**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1 Contexto teórico-Conceptual**

A continuación, se detallan cada una de las variables del estudio y sus relaciones, por medio de teorías, enfoques teóricos e investigaciones realizadas anteriormente, con el fin de fundamentar el presente estudio.

### **ETAPA ADULTA**

La edad adulta también se conoce como edad madura. La madurez es el estado de crecimiento y desarrollo completo que por lo general se produce en el periodo de la vida comprendido entre la adolescencia y la senectud e incluye el periodo en el cual el organismo es capaz de reproducirse. En esta etapa las necesidades nutricionales de las personas son estables, primordialmente porque se ha detenido el crecimiento. (Antún, Graciano, & Risso Patrón, 2010)

Es el periodo más largo de nuestras vidas en el cual un correcto estado nutricional viene dado por lo que se conoce como “dieta equilibrada” que junto con una actividad física continuada será la clave para conseguir mantener la calidad de vida durante toda nuestra existencia. En esta edad, una alimentación adecuada es necesaria para conservar la buena salud, lograr productividad en el trabajo y retardar o disminuir el deterioro conforme avanza la edad. Es importante también para prepararse para vivir. (INCAP/OPS, 2013).

Las necesidades nutricionales en este periodo dependerán de numerosos factores como son el gusto personal, los hábitos gastronómicos y culinarios, la educación e información nutricional, las costumbres culturales, étnicas o religiosas, las circunstancias económicas, sociales y agrícolas, la disponibilidad de los alimentos, la geografía y el clima (a mayor temperatura menor consumo de energía), las condiciones higiénicas y organolépticas y, por supuesto, la edad, el

sexo, el peso, las necesidades fisiológicas especiales (embarazo, lactancia, menopausia), la actividad física (trabajos pesados, ligeros, moderados), la regulación de la temperatura corporal, las situaciones psíquicas (el estrés y otras) y la tasa o índice de metabolismo basal. Muchas de estas condiciones se modifican a lo largo de la vida e influyen directamente en las necesidades de energía de cada individuo. (Brown, 2014)

## **GENERALIDADES DE ALIMENTACIÓN, HÁBITOS ALIMENTARIOS**

La alimentación es el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo. Es el proceso por el cual se toma una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. Estas sustancias o alimentos son importantes para tener una adecuada nutrición. Así, la alimentación es una necesidad fisiológica para el organismo, y se constituye una importante dimensión social y cultural, vinculada por un lado a saciar el hambre y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. (FAO, 2011)

Se define hábito alimenticio como las acciones que llevan la selección de comida para satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo, por lo que la ingesta de alimentos de una población está muy relacionada con sus costumbres, tradiciones y contexto socioeconómico.

Se tienen diversos abordajes en la definición de hábitos alimenticios, debido a que existe una diversidad de conceptos, pero “la mayoría converge en que se trata de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de las prácticas socioculturales”. (FAO, 2013)

Los hábitos alimentarios están condicionados por numerosas influencias procedentes, sobre todo, de la familia (factores sociales, económicos y culturales), y a través de la publicidad. El

nivel de conocimiento en temas relacionados con alimentación y nutrición es un importante determinante de los hábitos de consumo alimentario en el nivel individual. Es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante. (Montero Bravo, Úbeda Martín, & García González, 2016)

El incentivar los buenos hábitos alimentarios y promover el análisis sobre las posibles consecuencias de ello, es una excelente oportunidad para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. Por ejemplo: señala que “cientos de millones de personas padecen de enfermedades derivadas de regímenes alimenticios excesivos o poco equilibrados, y muchos países en desarrollo hacen actualmente frente a graves problemas de salud en los dos extremos del espectro nutricional” (FAO, 2013).

## **ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS Y SU SELECCIÓN**

La disponibilidad y el acceso a los productos industrializados han llevado a un mayor consumo de alimentos abundantes en azúcares simples y grasas saturadas. En consecuencia, la “dieta occidental”, propia de este patrón de consumo, está asociada en todos los países a un incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad en todos los grupos de edad para ambos sexos, y también al riesgo de morbilidad por enfermedades crónico-degenerativas. (Cárdenas et al., 2014)

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto
- Determinantes económicos como el costo, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.
- Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.
- Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.
- Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación.

Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro. Por eso, un mismo tipo de intervención que se realice para modificar la conducta en cuestión de elección de alimentos no tendrá éxito en todos los grupos de población. (Cárdenas et al., 2014).

# **DETERMINANTES BIOLÓGICOS DE LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS**

## **EL HAMBRE Y LA SACIEDAD**

Las necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta). (Antún, Graciano, & Risso Patrón, 2010)

En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central. Los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) generan señales de saciedad de intensidad variable. En las evidencias parece claro que las grasas son las que tienen la menor capacidad saciante, mientras que los hidratos de carbono tienen una capacidad saciante intermedia y se ha demostrado que las proteínas tienen la mayor capacidad saciante. (INCAP/OPS, 2013)

Se ha demostrado que las dietas ricas en energía tienen un gran efecto sobre la saciedad, aunque las dietas pobres en energía generan mayor saciedad que aquéllas. La riqueza en energía de los alimentos con alto contenido de grasas o de azúcares también puede conducir a un "consumo excesivo pasivo": se ingiere un exceso de energía de forma no intencionada, y ello, sin consumir el volumen adicional. (Corella, Dolores; Ordovás, José María, 2016)

## **ASPECTOS SENSORIALES**

El "sabor" resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria. En realidad, el "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí,

pero también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones espontáneas de alimentos. Desde una edad temprana, el sabor y la familiarización con los alimentos influyen en la actitud que tenemos hacia estos últimos. ( Sánchez-Ruiz, De la Cruz-Mendoza, Cereceda-Bujaico, & Espinoza-Bernardo, 2014)

## **DETERMINANTES DE NIVEL ECONÓMICO**

### **APLICACIONES DE LA CANASTA BÁSICA DE LOS ALIMENTOS**

Se puede decir que las principales aplicaciones de la canasta básica de alimentos son:

- Definición de la línea de pobreza.
- Revisión del salario mínimo.
- Vigilancia de los precios de alimentos básicos.
- Cálculo de necesidades alimentarias y acceso a los alimentos.

El costo de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos. El hecho de que el costo sea prohibitivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona. Los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada y, en particular, ingieren poca fruta y pocas verduras. (Aguilar, 2014)

No obstante, el hecho de disponer de acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos de entre los que elegir debería aumentar. La accesibilidad a las tiendas es otro factor físico importante que influye en la elección de alimentos, y depende de recursos tales como el transporte y la ubicación

geográfica. Cuando están disponibles dentro de pueblos y ciudades, los alimentos saludables tienden a ser más caros que en los supermercados más alejados. (Aguilar, 2014)

El hecho de aumentar el acceso, por sí solo, no es suficiente para que se consiga incrementar la compra de frutas y verduras, que siguen siendo consideradas por la población en general como prohibitivamente caras (Dibsdall et al. 2003).

La posibilidad de que se malgasten alimentos conduce a un énfasis en probar alimentos "nuevos" por miedo a que los miembros de la familia los rechacen. También la carencia de conocimientos y la pérdida de habilidades culinarias pueden inhibir la compra y preparación de comidas a partir de ingredientes básicos. (Dibsdall et al. 2003).

La persona suele aducir que no dispone de tiempo para seguir consejos nutricionales, especialmente, la gente joven y las personas con nivel educativo alto. Quienes viven solos o cocinan únicamente para sí mismos buscan en el mercado platos precocinados y alimentos con los que comer de manera fácil y rápida, en vez de cocinar a partir de ingredientes básicos. Esa necesidad se ha satisfecho mediante una transformación del mercado de frutas y verduras: de venderlas sueltas se ha pasado a venderlas en forma de productos empaquetados, preparados y listos para cocinar. (Blázquez Abellán, López, Rabanales, López, & Jiménez, 2016)

De los estudios efectuados se desprende que el nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente correlacionados. Eso se debe a que los conocimientos en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta cómo aplicar sus conocimientos. (Bertran, 2017)

Además, la información que se difunde sobre nutrición procede de diversas fuentes y es considerada como contradictoria o bien se desconfía de ella, lo cual desalienta la motivación para cambiar. Por lo tanto, es importante transmitir mensajes exactos y coherentes a través de los diversos canales de comunicación, en el etiquetado de los alimentos y, por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud. (Bertran, 2017).

Frecuentemente se asimila un elevado nivel de estudios con un alto nivel económico debido a que tradicionalmente las personas con estudios universitarios alcanzaban profesiones en las que recibían mayores retribuciones económicas. Sin embargo, en los últimos años, en algunos países, el tener un mayor nivel de estudios no implica tener profesiones más remuneradas y deberemos tener en cuenta que no siempre habrá una correlación directa entre nivel de estudios y nivel socioeconómico (Bosma et al., 2014).

Conjuntamente, en términos de cuidados de salud, en general se estima que un mayor nivel de estudios se asocia a una mayor educación sanitaria con lo cual el individuo estará más capacitado para las decisiones más saludables. Sin embargo, un mayor nivel de ingresos que no esté asociado a una mayor educación sanitaria no ejercerá una influencia tan favorable sobre los cuidados en salud. Tener en cuenta esta consideración en casos específicos puede ayudarnos a entender mejor cómo se comportan estas variables al analizarlas en los estudios sobre los factores de riesgo. (Thurston et al., 2014).

Además de estas variables, con frecuencia se utiliza información sobre la ocupación laboral como otra medida aproximada del estado económico. Sin embargo, existen estudios que han puesto de manifiesto que convendría utilizar varios indicadores agregados para tener una mejor medida del estado socioeconómico. (L. Iannotti & Robles, 2011)

Entre estos indicadores se encontrarían el nivel de estudios de cada uno de los progenitores o de las personas que integran el hogar, el empleo de cada persona, la cantidad de ingresos, el código postal de la vivienda, etc. Además, se ha podido constatar que en estudios de asociación entre la dieta y el nivel económico en adultos los resultados varían en función del indicador de estado socioeconómico utilizado. (Ayora, 2017)

## **CRISIS ECONÓMICA Y PRECIO DE LOS ALIMENTOS**

En el nivel general, en Latinoamérica se produjo un gran problema con el nivel económico con los precios de los alimentos ya que diversos productos especialmente el maíz, arroz y trigo fueron los que sufrieron un incremento más drástico luego de la crisis económica, razón por la cual la seguridad alimentaria también se vio afectada en gran medida, ya que los salarios no aumentan junto con los precios de los alimentos con esto se vio afectado el aporte de micronutrientes que obtenían ya que no podían tener variedad en su alimentación. Además de esto, también se vio afectado el consumo total de calorías, ya que hubo una reducción de un 8% específicamente en Ecuador y Panamá que fueron los que reportaron la mayor incidencia de reducción en el consumo de calorías. (L. Iannotti & Robles, 2011).

El alza en los precios de los alimentos de consumo básico, como consecuencia, entre otras cosas, de: los altos precios del petróleo, la reducción en las reservas alimentarias, una mayor demanda de las economías en crecimiento y la reorientación del destino de la producción de algunos alimentos para producir biocombustibles; está impactando los precios de los alimentos en Costa Rica. (INEC, 2018).

Este contexto ha motivado la decisión del Gobierno de Costa Rica para impulsar un Plan Nacional de Alimentos. Con él se pretende que el país convierta esta amenaza en una oportunidad, para conciliar el desarrollo del sector productivo de alimentos, en un aporte a la garantía del abastecimiento nacional y a la reducción de la pobreza. (SEPSA, 2010)

El Plan Nacional de Alimentos establece como sus principios orientadores: en primer lugar, producción con sostenibilidad y competitividad. En segundo lugar, un enfoque integral, que minimice el riesgo alimentario en la población más vulnerable. En tercer lugar, persigue un principio solidario, articulando las iniciativas del sector público, privado, la cooperación internacional, la academia y las iniciativas centroamericanas. (SEPSA, 2010)

El Plan contiene tres objetivos:

- Asegurar la disponibilidad de alimentos (maíz, arroz, frijoles y otros productos).
- Garantizar el acceso de alimentos a los grupos vulnerables mejorando su seguridad alimentaria y nutricional.
- Evitar el incremento de los niveles de pobreza, ante el aumento de los precios de los productos de la canasta básica alimentaria.

(SEPSA, 2010)

**Capítulo III:**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 Enfoque de Investigación**

La investigación se inclina hacia un enfoque cuantitativo, ya que esta es la que se utiliza para la recolección de los datos, que tienen una medición numérica y para llevar a cabo análisis estadísticos, relaciona los factores como lo son la adquisición de alimentos y hábitos alimentarios.

### **3.2 Tipo de Investigación**

La investigación es de tipo correlacional ya que lo que se busca es relacionar la adquisición de alimentos con los hábitos alimentarios en la población de San Diego de la Unión.

### **3.3 Unidades de análisis y objetos de estudio**

La unidad de análisis del estudio es la población de San Diego de la Unión de la provincia de Cartago.

#### **3.3.1 Población**

En la Zona de San Diego de la Unión hay una población de 99 399 habitantes, tomando en cuenta tanto a hombres y mujeres.

#### **3.3.2 Muestra**

Determinación del tamaño de muestra:

Como sí se conoce el tamaño de la población se utiliza la siguiente fórmula:

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

En donde:

N es la población.

n es la muestra.

Z es el factor de confiabilidad, el cual corresponde a 1,96 ya que equivale a un 95% de confianza.

P es igual a 0,5.

Q equivale a  $1-P=0,5$

d es el margen de error permisible que en este caso es igual a 0,1.

Entonces, al aplicar la fórmula obtenemos por resultado:

$$\text{Población de San Diego de la Unión: } n = \frac{99\,399 \times (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}{(0,1)^2 \times (99\,399-1) + (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

n= 96 personas

### 3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

*Tabla N° 1 Criterios de inclusión y exclusión de la investigación*

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Residentes de la zona de San Diego de la Unión.	Personas que no son encargadas de la adquisición de los alimentos en el hogar.
Conocimiento del consentimiento informado.	Personas que vivan en la zona de San José
Personas que son encargados de la adquisición de los alimentos en el hogar	Personas de ambos sexos adultos mayores
Personas de ambos sexos de 20 a 64 años	Personas con algún problema cognitivo que no puedan responder el instrumento.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

### 3.3.4 Instrumentos para la recolección de la información

#### **Validez del cuestionario**

Mediante la aplicación de un plan piloto en una población muy similar a la de estudio se determinará la validez del instrumento que se va a utilizar.

La primera parte se desarrollan los datos generales sociodemográficos, el cual consiste en 10 preguntas de marque con equis, donde se trata de evaluar el nivel educativo, su estado civil, su acceso económico y si recibe alguna ayuda de bienestar social. En la segunda parte se evalúan los factores que influyen en la compra de alimentos por medio de cuadros que al igual deben ser rellenados con una equis, por lo que se preguntó sobre la escogencia y compra de alimentos, dónde compraban sus alimentos, tiempos de comida realizados, tipos de cocción utilizados la

tercera y última parte es una frecuencia de consumo se debía marcar con una equis en las casillas de los grupos de alimentos que se consumen y cada cuánto los consume. (Nunca, menos de 1 vez al mes, de 1 a 3 veces al mes, de 1 a 2 veces a la semana, de 3 a 4 veces a la semana, de 5 a 7 veces a la semana).

### 3.5 Diseño de la Investigación

El diseño de la presente investigación es transversal, ya que los datos serán recogidos el mismo día hasta cumplir con la cantidad que se requiere.

### 3.6 Operacionalización de variables

Objetivo Específico	Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Describir las características sociodemográficas de la población adulta de San Diego de la Unión evaluados en la investigación.	Características sociodemográficas	Conjunto de características biológicas, socioeconómicas culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que pueden ser medibles.	Encuesta con preguntas sobre el sexo de los individuos en investigación, escolaridad, ingreso mensual	Edad Sexo Residencia	1. Sexo, escolaridad, ingreso, nacionalidad.  2. Lugar de residencia.	Encuestas para la recolección de los datos.

Conocer el acceso económico que destinan a la compra de los alimentos para realizar el análisis de los individuos evaluados en la investigación.	Nivel económico	Es una medida de la parte económica de la preparación laboral de una persona y de la posición económica.	Encuesta con preguntas sobre el ingreso mensual, nivel de escolaridad.	Ingreso Económico	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calidad.</li> <li>2. Precio.</li> <li>3. Marca.</li> <li>4. Información nutricional.</li> </ol>	Encuestas para la recolección de datos.
Identificar los hábitos y preferencias de consumo mediante un cuestionario y frecuencia de consumo de la población adulta en investigación.	Hábitos y preferencias de consumo	Son patrones de consumo de alimento que se han enseñado.	Encuesta en donde se vea la frecuencia en que se consume un alimento.	Frecuencia de consumo (Cereales, lácteos, vegetales, frutas y carnes)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consumo 1 vez al mes</li> <li>2. 1 vez a la semana</li> <li>3. diario.</li> </ol>	Frecuencia de consumo.

Fuente: Elaboración propia, 2019

## **PLAN PILOTO**

Para realizar el plan piloto se utilizan diez personas del Barrio Santa Marta, con edades entre los 20 y 64 años, la cantidad de personas se calcula mediante el 10% de la muestra seleccionada que son 96 personas. Esta sección se lleva a cabo con el fin de evaluar la confiabilidad y validez del instrumento, a su vez también se busca determinar errores los cuales pueden corregirse antes de realizar la recolección de datos de la investigación.

El mismo se divide en tres partes. La primera parte se desarrollan los datos generales, la cual consiste en 10 preguntas de marque con equis, donde se trata de evaluar el nivel educativo, su estado civil, su acceso económico y si recibe alguna ayuda de bienestar social. En la segunda parte se evalúan los factores que influyen en la compra de alimentos por medio de cuadros que al igual deben ser rellenos con una equis, por lo que se preguntó sobre la escogencia y compra de alimentos, dónde compraban sus alimentos, tiempos de comida realizados, tipos de cocción utilizados la tercera y última parte es una frecuencia de consumo, se debía marcar con una equis en las casillas de los grupos de alimentos que se consumen y cada cuánto los consume. (Nunca, menos de 1 vez al mes, de 1 a 3 veces al mes, de 1 a 2 veces a la semana, de 3 a 4 veces a la semana, de 5 a 7 veces a la semana).

Los problemas que se encontraron fueron en la segunda parte, los factores que influyen en la compra de alimentos, la confusión consistió en que los participantes de la encuesta no leían bien las indicaciones donde mencionaba que correspondía ser un marque con equis, y colocaban el precio o la marca del alimento, la confusión se solucionó rápidamente con la explicación de las instrucciones nuevamente.

Existió también incomodidad sobre las preguntas de acceso económico, pero se les dijo de nuevo lo que estaba en el consentimiento informado sobre que toda la información era privada, y solo era para uso de la investigación.

Además, se obtiene que la validez y confiabilidad del instrumento es de un 95%. Para lograr la validez se utiliza una fórmula para el cálculo de la muestra en donde  $Z$  determina el nivel de confianza y validez y se usa la tabla de apoyo al cálculo del tamaño de una muestra por niveles de confianza, donde  $Z$  es igual a 1.96 para lograr así que la validez y confiabilidad sean de un 95%.

**Capítulo IV:**  
**PRESENTACIÓN DE  
RESULTADOS**

## 4.1 Generalidades de los resultados de la investigación

### Análisis univariado de resultados

El siguiente apartado muestra los resultados obtenidos para el análisis univariado de cada variable del presente estudio.

Se presentan los resultados obtenidos respecto de las características sociodemográficas y económicas encontradas en la realización de las encuestas en la zona de San Diego de la Unión sobre “Relación del nivel económico con la adquisición de alimentos y los hábitos alimentarios en población adulta, San Diego de la Unión, 2019”.

#### 4.1.1 Características sociodemográficas

*Tabla N° 2 Características sociodemográficas de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019.*

Característica	Total		Femenino		Masculino	
	N	%	N	%	N	%
<b>Género</b>	99	100	61	62	38	38
<b>Rango de Edad</b>						
20-29	43	43	31	31	12	12
30-39	29	29	17	17	12	12
40-49	8	8	4	4	4	4
50-59	10	10	5	5	5	5
60-64	9	9	4	4	5	5
<b>Escolaridad</b>						
Ninguno	1	1	1	1		
Primaria Completa	10	10	7	7	3	3
Primaria Incompleta	6	6	5	5	1	1
Secundaria Completa	20	20	13	13	7	7
Secundaria Incompleta	17	17	8	8	9	9
Técnico	6	6	4	4	2	2
Universidad	39	39	23	23	16	16

Característica	Total		Femenino		Masculino	
	N	%	N	%	N	%
<b>Estado Civil</b>						
Casado (a)	30	30	17	17	13	13
Divorciado (a)	8	8	4	4	4	4
Soltero (a)	47	47	29	29	18	18
Unión Libre	12	12	9	9	3	3
Viudo	2	2	2	2		
<b>Condición laboral</b>						
Desempleado	37	37	27	27	10	10
Empleado	62	63	34	34	28	28
<b>Personas en el hogar</b>						
1-3 personas	49	49	27	27	22	22
4-6 personas	47	47	32	32	15	15
7-8 personas	3	3	2	2	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2019

Predomina en la muestra el sexo femenino con un 62%, En referencia con la edad de los entrevistados el rango que predomino fue de 20-29 con un (42%)

El nivel educativo en el cual la Universidad fue la que más sobresalió con un (37%). El estado civil más representativo fue el de (47%) soltero.

Se puede observar la cantidad de personas que viven en el hogar, la mayoría menciona que viven de 1-3 personas representado con un (49%). El (63%) de la población está trabajando Desempeñados en un mayor porcentaje como amas de casa, lo que se relacionada con la población femenina entrevistada.

#### 4.1.2 Acceso Económico

Tabla N° 3 Acceso económico de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión ,2019

Característica	Total		Femenino		Masculino	
	N	%	N	%	N	%
<b>Ingreso Mensual</b>						
301.000 a 400.000 mil colones	15	15	8	8	7	7
401.000 a 500.000 mil colones	13	13	8	8	5	5
501.000 a 600.000 mil colones	14	14	12	12	2	2
601.000 a 700.000 mil colones	30	30	17	17	13	13
menos de 200.000 mil colones	11	11	6	6	5	5
menos de 201.000 a 300.000 mil colones	10	10	6	6	4	4
No sabe	6	6	4	4	2	2
Total	99	100	61	62	38	38
<b>Gasto en alimentos</b>						
100.000 a 200.000 mil colones	47	47	32	32	15	15
201.000 a 300.000 mil colones	13	13	8	8	5	5
301.000 a 400.000 mil colones	6	6	4	4	2	2
Menos de 100.000 mil colones	27	27	12	12	15	15
No sabe	6	6	5	5	1	1
Total	99	100	61	62	38	38
<b>Bono o ayuda social</b>						
No recibe	88	89	52	53	36	36
Recibe	11	11	9	9	2	2
Total	99	100	61	62	38	38
<b>Personas que aportan al gasto en alimentos</b>						
1	36	36	23	23	13	13
2	40	40	22	22	18	18
3	16	16	13	13	3	3
4 o más	7	7	3	3	4	4
Total	99	100	61	62	38	38

Fuente: (elaboración propia, 2019)

La cantidad de personas que aportan dinero para la alimentación, con un (41%) corresponde que 2 personas aportan dinero para la alimentación.

La cantidad de dinero que se reúne por parte de las familias para los gastos familiares en general, es decir el ingreso mensual, fue de (30%) que corresponde de 601,000 a 700,000 mil colones.

El dinero que se destina para la alimentación en el hogar fue de un (49%) que corresponde de 100,000 mil a 200,000 mil colones. De la población entrevistada el (90%) no recibe ayuda del Estado o de bienestar social.

*Tabla N° 4 Nivel económico según método de línea de la pobreza de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019*

<b>Nivel socioeconómico</b>	<b>Total</b>		<b>Femenino</b>		<b>Masculino</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
No Pobre	35	35	19	31	16	42
Pobreza Básica	55	56	37	61	18	47
Pobreza Extrema	3	3	1	2	2	5
No se determina	6	6	4	7	2	5
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100</b>	<b>61</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Fuente: (elaboración propia, 2019)

Se determina el nivel económico de los sujetos en la muestra al utilizar el método de línea de la pobreza, el cual considera el acceso a la canasta básica y canasta básica ampliada mensual per cápita, los sujetos en quienes no se determina no proveen información necesaria para determinar dicho acceso.

Se observa un (59%) viven en algún grado de pobreza, (56%) básica y (3%) extrema. Únicamente el (35%) se considera no pobre, según los parámetros establecidos por el método.

### 4.1.3 Factores que influyen en la compra de alimentos

Tabla N° 5 Persona encargada de la compra de alimentos de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019.

Persona	N
Abuelo (a)	1
Esposo (a)	27
Hermano (a)	10
Mamá	35
Papá	18
Más de una persona	7
Indeterminado	1
<b>Total</b>	<b>99</b>

Fuente: (elaboración propia, 2019)

La persona encargada de la compra de los alimentos en el hogar dio como resultado (35) mamás que realizan esta función, y (27) esposo(a) los cuales fueron los más representativos.

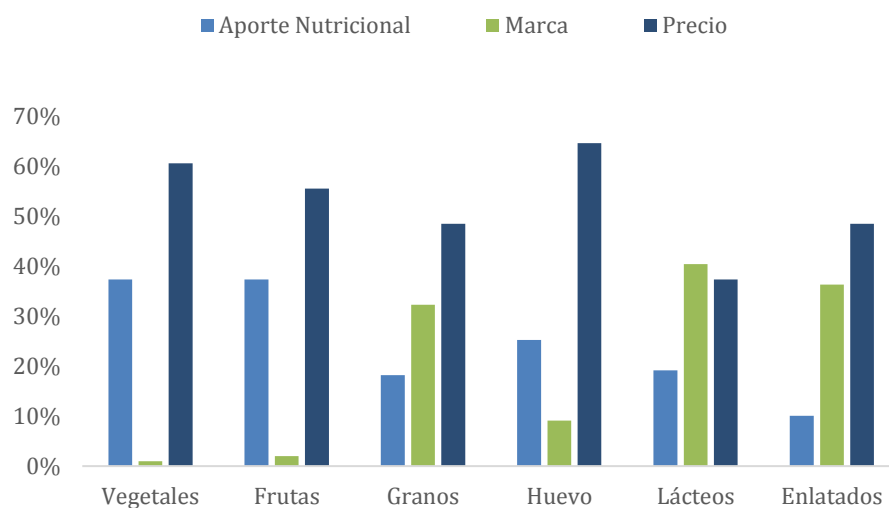
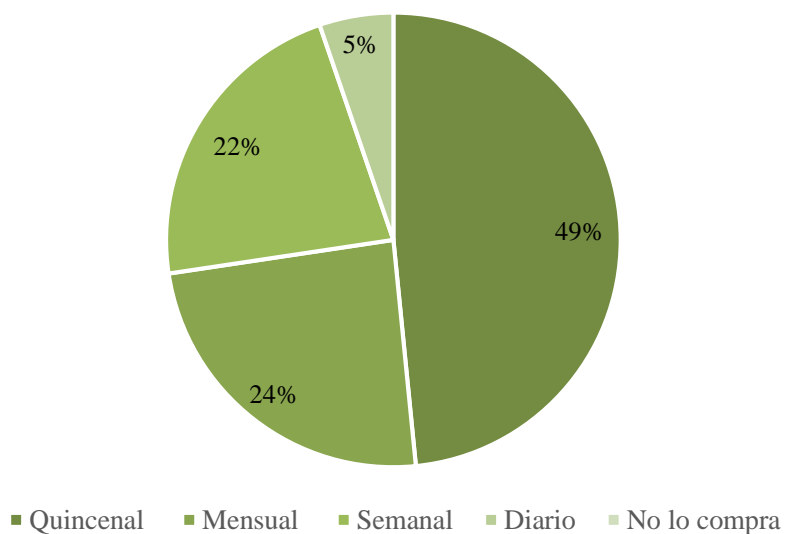


Figura N° 1 Factores que determinan la escogencia y compra de alimentos en los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019. Fuente: Elaboración propia.

Según la figura N°1, evidencia que la escogencia de los vegetales se basa en factores como el precio (61%), por el aporte nutricional (37%). Con las frutas se basan también en el precio

(56%), en el aporte nutricional (37%). Los resultados de los granos como arroz, frijoles, lentejas y garbanzos los entrevistados se basan en el precio (48%). Con los huevos (65%), se basan por el aporte nutricional.

Los resultados de los grupos de alimentos lácteos como yogurt y leche los entrevistados se basan en factores para la escogencia de estos, (40%) por la marca, con los enlatados (48%) se basan en el precio.



*Figura N° 2 Frecuencia con la que realizan las compras de alimentos los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

Según la figura N°2 muestra la frecuencia al realizar las compras el entrevistado representa con un (49 %) quincenal, con un (24%) de las personas dijo que mensual, (22%) semanal y por último (5%) diario.

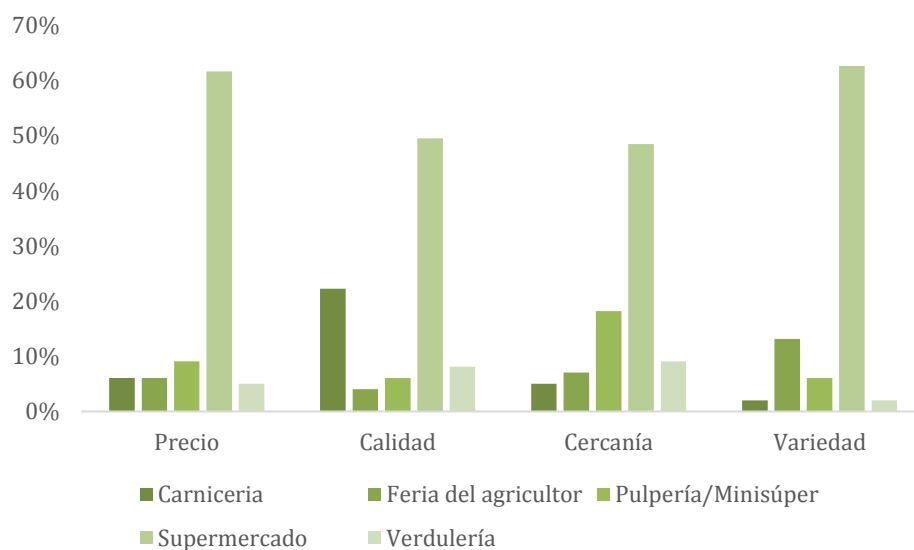
*Tabla N° 6 Lugar de compra de alimentos según grupos o tipos de alimentos de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019.*

<b>Local</b>	<b>Granos</b>	<b>Vegetales</b>	<b>Frutas</b>	<b>Carnes</b>	<b>Lácteos</b>	<b>Huevos</b>
	(N) personas	(N) personas	(N) personas	(N) personas	(N) personas	(N) personas
Pulpería	6	5	5	4	12	13
Supermercado	88	52	45	47	80	68
Carnicería				43	4	7
Verdulería		15	17			1
Feria	2	24	28			3
Venta ambulante			1			4
Otro				2		
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>

Fuente: (elaboración propia, 2019)

Con respecto a los granos se observa que la mayoría prefiere comprar en el supermercado (85) personas prefieren ir al supermercado, con los vegetales (46) personas prefieren comprar en el supermercado. Con las frutas se observa que la mayoría prefiere comprarlas en el supermercado (46), con las carnes la mayoría prefiere comprar en la carnicería (43) personas.

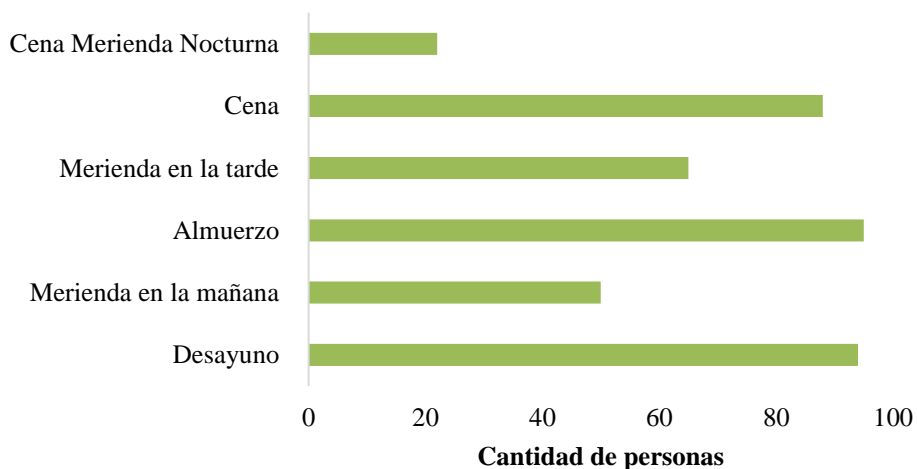
Con los productos lácteos (78) personas la gran mayoría prefiere comprarlos en el supermercado. Con respecto de los huevos (64) personas los adquieren en el supermercado.



*Figura N° 3 Razones que influyen en la compra de los alimentos en los entrevistados de la zona de San Diego,2019. Fuente: Elaboración propia.*

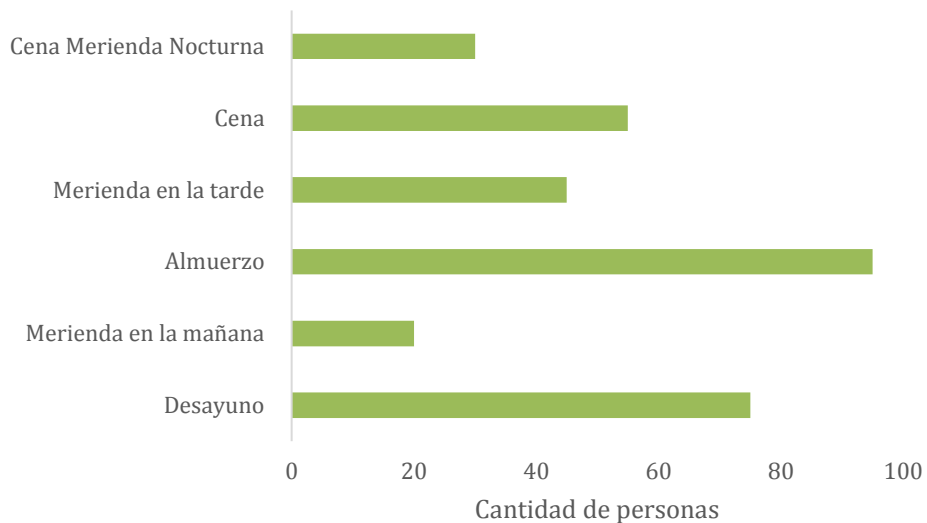
La figura N°3 muestra razones de los entrevistados en la compra de alimentos en esos lugares, se observa respecto del supermercado que las razones principales para la compra son: (63%) mencionan por la variedad de productos. Con respecto de la Carnicería se observa que (22%) por la calidad. En lo que concierne a la verdulería los entrevistados mencionaron que la escogen por (9%) por cercanía. Con la feria del agricultor se menciona que la razón por la cual compran en ese lugar (13%) es por la variedad. Y por último pulpería/minisúper se observa que los factores que influyen son (18%) por la cercanía.

#### **4.1.4 Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo**



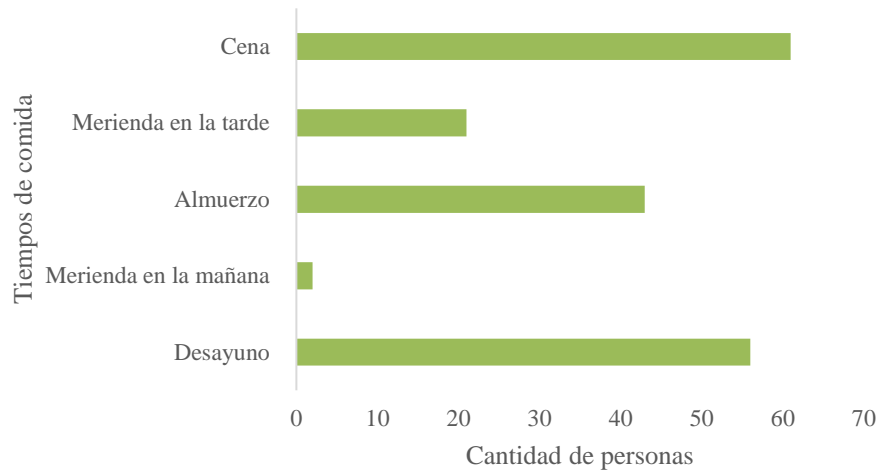
*Figura N° 4 Tiempos de comida que realizan de lunes a viernes, los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión,2019. Fuente: Elaboración propia.*

Según la Figura N°4, se observa que los tiempos principales son los que más se realizan, seguido de la merienda de la tarde. Mientras que el tiempo que se realiza con menor frecuencia es la merienda nocturna seguida de la merienda de la mañana.



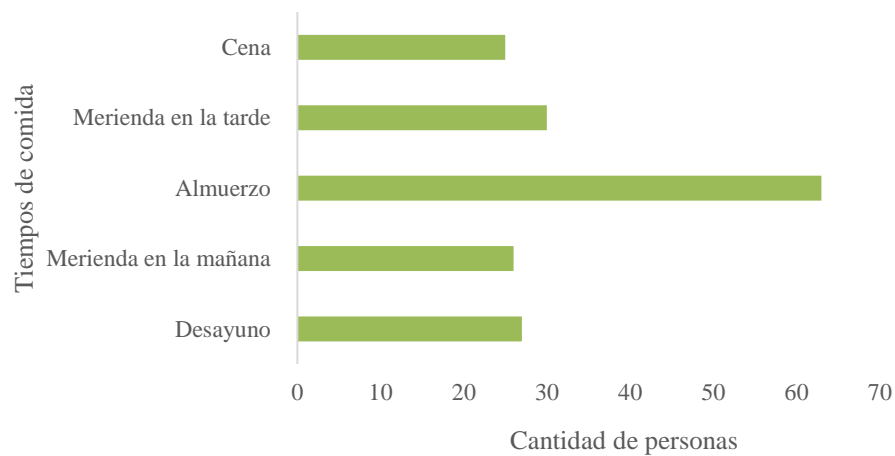
*Figura N° 5 Tiempos de comida que realizan durante los fines de semana, los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

La figura N°5 con respecto del fin de semana se observa que los tiempos como el almuerzo, y cena son los que realizan con más frecuencia. Mientras que el tiempo que se realiza con menor frecuencia es la merienda de la mañana.



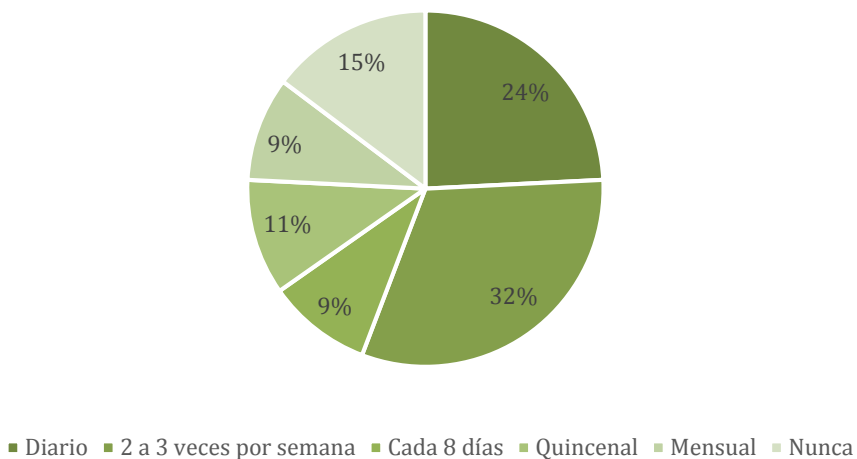
*Figura N° 6 Tiempos de comida en los cuales se reúne la familia, de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión,2019. Fuente: Elaboración propia.*

Según la figura N°6, muestra los tiempos de comida en las que se reúne la familia a comer, mayormente los resultados fueron que se reúnen en la cena y en desayuno.



*Figura N° 7 Tiempos de comida que realizan fuera de la casa, los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión,2019. Fuente: Elaboración propia.*

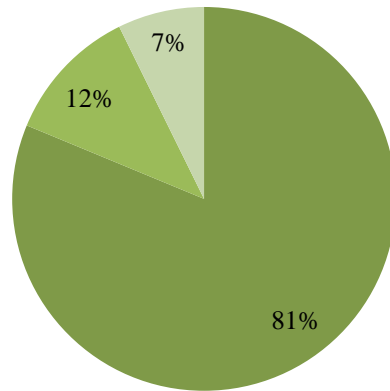
La figura N°7 muestra los tiempos de comida que realizan fuera de la casa, en una gran mayoría se menciona que el almuerzo es el que más se hace fuera de casa.



*Figura N° 8 Frecuencia con la que realizan tiempos de comida fuera de casa los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

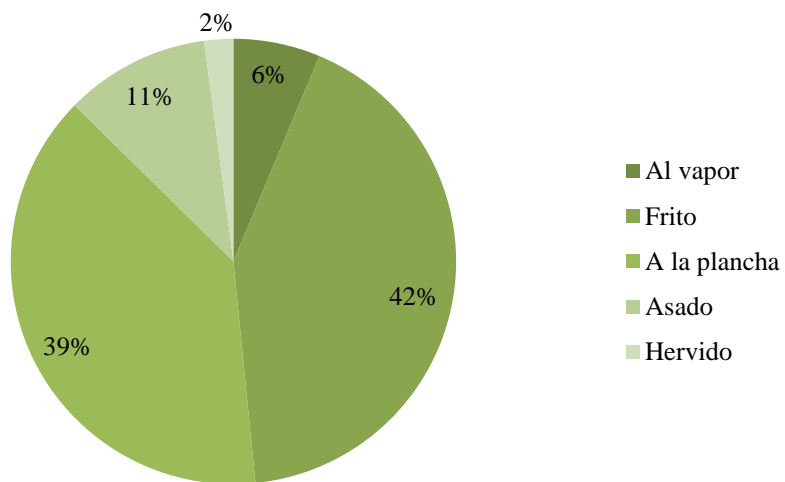
Según la figura N°8 evidencia con la frecuencia que los entrevistados realizan tiempos fuera de la casa, con un 32% mencionan de 2 a 3 veces por semana, y con un 24% respondieron que lo realizan diario.

■ Aceite (Soya, girasol, oliva) ■ Aceite Aerosol ■ Manteca de origen vegetal



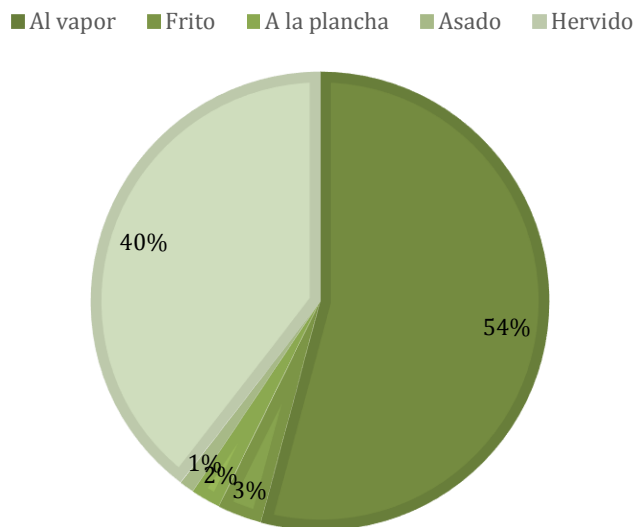
*Figura N° 9 Tipo de grasa utilizada para preparación de alimentos por los entrevistados de la Zona de San Diego, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

La figura N°9 muestra los tipos de grasa que utilizan los entrevistados en la preparación de alimentos, un 81% mencionó que utilizan aceite (soya, girasol, oliva), con un 12% aceite en aerosol y por último con un 7% utilizan manteca de origen vegetal.



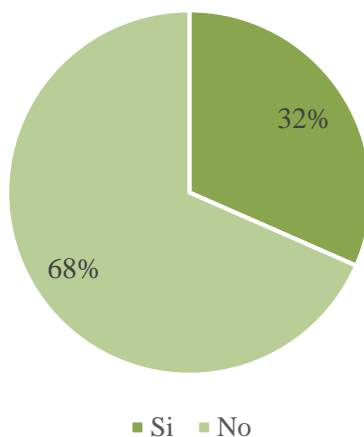
*Figura N° 10 Tipos de cocción utilizados para la preparación de carnes por los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

De acuerdo con la figura N°10, evidencia los tipos de cocción que utilizan los entrevistados, según la cocción de las carnes, respondieron con un (42%) frito, y con un (39%) a la plancha como los más utilizados.



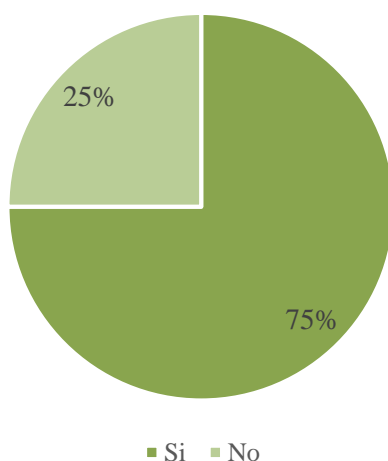
*Figura N° 11 Tipos de cocción utilizados para la preparación de los vegetales los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

La figura N°11 muestra los tipos de cocción que utilizan para preparar los vegetales, (54%) prefieren que esta sea al vapor, y con (40%) tipo de cocción hervida como los más utilizados.



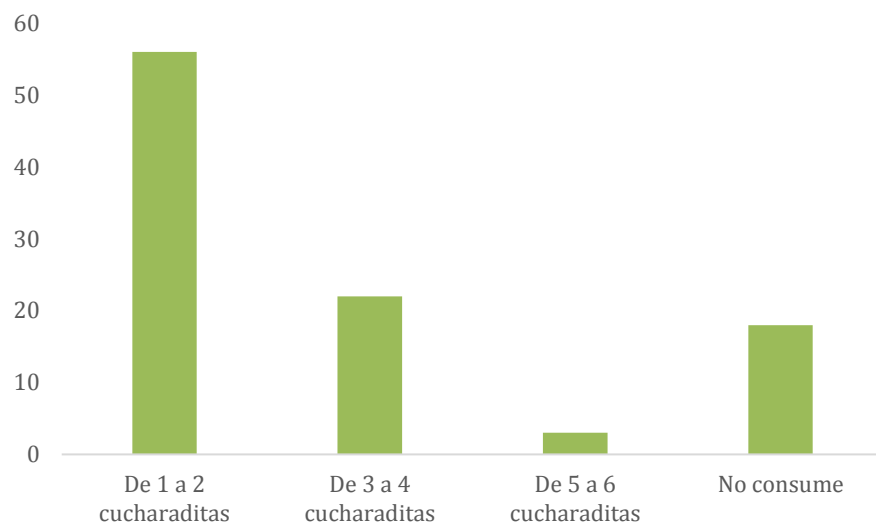
*Figura N° 12 Adición de Sal a las comidas preparadas por los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión 2019. Fuente: Elaboración propia.*

En la figura N°12 se observa si los entrevistados agregan sal o no a las comidas preparadas, el (68%) mencionan que no lo hacen y un (32%) que sí lo hacen.



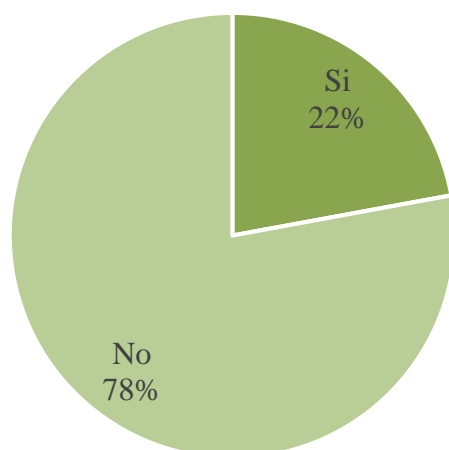
*Figura N° 13 Adición de Azúcar a las bebidas, por parte de los entrevistados de la Zona de San Diego,2019. Fuente: Elaboración propia.*

En la figura N°13 se observa si los entrevistados agregan azúcar o no a sus bebidas, un (75%) menciona que sí lo hace y un (25%) respondió que no la utiliza.



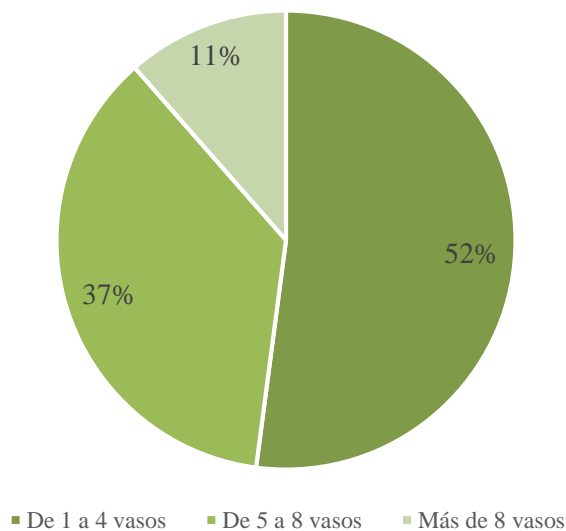
*Figura N° 14 Cantidad de azúcar consumida por parte de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión. Fuente: Elaboración propia.*

La figura N°14 muestra la cantidad de cucharaditas de azúcar que consumen los entrevistados, (69%) mencionaron que consumían de 1 a 2 cucharaditas de azúcar. (se llevó a la toma de la muestra 1 cucharadita de ejemplo).



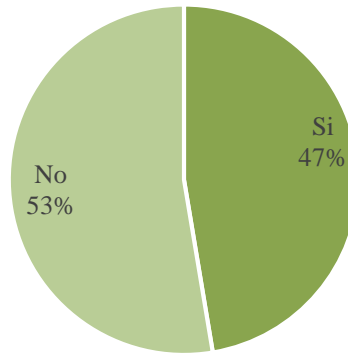
*Figura N° 15 Utilización de edulcorante de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

Según la figura N° 15 muestra si los entrevistados utilizan edulcorante, un (78%) mencionó que no y un (22%) respondió que sí utilizaban algún tipo de edulcorante.



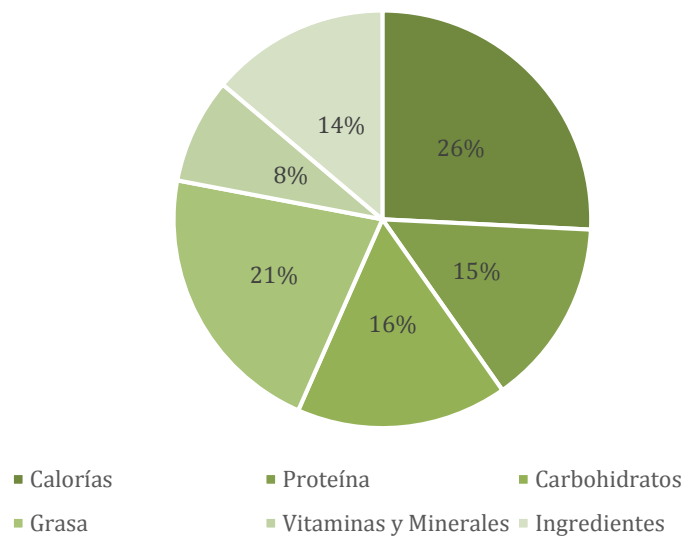
*Figura N° 16 Consumo de Agua al día por parte de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

Según la figura N°16 evidencia el consumo de vasos con agua al día, un (52%) respondió que, de 1 a 4 vasos, un (37%) de 5 a 8 vasos. (A la recolección de los datos se llevó un vaso de muestra de 250 ml).



*Figura N° 17 Revisión de la información nutricional por parte de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

La figura N°17 muestra si los entrevistados revisan la información nutricional de los alimentos, un (53%) respondió que no y un (47%) sí revisa la información nutricional de los alimentos que adquiere.



*Figura N° 18 Ingredientes que consultan de los productos los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

Según la figura N°18 muestra el porcentaje de los entrevistado que leen la información nutricional a la hora de comprar un producto con un (26%) en las calorías, y con un (21%) lo representan las grasas.

## FRECUENCIA DE CONSUMO

Tabla N° 7

*Frecuencia de consumo de lácteos en la población adulta de la zona de San Diego de la Unión, 2019.*

Fuente: Elaboración propia.

<b>Frecuencia de Consumo de Lácteos</b>	<b>Leche entera</b>	<b>Leche semidescremada</b>	<b>Leche descremada</b>	<b>Queso fresco</b>	<b>Queso Crema</b>	<b>Natilla</b>	<b>Yogurt Natural</b>	<b>Yogurt de Sabores</b>	<b>Helado</b>
<b>Nunca</b>	56%	37%	57%	9%	27%	25%	64%	20%	11%
<b>Menos de 1 vez al mes</b>	7%	7%	5%	12%	21%	12%	7%	18%	21%
<b>De 1 a 3 veces al mes</b>	4%	11%	4%	25%	26%	26%	14%	25%	37%
<b>De 1 a 2 veces a la semana</b>	6%	17%	14%	23%	12%	19%	5%	16%	19%
<b>De 3 a 4 veces a la semana</b>	10%	12%	10%	15%	8%	11%	1%	10%	5%
<b>De 5 a 6 veces a la semana</b>	13%	12%	6%	12%	2%	3%	5%	7%	3%
<b>Total General</b>	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%

La tabla N°7 muestra la frecuencia de consumo de lácteos en la población adulta de la zona de San Diego de la Unión, en lo que respecta de la leche descremada (57%) nunca. De la leche entera un (56%) indican que nunca la consumen y por último con la leche semidescremada indican que un (37%) nunca.

Tabla N° 8

*Frecuencia de consumo de Carnes en la población adulta de la zona de San Diego de la Unión, 2019*

Fuente: Elaboración propia.

<b>Frecuencia de Consumo de Carnes</b>	<b>Pollo</b>	<b>Carne de cerdo</b>	<b>Carne de res</b>	<b>Pescado</b>	<b>Mariscos enlatados</b>	<b>huevo</b>
<b>Nunca</b>	4%	17%	6%	8%	57%	2%
<b>Menos de 1 vez al mes</b>	6%	20%	18%	20%	14%	7%
<b>De 1 a 3 veces al mes</b>	19%	23%	26 %	25%	10%	13%
<b>De 1 a 2 veces a la semana</b>	26%	22%	26%	26%	9%	14%
<b>De 3 a 4 veces a la semana</b>	29%	9%	13%	13%	4%	25%
<b>De 5 a 6 veces a la semana</b>	12%	5%	7%	4%	2%	35%
<b>Total General</b>	96%	96%	96%	96%	96%	96%

La Tabla N°8 muestra la frecuencia de consumo de carnes en la población adulta de la zona de San Diego de la Unión, en lo que respecta a los mariscos enlatados respondieron que nunca lo consumían (57%). Y con el huevo de 5 a 6 veces a la semana (35%) y por último el pollo de 3-4 veces a la semana (29%).

Tabla N° 9

*Frecuencia de consumo de granos en la población adulta de la zona de San Diego de la Unión, 2019*

Fuente: Elaboración propia.

<b>Frecuencia de consumo de granos</b>	<b>Arroz Blanco</b>	<b>Arroz Integral</b>	<b>Pan Blanco</b>	<b>Pan Integral</b>	<b>Tortilla de Maíz</b>	<b>Tortilla de Harina</b>	<b>Cereales de Desayuno</b>	<b>Avena</b>	<b>Pastas</b>	<b>Leguminosas</b>
<b>Nunca</b>	5%	74%	14%	43%	21%	25%	27%	22%	2%	5%
<b>Menos de 1 vez al mes</b>	7%	7%	12%	12%	18%	25%	11%	22%	15%	5%
<b>De 1 a 3 veces al mes</b>	5%	6%	14%	17%	19%	15%	11%	22%	23%	16%
<b>De 1 a 2 veces a la semana</b>	13%	1%	12%	11%	24%	22%	20%	15%	27%	16%
<b>De 3 a 4 veces a la semana</b>	13%	6%	16%	6%	6%	2%	8%	8%	16%	21%
<b>De 5 a 6 veces a la semana</b>	53%	2%	28%	7%	8%	7%	9%	7%	13%	33%
<b>Total General</b>	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%

La tabla N°9 muestra la frecuencia de consumo de granos en la población adulta de San Diego de la Unión, en lo que respecta arroz integral (74%) que no lo consume, al arroz blanco de 5 a 6 veces a la semana (53%). Y por último con las leguminosas de 5 a 6 veces a la semana (33%).

Tabla N° 10

*Frecuencia de consumo de verduras en la población adulta de la zona de San Diego de la Unión, 2019*

<b>Frecuencia de consumo de verduras</b>	<b>Brócoli, Coliflor</b>	<b>Remolacha</b>	<b>Lechuga, repollo</b>	<b>Tomate</b>	<b>Zanahoria</b>	<b>Verduras harinosas</b>	<b>Verduras no harinosas</b>
<b>Nunca</b>	11%	31%	4%	3%	5%	1%	6%
<b>Menos de 1 vez al mes</b>	6%	18%	9%	4%	9%	11%	13%
<b>De 1 a 3 veces al mes</b>	28%	12%	22%	12%	17%	15%	20%
<b>De 1 a 2 veces a la semana</b>	27%	20%	26%	24%	25%	26%	20%
<b>De 3 a 4 veces a la semana</b>	15%	9%	14%	23%	20%	26%	24%
<b>De 5 a 6 veces a la semana</b>	9%	6%	21%	30%	20%	17%	13%
<b>Total General</b>	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%

Fuente: Elaboración propia.

La tabla N° 10 muestra la frecuencia de consumo de verduras en la población adulta de San Diego de la Unión, con lo que respecta con la remolacha (31%) nunca la consumen. con el tomate de 5 a 6 veces a la semana (30%), con el consumo de la lechuga y el repollo de 1 a 2 veces a la semana (26%).

Tabla N° 11

*Frecuencia de consumo de frutas de la población adulta de la zona de San Diego de la Unión, 2019*

<b>Tipo de Alimento</b>	<b>Fresas</b>	<b>Papaya</b>	<b>Melón</b>	<b>Naranja</b>	<b>Banano</b>	<b>Sandía</b>	<b>Jugos de frutas 100% natural</b>
<b>Nunca</b>	19%	1%	23%	13%	3%	12%	15%
<b>Menos de 1 vez al mes</b>	21%	8%	25%	20%	8%	19%	18%
<b>De 1 a 3 veces al mes</b>	21%	13%	18%	24%	22%	24%	19%
<b>De 1 a 2 veces a la semana</b>	14%	18%	14%	18%	19%	17%	17%
<b>De 3 a 4 veces a la semana</b>	14%	15%	9%	11%	19%	16%	13%
<b>De 5 a 6 veces a la semana</b>	7%	4%	7%	10%	25%	8%	4%
<b>Total General</b>	96%	96%	96%	96%	96%	96%	96%

Fuente: Elaboración propia.

La tabla N°11 muestra la frecuencia de consumo de frutas de la población adulta de la zona de San Diego de la Unión, con lo que respecta al consumo de Melón menos de 1 vez al mes (25%). Con el banano de 5 a 6 veces (25%), con la Naranja respondieron de 1 a 3 veces al mes (24 %).

## 4.5 Relación de variables en estudio

Se determina la relación de variables en estudio, nivel económico como variable independiente y categorizada según indicador de línea de pobreza para Costa Rica, variables dependientes adquisición de alimentos y hábitos alimentarios. Al utilizar método de Chi cuadrado, con valor P (punto crítico) de 0,05 y confiabilidad de 95% con 2 grados de libertad.

### 4.5.1 Relación de nivel socioeconómico y adquisición de alimentos

La sección presenta los resultados del análisis estadístico de relación de variables, siendo la variable independiente el nivel económico y la variable dependiente la adquisición de alimentos.

*Tabla N° 12 Relación de factores que influyen en la compra de grupos de alimentos y nivel económico de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019*

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Valor P</b>	<b>Relación</b>
Vegetales	0,85	No relación
Frutas	1,00	No relación
Granos	0,50	No relación
Huevos	0,00	Relación mayor consumo basado en precio en sujetos más pobres
Lácteos	0,04	Relación mayor consumo basado en aporte nutricional en sujetos más pobres
Enlatados	0,82	No relación

Fuente: Elaboración propia, 2019.

Se encuentra relación entre factores que afectan la compra de grupos de alimentos y el nivel económico, en el caso de los huevos se observa mayor consumo basado en el precio en sujetos con mayor grado de pobreza y los lácteos se consumieron con base en el aporte nutricional en individuos más pobres en la muestra.

*Tabla N° 13 Relación de lugar dónde compran los alimentos y nivel económico de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019*

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Valor P</b>	<b>Relación</b>
Vegetales	0,04	Relación a menor pobreza mayor variedad de lugares de compra
Frutas	0,00	Relación a menor pobreza mayor compra en supermercados
Granos	0,49	No relación
Huevos	0,91	No relación
Lácteos	0,53	No relación
Carnes	0,40	No relación

Fuente: Elaboración propia, 2019.

Se determina relación entre el lugar dónde se compran vegetales y frutas con el nivel económico, a menor grado de pobreza y no pobreza se observa mayor variedad en lugares de compra de vegetales y supermercados en frutas.

No se encuentra relación entre los motivos como son calidad, precio, cercanía y variedad en la decisión de lugar de compra de alimentos.

#### **4.5.2 Relación de nivel económico y hábitos alimentarios**

Se presentan los resultados de la relación estadística entre nivel económico y hábitos alimentarios de los participantes en el estudio.

No se encontró relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y el nivel económico de los sujetos de la muestra.

*Tabla N° 14 Relación de hábitos alimentarios y nivel económico de los entrevistados de la zona de San Diego de la Unión, 2019*

<b>Hábito Alimentario</b>	<b>Valor P</b>	<b>Relación</b>
Tipo de grasa cocina	0,01	Relación, a mayor pobreza uso de manteca vegetal
Técnica culinaria	0,02	Relación a mayor pobreza uso de técnica culinaria frito
Carnes	0,81	No relación
Vegetales	0,16	No relación
Sal en la mesa	0,08	No relación
Consume azúcar	0,51	No relación
Cantidad de azúcar	0,05	Relación, a mayor pobreza mayor uso de azúcar
Uso Edulcorante	0,23	No relación
Vasos con agua	0,76	No relación

Fuente: Elaboración propia, 2019.

Se encuentra relación entre nivel económico y uso de manteca vegetal, así como la cantidad de azúcar utilizada y la técnica culinaria por los sujetos en estudio.

**Capítulo V:**  
**DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN  
DE RESULTADOS**

## **5.1 Discusión e interpretación de los resultados**

A continuación, se analizan los resultados obtenidos en el presente estudio con base en los objetivos específicos establecidos, con el fin de buscar su posible relación o no comparado con investigaciones anteriores.

### **CARACTERÍSTICAS SOCIODEMÓGRAFICAS**

El conocimiento sobre nutrición y su relación con la salud es la mejor manera de conseguir cambios de hábitos alimentarios y de inculcar costumbres sanas y perdurables para evitar enfermedades relacionadas con la nutrición. Educar en salud es necesario para adquirir conocimientos, habilidades y motivaciones, por lo que las acciones de autocuidado desarrolladas estarán destinadas a promover y mantener la salud, y a mejorar o aliviar los efectos negativos a causa de los cambios experimentados durante la etapa adulta. (Sosa-Cárdenas, del Socorro Puch-Ku, & Rosado-Alcocer, 2015).

Lo que se refiere a la distribución de la muestra del estudio según el sexo, de las 96 personas encuestadas en San Diego de la Unión un (60%) corresponde al sexo femenino y con un (40%) al sexo masculino. Predomina el sexo femenino con rangos de edad de 20 a 29 años y solteras. El Instituto Nacional de Estadística y Censos (2016) muestra la distribución por cantones de la Unión al mostrar que el distrito de San Diego cuenta con 11 912 hombres y 11 804 mujeres, por lo cual el dato obtenido no tiene similitud por una leve diferencia en cuanto ya que menciona que habitan más hombres que mujeres en San Diego de la Unión. (INEC, 2016)

Lo que se evidencia en el nivel educativo con los datos recolectados sobresalió que estaban cursando niveles universitarios, o que los mismos los habían finalizado. Para complementar e

interpretación con la teoría, de los estudios efectuados se desprende se puede relacionar el conocimiento de una persona con su respectivo grado de escolaridad ya que se pudo determinar que las personas que presentaban un nivel de conocimiento más alto tenían un mayor consumo de alimentos más nutritivos, con menos contenido de azúcar y grasa. (Gómez J. , 2014).

En cuanto al estado civil de los encuestados según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) 2015, en el área urbana la mayoría de la población se encuentra soltera con 1 209 537 personas, seguido del estado civil casado con 952 849 habitantes, por lo cual concuerdan con los resultados obtenidos en la muestra que refleja que la gran mayoría se encuentra en estado de soltería seguido de estado civil casado. (INEC, 2015)

Con lo que respecta a la cantidad de personas que viven en el hogar, consultado en el censo del INEC muestra como promedio de un 3.7 personas por vivienda al representar el porcentaje con los datos obtenidos en la investigación con un máximo de 3 personas. (INEC, 2016). Se desglosa de esa misma interrogante cuáles de esos miembros aportaban para la alimentación al evidenciar con una mayor participación 2 miembros del hogar, y de la importancia que le den a este tanto económico y de accesibilidad.

De los miembros que aportan dinero, con un (30%), logra reunir de 601.000 a 700.000 mil colones según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) 2017 menciona que el ingreso total del hogar per cápita es de 416 514 mil colones para una zona urbana al arrojar los resultados más elevados. (INEC, 2017). Seguidamente se les pregunta que cuánto de ese dinero lo destinan a la alimentación lo cual representa un (49%) corresponde de 101.000 a 200.00 mil colones.

Al conocer el nivel económico a través del ingreso mensual, se puede establecer una relación entre el ingreso económico con el tipo de alimentación que vaya a presentar, ya que esta se establece por diversos factores como el nivel socioeconómico, acceso e información acerca de alimentos. (Gómez, Martínez, & García, 2011).

La alimentación más saludable cuesta mayor cantidad de dinero que las no saludables. Generalmente los alimentos de menor valor nutricional y las dietas de menor calidad cuestan menos por caloría y suelen ser seleccionados por grupos de población de menor nivel socioeconómico. Diversos alimentos ricos en nutrientes se encuentran disponibles a bajo costo, pero no siempre son apetecibles o culturalmente aceptables por el consumidor de bajos ingresos. (Darmon & Drewnowski, 2015). Esto se puede relacionar con los ingresos que obtienen mensualmente los entrevistados y el dinero que destinan a la alimentación. Ya que los alimentos ricos en nutrientes suelen costar más dinero, y disponibilidad de acceso.

Respecto de si recibían ayuda de bienestar social, un (10%) mencionó que, sí recibían ese tipo de beneficio, este dato se relaciona con un bajo ingreso mensual menos de 200.00 mil colones y para la alimentación menos de 100.000 colones, por lo cual puede mencionarse que la calidad de alimentación que presenten puede no ser la más adecuada en comparación con los que tienen un mayor ingreso económico, y pueden invertir en una mayor variedad de alimentos.

## **FACTORES QUE INFLUYEN EN LA COMPRA DE ALIMENTOS**

Existe una relación entre la alimentación y la disponibilidad del factor económico, ya que las mamás suelen realizar las compras de alimentos todos los días y en lugares cercanos a su vivienda, además de esta forma de compra también se realiza la adquisición de alimentos

semanal o quincenal y mensual dependiendo de las características de la persona consumidora. En este estudio los resultados obtenidos son que, dependiendo de factores como el nivel económico, repercute en la forma de realizar las compras de alimentos todos los días. (García, Pardío, Arroyo, & Fernández, 2008). Ya que a pesar de que la mayoría de las personas mencionó realizar las compras de forma quincenal, algunas personas referían comprar sus alimentos de forma diaria dependiendo del acceso y disponibilidad que estas presentaban como se mencionó anteriormente.

Con lo que respecta a la adquisición de los alimentos un factor muy influyente es la canasta básica de los alimentos (CBA) ya que se rigen los precios de los alimentos por este medio, y así se mide si una persona es pobre o no. La definición es que un conjunto de alimentos que fueron seleccionados de acuerdo con su aporte calórico y a su frecuencia de consumo; expresados en cantidades que permiten satisfacer, por lo menos, las necesidades de calorías de un individuo promedio de una población de referencia. Es un indicador cuyo objetivo inicial de su elaboración, es para la medición de la pobreza mediante la aplicación del método de Línea de Pobreza. (INEC, 2015)

En lo que corresponde a las características de ocupación del proveedor económico (padre o madre, esposo o esposa) se ha convertido en uno de los indicadores de las condiciones económicas y en un fuerte elemento que incide en la calidad de la dieta. Además, es un elemento que ayuda a mitigar los problemas alimentarios o los ahonda. De esta manera, la situación económica altera los patrones de consumo de los adultos. Por lo que concuerda con los resultados, ya que generalmente es el esposo el mayor proveedor del ingreso mensual y este afecta en la calidad de alimentos que consumen. (Restrepo M. & Maya Gallego, 2015).

La escogencia de los alimentos se ve muy marcado por el precio de estos como lo muestra los resultados de la investigación lo que son vegetales, frutas, cereales, carnes y lácteos. Con los alimentos se debe tomar en cuenta, qué cantidad y con qué frecuencia, son factores que dependen de los nutrientes que contiene cada uno de los alimentos y de las necesidades. (Universidad de Lima, 2010). Las personas también tienden a escoger por medio del factor marca, ya que asocian características descriptivas del tipo de marca de los productos, por los cuales se deciden a adquirir ese alimento. Por lo cual se asemeja con los resultados obtenidos en la muestra, ya que la gran mayoría mencionó este factor como de suma importancia. (Schiffman & Lazar Kanuk, 2010).

Otro factor importante a la hora de elegir el lugar para la compra de alimentos es el precio, ya que por esto también las personas visitan el mismo establecimiento cada vez que realizan las compras. (FAO, 2009). Demuestran estudios que esto lo realizan por la cercanía que tenga el establecimiento de sus viviendas, y por la comodidad de pago, ya que la opción del supermercado fue la más elegida, por la comodidad, precio, y variedad en mayor porcentaje que las demás opciones de establecimientos.

## **HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Con lo que se refiere a los tiempos de comida que realizaban, se observa que los tiempos principales como el desayuno, almuerzo, merienda de la tarde son lo que más realizan entre semana, y lo que corresponde a los fines de semana el almuerzo y la cena son lo que más hacen. Mientras que el tiempo que se realiza en menor frecuencia es la merienda nocturna seguida de la merienda de la mañana esto describiendo los días entre semana, y con los fines de semana en menor frecuencia son el desayuno, merienda de la mañana y merienda nocturna.

La alimentación es una parte importante del proceso de socialización, por lo cual el comer debe estar exento de tensiones, en un ambiente tranquilo, en un horario regular que lleve a la formación de un hábito y que no se vea entorpecido por actividades recreativas. También se debe establecer un lugar para las comidas, y normas de comportamiento, así como estimular la colaboración en la preparación de los alimentos. (García, M.; Pardío, J., 2017). Se puede relacionar con los resultados obtenidos por los hábitos que estos puedan ejercer mientras se consume alimentos, los tiempos de comida que realizan juntos, los resultados evidencian que son el desayuno y la cena ya que en los otros tiempos están laborando, en alguna institución de aprendizaje o las amas de casa en ese caso que sus familiares no se encuentran en casa.

Los tiempos de comida que realizan fuera de la casa, en su gran mayoría mencionan que es el almuerzo seguido de la merienda de la tarde, con una frecuencia mayor de 2-3 veces por semana. Se puede relacionar este comportamiento, por el estilo de vida actual que también implica una menor realización de comidas en el hogar ya sea por trabajo, realización de estudios, por lo que estos factores pueden influir en la preparación de alimentos, y consumo de estos.

Estudios recientes evidencian una tendencia al alza en el hábito de comer fuera de casa (CFC), en España, según los resultados del “Estudio sobre el mercado extra doméstico de alimentación, el 60% de total de visitas a establecimientos de alimentación corresponden a restaurantes de comida rápida o consumo inmediato. Por otro lado, diversos estudios han examinado las características nutricionales de las comidas fuera de casa y en especial de la comida “fast food”, que en general aporta un mayor aporte calórico, de grasa total y Ácidos Grasos Saturados (AGS) y una menor ingesta de fibra, macronutrientes y vitaminas. (Villacis, Zazpe, & Santiago, 2015). Con lo anterior mencionado cuando se realizan tiempos de comida fuera de casa, es muy

probable que se dirijan a establecimientos de comida rápida haciendo que los hábitos alimentarios cambien notablemente.

Los tipos de aceite más utilizados fueron los de soya, girasol y oliva con un (81%) de la muestra tomada, seguido de un (12%) aceite en aerosol y por último (7%) manteca de origen vegetal. El uso de manteca es menor en la población y evidentemente la preferencia de aceite es notable.

Al igual que los resultados de la ENSIN 2010 demuestran que el consumo de grasa y aceites es mayor a mayor edad, donde se indica que el (30%) de la población consume alimentos como mantequilla, crema de leche y manteca de cerdo, mientras que el (66%) de la población consume mezclas de aceites vegetales. (Ministerio de la Protección Social. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2009).

Además, el tipo de cocción preferida para la preparación de carnes es frito y a la plancha y el tipo de cocción de vegetales, destaca sobre las demás opciones el método al vapor seguido de hervido.

En el nivel mundial, la fritura es uno de los métodos de cocción que tiene mayor aceptabilidad, lo que se ve reflejado en la amplia oferta que existe en el mercado de productos fritos y prefritos. Su aceptación no sólo está dada por el sabor y la textura característica de estos alimentos, sino además por la absorción de aceite en alimentos fritos y la rapidez de su preparación; aspectos considerados como ventajas al utilizar esta técnica culinaria. (Castro González & Carrillo Domínguez, 2015)

Existen diversas razones a esta problemática, una de ellas es el excesivo consumo de alimentos fritos, puesto de manifiesto por la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (ENCA) 2010-2011, que destaca un consumo excesivo de grasas saturadas, en todos los grupos etarios, Por lo

anteriormente señalado, se destaca que los alimentos fritos son una importante fuente de calorías y grasas, específicamente de ácidos grasos saturados (AGS) y ácidos grasos trans (AGT). (Montes , Millar, & Provoste, 2016).

Con la adición de sal un (32%) mencionó que, sí lo realizaba, y con un (68%) mencionaron que no le agregan sal a la comida ya preparada.

Por lo que se puede relacionar con los resultados anteriores mencionados de la siguiente manera: la ingesta habitual de sal excede largamente a la necesaria para reponer las pérdidas obligatorias de sodio y cloro por la orina, heces y sudor. A causa de los efectos del sodio sobre la presión arterial se ha señalado al excesivo consumo de sal como uno de los factores que contribuyen a las altas tasas de morbilidad cardiovascular que caracterizan a las sociedades actuales, en las que la hipertensión arterial tiene tan elevada prevalencia. En concordancia con esa opinión, distintas prestigiosas instituciones sanitarias y científicas recomiendan a toda la población disminuir el consumo de sal. La Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo máximo de 5 g de sal/día, la American Heart Association, un máximo de 3.75 g de sal/día. (Romero, 2013).

El consumo de azúcar se presenta en más de la mitad de la población con una frecuencia diaria, estudios reflejan que el consumo de bebidas azucaradas incrementa el riesgo de obesidad, síndrome metabólico, dislipidemia, enfermedad cardiovascular, riesgo de hiperuricemia, así como osteoporosis, osteopenia y cáncer, por lo que se deben tomar medidas para disminuir el consumo de azúcar en la población. (Samuel, 2014). Por lo tanto, se puede relacionar con los datos obtenidos el consumo de azúcar era de (75%) y en la forma en que la agregan a las bebidas con un (69%) de 1 a 2 cucharaditas mayormente.

Relacionado al uso de edulcorantes, se da solo en el (22%) de la población, según la evidencia científica el consumo de edulcorantes no calóricos mantiene un efecto neutro en el peso corporal, siempre y cuando se utilice como sustitución de endulzantes calóricos, sin embargo los últimos estudios moleculares muestran que los aditivos no son metabólicamente inertes, es decir que pueden modificar algunas hormonas e influir y también podrían influir en la microbiota intestinal, lo cual aún sigue en estudio. (Velasco, y otros, 2017).

Con el consumo de agua al día, la opción de 1 a 4 vasos representa el (52%) del total la muestra, la opción de 5 a 8 vasos representa el (37%) del total de la muestra, la opción de 8 vasos o más representa el (11%) de la muestra.

En Costa Rica se recomienda un mínimo de cuatro vasos diarios de agua pura (Ministerio de Salud, 2009) con esta recomendación se pretende moderar o evitar el consumo de otras bebidas azucaradas como jugos, gaseosas, las cuales son factores de riesgo en la aparición de obesidad, hipertensión arterial y enfermedad cardiovascular. (Tonietti, 2014).

Respecto de la revisión de la información nutricional con un (53%) manifiestan que no de la muestra total, y con un (47%) mencionaron que sí de la muestra total. En los aspectos específicos es lo que se fijan los que respondieron que sí, son en un (26%) en las calorías, con un (21%) lo que respecta las grasas, (16 %) revisan lo que son los carbohidratos, (15 %) proteína, el (14 %) lo representa los ingredientes y con un (8%) las vitaminas y minerales.

La etiqueta de los alimentos contiene información nutricional importante, sin embargo, se ha demostrado que la población tiende a leerla menos de lo que se espera y lo que buscan en primer lugar es la fecha de vencimiento. Por lo tanto, es necesario hacer un mayor esfuerzo educativo, para que este instrumento cumpla el rol para el cual fue diseñado. (Araya B. & Atalah S., 2014).

## **FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

Según la encuesta de frecuencia de consumo al analizar por grupo de alimentos, dentro del grupo de lácteos los más consumidos y en mayor frecuencia son la leche (entera y semi descremada) el queso fresco.

Teniendo en cuenta las recomendaciones de consumo diario de lácteos de la OMS y las guías alimentarias de Costa Rica que equivale a tres porciones diarias entre leche y yogurt al 2% de grasa y queso fresco pasteurizado. (Ministerio de Salud, 2011). Se puede decir que la población cumple con esta recomendación.

La leche de vaca es un alimento básico en la alimentación humana en todas las etapas de la vida. Su procesamiento industrial ha permitido el acceso generalizado a su consumo por parte de la población, lo que ha contribuido a mejorar notablemente su nivel de salud. Los beneficios de la leche de vaca no se limitan exclusivamente a su valor nutricional, sino que se extienden más allá y constituyen un factor de prevención en determinadas patologías. (Fernández, Martínez , & Martínez , 2015)

Del consumo de carnes y productos cárnicos se observa una preferencia por la carne de res, pollo, cerdo, seguido del huevo, el pescado se consume con menor frecuencia y en menor parte de la población. Por el factor económico, el pescado no lo adquieren mucho, ya que tiene un elevado precio la mayoría de las veces.

Se puede relacionar los resultados con las recomendaciones de las guías para Costa Rica se deben preferir las carnes bajas en grasa o carnes blancas tales como pescado, pollo o pavo, además se recomienda el consumo de carnes de res y cerdo no más de tres veces por semana.

(Ministerio de Salud, 2011). Ya que con el consumo de carne de res lo realizan de 1 a 3 veces al mes (26%), y con la carne de cerdo (23%). Consumiendo en más cantidad de veces por mes pollo.

Y representado con un (35%) de consumo diario está el huevo. El huevo es un alimento de bajo costo y altamente nutritivo que lo hace un valioso contribuyente de una dieta balanceada y saludable con un bajo aporte calórico (75 calorías por cada unidad de tamaño mediano). Existe evidencia significativa que vincula la presencia de niveles elevados de colesterol plasmático con riesgo cardiovascular (RCV). Sin embargo, es importante considerar que los estudios que inicialmente asociaron el nivel de colesterol de la dieta con riesgo cardiovascular (RCV) correspondieron a modelos animales experimentales. (Dussaillant, 2017).

El efecto del consumo de huevo sobre enfermedades cardiovasculares (ECV) es aún un tema controvertido y no existen, hasta la fecha, grandes estudios que hayan testeado esta hipótesis en protocolos de intervención prospectivos, randomizados y controlados. Por lo tanto, esta conexión ha sido esencialmente evaluada en estudios de diferentes cohortes epidemiológicas. Ya antiguos reportes de la década de 1980 basados en la cohorte de Framingham no demostraron una asociación significativa entre la ingesta de colesterol dietario aportado por el consumo de huevo, los niveles de colesterol plasmático y la incidencia de eventos coronarios. Los estudios observacionales más importantes de las últimas dos décadas que asocian consumo de huevo y ECV o mortalidad. Los estudios prospectivos de Burke y Mann, junto a un metaanálisis reciente, han reportado asociaciones positivas entre consumo de huevo y eventos o mortalidad cardiovascular. Asimismo, Nettleton y Djoussé describieron una asociación positiva entre consumo de huevo e insuficiencia cardíaca. Por otro lado, la mayoría de los

estudios prospectivos de grandes cohortes y otros metaanálisis recientes no han encontrado asociación entre el consumo de hasta un huevo al día y la incidencia de infarto cardiaco y cerebral en población sana. (Oriondo Gates, 2013).

Con el consumo de cereales, harinas, leguminosas, frutas y vegetales; el mayor consumo es el de arroz blanco en una frecuencia diaria, al igual que el pan blanco y las leguminosas. Respecto a las pastas estas se consumen en mayor frecuencia de 1 a 3 veces por mes y las tortillas de maíz de 1 a 2 veces a la semana. Con los vegetales se consumen mayormente de 1 a 2 veces a la semana con mayor frecuencia, las frutas se consumen en mayor frecuencia de 3 a 4 veces por mes, las verduras harinosas se consumen casi a diario mientras que las verduras no harinosas se consumen de 3 a 4 veces por semana principalmente.

Este se relaciona con el consumo de cereales obtenido en la frecuencia de consumo ya que la guía de alimentación de Costa Rica con el grupo de los cereales, leguminosas y verduras harinosas es el que se debe consumir en mayor proporción, seguido del grupo de frutas y vegetales. La base de la alimentación debe estar compuesta por estos grupos de alimentos, se recomienda al día consumir media taza de leguminosas. Al consumir cereales y leguminosas se obtiene una proteína de buena calidad similar a la de la carne. (Ministerio de Salud, 2011).

Con respecto al pan, la OMS (Organización mundial de la salud) menciona que el consumo promedio de pan que debe consumir un individuo al día es de 200-250 gramos diarios. Esto se puede asociar con el análisis de los resultados es más alto ya que lo consumen diariamente y hasta en 3 tiempos de comida, se puede asociar por la facilidad de acceso y a la costumbre de consumirlo. (FAO, 2016).

Las recomendaciones de consumo de frutas y vegetales según las guías alimentarias de Costa Rica. (Ministerio de Salud, 2011). Se recomiendan 5 porciones al día entre frutas y vegetales frescos, se puede decir que una gran mayoría las consume diariamente, aunque sea una porción al día de cada grupo. La OMS y la FAO, presentaron en 2003 la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, que incluye la iniciativa de aumentar la producción y el consumo de frutas y verduras, una de las recomendaciones es el consumo de por lo menos cinco porciones diarias de estos alimentos, estrategia conocida como cinco al día. (Restrepo, 2013).

Según un estudio sobre el consumo de frutas y su asociación con el estado nutricional en personas adultas, se observó que consumir más de 2 porciones al día de frutas son un factor protector para tener una buena salud. (Durán, Valdés, Godoy, & Herrera, 2015).

## **RELACIÓN DEL NIVEL ECONÓMICO Y ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS**

Se encuentra relación entre factores que afectan la compra de grupos de alimentos y el nivel económico, en el caso de los huevos se observa mayor consumo basado en el precio en sujetos con mayor grado de pobreza y los lácteos se consumieron con base en el aporte nutricional en individuos más pobres en la muestra.

Las investigaciones muestran que en general los hogares costarricenses distribuyen mayoritariamente sus gastos de consumo en alimentos, transporte, pago de servicios públicos, vivienda, educación, salud, vestido y recreación. De acuerdo con los resultados de la “Encuesta Nacional de Hogares 2013”, los hogares destinan más del 50% del gasto de consumo en alimentación, transporte y vivienda, y dentro de estos tres rubros, el que mayor peso tiene en el

gasto, es la alimentación con un 21% del total. En promedio el gasto mensual en alimentación por persona es de ₡41.977. (Porrás, 2015)

En el caso particular costarricense, la mayoría de los estudios realizados, sobre todo los relacionados con las Encuestas Nacionales de Nutrición, coinciden que, por lo general, la población de menores ingresos consume unos cuantos alimentos, habitualmente arroz, frijoles, huevos, pastas y aceite vegetal, y en menor medida o nulo consumo de verduras, vegetales y carnes. Se asemejan los resultados como evidencia esta relación de adquisición de alimentos con el nivel económico, ya que el huevo es más fácil de adquirir por su precio comparado con otro tipo de proteínas que son de un precio elevado, con la leche la relación es a nivel nutricional ya que en este tipo de población ese consumo se ve marcado por los beneficios del alimento para la salud. (Restrepo M. & Maya Gallego, 2015).

Se determina la relación entre el lugar donde se compran vegetales y frutas con el nivel económico, a menor grado de pobreza y no pobreza se observa mayor variedad en lugares de compra de vegetales y supermercados en frutas. Con respecto de las condiciones de acceso a los alimentos de este tipo de población, están determinadas por la pobreza, la distribución del ingreso, el empleo y el costo de la canasta básica. Ellos asisten a lugares como verdulerías donde la calidad de los productos no es la idónea, porque al tener poco acceso económico compran alimentos que están rebajados, y los obtienen de una forma más económica. (FAO, 2012).

## **RELACIÓN DE NIVEL ECÓMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Se encuentra relación entre nivel económico y uso de manteca vegetal, así como la cantidad de azúcar utilizada por los sujetos en estudio. El consumo de manteca vegetal se encuentra asociado al nivel económico ya que es más accesible en costo que un aceite vegetal, y respecto

a la cantidad de azúcar utilizada, ya que el consumo y los hábitos alimentarios varían según el acceso económico por lo que comprarán alimentos de más baja calidad, ya que tienen poco acceso a la educación nutricional. (Pedraza, 2016).

Resultados encontrados en varios estudios determinan que los factores de nivel económico, hábitos alimentarios, acceso físico y el porcentaje de los ingresos destinado a la alimentación de las familias se relacionan con la composición de la Canasta Básica de los alimentos. Por lo que la alimentación se caracteriza por el predominio de azúcares simples, y grasas trans, los aceites son más utilizados en frituras. (Huanca & de Guzmán, 2012). Como se logró observar en el análisis bivariado, ya que la relación del nivel económico es más representativa cuando se adquieren alimentos fritos y cuando se prefiere este tipo de cocción en la preparación de alimentos.

**Capítulo VI:**

**CONCLUSIONES Y  
RECOMENDACIONES**

## 6.1 Conclusiones

Existe la relación del nivel económico con la adquisición de alimentos, y los hábitos alimenticios en población de San Diego de la Unión, ya que conforme el ingreso que estos tengan así va a adquirir la calidad de los alimentos y eso va a implicar en los hábitos alimentarios de las personas.

La población que participo del estudio es de ambos sexos, se caracterizó mayormente por ser femenina, las características predominantes son que se encuentran en un rango de edad entre 20 a 29 años, solteros y con un nivel de escolaridad de universidad.

Respecto de las características económicas, se puede concluir que los entrevistados reportan un ingreso mensual de 601.000 a 700.000 colones con los miembros que aportan para los gastos generales, y mencionan que de ese monto destinan de 101.000 a 200.000 para la adquisición de los alimentos.

Un gran porcentaje de los entrevistados tiene hábitos alimentarios regulares, realizan principalmente 4 tiempos de comida, los métodos de cocción más utilizados son al vapor para los vegetales y para las carnes es frito. El uso del aceite ya sea de soya, oliva es el más aceptado y utilizado en los entrevistados al igual que el uso de azúcar con un rango de 1 a 2 cucharaditas. El consumo de vasos con agua al día es bastante bajo respecto a la recomendación de consumo diario.

Los principales factores que influyen para la adquisición de alimentos son la marca y el valor nutricional en todo el mayor porcentaje de los entrevistados. Se observa que los entrevistados leen la información nutricional a la hora de comprar un producto y la distribución se distribuye

de la siguiente manera, (26%) en las calorías, con un (21%) lo que respecta las grasas, (16%) revisan lo que son los carbohidratos, (15%) proteína, el (14%) lo representa los ingredientes y con un (8%) las vitaminas y minerales.

Con la frecuencia de alimentos la gran mayoría consume leche diariamente al igual que el queso fresco, con respecto de las carnes el consumo de pollo, y los huevos fueron los más representativos. Los cereales, el consumo de arroz, pan blanco, vegetales harinosos y leguminosas es diario, sin embargo, el consumo de vegetales no harinosos y las frutas se consumen de 3 a 4 veces por semana.

## 6.2 Recomendaciones

Investigar más sobre los hábitos alimentarios y conocimientos en Nutrición, que involucre más temas como lo que son porciones de alimentos, conocimiento de los grupos de alimentos sus intercambios, alimentación para diversas patologías.

Ejecutar estudios que involucren todo el núcleo familiar, ya que la alimentación se ve muy involucrada por la persona que adquiere los alimentos, los prepara y las costumbres que se tengan hacia ciertos alimentos, aberraciones y gustos que han sido inculcados previamente.

Agregar a la investigación un instrumento con la lectura de etiquetas nutricionales ya que en el presente estudio se desarrolló en si la población observaba este tipo de información, pero se desconoce si tienen el conocimiento para evaluar una etiqueta para adquirir un alimento.

Adicionar más factores en el instrumento que puedan ayudar descifrar de una mejor manera el comportamiento en la compra de los alimentos, tales como medios de publicidad, cultura, religión y actividad física.

Indagar sobre marcas de alimentos y poner ejemplos de estos, ya que en una gran mayoría del análisis de la investigación el resultado sobresalió en que la población observa este detalle y para futuras investigaciones sería importante cuáles marcas son relevantes y conocer la razón.

## BIBLIOGRAFÍA

- Sánchez-Ruiz, F., De la Cruz-Mendoza, F., Cereceda-Bujaico, M., & Espinoza-Bernardo, S. (2014). *Association of dietary habits and nutritional status with socioeconomic status of older adults attending a Municipal Progra.* Retrieved from [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832014000200003](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832014000200003)
- Aguilar, P. (2014). *Culture and feeding. Essential aspects to a comprehensive perspective about human feeding.* Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122514704874>
- Ayora, S. (Diciembre de 2017). *Introduction to the thematic section "Critical perspectives in the anthropology of food and alimentation.* Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122517300358>
- Barragán, M. d. (2007). *La educación en nutrición, hacia una perspectiva social en México.* Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662007000100015](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000100015)
- Belalcázar, D. M. (2013). *Determinantes sociales de la alimentación en familias de estratos 4,5 y 6 de la localidad de chapinero de Bogota D.C.* Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v31n1/v31n1a05.pdf>
- Bertran, M. (2017). *Domesticate globalisation: Food and culture in the urbanisation of a rural area in Mexico.* Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122517300164>

- Blázquez Abellán, G., López, J., Rabanales, J., López, J., & Jiménez, C. (2016). *Healthy eating and self-perception of health*. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716000238>
- Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. España: McGraw-Hill.
- Castro González, M. I., & Carrillo Domínguez, S. (2015). *Impacto de seis técnicas de cocción sobre la composición de ácidos grasos en marlín (Makaira nigricans) y merluza (Merluccius productus)*. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n3/45originalvaloracionnutricional01.pdf>
- Chavarría Sepulveda, P., & Barrón Pavón, V. (2017). *Nutritional status of active older adults and its relationship with some sociodemographic factors*. Retrieved from <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v43n3/spu05317.pdf>
- Corella, D. (2014). Relación entre el estado socioeconómico, y la alimentación saludable. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*.
- Corella, Dolores; Ordovás, José María. (2016). Obtenido de Relación entre el estado socioeconómico, la educación y la alimentación saludable.: <https://alimentacionfc.wordpress.com/2016/06/01/el-nivel-socioeconomico-y-la-educacion-determinan-la-alimentacion-2/>
- Del Ángel-Pérez, A., & Villagómez-Cortés, J. A. (2014). *Alimentación, salud y pobreza en áreas marginadas urbanas: caso Veracruz-Boca del Río, Veracruz, México*. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-45572014000200001](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572014000200001)

- Dussaillant, C. (June 2017). *Egg intake and cardiovascular disease: a scientific literature review*. Retrieved from [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000300710](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000300710)
- Ekmeiro Salvador, J., Moreno Rojas, R., García Lorenzo, M., & Cámara Martos, F. (2015). *Patrón de consumo de alimentos a nivel familiar en zonas urbanas de Anzoátegui Venezuela*. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n4/49originalvaloracionnutricional03.pdf>
- FAO. (2009). *Los precios altos de los alimentos y la crisis alimentaria: experiencias y lecciones aprendidas*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/i0854s/i0854s.pdf>
- FAO. (2010). Obtenido de Analisis socioeconómico de tiendas de alimentos en áreas urbanas de bajos recursos en latinoamerica: <http://www.fao.org/3/a-as336s.pdf>
- FAO. (2011). *Seguridad Alimentaria y Nutricional Conceptos Básicos Programa Especial para la Seguridad Alimentaria - PESA - Centroamérica*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
- FAO. (2012). *Crecimiento económico, hambre y malnutrición*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/i3027s/i3027s03.pdf>
- FAO. (2012). *Panorama de la seguridad alimentaria y Nutricional en México*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/CA2127ES/ca2127es.pdf>
- FAO. (2013). *Centroamérica en Cifras datos de Seguridad Alimentaria Nutricional*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-at771s.pdf>
- FAO. (2013). *Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-i1983s.pdf>

- FAO. (2013). *Importancia de la Educación nutricional*. Obtenido de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf>
- FAO. (2016). *Beneficios de las legumbres*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-i5384s.pdf>
- Fernández, E., Martínez , J., & Martínez , V. (2015). *Documento de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche*. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/09revision09.pdf>
- Fernández, N. (s.f.). *Edad adulta*. Obtenido de [http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/124/cd/guia/documentacion%20complementaria/15\\_persona\\_adulta.pdf](http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/124/cd/guia/documentacion%20complementaria/15_persona_adulta.pdf)
- García, M., Pardío, J., Arroyo, P., & Fernández, V. (2008). Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. *Estudios sobre culturas contemporáneas*, 9-46.
- García, M.; Pardío, J. (2017). *Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/316/31602702.pdf>
- Gil-Toro, D. (2017). *Ingesta de alimentos y su relación con factores socioeconómicos en un grupo de adultos mayores*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v19n3/0124-0064-rsap-19-03-00304.pdf>
- Gómez, G., Martínez, J., & García, G. (2011). Conocimientos en nutrición, sobrepeso u obesidad en mujeres de estratos economicos bajos. México: Archivos latinoamericanos de Nutrición.
- Gómez, J. (2014). *Los factores determinantes de la elección de alimentos*. Obtenido de <http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/LOS%20FACTORES%20D>

ETERMINANTES%20DE%20LA%20ELECCI%C3%93N%20DE%20ALIMENTOS.  
pdf

Huanca, E., & de Guzmán, M. (2012). *Factores relacionados con la composición de la canasta básica de alimentos de las familias de la ciudad de la paz*. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v56n2/v56n2\\_a04.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v56n2/v56n2_a04.pdf)

INCAP/OPS. (2013). *Alimentación en la etapa Adulta*. Obtenido de [https://www.paho.org/nic/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=56-cadena-27-alimentacion-en-la-edad-adulta&category\\_slug=publicaciones-antiores&Itemid=235](https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=56-cadena-27-alimentacion-en-la-edad-adulta&category_slug=publicaciones-antiores&Itemid=235)

INEC. (2015). *Canasta básica alimentaria*. Obtenido de [http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/economia/costo\\_canasta\\_basica\\_alimentaria/publicaciones/reeconomcba012015-01.pdf](http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/economia/costo_canasta_basica_alimentaria/publicaciones/reeconomcba012015-01.pdf)

INEC. (2015). *Encuesta nacional de hogares*. Obtenido de <http://www.inec.go.cr/multimedia/enaho-2018-presentacion-de-la-encuesta-nacional-de-hogares-2015>

INEC. (2016). *Estadísticas Vitales. Población, Nacimientos, defunciones y matrimonios*. Obtenido de <http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reoblancev2016.pdf>

INEC. (2017). *Encuesta Nacional de Hogares*. Obtenido de <http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reenaho2017.pdf>

INEC. (2017). *Enuesta Nacional de Hogares Julio 2017*. Obtenido de <http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reenaho2017.pdf>

- INEC. (2018). *Encuesta Nacional de hogares Julio 2018*. Obtenido de <http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/enaho-2018.pdf>
- Ministerio de Salud. (2011). *Guías alimentarias de Costa Rica*. Obtenido de [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/guia\\_alimentarias\\_2011\\_completo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf)
- Ministerio de Salud. (2011). *Política Nacional de seguridad alimentaria y nutricional 2011-2021*. Obtenido de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politicas-y-planes-en-salud/politicas-en-salud/1106-politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2011-2021/file>
- Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., & García González, A. (2016). *Evaluation of dietary habits of a population of university students in relation with their nutritional knowledge*. Retrieved from [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004)
- Montes , N., Millar, I., & Provoste, R. (2016). *Oil absorption in fried foods*. Retrieved from <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n1/art13.pdf>
- Oriondo Gates, R. L. (2013). *Relationship between dietary cholesterol, egg consumption and lipid profile in apparently healthy adults according to age group*. Retrieved from [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832013000100006](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000100006)
- Pedraza, D. (2016). *Obesity and Poverty: conceptual references for its analysis*. Retrieved from <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v18n1/11.pdf>

- Porras, Á. J. (2015). *Desigualdad y polarización en el consumo de alimentos en Costa Rica*.  
Obtenido de [http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/clacso-crop/20150623121124/angel\\_porras\\_solis\\_informe\\_final.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/clacso-crop/20150623121124/angel_porras_solis_informe_final.pdf)
- Restrepo M., S., & Maya Gallego, M. (2015). *La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios. Un acercamiento a la cotidianidad*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>
- Restrepo, L. (Setiembre de 2013). *Consumo de vegetales y factores relacionados a estudiantes universitarios en la ciudad de medellín, Colombia*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v15n2/v15n2a5.pdf>
- Romero, C. E. (Agosto de 2013). *Disminución del consumo de sal en la población: ¿recomendar o no recomendar?* Obtenido de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ruc/v28n2/v28n2a19.pdf>
- Sánchez-Ruiz, F. (2014). *Association of dietary habits and nutritional status with socioeconomic status of older adults attending a Municipal Program*. Retrieved from [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832014000200003](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832014000200003)
- Schiffman, L., & Lazar Kanuk, L. (2010). *Comportamiento del consumidor*. Recuperado el 11 de Diciembre de 2017, de *Comportamiento del consumidor*: <http://biblioteca.soymercadologo.com/wp-content/uploads/2016/04/Comportamiento-del-Consumidor-10ed-Schiffman-y-Lazar-Kanuk.pdf>
- SEPSA. (2010). *Plan Nacional de Alimentos*. Obtenido de <http://www.infoagro.go.cr/MarcoInstitucional/Documents/PNA.pdf>

- Shamah-Levy, T. (2014). *Magnitude of food insecurity in Mexico: Its relationship with nutritional status and socioeconomic factors*. Retrieved from <https://www.scielo.org/article/spm/2014.v56suppl1/s79-85/>
- Sosa-Cárdenas, M., del Socorro Puch-Ku, E. B., & Rosado-Alcocer, L. (2015). *Efect of education of feeding habits in nursing students*. Retrieved from <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2015/eim152g.pdf>
- Suárez S, C., Echegoyen R, A., Cerdeña Ch, M., Perrone P, V., & Petronio P, I. (2011). *Feeding of dependent workers living in Montevideo and nearby cities*. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/469/46918820007.pdf>
- Universidad de Lima. (2010). *Clasificación de los alimentos*. Obtenido de [http://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/nutricion\\_1.pdf](http://www.ulima.edu.pe/sites/default/files/page/file/nutricion_1.pdf)
- Valencia- Valero, R. G., & Ortiz Hernández, L. (2014). *Food availability according to food security-insecurity among Mexican households*. Retrieved from [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342014000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342014000200003)
- Villacis, C., Zazpe, I., & Santiago, S. (2015). *Frecuencia de comidas fuera de casa y calidad de hidratos de carbono y de grasas en el proyecto SUN*. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/53originalotros02.pdf>

# **ANEXOS**

## ANEXO 1 CARTA DEL TUTOR

### Carta de Tutor

San José, 30 de agosto del 2019  
Señores del Registro  
Carrera de Nutrición  
Universidad Hispanoamericana

A quien corresponda:

La estudiante Paulina Viquez Mora, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "RELACIÓN DEL NIVEL SOCIOECONÓMICO PARA LA ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS Y SU EFECTO EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN POBLACIÓN ADULTA SAN DIEGO DE LA UNIÓN, 2019", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

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

a)	<b>ORIGINAL DEL TEMA</b>	10%	8 %
b)	<b>CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES</b>	20%	15 %
c)	<b>COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	30%	30%
d)	<b>RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	20%	20%
e)	<b>CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO</b>	20%	20%
	<b>TOTAL</b>		93%

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

Atentamente,



Paola Ortiz Acosta

Cedula de identidad: 801070272

Carné Colegio Profesional: 661-10

## ANEXO 2 DECLARACIÓN JURADA

### DECLARACIÓN JURADA

Yo Paulina Víquez Mora , mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-14280684 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: “Relación del nivel socioeconómico para la adquisición de alimentos y su efecto en los hábitos alimentarios en población adulta en San Diego de la Unión, 2019 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 dos días del mes de Setiembre del año dos mil diecinueve.

  
\_\_\_\_\_  
Paulina Víquez Mora  
Cédula: 1-14280684

ANEXO 3 CARTA DEL LECTOR

CARTA DEL LECTOR

San José, 27 de octubre del 2019

Carolina Brenes Guillen  
Encargada de Tesis  
Carrera de Nutrición  
Universidad Hispanoamericana



Estimada Señora:

La estudiante Paulina Viquez Mora, cédula de identidad número 1-1428-0684, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación **"RELACIÓN DEL NIVEL SOCIOECONÓMICO PARA LA ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS Y SU EFECTO EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN POBLACIÓN ADULTA SAN DIEGO DE LA UNIÓN, 2019"** el cual ha elaborado para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente, lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y el análisis de datos; la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre estos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,

  
Dra. Paula Delgado Valverde  
  
Dra. Paula Delgado Valverde, Nutricionista  
*CoD 820-11.*  
**Cédula de identidad 113040072**  
**Carné Colegio Profesional 820-11**

## ANEXO 4 CARTA DEL FILÓLOGO

### CARTA DEL FILÓLOGO

San José, 14 de octubre del 2019

Señores  
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CARRERA DE NUTRICIÓN

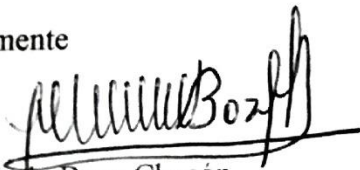
Estimados señores:

La estudiante Paulina Viquez Mora, cédula número 1-14280684 me ha presentado para efectos de corrección de estilo, el trabajo de investigación denominado RELACIÓN DEL NIVEL SOCIOECONÓMICO PARA LA ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS Y SU EFECTO EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN POBLACIÓN ADULTA SAN DIEGO DE LA UNIÓN, 2019 el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He revisado, de acuerdo con los lineamientos de la corrección de estilo señalados por la Universidad, los aspectos de estructura gramatical, acentuación, ortografía, puntuación y los vicios de dicción que se traducen al escrito y he verificado que se han realizado todas las correcciones indicadas en el documento.

Por consiguiente, doy fe que este trabajo se encuentra listo para ser presentado oficialmente a la Universidad.

Atentamente



Prof. Mario Boza Chacón  
Filólogo. Cédula 103580444  
Carné Colegio de Licenciados y  
Profesores Número 5034

## ANEXO 5 CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
ESCUELA DE NUTRICIÓN  
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN  
Teléfono:(506) 2256-8197

# CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Relación del nivel económico con la adquisición de alimentos y los hábitos alimentarios en población adulta, San Diego de la Unión,2019

Nombre del Investigador (a) Principal: Paulina Víquez Mora

Nombre del participante:\_\_\_\_\_

### **A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:**

Yo, Paulina Víquez Mora estudiante de la Carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica realizo esta investigación para optar por el título de licenciatura de la carrera de Nutrición. El fin de la investigación es comprobar la relación del nivel económico con la adquisición de alimentos y los hábitos alimentarios en población adulta, San Diego de la Unión,2019.

### **B. ¿QUÉ SE HARÁ?:**

Se realizará la aplicación de un cuestionario, que consta de tres partes las cuales son: Datos personales, hábitos alimentarios, adquisición de alimentos y una frecuencia de consumo.

Para participar en la investigación debe ser habitante de San Diego de la Unión de ambos sexos en el rango de edad de 20 a 64 años. Cuando acepta este consentimiento debe tomar en cuenta que debe suministrar datos personales.

**C. RIESGOS:**

No existe ningún tipo de riesgo al tener participación en este estudio, ya que únicamente deberá responder un cuestionario. Podría parecer un riesgo, ya que debe proporcionar información personal, por tener que responder sobre ingresos económicos y otros, sin embargo, la información obtenida se manejará con total confidencialidad.

Si sufriera algún daño como consecuencia de los procedimientos a que será sometido para la realización de esta investigación, se brindará la ayuda correspondiente para solucionar el problema lo más antes posible.

**D. BENEFICIOS:**

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que el investigador aprenda más acerca de la adquisición de alimentos y su efecto en los hábitos alimentarios y su relación con el nivel socioeconómico.

**E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con (la) investigador(a) Paulina Víquez Mora quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando al investigador a cargo **al teléfono 8995-6942**, en el horario de 8:00 am a 5:00 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana **al teléfono 2256-8197**, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

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

**G.** 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.

- H. 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.
  
- I. 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.

---

Nombre, cédula y firma del sujeto (niños mayores de 12 años y adultos)  
fecha

---

Nombre, cédula y firma del testigo    fecha

---

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento  
fecha

## ANEXO 6 INSTRUMENTO RECOLECCIÓN DE DATOS

Universidad Hispanoamérica  
Carrera: Nutrición

Proyecto de investigación  
Estudiante: Paulina Víquez Mora

### **Relación del nivel económico con la adquisición de alimentos y los hábitos alimentarios en población adulta, San Diego de la Unión, 2019.**

Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Favor llenar los espacios en blanco con la debida información y hacerlo con una X.

#### **I. Parte. Datos generales.**

1. Sexo

Masculino

Femenino

2. Edad

20- 29  30- 39  40- 49  50- 59  60-64

3. ¿ Su último nivel de educación aprobado?

Ninguno

Primaria incompleta

Primaria completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Universidad

Técnico

4. ¿Cuál es su estado civil?

Soltero (a)

Casado (a)

Divorciado ( a)

Viudo (a)

Unión libre

5. ¿ Cuántas personas viven en su hogar, incluyéndose?

- 1-3 personas
- 4- 6 personas
- 7-8 personas
- Mas de 9 personas

6. ¿ Cuántas de las personas que viven en su hogar aportan dinero para la alimentación?

- 1
- 2
- 3
- 4 o más

7. ¿ Trabaja actualmente?

- Sí ¿ En qué trabaja? \_\_\_\_\_
- No

8. ¿ Entre las personas que viven en su hogar, y que aportan dinero para los gastos familiares cuánto se reúne aproximadamente?

- menos de 200.000 mil colones
- 201.000 a 300.000 mil colones
- 301.000 a 400. 000 mil colones
- 401.000 a 500.000 mil colones
- 501.000 a 600.000 mil colones
- 601.000 a 700.000 mil colones
- más de 700.000 mil colones
- no sabe

9. ¿ De ese dinero cuánto se destina aproximadamente a la compra de alimentos?

- menos de 100.000 mil colones
- 101.000 a 200.000 mil colones
- 201.000 a 300. 000 mil colones
- 301.000 a 400.000 mil colones
- más de 400.000 mil colones

( ) no sabe

10. ¿Recibe algún bono o ayuda de bienestar social?

( ) Sí ( ) No

## II. Factores que influyen en la compra de alimentos.

1. ¿Quién es la persona encargada de las compras de alimentos en la familia?

- ( ) Papá
- ( ) Mamá
- ( ) Tío (a)
- ( ) Abuelo (a)
- ( ) Hermano (a)
- ( ) Esposo (a)

2. ¿Qué factores determinan la escogencia y compra de alimentos en el hogar?

Alimento	Precio	Marca	Aporte Nutricional	No lo compra
Vegetales( tomate, chile, lechuga, etc.).				
Frutas(Papaya,uvas,fresas).				
Granos( Arroz, frijoles, lentejas, garbanzos.				
Huevos				
Lácteos( Yogurt, leche)				
Enlatados				

Fuente: Elaboración propia, 2019.

3. ¿Cada cuánto se hacen las compras?

Alimento	Diario	Semanal	Quincenal	Mensual	No lo compra
Frutas(Papaya,uvas,fresas.)					
Vegetales( tomate, chile, lechuga, etc.).					

Granos(Arroz, frijoles, lentejas, garbanzos.					
Huevos					
Lácteos( Yogurt, leche)					
Enlatados					

Fuente: Elaboración propia, 2019.

4. ¿Dónde compra generalmente los alimentos?

<b>Alimentos</b>	<b>Supermercado</b>	<b>Carnicería</b>	<b>Verdulería</b>	<b>Feria del agricultor</b>	<b>Pulpería/ Minisúper</b>	<b>No compra</b>	<b>Venta ambulante</b>
Granos(Arroz, frijoles, garbanzos)							
Vegetales(tomate, chile, lechuga, etc.).							
Frutas(Papaya, uvas, fresas)							
Carnes (Res, cerdo, pollo, pescado, etc.)							
Lácteos( leche, queso, yogurt)							
Huevos							

Fuente: Elaboración propia, 2019.

5. ¿Por qué compra los alimentos en ese lugar?

<b>Alimentos</b>	<b>Supermercado</b>	<b>Carnicería</b>	<b>Verdulería</b>	<b>Feria del agricultor</b>	<b>Pulpería/ Minisúper</b>	<b>No compra</b>	<b>Venta ambulante</b>
Precio							
Calidad							
Cercanía							
Variedad							

Fuente: Elaboración propia, 2019.

6. ¿Cuántos tiempo de comida realiza al día?

<b>Lunes a viernes</b>	<b>Fines de semana</b>
( ) Desayuno	( ) Desayuno
( ) Merienda de la mañana	( ) Merienda de la mañana
( ) Almuerzo	( ) Almuerzo
( ) Merienda de la tarde	( ) Merienda de la tarde
( ) Cena	( ) Cena
( ) Merienda nocturna	( ) Merienda nocturna

Fuente: Elaboración propia, 2019.

7. ¿En cuáles tiempos de comida se reúne toda la familia a comer?

Desayuno	
Merienda de la mañana	
Almuerzo	
Merienda de la tarde	
Cena	

Fuente: Elaboración propia, 2019.

8. ¿Cuáles tiempos de comida realiza fuera de casa ?

Desayuno	
Merienda de la mañana	
Almuerzo	
Merienda de la tarde	
Cena	

Fuente: Elaboración propia, 2019.

9. ¿Según la anterior pregunta? ¿Con qué frecuencia?

Diario	
2 a 3 veces por semana	
Cada 8 días	
Quincenal	
Mensual	
Nunca	

Fuente: Elaboración propia, 2019.

10. Indique el tipo de grasa que utiliza regularmente para preparar los alimentos

- Aceite (de soya, girasol, oliva)
- Aceite en aerosol
- Manteca de origen vegetal

11. Indique los tipos de cocción que prefiere para realizar sus alimentos

<b>Preparación de Carnes( pollo, res, pescado)</b>	<b>Preparación de vegetales</b>
Al vapor ( )	Al vapor ( )
Frito ( )	Frito ( )
A la plancha ( )	A la plancha ( )
Asado ( )	Asado ( )
Hervido ( )	Hervido ( )

Fuente: Elaboración propia, 2019.

12. ¿Acostumbra a agregar sal a la comida ya preparada?

- Sí  No

13. ¿Usualmente consume azúcar?

- Sí  No

14. ¿En caso de consumir azúcar, indique cuántas cucharaditas le agrega a sus bebidas?

- De 1 a 2 cucharaditas
- De 3 a 4 cucharaditas
- De 5 a 6 cucharaditas
- Más de 6 cucharaditas

15. ¿Utiliza algún edulcorante?

- Sí  No

16. ¿ Cuántos vasos con agua consume normalmente al día?

( ) De 1 a 4 vasos

( ) De 5 a 8 vasos

( ) más de 8 vasos

17. ¿Revisa la información nutricional que viene en los alimentos?

Revisa la información nutricional que viene en los alimentos		¿En qué aspecto específico? Marque con una X					
Sí	No	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Vitaminas y minerales	Ingredientes

**III.**Parte. Frecuencia de consumo. A continuación, se le presenta una frecuencia de consumo, por favor marque con una “X” en las casillas de los grupos de alimentos que usted consume y cada cuánto los consume según sea el caso. (Nunca, menos de 1 vez al mes, de 1 a 3 veces al mes, de 1 a 2 veces a la semana, de 3 a 4 veces a la semana, de 5 a 7 veces a la semana).

<b>Tipo de Alimento</b>	<b>Nunca</b>	<b>Menos de 1 vez al mes</b>	<b>De 1 a 3 veces al mes</b>	<b>De 1 a 2 veces a la semana</b>	<b>De 3 a 4 veces a la semana</b>	<b>De 5 a 7 veces a la semana</b>
Leche entera						
Leche semidescremada						
Leche descremada						
Queso fresco						
Queso crema						
Natilla						
Yogurt Natural						
Yogurt de sabores						
Helado						
<b>Tipo de Alimento</b>	<b>Nunca</b>	<b>Menos de 1 vez al mes</b>	<b>De 1 a 3 veces al mes</b>	<b>De 1 a 2 veces a la semana</b>	<b>De 3 a 4 veces a la semana</b>	<b>De 5 a 7 veces a la semana</b>
Pollo						
Carne de Cerdo						
Carne de Res						
Pescado						
Mariscos enlatados						
Huevo						
<b>Tipo de alimento</b>	<b>Nunca</b>	<b>Menos de 1 vez al mes</b>	<b>De 1 a 3 veces al me</b>	<b>De 1 a 2 veces a la semana</b>	<b>De 3 a 4 veces a la semana</b>	<b>De 5 a 7 veces a la semana</b>
Arroz blanco						
Arroz integral						
Pan blanco						
Pan integral						
Tortilla de maíz						
Tortilla de harina						
Cereales de desayuno						

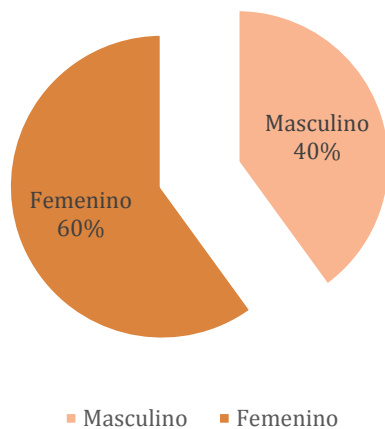
Avena						
Pastas (Espaguetis, caracolitos)						
Leguminosas (frijoles rojos, negros, lentejas, garbanzos.)						
<b>Tipo de alimento</b>	<b>Nunca</b>	<b>Menos de 1 vez al mes</b>	<b>De 1 a 3 veces al mes</b>	<b>De 1 a 2 veces a la semana</b>	<b>De 3 a 4 veces a la semana</b>	<b>De 5 a 7 veces a la semana</b>
Brócoli, Coliflor						
Remolacha						
Lechuga, repollo						
Tomate						
Zanahoria						
Verduras harinosas(yuca, plátano, papa)						
Verduras no harinosas (zapallo, chayote)						
<b>Tipo de alimento</b>	<b>Nunca</b>	<b>Menos de 1 vez al mes</b>	<b>De 1 a 3 veces al mes</b>	<b>De 1 a 2 veces a la semana</b>	<b>De 3 a 4 veces a la semana</b>	<b>De 5 a 7 veces a la semana</b>
Fresas						
Papaya						
Melón						
Naranja						
Banano						
Sandía						
Jugos de frutas 100% natural						

Fuente: Elaboración propia, 2019.

## ANEXO 7 RESULTADOS DE PLAN PILOTO

### Características sociodemográficas de los entrevistados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la prueba piloto:



*Figura N°1 Sexo de los entrevistados del Barrio Santa Marta,2019. Fuente: Elaboración propia.*

Como se observa en la figura N°1, predominó más el sexo femenino con un 60% con respecto al sexo masculino con un 40%.

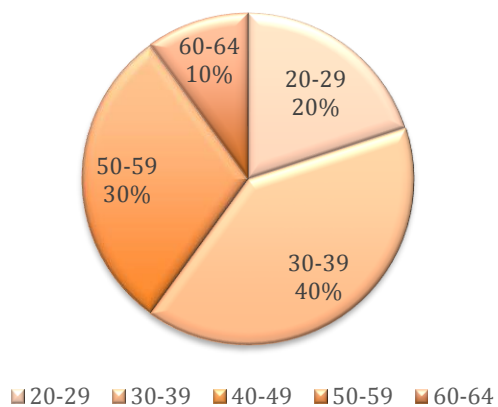


Figura N°2 Rangos de edad de los entrevistados del Barrio Santa Marta,2019. Fuente: Elaboración propia.

La figura N° 2, hace referencia a la edad de los entrevistados el rango que predominó fue de 30-39 con un 40%, seguido del rango de 50-59 con un 30% de la muestra tomada.

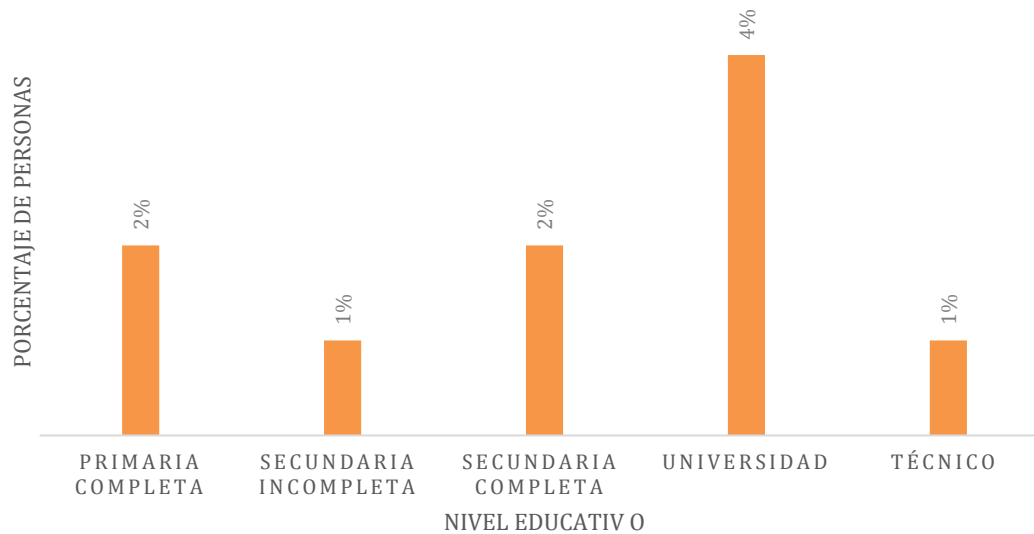
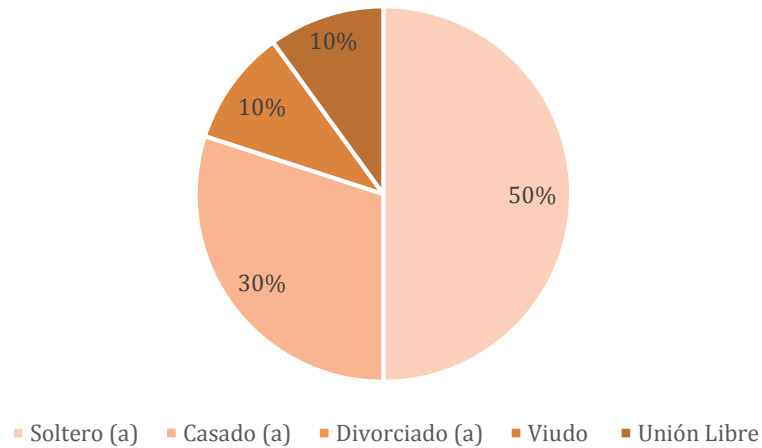


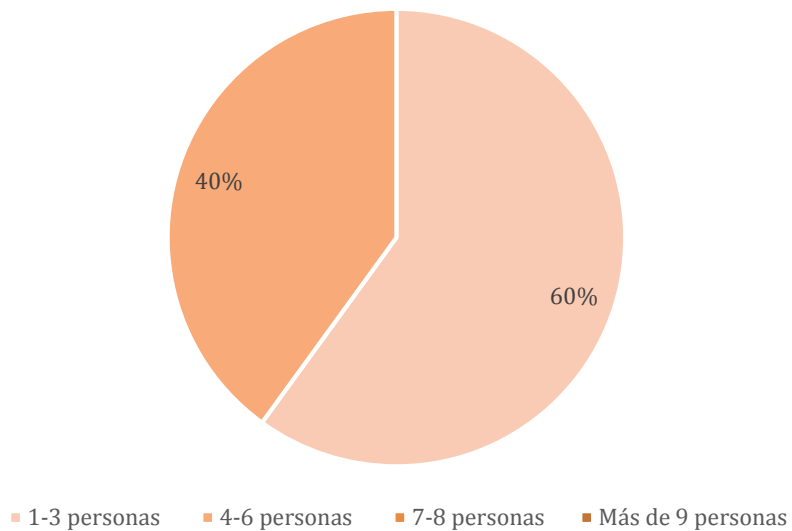
Figura N°3 Nivel educativo de los entrevistados del Barrio Santa Marta,2019. Fuente: Elaboración propia.

Con base en la figura N°3, muestra el nivel educativo en el cual la Universidad fue la que más sobresalió con un 4% y con un 2% primaria y secundaria completa de la muestra tomada.



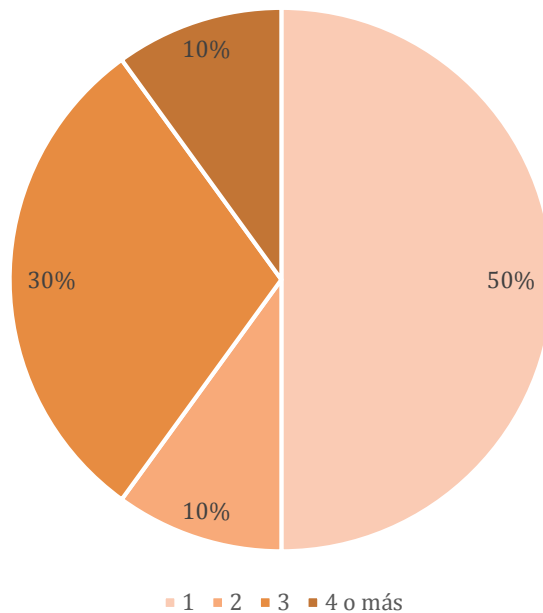
*Figura N°4 Estado civil de los entrevistados del Barrio Santa Marta,2019. Fuente: Elaboración propia.*

Como se observa en la figura N°4, relacionada con el estado civil el más representativo fue el 50% solteros y seguido de casados un 30% de la muestra tomada.



*Figura N°5 Cantidad de personas que viven en el hogar de los entrevistados del Barrio Santa Marta,2019. Fuente: Elaboración propia.*

De la figura N°5 se puede observar la cantidad de personas que viven en el hogar, la mayoría menciona que viven de 1-3 personas representando con un 60% y con un 40% de 4-6 personas.



*Figura N°6 Cantidad de personas que aportan dinero para la alimentación de los entrevistados del Barrio Santa Marta, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

La figura N°6 muestra la cantidad de personas que aportan dinero para la alimentación, con un 50% solo una persona es la encargada de la alimentación en el hogar, y con un 30%, 3 personas de las cuales conforman el hogar aportan para la alimentación.

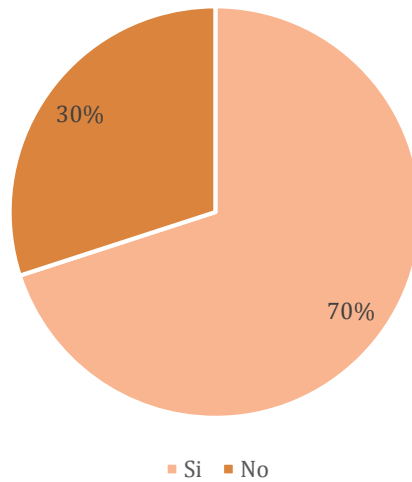


Figura N°7 Estado laboral de los entrevistados del Barrio Santa Marta,2019. Fuente: Elaboración propia.

En la Figura N°7 se observa que el 70% si trabaja actualmente Y un 30% no trabaja.

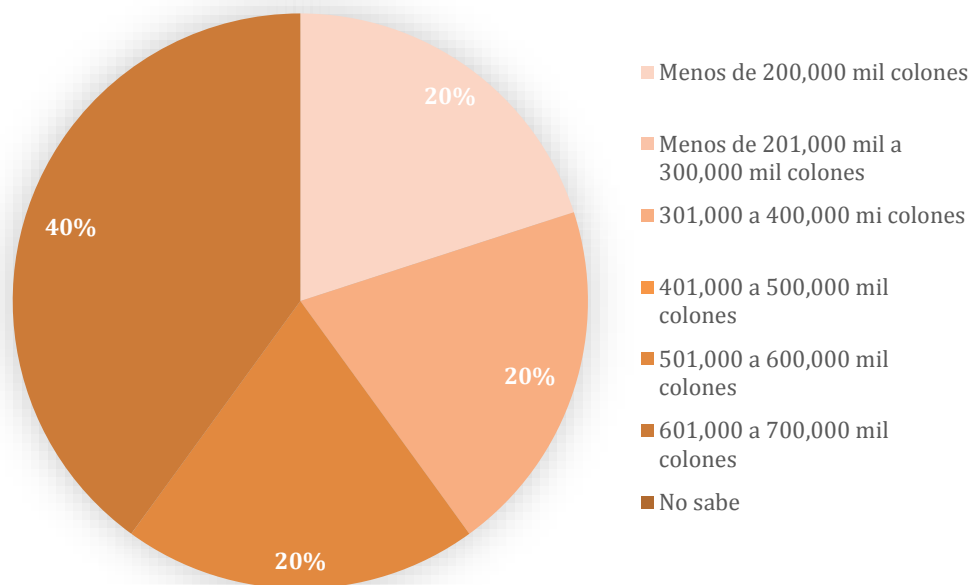
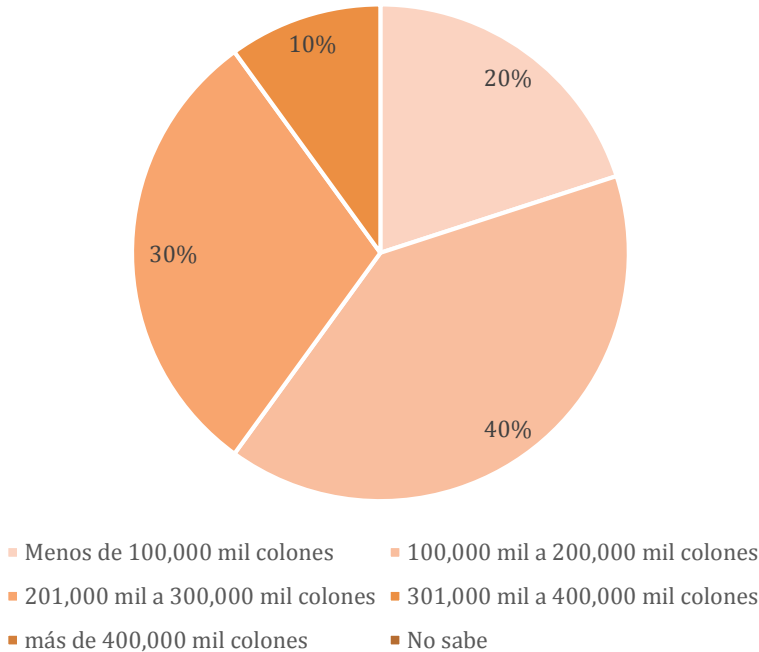


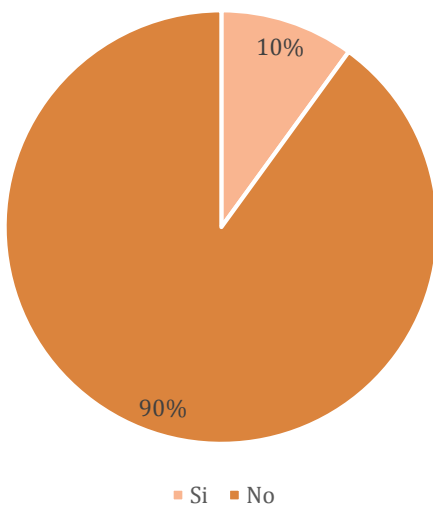
Figura N° 8 Cantidad de dinero que se reúne para los gastos familiares de los entrevistados del barrio Santa Marta,2019. Fuente: Elaboración propia.

La figura N°8 representa la cantidad de dinero que se reúne por parte de las familias para los gastos, con un 40% de 601,000 a 700,000 mil colones, con un 20% menos de 200,000 mil colones de la muestra tomada.



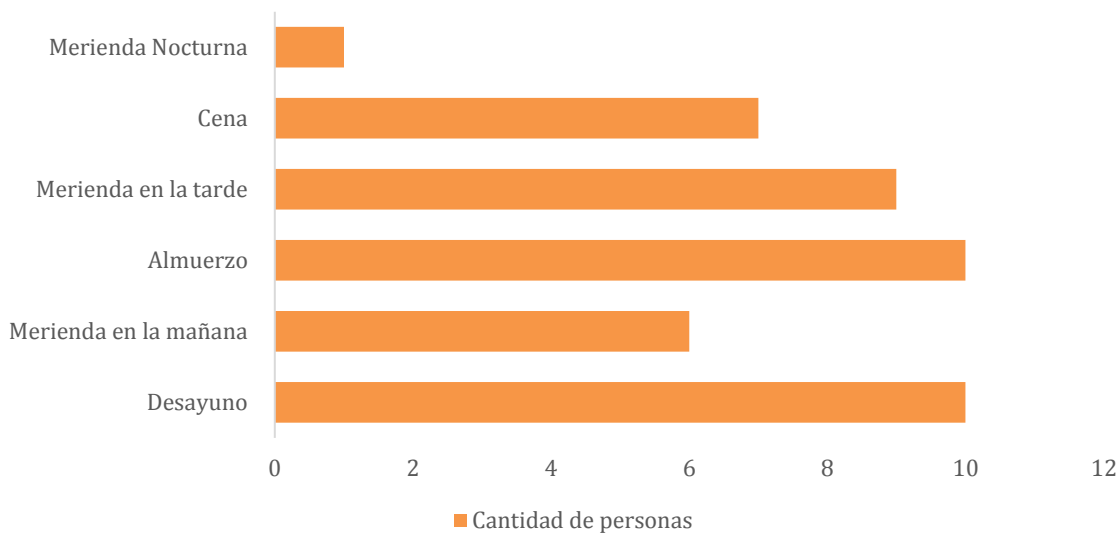
*Figura N°9 Dinero que destinan a la alimentación en el hogar de los entrevistados del Barrio Santa Marta, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

La figura N°9, muestra el dinero que se destina para la alimentación en el hogar con un 40% de 100,000 mil a 200,000 mil colones, con un 30% de 201,000 mil a 300,000 mil colones.



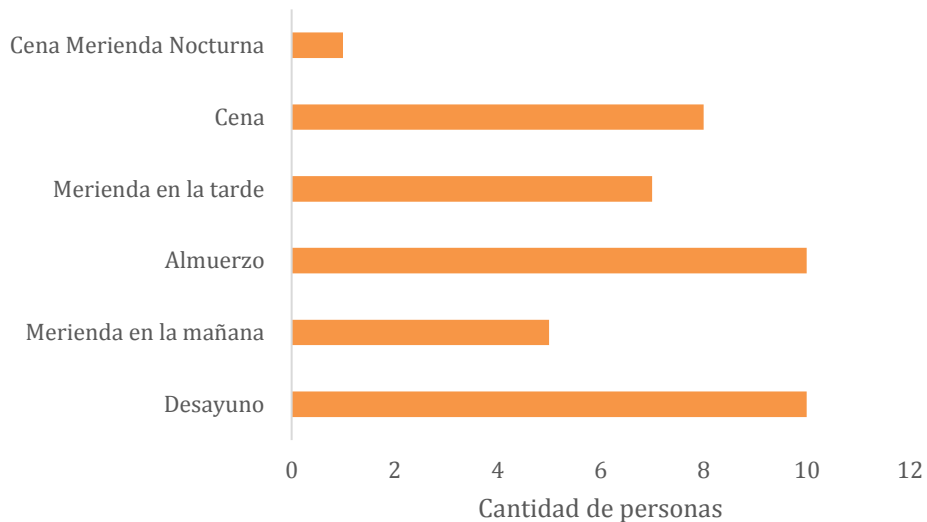
*Figura N°10 Recibe algún bono o ayuda de bienestar social de los entrevistados del Barrio Santa Marta, 2019. Fuente: Elaboración propia*

La figura N°10 muestra que de la población entrevistada el 90% no recibe ayuda del Estado o de bienestar social, mientras que solo un 10% sí lo recibe. (bienestar social).



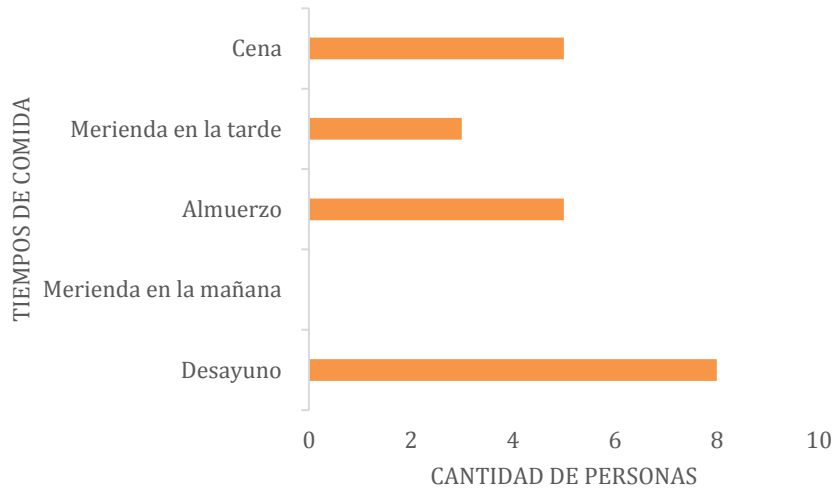
*Figura N°16 Tiempos de comida que realiza al día de lunes a viernes, los entrevistados del Barrio Santa Marta,2019. Fuente: Elaboración propia.*

Según la Figura N°16, se observa que los tiempos principales son los que más se realizan, seguido de la merienda de la tarde. Mientras que el tiempo que se realiza en menor frecuencia es la merienda nocturna seguida de la merienda de la mañana.



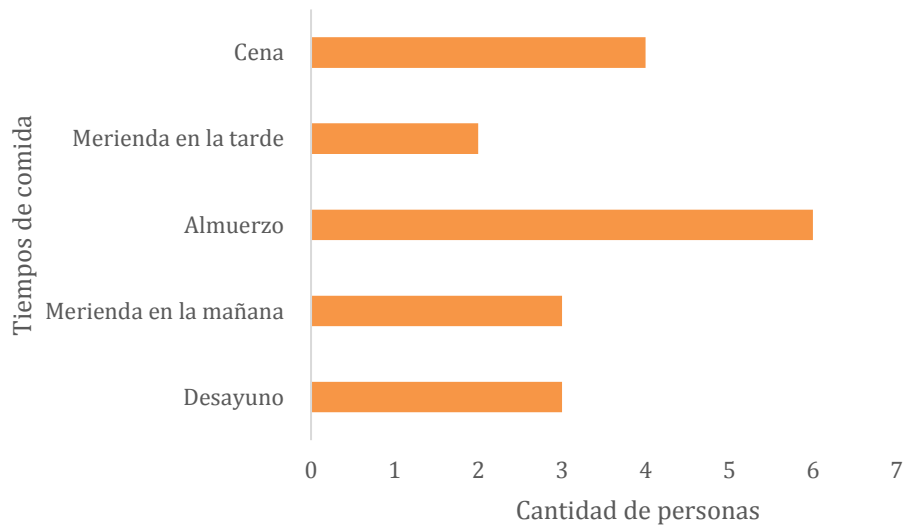
*Figura N°17 Tiempos de comida que realizan durante los fines de semana, los entrevistados del Barrio Santa Marta,2019. Fuente: Elaboración propia*

La figura N°17 con respecto del fin de semana se presenta la misma frecuencia que de lunes a viernes donde se observa mayor frecuencia en tiempos principales y en menor consumo el de la merienda nocturna.



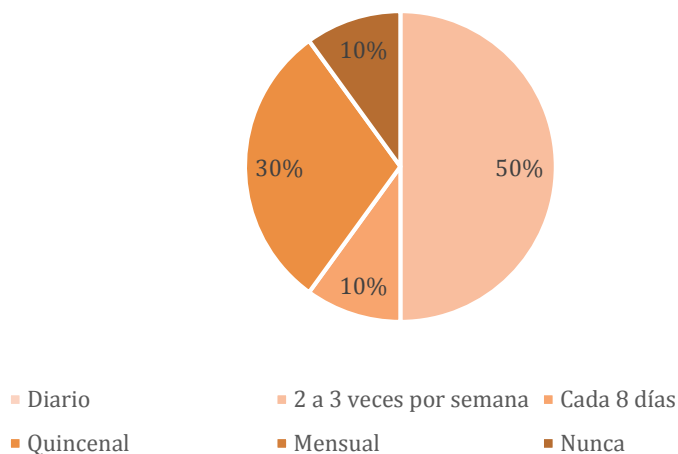
*Figura N°18 tiempos de comida en la que se reúne la familia a comer, de los entrevistados del Barrio Santa Marta, 2019. Fuente: Elaboración propia.*

Según la figura N°18, muestra los tiempos de comida en las que se reúne la familia a comer, 8 personas mencionaron que se reúnen en el desayuno y 5 personas mencionaron que se reúnen en el almuerzo y la cena.



*Figura N°19 Tiempos de comida que realizan fuera de la casa, los entrevistados del Barrio Santa Marta,2019. Fuente: Elaboración propia.*

La figura N°19 muestra los tiempos de comida que realizan fuera de la casa, la mayoría mencionó que realiza el almuerzo fuera de casa, seguido de la cena.



*Figura N°20 Frecuencia con la que realizan tiempos de comida fuera de casa los entrevistados del Barrio Santa Marta,2019. Fuente: Elaboración propia.*

Según la figura N°20 evidencia con la frecuencia que los entrevistados realizan tiempos fuera de la casa, con un 50% mencionan de 2 a 3 veces por semana, y con un 30% cada 15 días.

## ANEXO 8 CARTA DE APROBACIÓN DE CORRECCIONES

### Carta de Tutor

San José 10 de diciembre 2019

Señores del Registro

Carrera de Nutrición

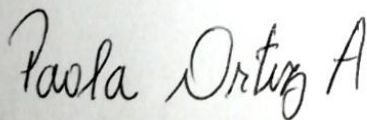
Universidad Hispanoamericana

Estimado Señores:

La estudiante Paulina Víquez Mora, cédula de identidad número 1-14280684, me ha presentado, para efectos segunda revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "RELACIÓN DEL NIVEL ECONOMICO CON LA ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS Y HABITOS ALIMENTARIOS EN LA POBLACION ADULTA, SAN DIEGO DE LA UNION, 2019", el cual fue elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho los cambios indicados durante la defensa de la tesis y que el jurado y representante de dirección creyó conveniente realizarlas.

Atentamente,



Paola Ortiz Acosta

Cedula de identidad: 801070272

Carné Colegio Profesional: 661-10

ANEXO CARTA DE AUTORIZACIÓN

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, Diciembre del 2019


Señores:  
Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Paulina Viquez Mora con número de identificación 1-14280684 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación del nivel de conocimiento presentado y aprobado en el año 2019 como requisito para optar por el título de Licenciatura 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,

 1-14280684  
Firma y Documento de Identidad