

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**COMPARACIÓN DE LAS
CARACTERÍSTICAS
SOCIODEMOGRÁFICAS, HáBITOS
ALIMENTARIOS Y SEGURIDAD
ALIMENTARIA SEGÚN ESCALA ELCSA
DE LOS HOGARES DE JEFATURA
EXCLUSIVAMENTE MASCULINA
VERSUS FEMENINA EN LA PROVINCIA
DE CARTAGO, 2024**

DAYANN HARRIS ULLOA

2024

TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO	II
ÍNDICE DE TABLAS	V
ÍNDICE DE FIGURAS	VII
DEDICATORIA	VIII
AGRADECIMIENTO	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	XI
CAPÍTULO I	13
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.1.1 Antecedentes del problema	2
1.1.2 Delimitación del problema	14
1.1.3 Justificación	14
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	16
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.3.1 Objetivo general	16
1.3.2 Objetivos específicos	17
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	17
1.4.1 Alcances de la investigación	17
1.4.2 Limitaciones de la investigación	18
CAPÍTULO II	19
MARCO TEÓRICO	19
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	20
2.1.1 Características sociodemográficas.....	20
2.1.2 Jefatura de hogar	21
2.1.3 Alimentación	21
2.1.4 Alimentación saludable.....	22
2.1.5 Hábitos alimentarios	23
2.1.6 Consumo de alimentos	25
2.1.7 Factores que determinan la elección de hábitos alimentarios.....	26
2.1.8 Seguridad alimentaria	32
2.1.9 Pilares de la Seguridad Alimentaria.....	33
2.1.10 Género y prevalencia de la inseguridad alimentaria en los hogares	37
2.1.11 Diversidad de la dieta.....	38
2.1.12 Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)	39
CAPÍTULO III	42
MARCO METODOLÓGICO	42

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	43
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	43
3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	43
3.3.1 Población.....	44
3.3.2 Muestra	44
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	45
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	46
3.4.1 Instrumento	46
3.4.2 Validez de un cuestionario.....	47
3.4.3 Confiabilidad	47
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	47
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	48
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO).....	52
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	53
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	53
3.10 ANALISIS DE DATOS	54
3.10.1 Análisis univariado.....	54
3.10.2 Análisis bivariado.....	54
<i>CAPITULO IV</i>	<i>55</i>
<i>PRESENTACIÓN DE RESULTADOS</i>	<i>55</i>
4.1 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS UNIVARIADOS	56
4.1.1 Características sociodemográficas.....	56
4.2 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS BIVARIADOS	84
4.2.1 Hábitos alimentarios	85
4.2.1.3 Frecuencia de consumo de alimentos	88
<i>CAPITULO V.....</i>	<i>91</i>
<i>DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</i>	<i>91</i>
5.1.1 Características sociodemográficas.....	92
5.1.2 Hábitos alimentarios	94
5.1.3 Consumo de alimentos	96
5.1.4 Nivel de seguridad alimentaria con escala ELCSA según jefatura	100
5.2 RELACIÓN BIVARIADA DE LOS RESULTADOS	104
5.2.1 Relación entre los hábitos alimentarios y el género de las jefaturas de hogar	104
5.2.2 Relación entre el consumo de alimentos y el sexo de las jefaturas de hogar	105
5.2.3 Relación entre los datos sociodemográficos y el nivel de seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina.....	107
5.2.4 Relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina.....	108
<i>CAPÍTULO VI.....</i>	<i>109</i>
<i>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</i>	<i>109</i>

6.1 CONCLUSIONES	110
6.2 RECOMENDACIONES	112
<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	114
<i>ANEXOS</i>	126
Anexo 1. Cuestionario para recolección de datos	126
Anexo 2. Resultados de la prueba piloto	135
Anexo 3. Consentimiento informado	165
Anexo 4. Declaración jurada	167
Anexo 5. Carta de tutor	168
Anexo 6. Carta de lector	169

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Puntos de corta para la clasificación de la seguridad alimentaria de escala ELCSA según tipo de hogar.....	41
Tabla 2. Población total estimada por cantón en la provincia de Cartago.....	45
Tabla 3. Criterios de inclusión y exclusión para elección de muestra.....	46
Tabla 4. Operacionalización de variables.....	48
Tabla 5. Características sociodemográficas de las jefaturas de hogar en la provincia de Cartago, 2024.....	57
Tabla 6. Aporte económico por género según las jefaturas de hogar en la provincia de Cartago, 2024.....	58
Tabla 7. Comparación de la cantidad de miembros en los hogares de jefaturas femenina y masculina según edades en la provincia de Cartago, 2024.....	59
Tabla 8. Lugares donde realizan los tiempos de comida de lunes a viernes en la provincia de Cartago, 2024.....	60
Tabla 9. Lugares donde realizan los tiempos de comida sábado y domingo en la provincia de Cartago, 2024.....	62
Tabla 10. Tipo de cocción utilizado usualmente en los hogares según jefatura en la provincia de Cartago, 2024.....	64
Tabla 11. Consumo y preparación de alimentos de los hogares según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.....	66
Tabla 12. Frecuencia de consumo de alimentos de los hogares según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.....	68
Tabla 13. Aspecto económico de los hogares según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.....	74
Tabla 14. Seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares integrados solamente por personas adultas según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.....	76
Tabla 15. Seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.....	79
Tabla 16. Comparación de lugar de preparación de los alimentos consumidos en cada tiempo de comida y el género de las jefaturas de la provincia de Cartago, 2024.....	85
Tabla 17. Comparación entre número de tiempos de alimentación y el género de las jefaturas de los hogares de Cartago, 2024.....	86
Tabla 18. Comparación entre métodos de cocción de un grupo de alimentos y el género de las jefaturas de los hogares de Cartago, 2024.....	87
Tabla 19. Comparación entre el tipo de grasa utilizada para cocinar y el género de las jefaturas de los hogares de Cartago, 2024.....	87
Tabla 20. Comparación entre el consumo de sal y azúcar con respecto al género de las jefaturas de los hogares de Cartago, 2024.....	88
Tabla 21. Comparación entre la frecuencia de consumo de un grupo de alimentos con respecto al género de las jefaturas de los hogares de Cartago, 2024.....	88
Tabla 22. Comparación entre la seguridad alimentaria respecto al género de las jefaturas de los hogares de Cartago, 2024.....	89
Tabla 23. Características sociodemográficas de las jefaturas de hogar en San José, Alajuela y Heredia.....	135

Tabla 24. Aporte económico por género según las jefaturas de hogar en San José, Alajuela y Heredia.....	137
Tabla 25. Cantidad de hogares que tienen miembros de las siguientes edades que viven en los hogares de jefaturas femenina y masculina en San José, Alajuela y Heredia.....	138
Tabla 26. Lugares donde realizan los tiempos de comida de lunes a viernes.	139
Tabla 27. Lugares donde realizan los tiempos de comida sábado y domingo.....	141
Tabla 28. Tipo de cocción utilizado usualmente en los hogares según jefatura en San José, Alajuela y Heredia.	143
Tabla 29. Consumo y preparación de alimentos de los hogares según jefaturas en San José, Alajuela y Heredia.	145
Tabla 30. Frecuencia de consumo de alimentos de los hogares según jefaturas en San José, Alajuela y Heredia.	147
Tabla 31. Aspecto económico de los hogares según jefaturas en San José, Alajuela y Heredia.....	153
Tabla 32. Seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares solamente con personas adultas según jefaturas en San José, Alajuela y Heredia.	155
Tabla 33. Seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares con personas menores de 18 años según jefaturas en San José, Alajuela y Heredia.	158

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Cantidad de hogares participantes según jefatura en la provincia de Cartago, 2024.	56
Figura 2. Cantidad de hogares integrados solamente por personas adultas versus hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años.	75
Figura 3. Comparación de la seguridad alimentaria según ELCSA entre hogares integrados solamente por personas mayores de 18 años según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.	83
Figura 4. Comparación de la seguridad alimentaria según ELCSA entre hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.	84
Figura 5. Cantidad de hogares participantes según jefatura en San José, Alajuela y Heredia.	135
Figura 6. Cantidad de hogares con solamente personas adultas versus hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años.	154
Figura 7. Comparación de la seguridad alimentaria según ELCSA entre hogares solamente con personas mayores de 18 años según jefaturas en San José, Alajuela y Heredia.	163
Figura 8. Comparación de la seguridad alimentaria según ELCSA entre hogares de jefatura femenina o masculina con personas menores de 18 años en San José, Alajuela y Heredia.	164

DEDICATORIA

Primeramente, dedico mi tesis a Dios por siempre estar a mi lado.

A mis padres, Sandra y Errol, por su amor y apoyo incondicional desde el día 1 del proceso.

A mi hermana, Nairobi, por su compañía en este camino.

AGRADECIMIENTO

A mi tutor Víctor Rodríguez, por la guía en la elaboración de este proyecto.

A la Universidad Hispanoamericana por mi formación académica.

A todos los docentes que compartieron su conocimiento conmigo.

A las instituciones que proporcionaron el apoyo para obtener este grado académico.

Finalmente, a los compañeros, seres queridos y personas que formaron parte del proceso.

RESUMEN

Introducción: La conformación de las familias de los hogares ha evolucionado en estructura y los papeles tradicionales. Este cambio conlleva una diversificación en los modelos familiares, alejándose del modelo tradicional donde el hombre es el principal proveedor y la mujer se encarga principalmente del cuidado del hogar y los niños. Sin embargo, continúan las brechas sociales y económicas entre ambos tipos de jefatura, por lo que es crucial entender y comparar los hábitos alimentarios, el consumo de alimentos y la seguridad alimentaria entre mujeres y masculina, ya que son fundamental para el bienestar nutricional de las familias encuestadas.

Objetivo General: Comparar las características sociodemográficas, los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares de jefatura exclusivamente masculina versus femenina, en la provincia de Cartago, durante el 2024.

Metodología: El estudio es de tipo correlacional, con un enfoque cuantitativo. Se aplica una encuesta digital a una muestra probabilística de 96 hogares de jefatura femenina o masculina en la provincia de Cartago. El análisis estadístico se realiza con Chi cuadrado y ANOVA.

Resultados: La población se caracterizó sociodemográficamente con prevalencia de hogares de jefatura masculina (51%), el 52% de la muestra tienen personas menores de 18 años, jefaturas de hogar con edades entre 36 y 50 años, con universidad incompleta, asalariados, con alrededor de 1 y 2 miembros por hogar. Los hábitos alimentarios indican que en realizan 5 tiempos de comida, omiten la merienda nocturna, consumen los alimentos hervidos, utilizan azúcar regular entre 1 y 2 cucharaditas para las bebidas, preparan alimentos con aceite vegetal. La escala ELCSA determinó que los hogares liderados por mujeres presentan inseguridad leve y los encabezados por hombres presentan seguridad alimentaria. La

disponibilidad y acceso alimentario apuntan que la jefatura femenina tiene menores ingresos mensualmente.

Discusión: Los hogares de jefatura femenina presentan mayor vulnerabilidad, debido a que tienen oportunidades laborales menos favorables y menores recursos económicos para la adquisición de alimentos. Esta investigación reafirma que las mujeres solteras tienen más desafíos al ser cabezas de hogar, por lo que la mayoría de los hogares presentan inseguridad alimentaria leve.

Conclusiones: Se concluye que, al comparar las características sociodemográficas, los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria de los hogares de jefatura exclusivamente masculina versus femenina, se afirma que existen diferencias de carácter económico en las prácticas alimentarias, debido a la desigualdad de ingresos entre ambos tipos de jefaturas de las familias encuestadas.

Palabras claves: características sociodemográficas, hábitos alimentarios, seguridad alimentaria, hogares de jefatura femenina, hogares de jefatura masculina.

ABSTRACT

Introduction: The formation of household families has evolved in structure and traditional roles. This change entails a diversification in family models, moving away from the traditional model where the man is the main provider, and the woman is mainly in charge of caring for the home and children. However, social and economic gaps continue between both types of heads, so it is crucial to understand and compare eating habits, food consumption and food security between different female and male heads, since they form a fundamental part of nutritional well-being of all the surveyed families.

General Objective: Compare the sociodemographic characteristics, eating habits and food security according to the ELCSA scale of households headed exclusively by men versus women, in the province of Cartago, during 2024.

Methodology: The study is correlational, with a quantitative approach. A digital survey is applied to a probabilistic sample of 96 households headed by women or men in the province of Cartago. Statistical analysis is performed with Chi square and ANOVA.

Results: The population was characterized socio-demographically with a prevalence of male-headed households (51%), 52% of the sample had people under 18 years old, heads of household aged between 36 and 50 years old, with incomplete university, salaried, with around 1 and 2 members per house. Eating habits indicate that they eat 5 meals, skip nighttime snacks, consume boiled foods, use regular sugar between 1 and 2 teaspoons for drinks, and prepare foods with vegetable oil. The ELCSA scale determined that households headed by women present mild insecurity and those headed by men present food security. Food availability and access indicate that female heads have lower monthly income.

Discussion: Female-headed households are more vulnerable, because they have less favorable job opportunities and fewer economic resources for purchasing food. This research reaffirms that single women have more challenges being heads of households, which is why most households have mild food insecurity.

Conclusions: It is concluded that when comparing the sociodemographic characteristics, eating habits and food security of households headed exclusively by men versus women, it is stated that there are economic differences in eating practices, due to the inequality of incomes between both types of heads of the families surveyed.

Keyword: sociodemographic characteristics, eating habits, food security, female-headed households, male-headed households.

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se expone el planteamiento del problema de investigación, el objetivo general y los específicos de esta, así como los alcances y limitaciones.

1.1.1 Antecedentes del problema

Las mujeres y los hombres desempeñan papeles clave en el mantenimiento de los cuatro pilares de la seguridad alimentaria. Las contribuciones de las mujeres a menudo siguen siendo invisibles y subvaloradas en los marcos normativos, jurídicos e institucionales, impidiéndoles así alcanzar su máximo potencial para mejorar la seguridad alimentaria. A nivel mundial, las diferencias de género en la inseguridad alimentaria continuaron en aumento en 2021: el 31,9% de las mujeres en el mundo sufrían inseguridad alimentaria moderada o grave, en contraste con el 27,6% de los hombres. (Food and Agriculture Organization of the United Nations, s. f.).

En los factores a considerar para la jefatura de hogar están: la situación económica, ya que la persona que hace el mayor aporte del ingreso es considerada el jefe o la jefa de hogar; las responsabilidades, cuando la persona es quien tiene más responsabilidades en el hogar como las tareas domésticas y el cuidado de otros miembros; y la decisión familiar, en algunas situaciones de manera colectiva se designa un jefe por su experiencia previa, habilidades de liderazgo o simplemente preferencia personal. (Torres, 2023).

De acuerdo con Claros (2021), el Instituto Nacional de Estadística de Chile al aplicar censos o encuestas de hogares, se identifica al jefe o jefa de un determinado hogar a partir de tres puntos: autoasignación de las personas entrevistadas, por el aporte económico y el poder de la autoridad". El INE boliviano utiliza en el primer criterio que indica que la jefatura del

hogar es asumida por la persona reconocida como tal por todos los miembros del hogar. En caso de que no haya criterio de autoasignación o identificación por los otros miembros, se recurre al criterio económico (quien realice el mayor aporte económico).

Para llevar a cabo la investigación se hace una comparación entre hogares liderados por hombres versus mujeres. La definición de hogar encabezado por una mujer difiere mucho entre países, lo que dificulta la comparación entre estos. En algunos casos se supone que una mujer no puede ser cabeza de familia si en ese hogar reside un hombre adulto, debido a un estereotipo sesgado por el sexo. Se debe interpretar los datos de manera cuidadosa. (Krause, 2019).

Según Silva et al. (2023) los hogares liderados por un hombre tienen más probabilidades de estar en el nivel de seguridad alimentaria. Por lo tanto, los resultados arrojados por este estudio sugieren que tener una pareja, además que los ingresos del hogar o la educación del jefe de hogar, juega un papel relevante en los hogares multimiembros; sin embargo, esta investigación no define cómo se eligió al jefe del hogar.

La disparidad de género en la inseguridad alimentaria, como parte de la población que experimenta inseguridad alimentaria moderada o grave, está asociada a la composición del hogar, más que a una característica individual. La política alimentaria para mitigar la desigualdad en la inseguridad alimentaria tendría que estar dirigida principalmente a hogares de bajos ingresos encabezados por mujeres y con niños. La adquisición de alimentos no es suficiente para reducir la inseguridad alimentaria. (Silva et al., 2023).

Akalu & Wang (2023) encontraron que la probabilidad de que los hogares encabezados por una mujer sufrieran inseguridad alimentaria moderada o grave era

significativamente mayor que la de los hogares encabezados por un hombre. En cuanto a los determinantes, el hallazgo indicó que los hogares encabezados por el género femenino, la reducción o pérdida de ingresos, un tamaño de familia más grande donde hay miembros que no participan en la producción económica, el difícil acceso a alimentos básicos y un menor nivel de educación, fueron los principales agentes asociados con el aumento del riesgo de enfrentar inseguridad alimentaria.

1.1.1.1 Antecedentes internacionales

La situación sobre el desempleo femenino es preocupante. A pesar de que ha habido una ligera mejoría en los indicadores, la brecha laboral entre hombres y mujeres sigue siendo significativa. Es alarmante observar que la tasa de participación laboral entre mujeres está en un 41.6%, mientras que la de los hombres está en un 68.2%. (Núñez, 2023).

Según el informe del Banco Mundial (2022) titulado “La Mujer, la Empresa y el Derecho 2022”, indica que un gran número de mujeres (aproximadamente 2400 millones) enfrentan barreras significativas que limitan su participación en la fuerza laboral y en 178 países aún existen barreras legales que dificultan que las mujeres participen en la economía. En 86 países se subraya la persistencia de normativas o prácticas que discriminan a las mujeres en el ámbito laboral y en 95 países siguen existiendo diferencias salariales entre géneros, a pesar de realizar trabajos equivalentes a los hombres.

Así, las mujeres tienen más dificultades en el ámbito laboral independientemente de donde vivan, por lo que sus ingresos y situación económica se ven afectados directamente y, por ende, hay mayor riesgo de sufrir inseguridad alimentaria, ya que son las suministradoras de alimentos en el hogar.

La etapa de transición nutricional es una alteración significativa en los hábitos alimentarios que se observa principalmente en países de ingresos económicos medios y bajos. Está marcada por cambios profundos en los patrones de consumo de alimentos en la sociedad a lo largo de las últimas décadas. (Morejón et al., 2021).

La alimentación juega un papel fundamental en el desarrollo y mantenimiento de la salud a lo largo de toda la vida de un individuo, así como es uno de los factores principales para la prevención de ciertas enfermedades en la edad adulta. El consumo de alimentos naturales como frutas, verduras, leguminosas y tubérculos ha sido reemplazado en gran medida por alimentos ricos en azúcar, sal, grasas saturadas y productos ultraprocesados. Este cambio en la alimentación se relaciona con enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, cáncer y enfermedades respiratorias, que representan una carga significativa para los sistemas de salud pública. (Morejón et al., 2021).

Organizaciones encargadas de la salud han identificado sedentarismo y los malos hábitos alimentarios como factores clave en el aumento del exceso de peso y la prevalencia de enfermedades crónicas. La transición nutricional hacia dietas altas en carbohidratos refinados, azúcares, grasas saturadas y alimentos animales, y bajas en ácidos grasos poliinsaturados y fibra dietética, es particularmente preocupante y se observa en países de ingresos bajos y medios. (Guevara et al, 2019).

Los hábitos alimentarios de las personas están influenciados por una variedad de factores sociodemográficos, religiosos, culturales, económicos y personales como la familia, los amigos, la publicidad en medios de comunicación, las redes sociales o el conocimiento

en nutrición. Dichos factores han impactado en los patrones de alimentación contribuyendo a un nuevo perfil de salud-enfermedad, caracterizado por un aumento en las enfermedades crónicas y degenerativas. (Mete et al., 2019).

El último Informe mundial sobre las crisis alimentarias (FAO, 2023) destaca un panorama preocupante respecto a la inseguridad alimentaria a nivel global. En 2022, el número de personas que padecían inseguridad alimentaria aguda y necesitan asistencia urgente aumentó por cuarto año consecutivo, alcanzando más de 250 millones de personas afectadas por hambre aguda. En este mismo año, la gravedad de la inseguridad alimentaria aguda también aumentó, con un porcentaje que pasó del 21.3% en 2021 al 22.7% en 2022. Esto representa una tendencia preocupante hacia un nivel más alto de inseguridad alimentaria aguda a nivel mundial.

La guerra en Ucrania y la pandemia por COVID-19 han tenido impactos relevantes en la seguridad alimentaria a nivel mundial, cada una afectando de manera distinta pero profunda la producción, los precios y la disponibilidad de alimentos. La guerra interrumpió la producción agrícola, ocasionó el aumento de precios y la reducción de la disponibilidad alimentaria. La pandemia impactó negativamente la economía, aumentó la inseguridad alimentaria y la disrupción en la producción y comercio. (FAO, 2023).

Algunos determinantes en la seguridad alimentaria mundial son las crisis y sus efectos socioeconómicos como los producidos a partir del COVID-19, afectan principalmente a países pobres con una disminuida capacidad de enfrentar estas situaciones, ya que la capacidad de revertir las crisis económicas ha decrecido mucho en los últimos 3 años. (FAO, 2023).

Al mismo tiempo, los conflictos, los fenómenos meteorológicos extremos y las crisis económicas influyen de manera significativa en la inseguridad alimentaria a nivel mundial. Los conflictos armados en Afganistán, República Árabe Siria y Sudán del Sur afectan la producción agrícola, la infraestructura de distribución de alimentos y la seguridad de las poblaciones, llevando a una grave escasez de alimentos y malnutrición. También los eventos climáticos extremos como las extensas sequías en el Cuerno de África y África austral, inundaciones arrasadoras en Pakistán, tormentas tropicales y ciclones pueden destruir cosechas, afectar el acceso al agua potable y provocar desplazamientos forzados, extremar la inseguridad alimentaria y la malnutrición en las regiones afectadas. (FAO, 2023).

Aguilar (2016) observó una tendencia creciente en el número de mujeres que lideran hogares, especialmente en áreas urbanas. Algunas características sociodemográficas relevantes son: mujeres que encabezan el hogar no tienen pareja, mujeres adultas específicamente entre los 40 y 54 años de edad, y las mujeres mayores que han perdido a sus cónyuges y ahora son responsables de dirigir un hogar.

Aguilar (2016) menciona que, en términos educativos, se observa que tradicionalmente ha existido un rezago educativo entre las mujeres que son jefas de hogar en comparación con los hombres que ocupan el mismo rol. Sin embargo, estas brechas educativas tienden a reducirse, especialmente en los niveles de educación superior, sobre todo en edades más jóvenes. Esto impacta positivamente en la integración en el mercado laboral y la autonomía económica. Aguilar destaca que las mujeres divorciadas y solteras tienden a tener mayor escolaridad que las casadas o en una unión libre.

La participación de las líderes de hogar en el mercado laboral ha crecido, aunque persiste una cantidad considerable dedicada a los quehaceres del hogar. Así se subrayan las desigualdades en las responsabilidades domésticas y la dificultad para lograr una conciliación efectiva entre la vida familiar y laboral para las mujeres. Hay que considerar las necesidades y desafíos de las mujeres jefas de hogar para crear políticas públicas como acceso a oportunidades educativas y laborales equitativas, protección social adecuada y recursos para el desarrollo económico sostenible, para eliminar las dificultades de las mujeres para su desarrollo profesional y económico. (Aguilar, 2016).

A partir de los antecedentes mencionados, se puede analizar la dinámica familiar para comparar características sociodemográficas, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria, además de factores que influyen en estos: las personas que aportan económicamente a los hogares y la persona encargada del proceso de alimentación. Por otro lado, es importante clasificar los hogares en jefatura exclusivamente masculina o femenina y las condiciones socioeconómicas que permiten la capacidad económica y el acceso físico a los alimentos.

1.1.1.2 Antecedentes nacionales

Con relación al ámbito laboral, Bordón (2021) cita que las mujeres ganaban aproximadamente el 61% de lo que ganaban los hombres en el mismo tipo de trabajo, lo que confirma la existencia de la conocida "brecha salarial", esto porque el promedio salarial para mujeres fue de 318 586,9 colones mientras que para los hombres es de 519 763,32 colones. Al comparar el trabajo y cuidado doméstico, los hombres jefes dedicaban en promedio 6.82 horas a la semana al cuidado de hijos, familiares y del hogar. En contraste, las mujeres jefas dedicaban considerablemente más tiempo, aproximadamente 11.12 horas a la semana, casi

el doble que los hombres. Esto resalta una carga desigual en el trabajo no remunerado y el cuidado doméstico, que recae de manera desproporcionada sobre las mujeres. En resumen, las mujeres también dedican más tiempo a actividades como la limpieza y mantenimiento de la vivienda, así como la preparación y servicio de bebidas o alimentos. Estas tareas son esenciales, pero a menudo invisibilizadas y no valoradas económicamente.

Es cierto que las mujeres enfrentan desafíos significativos en el mercado laboral costarricense, exacerbados por crisis económicas como la pandemia. La participación desigual en el mercado laboral costarricense y las brechas de género son problemas serios que requieren atención continua y acciones concretas para promover la igualdad de oportunidades y reducir las disparidades económicas y sociales. (Nuñez, 2023).

El vacío de información sobre los hábitos alimentarios en Costa Rica más allá de lo reportado en la Encuesta Nacional de Nutrición del año 1996 y la limitación en la publicación de datos detallados de la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 son preocupaciones importantes para comprender la situación nutricional y alimentaria del país. Los datos públicos se centran en el estado nutricional según mediciones antropométricas, dejando una laguna significativa en la composición y cantidad de alimentos consumidos habitualmente por la población. (Guevara et al, 2019).

Contar con una caracterización actualizada de los patrones alimentarios en Costa Rica es fundamental para varios aspectos clave como el redireccionamiento de políticas y programas, planificación estratégica, desarrollo de programas sociales y la disminución de las brechas de desigualdad en alimentación. Esto va a contribuir a mejorar la salud y el

bienestar general de la población, promoviendo hábitos alimentarios saludables y reduciendo las desigualdades en el acceso alimentario.

En Costa Rica se han realizado esfuerzos desde el siglo pasado para reducir la subalimentación que es padecía por el 4,4% de la población (FAO, 2018), asimismo se disminuyó la desnutrición a solamente un 2% de la población infantil entre 6 a 12 años. Más del 90% de las familias encuestadas tienen al menos un miembro con enfermedades relacionados con la nutrición como hambre oculta, enfermedades crónicas, sobrepeso y obesidad en todos los grupos etarios, el país enfrenta una alta prevalencia con problemas de salud en diversas comunidades, esto subraya la urgencia de abordar la malnutrición en sus diversas formas. Se reporta sobrepeso y obesidad en más del 60% de la población adulta. (Hidalgo et al., 2020).

El panorama socioeconómico de Costa Rica refleja una realidad donde la pobreza y la extrema pobreza tienen una presencia significativa, especialmente en las zonas rurales, donde aproximadamente la quinta parte de los hogares es pobre desde 1993. Para el 2000, el 17,5 y el 24,3% de los hogares de la zona urbana y rural eran pobres; de ellos, el 6,4 % de la zona urbana y el 8,3 % del área rural eran pobres. Esto asegura que el área rural sigue concentrando la pobreza, el 28,76% de los hogares rurales vs el 19,58% de los hogares urbanos. (Tacsan & Murillo, 2003).

La distribución geográfica influye en la pobreza, es decir, a mayor población rural más hogares pobres. A nivel nacional, la región Brunca se encuentra identificada como la más deteriorada y en segundo lugar la Chorotega, enfrentando desafíos significativos relacionados con la pobreza, el acceso limitado a recursos productivos y la dependencia de

actividades agrícolas de subsistencia. Entre las características principales están muchas familias involucradas en actividades agrícolas de autoconsumo y peones agrícolas que no son propietarios de tierras. (Tacsan & Murillo, 2003).

En cuanto a la seguridad alimentaria, la agricultura familiar es crucial en la disminución de la pobreza y la mejora de las condiciones de vida en las familias rurales, por lo que promover estrategias para fortalecer la producción agrícola es necesario para enfrentar los desafíos y necesidades del desarrollo rural. (Parada et al., 2018). Estas estrategias pueden ser garantizar la seguridad alimentaria de las comunidades rurales, generación de ingresos por medio de la productividad agrícola, prácticas agrícolas sostenibles que conserven los recursos naturales, entre otras.

Los datos del último informe del Estado de la Nación indican que durante el período de julio de 2019 a junio de 2020, alrededor al 47.6% de los hogares costarricenses, lo que equivale aproximadamente a 763 mil hogares, sufrieron algún nivel de inseguridad alimentaria. La incidencia de inseguridad alimentaria es mayor en hogares con menor nivel educativo en la jefatura, especialmente si es de género femenina, y aún más pronunciada si la persona es migrante. Además, las periferias del país, donde probablemente hay menos acceso a servicios y oportunidades económicas, también presentan niveles más altos de inseguridad alimentaria. Porcentualmente, las regiones Pacífico Central, Huetar Norte y Chorotega son las que reportan la situación más crítica y las zonas Central, Caribe y Huetar Norte son las que tiene más cantidad de hogares con algún tipo de inseguridad alimentaria. (Molina, 2021).

Costa Rica refleja un panorama complejo en cuanto a la distribución y acceso equitativo a los alimentos, con repercusiones significativas tanto para los agricultores como

para los consumidores. En el mercado al agricultor se le pague muy poco y el consumidor paga altos precios en las compras minoristas. Además de los desafíos internos en la cadena alimentaria, las estadísticas regionales muestran una situación agravada por niveles significativos de inseguridad alimentaria moderada. Según estimaciones de la FAO, el 41% de la población en la región, experimenta algún grado de inseguridad alimentaria moderada o severa. Es decir, que en el 2020 267 millones de personas tuvieron afectaciones en su alimentación. (Molina, 2021)

El exceso de peso en Costa Rica es significativo y refleja un problema de salud pública relevante en el país, dato respaldado por la última Encuesta Nacional de Nutrición (2008-2009), donde indica que personas de 20 a 64 años presentaron exceso de peso, 66,6 % mujeres y 62,4% hombres. (Guevara et al., 2019).

El aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas está estrechamente relacionado con la transición alimentaria observada en muchas partes del mundo, incluida Costa Rica. Implica cambios en los hábitos de alimentación de la población, que pueden llevar a una mayor incidencia de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y obesidad. Para abordar esta problemática es crucial estudiar los hábitos de alimentación de la población costarricense actual. Este estudio debería analizar cómo difieren estos hábitos según el poder adquisitivo de las familias, el género y el grupo etario. (Guevara et al., 2019).

En el estudio de Guevara et al. (2019) se concluyó que el patrón alimentario de la población urbana costarricense tiene poca variedad. El "casado" es un plato típico con arroz, frijoles, una especie de carne, ensalada y plátano. Según el estudio, este sigue siendo

uno de los componentes más comunes en las comidas principales (almuerzo y cena), sin embargo, las leguminosas, frutas, vegetales y pescado continúa siendo insuficiente, y las bebidas azucaradas son consumidas en todos los tiempos de comida.

Los resultados del estudio sobre los hábitos alimentarios de la población costarricense urbana entre los 15 y 65 años de edad revelan varias tendencias preocupantes como lo es el alto consumo de ciertos alimentos: café, panes, arroz blanco y bebidas con azúcar. Estos alimentos, aunque son comunes en la dieta, pueden contribuir a un perfil nutricional desequilibrado, especialmente si se consumen en exceso. Por otro lado, se identifica un consumo insuficiente de leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y pescados. Estos alimentos son fundamentales para una dieta equilibrada debido a su contenido de nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos saludables. (Guevara et al., 2019).

La evidencia subraya la importancia de reforzar programas educativos enfocados en mejorar el conocimiento nutricional y promover hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas, promover políticas públicas que garanticen la disponibilidad y acceso a alimentos saludables y finalmente, la implementación efectiva de estas medidas puede ayudar a reducir la prevalencia de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y obesidad, que son problemas de salud pública que significan un gran costo en el presupuesto público. (Guevara et al., 2019).

1.1.2 Delimitación del problema

En el estudio actual se delimitan como sujeto de estudio una muestra de 96 hogares de jefatura exclusivamente masculina o femenina, para evaluarlos durante el primer semestre del año 2024, pertenecientes a la provincia de Cartago, en Costa Rica.

1.1.3 Justificación

Los hogares de jefatura femenina han ido en aumento, siendo de los más vulnerables económicamente. El Censo de Población y Vivienda del 2011 señala que, el porcentaje de hogares con jefatura femenina pasó del 23% en 2000 a 29,1% en 2011. Además, según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH), la proporción de hogares con mujeres jefe de hogar, en 2019 alcanzó el 39,94%, mientras que en 2010 fue de 33,7%. (Morales, 2019). Los datos de la ENAH de 2017 indican que el 38,3 % de los hogares están encabezados por mujeres, y el 74,3 % de estos hogares, solo tienen a la mujer a la cabeza del hogar. (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2017).

Benítez & Urrea (2019) citan que una mujer cabeza de familia puede ser reconocida como tal dentro de un hogar, independientemente de la presencia de otras mujeres en ese mismo hogar. Este rol puede ser asumido por una mujer soltera o casada, y puede implicar que ella sea el principal soporte económico, social y afectivo del hogar. Además, puede tener a su cargo hijos e hijas menores de edad o personas mayores dependientes. Es posible que esta mujer tenga pareja, pero que sea la responsable principal del hogar, o porque no hay otro familiar que aporte económicamente de manera significativa.

Por otro lado, en la jefatura masculina es el hombre quien asume la responsabilidad de proveer económicamente para la familia. Además, podría encargarse del manejo del hogar, distribución de tareas domésticas, administración de las actividades cotidianas del hogar, la educación y salud de los hijos. Esto reafirma el papel tradicionalmente asociado al hombre como proveedor económico y figura principal en la toma de decisiones y gestión del hogar. Es importante notar que estos roles pueden variar según las circunstancias específicas de cada familia y contexto cultural. (Cano et al., 2016).

El estado de inseguridad alimentaria debe ser una preocupación de todos los países, quienes deben buscar soluciones para producir significativamente productos de manera local y que todas las personas puedan tener disponibilidad y acceso a los alimentos. (Pollard & Booth, 2019). Desde la perspectiva de género, las familias con jefatura femenina, monoparentales o no, están más propensas a la vulnerabilidad, la marginación social y la pobreza, como consecuencia y el riesgo de exclusión social producto de la inequidad de género. (Peralta, 2022).

La variable de seguridad alimentaria permite conocer el acceso y disponibilidad que tienen las personas a la alimentación sana, nutritiva y suficiente. (Mundo et al., 2018). Lapo et al. (2019) resalta que el aprendizaje de los hábitos alimentarios está fuertemente influenciado por diversos factores, siendo la familia uno de los más significativos. Los hábitos alimentarios de una población determinan cómo se distribuye la ingesta de alimentos durante el día, y la cantidad y calidad de lo que se consume, lo que afecta crucialmente a la salud de las personas.

La población costarricense ha adoptado nuevas formas de alimentación, en la cual prevalece el consumo de alimentos poco saludables y hábitos alimentarios inadecuados, provocando el aumento de enfermedades. (Guevara et al, 2019).

En la muestra en estudio, se podrá conocer la proporción de población con inseguridad alimentaria y una visión sobre el consumo adecuado de alimentos, además de saber si los hogares más expuestos a la inseguridad alimentaria son los encabezados por mujeres o hombres.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

El problema que se desea resolver por medio de la investigación es: ¿Cuál es la comparación de las características sociodemográficas, los hábitos alimentarios y seguridad alimentaria de los hogares de jefatura exclusivamente masculina o femenina en la provincia de Cartago, 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Seguidamente se presentan los objetivos planteados para la investigación.

1.3.1 Objetivo general

Comparar las características sociodemográficas, los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares de jefatura exclusivamente masculina versus femenina, en la provincia de Cartago, durante el 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Identificar las características sociodemográficas de la población de estudio con un cuestionario.
2. Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio mediante un cuestionario.
3. Conocer el consumo de alimentos de la población de estudio mediante una frecuencia de consumo de alimentos.
4. Medir la seguridad alimentaria de la población de estudio utilizando escala ELCSA.
5. Comparar sociodemográficamente los hogares de jefatura femenina y jefatura masculina de la provincia de Cartago.
6. Comparar los hábitos alimentarios y el consumo de alimentos de los hogares de jefatura femenina versus jefatura masculina de la provincia de Cartago.
7. Comparar la seguridad alimentaria de los hogares de jefatura femenina versus jefatura masculina en la provincia de Cartago.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se presentan los alcances y limitaciones en cuanto al proceso de investigación. Estos deben redactarse al finalizar la investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

La investigación realizada no demuestra alcances logrados, independientes a los objetivos planteados.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Al no establecer un único factor para delimitar quién se hace cargo de la jefatura de hogar podrían causarse sesgos en las respuestas y resultados obtenidos. Además, el número de muestra es pequeño por lo que podría ser poco representativo para una provincia con tantos habitantes.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación, se exponen los conceptos, las definiciones y las investigaciones relevantes para fundamentar y comprender las variables del estudio.

2.1.1 Características sociodemográficas

Se refieren a los aspectos que se utilizan para describir la población que pueden ser medidos y analizados, como la edad, el sexo y género, el estado civil, el nivel de escolaridad, la condición socioeconómica, la ocupación o profesión, la situación laboral, los ingresos económicos, la ubicación geográfica, la raza o etnia, el sexo, el número total miembros por hogar y condiciones de vida, entre otros. Estos datos son fundamentales para comprender mejor a la sociedad y diseñar políticas públicas y estrategias adecuadas para atender sus necesidades. (Biblioteca Virtual en Salud, 2022)

Estas características sociodemográficas ayudan a reflejar la situación social del momento en que son medidas. Esta información es obtenida por medio de censos, encuestas o cifras registradas de distintas maneras, principalmente por organismos estatales, sin embargo, también pueden ser llevados a cabo por otras personas o instituciones.

También se pueden considerar diversas respuestas donde las personas se sientan identificadas, en caso de que el estudio para el cual se recolectan los datos lo permita, en principal las preguntas relacionadas a sexo y género, entre estos se pueden contemplar la persona transgénero, género no binario, entre otras.

2.1.2 Jefatura de hogar

Hace referencia a la persona mayor de edad de un hogar que es responsable de gestionar y tomar decisiones relacionadas con el hogar, incluidos los asuntos financieros y la administración general. En muchas culturas, este papel históricamente recaía en el cabeza de familia masculino, pero también puede referirse a la cabeza de familia femenina o a cualquier persona que asuma este rol de liderazgo dentro de una unidad familiar. Quienes conforman el hogar lo reconocen como jefe de este. (Claros, 2021).

Dentro de las características para definirse como tal están la autoasignación: percepción como jefe o jefa de hogar que la persona encuestada hace de sí misma o de otro miembro del hogar; el criterio de autoridad: es la persona encargada que plantea las reglas y ejerce el rango más alto de autoridad, además de tener más influencia en la toma de las decisiones importantes del hogar, y el criterio económico: que indica quien hace el mayor aporte a la familia y/o quien porta la tenencia de la vivienda ya sea propia o arrendada. (Departamento de Estudios Sociales, 2016).

2.1.3 Alimentación

La alimentación es crucial para la salud física, mental y emocional para mantener la calidad de vida de una persona, ya que el cuerpo necesita de una cantidad, calidad y variedad de nutrientes, brindados con los alimentos que se incorporan en la dieta diaria, para el metabolismo y las funciones vitales. También se relacionan los procesos metabólicos del cuerpo, los bioquímicos, psicológicos y socioculturales. (Téllez, 2019).

La alimentación es un acto consciente, que no solo se trata de proporcionarle los alimentos y nutrientes necesarios al cuerpo, sino de cómo se hace y las implicaciones para el bienestar, y puede ser modificable mediante la educación nutricional.

2.1.4 Alimentación saludable

Esto es término que tiene múltiples y amplias definiciones, que pueden cambiar según quien las describa. En resumen, la alimentación saludable brinda los nutrientes indispensables para mantener el bienestar físico y mental de los individuos, promueve la salud, y ayuda a tomar conciencia de su valor con acciones positivas determinantes. Para que sea completa se deben incluir alimentos de cada grupo con el fin de aportar todos los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas), ya sean de origen animal y vegetal. (Rivera, 2019).

Es fácil abrumarse con tanta información que hay disponible en internet y redes sociales sobre las novedades de alimentación saludable o el producto más comentado, sin embargo, es fundamental asegurarse que el conocimiento adquirido sea basado en fuentes científicas o certeras.

Pero una buena nutrición se lleva día a día, se trata en realidad de seleccionar día a día alimentos y bebidas saludables. Con hábitos de alimentación saludables, es probable relacionarse de forma sana con los alimentos y así poder disfrutar según las preferencias o el acceso disponible.

Esta alimentación consiste en tener una dieta variada, con frutas, verduras, cereales integrales, leche y sus derivados y las fuentes de proteínas. Se recomiendan alimentos que

sean bajos en grasa que ayuden a mantener un mejor estado de salud. (Centro de Enfermedades Contagiosas, 2022).

Se ha demostrado que mantener una buena alimentación desde la infancia hasta la adultez ayuda a combatir y prevenir enfermedades comunes y que incurren en un gran gasto del presupuesto público, como lo son la obesidad y el sobrepeso, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial, la diabetes, la anemia, la osteoporosis, y algunos tipos de cánceres. Por último, es importante mencionar que ninguna edad está exenta de estos padecimientos, por lo que elegir una alimentación saludable le hará tener una mejor calidad de vida a cualquier edad. (Centro de Enfermedades Contagiosas, 2022).

2.1.5 Hábitos alimentarios

Este es un concepto fundamental para comprender cómo y por qué las personas eligen qué comer. Se refiere a los patrones repetitivos y automáticos de comportamiento relacionados con la alimentación, que pueden ser influenciados tanto por factores conscientes como inconscientes de la mente humana. Para entender de una manera total el comportamiento alimentario, el “hábito alimentario” debe constituirse en un concepto central. (Álvarez, 2014).

Crear y sostener los hábitos alimentarios saludables es uno de los desafíos de la nutrición. Estos son adoptados a lo largo de la vida e impactan en nuestra alimentación, para tener una vida saludable es necesario mantener una dieta equilibrada, variada y suficiente además de realizar ejercicio físico. Esta dieta debe incluir todos los grupos de alimentos y de forma suficiente para cubrir los requerimientos energéticos. (World Health Organization, 2020).

Cambiar un hábito formado en las personas no es fácil, requiere de un trabajo arduo, especialmente los hábitos físicos que involucran el cuerpo y la salud, y los cuales llevan mucho tiempo en la vida de esa persona. Los hábitos alimentarios se adquieren por la repetición de conductas como la elección, preparación e ingesta de alimentos”. (Callisaya & Seleme, 2016).

Los hábitos alimentarios determinan diferentes características para la selección de los alimentos, entre ellas: la calidad, cantidad, forma de prepararlos y de consumirlos. Además, otros factores se asocian a la selección del alimento como lo es la disponibilidad, el acceso, las tradiciones familiares, socioculturales y religiosas. Estos se adquieren entre familia, principalmente en la etapa de la niñez es donde se adoptan la mayoría y con el tiempo ya que se mantienen a lo largo de la vida. (Snuggs et al., 2019).

González et al. (2016) en su investigación elaboraron un cuestionario para analizar el concepto “alimentación saludable” definido según las Guías Alimentarias de Argentina. Esto para crear una herramienta de evaluación de hábitos alimentarios.

González et al. (2016) incluyeron 18 ítems para analizar las distintas dimensiones relevantes de los hábitos alimentarios saludables. Las cuales fueron: realización habitual de comidas principales, consumo diario de lácteos, consumo habitual de carnes magras, consumo diario de vegetales y frutas, consumo de legumbres, consumo de cereales integrales, uso habitual de azúcar, consumo diario de golosinas y snacks, consumo diario de galletitas dulces y amasados de pastelería, consumo diario de bebidas azucaradas, agregado de sal a las comidas ya preparadas, consumo bebidas alcohólicas, consumo de comidas rápidas más

de una vez por semana, planificación de la compra de alimentos y realización de otras actividades al momento de comer. (González et al., 2016).

El cuestionario anteriormente mencionado, se evaluó con un sistema de puntos, con lo cual se determinaron tres categorías, en donde los puntos de corte fueron calculados con las probables combinaciones de respuestas. La primera categoría alta o ‘muy saludable’ entre 27 y 31 puntos, la segunda categoría ‘saludable’ entre 19 y 26 puntos y la última categoría ‘poco saludable’ entre 0 y 18 puntos. (González et al., 2016).

2.1.6 Consumo de alimentos

El consumo de alimentos se ve influenciado por los hábitos alimentarios de una población, también está muy relacionado con la disponibilidad de alimentos, que depende de la región y de sus condiciones para llevar a cabo la producción de alimentos. (Guevara et al., 2019).

Se refiere a la cantidad y tipo de alimentos que un individuo o grupo de personas ingiere regularmente. Este concepto abarca tanto la elección de alimentos como la cantidad consumida. Se combinan componentes alimentarios y nutricionales, entre lo que se toma en cuenta la calidad de la dieta, la capacidad económica de la población y la información que el consumidor tenga sobre los productos, ya que esto afectará su decisión final. (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, s. f.).

Para calcular el patrón de consumo de alimentos, es por medio de encuestas. Dependerá del nivel nacional del estudio, si es a nivel nacional: analizando la cantidad de alimentos para saber la disponibilidad en un país; con presupuestos e inventarios, registro

familiar de consumo diario; y a nivel individual: con diario dietético, recordatorio de 24 horas, cuestionario de frecuencia, historial dietético, instrumentos que se pueden utilizar en la consulta nutricional.

2.1.7 Factores que determinan la elección de hábitos alimentarios

En la elección de los alimentos intervienen varios factores que son esenciales para tener una alimentación de calidad, estos pueden variar entre grupos poblaciones o familiares según sus preferencias, aversiones, costumbres y creencias. Algunos de los factores que influyen la elección de los alimentos son: culturales, biológicos, geográficos, económicos, físicos, sociales, psicológicos y educativos o según las capacidades personales, los cuales se detallan a continuación.

2.1.7.1 Factores culturales

Al pasar el tiempo ha variado la manera que los humanos tienen de alimentarse, pero también se mantienen muchas diferencias entre lo que comen las diferentes regiones del mundo, esto se puede definir como factores culturales.

Tras un acto tan simple como el comer, se encuentran procesos muy complejos de índole fisiológica, pero también cultural. Según la región del mundo en la que se viva, se come de una determinada manera y se eligen unos determinados alimentos. Pero también varían las cantidades de alimento que se consumen y los modos de prepararlos, además de cómo las personas los perciben y seleccionan. La oferta cultural es la que determina qué alimentos se consideran de consumo aceptable y cuáles no. (Rebón, 2021).

Las preferencias y gustos alimentarios, las practicas alimentarias, las tradiciones culinarias, significados simbólicos y rituales, normas sociales y de etiqueta, acceso y disponibilidad, y las creencias de alimentación intervienen en esto. Cuando alguno de los mencionados cambia también suelen hacerlo los comportamientos alimenticios. (Rebón, 2021).

2.1.7.2 Factores biológicos

Es uno de los factores principales para la ingesta de alimentos, características físicas y fisiológicas del individuo, controlado por el metabolismo. El hambre impulsa la alimentación, pero también se consideran factores como el apetito y lo sensorial, relacionados porque la presentación, consistencia, aroma y el sabor de los alimentos influyendo así en su actitud hacia ellos.

La preferencia por ciertos sabores, como el gusto por lo dulce y la aversión a lo amargo, se considera en gran medida una inclinación innata en los seres humanos. (Téllez, 2019).

2.1.7.3 Factores geográficos

La ubicación geográfica tiene un rol importante en las elecciones alimentarias del grupo poblacional de esa región. La disponibilidad de recursos, el clima y las influencias culturales contribuyen a los tipos de alimentos que se consumen comúnmente en una región en particular. (Api, 2023).

Por ejemplo, en las zonas de playas y portuarias, productos del mar suelen ser un alimento básico en la cocina local debido a la proximidad al océano. En las regiones más

centrales sin litoral, los productos agrícolas como cereales y hortalizas pueden dominar la dieta. Además, el clima afecta la disponibilidad de ciertas frutas, verduras y ganado, lo que genera cambios basados en estos para la elección de alimentos según las áreas geográficas. (Api, 2023).

Por otro lado, las regiones que enfrentan complicaciones por su ubicación son los de climas áridos, mala calidad del suelo o acceso limitado al transporte, lo que puede desencadenar la inseguridad alimentaria de los individuos dependientes de esas regiones. Estas áreas pueden tener dificultades para producir o importar cantidades que logren satisfacer las necesidades de su población de manera suficiente, lo que genera problemas de hambre y desnutrición. (Api, 2023).

2.1.7.4 Factores económicos

Tiene un impacto significativo en los hábitos alimentarios y en la salud nutricional de las poblaciones. Se relaciona con el impacto del costo de los alimentos, los precios de los alimentos pueden influir en las elecciones dietéticas de las personas. Las poblaciones con menores ingresos económicos suelen enfrentar mayores desafíos para acceder a una dieta equilibrada y nutritiva. Aunque tener mayores ingresos económicos no garantiza automáticamente una alimentación de calidad, sí proporciona una mayor capacidad para acceder a una variedad de alimentos nutritivos. En muchos casos, los alimentos saludables como frutas, verduras frescas, proteínas magras y productos integrales tienden a ser más costosos en comparación con alimentos procesados, que a menudo son más económicos, pero menos nutritivos. Esto puede llevar a que las personas con ingresos más bajos opten por opciones alimentarias menos saludables debido a su menor costo. (Téllez, 2019).

La accesibilidad física a los alimentos es otro factor crucial que influye en los hábitos alimentarios, además del poder adquisitivo. El acceso a ciertos alimentos puede variar significativamente según la ubicación geográfica, suelen ser más costosos en áreas donde deben ser transportados largas distancias desde centros de producción hasta el punto de venta, por lo que el costo de transporte y distribución se suman al precio final del producto, haciendo que sea menos asequible para las personas con menores ingresos económicos. Además, en algunas áreas podría haber más opciones de alimentos y precios competitivos y en otras zonas periféricas la oferta de alimentos frescos y saludables puede ser limitada. (Téllez, 2019).

2.1.7.5 Factores físicos

Se refiere a las características físicas del entorno en que las personas conviven, como la educación, el acceso, las habilidades personales y el tiempo con el que cuentan para la preparación y consumo de alimentos, estos repercuten de gran forma en la conducta alimentaria como lo es la elección y el acceso a los alimentos. Tener conocimientos básicos en nutrición es una herramienta útil para la sana alimentación. La educación nutricional puede la alimentación de las personas y cómo se relacionan con la comida, mejorando su salud y el bienestar general. (Story & Duffy, 2019). Es importante comprometerse con transmitir mensajes nutricionales sencillos y concisos de fácil comprensión usando las múltiples herramientas y canales de comunicación, y educar en el etiquetado de los alimentos, por supuesto, esto se puede hacer con profesionales de la salud, principalmente los nutricionistas.

2.1.7.6 Factores sociales

La familia juega un papel fundamental en la formación de los hábitos alimentarios y en la configuración de las actitudes hacia la comida en los individuos. Es la responsable de proveer los alimentos en el hogar como la adquisición física de los alimentos y las decisiones sobre qué alimentos comprar y mantener en la despensa. Además, es quien establece el formato de las comidas, rutinas alimentarias familiares como las horas de comer y la elección de alimentos específicos, esto va a depender de las actitudes, creencias y comportamientos de cada hogar. (Téllez, 2019). El alimento es un vínculo social, por ejemplo, en festividades como aniversarios, cumpleaños o graduaciones se comparten alimentos entre personas que conforman un grupo.

En segundo, la publicidad y mercadeo de las comidas en medios de comunicación masiva son modelos para el consumo de alimentos, que moldean las elecciones alimentarias de grupos comunitarios. Aunque la mayoría de los alimentos se consumen en el hogar, cada vez hay más alimentos que se ingieren fuera de casa; por ejemplo, en centros educativos, trabajo y restaurantes. Dependiendo dónde se consume la comida puede afectar la elección de alimentos, ya que hay que adaptarse a las opciones que se ofrecen en el lugar y que además las decisiones se pueden ver influenciadas por los coetáneos con los que se conviven en los sitios donde se ingiere o se compra el alimento. Desafortunadamente, en algunos entornos de trabajo y centros educativos, el acceso a opciones más saludables es escaso, limitado o más costoso. (Dip, 2019).

2.1.7.7 Factores psicológicos

Se refiere a las situaciones que afectan o intervienen sobre el comportamiento humano y la forma de pensar de cada individuo, sean estas negativas o positivas. En los primeros años, los niños están formando sus preferencias alimentarias, principalmente la forma de relacionarse con el alimento y el ambiente emocional en el que se consumen, a partir de aquí se crea el gusto o el disgusto por ciertos alimentos. (Téllez, 2019).

Se menciona que la influencia del estrés psicológico determina que la elección de alimentos, ya que algunas personas bajo esa tensión podrían llegar a comer porciones menores de alimentos que causen malnutrición o mayores con mayor contenido calórico, lo que conlleva un riesgo de enfermedades como el aumento de peso y las cardiovasculares. (Téllez, 2019).

La alimentación y la regulación de las emociones están asociadas entre sí. Un alimento podría tener beneficios en el estado de ánimo y la regulación emocional, disminuyendo la irritabilidad y mejorando la calma. (Téllez, 2019). Es decir, ayuda a que el individuo se sienta mejor y que pueda tener una relación saludable con la alimentación.

2.1.7.8 Factores educativos y las capacidades personales

Estos factores juegan roles importantes en el desarrollo de una persona. En los adultos el nivel educativo influye en la alimentación, por lo que proporcionar educación nutricional desde niños es de suma importancia. Intervenir de manera temprana podría tener mayor impacto generando beneficios a largo plazo, como la prevención de enfermedades en adultos y una buena relación con los alimentos. (Téllez, 2019).

Por otro lado, hay que considerar las capacidades que condicionan la alimentación, como el deterioro de sentidos como gusto y olfato, disminución de la función de masticación o deglución, menos apetito, alteraciones metabólicas o gastrointestinales, además de los cambios sociales que influyen en el consumo de alimentos según las capacidades de cada persona para obtener el mejor estado nutricional posible. (Téllez, 2019).

2.1.8 Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria ha evolucionado durante décadas, incorporando diferentes dimensiones, fundamentales para garantizar el acceso de las personas a alimentos suficientes, seguros y nutritivos. Surge en los años 70's debido a que comenzó a preocuparse principalmente por asegurar que hubiera suficientes alimentos para satisfacer las necesidades básicas de la población. Durante los años 80, se incluyó el acceso, esto significa que no solo es importante que los alimentos estén disponibles, sino que también deben ser accesibles en términos de costo y ubicación geográfica. En los años 90, se reconoció la importancia de la inocuidad de los alimentos. Además, se comenzó a considerar las preferencias culturales y dietéticas de las personas, para tener acceso a alimentos que sean culturalmente adecuados y aceptables. (Food and Agriculture Organization, 2011). Esto da pie a algunos pilares de la seguridad alimentaria descritos después.

Según Food and Agriculture Organization (2011), la seguridad alimentaria a diferentes niveles (individual, familiar, nacional y global) se logra cuando todas las personas tienen acceso continuo y adecuado a alimentos que sean suficientes en cantidad y calidad para satisfacer sus necesidades nutricionales y preferencias personales. Es fundamental

garantizar el acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos, independientemente de sus circunstancias socioeconómicas o geográficas.

La seguridad alimentaria nutricional (SAN) en el hogar está influida por una combinación de factores exógenos (clima, ubicación geográfica, economía, tradiciones, cultura) y endógenos (conformación del hogar, género de la jefatura de hogar, nivel de educación, ingresos) que interactúan para determinar el acceso de las familias a alimentos suficientes y nutritivos. (Gutiérrez et al., 2019).

Por el contrario, la inseguridad alimentaria y nutricional se refiere a la situación en la que las personas no tienen acceso físico o económico que sea adecuado, con alimentos suficientes y nutritivos para satisfacer sus necesidades básicas de nutrición y salud, lo que trae el riesgo de enfrentar enfermedades asociadas a la falta de alimentos y el ineficiente aporte de nutrientes.

2.1.9 Pilares de la Seguridad Alimentaria

La seguridad alimentaria está compuesta por diferentes factores o pilares como la disponibilidad, el acceso, el consumo, la utilización o aprovechamiento biológico y la estabilidad.

2.1.9.1 Disponibilidad alimentaria

Independientemente si es a nivel regional, nacional o internacional, se debe tomar en cuenta factores que se asocian a este concepto como lo es como la producción de alimentos, las importaciones, el método de almacenamiento y la ayuda alimentaria. Dentro de este

concepto se deben contabilizar las pérdidas postcosecha y las exportaciones. (Food and Agriculture Organization, 2011).

En los ambientes rurales, varios factores determinan la seguridad alimentaria y el desarrollo agrícola: producción alimentaria, capacidad de producción de la tierra y el ganado, políticas agropecuarias, capacidad y formas de almacenamiento, conectividad vial, comercio agrícola, sostenibilidad, condiciones ambientales y alertas por fenómenos, esto es importante para saber el alimento de alguna región, pero que estén disponibles en un lugar no significa que dichos hogares de ese sitio tengan acceso real, ya que por desigual distribución, precios o pobreza dificulta la disponibilidad en cada familia. (González & Rodríguez, 2022).

Se debe prestar más atención a la sostenibilidad de las prácticas, ya que las novedades técnicas y científicas solo se han enfocado en la capacidad de producir más, pero no en la sustentabilidad de los proyectos. Los cambios climáticos afectan la disponibilidad alimentaria, por lo que se impulsa la agricultura urbana debido a que tienen mayor disponibilidad de alimentos frescos para las poblaciones de esa región, sin necesidad de transportar de zonas rurales a urbanas, lo que aumentaría el costo de los alimentos. Es importante recordar que en este concepto se incluyen todos los alimentos, ya sean frescos o procesados, que se encuentran en sitios como supermercados, tiendas y restaurantes. (González & Rodríguez, 2022).

2.1.9.2 Acceso alimentario

Hace referencia a la capacidad de un grupo de personas, familias, comunidades o países para poder adquirir o consumir alimentos que garanticen ser suficientes, seguros y

nutritivos de forma cotidiana. Se ve influenciado por los ingresos, la disponibilidad física de alimentos, los precios, políticas públicas y programas de ayuda.

Va desde la posibilidad el cultivo de alimentos en parcelas para autoconsumo, hasta que el mismo Estado pueda garantizar el acceso. Hay muchos factores que influyen como: la cantidad de empleos disponibles, ingreso económico de cada hogar, cantidad de miembros por familia, cantidad de dinero disponible para la compra de alimentos y el costo de estos. Además, este concepto se relaciona con la cadena de producción de alimentos, disponibilidad de materias primas, distribución, y competencias entre comercios que tienden a encarecer los productos. (González & Rodríguez, 2022).

Se debe contar refiere con los recursos para la producción (suelo fértil, agua, insumos, condiciones climáticas para cada tipo de producción, tecnología, conocimiento), para así garantizar el acceso a los alimentos disponibles en el mercado. Cuando no hay acceso y descontrol de los alimentos se puede asociar a la inseguridad alimentaria, que puede ser físico (alimentos insuficientes por varios factores) o económico (elevados precios o a los bajos ingresos). (Food and Agriculture Organization, 2011).

2.1.9.3 Consumo alimentario

La alimentación y la nutrición están fuertemente influenciadas por las creencias, percepciones, conocimientos y prácticas arraigadas en diferentes culturas y comunidades, además la educación y la cultura desempeñan roles fundamentales en la forma en que las personas eligen, preparan y consumen alimentos. Las preferencias alimentarias, los tabúes alimentarios, las técnicas culinarias y los rituales alimentarios son todos aspectos que también intervienen en el consumo de alimentos. El consumo son los patrones y cantidad de alimentos

que una persona o grupo poblacional consumen por un periodo determinado, de modo que cumplan las necesidades nutricionales. (Food and Agriculture Organization, 2011).

Además, la diversidad de la dieta, la calidad nutricional, la economía, el estado de salud, la cultura y las preferencias son factores que determinan este pilar de la seguridad alimentaria. También hay que considerar las condiciones higiénicas del hogar y la inocuidad, la dignidad de la persona y la manera de distribuir el alimento entre los familiares. (Food and Agriculture Organization, 2011).

2.1.9.4 Utilización biológica

Esto va más allá de lo que ingiere un individuo, sino cómo el cuerpo emplea los alimentos consumidos en la absorción, utilización y metabolización de los nutrientes. Una incorrecta utilización biológica puede causar desnutrición y/o malnutrición. (Food and Agriculture Organization, 2011).

Este concepto se relaciona con los servicios públicos básicos, el estado de salud y la calidad de vida de las personas. Los servicios públicos: agua potable, sistemas adecuados de eliminación de excretas y electricidad, que son esenciales para mantener condiciones de vida saludables y una manipulación segura de alimentos. Respaldar la inocuidad alimentaria es fundamental para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos, esto incluye manipulación, almacenamiento y preparación, así como la participación estatal en la implementación de normativas y controles sanitarios, reducción del analfabetismo, calidad de los servicios públicos, promoción de hábitos alimentarios y educación nutricional. (González & Rodríguez, 2022).

2.1.9.5 Estabilidad

Se refiere a la capacidad de contrarrestar la inseguridad alimentaria, de forma de poder mantener la calidad, la seguridad y las características nutricionales por un período prolongado y bajo ciertas condiciones del almacenamiento y manejo de los alimentos.

Suele estar asociada a la agricultura desde dos puntos, la falta de producción de alimentos en momentos específicos y el acceso a recursos de las poblaciones asalariadas que dependen de cultivos específicos. La capacidad de almacenamiento en buenas condiciones y la disponibilidad de alimentos e insumos en caso de emergencia o riesgo para las épocas de escasez alimentaria son fundamentales en este pilar. (Food and Agriculture Organization, 2011).

Cuando existe capacidad de respuesta a nivel estatal o entre comunidades cuando se pierden suministros de alimentos por causas económicas, políticas o factores ambientales para brindar seguridad alimentaria, de modo que el acceso al alimento es permanente y durable. Además, es fundamental para el mantenimiento de los otros pilares. (González & Rodríguez, 2022).

2.1.10 Género y prevalencia de la inseguridad alimentaria en los hogares

Los roles de hombres y mujeres en la producción y acceso a los alimentos son fundamentales para entender la seguridad alimentaria y la nutrición en una sociedad. Promover la igualdad de género no solo es una cuestión de justicia social, sino también una estrategia efectiva para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional a nivel global, ya que

si en un país hay mayor desigualdad de género directamente se aumenta la inseguridad alimentaria que sufre la población. (Miranda et al., 2017).

Aunque las mujeres ayudan mundialmente a producir la mitad de los alimentos, por falta de acceso a elementos indispensables que contribuyen a producirlos, como la tierra, el crédito, los insumos, el almacenamiento y la tecnología, las mujeres enfrentan más desigualdades y limitaciones. Los hombres son dueños de muchos de los recursos que ocupan las mujeres en la producción, por ejemplo, la tierra, principalmente en los países desarrollados, lo que coloca al género femenino en otra situación de desigualdad. Para voltear esto es imprescindible cuestionar las reglas sociales y culturales, así como los roles asumidos por las mujeres para que puedan lograr una mayor participación de ellas en diferentes niveles. (Miranda et al., 2017).

Miranda et al. (2017) indican que los hogares con jefaturas femeninas constituyen un segmento de las comunidades que es particularmente vulnerable a sufrir inseguridad alimentaria, lo que significa que las diferencias de género también se pueden observar en la inseguridad alimentaria. Esto se debería incluir en las políticas para garantizar la seguridad alimentaria y la equidad de género entre hogares.

2.1.11 Diversidad de la dieta

Se refiere a la ingesta diversa y equilibrada dentro de la dieta habitual de un individuo. Se debe tener suficiencia de macro y micronutrientes a partir de los diferentes grupos de alimentos como frutas, verduras, fuentes de harinas, leguminosas, grasas, lácteos, productos de origen animal, entre otros. Debido a la deficiente educación nutricional, tener una dieta más variada podría relacionarse con una mayor ingesta de energía, lo que significa mayores

padecimientos de enfermedades nutricionales como el sobrepeso y la obesidad en algunas culturas. (Gómez et al., 2022).

Mantener una dieta de buena calidad, que es diversa, ayuda a satisfacer las necesidades nutricionales, impactando directamente en el bienestar y la salud de la población, sin caer en los padecimientos de la salud pública.

2.1.12 Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)

Al medir la seguridad alimentaria se considera la carencia o acceso a la alimentación de diferentes grupos; se revisan los esfuerzos estatales y de corporaciones privadas para medir de manera certera la seguridad alimentaria con métodos y herramientas veraces.

Esta escala es una medición cualitativa de la inseguridad alimentaria y el hambre. Incorpora mediciones cualitativas esenciales para saber cómo las personas afectadas captan la inseguridad alimentaria y el hambre. Contribuye a hacer mediciones directas sobre la inseguridad alimentaria. (Carmona et al., 2017).

Aplicar esta escala es muy útil, ya que tiene tres características que son importantes: no requieren grandes gastos económicos, se aplica de manera ágil y sencillo con resultados rápidos, lo que facilita la formulación de las políticas; y promueve la creación de programas y proyectos eficaces orientados a erradicar la inseguridad alimentaria. (Carmona et al., 2017).

Se basa en la percepción propias de los hogares sobre la inseguridad alimentaria en los últimos tres meses, en hogares con solo personas adultas y también con menores de edad. La creó la FAO y esta le ha apoyado porque logra medir directamente la percepción de la inseguridad alimentaria. Y conforme pasa el tiempo ha demostrado que mide lo que quiere

medir, lo que le da validez y el reconocimiento también ante otros organismos globales, que se encargan de la inseguridad alimentaria y de tomar las acciones necesarias para combatirla. (Carmona et al., 2017).

2.1.12.1 Puntos de corte para la clasificación de la seguridad alimentaria

La escala ELCSA tiene 15 preguntas, con 2 opciones de respuestas cerradas (“Sí” o “No”). Son 8 preguntas dirigidas al hogar en general, y 7 que solamente se responden si el hogar tiene niños y adolescentes menores de 18 años. Es decir, en hogares donde hay personas menores de edad, la persona encuestada debe responder los 15 ítems, y en caso contrario, en los hogares donde hay solamente adultos, solo se aplican los primeros 8 ítems.

Para calcular el puntaje obtenido de acuerdo con la escala y poder interpretar el nivel de seguridad alimentaria se hace el siguiente proceso:

- a) Asignar un punto por cada respuesta “Sí” y cero por cada respuesta “No”.
- b) Sumar todas las respuestas “Sí” a las preguntas de la escala.
- c) Separar los hogares entre los que tienen menores de 18 y los hogares sin menores, para así poder calcular los puntajes.
- d) Realizar la clasificación de los niveles de seguridad alimentaria guiándose con la tabla 1 que contienen los puntos de corte.
- e) En los hogares en que cualquier pregunta de la ELCSA no fue respondida con la o utilizan “No Sabe/No Responde”. El puntaje es ignorado o considerado “missing””. La

experiencia acumulada con la ELCSA muestra que el porcentaje de hogares que ignoran la pregunta es muy bajo.

Tabla 1.

Puntos de corte para la clasificación de la seguridad alimentaria de escala ELCSA según tipo de hogar.

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

Fuente: Comité Científico de la ELCSA, 2012.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo, ya que se recolectan datos, con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones en los datos y verificar hipótesis. Esto para establecer una comparación entre seguridad alimentaria según jefes de hogar. La investigación cuantitativa trata fenómenos que se pueden medir mediante técnicas estadísticas para analizar los datos recogidos. (Sánchez, 2019). El análisis estadístico se hace a partir de la recolección de datos y la comparación de las variables en estudio: hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria de los hogares de jefatura exclusivamente femenina o masculina.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio es correlacional ya que se estudia la comparación entre las variables según tengan jefatura femenina o masculina. El enfoque correlacional tiene como finalidad conocer la relación que exista entre variables en una muestra o contexto en particular. (Gómez, 2020).

3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

Las unidades de análisis son los hogares de jefatura exclusivamente femenina o masculina. Para esta investigación se determinará la jefatura de acuerdo con Torres (2023) y Claros (2021).

Área de estudio: la investigación se realiza en la provincia de Cartago, la cual comprende sus 8 cantones: Cartago, Paraíso, Tres Ríos, Juan Viñas, Turrialba, Pacayas, San Rafael y El Tejar.

3.3.1 Población

La población de la presente investigación está conformada por todos los hogares de la provincia de Cartago, con jefatura femenina y masculina. La cantidad total de unidades de análisis es de 183 271 viviendas absolutas, según el CENSO de 2022. (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2023). La jefatura de hogar se determinará por el criterio económico (quien aporte mayormente al hogar), y en caso de no existir se hará por medio de la percepción a sí mismo o algún miembro de la familia. (la jefatura la establece la persona que tiene el reconocimiento hacia sí mismo o hacia alguien más, ya sea por razones económicas, de vínculo emocional, edad y/o autoridad. (Claros, 2021; Torres, 2023).

3.3.2 Muestra

La muestra se calcula mediante una fórmula estadística para poder estimar un valor, es de tipo no probabilística ya que se excluyen los hogares que no cumplen con los criterios de inclusión. El tamaño de la muestra se determinó de 96 hogares y los datos se representan en la siguiente fórmula.

n = muestra

Z = 1,96; 95% de confianza

P = 0,5

Q = 0,5

d= margen de error permisible 0,1: 10%

n: 96 hogares

Según la estimación realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2023) la provincia de Cartago tiene un total de 183 271 viviendas, por lo que para obtener resultados más representativos de dicha provincia se hace un cálculo porcentual de las viviendas y la cantidad de hogares que serán encuestados por cada cantón, los cuales se describen en la siguiente tabla.

Tabla 2.

Población total estimada por cantón en la provincia de Cartago.

Cantón	Total de viviendas (n= 183 271)	Porcentaje de viviendas (n= 100)	Hogares encuestados (n= 96)
Cartago	53 652	29	28
Paraíso	20 948	11	11
La Unión	32 827	18	17
Jiménez	7 138	4	4
Turrialba	32 994	18	17
Alvarado	5 485	3	3
Oreamuno	14 601	8	8
El Guarco	15 626	9	8
Total	183 271	100	96

Nota. La cantidad total de viviendas es según Estimación de Población y Vivienda 2022. (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2023).

Fuente: elaboración propia, 2024.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Para obtener resultados acordes a la investigación se establecen los criterios de exclusión e inclusión que se muestran a continuación.

Tabla 3.

Criterios de inclusión y exclusión para elección de muestra.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Hogares de jefatura femenina o masculina.	Familias que no firmen el consentimiento informado.
Familias que residen en la provincia de Cartago.	Personas con problemas neurológicos o de salud mental que dificulten una entrevista.
Familias donde la jefatura no esté compartida entre más de una persona.	Familias donde no se logre determinar quien asume la jefatura del hogar.

Fuente: elaboración propia, 2024.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

A continuación, se describen los instrumentos empleados para la recolección de datos de la presente investigación.

3.4.1 Instrumento

Se plantea un cuestionario con cuatro apartados para medir las variables, el primero mide la variable sociodemográfica con preguntas abiertas para escribir el nombre y número de cédula de cada jefatura de hogar y siete preguntas de selección única, con respecto al sexo, la edad, escolaridad, lugar de residencia, ocupación u oficio, estado civil y cantidad de miembros en la familia. La segunda parte mide la variable de hábitos alimentarios mediante preguntas de evaluación dietética.

El tercer apartado consiste en conocer el consumo de alimentos de la muestra, se elabora mediante una frecuencia de consumo por mes, con grupos de alimentos y con frecuencias establecidas, donde ‘Nunca’ y ‘Menos de 1 vez al mes’ es un consumo bajo, ‘de 1 a 3 veces al mes’ y ‘de 1 a 4 veces a la semana’ es un consumo medio’, y ‘5 o más veces a la semana’

es un consumo alto. La última parte consiste en medir la seguridad alimentaria y nutricional por medio de la escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), es una escala que mide el grado de seguridad alimentaria de los hogares, adoptada por diferentes y se considera una herramienta confiable por las múltiples validaciones cuantitativas a las que ha sido sometida. (Carmona, 2022). Además, se realizan preguntas relacionadas con los determinantes de seguridad alimentaria, para definir las características de las familias.

3.4.2 Validez de un cuestionario

La validez del instrumento se comprueba mediante la aplicación de un plan piloto que se realiza en una población con características similares a la muestra del estudio.

3.4.3 Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento se comprueba mediante la aplicación de un plan piloto que se realiza en una población con características similares a la muestra del estudio.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es de tipo no experimental, ya que se observa el fenómeno en su contexto natural, sin manipular ninguna variable y medidas en su estado natural. Es de tipo transversal: la investigación es de este tipo, cuando se trabaja con datos que se recogen en un único momento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

En seguida se muestra la tabla referente a la operacionalización de variables utilizadas en la investigación.

Tabla 4.

Operacionalización de variables.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Identificar las características sociodemográficas de la población de estudio por medio de un cuestionario.	Características sociodemográficas	Conjunto de características que describen a grupos de personas en cuanto a variables biológicas, demográficas, socioeconómicas y culturales que se hallan en la población a la cual se le practica un estudio. (Juárez & Orlando, 2002).	Recolección de datos mediante cuestionario	Género	Masculino, Femenino	Cuestionario
				Cantidad de miembros del hogar	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 o más	
				Edad	De 18 a 35 años, De 36 a 50 años, De 51 a 64 años, De 65 años o más	
				Lugar de residencia	Cartago, Paraíso, Tres Ríos, Juan Viñas, Turrialba, Pacayas, San Rafael, El Tejar	
				Estado civil	Soltero (a), Casado (a) / Unión libre, Divorciado (a), Separado (a), Viudo (a)	
				Nivel de escolaridad	Primaria completa/incompleta, Secundaria completa/incompleta, Técnico o diplomado, Universidad completa/incompleta, Maestría o doctorado, Ninguna	
				Ocupación u oficio	Asalariado, Negocio propio, Ama de casa, Estudiante, No trabaja	

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 4.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Determinar los hábitos alimentarios de la población en estudio mediante un cuestionario.	Hábitos alimentarios	Hace referencia a los patrones y elecciones que hacen las personas diariamente. Por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos se establece un hábito. (Barriguete, et al., 2017.).	Cuestionario con preguntas cerradas	<p>Tiempos de comida</p> <p>Lugar donde realiza los tiempos de comida de lunes a viernes y los fines de semana</p> <p>Tipos de cocción de alimentos</p> <p>Persona que prepara las comidas</p> <p>Tipo de grasa utilizado para cocinar</p> <p>Agrega sal a la comida ya preparada</p> <p>Tipo de endulzante utilizado para las bebidas</p>	<p>Desayuno, Merienda de la mañana, Almuerzo, Merienda de la tarde, Cena, Colación nocturna</p> <p>No realiza, Casa Trabajo, Trabajo pero con comida del hogar, Soda/restaurante, Otro</p> <p>Horneado, Hervido, A la plancha, Al vapor, Frito, Freidora de aire, Microondas, Consumo crudo, No consume</p> <p>Usted mismo, Su esposa/esposo, Otro familiar, Otra persona, Son comprados ya preparados</p> <p>Aceite vegetal, Aceite en spray, Manteca vegetal, Mantequilla, Margarina</p> <p>Siempre o casi siempre, Algunas veces, Nunca o casi nunca</p> <p>Azúcar regular (blanca o morena), Edulcorante (sustituto de azúcar), Azúcar y edulcorante, Miel de abeja, Ninguno, Otro</p>	Cuestionario

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 4.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Conocer el consumo de alimentos de la población de estudio mediante una frecuencia de consumo de alimentos.	Consumo de alimentos	El consumo se refiere a los tipos y cantidades que ingiere una persona de forma frecuente. Tiene el fin de cumplir las necesidades nutricionales adecuándose según la cultura, gustos, etc. (Food and Agriculture Organization, 2011).	Tabla de frecuencia de consumo con grupos de alimentos	Cantidad de azúcar o endulzante utilizado para las bebidas Lácteos, Alimentos fuente de grasa, Pollo, Pescado y mariscos frescos, Pescado y mariscos enlatados, Carne, Huevos, Embutidos, Frutas, Vegetales harinosos/no harinosos, Alimentos ricos en harinas, leguminosas, Repostería y galletas, Alimentos fuentes de azúcar, Bebidas procesadas azucaradas, Snacks, Comidas rápidas, Bebidas alcohólicas	1-2 cucharaditas, 3-4 cucharaditas, 5 o más cucharaditas, No endulzo las bebidas, Endulzo con edulcorantes no calóricos Menos de 1 vez al mes, 1 a 3 veces al mes, 1 a 4 veces a la semana, 5 o más veces a la semana	Frecuencia de consumo

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 4.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Medir la seguridad alimentaria de la población de estudio utilizando escala ELCSA	Niveles de seguridad alimentaria	La seguridad alimentaria indica que todos los individuos tienen acceso físico, económico y social a los alimentos de manera constante, oportuna y estable para poder satisfacer las demandas nutricionales. Se busca garantizar un estado de bienestar general y así disminuir o erradicar las brechas entre sus niveles originadas por crisis, climas, poca disponibilidad, entre otros. (Food and Agriculture Organization, 2011).	Cuestionario con pregunta cerradas para determinar factores que afectan la seguridad alimentaria	Ingreso mensual familiar	Menos de 100 mil colones, 100-300 mil colones, 301-500 mil colones, 501-700 mil colones, Más de 700 mil colones, No recibe salario	Cuestionario Instrumento ELCSA
				Dinero destinado a la compra de alimentos	Menos de 100 mil colones, 101-200 mil colones, 201-300 mil colones, Más de 300 mil colones	
				Encuesta ELCSA sobre alimentación durante los últimos 3 meses	Sí, No	
				Encuesta ELCSA sobre alimentación durante los últimos 3 meses en hogares con personas menores de 18 años.	Sí, No	

Fuente: elaboración propia, 2024.

3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO)

El plan piloto consiste en aplicar el instrumento que se utilizará para la investigación, para comprobar si es válido y confiable. Se realiza con un 10 % de la muestra, calculada con la fórmula descrita en el apartado de 3.3.2 Muestra, resulta en 96 hogares, por lo que el plan piloto se aplica en 10 hogares de las provincias de San José, Heredia y Alajuela, con características similares a la muestra elegida, pero no serán los mismos. Esto se realiza para corregir errores o dificultades que se puedan presentar al aplicar el instrumento, obtener y analizar los resultados. De acuerdo con los resultados obtenidos en la prueba piloto, al instrumento aplicado se le realizan cambios debido a que se identificaron las posibilidades de mejora:

Pregunta N.º 1 y N.º 3, se cambia la palabra ‘Sexo’ por ‘Género’ ya que sexo comprende hombre y mujer, mientras que el género engloba lo femenino y masculino. (Sánchez, 2020).

Pregunta N.º 8, únicamente para el instrumento de recolección de datos en la prueba piloto se cambian las respuestas por las provincias donde se aplicó que son San José, Alajuela y Heredia.

Pregunta N.º 12 y N.º 13, se agrega la opción de respuesta ‘Lugar de estudio’ debido a que algunos de los participantes consumen algún tiempo de comida en este sitio.

Pregunta N.º 20, en la frecuencia de consumo se cambia el formato de tabla por opciones desplegables debido a que al momento de abrir la encuesta desde un celular se observa incompleta, en caso de que la persona participante no deslice para ver todas las opciones de respuesta se podría generar un error en la recolección de datos. Además, en las opciones de respuestas para la frecuencia de consumo se agrega ‘Nunca’ debido a que algunos participantes indicaron que no consumían ciertos grupos alimentos.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Una vez el instrumento fue aplicado y corregido según las dificultades presentadas, se puede comprobar la validez de este. Se inicia la recolección de datos por medio de redes sociales, primeramente, se anuncian los requisitos (criterios de inclusión) que debe cumplir el encuestado los cuales son publicados en redes sociales.

Quienes cumplan con estos requisitos se ponen en contacto con el investigador para realizar una breve entrevista para verificar que cumplen con los criterios de inclusión, además se explica cómo llenar la encuesta.

Después de la explicación, se rellena la encuesta, que en el primer apartado presenta el consentimiento informado donde acepta la participación voluntaria en el estudio, una vez completado el consentimiento puede continuar con las siguientes partes del formulario.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Se recopilan 118 encuestas de las que 22 no se toman en cuenta por no cumplir con los criterios de inclusión. De las 96 encuestas seleccionadas, 47 corresponden a hogares con jefatura femenina y 49 hogares con jefatura masculina.

Una vez recolectados los datos por medio del formulario en línea, los resultados obtenidos se organizan en un libro de Excel, para analizarlos y generar las tablas y figuras necesarias para presentar la información.

Los datos obtenidos se organizan en una hoja general de Excel, para luego dividirlos según las variables a analizar (datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria).

3.10 ANALISIS DE DATOS

Los datos obtenidos se analizan de manera univariada y bivariada.

3.10.1 Análisis univariado

El análisis univariado se construye a partir de los datos en Excel, donde se incluyen todas las variables del estudio determinadas por las preguntas y datos solicitados en el cuestionario digital. Los datos se representan en tablas con valor absoluto y porcentaje y en figuras con porcentajes.

La seguridad alimentaria en los hogares se clasifica mediante la escala ELCSA. Se agrupan los elementos de la escala ELCSA en diferentes niveles de gravedad: inseguridad leve, inseguridad moderada e inseguridad severa, según el número de respuestas ‘Sí’ que brindan los encuestados.

3.10.2 Análisis bivariado

Se realiza un análisis comparativo de variables con los resultados que se obtienen en la encuesta que se aplica a hogares con jefatura femenina o masculina, para reforzar esta comparación se utiliza el análisis estadístico con la prueba de Chi cuadrado de Pearson para determinar si existe significancia estadística.

CAPITULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

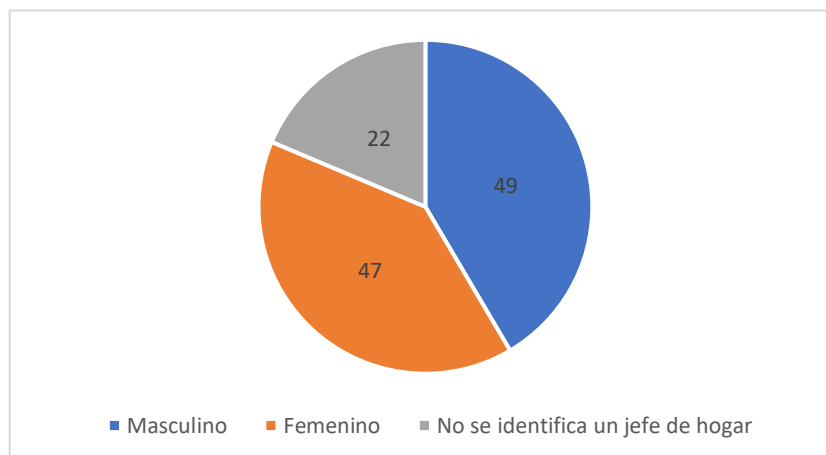
4.1 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS UNIVARIADOS

Como parte relevante del análisis, se indagan las principales características sociodemográficas, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria de los hogares con jefatura femenina o masculina en la provincia de Cartago.

4.1.1 Características sociodemográficas

Figura 1.

Cantidad de hogares participantes según jefatura en la provincia de Cartago, 2024.



Fuente: elaboración propia, 2024.

Según la figura 1, se obtuvo una participación de 118 hogares. Un 41% (n= 49) de los hogares participantes son de jefatura masculina, un 40% (n= 47) de los hogares participantes son de jefatura femenina. El restante 19% (n= 22) no identifica un jefe de hogar, por lo que según criterios de inclusión se excluye de los siguientes resultados.

Tabla 5.

Características sociodemográficas de las jefaturas de hogar en la provincia de Cartago, 2024.

Característica sociodemográfica	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Lugar de residencia						
Cartago	13	27,7%	15	30,6%	28	29,2%
Paraíso	7	14,9%	4	8,2%	11	11,5%
La Unión	7	14,9%	10	20,4%	17	17,7%
Jiménez	1	2,1%	3	6,1%	4	4,2%
Turrialba	10	21,3%	7	14,3%	17	17,7%
Alvarado	1	2,1%	2	4,1%	3	3,1%
Oreamuno	5	10,6%	3	6,1%	8	8,3%
El Guarco	3	6,4%	5	10,2%	8	8,3%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Rango de edad del jefe de hogar						
De 18 a 35 años	14	29,8%	7	14,3%	21	21,9%
De 36 a 50 años	19	40,4%	19	38,8%	38	39,6%
De 51 a 64 años	9	19,1%	10	20,4%	19	19,8%
De 65 años o más	5	10,6%	13	26,5%	18	18,8%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Estado civil						
Soltero (a)	22	46,8%	13	26,5%	35	60%
Casado (a) / Unión libre	10	21,3%	29	59,2%	39	30%
Divorciado (a)	5	10,6%	3	6,1%	8	10%
Separado (a)	7	14,9%	1	2%	8	-
Viudo (a)	3	6,4%	3	6,1%	6	-
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Nivel de escolaridad						
Primaria incompleta	-	-	1	2%	1	1%
Primaria completa	2	4,3%	4	8,2%	6	6,3%
Secundaria incompleta	4	8,5%	6	12,2%	10	10,4%
Secundaria completa	7	14,9%	11	22,4%	18	18,8%
Técnico o diplomado	11	23,4%	6	12,2%	17	17,7%
Universidad incompleta	12	25,5%	14	28,6%	26	27,1%
Universidad completa	11	23,4%	6	12,2%	17	17,7%
Maestría o doctorado	-	-	1	2%	1	1%
Ninguna	-	-	-	-	-	-
Total	47	100%	49	100%	10	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 5.

Característica sociodemográfica	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Ocupación u oficio						
Asalariado (a)	17	36,2%	19	38,8%	36	37,5%
Negocio propio	10	21,3%	9	18,4%	19	19,8%
Ama de casa	4	8,5%	1	2%	5	5,2%
Estudiante	10	21,3%	9	18,4%	19	19,8%
Jubilado (a) / Pensionado (a)	2	4,3%	8	16,3%	10	10,4%
No trabaja	4	8,5%	3	6,1%	7	7,3%
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la tabla anterior, se obtiene una caracterización de las personas encuestadas. La mayoría de los hogares con jefaturas femeninas se encuentran en Cartago (27,7%) y seguidamente Turrialba (21,3%), las masculinas se concentran principalmente en Cartago (30,6%) y La Unión (20,4%). Se observa que la mayoría de ambas jefaturas se encuentran en el rango de edad de 36 a 50 años (40,4% femenina y 38,8% masculina). Al comparar ambos tipos de jefaturas se observa que el 46,8 % de las femeninas están solteras y un 59,2 % de las masculinas están casadas o en unión libre. En cuanto a la escolaridad, ambas jefaturas en su mayoría tienen la universidad incompleta (25,5% femenina y 28,6% masculina). Referente a la ocupación, la mayoría de las jefaturas femeninas un 36,2% se encuentran asalariadas, al igual que la mayoría de las jefaturas masculinas 38,8%.

Tabla 6.

Aporte económico por género según las jefaturas de hogar en la provincia de Cartago, 2024.

Género de la persona que hace el mayor aporte económico	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Femenino	31	66%	1	2%	32	33,3%
Masculino	8	17%	34	69,4%	42	43,8%
Gastos son compartidos por igual	8	17%	14	28,6%	22	22,9%
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la tabla 6, el mayor aporte económico en los hogares de jefatura femenina lo hace el género femenino y en los hogares con jefe de hogar masculino lo hace el género masculino.

Tabla 7.

Comparación de la cantidad de miembros en los hogares de jefaturas femenina y masculina según edades en la provincia de Cartago, 2024.

Cantidad de miembros según edad	Femenino		Masculino		Total	
Personas menores de 18 años que viven en el hogar	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
0	21	44,7%	25	51%	46	47,9%
1	17	36,2%	16	32,7%	33	34,4%
2	8	17%	6	12,2%	14	14,6%
3	1	2,1%	2	4,1%	3	3,1%
4	-	-	-	-	-	-
5	-	-	-	-	-	-
6 o más	-	-	-	-	-	-
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Personas de 18 a 64 años que viven en el hogar	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
0	2	4,3%	2	4,1%	4	-
1	22	46,8%	12	24,5%	34	-
2	13	27,7%	20	40,8%	33	-
3	10	21,3%	12	24,5%	22	-
4	-	-	3	6,1%	3	-
5	-	-	-	-	-	-
6 o más	-	-	-	-	-	-
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Personas de 65 años o más que viven en el hogar	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
0	35	74,5%	30	61,2%	65	67,7%
1	11	23,4%	13	26,5%	24	25%
2	1	2,1%	6	12,2%	7	7,3%
3	-	-	-	-	-	-
4	-	-	-	-	-	-
5	-	-	-	-	-	-
6 o más	-	-	-	-	-	-
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla anterior muestra que, en la mayoría de los hogares de jefatura femenina, un 44,7% no tiene menores de edad, un 46,8% tienen 1 persona entre 18 y 64 años y un 74,5% no tienen personas mayores de 65 años. En los hogares de jefatura masculina, 51% no tiene miembros menores de 18 años, el 40,8% tiene 2 personas entre 18 y 64 años y 61,2% no tienen mayores de 65 años.

4.1.2 Hábitos alimentarios

Tabla 8.

Lugares donde realizan los tiempos de comida de lunes a viernes en la provincia de Cartago, 2024.

Tiempo de comida	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Desayuno						
No consumo	2	4,3%	2	4,1%	4	4,2%
Casa	42	89,4%	44	89,8%	86	89,6%
Lugar de estudio	1	2,1%	-	-	1	1%
Trabajo	-	-	2	4,1%	2	2,1%
Trabajo pero con comida del hogar	2	4,3%	1	2%	3	-
Soda/ restaurante	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Merienda de la mañana						
No consumo	3	6,4%	5	10,2%	8	8,3%
Casa	18	38,3%	29	59,2%	47	49%
Lugar de estudio	7	14,9%	1	2%	8	8,3%
Trabajo	6	12,8%	5	10,2%	11	11,5%
Trabajo pero con comida del hogar	13	27,7%	8	16,3%	21	21,9%
Soda/ restaurante	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	1	2%	1	1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Almuerzo						
No consumo	-	-	-	-	-	-
Casa	19	40,4%	26	53,1%	45	46,9%
Lugar de estudio	7	14,9%	2	4,1%	9	9,4%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 8.

Tiempo de comida	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Trabajo	6	12,8%	8	16,3%	14	14,6%
Trabajo pero con comida del hogar	14	29,8%	10	20,4%	24	25%
Soda/ restaurante	-	-	1	2%	1	1%
Otro	1	2,1%	2	4,1%	3	3,1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Merienda de la tarde						
No consumo	7	14,9%	5	10,2%	12	12,5%
Casa	25	53,2%	25	51%	50	52,1%
Lugar de estudio	1	2,1%	2	2,1%	3	3,1%
Trabajo	6	12,8%	4	4,2%	10	10,4%
Trabajo pero con comida del hogar	7	7,3%	10	20,4%	17	17,7%
Soda/ restaurante	-	-	-	-	-	-
Otro	1	2,1%	3	6,1%	4	4,2%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Cena						
No consumo	-	-	-	-	-	-
Casa	45	95,7%	46	93,9%	91	94,8%
Lugar de estudio	-	-	1	2%	1	1%
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	1	2%	1	-
Soda/ restaurante	1	2,11%	1	2%	2	2,1%
Otro	1	2,1%	-	-	1	1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Merienda nocturna						
No consumo	32	68,1%	27	55,1%	59	61,5%
Casa	15	31,9%	20	40,8%	35	36,5%
Lugar de estudio	-	-	-	-	-	-
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	1	2%	1	1%
Soda/ restaurante	-	-	1	2%	1	1%
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la tabla 8, la mayoría de los jefes de familia femeninos de lunes a viernes consumen el desayuno, la merienda de la mañana, el almuerzo, la merienda de la tarde y la cena en la casa (89,4%, 38,3%, 40,4%, 53,2% y 95,7% respectivamente). El 68,1% no consume merienda nocturna. Mientras que los hogares de jefatura masculina consumen el desayuno (89,8%), la merienda de la mañana (59,2%), el almuerzo (53,1%), la merienda de la tarde (51%) y la cena (93,9%) en la casa. El 55,1% no consume la merienda nocturna.

Tabla 9.

Lugares donde realizan los tiempos de comida sábado y domingo en la provincia de Cartago, 2024.

Tiempo de comida	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Desayuno						
No consumo	2	4,3%	1	2%	3	4,2%
Casa	43	91,5%	48	98%	91	89,6%
Lugar de estudio	-	-	-	-	-	-
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	1	2,1%	-	-	1	1%
Soda/ restaurante	1	2,1%	-	-	1	1%
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Merienda de la mañana						
No consumo	7	14,9%	9	18,4%	16	16,7%
Casa	36	76,6%	39	79,6%	75	78,1%
Lugar de estudio	2	4,3%	-	-	2	2,1%
Trabajo	1	2,1%	-	-	1	1%
Trabajo pero con comida del hogar	1	2,1%	-	-	1	1%
Soda/ restaurante	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	1	2%	1	1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Almuerzo						
No consumo	-	-	-	-	-	-
Casa	38	80,9%	36	73,5%	74	77,1%
Lugar de estudio	1	2,1%	-	-	1	1%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 9.

Tiempo de comida	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	1	2,1%	2	2,1%	3	3,1%
Soda/ restaurante	7	14,9%	10	20,4%	17	17,7%
Otro	-	-	1	2%	1	1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Merienda de la tarde						
No consumo	7	14,9%	2	4,1%	9	9,4%
Casa	37	78,7%	44	89,8%	81	84,4%
Lugar de estudio	-	-	-	-	-	-
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	2	4,1%	2	2,1%
Soda/ restaurante	1	2,1%	-	-	1	1%
Otro	2	4,3%	1	2%	3	3,1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Cena						
No consumo	-	-	2	2,1%	2	2,1%
Casa	33	70,2%	34	69,4%	67	69,8%
Lugar de estudio	-	-	-	-	-	-
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	1	2%	1	1%
Soda/ restaurante	13	27,7%	11	22,4%	24	25%
Otro	1	2,1%	1	2%	2	2,1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Merienda nocturna						
No consumo	26	55,3%	32	65,3%	58	60,4%
Casa	21	44,7%	16	32,7%	37	38,5%
Lugar de estudio	-	-	-	-	-	-
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	-	-	-	-
Soda/ restaurante	-	-	1	2%	1	1%
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

Con relación a la tabla 9, la mayoría de los jefes de familia femeninos los sábados y domingos consumen el desayuno, la merienda de la mañana, el almuerzo, la merienda de la tarde y la cena en la casa (91,5%, 76,6%, 80,9%, 78,7% y 70,2% respectivamente). El 55,3% restante no consume merienda nocturna. Por otro lado, los hogares de jefatura masculina consumen el desayuno (98%), la merienda de la mañana (79,6%), el almuerzo (73,5%), la merienda de la tarde (89,8%) y la cena (69,4%) en la casa. El 65,3% no consume la merienda nocturna.

Tabla 10.

Tipo de cocción utilizado usualmente en los hogares según jefatura en la provincia de Cartago, 2024.

Tipo de cocción usual por alimento	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Pollo						
Horneado	5	10,6%	5	10,2%	10	10,4%
Hervido	4	8,5%	3	6,1%	7	7,3%
A la plancha	12	25,5%	9	18,4%	21	21,9%
Al vapor	4	8,5%	2	4,1%	6	6,3%
Frito	8	17%	11	22,4%	19	19,8%
Freidora de aire	13	27,7%	15	30,6%	28	29,2%
Microondas	-	-	-	-	-	-
Consumo crudo	-	-	-	-	-	-
No consume	1	2,1%	4	8,2%	5	5,2%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Pescado						
Horneado	-	-	-	-	-	-
Hervido	-	-	-	-	-	-
A la plancha	14	29,8%	10	20,4%	24	25%
Al vapor	1	2,1%	1	2%	2	2,1%
Frito	17	36,2%	16	32,7%	33	34,4%
Freidora de aire	11	23,4%	17	34,7%	28	29,2%
Microondas	-	-	-	-	-	-
Consumo crudo	-	-	-	-	-	-
No consume	4	8,5%	5	10,2%	9	9,4%
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Continúa en la siguiente página.

Tipo de cocción usual por alimento	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Papa						
Horneado	5	10,6%	6	12,2%	11	11,5%
Hervido	24	51,1%	27	55,1%	51	53,1%
A la plancha	-	-	1	2%	1	1%
Al vapor	2	4,3%	2	4,1%	4	4,2%
Frito	7	14,9%	6	12,2%	13	13,5%
Freidora de aire	7	14,9%	6	12,2%	13	13,5%
Microondas	-	-	-	-	-	-
Consumo crudo	-	-	-	-	-	-
No consume	2	4,3%	1	2%	3	3,1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Yuca						
Horneado	-	-	-	-	-	-
Hervido	27	57,4%	33	67,3%	60	62,5%
A la plancha	-	-	-	-	-	-
Al vapor	1	2,1%	1	2%	2	2,1%
Frito	8	17%	6	12,2%	14	14,6%
Freidora de aire	4	8,5%	3	6,1%	7	7,3%
Microondas	-	-	-	-	-	-
Consumo crudo	-	-	-	-	-	-
No consume	7	14,9%	6	12,2%	13	13,5%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Chayote						
Horneado	-	-	-	-	-	-
Hervido	33	70,2%	36	73,5%	69	71,9%
A la plancha	-	-	-	-	-	-
Al vapor	2	4,3%	4	8,2%	6	6,3%
Frito	-	-	-	-	-	-
Freidora de aire	1	2,1%	1	2%	2	2,1%
Microondas	-	-	-	-	-	-
Consumo crudo	-	-	-	-	-	-
No consume	11	23,4%	8	16,3%	19	19,8%
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 10.

Tipo de cocción usual por alimento	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Zanahoria						
Horneado	-	-	-	-	-	-
Hervido	18	38,3%	20	40,8%	38	39,6%
A la plancha	-	-	-	-	-	-
Al vapor	2	4,3%	2	4,1	4	4,2%
Frito	-	-	-	-	-	-
Freidora de aire	-	-	-	-	-	-
Microondas	-	-	-	-	-	-
Consumo crudo	21	44,7%	25	51%	46	47,9%
No consume	6	12,8%	2	4,1%	8	8,3%
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

Según la tabla 10, de forma general el método más utilizado es el hervido. En los hogares de jefatura femenina resalta que las proteínas se preparan fritas y en freidora de aire (pollo y pescado, respectivamente), los vegetales harinosos se consumen hervidos (papa y yuca) y los no harinosos hervidos y crudos (chayote y zanahoria). Por otro lado, los hogares de jefatura masculina en su mayoría preparan el pollo y el pescado en freidora de aire, los vegetales harinosos se preparan hervidos, y en los vegetales no harinosos resalta el consumo como hervido y crudo. Se puede decir que resaltan métodos de cocción saludables, que suelen realizarse sin la adición de grasas y sin modificar demasiado el valor nutricional.

Tabla 11.

Consumo y preparación de alimentos de los hogares según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.

Consumo y preparación de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Persona que prepara los alimentos en el hogar usualmente						
Usted mismo	23	48,9%	10	20,4%	33	34,4%
Su esposo (a) / pareja	1	2,1%	15	30,6%	16	16,7%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 11.

Consumo y preparación de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Otro familiar	9	19,1%	4	8,2%	13	13,5%
Otra persona	4	8,5%	8	16,3%	12	12,5%
Son comprados ya preparados	-	-	4	8,2%	4	4,2%
Varios miembros de la familia los preparan	10	21,3%	8	16,3%	18	18,8%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Tipo de grasa que utilizan con mayor frecuencia						
Aceite vegetal	18	38,3%	14	28,6%	32	33,3%
Aceite en spray	18	38,3%	19	38,8%	37	38,5%
Manteca vegetal	2	4,3%	4	8,2%	6	6,3%
Mantequilla	1	2,1%	1	2%	2	2,1%
Margarina	8	17%	11	22,4%	19	19,8%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Usualmente agregan sal a la comida ya preparada						
Siempre o casi siempre	4	8,5%	4	8,2%	8	8,3%
Algunas veces	22	46,8%	22	44,9%	44	45,8%
Nunca o casi nunca	21	44,7%	23	46,9%	44	45,8%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Tipo de azúcar que utilizan usualmente para endulzar sus bebidas						
Azúcar regular	21	44,7%	23	46,9%	44	45,8%
Edulcorante	8	17%	4	8,2%	12	12,5%
Azúcar y edulcorante	7	14,9%	7	14,3%	14	14,6%
Miel de abeja	3	6,4%	3	6,1%	6	6,3%
Ninguno	8	17%	8	16,3%	16	16,7%
Otro	-	-	4	8,2%	4	4,2%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Cantidad de endulzante calórico utilizado usualmente para endulzar un vaso o taza de bebida caliente o fría						
1-2 cucharaditas	24	51,1%	19	38,8%	43	44,8%
3-4 cucharaditas	3	6,4%	12	24,5%	15	15,6%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 11.

Consumo y preparación de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
5 o más cucharaditas	-	-	-	-	-	-
No endulzo las bebidas	11	23,4%	12	24,5%	23	24%
Endulzo con edulcorantes no calóricos	9	19,1%	6	12,2%	15	15,6%
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 11 señala que en los hogares de jefatura femenina el 48,9% de la muestra es la misma jefa de hogar quien prepara los alimentos. El aceite vegetal y el aceite en spray es el que presentó mayor uso (38,3% cada uno). El 46,8% algunas veces agrega sal a la comida ya preparada. El 44,7% de la muestra utiliza azúcar regular para endulzar sus bebidas y el 51,1% utiliza 1-2 cucharaditas de endulzante calórico para sus bebidas. Mientras que en los hogares de jefatura masculina quien prepara los alimentos es su esposo/a o pareja (30,6%), el aceite en spray es el tipo de grasa más utilizado para cocinar (38,8%), nunca o casi nunca le agregan sal a la comida ya preparada (46,9%). El azúcar regular es el más utilizado (46,9%) y utilizan 1-2 cucharaditas de endulzante calórico para sus bebidas (38,8%).

Tabla 12.

Frecuencia de consumo de alimentos de los hogares según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.

Frecuencia de consumo de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Lácteos						
Nunca	-	-	-	-	-	-
Menos de 1 vez al mes	-	-	-	-	-	-
De 1 a 3 veces al mes	12	25,5%	14	28,6%	26	27,1%
De 1 a 4 veces a la semana	23	48,9%	27	55,1%	50	52,1%
5 o más veces a la semana	12	25,5%	8	16	20	20,8%
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 12.

Frecuencia de consumo de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Alimentos fuente de grasa						
Nunca	-	-	1	2%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	3	6,4%	-	-	3	3,1%
De 1 a 3 veces al mes	8	17%	17	34,7%	25	26%
De 1 a 4 veces a la semana	23	48,9%	23	46,9%	46	47,9%
5 o más veces a la semana	13	27,7%	8	16%	21	21,9%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Pollo						
Nunca	-	-	1	2%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	-	-	1	2%	1	1%
De 1 a 3 veces al mes	9	19,1%	10	20,4%	19	19,8%
De 1 a 4 veces a la semana	25	53,2%	26	53,1%	51	53,1%
5 o más veces a la semana	13	27,7%	11	22,4%	24	25%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Pescado y mariscos frescos						
Nunca	1	2,1%	3	6,1%	4	4,2%
Menos de 1 vez al mes	8	17%	11	22,4%	19	19,8%
De 1 a 3 veces al mes	17	36,2%	14	28,6%	31	32,3%
De 1 a 4 veces a la semana	18	38,3%	17	34,7%	35	36,5%
5 o más veces a la semana	3	6,4%	4	8,2%	7	7,3%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Pescado y mariscos enlatados						
Nunca	2	2,1%	6	12,2%	8	8,3%
Menos de 1 vez al mes	2	2,1%	8	16,3%	10	10,4%
De 1 a 3 veces al mes	26	55,3%	22	44,9%	48	50%
De 1 a 4 veces a la semana	17	36,2%	11	22,4%	28	29,2%
5 o más veces a la semana	-	-	2	4,1%	2	2,1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Carne						
Nunca	4	8,5%	1	2%	5	5,2%
Menos de 1 vez al mes	2	4,3%	1	2%	3	3,1%
De 1 a 3 veces al mes	10	21,3%	16	32,7%	26	27,1%
De 1 a 4 veces a la semana	24	51,1%	24	49%	48	50%
5 o más veces a la semana	7	14,9%	7	14,3%	14	14,6%
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 12.

Frecuencia de consumo de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Huevos						
Nunca	1	2,1%	-	-	1	1%
Menos de 1 vez al mes	-	-	1	2%	1	1%
De 1 a 3 veces al mes	6	12,8%	7	14,3%	13	13,5%
De 1 a 4 veces a la semana	24	51,1%	30	61,2%	54	56,3%
5 o más veces a la semana	16	34%	11	22,4%	27	28,1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Embutidos						
Nunca	2	4,3%	1	2%	3	3,1%
Menos de 1 vez al mes	8	17%	4	8,2%	12	12,5%
De 1 a 3 veces al mes	20	42,6%	22	44,9%	42	43,8%
De 1 a 4 veces a la semana	14	29,8%	19	38,8%	33	34,4%
5 o más veces a la semana	3	6,4%	3	6,1%	6	6,3%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Frutas						
Nunca	-	-	-	-	-	-
Menos de 1 vez al mes	-	-	2	4,1%	2	2,1%
De 1 a 3 veces al mes	10	21,3%	7	14,3%	17	17,7%
De 1 a 4 veces a la semana	24	51,1%	25	51%	49	51%
5 o más veces a la semana	13	27,7%	15	30,6%	28	29,2%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Vegetales harinosos						
Nunca	1	2,1%	-	-	1	1%
Menos de 1 vez al mes	1	2,1%	2	4,1%	3	3,1%
De 1 a 3 veces al mes	8	17%	8	16,3%	16	16,7%
De 1 a 4 veces a la semana	31	66%	31	63,3%	62	64,6%
5 o más veces a la semana	6	12,8%	8	16,3%	14	14,6%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Vegetales no harinosos						
Nunca	-	-	1	2%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	-	-	-	-	-	-
De 1 a 3 veces al mes	14	29,8%	12	24,5%	26	27,1%
De 1 a 4 veces a la semana	21	44,7%	20	40,8%	41	42,7%
5 o más veces a la semana	12	25,5%	16	32,7%	28	29,2%
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 12.

Frecuencia de consumo de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Alimentos ricos en harinas						
Nunca	-	-	-	-	-	-
Menos de 1 vez al mes	2	4,3%	-	-	2	2,1%
De 1 a 3 veces al mes	1	2,1%	6	12,2%	7	7,3%
De 1 a 4 veces a la semana	18	38,3%	23	46,9%	41	42,7%
5 o más veces a la semana	26	55,3%	20	40,8%	46	47,9%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Leguminosas						
Nunca	-	-	1	2%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	4	8,5%	5	10,2%	9	9,4%
De 1 a 3 veces al mes	27	57,4%	15	30,6%	42	43,8%
De 1 a 4 veces a la semana	13	27,7%	24	49%	37	38,5%
5 o más veces a la semana	3	6,4%	4	8,2%	7	7,3%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Repostería y galletas dulces o saladas						
Nunca	2	4,3%	1	2%	3	3,1%
Menos de 1 vez al mes	4	8,5%	6	12,2%	10	10,4%
De 1 a 3 veces al mes	21	44,7%	21	42,9%	42	43,8%
De 1 a 4 veces a la semana	15	31,9%	13	26,5%	28	29,2%
5 o más veces a la semana	5	10,6%	8	16,3%	13	13,5%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Alimentos fuentes de azúcar						
Nunca	3	6,4%	4	8,2%	7	7,3%
Menos de 1 vez al mes	9	19,1%	15	30,6%	24	25%
De 1 a 3 veces al mes	19	40,4%	14	28,6%	33	34,4%
De 1 a 4 veces a la semana	12	25,5%	14	28,6%	26	27,1%
5 o más veces a la semana	4	8,5%	2	4,1%	6	6,3%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Bebidas procesadas azucaradas						
Nunca	7	14,9%	6	12,2%	13	13,5%
Menos de 1 vez al mes	8	17%	10	20,4%	18	18,8%
De 1 a 3 veces al mes	16	34%	15	30,6%	31	32,3%
De 1 a 4 veces a la semana	13	27,7%	15	30,6%	28	29,2%
5 o más veces a la semana	3	6,4%	3	6,1%	6	6,3%
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 12.

Frecuencia de consumo de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Snacks						
Nunca	1	2,1%	1	2%	2	2,1%
Menos de 1 vez al mes	6	12,8%	4	8,2%	10	10,4%
De 1 a 3 veces al mes	25	53,2%	22	44,9%	47	49%
De 1 a 4 veces a la semana	13	27,7%	21	42,9%	34	35,4%
5 o más veces a la semana	2	4,3%	1	2%	3	3,1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Comidas rápidas						
Nunca	9	19,1%	11	22,4%	20	20,8%
Menos de 1 vez al mes	7	14,9%	14	28,6%	21	21,9%
De 1 a 3 veces al mes	22	46,8%	17	34,7%	39	40,6%
De 1 a 4 veces a la semana	9	19,1%	7	14,3%	16	16,7%
5 o más veces a la semana	-	-	-	-	-	-
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Bebidas alcohólicas						
Nunca	21	44,7%	20	40,8%	41	42,7%
Menos de 1 vez al mes	15	31,9%	14	28,6%	29	30,2%
De 1 a 3 veces al mes	11	23,4%	14	28,6%	25	26%
De 1 a 4 veces a la semana	-	-	1	2%	1	1%
5 o más veces a la semana	-	-	-	-	-	-
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 12 muestra la frecuencia de consumo de alimentos. En los hogares de jefatura femenina los lácteos son consumidos por el 48,9% de 1 a 4 veces a la semana. En los alimentos fuentes de grasa se destaca el consumo del 48,9% de 1 a 4 veces a la semana.

Con respecto a las fuentes de proteína, se destaca que el 53,2% consume el pollo de 1 a 4 veces a la semana, resalta que el pescado y los mariscos frescos son consumidos por el 38,3% de 1 a 4 veces a la semana, el 55,3% consume el pescado y los mariscos enlatados de 1 a 3 veces al mes, destaca que la carne (res y cerdo) es consumida por el 51,1% de 1 a 4 veces a

la semana, los huevos son consumidos por el 51,1% de 1 a 4 veces a la semana y el 42,6% de la muestra consume embutidos de 1 a 3 veces al mes.

En relación con las frutas, destaca el consumo del 51,1% de 1 a 4 veces a la semana, los vegetales harinosos son consumidos por el 66% de 1 a 4 veces a la semana; mientras que los vegetales no harinosos el 44,7% los consume de 1 a 4 veces a la semana.

El 55,3% consume alimentos ricos en harinas 5 o más veces a la semana, las leguminosas muestran un porcentaje de consumo de 57,4% de 1 a 3 veces al mes, la repostería y galletas dulces o saladas son consumidas por el 44,7% de la muestra de 1 a 3 veces al mes.

Los alimentos fuentes de azúcar el 40,4% los consume de 1 a 3 veces al mes y las bebidas procesadas azucaradas un 34% las consume de 1 a 3 veces al mes. Por último, los snacks el 53,2% los consume de 1 a 3 veces al mes, las comidas rápidas el 46,8% las consume de 1 a 3 veces al mes y el 44,7% indicó que nunca consume las bebidas alcohólicas.

Con respecto a los hogares de jefatura masculina, los lácteos son consumidos de 1 a 4 veces a la semana por el 55,1%, los alimentos fuentes de grasa son consumidos por el 46,9% de 1 a 4 veces a la semana, el 53,1% consume el pollo de 1 a 4 veces a la semana. El pescado y mariscos frescos son consumidos por el 34,7% de 1 a 4 veces a la semana, mientras que el pescados y mariscos enlatados son consumidos por el 44,9% de 1 a 3 veces al mes. Resalta el consumo de las carnes (49%) y los huevos (61,2%) de 1 a 4 veces a la semana. El 44,9% consume embutidos de 1 a 3 veces al mes.

Con relación a las frutas, los vegetales harinosos y los vegetales no harinosos son consumidos de 1 a 4 veces a la semana (51%, 63,3% y 40,8% respectivamente). También los alimentos ricos en harinas (46,9%) y las leguminosas (49%) se consumen de 1 a 4 veces a la semana.

La repostería y galletas dulces o saladas son consumidas por el 42,9% de 1 a 3 veces al mes, los alimentos fuentes de azúcar el 30,6% los consume menos de una vez al mes.

Las bebidas azucaradas procesadas son consumidas por el 30,6% de 1 a 3 veces al mes y de 1 a 4 veces a la semana cada uno. El 44,9% consumen los snacks de 1 a 3 veces al mes.

El 34,7% consumen comidas rápidas de 1 a 3 veces al mes y el 40,8% nunca consume bebidas alcohólicas.

4.1.3 Seguridad alimentaria

Tabla 13.

Aspecto económico de los hogares según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.

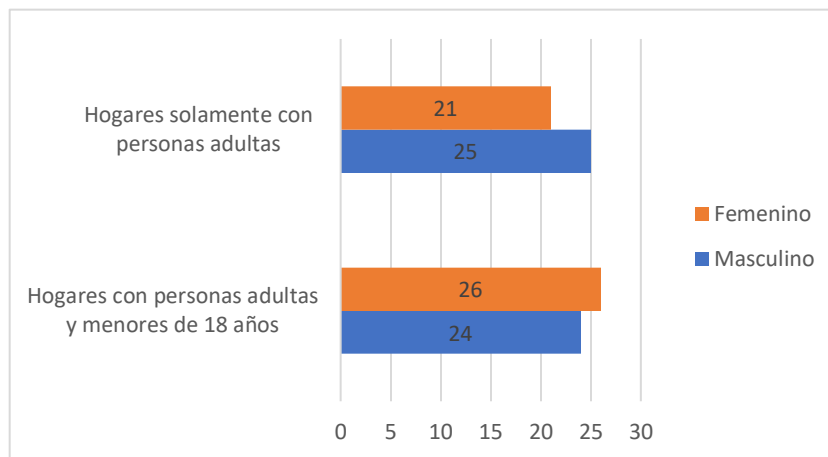
Aspecto económico	Femenino		Masculino		Total	
	n= 47	%= 100	n= 49	%= 100	n= 96	%= 100
Ingreso mensual familiar						
Menos de 100 mil colones	1	2,1%	-	-	1	1%
100-300 mil colones	7	14,9%	5	10,2%	12	12,5%
301-500 mil colones	23	48,9%	15	30,6%	38	39,6%
501-700 mil colones	10	21,3%	17	34,7%	27	28,1%
Más de 700 mil colones	5	10,6%	12	24,5%	17	17,7%
No recibe salario	1	2,1%	-	-	1	1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%
Dinero destinado a la compra de alimentos por mes						
Menos de 100 mil colones	14	29,8%	8	16,3%	22	22,9%
101-200 mil colones	27	57,4%	31	63,3%	58	60,4%
201-300 mil colones	4	8,5%	10	20,4%	14	14,6%
Más de 300 mil colones	2	4,3%	-	-	2	2,1%
Total	47	100%	49	100%	96	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la tabla 13, en los hogares de jefatura femenina el 48,9% recibe un ingreso mensual entre 301-500 mil colones y el 57,4% destina entre 101-200 mil colones. Los hogares de jefatura masculina el 34,7% tiene un ingreso entre 501-700 mil colones mensualmente y el 63,3% destinan entre 101-200 mil colones.

Figura 2.

Cantidad de hogares integrados solamente por personas adultas versus hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años.



Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la figura 2, en los hogares de jefatura femenina se contabiliza 26 con personas mayores y menores de 18 años y 21 hogares donde solamente viven personas mayores de 18 años, para un total de 47. Se presentan 24 hogares de jefatura masculina con personas menores de 18 años y 25 donde solamente hay personas mayores de 18 años, sumando 49 hogares en total. Entre ambas jefaturas se cuentan 50 hogares con personas menores de 18 años y 46 con personas mayores de 18 años.

Tabla 14.

Seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares integrados solamente por personas adultas según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.

Preguntas	Femenino				Masculino				Total	
	n= 21	Sí %= 100	n= 21	No %= 100	n= 25	Sí %= 100	n= 25	No %= 100	n= 46	%= 100
A. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabaran en su hogar?	13	61,9%	8	38,1%	9	36%	16	64%	46	100%
B. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	-	-	21	100%	3	12%	22	88%	46	100%
C. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	4	19%	17	81%	5	20%	20	80%	46	100%
D. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?	2	9,5%	19	90,5%	5	20%	20	80%	46	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 14.

Preguntas	Femenino				Masculino				Total	
	n= 21	Sí %= 100	n= 21	No %= 100	n= 25	Sí %= 100	n= 25	No %= 100	n= 46	%= 100
E. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	-	-	21	100%	1	4%	24	96%	46	100%
F. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?	1	4,8%	20	95,2%	1	4%	24	96%	46	100%
G. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió?	-	-	21	100%	2	8%	23	92%	46	100%
H. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	-	-	21	100%	1	4%	24	96%	46	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la tabla 14, se observa un total de 20 respuestas afirmativas en los hogares jefatura femenina y 27 en los de jefatura masculina con personas mayores de 18 años. De forma general, se obtuvieron más respuestas negativas que afirmativas en ambas jefaturas.

Durante los últimos 3 meses en los hogares de jefatura femenina resalta: la preocupación porque los alimentos se acabaran (61,9%), dejar de tener una alimentación saludable (19%) y tener una alimentación basada en poca variedad de alimentos (9,5%).

Por otro lado, en los hogares de jefatura masculina destacan los mismos aspectos: la preocupación porque los alimentos se acabaran (36%), dejar de tener una alimentación saludable (20%) y tener una alimentación basada en poca variedad de alimentos (20%).

Tabla 15.

Seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.

Preguntas	Femenino				Masculino				Total	
	n= 26	Sí %= 100	n= 26	No %= 100	n= 24	Sí %= 100	n= 24	No %= 100	n= 50	%= 100
A. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabaran en su hogar?	15	57,7%	11	42,3%	8	33,3%	16	66,7%	50	100%
B. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	1	3,8%	25	96,2%	-	-	24	100%	50	100%
C. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	2	7,7%	24	92,3%	2	8,3%	22	91,7%	50	100%
D. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?	6	23,1%	20	76,9%	1	4,2%	23	95,8%	50	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 15.

Preguntas	Femenino				Masculino				Total	
	n= 26	Sí %= 100	n= 26	No %= 100	n= 24	Sí %= 100	n= 24	No %= 100	n= 50	%= 100
E. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	3	11,5%	23	88,5%	-	-	24	100%	50	100%
F. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?	4	15,4%	22	84,6%	1	4,2%	23	95,8%	50	100%
G. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió?	-	-	26	100%	-	-	24	100%	50	100%
H. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	-	-	26	100%	-	-	24	100%	50	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 15.

Preguntas	Femenino				Masculino				Total	
	n= 26	Sí %= 100	n= 26	No %= 100	n= 24	Sí %= 100	n= 24	No %= 100	n= 50	%= 100
I. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?	1	3,8%	25	96,2%	-	-	24	100%	50	100%
J. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?	7	26,9%	19	73,1%	1	4,2%	23	95,8%	50	100%
K. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	1	3,8%	25	96,2%	-	-	24	100%	50	100%
L. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?	3	11,5%	23	88,5%	4	16,7%	20	83,3%	50	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 15.

Preguntas	Femenino				Masculino				Total	
	n= 26	Sí %= 100	n= 26	No %= 100	n= 24	Sí %= 100	n= 24	No %= 100	n= 50	%= 100
M. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?	3	11,5%	23	88,5%	-	-	24	100%	50	100%
N. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre pero no comió?	1	3,8%	25	96,2%	-	-	24	100%	50	100%
O. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	-	-	26	100%	-	-	24	100%	50	100%

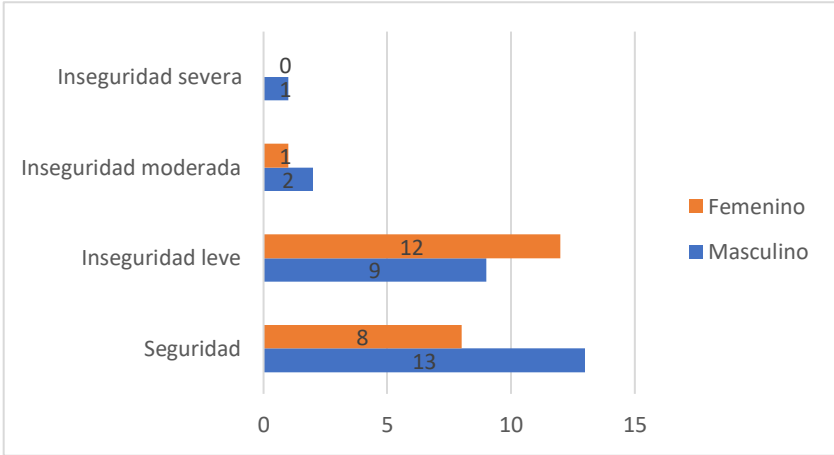
Fuente: elaboración propia, 2024.

Según la tabla 15, mayormente se obtuvieron respuestas negativas. Los hogares de jefatura femenina con personas menores de 18 años en los últimos 3 meses destacan que alguna vez se preocuparon porque los alimentos se acabaran (57,7%), los adultos tuvieron una alimentación basada en poca variedad de alimentos (23,1%) y personas menores de 18 años tuvieron una alimentación basada en poca variedad de alimentos (26,9%).

Mientras que en los últimos 3 meses en los hogares de jefatura masculina sobresale: la preocupación porque los alimentos se acabaran (33,3%) y que personas menores de 18 años comieron menos de lo que debían (16,7%).

Figura 3.

Comparación de la seguridad alimentaria según ELCSA entre hogares integrados solamente por personas mayores de 18 años según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.



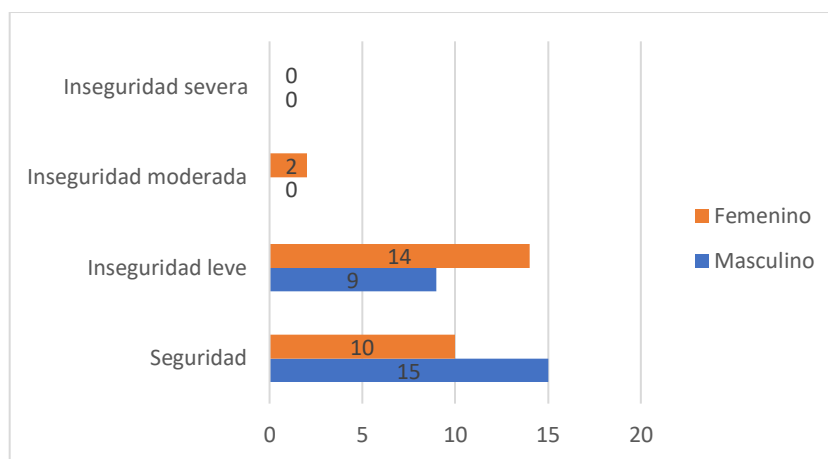
Fuente: elaboración propia, 2024.

En la figura anterior se comparan los resultados de la aplicación de ELCSA entre hogares integrados solo por mayores de 18 años, en la que se observa que hay más hogares de jefatura masculina (13) que presenta seguridad alimentaria frente a la femenina (8). En relación con la inseguridad, hay 12 hogares de jefatura femenina y 9 de la masculina que tienen

inseguridad leve, en la moderada se presenta 1 hogar de jefatura femenina y 2 de la masculina. Finalmente, hay 1 hogar de jefatura masculina con inseguridad severa.

Figura 4.

Comparación de la seguridad alimentaria según ELCSA entre hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años según jefaturas en la provincia de Cartago, 2024.



Fuente: elaboración propia, 2024.

En la figura 4 se comparan los hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años, donde nuevamente los hogares de jefatura masculina (15) presentan mayor seguridad alimentaria que los de jefatura femenina (10), mientras que solamente 9 hogares de la masculina tienen inseguridad leve y 14 hogares de la femenina. Por último, de jefatura femenina se presentan 2 con inseguridad moderada.

4.2 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS BIVARIADOS

En esta sección se busca contrastar mediante pruebas de hipótesis comparar si dos variables tienen relación entre sí. Es decir que si la variabilidad de una ayuda a explicar el comportamiento de la otra.

Se utilizaron dos tipos de pruebas, la Prueba Chi-Cuadrado de Pearson y los Análisis de varianza (ANOVA). En el caso de Chi-Cuadrado, es una prueba que se usa cuando ambas variables son factores, no numéricas y se busca determinar si hay alguna relación entre ellas, lo que en estadística se conoce como pruebas de independencia. En estadística, cuando dos variables son independientes implica que no hay relación entre ellas, es decir que la variabilidad de una no ayuda a explicar la variabilidad de la otra.

Por otra parte, se utilizó análisis de varianza cuando la variable dependiente o de interés era una variable numérica y la variable predictora de tipo categórico.

Para este trabajo para cada contraste de hipótesis, se utilizó un nivel de significancia del 5%, es decir que aquellos contrastes donde el valor p es mayor al 5% se procede a determinar que no existe relación entre ambas variables de estudio y por ende que ambas variables son independientes.

4.2.1 Hábitos alimentarios

Para poder determinar si existe diferencias estadísticas entre los hábitos alimentarios y el consumo de alimentos de los hogares de la provincia de Cartago en el 2024, con jefatura femeninas y jefatura masculinos, se realizaron las siguientes comparaciones.

4.2.1.1 Lugar de preparación de los alimentos en cada tiempo de comida entre semana y fines de semana.

Tabla 16.

Comparación de lugar de preparación de los alimentos consumidos en cada tiempo de comida y el género de las jefaturas de la provincia de Cartago, 2024.

Variable de estudio	Valor P	Contraste	Significancia
Desayuno entre semana	0.86	>0.05	No significativa
Merienda de la mañana entre semana	0.051	>0.05	No significativa

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 16.

Variable de estudio	Valor P	Contraste	Significancia
Almuerzo entre semana	0.89	>0.05	No significativa
Merienda de la tarde entre semana	0.78	>0.05	No significativa
Cena entre semana	1	>0.05	No significativa
Merienda nocturna entre semana	0.3	>0.05	No significativa
Desayuno fines de semana	0.48	>0.05	No significativa
Merienda de la mañana fines de semana	0.53	>0.05	No significativa
Almuerzo fines de semana	0.68	>0.05	No significativa
Merienda de la tarde fines de semana	0.09	>0.05	No significativa
Cena fines de semana	0.33	>0.05	No significativa
Merienda nocturna fines de semana	0.32	>0.05	No significativa

Fuente: elaboración propia, 2024.

Ningún valor obtenido en la prueba chi cuadrado es significativo. No hay diferencias entre los tiempos de comida entre semana que se realizan entre los hogares con jefaturas femeninas y jefaturas masculinas. De igual manera tampoco hay diferencias en los tiempos de comida que realizan los fines de semana. ya que todos los valores p obtenidos son mayores a 5%. Esto quiere decir que el hecho de que en un hogar en la provincia de Cartago en el 2024, tenga una jefatura femenina no cambia la preparación de los alimentos con respecto a los hogares liderados por jefaturas masculinas.

Tabla 17.

Comparación entre número de tiempos de alimentación y el género de las jefaturas de los hogares de Cartago, 2024.

Variable de estudio	Valor P	Contraste	Significancia
Tiempos alimentación entre semana	0.37	>0.05	No significativa
Tiempos alimentación fines semana	0.4	>0.05	No significativa

Fuente: elaboración propia, 2024.

Adicionalmente, a partir de estas variables se calculó el número de comidas realizadas entre ambas poblaciones, para determinar si hay diferencias entre el número de comidas realizadas

por las jefaturas de hogar femeninas y las masculinas. Sin embargo, al realizarse la prueba de ANOVA, se determina que no hay diferencias estadísticas significativas.

4.2.1.2 Preparación de alimentos:

Otro punto importante al medir hábitos alimentarios es evaluar el método de cocción de los alimentos, en el siguiente cuadro se ponen a prueba diversos alimentos.

Tabla 18.

Comparación entre métodos de cocción de un grupo de alimentos y el género de las jefaturas de los hogares de Cartago, 2024.

Variable de estudio	Valor P	Contraste	Significancia
Pollo	0.49	>0.05	No significativa
Pescado	0.72	>0.05	No significativa
Papa	0.91	>0.05	No significativa
Yuca	0.79	>0.05	No significativa
Chayote	0.3	>0.05	No significativa
Zanahoria	0.68	>0.05	No significativa

Fuente: elaboración propia, 2024.

No se evidencian diferencias en los métodos de cocción entre los hogares de jefaturas masculinas y femeninas para ningún grupo de alimento, lo que se puede intuir que los métodos de cocción de general entre ambas poblaciones son muy similares.

Tabla 19.

Comparación entre el tipo de grasa utilizada para cocinar y el género de las jefaturas de los hogares de Cartago, 2024.

Variable de estudio	Valor P	Contraste	Significancia
Tipo de grasa	0.8	>0.05	No significativa

Fuente: elaboración propia, 2024.

Con respecto a la grasa utilizada para la preparación de los alimentos, de igual manera no hay diferencias estadísticas, ya que todos los valores obtenidos son mayores a 0.05.

Tabla 20.

Comparación entre el consumo de sal y azúcar con respecto al género de las jefaturas de los hogares de Cartago, 2024.

Variable de estudio	Valor P	Contraste	Significancia
Adición de sal post preparación	0.95	>0.05	No significativa
Cantidad de azúcar añadida	0.08	>0.05	No significativa

Fuente: elaboración propia, 2024.

Finalmente, se evalúa la adición de sal después de preparados los alimentos y el consumo de azúcar. Al igual que las pruebas anteriores no existe diferencias significativas entre ambos grupos.

4.2.1.3 Frecuencia de consumo de alimentos

Otro punto importante por evaluar para medir los hábitos alimenticios es comparar la frecuencia de consumo de varios tipos de alimentos. En la siguiente tabla se muestra la comparación de un grupo de alimentos entre las jefaturas femeninas y jefaturas masculinas.

Tabla 21.

Comparación entre la frecuencia de consumo de un grupo de alimentos con respecto al género de las jefaturas de los hogares de Cartago, 2024.

Variable de estudio	Valor P	Contraste	Significancia
Alimentos ricos en azúcar	0.54	>0.05	No significativa
Alimentos ricos en grasas	0.8	>0.05	No significativa
Alimentos ricos en harinas	0.15	>0.05	No significativa
Bebidas alcohólicas	0.29	>0.05	No significativa
Bebidas procesadas azucaradas	0.43	>0.05	No significativa
Carne	0.94	>0.05	No significativa
Comidas rápidas	0.36	>0.05	No significativa
Embutidos	0.6	>0.05	No significativa
Frutas	0.73	>0.05	No significativa
Huevos	0.25	>0.05	No significativa
Lácteos	0.3	>0.05	No significativa
Leguminosas	0.18	>0.05	No significativa
Pescados y mariscos enlatados	0.89	>0.05	No significativa

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 21.

Variable de estudio	Valor P	Contraste	Significancia
Pescados y mariscos frescos	0.97	>0.05	No significativa
Pollo	0.44	>0.05	No significativa
Repostería y galletas	0.43	>0.05	No significativa
Snacks	0.61	>0.05	No significativa
Vegetales Harinosos	0.64	>0.05	No significativa
Vegetales No Harinosos	0.47	>0.05	No significativa

Fuente: elaboración propia, 2024.

La calidad y diversidad de la dieta en general es similar y no hay diferencias significativas entre ambos grupos. Al observar cada alimento se puede validar que todos los valores p son mayores a 0.05 lo que indica que no hay diferencias.

En conclusión, al retroceder y detallar en las pruebas anteriores y evaluar cada punto comparado, se puede concluir que, en términos generales, el hecho que un hogar sea liderado por una persona de género femenino o género masculino no influye en los hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo de distintos alimentos. Esto podría evidenciar que en la provincia de Cartago los hogares comparten hábitos de consumo similares.

4.2.2 Seguridad alimentaria

Para poder determinar si hay diferencias estadísticas entre la seguridad alimentaria entre ambos grupos, se aplicó la prueba ANOVA.

Tabla 22.

Comparación entre la seguridad alimentaria respecto al género de las jefaturas de los hogares de Cartago, 2024.

Variable de estudio	Valor P	Contraste	Significancia
Seguridad en hogares integrados solamente por personas adultas	0.22	>0.05	No significativa

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 22.

Variable de estudio	Valor P	Contraste	Significancia
Seguridad en hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años	0.079	>0.05	No significativa
Ingresos económicos por hogar	0.001	<0.05	Significativa
Presupuesto destinado a alimentación	0.1	>0.05	No significativa

Fuente: elaboración propia, 2024.

En el caso de la seguridad alimentaria en hogares integrados solamente por personas adultas, no hay diferencias entre las jefaturas femenina y jefaturas masculinas. De igual manera, la seguridad en hogares con menores de edad no presenta diferencias.

En cuanto a los ingresos, sí hay diferencias estadísticas entre el ingreso mensual promedio de los hogares con jefatura masculina con respecto a las jefaturas femeninas, sin embargo, en cuanto a la cantidad de dinero no hay diferencias entre el presupuesto promedio mensual destinado a la compra de alimentos.

CAPITULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN, COMPARACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se detalla el diagnóstico de la situación de los hogares encontrada con la investigación y se realiza la comparación de variables estudiadas.

5.1.1 Características sociodemográficas

Para iniciar se muestran los principales hallazgos sobre los datos sociodemográficos de las jefaturas de hogar. En la encuesta se obtiene que del total de la muestra un 49% de las jefaturas de los hogares son mujeres y 51% son hombres, lo que coincide al comparar los resultados de la Encuesta Nacional de Hogares del 2017 y 2023, donde se visibiliza un aumento importante de los hogares con jefatura femenina, llegando a un 42,9% del total de hogares del país y más de un 33,4% con jefatura femenina sin pareja (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2017, 2023). Esto es debido a varias razones, entre ellas: mayor participación laboral femenina lo que permite tomar la batuta del hogar, el divorcio o separaciones, emigración masculina buscando un mejor futuro, empoderamiento de las mujeres a nivel educativo y económico, el apoyo del Estado y la creación de políticas sociales a favor de este grupo.

Con relación al estado civil de las jefaturas, la mayoría de mujeres se encuentran sin pareja: solteras, divorciadas, separadas y viudas; al contrario, el total de la muestra masculina están casados o en unión libre, esto es determinante como generador de pobreza en los hogares, de acuerdo el Observatorio de Igualdad de Género (OIG) de la CEPAL, calcula el Índice de feminidad en hogares pobres (número de hogares pobres liderados por mujeres entre el total de hogares pobres) en el cual un valor superior a 100 indica que la pobreza

afecta en mayor grado a las mujeres que a los hombres, reflejando así la distribución de los roles de género en contextos de vulnerabilidad económica, y que también favorece a la creación de políticas o programas creados con el fin de ayudar a los grupos u hogares más vulnerables. (Castro & Gómez, 2020).

El nivel de escolaridad que predomina en las jefaturas masculinas es universidad incompleta al igual que en la mayoría de las jefaturas femeninas, sin embargo, existen diferencias en los ingresos mensuales entre ambas jefaturas, y esta es una de las razones que condiciona el acceso a los alimentos en estas familias, dificultando más la situación al género femenino. Carrasco et al. (2023) respaldan lo hallado, quienes señalan que el nivel socioeconómico juega un papel crucial, ya que determina el poder adquisitivo de las personas, lo que a su vez influye en su capacidad para comprar alimentos. Mientras que las personas con ingresos más limitados escogen alimentos accesibles en precio, que pueden ser ricos en grasas, azúcares y ser ultraprocesados, lo cual no es saludable. También mencionan que si la escolaridad es limitada, podría significar que no tienen el conocimiento adecuado sobre cómo hacer elecciones alimentarias saludables.

Por último, en la ocupación u oficio, la mayoría de las jefaturas masculinas y femeninas son asalariadas, pero, sobre todo las femeninas indican tener negocio propio, ser amas de casa o estudiantes, podría ser debido a la falta de oportunidades laborales para este género, por lo que les toca hacerse camino a partir de sus propios medios. El programa de Estado de la Nación indica que el género femenino se inserta menos al mercado laboral, tiene más problemas para encontrar trabajo y siguen sin ganar lo mismo que los hombres en puestos similares. Según la Encuesta Continua de Empleo del INEC, a finales del 2023 solo participaron en el mercado laboral el 40% de las mujeres. Un año antes lo hacían el 48% y si se compara con los hombres (67%), la brecha es aún mayor (Morales, 2024), lo que indica

que no solo hay una gran diferencia entre géneros, sino que las mujeres siguen experimentando algún tipo de desventaja al verse disminuido el porcentaje de empleabilidad.

La afirmación anterior es preocupante, ya que refleja los desafíos que son continuos en muchas situaciones, no solo la laboral. Según el capítulo II de esta investigación, en los factores que afectan la igualdad o mejor la equidad entre géneros está: discriminación en el empleo, brechas salariales, responsabilidades de cuidado no remuneradas, acceso limitado a la educación y normas culturales o sociales.

5.1.2 Hábitos alimentarios

A partir de los datos recolectados en la encuesta, se determina la frecuencia de los seis tiempos de comida en la alimentación de las jefaturas de hogar tanto femeninas como masculinas y se evidencia que la mayoría de los encuestados consume los tres tiempos principales: desayuno, almuerzo y cena. La merienda de la mañana es más frecuente en las jefaturas femeninas en todos los días de la semana, mientras que la merienda de la tarde es mayormente consumida por el género masculino. Esto coincide con el estudio de Guevara et al. (2019), el cual indica que mayormente la merienda de la mañana es consumida por las mujeres, en oposición en la merienda de la tarde que se encontró un resultado diferente (las mujeres también consumen más meriendas en la tarde que los hombres).

La colación nocturna la mayoría de ambas jefaturas, un 61,5% de jefaturas de hogar, no la realizan entre semana y los fines de semana un 60,4% no la realizan.

Al comparar los tiempos de comida y el lugar donde los realizan según el tipo de jefatura, se determina que no existe diferencia entre la realización de los tiempos de comida

y si la jefatura es femenina o masculina. Ambas jefaturas realizan la mayoría de sus tiempos de comida en sus casas tanto de lunes a viernes como los fines de semana.

Comer en casa se relaciona estrechamente con la ocupación u oficio. Durante los últimos años debido a la pandemia por Covid-19 se implementaron medidas como el teletrabajo (Montero et al., 2020) y se mantiene hasta la actualidad, además de esto puede deberse a que algunas personas se dedican a las tareas del hogar (amas de casa), son estudiantes, tienen negocio propio o son asalariados con horarios flexibles, lo que les permite realizar en casa los diversos tiempos de comida.

Al comparar el tipo de grasa preferido para la cocción de alimentos, no se encontraron diferencias significativas. Se destaca que, en los hogares de jefatura femenina se prefiere el aceite vegetal y en spray, mientras que en el de jefatura masculina, el que más se utiliza es el aceite en spray. De forma general, el aceite en spray es el más utilizado.

Los aceites en spray son de origen vegetal, el uso de estos se ha aumentado en los últimos años, disminuyendo así el uso de mantecas, margarinas y mantequillas según datos estadísticos brindados por la FAO, esto en América Latina. (Rapallo & Rivera, 2019). El hecho de cambiar el uso del aceite líquido por el formato en aerosol, una persona puede evitar hasta cinco kilogramos en su alimentación de un año. Pese a estas características, se debe tener cautela como con cualquier otro alimento, ya que en exceso resulta perjudicial, por lo que se recomienda usar de forma segura en cantidades moderadas para obtener los mejores beneficios.

También de los 96 hogares encuestados solo 27 utilizan con mayor frecuencia la mantequilla, la margarina o la manteca vegetal, esto coincide con la información anterior,

donde se indica que al aumentar el consumo de aceites se disminuye ligeramente el de grasas sólidas.

El 45,8% usa el azúcar como endulzante regular, seguidamente del 14,6% que también lo utilizan junto con edulcorante. Esto resulta alarmante ya que se cree, las comidas preparadas y consumidas en casa no están cumpliendo con las recomendaciones asociadas a un menor consumo de azúcar. En Costa Rica, el aporte porcentual de la energía obtenida de los azúcares añadidos es mayor para las mujeres, esta información coincide con otros estudios, aunque en países europeos se ha encontrado una tendencia contraria (Gómez et al., 2019), a partir de esa afirmación se puede decir que los resultados obtenidos en esta investigación son similares a los encontrados en países europeos.

En relación con las formas de preparación, en las proteínas predomina a la plancha y frito (pollo y pescado respectivamente), resalta que el pollo tiene más variedad en los métodos de cocción. Los vegetales harinosos como la papa y la yuca son consumidos hervidos por la mayoría de los encuestados. Los vegetales no harinosos como el chayote se consume hervido y la zanahoria cruda. En resumen, se puede decir que el método más utilizado es el hervido. Esta es una técnica básica muy utilizada para cocer alimentos de manera saludable y fácil, sin agregar grasas o aceites y reducir el uso de salsas, favoreciendo así un mejor valor nutricional. (Nieto, 2014).

5.1.3 Consumo de alimentos

En cuanto al consumo de lácteos, se reporta un consumo bajo en ambos tipos de hogar. Solamente un 20,8% de los hogares encuestados indica consumir lácteos 5 o más veces a la semana. Estos datos no son compatibles con una alimentación completa. Rapallo & Rivera

(2019) indican que el consumo de lácteos ha aumentado desde los años 90's del siglo pasado hasta la actualidad, indicando niveles de consumo por sobre promedio mundial, sin embargo esto no es suficiente ya que las Guías Alimentarias para Costa Rica se recomienda consumir tres porciones al día de leche o bien, sus derivados lácteos (de preferencia lo que cuenta con buen aporte nutricional como el yogurt o queso y exceptuando por ejemplo, los helados, el dulce de leche, leche condensada y leche en polvo entera), el consumo debe ser todos los días y de preferencia escoger los productos descremados o semidescremados para reducir el consumo de grasas saturadas. (Ministerio de Salud, 2011).

Referente al consumo de grasas el 47,9% de los hogares encuestados tanto hogares con jefatura femenina como hogares con jefatura masculina los consumen de 1 a 4 veces a la semana. Se recomienda reducir el consumo de las saturadas y consumir solo 5 porciones al día. El Ministerio de Salud (2022a) creó un documento dirigido a evitar el mal uso de grasas y aceites que generan compuestos polares, estos se relacionan con los primeros grandes grupos de causas de mortalidad en Costa Rica. Por esto es importante elegir fuentes saludables para poder consumirlas según las necesidades de cada persona y favorecer la salud cardiovascular.

Con relación a las proteínas, en ambos tipos de jefatura de hogar destaca el consumo medio de pollo, de carnes, de huevos, de embutidos, y el bajo consumo de pescados y mariscos frescos o enlatados. Se puede observar que los productos de origen animal como las carnes han tenido mayor participación en la dieta, aunque el consumo de pescado en la región de Mesoamérica (sitio que comprende la provincia de Cartago), ha tendido a establecerse en casi la mitad de la ingesta promedio a nivel mundial. (Rapallo & Rivera, 2019).

Por otro, el consumo bajo de mariscos y pescados se puede relacionar a la lejanía de la provincia de Cartago con zonas costeras como Limón, Puntarenas y Guanacaste, esto significa un aumento del costo de estos productos debido a que la cadena de distribución de dichos alimentos se ve ampliada por temas de transporte y métodos de conservación, lo que dificulta el acceso para algunos hogares de la zona investigada.

La mayoría tiene un consumo medio de frutas y vegetales no harinosos, 51% y 42,7% de 1 a 4 veces a la semana respectivamente. Esto se puede relacionar con el estudio del Ministerio de Salud (2022a) que indica que solo el 41,5% de la población general alcanzó el consumo recomendado de cinco o más porciones de frutas o vegetales al día, principalmente la mayor cantidad de personas referenciadas por el Ministerio de Salud se encuentran entre en el grupo de 40 a 64 años, es importante mencionar esto ya que la mayoría de las personas de la presente investigación (39,6%) están entre los 36 y 50 años.

Con relación a los vegetales no harinosos también tienen un consumo medio de 1 a 4 veces a la semana. El Ministerio de Salud (2022b) recomienda consumir al menos 400 g de frutas y vegetales al día para mejorar la salud general y reducir el riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles. También se encontró que, en Costa Rica, en todos los grupos etarios, el consumo de frutas y vegetales está por debajo de la mitad de esta recomendación.

Los hogares reportaron una frecuencia alta de consumo de alimentos ricos en harinas, el 47,9% de los hogares encuestados indica que 5 o más veces a la semana. Las leguminosas tienen un consumo medio de 1 a 3 veces al mes por el 43,8%. La repostería y galletas dulces o saladas las consumen el 43,8% de 1 a 3 veces al mes. Con respecto a los alimentos que son fuente en carbohidratos, Ministerio de Salud (2022b) recomienda por día 6-8 porciones en

conjunto con las anteriormente mencionadas verduras harinosas, también 2 porciones de leguminosas; por lo que se puede determinar que los encuestados tienen un consumo de medio a bajo.

Los alimentos fuentes de azúcar y las bebidas procesadas azucaradas son consumidos de 1 a 3 veces al mes (34,4% y 32,3% respectivamente), esto es favorable ya que el Ministerio de Salud (2022b) sugiere evitar o bien limitar el consumo de alimentos con fuente de azúcar a menos de 5 porciones por día, siendo el tamaño de la porción 5 gramos (1 cucharadita). Exceder el consumo de solo una porción al día de productos procesados altos en azúcar, como bebidas azucaradas se vio asociado a un aumento de la morbilidad y mortalidad de enfermedades cardiovasculares. (Ministerio de Salud, 2022a).

En relación a los snacks y comidas rápidas, los encuestados los consumen de 1 a 3 veces al mes (49% y 40,6% respectivamente), lo que es un buen indicador ya que generalmente, los alimentos preenvasados en paquetes, latas o botellas, y la comida rápida tienen un alto contenido de nutrientes que deben consumirse con moderación, como sal, azúcares y grasas, de estos se recomienda menos de 5 porciones al día debido a que se han relacionado estos alimentos procesados altos en grasas, sal o azúcares con enfermedades como el exceso de peso u obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, entre otras. (Ministerio de Salud, 2022a, 2022b).

Por último, las bebidas alcohólicas son consumidas por el 30,2% menos de 1 vez al mes y por el 26% de 1 a 3 veces al mes, se recomienda que este sea el menor posible. Se considera que > 40 gramos/día en hombres y > 20-25 gramos/día en mujeres es un consumo alto; no se recomienda su consumo y mucho menos diario ya que se relaciona con accidentes

cerebrovasculares, infarto agudo de miocardio, enfermedades cardiovasculares, dislipidemias, cáncer, alcoholismo, etc. (Ministerio de Salud, 2022a).

5.1.3.1 Comparación de consumo de alimentos en los hogares según jefatura

Al comparar el consumo de alimentos entre los hogares con jefatura femenina y hogares con jefatura masculina, resalta que los hogares encabezados por hombres tuvieron un consumo mayor de pescado y mariscos frescos y enlatados, frutas, vegetales harinosos y no harinosos, leguminosas, repostería y galletas dulces o saladas y bebidas alcohólicas. Por otro lado, en los hogares encabezados por mujeres destaca un mayor consumo de lácteos, alimentos fuente de grasa, pollo, huevos, alimentos ricos en harinas, alimentos fuentes de azúcar, snacks y comidas rápidas. Mientras que se muestra un consumo igualitario en carnes, embutidos y bebidas procesadas azucaradas.

5.1.4 Nivel de seguridad alimentaria con escala ELCSA según jefatura

La escala ELCSA es una herramienta de medición de seguridad alimentaria que contiene preguntas para conocer la percepción del encuestado sobre la cantidad y calidad de la alimentación en el hogar. Esta se interpreta de acuerdo con la tabla 1, donde si tienen cero respuestas afirmativas se considera que los hogares tienen seguridad alimentaria, además se hace una diferenciación entre los que tienen solo personas adultas o también menores de edad. En los hogares con solamente por personas adultas de 1 a 3 respuestas afirmativas es inseguridad leve, de 4 a 6 es moderada y de 7 a 8 es severa. Mientras que en los hogares con personas adultas y menores de 18 años de 1 a 5 respuestas afirmativas es inseguridad leve, de 6 a 10 es moderada y de 11 a 15 es severa.

En la figura 3 se muestra que el porcentaje de hogares con solamente personas mayores de 18 años, de los cuales 45,7% tienen inseguridad leve y seguridad cada uno, 6,5% inseguridad moderada y 2,2% severa. Los de jefatura femenina presentan 17,4% de seguridad, 26,1% de inseguridad leve y, 2,2% de moderada. En relación con los hogares encabezados por hombres tuvieron 28,2% de seguridad, 19,5% de inseguridad leve, 4,3% de moderada y 2,2% de severa.

La figura 4 compara la seguridad alimentaria de los hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años. Entre los cuales el 50% presenta seguridad, 46% tienen inseguridad leve y 4% inseguridad moderada. Las familias encabezadas por mujeres presentan 10% de seguridad, 28% de inseguridad leve y, 4% de moderada. En los hogares encabezados por hombres se presentó un 30% de seguridad y 18% de inseguridad leve.

De acuerdo con Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2022), la seguridad alimentaria se ve reflejado cuando los hogares tienen disponibilidad suficiente y estable de alimentos, su acceso oportuno y su aprovechamiento biológico, de manera estable a través del tiempo, es decir cuando se cumplen los pilares de este concepto. La inseguridad leve es cuando existe cierta para poder asegurar el alimento a la familia. La moderada representa una disminución en la cantidad o variedad de alimentos debido a la falta de dinero o recursos y en la severa algún miembro o toda la familia se quedó sin alimentos durante una o varias veces al año por la misma razón, la falta de recursos o dinero.

Cuando el nivel de inseguridad alimentaria es muy excesivo, los niños también se ven afectados ya que se hace una reducción en la cantidad o variedad de alimentos, en la presente

investigación ninguna familia con personas menores de 18 años presentó inseguridad severa y solamente un 4% de los hogares presenta moderada, pero corresponden a hogares con jefatura femenina, lo que confirma los resultados de estudios como el de Harris et al. (2020) en el que se midió las desigualdades que han existido por mucho tiempo entre el género femenino y masculino, lo cual afirma que prevalece la inseguridad alimentaria es más frecuente en los hogares con jefatura femenina. De nuevo se reafirma que es necesario tomar medidas para que la equidad de género a nivel social sea menor, esto para poder asegurar que las de dietas y el estado nutricional de esta población vulnerable sea adecuado y así prevenir enfermedades.

5.1.4.1 Comparación de la seguridad alimentaria en los hogares según jefatura

En este estudio se tomó en cuenta uno de los determinantes de la seguridad alimentaria: el acceso a los alimentos, según los datos obtenidos y al comparar los dos tipos de hogar, se determina que existen diferencias entre el monto del ingreso mensual familiar y el tipo de jefatura masculina o femenina.

De los hogares encuestados se resalta que un 1% recibe menos de 100 mil colones y otro 1% no recibe salario, siendo estos hogares correspondientes a las jefaturas femeninas, además se destaca que 12,5% reciben más de 700 mil colones siendo de jefatura masculina. Cabe mencionar que ningún hogar masculino indica no recibir salario o recibir menos de 100 mil colones, mientras que solamente el 5,2% de los hogares encabezados por mujeres reciben un salario mayor a 700 mil colones.

Estas diferencias se acentúan en el caso de los hogares liderados por mujeres. Las jefas son quienes realizan la aportación principal al hogar, sin embargo, se pudo observar que

este grupo presenta desventajas frente a los hombres en el contexto laboral. El género femenino al experimentar una desigualdad de ingresos (menos dinero por el mismo trabajo) afecta al conjunto del hogar, es decir, los niños y niñas de estos hogares padecerán también desigualdades económicas y de tiempo, debido a que en su mayoría las mujeres también son las encargadas de las responsabilidades de cuidado no remuneradas, lo que les conlleva más tiempo y se reduce el compartir en familia. (Bordón, 2021).

En la comparación de los hogares según la cantidad de dinero destinado a la compra de alimentos, mostrada en la tabla 13, se indica que el 14% de los hogares con jefatura femenina destinan menos de 100.000 colones versus el 8% de los hogares liderados por hombres, esto se puede deber a que el ingreso económico al ser menor también se limita el presupuesto de la compra de alimentos. Menos de 100 mil colones mensualmente es un monto que limita el acceso a los alimentos y no permite satisfacer las necesidades nutricionales de los miembros de la familia, ya que los alimentos de menor valor nutricional y dietas de menor calidad generalmente cuestan menos por caloría y tienden a ser seleccionados por grupos de menor estatus socioeconómico. Lo anteriormente mencionado se respalda bajo el estudio de Arellano (2022) que menciona que las personas con bajos ingresos también se ven obligadas a reducir el presupuesto para la alimentación, por lo que deben buscar maneras de satisfacer sus requerimientos calóricos a través del consumo de alimentos de bajo costo (y micronutrientes escasos) pero de alto contenido energético, dándoles así un mantenimiento nutricional pero no la cobertura de los macro y micronutrientes necesarios para un adecuado estado de salud nutricional.

5.2 RELACIÓN BIVARIADA DE LOS RESULTADOS

En este apartado de la investigación, se muestran los resultados del análisis estadístico que se aplica para relacionar las variables de características sociodemográficas, hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según el tipo de jefatura de los hogares encuestados.

5.2.1 Relación entre los hábitos alimentarios y el género de las jefaturas de hogar

Evaluar los hábitos alimentarios en los hogares es muy importante, dado que es allí donde se desarrollan los principales y que, por lo general, se mantienen hasta la vida adulta. (Snuggs et al., 2019). Además de otros sitios donde aprenden, principalmente los niños que son los más susceptibles a hacerlo a través del ejemplo, como lo son la escuela y la comunidad. Es importante que se relacionen con hábitos y prácticas saludables, que ayudan a prevenir problemas futuros en los miembros de las familias principalmente en los niños, niñas y adolescentes, como es la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Las preferencias y conductas alimentarias se desarrollan desde edades tempranas y por lo general, se mantiene a lo largo de la vida. La alimentación saludable en los primeros cinco años se vincula con la salud actual y futura, por esto es importante abordar la educación nutricional y la alimentación saludable para prevenir problemas de salud no tratados en la niñez que se pueden extender hasta la edad adulta, como la obesidad y el sobrepeso, además de incentivar el interés por mantener una dieta variada. (Snuggs et al., 2019).

Según los datos mostrados en la tabla 16, al analizar los tiempos de comida y el lugar donde las jefaturas de hogar los realizan, hay una relación no significativa entre los tiempos

de comida del desayuno, merienda de la mañana, el almuerzo entre semana y la cena los fines de semana, pues el valor p es mayor que el nivel de significación de 0.05.

La mayoría de los jefaturas no realizan la merienda nocturna en ningún día de la semana. Otro dato sobresaliente es que la mayoría no realiza tiempos de comida en lugares fuera de casa entre semana, como en sodas o restaurantes y este porcentaje tampoco varía considerablemente los fines de semana, sin embargo, el almuerzo y la cena de fines de semana fuera de casa sí aumentan.

Este comportamiento de comer fuera de casa pocas veces a la semana ha ido en aumento, ya que comer fuera significa más gasto de dinero y podría ser por esa razón que las familias encuestadas no suelen hacerlo con tanta frecuencia. Se pueden asociar lo anterior con los resultados obtenidos en el estudio de Universidad de Costa Rica (2020), en donde se establece que uno de los principales cambios en el patrón de consumo de alimentos está ocasionado por las modificaciones económicas, debido a que el gasto de los hogares disminuyó, principalmente, en los rubros de ropa y zapatos, comidas fuera del hogar (41,6%), recreación o entretenimiento (40,5%). Es decir, dado que la comida fuera de casa tiende a ser más cara debido a una combinación de costos operativos más altos, las familias prefieren comer en casa.

5.2.2 Relación entre el consumo de alimentos y el sexo de las jefaturas de hogar

El consumo de alimento está influido por las características del estilo de vida de cada persona, entre las que se pueden mencionar: las creencias, percepciones, conocimientos y prácticas relacionados con la alimentación y nutrición (Food and Agriculture Organization, 2011), además de otros factores como el acceso a alimentos, tanto físico como económico, los gustos

y preferencias de los miembros de la familia y la persona encargada de adquirir y elaborar los alimentos. La tabla 12 muestra los resultados de la encuesta que se aplica en los hogares, la cual determina la relación de variables del sexo de la jefatura y la frecuencia de consumo de diversos alimentos.

Anteriormente se menciona que en los hogares encabezados por hombres tuvieron un mayor consumo de alimentos como frutas, vegetales harinosos y no harinosos, pescado y mariscos, leguminosas, repostería y galletas dulces o saladas y bebidas alcohólicas. Por otro lado, en los hogares encabezados por mujeres destaca un mayor consumo de lácteos, alimentos fuente de grasa, pollo, huevos, alimentos ricos en harinas, alimentos fuentes de azúcar, snacks y comidas rápidas.

Los resultados obtenidos (no significativa, tabla 21) se contrastan con el estudio de Caravaca et al. (2022), donde se mencionan los precios de los alimentos de forma descendente: cereales, leguminosas y verduras harinosas, lácteos y derivados, carnes y huevos, frutas, vegetales, aceites y grasas, dulces y golosinas, sal, salsas y condimentos, bebidas, comidas frescas preparadas, y alimentos de conveniencia.

Analizando el orden anterior se observa que los hogares de jefatura femenina tienen acceso a alimentos de costo más elevado como cereales, lácteos o sus derivados y huevos, mientras que los liderados por hombres también pueden consumir alimentos de costo elevado como frutas, vegetales harinosos y carnes. Es decir, no se relaciona el tipo de jefatura con el acceso económico a los alimentos.

5.2.3 Relación entre los datos sociodemográficos y el nivel de seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina.

De acuerdo con las figuras 3 y 4, el género de la jefatura está relacionado con los niveles de seguridad alimentaria que tienen los hogares pues la mayoría de estos con inseguridad alimentaria corresponden a los encabezados por mujeres, estos resultados concuerdan con varios estudios realizados anteriormente, como el de Bordón (2021) que indica que las mujeres reciben menos ingresos económicos lo que las hace formar parte de una población vulnerable en un aspecto más: la inseguridad alimentaria. En adición, el estudio de Silva et al. (2023) señala la importancia de tomar las medidas necesarias como la creación de alguna política alimentaria que ayude a aplacar la desigualdad en la seguridad alimentaria principalmente en hogares de bajos ingresos encabezados por mujeres y con niños. Esto se respalda también con los resultados obtenidos en esta investigación, donde los hogares encabezados por el género masculino en su mayoría presentan seguridad alimentaria, que puede deberse a tener mejores condiciones de trabajo y por consiguiente mayor ingreso mensual familiar en estos hogares.

El nivel de inseguridad alimentaria disminuye conforme aumenta la cantidad de dinero mensual que ingresa a los hogares y el monto empleado para la compra de alimentos. La pobreza en los hogares afecta la forma de comer, dejando de consumir alimentos saludables; el costo y la asequibilidad de los alimentos que forman parte de una dieta saludable son factores sumamente importantes en las decisiones alimentarias de cada familia. (FAO et al, 2020). De este modo se vinculan la seguridad alimentaria, la nutrición y la salud.

5.2.4 Relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina

Según los datos que muestra las tablas 8 y 9, los tiempos de comida entre semana y fines de semana no tienen una relación significativa con el nivel de seguridad alimentaria.

Algunos jefes de hogar señalaron no consumir algún tiempo de comida, el hecho saltar tiempos de comida podría ser un indicador de escasez de alimentos en el hogar por falta por dinero o recursos, como lo pregunta la escala ELCSA, sin embargo, debido a que en el instrumento aplicado no se mide la cantidad de alimento consumidos en las familias por día, no se puede establecer una asociación entre saltarse comidas y una alimentación no saludable e incompleta en los hogares.

5.2.5 Relación entre el consumo de alimentos y el nivel de seguridad alimentaria de los hogares según tengan jefatura femenina o masculina

Según con lo mencionado en la tabla 12, al analizar la relación entre el consumo de alimentos y los niveles de seguridad alimentaria en los hogares, se obtiene un valor de p mayor de 0,05 para todos los alimentos, lo que significa que no hay relación entre la frecuencia de consumo y el tipo de jefatura de los hogares.

Los hogares con ingresos económicos mensuales más bajos, por dedicarlos a la compra de alimentos, se ven afectados por el incremento de precios, ya que si eso sucede por tener un presupuesto limitado deberán sustituirlo por el consumo de otro alimento relativamente más barato, disminuir su cantidad de consumo o excluirlo de la alimentación, debido a la dificultad para adquirirlo. (Porrás, 2015).

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Al término de esta investigación se concluye que, al comparar las características sociodemográficas, los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria de los hogares de jefatura exclusivamente masculina versus femenina, se afirma que existen diferencias de carácter económico en las prácticas alimentarias, debido a la desigualdad de ingresos entre ambos tipos de jefaturas de las familias encuestadas.

Acercas de las características sociodemográficas, se tomaron en cuenta cierta cantidad de hogares por cantón para hacer una muestra representativa de la provincia de Cartago, en una escala de 96 hogares en total.

Se afirma que al investigar la totalidad de hogares el 49% son de jefatura femenina y el otro 51% restante son de jefatura masculina, se hallaron 50 hogares con personas menores de 18 años, de los cuales 26 son de jefatura femenina y 24 de jefatura masculina. En ambos tipos de jefatura resaltó la edad de 36 a 50 años. Las mujeres encuestadas en su mayoría son solteras, con universidad incompleta y asalariadas, mientras que los hombres son casados o en unión libre, con universidad incompleta y asalariados.

Con relación a la cantidad de miembros por familia, en ambas jefaturas destaca que la moda es 0 miembros menores de 18 años y 0 miembros de 65 años o más. En la jefatura femenina la moda señala que hay 1 miembro entre 18 y 64 años y en la jefatura masculina 2 miembros entre 18 y 64 años.

En resumen en los hábitos alimentarios, en ambas jefaturas se destacan las mismas respuestas: el tiempo de comida que menos se realiza es la merienda nocturna y los 6 tiempos de comida (desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde, cena y merienda nocturna) se consumen en casa, el método de cocción que resalta es el hervido,

utilizan azúcar regular y 1 o 2 cucharaditas para endulzar sus bebidas. Los hogares de jefatura femenina emplean aceite en spray y aceite vegetal para cocinar y algunas veces agregan sal a la comida ya preparada, mientras los de jefatura masculina utilizan aceite vegetal y nunca agregan sal a la comida ya preparada.

Relacionado al consumo de alimentos, los hogares encabezados por hombres tuvieron un consumo mayor de pescado y mariscos, frutas, vegetales harinosos y no harinosos, leguminosas, repostería y galletas, y bebidas alcohólicas. Los hogares encabezados por mujeres consumen en su mayoría lácteos, fuentes de grasa, pollo, huevos, alimentos ricos en harinas, fuentes de azúcar, snacks y comidas rápidas.

En cuanto a la seguridad alimentaria, tanto en los hogares de solamente personas mayores de 18 años como en los integrados por personas adultas y menores de 18 años, en la jefatura femenina sobresale la inseguridad leve y en la jefatura masculina la seguridad. Mientras que el mayor aporte económico en los hogares encabezados por mujeres y hombres, lo hace el género femenino y masculino respectivamente.

El acceso a los alimentos se estableció mediante la situación económica, en cuanto al ingreso y presupuesto mensual, las mujeres presentan menos ingresos que los hombres, pero ambas jefaturas designan el mismo rango de dinero para la compra de alimentos, lo que significa que otras necesidades básicas se ven limitadas económicamente en los hogares encabezados por mujeres.

Se emplearon las pruebas Chi cuadrado y ANOVA, las cuales no arrojaron datos relevantes. Al aplicar la prueba estadística de valor p, se estableció que existe una relación significativa entre los ingresos al hogar y el género de la jefatura, siendo mayor el ingreso en el masculino y limitando el acceso a los alimentos a los hogares encabezados por mujeres, lo que se asoció con el nivel de inseguridad alimentaria leve en el género femenino.

6.2 RECOMENDACIONES

Las siguientes recomendaciones se enfocan en correcciones a las fallas encontradas durante el proceso de la presente investigación, con la finalidad de guiar u orientar a futuros estudios similares:

- En caso de estudios que lo permitan, se sugiere aumentar el tamaño de la muestra, esto para obtener mayor variedad en las respuestas y en el nivel de significancia en las pruebas estadísticas aplicadas.
- Investigar previo a la elaboración del instrumento las formas de preparación utilizadas frecuentemente en los diferentes tipos de alimentos, principalmente en los vegetales harinosos y no harinosos, esto porque en la presente investigación se encontró que los métodos de preparación de estos en Costa Rica son muy monótonos. De esta forma se ofrecerían menos opciones de respuesta, por lo que el valor p podría ser menor a 0.05 de nivel de significancia y así encontrar diferencias importantes entre los grupos poblacionales estudiados.
- Involucrar otras variables comparativas como la edad, el nivel de escolaridad, un estudio entre regiones rurales versus urbanas de un mismo cantón o provincia, esto con el fin de hallar diferencias más significativas entre los hogares de ambas jefaturas.
- Comparar las mismas variables entre provincias o regiones distintas, debido a que en estas se pueden mencionar diferencias relevantes como el clima y la geografía, que pueden relacionarse con los patrones de alimentación de la población, ya que al analizar los cantones de Cartago se observa que tienen estilos de vida y hábitos alimentarios similares debido a que varios sitios de la provincia presentan

características semejantes entre sí como el clima o los cultivos, lo que influye directamente en dichos patrones.

- Medir o preguntar la cantidad de alimento en el instrumento aplicado, por medio de un recordatorio de consumo de alimentos registrando los pesos de las porciones o estimando dicha cantidad al consultarle a la persona que habitualmente prepara o sirve las comidas en el hogar, sirve para poder relacionar si el hecho de saltarse las comidas afecta el estado nutricional o causa una alimentación incompleta, ya que podrían saltarse tiempos de comida pero no precisamente significar que los requerimientos nutricionales no son cubiertos entre el resto de los tiempos de comida realizados.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, L. (2016). Mujeres jefas de hogar y algunas características de los hogares que dirigen. Una visión sociodemográfica. La situación demográfica de México, 109-129.
- Akalu, L., & Wang, H. (2023). Does the female-headed household suffer more than the male-headed from Covid-19 impact on food security? Evidence from Ethiopia. *Journal of Agriculture and Food Research*, 12, 100563.
- Álvarez, L. (2014). Hábitos alimentarios saludables: El reto de una dieta personalizada. *Panorama social*, (19), 115-125.
- Api, S. (2023, 5 agosto). ¿Cómo influye la geografía en la elección de alimentos? SocialStar. <https://officialsocialstar.com/es/blogs/blog/how-does-geography-influence-food-choices>
- Arellano, C. (2022). Seguridad alimentaria y política pública: un desafío civilizatorio. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 32(59).
- Banco Mundial. (1 de marzo de 2022). *Aproximadamente 2400 millones de mujeres en el mundo no tienen los mismos derechos económicos que los hombres*. <https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2022/03/01/nearly-2-4-billion-women-globally-don-t-have-same-economic-rights-as-men#:~:text=Seg%C3%BAAn%20el%20informe%20del%20Banco,participar%20plenamente%20en%20la%20econom%C3%ADa>.

- Barriguete, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., Vázquez, A., & Murillo, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1).
- Benítez, S. & Urrea, M. (2019). *Concepción de jefatura de hogar que tienen algunas mujeres pertenecientes a diferentes niveles socioeconómicos de un hospital de Cúcuta*. (Tesis de maestría, Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). Recuperado de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10601/1/UVDTM.PDC_BenitezSandra-UrreaMarisol_2019.pdf
- Biblioteca Virtual en Salud. (2022, 1 de enero). *Factores Sociodemográficos*. Descriptores en Ciencias de la Salud. <https://decs.bvsalud.org/es/ths/resource/?id=59890#!>
- Bordón, M. (2021). Hogares liderados por mujeres y por hombres: El uso del tiempo y las desigualdades. *Economía y Sociedad*, 26(59), 48-62.
- Callisaya, L., & Seleme, A. (2016). *Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación en la Universidad mayor de San Andrés de la Ciudad de la Paz*. (Doctoral dissertation, Universidad Mayor de San Andrés). Recuperado de <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/11157>
- Cano, A., Motta, M., Valderrama, L., & Gil, C. (2016). Jefatura masculina en hogares monoparentales: adaptaciones de los hombres a las necesidades de sus hijos. *Revista colombiana de sociología*, 39(1), 123-145.
- Caravaca, I., Santamaria, C., & Madrigal, M. (2022). Protocolo INFORMAS “Precio de los alimentos” Costa Rica. En Ministerio de Salud.

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/canasta-basica/6175-protocolo-informas-precios-de-los-alimentos/file>

- Carmona, J. (2022). Validación cualitativa de la escala latinoamericana y caribeña sobre seguridad alimentaria (ELCSA): Caso San Felipe Cuapexco, Puebla. *Trace* (México, DF), (81), 181-213.
- Carmona, J., Paredes, J., & Pérez, A. (2017). La Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria (ELCSA): Una herramienta confiable para medir la carencia por acceso a la alimentación. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 6(11), 263-286.
- Carrasco, M., Ramírez, E., Álvarez, M., Chávez, A., Roldán, J., & Cortés, T. (2023). Diferencias por nivel socioeconómico y escolar en la adquisición de alimentos de la población mexicana. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 591-596.
- Castro, C., & Gómez, G. (2020). Feminización de la pobreza en Bolivia: Un análisis a partir de paneles sintéticos. *Revista de Análisis del Banco Central de Bolivia*, 32, 89.
- Centro de Enfermedades Contagiosas. (2022, 28 julio). *Consejos para una alimentación saludable*. <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20enfatisa%20las,y%20bebidas%20de%20soya%20fortificadas>.
- Claros, J. (2021). ¿Qué está detrás del concepto Jefatura del Hogar? Un análisis crítico de su uso. *Temas Sociales*, (48), 124-152. Recuperado en 05 de marzo de 2024, de

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29152021000100006&lng=es&tlng=es.

Comité Científico de la ELCSA. (2012). Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA): Manual de uso y aplicaciones. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). <https://www.fao.org/documents/card/en?details=98ea2c72-7b10-5e71-bae2-38f48f25c1a5/>

Departamento de Estudios Sociales. (2016). *Jefatura de hogar: usos del concepto, historia, críticas y expresión en los indicadores*. Instituto Nacional de Estadísticas. https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/genero/documentos-de-an%C3%A1lisis/documentos/jefatura_hogar.pdf?sfvrsn=9a409987_6

Dip, G. (2019). La alimentación: factores determinantes en su elección. Revista de Divulgación Científica de la Facultad de Ciencias Agrarias de la UNCUYO, 1. Recuperado de https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/18446/10-dip-gladly.-la-alimentacin-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf

FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF. 2020. Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe 2020. Santiago de Chile. <https://doi.org/10.4060/cb2242es>

FAO. (2018). La desigualdad agrava el hambre, la desnutrición y la obesidad en América Latina y el Caribe. [Sitio web]. Recuperado de <http://www.fao.org/costarica/noticias/detail-events/es/c/1165360/>

FAO. (2023, 3 mayo). Informe mundial sobre las crisis alimentarias: En 2022, el número de personas en situación de inseguridad alimentaria aguda aumentó hasta los 258 millones en 58 países. Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y

- la Agricultura. <https://www.fao.org/newsroom/detail/global-report-on-food-crises-GRFC-2023-GNAFC-fao-wfp-unicef-ifpri/es>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (s. f.). Gender and food security and nutrition. <https://www.fao.org/gender/learning-center/thematic-areas/gender-and-food-security-and-nutrition/17/en?tabinx=0>
- Food and Agriculture Organization. (2011). Seguridad alimentaria y nutricional. Conceptos básicos. Componente de Coordinación Regional Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) en Centroamérica Proyecto Food Facility Honduras. Recuperado de <http://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>.
- Gómez, E. (2020). Análisis correlacional de la formación académico-profesional y cultura tributaria de los estudiantes de marketing y dirección de empresas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 478-483.
- Gómez, G., Cavagnari, B., Brenes, J., Quesada, D., Guajardo, V., & Kovalskys, I. (2022). *Calidad y diversidad de la dieta en la población urbana de argentina*. *Medicina (Buenos Aires)*, 82(1).
- Gómez, G., Quesada, D., Chinnock, A., Nogueira, A., & Grupo ELANS. (2019). Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica. *Acta Médica Costarricense*, 61(3), 111-118.
- González, M., & Rodríguez, A. (agosto, 2022). Seguridad alimentaria: Pilares y evaluación. *Revista electrónica semestral en Ciencias de la Salud. IBN SINA*, 13(2).
- González, V., De Ruggiero, M., Antún, M., Mirri, M. E., & Yomal, A. (2016). Diseño y validación de un autotest de hábitos alimentarios para la población adulta. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 22(1), 16-19.

- Guevara, D., Céspedes, C., Flores, N., Úbeda, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159.
- Gutiérrez, M., Magaña, M., Zizumbo, D., & Ballina, H. (2019). Diversidad agrícola y seguridad alimentaria nutricional en dos localidades Mayas de Yucatán. *Acta universitaria*, 29.
- Harris, H., Hayaan, N., Shankar, B., Zanello, G., Srinivasan, C., & Kadiyala, S. (2020). The impact of gender equity in agriculture on nutritional status, diets, and household food security: a mixed-methods systematic review. *BMJ Global Health*, 5(3), e002173. <https://gh.bmj.com/content/5/3/e002173.abstract>
- Hidalgo, C., Andrade, L., Rodríguez, S., Dumani, M., Alvarado, N., Cerdas, M., & Quirós, G. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 277-301.
- Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. (s. f.). *Aceptabilidad y Consumo de Alimentos de la SAN* [Archivo PDF]. https://www.sica.int/documentos/diplomado-san-unidad-3-aceptabilidad-y-consumo-de-alimentos-tercer-eslabon-de-la-san_1_37002.html
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2017). Encuesta Nacional de Hogares. 1(3). https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reenaho2017_2.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2023). Encuesta Nacional de Hogares. 1(3). <https://admin.inec.cr/sites/default/files/2023-10/reenaho2023.pdf>

- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2023). Estimación de población y vivienda 2022 : resultados generales. https://admin.inec.cr/sites/default/files/2023-07/rePoblacResultadosGenerales_Estimacion_poblacion_vivienda_2022.pdf
- Juárez, R., & Orlando, A. (2002). Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados (Doctoral dissertation, Tesis doctoral. Universidad Nacional Mayor San Marcos).
- Krause, H. (2019, 7 noviembre). Who is the Head of Your Household? We All Count. <https://weallcount.com/2019/11/07/who-is-the-head-of-your-household/>
- Lapo, M., Campoverde, R., Garzón, D., Xu, P., & Benítez, B. (2019). Evaluación de los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. *Empresarial*, 13(2).
- Mete, R., Shield, A., Murray, K., Bacon, R., & Kellett, J. (2019). What is healthy eating? A qualitative exploration. *Public Health Nutrition*, 22(13), 2408-2418.
- Ministerio de Salud. (2011). Guías Alimentarias para Costa Rica. https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf
- Ministerio de Salud. (2022a). Documento técnico - Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/documento-tecnico.html#book/>
- Ministerio de Salud. (2022b). Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/guia.html#book/24>

- Miranda, N., Souza, F., Pascoal, M., Pauli, S., & Borges, M. (2017). Gender differences in the prevalence of household food insecurity: a systematic review and meta-analysis. *Public Health Nutrition*, 20(5), 902-916. doi:10.1017/S1368980016002925
- Molina, L. (2021, 7 diciembre). En Costa Rica a 1 de cada 6 personas les falta al menos una comida al día. *Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/pais/en-costa-rica-a-1-de-cada-6-personas-les-falta-al-menos-una-comida-al-dia/>
- Montero, B., Vasconcelos, K., & Arias, G. (2020). Teletrabajo:: fortaleciendo el trabajo en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista de Comunicación y Salud: RCyS*, 10(2), 109-125.
- Morales, N. (2024, marzo). *UN AÑO MÁS SIN AVANCES EN LA EQUIDAD DEL TRABAJO ENTRE MUJERES Y HOMBRES*. Programa Estado de la Nación. <https://estadonacion.or.cr/equidad-del-trabajo-entre-mujeres-y-hombres/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20la%20Encuesta%20Continua%20de,antes%20lo%20hac%C3%ADan%20el%2048%25.>
- Morales, R. (2019). Brechas de género en el mercado laboral costarricense. OES- UNA, Costa Rica. Obtenido de: www.economia.una.ac.cr
- Morejón, Y., Solís, A., Betancourt, S., Ulloa, V., Sandoval, V., Espinoza, A., & Carpio, T. (2021). Construcción de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos para Adultos Ecuatorianos, estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(4), 394-402.
- Mundo, V., Vizuet, N., Martínez, J., Morales, M., Pérez, R., & Shamah, T. (2018). Evolución de la inseguridad alimentaria en los hogares mexicanos: 2012-2016. *salud pública de México*, 60(3), 309-318.

Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo.

Farmacia profesional, 28(4), 15-19.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7625301>

Núñez, M. (2023, 10 marzo). En Costa Rica tasa de participación laboral femenina es de

41,6%, muy por debajo de los hombres. Semanario Universidad.

[https://semanariouniversidad.com/pais/en-costa-rica-tasa-de-participacion-laboral-](https://semanariouniversidad.com/pais/en-costa-rica-tasa-de-participacion-laboral-femenina-es-de-416-muy-por-debajo-de-los-hombres/#:~:text=%3A%20Katya%20Alvarado).-)

[femenina-es-de-416-muy-por-debajo-de-los-](https://semanariouniversidad.com/pais/en-costa-rica-tasa-de-participacion-laboral-femenina-es-de-416-muy-por-debajo-de-los-hombres/#:~:text=%3A%20Katya%20Alvarado).-)

[hombres/#:~:text=%3A%20Katya%20Alvarado\).-](https://semanariouniversidad.com/pais/en-costa-rica-tasa-de-participacion-laboral-femenina-es-de-416-muy-por-debajo-de-los-hombres/#:~:text=%3A%20Katya%20Alvarado).-)

[,En%20Costa%20Rica%20tasa%20de%20participaci%C3%B3n%20laboral%20fem-](https://semanariouniversidad.com/pais/en-costa-rica-tasa-de-participacion-laboral-femenina-es-de-416-muy-por-debajo-de-los-hombres/#:~:text=%3A%20Katya%20Alvarado).-)

[enina%20es%20de,por%20debajo%20de%20los%20hombres&text=El%2045%25](https://semanariouniversidad.com/pais/en-costa-rica-tasa-de-participacion-laboral-femenina-es-de-416-muy-por-debajo-de-los-hombres/#:~:text=%3A%20Katya%20Alvarado).-)

[%20de%20las%20mujeres,debido%20a%20sus%20responsabilidades%20familiares](https://semanariouniversidad.com/pais/en-costa-rica-tasa-de-participacion-laboral-femenina-es-de-416-muy-por-debajo-de-los-hombres/#:~:text=%3A%20Katya%20Alvarado).-)

.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2022).

Hambre e inseguridad alimentaria. Organización de las Naciones Unidas Para la

Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org/hunger/es/>

Parada, Á., Loaiza, J., Artavia, M., & Benavides, S. (2018). Seguridad alimentaria y

nutricional: una mirada retrospectiva. Revista Iberoamericana de Viticultura,

Agroindustria y Ruralidad, 5(15), 1-21.

Peralta, G. (2022). Hogares con jefatura femenina y su relación con la pobreza en América

Latina: una revisión sistematizada. Gestionar: revista de empresa y gobierno, 2(3),

51-61.

Pollard, C., & Booth, S. (2019). Food Insecurity and Hunger in Rich Countries-It Is Time for Action against Inequality. *International journal of environmental research and public health*, 16(10), 1804. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101804>

Porras, A. (2015). Desigualdad y polarización en el consumo de alimentos en Costa Rica
Titulo. En *Biblioteca CLACSO*.

CLACSO. http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/clacso-crop/20150623121124/angel_porras_solis_informe_final.pdf

Rapallo, R. y Rivera, R. 2019. Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los sistemas alimentarios. 2030 - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, No. 11. Santiago de Chile. FAO. 25 p.
<https://openknowledge.fao.org/items/cc682284-f0a8-44a0-a020-0871cb6f5702>

Rebón, A. (2021, 26 abril). *Los aspectos culturales de la alimentación*. *Blog de la Escuela ESAH*. <https://www.estudiahosteleria.com/blog/gastronomia/aspectos-culturales-alimentacion>

Rivera, E. (2019). Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Revista digital de postgrado*, 8(1), e159-e159.

Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 13(1), 102-122.

Sánchez, T. (2020). Sexo y género: una mirada interdisciplinar desde la psicología y la clínica. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 40(138), 87-114.

- Silva, A., Astorga, A., Faundez, R., & Santos, K. (2023). Revisiting food insecurity gender disparity. *Plos one*, 18(8), e0287593.
- Snuggs, S., Houston-Price, C., & Harvey, K. (2019). Healthy eating interventions delivered in the family home: A systematic review. *Appetite*, 140, 114–133.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.014>
- Tacsan, L., & Murillo, S. (2003). Situación del estado nutricional y alimentario de Costa Rica. En Ministerio de Salud (92 75 324775 1). Xinia Bustamante.
https://inec.cr/wwwisis/documentos/Publicaciones_externas/Situacion_del_Estado_Nutricional_y_Alimentario_de_CR.pdf
- Téllez, B. (2019). Factores relacionados en la elección y consumo de alimentos. *Psic-Obesidad*. 9(36), p.11-13. Recuperado de
<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2019.9.36.80553>
- Torres, A. (2023, 31 octubre). Cómo saber quién es el jefe del hogar. Sociedad Universal.
<https://sociedaduniversal.com/equidad/como-saber-quien-es-el-jefe-del-hogar/>
- Universidad de Costa Rica. (2020). Actualidades 2020, Encuesta Nacional sobre Covid- 19. Escuela de estadística. https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2020/estadistica-ucr-encuesta-actualidades-2020_docx.pdf
- Universidad de Costa Rica. (2020). Actualidades 2020: Encuesta Nacional sobre COVID-19. Escuela de Estadística, Universidad de Costa Rica.
https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2020/estadistica-ucr-encuesta-actualidades-2020_docx.pdf
- World Health Organization: WHO. (2020, 29 abril). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

CEPAL: Comisión Económica para América Latina y el Caribe

ELCSA: Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria

ENAHU: Encuesta Nacional de Hogares

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura / Food and Agriculture Organization

FIDA: Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola

INAMU: Instituto Nacional de las Mujeres

INE: Instituto Nacional de Estadística

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos

OIG: Observatorio de Igualdad de Género

OPS: Organización Panamericana de la Salud

SAN: Seguridad Alimentaria Nutricional

SAN: Seguridad Alimentaria Nutricional

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

WFP: Programa Mundial de Alimentos

UCR: Universidad de Costa Rica

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario para recolección de datos

Universidad Hispanoamericana
Carrera de Nutrición

Mi nombre es Dayann Harris Ulloa, estoy realizando un trabajo de investigación para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición Humana en la Universidad Hispanoamericana, la cual lleva por título: Comparación de las características sociodemográficas, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares de jefatura exclusivamente masculina o femenina en la provincia de Cartago, 2024.

Consentimiento informado

- A. Propósito de la investigación: El objetivo de la aplicación de este instrumento es poder realizar una valoración de hábitos alimentarios, frecuencia del consumo de alimentos y seguridad alimentaria en los hogares de la provincia de Cartago.
- B. Que se hará: La participación de cada persona consta solamente de responder las preguntas que están en el instrumento virtual, que se envía por las diferentes plataformas virtuales.
 - 1. Vivir en un hogar de jefatura femenina o masculina.
 - 2. Familias que residen en la provincia de Cartago.
- C. Riesgos: La participación en este estudio no tendrá ningún riesgo para su persona.
- D. Beneficios: Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que la investigadora aprenda más acerca del tema de estudio y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.
- E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe de haber hablado con la investigadora descrita anteriormente, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2256-8197, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5pm.
- F. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.
- G. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- H. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

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

- Sí acepto
- No acepto

A continuación, se le presentan una serie de preguntas sobre los datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, consumo de alimentos y seguridad alimentaria, se le solicita que conteste de la manera más sincera posible.

Primera parte: Características sociodemográficas

A continuación, se presentan una serie de preguntas, marque la opción que considere correcta.

1. ¿Reside en la provincia de Cartago?

- Sí
- No

2. ¿En su hogar quien se percibe como jefe de familia, es de género?

- Masculino
- Femenino
- No se identifica un jefe de hogar

3. Indique el género de la persona que hace el mayor aporte económico en su familia:

- Masculino
- Femenino
- Gastos son compartidos por igual

4. ¿Cuántas personas menores de 18 años viven en el hogar?

<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
<input type="checkbox"/> 6 o más		

5. ¿Cuántas personas de 18 a 64 años viven en el hogar?

<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
<input type="checkbox"/> 6 o más		

6. ¿Cuántas personas de 65 años o más viven en el hogar?

<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
<input type="checkbox"/> 6 o más		

7. Marque la casilla que corresponde al rango de edad del jefe de hogar:

- De 18 a 35 años
- De 36 a 50 años
- De 51 a 64 años
- De 65 años o más

8. Indique su lugar de residencia

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cartago | <input type="checkbox"/> Turrialba |
| <input type="checkbox"/> Paraíso | <input type="checkbox"/> Alvarado |
| <input type="checkbox"/> La Unión | <input type="checkbox"/> Oreamuno |
| <input type="checkbox"/> Jiménez | <input type="checkbox"/> El Guarco |

9. Indique su estado civil:

- Soltero (a)
- Casado (a) / Unión libre
- Divorciado (a)
- Separado (a)
- Viudo (a)

10. ¿Cuál es su nivel de escolaridad?

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Técnico o diplomado
- Universidad incompleta
- Universidad completa
- Maestría o doctorado
- Ninguna

11. Indique su ocupación u oficio:

- Asalariado (a)
- Negocio propio
- Amo (a) de casa
- Estudiante
- Jubilado (a) / Pensionado (a)
- No trabaja

Segunda parte: Hábitos alimentarios

12. A continuación, se presentan los tiempos de comida que se realizan durante los días de lunes a viernes. Indique los que usted realiza la mayoría de estos días y el lugar donde acostumbra a realizarlos.

Tiempo de comida	No realizo	Casa	Lugar de estudio	Trabajo	Trabajo pero con comida del hogar	Soda/ restaurante	Otro
Desayuno							
Merienda de la mañana							
Almuerzo							
Merienda de la tarde							
Cena							
Merienda nocturna							

13. A continuación, se presentan los tiempos de comida que se realizan durante los fines de semana (sábado y domingo). Indique los que usted realiza la mayoría de estos días y el lugar donde acostumbra a realizarlos.

Tiempo de comida	No realizo	Casa	Lugar de estudio	Trabajo	Trabajo pero con comida del hogar	Soda/ restaurante	Otro
Desayuno							
Merienda de la mañana							
Almuerzo							
Merienda de la tarde							
Cena							
Merienda nocturna							

14. Indique el tipo de cocción que utilizan en su hogar para la preparación de los siguientes alimentos

Alimentos	Tipo de cocción								
	Horneado	Hervido	A la plancha	Al vapor	Frito	Freidora de aire	Microondas	Consumo crudo	No consume
Pollo									
Pescado									
Papa									
Yuca									

Chayote									
Zanahoria									

15. ¿Usualmente, quién es la persona que prepara los alimentos en el hogar?

- Usted mismo
- Su esposo (a) / pareja
- Otro familiar
- Otra persona
- Son comprados ya preparados
- Varios miembros de la familia los preparan

16. Indique el tipo de grasa que se utilizan en su hogar con mayor frecuencia para la preparación de alimentos. Marque solo una opción.

- Aceite vegetal (soya, maíz, girasol, oliva, coco, etc.)
- Aceite en spray
- Manteca vegetal
- Mantequilla (Dos Pinos, Ricrem, etc.)
- Margarina (Numar, Mazola, etc.)

17. ¿Usualmente, en su hogar agregan sal a la comida ya preparada?

- Siempre o casi siempre
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

18. ¿Usualmente, qué tipo de azúcar utilizan en su hogar para endulzar sus bebidas?

- Azúcar regular (blanca o morena)
- Edulcorante (sustituto de azúcar)
- Azúcar y edulcorante
- Miel de abeja
- Ninguno
- Otro

19. Marque la cantidad de azúcar (u otro endulzante calórico) que usted utiliza usualmente para endulzar un vaso o taza de bebida caliente o fría:

- 1-2 cucharaditas
- 3-4 cucharaditas
- 5 o más cucharaditas
- No endulzo las bebidas
- Endulzo con edulcorantes no calóricos (Stevia, Sacarina, etc.)

Tercera parte: Frecuencia de consumo de alimentos

20. ¿En el último mes, cuántas veces consumieron en su familia los siguientes alimentos? Marque el que más coincida con su consumo.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces al mes	De 1 a 4 veces a la semana	5 o más veces a la semana
1- Lácteos (yogurt, leche, queso, etc.)					
2- Alimentos fuente de grasa (mantequilla, margarina, mayonesa, natilla, etc.)					
3- Pollo					
4- Pescado y mariscos frescos (espada, corvina, camarón, etc.)					
5- Pescado y mariscos enlatados (atún enlatado, salmón enlatado, sardina enlatada, etc.)					
6- Carne (res y cerdo)					
7- Huevos					
8- Embutidos (jamón, salchichas, salchichón, mortadela, etc.)					
9- Frutas (banano, papaya, sandía, mango, manzana, etc.)					
10- Vegetales harinosos (papa, camote, yuca, plátano, maíz, etc.)					
11- Vegetales no harinosos (lechuga, repollo, tomate, pepino, chayote, etc.)					

12- Alimentos ricos en harinas (arroz, pastas, panes, productos integrales, etc.)					
13- Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc.)					
14- Repostería y galletas dulces o saladas					
15- Alimentos fuentes de azúcar (chocolates, confites, cajetas, sirope, etc.)					
16- Bebidas procesadas azucaradas (gaseosas, jugos, etc.)					
17- Snacks (papas tostadas, yuquitas, platanitos, etc.)					
18- Comidas rápidas (pizza, hamburguesa, pollo frito, tacos, etc.)					
19- Bebidas alcohólicas (whisky, ron cerveza, etc.)					

Cuarta parte: evaluación de Seguridad Alimentaria

21. Indique su ingreso mensual familiar.

- () Menos de 100 mil colones
- () 100-300 mil colones
- () 301-500 mil colones
- () 501-700 mil colones
- () Más de 700 mil colones
- () No recibe salario

22. Indique la cantidad de dinero que se destina a la compra de alimentos en su hogar por mes. Debe sumarse el dinero aportado por todos los miembros del hogar que contribuyan para la compra de alimentos.

- Menos de 100 mil colones
- 101-200 mil colones
- 201-300 mil colones
- Más de 300 mil colones

Escala latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)

23. Marque la opción con la respuesta a las preguntas relacionadas con su alimentación durante los últimos 3 meses.

	Sí	No
1- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabaran en su hogar?		
2- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?		
3- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?		
4- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?		
5- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?		
6- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?		
7- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió?		
8- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?		

¿En su hogar hay personas menores de 18 años?

- Sí
- No

	Sí	No
9- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?		
10- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?		
11- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?		
12- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?		
13- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?		
14- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre pero no comió?		
15- En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?		

¡Gracias por su participación!

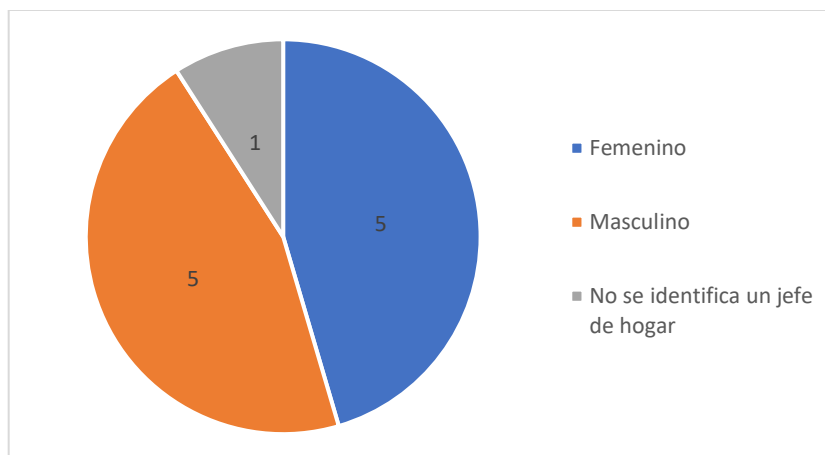
Anexo 2. Resultados de la prueba piloto

A continuación, se presentan los resultados de la prueba piloto realizada en la población de las provincias San José, Heredia y Alajuela.

I sección: Datos sociodemográficos

Figura 5.

Cantidad de hogares participantes según jefatura en San José, Alajuela y Heredia.



Fuente: elaboración propia, 2024.

Según la figura anterior, se obtuvo una participación de 11 hogares. Un 45% (n= 5) de los hogares participantes son de jefatura masculina, un 45% (n= 5) de los hogares participantes son de jefatura femenina. El restante 9% (n= 1) no identifica un jefe de hogar, por lo que según criterios de inclusión se excluye de los siguientes resultados.

Tabla 23.

Características sociodemográficas de las jefaturas de hogar en San José, Alajuela y Heredia.

Característica sociodemográfica	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Lugar de residencia						
San José	3	60%	4	80%	7	70%
Alajuela	1	20%	1	20%	2	20%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 23.

Característica sociodemográfica	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Heredia	1	20%	-	-	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Rango de edad del jefe de hogar						
De 18 a 35 años	1	20%	1	20%	2	20%
De 36 a 50 años	2	40%	-	-	2	20%
De 51 a 64 años	2	40%	1	20%	3	30%
De 65 años o más	-	-	3	60%	3	30%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Estado civil						
Soltero (a)	3	60%	3	60%	6	60%
Casado (a) / Unión libre	1	20%	2	20%	3	30%
Divorciado (a)	1	20%	-	-	1	10%
Separado (a)	-	-	-	-	-	-
Viudo (a)	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Nivel de escolaridad						
Primaria incompleta	-	-	-	-	-	-
Primaria completa	-	-	-	-	-	-
Secundaria incompleta	1	20%	2	40%	3	30%
Secundaria completa	-	-	-	-	-	-
Técnico o diplomado	1	20%	-	-	1	10%
Universidad incompleta	2	40%	2	40%	4	40%
Universidad completa	1	20%	1	20%	2	20%
Maestría o doctorado	-	-	-	-	-	-
Ninguna	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Ocupación u oficio						
Asalariado (a)	3	60%	-	-	3	30%
Negocio propio	1	20%	1	20%	2	20%
Ama de casa	-	-	-	-	-	-
Estudiante	1	20%	4	80%	5	50%
Jubilado (a) / Pensionado (a)	-	-	-	-	-	-
No trabaja	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la tabla anterior, se obtiene una caracterización de las personas participantes de la prueba piloto. La mayoría de hogares encuestados con jefaturas femeninas (60%) y

masculinas (80%) se concentran en la provincia de San José. Se observa que la mayoría de jefaturas femeninas están entre 36 a 50 años y 51 a 64 años (40% cada uno), las masculinas se encuentran en el rango de edad de 65 años o más (60%). Al comparar ambos tipos de jefaturas resalta que en su mayoría ambas jefaturas femeninas se encuentran solteras (60% cada uno). En cuanto a la escolaridad, la jefatura femenina en su mayoría tienen la universidad incompleta (40%) y la masculina presenta secundaria incompleta y universidad incompleta (40% cada uno). Referente a la ocupación, la mayoría de jefaturas femeninas se encuentran asalariadas (60%), mientras que las jefaturas masculinas son estudiantes en un 80%.

Tabla 24.

Aporte económico por género según las jefaturas de hogar en San José, Alajuela y Heredia.

Género de la persona que hace el mayor aporte económico	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Femenino	4	80%	-	-	4	40%
Masculino	1	20%	4	80%	5	50%
Gastos son compartidos por igual	-	-	1	20%	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

Según la tabla 24, en los hogares de jefatura femenino el mayor aporte económico lo hace el género femenino (80%), y en los hogares de jefatura masculina lo hace el género masculino (80%).

Tabla 25.

Cantidad de hogares que tienen miembros de las siguientes edades que viven en los hogares de jefaturas femenina y masculina en San José, Alajuela y Heredia.

Cantidad de miembros según edad	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Personas menores de 18 años que viven en el hogar						
0	2	40%	4	80%	6	60%
1	2	40%	-	-	2	20%
2	1	20%	1	20%	2	20%
3	-	-	-	-	-	-
4	-	-	-	-	-	-
5	-	-	-	-	-	-
6	-	-	-	-	-	-
7 o más	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Personas de 18 a 64 años que viven en el hogar						
0	-	-	-	-	-	-
1	2	40%	-	-	2	20%
2	1	20%	2	40%	3	30%
3	2	40%	1	20%	3	30%
4	-	-	2	40%	2	20%
5	-	-	-	-	-	-
6	-	-	-	-	-	-
7 o más	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Personas de 65 años o más que viven en el hogar						
0	4	80%	2	40%	6	60%
1	1	20%	2	40%	3	30%
2	-	-	1	20%	1	10%
3	-	-	-	-	-	-
4	-	-	-	-	-	-
5	-	-	-	-	-	-
6	-	-	-	-	-	-
7 o más	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 25, en los hogares de jefatura femenina se destaca que el 40% tiene personas menores de 18 años, entre uno y tres miembros de 18 a 64 años (40% cada uno) y 1 miembro de 65 años o más (20%). En los hogares de jefatura masculina resalta que hay un hogar con

2 personas menores de 18 años (20%), entre dos y cuatro miembros entre 18 y 64 años (40% cada uno) y 1 miembro de 65 años o más (40%).

II sección: Hábitos alimentarios

Tabla 26.

Lugares donde realizan los tiempos de comida de lunes a viernes.

Tiempo de comida	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Desayuno						
No consumo	-	-	1	20%	1	10%
Casa	5	100%	4	80%	9	90%
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	-	-	-	-
Soda/ restaurante	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Merienda de la mañana						
No consumo	1	20%	-	-	1	10%
Casa	1	20%	4	80%	5	50%
Trabajo	1	20%	-	-	1	10%
Trabajo pero con comida del hogar	2	40%	-	-	2	20%
Soda/ restaurante	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	1	20%	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Almuerzo						
No consumo	-	-	-	-	-	-
Casa	2	40%	4	80%	6	60%
Trabajo	1	20%	-	-	1	10%
Trabajo pero con comida del hogar	2	40%	-	-	2	20%
Soda/ restaurante	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	1	20%	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Merienda de la tarde						
No consumo	1	20%	-	-	1	10%
Casa	2	40%	4	80%	6	60%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 26.

Tiempo de comida	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Trabajo	2	40%	-	-	2	20%
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	-	-	-	-
Soda/ restaurante	-	-	1	20%	1	10%
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Cena						
No consumo	-	-	-	-	-	-
Casa	5	100%	4	80%	9	90%
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	-	-	-	-
Soda/ restaurante	-	-	1	20%	1	10%
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Merienda nocturna						
No consumo	3	60%	3	60%	6	60%
Casa	2	40%	2	40%	4	40%
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	-	-	-	-
Soda/ restaurante	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

Según la tabla 26, de lunes a viernes los hogares jefatura femenina 100% desayuna en la casa, 40% consumen la merienda de la mañana en el trabajo pero con comida del hogar, almuerzan en la casa y en el trabajo pero con comida del hogar (40% cada uno), consumen la merienda de la tarde en la casa y en el trabajo (40% cada uno), el 100% cena en la casa y el 60% no consume merienda nocturna.

Por otro lado, en los hogares de jefatura masculina se consume el desayuno, la merienda de la mañana, el almuerzo, la merienda de la tarde y la cena en la casa (80% cada uno). El 60% no consume merienda nocturna.

Tabla 27.

Lugares donde realizan los tiempos de comida sábado y domingo.

Tiempo de comida	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Desayuno						
No consumo	-	-	1	20%	1	10%
Casa	5	100%	4	80%	9	90%
Lugar de estudio	-	-	-	-	-	-
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	-	-	-	-
Soda/ restaurante	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Merienda de la mañana						
No consumo	1	20%	-	-	1	10%
Casa	3	60%	5	100%	8	80%
Lugar de estudio	-	-	-	-	-	-
Trabajo	1	20%	-	-	1	10%
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	-	-	-	-
Soda/ restaurante	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Almuerzo						
No consumo	-	-	-	-	-	-
Casa	4	80%	4	80%	8	80%
Lugar de estudio	-	-	-	-	-	-
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	-	-	-	-
Soda/ restaurante	1	20%	1	20%	2	20%
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 27.

Tiempo de comida	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Merienda de la tarde						
No consumo	-	-	-	-	-	-
Casa	5	100%	5	100%	10	100%
Lugar de estudio	-	-	-	-	-	-
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	-	-	-	-
Soda/ restaurante	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Cena						
No consumo	-	-	1	20%	1	20%
Casa	4	80%	4	80%	8	80%
Lugar de estudio	-	-	-	-	-	-
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	-	-	-	-
Soda/ restaurante	1	20%	-	-	1	20%
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Merienda nocturna						
No consumo	2	40%	3	60%	5	50%
Casa	3	60%	2	40%	5	50%
Lugar de estudio	-	-	-	-	-	-
Trabajo	-	-	-	-	-	-
Trabajo pero con comida del hogar	-	-	-	-	-	-
Soda/ restaurante	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la tabla 27, los sábados y domingos en los hogares de jefatura femenina consumen el desayuno, la merienda de la mañana, el almuerzo, la merienda de la tarde, la cena y la merienda nocturna en la casa (100%, 60%, 80%, 100% 80% y 60% respectivamente).

Mientras que en los hogares de jefatura masculina, el desayuno, la merienda de la mañana, el almuerzo, la merienda de la tarde y la cena la consumen en la casa (80%, 100%, 80%, 100% y 80% respectivamente). El 60% no consume merienda nocturna.

Tabla 28.

Tipo de cocción utilizado usualmente en los hogares según jefatura en San José, Alajuela y Heredia.

Tipo de cocción usual por alimento	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Pollo						
Horneado	1	20%	2	40%	3	30%
Hervido	2	40%	-	-	2	20%
A la plancha	1	20%	1	20%	2	20%
Al vapor	-	-	-	-	-	-
Frito	-	-	1	20%	1	10%
Freidora de aire	1	20%	1	20%	2	20%
Microondas	-	-	-	-	-	-
Consumo crudo	-	-	-	-	-	-
No consume	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Pescado						
Horneado	-	-	-	-	-	-
Hervido	-	-	-	-	-	-
A la plancha	2	40%	2	40%	4	40%
Al vapor	-	-	-	-	-	-
Frito	2	40%	2	40%	4	40%
Freidora de aire	1	20%	1	20%	2	20%
Microondas	-	-	-	-	-	-
Consumo crudo	-	-	-	-	-	-
No consume	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Papa						
Horneado	-	-	-	-	-	-
Hervido	4	80%	4	80%	8	80%
A la plancha	-	-	-	-	-	-
Al vapor	-	-	-	-	-	-

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 28.

Tipo de cocción usual por alimento	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Frito	-	-	-	-	-	-
Freidora de aire	-	-	-	-	-	-
Microondas	-	-	-	-	-	-
Consumo crudo	-	-	-	-	-	-
No consume	1	20%	1	20%	2	20%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Yuca						
Horneado	-	-	-	-	-	-
Hervido	4	80%	5	100%	9	90%
A la plancha	-	-	-	-	-	-
Al vapor	1	20%	-	-	1	10%
Frito	-	-	-	-	-	-
Freidora de aire	-	-	-	-	-	-
Microondas	-	-	-	-	-	-
Consumo crudo	-	-	-	-	-	-
No consume	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Chayote						
Horneado	-	-	-	-	-	-
Hervido	4	80%	5	100%	9	90%
A la plancha	-	-	-	-	-	-
Al vapor	-	-	-	-	-	-
Frito	-	-	-	-	-	-
Freidora de aire	-	-	-	-	-	-
Microondas	-	-	-	-	-	-
Consumo crudo	-	-	-	-	-	-
No consume	1	20%	-	-	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Zanahoria						
Horneado	-	-	-	-	-	-
Hervido	2	40%	2	40%	4	40%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 28.

Tipo de cocción usual por alimento	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
A la plancha	-	-	-	-	-	-
Al vapor	-	-	-	-	-	-
Frito	-	-	-	-	-	-
Freidora de aire	-	-	-	-	-	-
Microondas	-	-	-	-	-	-
Consumo crudo	2	40%	3	60%	5	50%
No consume	1	20%	-	-	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la tabla 28, de forma general el método más utilizado es el hervido. En relación a los hogares de jefatura femenina, en las fuentes de proteína resalta que el pollo se prepara hervido (40%) y el pescado a la plancha y frito (40% cada uno). Los vegetales harinosos se consumen principalmente hervidos (80% la papa y 80% la yuca). En los vegetales no harinosos resalta que el 80% consume el chayote hervido y la zanahoria hervida (40%) y cruda (40%).

Respecto a los hogares de jefatura masculina, el pollo se consume mayormente horneado (40%) y el pescado a la plancha y frito (40% cada uno). Resalta en consumo de la papa y la yuca hervidas (80% y 100% respectivamente). El chayote lo consumen principalmente hervido (100%) y la zanahoria cruda (60%).

Tabla 29.

Consumo y preparación de alimentos de los hogares según jefaturas en San José, Alajuela y Heredia.

Consumo y preparación de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Persona que prepara los alimentos en el hogar usualmente						
Usted mismo	3	60%	3	60%	6	60%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 29.

Consumo y preparación de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Su esposo (a)	1	20%	-	-		
Otro familiar	1	20%	-	-	1	10%
Otra persona	-	-	1	20%	1	10%
Son comprados ya preparados	-	-	-	-	-	-
Varios miembros de la familia los preparan	-	-	1	20%	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Tipo de grasa que utilizan con mayor frecuencia						
Aceite vegetal	3	60%	5	100%	8	80%
Aceite en spray	1	20%	-	-	1	10%
Manteca vegetal	-	-	-	-	-	-
Mantequilla	-	-	-	-	-	-
Margarina	1	20%	-	-	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Usualmente agregan sal a la comida ya preparada						
Siempre o casi siempre	-	-	-	-	-	-
Algunas veces	2	40%	1	20%	3	30%
Nunca o casi nunca	3	60%	4	80%	7	70%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Tipo de azúcar que utilizan usualmente para endulzar sus bebidas						
Azúcar regular	4	80%	4	80%	8	80%
Edulcorante	-	-	1	20%	1	10%
Azúcar y edulcorante	1	20%	-	-	1	10%
Miel de abeja	-	-	-	-	-	-
Ninguno	-	-	-	-	-	-
Otro	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Cantidad de endulzante calórico utilizado usualmente para endulzar un vaso o taza de bebida caliente o fría						
1-2 cucharaditas	3	60%	3	60%	6	60%
3-4 cucharaditas	-	-	-	-	-	-

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 29.

Consumo y preparación de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
5 o más cucharaditas	-	-	-	-	-	-
No endulzo las bebidas	1	20%	2	40%	3	30%
Endulzo con edulcorantes no calóricos	1	20%	-	-	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 29 señala que en los hogares femeninos es la misma jefa de hogar quien prepara los alimentos (60%), se utiliza aceite vegetal con mayor frecuencia (60%), el 60% nunca o casi nunca le agregan sal a la comida ya preparada, el 80% utiliza azúcar regular y endulzan con 1-2 cucharaditas de endulzante calórico (60%).

Por otro lado, en los hogares de jefatura masculina quien prepara los alimentos es el jefe (60%), el 100% utiliza aceite vegetal con mayor frecuencia, el 80% nunca o casi nunca agregada sal a la comida ya preparada, el 80% utiliza azúcar regular para sus bebidas y el 30% endulza con 1-2 cucharaditas de endulzante calórico (60%).

Tabla 30.

Frecuencia de consumo de alimentos de los hogares según jefaturas en San José, Alajuela y Heredia.

Frecuencia de consumo de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Lácteos						
Menos de 1 vez al mes	-	-	-	-	-	-
De 1 a 3 veces al mes	1	20%	2	40%	3	30%
De 1 a 4 veces a la semana	2	40%	2	40%	4	40%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 30.

Frecuencia de consumo de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
5 o más veces a la semana	2	40%	1	20%	3	30%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Alimentos fuente de grasa						
Menos de 1 vez al mes	-	-	-	-	-	-
De 1 a 3 veces al mes	-	-	2	40%	2	20%
De 1 a 4 veces a la semana	2	40%	1	20%	3	30%
5 o más veces a la semana	3	60%	2	40%	5	50%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Pollo						
Menos de 1 vez al mes	-	-	-	-	-	-
De 1 a 3 veces al mes	2	40%	1	20%	3	30%
De 1 a 4 veces a la semana	2	40%	4	80%	6	60%
5 o más veces a la semana	1	20%	-	-	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Pescado y mariscos frescos						
Menos de 1 vez al mes	-	-	1	20%	1	10%
De 1 a 3 veces al mes	4	80%	4	80%	8	80%
De 1 a 4 veces a la semana	1	20%	-	-	1	10%
5 o más veces a la semana	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Pescado y mariscos enlatados						
Menos de 1 vez al mes	1	20%	-	-	1	10%
De 1 a 3 veces al mes	3	60%	3	60%	6	60%
De 1 a 4 veces a la semana	1	20%	2	40%	3	30%
5 o más veces a la semana	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Carne						
Menos de 1 vez al mes	1	20%	-	-	1	10%
De 1 a 3 veces al mes	3	60%	1	20%	4	40%
De 1 a 4 veces a la semana	1	20%	4	40%	5	50%
5 o más veces a la semana	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 30.

Frecuencia de consumo de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Huevos						
Menos de 1 vez al mes	-	-	-	-	-	-
De 1 a 3 veces al mes	1	20%	1	20%	2	20%
De 1 a 4 veces a la semana	1	20%	2	40%	3	30%
5 o más veces a la semana	3	60%	2	40%	5	50%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Embutidos						
Menos de 1 vez al mes	-	-	1	20%	1	10%
De 1 a 3 veces al mes	1	20%	1	20%	2	20%
De 1 a 4 veces a la semana	3	60%	2	40%	5	50%
5 o más veces a la semana	1	20%	1	20%	2	20%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Frutas						
Menos de 1 vez al mes	-	-	1	20%	1	10%
De 1 a 3 veces al mes	1	20%	-	-	1	10%
De 1 a 4 veces a la semana	1	20%	1	20%	2	20%
5 o más veces a la semana	3	60%	3	60%	6	60%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Vegetales harinosos						
Menos de 1 vez al mes	-	-	-	-	-	-
De 1 a 3 veces al mes	1	20%	1	20%	2	20%
De 1 a 4 veces a la semana	3	60%	4	80%	7	70%
5 o más veces a la semana	1	20%	-	-	1	100%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Vegetales no harinosos						
Menos de 1 vez al mes	-	-	-	-	-	-
De 1 a 3 veces al mes	1	20%	1	20%	2	20%
De 1 a 4 veces a la semana	3	60%	1	20%	4	40%
5 o más veces a la semana	1	20%	3	60%	4	40%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Alimentos ricos en harinas						
Menos de 1 vez al mes	-	-	-	-	-	-
De 1 a 3 veces al mes	-	-	-	-	-	-
De 1 a 4 veces a la semana	1	20%	3	60%	4	40%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 30.

Frecuencia de consumo de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
5 o más veces a la semana	4	80%	2	40%	6	60%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Leguminosas						
Menos de 1 vez al mes	-	-	1	20%	1	10%
De 1 a 3 veces al mes	3	60%	1	20%	4	40%
De 1 a 4 veces a la semana	1	20%	3	60%	4	40%
5 o más veces a la semana	1	20%	-	-	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Repostería y galletas dulces o saladas						
Menos de 1 vez al mes	1	20%	2	40%	3	30%
De 1 a 3 veces al mes	2	40%	2	40%	4	40%
De 1 a 4 veces a la semana	1	20%	-	-	1	10%
5 o más veces a la semana	1	20%	1	20%	2	20%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Alimentos fuentes de azúcar						
Menos de 1 vez al mes	1	20%	2	40%	3	30%
De 1 a 3 veces al mes	2	40%	1	20%	3	30%
De 1 a 4 veces a la semana	2	40%	2	40%	4	40%
5 o más veces a la semana	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Bebidas procesadas azucaradas						
Menos de 1 vez al mes	1	20%	2	40%	3	30%
De 1 a 3 veces al mes	1	20%	2	40%	3	30%
De 1 a 4 veces a la semana	2	40%	1	20%	3	30%
5 o más veces a la semana	1	20%	-	-	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Snacks						
Menos de 1 vez al mes	1	20%	1	20%	2	20%
De 1 a 3 veces al mes	3	60%	3	60%	6	60%
De 1 a 4 veces a la semana	-	-	1	20%	1	10%
5 o más veces a la semana	1	20%	-	-	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Comidas rápidas						
Menos de 1 vez al mes	-	-	1	20%	1	10%
De 1 a 3 veces al mes	4	80%	4	80%	8	80%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 30.

Frecuencia de consumo de alimentos	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
De 1 a 4 veces a la semana	1	20%	-	-	1	10%
5 o más veces a la semana	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Bebidas alcohólicas						
Menos de 1 vez al mes	2	40%	2	40%	4	40%
De 1 a 3 veces al mes	3	60%	3	60%	6	60%
De 1 a 4 veces a la semana	-	-	-	-	-	-
5 o más veces a la semana	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 30 muestra la frecuencia de consumo de alimentos. En los hogares de jefatura femenina los lácteos son consumidos entre 1 a 4 veces a la semana y 5 o más veces a la semana (40% cada uno). En los alimentos fuentes de grasa se destaca el consumo del 60% 5 o más veces a la semana.

Con respecto a las fuentes de proteína, se destaca que el pollo se consume de 1 a 3 veces al mes y de 1 a 4 veces a la semana (40% cada uno), resalta que el pescado y los mariscos frescos son consumidos por el 80% de 1 a 3 veces al mes, el 60% consume el pescado y los mariscos enlatados de 1 a 3 veces al mes, destaca que la carne (res y cerdo) es consumida por el 60% de 1 a 3 veces al mes, los huevos son consumidos por el 60% 5 o más veces a la semana y el 60% de la muestra consume embutidos de 1 a 4 veces a la semana.

En relación con las frutas, destaca el consumo del 60% 5 o más veces a la semana, los vegetales harinosos son consumidos por el 60% de 1 a 4 veces a la semana; al igual que los vegetales no harinosos.

El 80% consume alimentos ricos en harinas 5 o más veces a la semana, las leguminosas muestran un porcentaje de consumo de 60% de 1 a 3 veces al mes, la repostería y galletas dulces o saladas son consumidas por el 40% de la muestra de 1 a 3 veces al mes.

Los alimentos fuentes de azúcar los consume de 1 a 3 veces al mes y de 1 a 4 veces a la semana el 40% cada uno, las bebidas procesadas azucaradas un 40% las consume de 1 a 4 veces a la semana. Por último, los snacks el 60% los consume de 1 a 3 veces al mes, las comidas rápidas el 80% las consume de 1 a 3 veces al mes y el 60% indicó que de 1 a 3 veces al mes consume las bebidas alcohólicas.

Seguidamente se muestran los datos que más resaltaron en los hogares de jefatura masculina, los lácteos son consumidos de 1 a 3 veces al mes y de 1 a 4 veces a la semana (40% cada uno), los alimentos fuentes de grasa son consumidos de 1 a 3 veces al mes y 5 o más veces a la semana (40% cada uno).

Con respecto a las fuentes de proteína, el 80% consume el pollo de 1 a 4 veces a la semana. El pescado y los mariscos frescos son consumidos por el 80% de 1 a 3 veces al mes, el 60% consume el pescado y los mariscos enlatados de 1 a 3 veces al mes, el consumo de las carnes (40%) de 1 a 4 veces a la semana, los huevos de 1 a 4 veces a la semana y 5 o más veces a la semana (40% cada uno) y los embutidos de 1 a 4 veces a la semana por el 40%.

En relación con las frutas, destaca el consumo del 60% 5 o más veces a la semana, vegetales harinosos son consumidos por el 80% de 1 a 4 veces a la semana y el 60% consume los vegetales no harinosos 5 o más veces a la semana. También los alimentos ricos en harinas (60%) y las leguminosas (60%) se consumen de 1 a 4 veces a la semana. La repostería y galletas dulces o saladas son consumidas menos de 1 vez al mes y de 1 a 3 veces al mes por el 40% cada uno.

Los alimentos fuentes de azúcar se consumen menos de 1 vez al mes y de 1 a 4 veces a la semana (40% cada uno), las bebidas azucaradas procesadas son consumidas menos de 1 vez al mes y de 1 a 3 veces al mes por el 40% cada uno. El 60% consumen los snacks de 1 a 3 veces al mes. El 80% consumen comidas rápidas de 1 a 3 veces al mes y el 60% consume bebidas alcohólicas de 1 a 3 veces al mes.

III sección: Seguridad alimentaria

Tabla 31.

Aspecto económico de los hogares según jefaturas en San José, Alajuela y Heredia.

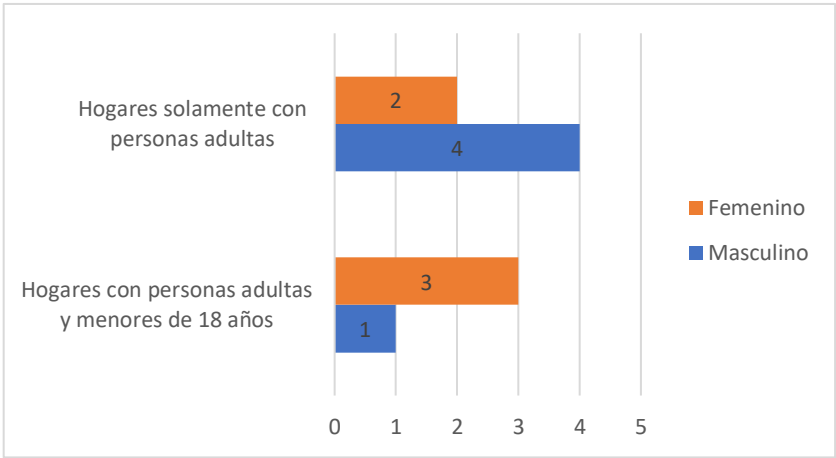
Aspecto económico	Femenino		Masculino		Total	
	n= 5	%= 100	n= 5	%= 100	n= 10	%= 100
Ingreso mensual familiar						
Menos de 100 mil colones	-	-	-	-	-	-
100-300 mil colones	-	-	-	-	-	-
301-500 mil colones	3	60%	-	-	3	30%
501-700 mil colones	1	20%	2	40%	3	30%
Más de 700 mil colones	1	20%	3	60%	4	40%
No recibe salario	-	-	-	-	-	-
Total	5	100%	5	100%	10	100%
Dinero destinado a la compra de alimentos por mes						
Menos de 100 mil colones	2	40%	-	-	2	20%
101-200 mil colones	2	40%	4	80%	6	60%
201-300 mil colones	-	-	1	20%	1	10%
Más de 300 mil colones	1	20%	-	-	1	10%
Total	5	100%	5	100%	10	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la tabla 31, en los hogares de jefatura femenina el 60% tienen un ingreso entre 301-500 mil colones, el 40% destinan menos de 100 mil colones para la compra mensual de alimentos y otro 40% entre 101-200 mil colones.

En los hogares de jefatura masculina el 60% tiene un ingreso de más de 700 mil colones mensualmente y el 80% destinan entre 101-200 mil colones.

Figura 6.
Cantidad de hogares con solamente personas adultas versus hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años.



Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la figura 6, se encuestaron 2 hogares con solamente personas adultas y 3 hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años, de jefatura femenina. Los hogares de jefatura masculina participantes son 4 con solamente personas adultas y 1 hogar integrados por personas adultas y menores de 18 años.

Tabla 32.

Seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares solamente con personas adultas según jefaturas en San José, Alajuela y Heredia.

Preguntas	Femenino				Masculino				Total	
	n= 2	Sí %= 100	n= 2	No %= 100	n= 4	Sí %= 100	n= 4	No %= 100	n= 6	%= 100
A. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabaran en su hogar?	2	100%	-	-	1	25%	3	75%	6	100%
B. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	-	-	2	100%	1	25%	3	75%	6	100%
C. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	-	-	2	100%	1	25%	3	75%	6	100%
D. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?	-	-	2	100%	1	25%	3	75%	6	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 32.

Preguntas	Femenino				Masculino				Total	
	n= 2	Sí %= 100	n= 2	No %= 100	n= 4	Sí %= 100	n= 4	No %= 100	n= 6	%= 100
E. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	-	-	2	100%	-	-	4	100%	6	100%
F. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?	-	-	2	100%	-	-	4	100%	6	100%
G. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió?	-	-	2	100%	-	-	4	100%	6	100%
H. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	-	-	2	100%	-	-	4	100%	6	100%

Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la tabla 32, se observa un total de 2 respuestas afirmativas en los hogares jefatura femenina y 4 en los de jefatura masculina con personas mayores de 18 años. De forma general, se obtuvieron más respuestas negativas que afirmativas en ambas jefaturas.

Durante los últimos 3 meses en los hogares de jefatura femenina resalta: la preocupación porque los alimentos se acabaran (100%).

Por otro lado, en los hogares de jefatura masculina destaca aspectos como: la preocupación porque los alimentos se acabaran, se quedaron sin alimentos, dejaron de tener una alimentación saludable y una alimentación basada en poca variedad de alimentos (25% cada uno de los mencionados anteriormente).

Tabla 33.

Seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares con personas menores de 18 años según jefaturas en San José, Alajuela y Heredia.

Preguntas	Femenino				Masculino				Total	
	n= 3	Sí %= 100	n= 3	No %= 100	n= 1	Sí %= 100	n= 1	No %= 100	n= 4	%= 100
A. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabaran en su hogar?	2	66,6%	1	33,3%	-	-	1	100%	4	100%
B. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	-	-	3	100%	-	-	1	100%	4	100%
C. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	-	-	3	100%	-	-	1	100%	4	100%
D. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?	1	33,3%	2	66,6%	-	-	1	100%	4	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 33.

Preguntas	Femenino				Masculino				Total	
	n= 3	Sí %= 100	n= 3	No %= 100	n= 1	Sí %= 100	n= 1	No %= 100	n= 4	%= 100
E. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	-	-	3	100%	-	-	1	100%	4	100%
F. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?	-	-	3	100%	-	-	1	100%	4	100%
G. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió?	-	-	3	100%	-	-	1	100%	4	100%
H. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	-	-	3	100%	-	-	1	100%	4	100%

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 33.

Preguntas	Femenino				Masculino				Total	
	n= 3	Sí %= 100	n= 3	No %= 100	n= 1	Sí %= 100	n= 1	No %= 100	n= 4	%= 100
I. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?	-	-	3	100%	-	-	1	100%	4	100%
J. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?	1	33,3%	2	66,6%	-	-	1	100%	4	100%
K. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	-	-	3	100%	-	-	1	100%	4	100%
L. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?	-	-	3	100%	-	-	1	100%	4	100%

Preguntas	Femenino				Masculino				Total	
	n= 3	Sí %= 100	n= 3	No %= 100	n= 1	Sí %= 100	n= 1	No %= 100	n= 4	%= 100
M. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?	-	-	3	100%	-	-	1	100%	4	100%
N. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre pero no comió?	-	-	3	100%	-	-	1	100%	4	100%
O. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?	-	-	3	100%	-	-	1	100%	4	100%

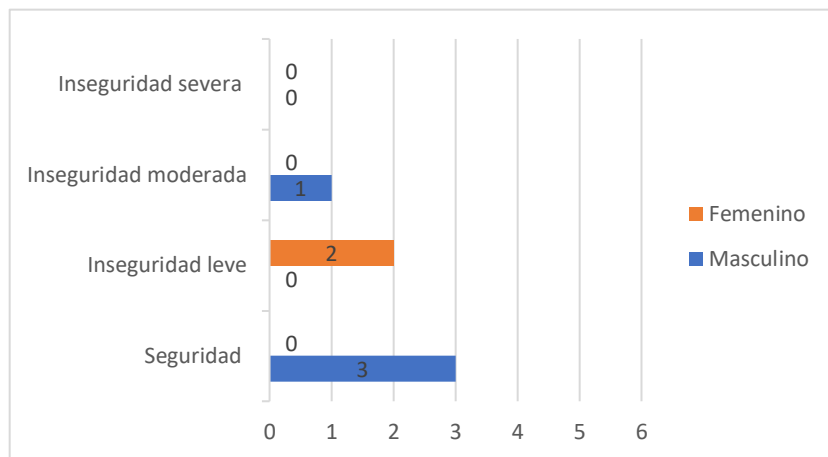
Fuente: elaboración propia, 2024.

Según la tabla 33, cuatro de los diez hogares encuestados indicaron que existen miembros menores de 18 años, de los cuales 3 son de jefatura femenina y 1 de jefatura masculina, en los cuales predominaron las respuestas negativas.

Según la tabla 15, mayormente se obtuvieron respuestas negativas. Los hogares de jefatura femenina con personas menores de 18 años en los últimos 3 meses destacan que alguna vez se preocuparon porque los alimentos se acabaran (66,6%), los adultos tuvieron una alimentación basada en poca variedad de alimentos (33,3%), y algún menor de 18 años tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos (33,3%). Mientras que en los últimos 3 meses en los hogares de jefatura masculina todas las respuestas fueron negativas.

Figura 7.

Comparación de la seguridad alimentaria según ELCSA entre hogares solamente con personas mayores de 18 años según jefaturas en San José, Alajuela y Heredia.

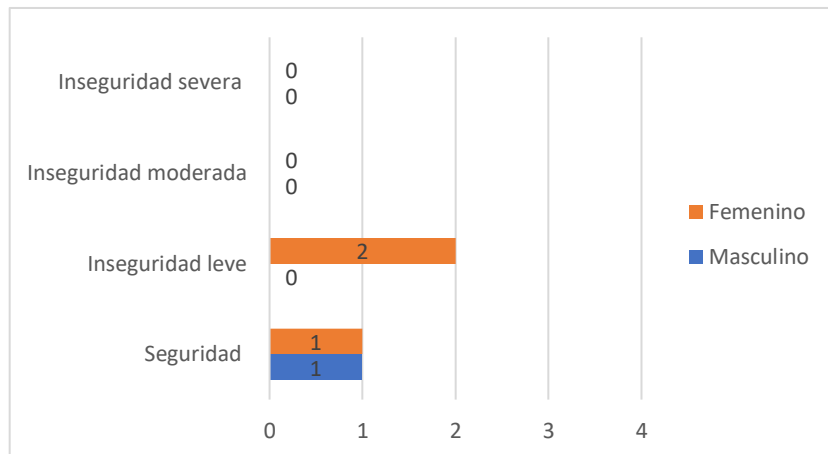


Fuente: elaboración propia, 2024.

En la figura anterior se presenta la comparación de los resultados de la aplicación de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria entre hogares de jefatura femenina o masculina, en la cual se puede observar que hay 2 hogares de jefatura femenina con inseguridad leve. Con relación a los hogares de jefatura masculina, hay 1 que presenta inseguridad moderada y 3 hogares con seguridad.

Figura 8.

Comparación de la seguridad alimentaria según ELCSA entre hogares de jefatura femenina o masculina con personas menores de 18 años en San José, Alajuela y Heredia.



Fuente: elaboración propia, 2024.

En la figura anterior se comparan los cuatro hogares de jefatura femenina y masculina, donde hay 2 hogares de jefatura femenina con inseguridad leve y 1 hogar con seguridad. En los hogares de jefatura masculina, hay 1 hogar con seguridad.

Anexo 3. Consentimiento informado

Universidad Hispanoamericana
Carrera de Nutrición

Mi nombre es Dayann Harris Ulloa, estoy realizando un trabajo de investigación para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición Humana en la Universidad Hispanoamericana, la cual lleva por título: Comparación de las características sociodemográficas, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares de jefatura exclusivamente masculina o femenina en la provincia de Cartago, 2024.

Consentimiento informado

- I. Propósito de la investigación: El objetivo de la aplicación de este instrumento es poder realizar una valoración de hábitos alimentarios, frecuencia del consumo de alimentos y seguridad alimentaria en los hogares de la provincia de Cartago.
- J. Que se hará: La participación de cada persona consta solamente de responder las preguntas que están en el instrumento virtual, que se envía por las diferentes plataformas virtuales.
 3. Vivir en un hogar de jefatura femenina o masculina.
 4. Familias que residen en la provincia de Cartago.
- K. Riesgos: La participación en este estudio no tendrá ningún riesgo para su persona.
- L. Beneficios: Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que la investigadora aprenda más acerca del tema de estudio y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.
- M. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe de haber hablado con la investigadora descrita anteriormente, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2256-8197, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5pm.
- N. 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.
- O. 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.
- P. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

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

- Sí acepto
- No acepto

Anexo 4. Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Dayann María Harris Ulloa, cédula de identidad número 3 0532 0519, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición titulado “Comparación de las características sociodemográficas, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria según escala ELCSA de los hogares de jefatura exclusivamente masculina versus femenina en la provincia de Cartago, 2024” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de Aranjuez, San José, el 2 de Julio de 2024.



Dayann Harris Ulloa

Cédula 3 0532 0519

Anexo 5. Carta de tutor

San José, 2 de julio de 2024

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **Dayann Harris Ulloa**, cédula de identidad número 3-0532-0519, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "COMPARACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ESCALA ELCSA DE LOS HOGARES DE JEFATURA EXCLUSIVAMENTE MASCULINA VERSUS FEMENINA EN LA PROVINCIA DE CARTAGO, 2024", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

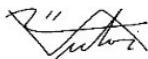
En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y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

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

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

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

Atentamente,



Víctor Rodríguez Arias
Cédula identidad N: 1 470 539/

Anexo 6. Carta de lector

San José, 27 de julio, 2024.

Departamento de registro
Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Dayann Harris Ulloa, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“COMPARACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ESCALA ELCSA DE LOS HOGARES DE JEFATURA EXCLUSIVAMENTE MASCULINA VERSUS FEMENINA EN LA PROVINCIA DE CARTAGO, 2024”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He revisado y la estudiante ha realizado las correcciones correspondientes a mis observaciones durante el proceso, asimismo he evaluado la elaboración del problema, los objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación y el análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados, conclusiones y recomendaciones.

Por consiguiente, a partir de esta verificación, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en defensa pública.

Atentamente,

OLMAN JOSE Firmado digitalmente
por OLMAN JOSE
VARELA LEON VARELA LEON (FIRMA)
(FIRMA) Fecha: 2024.07.27
17:58:27 -06'00'

Olman José Varela León
CPN: 3143-22

**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, 30 de julio de 2024

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Dayann María Harris Ulloa con número de identificación 305320519 autor (a) del trabajo de graduación titulado "COMPARACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ESCALA ELCSA DE LOS HOGARES DE JEFATURA EXCLUSIVAMENTE MASCULINA VERSUS FEMENINA EN LA PROVINCIA DE CARTAGO, 2024" presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; sí 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,
Dayann Harris Ulloa
305320519



Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.