

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**RECETAS ADAPTADAS A LA
DISPONIBILIDAD Y ACCESO DE
ALIMENTOS DE PERSONAS EN CONDICIÓN
DE POBREZA EXTREMA, REGIÓN
CENTRAL, 2020**

NATHALIE RIVERA RUIZ

Mayo, 2021

TABLA DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN.....	9
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1.1 Antecedentes del Problema.....	13
Pobreza.....	13
Seguridad alimentaria	18
1.1.2 Delimitación del problema.....	22
1.1.3 Justificación de la investigación	24
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	28
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
1.3.1 Objetivo General.....	28
1.3.2 Objetivos Específicos	28
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	29
1.4.1 Alcances de la Investigación	29
1.4.2 Limitaciones de la Investigación	29
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	30

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	31
2.1.1 Pobreza extrema	31
2.1.2 Seguridad alimentaria.....	34
2.1.3 Acceso	36
2.1.4 Disponibilidad	37
2.1.5 Canasta Básica alimentaria.....	38
2.1.6 Alimentos de la canasta básica alimentaria	41
2.1.7 Receta	45
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	47
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	48
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	48
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	48
3.3.1 Población	49
3.3.2 Muestra	49
3.3.3 Criterios de Inclusión y Exclusión.....	49
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	50
3.4.1 Validez del cuestionario	50
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	50
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	50
3.7 PLAN PILOTO	57

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	58
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	58
3.10 ANÁLISIS DE LOS DATOS	58
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	60
4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	61
4.1. Características sociodemográficas.....	61
4.2 Acceso	63
4.2.1 Límites de pobreza.....	63
4.2.2 Ingreso.....	63
4.2.3 Gasto	65
4.3 Disponibilidad	66
4.4 Recetas.....	77
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	82
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	93
6.1 CONCLUSIONES	94
6.2 RECOMENDACIONES	97
BIBLIOGRAFÍA.....	99
GLOSARIO Y ABREVIACIONES	104
Glosario	104
Abreviaciones.....	105

ANEXOS 107

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1 Alimentos de la canasta básica alimentaria de la Zona Urbana y Zona Rural, Costa Rica, 2020.....	42
Tabla N° 2 Criterios de inclusión y exclusión de los profesionales en Enfermería, 2021	49
Tabla N° 3 Operacionalización de variables de las recetas adaptadas a la disponibilidad y acceso de alimentos de personas en condición de pobreza extrema de la Región Central, 2020	51
Tabla N°4 Distribución de la población de la Región Central por sexo, Costa Rica, 2020	61
Tabla N°5 Límites de pobreza y pobreza extrema según zona, Costa Rica, 2020	63
Tabla N°6 Límites de ingreso per cápita mensual del hogar por quintil en la región Central, Costa Rica, 2020.....	64
Tabla N°7 Límites de ingreso per cápita mensual del hogar por quintil por zona, Costa Rica, 2020	64
Tabla N°8 Gasto de consumo mensual per cápita por quintil, Costa Rica, 2020	65
Tabla N°9 Porcentaje de disponibilidad de los alimentos de la CBA por grupo de establecimiento de la Región Central, Costa Rica, 2020.....	71
Tabla N°10 Costo promedio de los alimentos de la CBA de la región Central, Costa Rica, 2020	74
Tabla N°11 Propuesta de menú semanal y costo neto de las recetas elaboradas por tiempo de comida y total diario en comparación con el presupuesto establecido.....	79
Tabla N° 12 Ingredientes de la CBA disponibles y su costo en los centros de distribución visitados de la provincia de San José, 2020.	107

Tabla N° 13 Ingredientes de la CBA disponibles y su costo en los centros de distribución visitados de la provincia de Heredia, 2020.....	112
Tabla N° 14 Ingredientes de la CBA disponibles y su costo en los centros de distribución visitados de la provincia de Alajuela, 2020.....	118
Tabla N° 15 Ingredientes de la CBA disponibles y su costo en los centros de distribución visitados de la provincia de Cartago, 2020.....	123
Tabla N° 16 Costo promedio de los ingredientes de la CBA disponibles de los centros de distribución de la Región Central, 2020.....	127

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1 Distribución del nivel socioeconómico según línea de pobreza por hogar de la Región Central, 2020. Fuente: elaboración propia 2021.	62
Figura N° 2 Porcentaje de disponibilidad por provincia y establecimiento de la Región Central, 2020. Fuente: elaboración propia 2021.	67
Figura N° 3 Costo total de los productos de la CBA disponibles en ferias del agricultor según provincia de la Región Central, 2020. Fuente: elaboración propia 2021.	68
Figura N° 4 Costo total de los productos de la CBA disponibles en supermercados Palí según provincia de la Región Central, 2020. Fuente: elaboración propia 2021.	69
Figura N° 5 Costo total de los productos de la CBA disponibles en los mercados según provincia de la Región Central, 2020. Fuente: elaboración propia 2021.	70

RESUMEN

Introducción: a nivel tanto internacional como nacional la inseguridad alimentaria de las poblaciones vulnerables es de suma importancia, ya que se encuentran expuestas a padecer hambre y por consiguiente desnutrición y malnutrición y otras enfermedades asociadas. En la Región Central de Costa Rica un 23,7% se encuentra en un nivel de pobreza y de este un 6% están en pobreza extrema, y con las consecuencias ocasionadas por la pandemia mundial estos números pueden incrementar. **Objetivo general:** desarrollar recetas adaptadas a la disponibilidad y acceso de alimentos de personas en condición de pobreza extrema, Región Central, 2020. **Metodología:** la investigación es de tipo descriptivo no experimental, donde se describirá la situación de la población en pobreza extrema de la Región Central. La muestra la conforma todas las personas de 18 a 59 años sin escolaridad específica que habitan en la Región Central en un nivel de pobreza extrema, dado que por los efectos de la pandemia no se pudo contar con una población específica. Se realiza la visita a 12 establecimientos pertenecientes a las cabeceras de cantón de cada provincia que conforma la Región Central con el objetivo de recolectar datos de la disponibilidad y el costo de los productos que conforman la canasta básica alimentaria (CBA) con el fin de efectuar un recetario en base a estos productos, el cual cuente con precios accesibles para que las personas en pobreza extrema puedan consumir y obtengan un mejor aporte nutricional. **Resultados:** se identifica el gasto de consumo en alimentos y bebidas no alcohólicas con el que cuentan las personas en pobreza extrema y el costo promedio de la CBA en la Región Central en el mes de octubre del año 2020. Con esto se desarrollan 21 recetas de los tres tiempos de comida, basadas en estos ingredientes, utilizando como presupuesto diario ₡1016. **Discusión:** 52,8% de los productos de la CBA se encuentran en el 100% de los establecimientos visitados y el 47,2% restante se encuentra en al menos un establecimiento por provincia. A pesar de que existe disponibilidad de

todos los productos en cada provincia y el costo de la CBA determinado se apega al monto de ₡47.441 reportado por el INEC en el mes de octubre, las personas en pobreza extrema no cuentan con el acceso necesario para solventar la compra de los alimentos en las cantidades idóneas, por lo que deben hacer una escogencia de los que más se apeguen a su presupuesto real de ₡30.581 mensuales por persona en dicha población. **Conclusión:** la fluctuación de los precios de los productos de la CBA puede incidir directamente en la alimentación de las personas en pobreza extrema. Además, se logra generar un recetario con 21 recetas para los tres tiempos principales de comida y agregar 8 extras con el fin de que sirvan de acompañamiento a los otros platillos, respetando el presupuesto diario establecido, obteniendo un monto a favor de ₡3.819 por mes.

Palabras claves: pobreza extrema, pobreza, inseguridad alimentaria, seguridad alimentaria, canasta básica alimentaria, recetario, recetas adaptadas, disponibilidad, acceso.

ABSTRACT

Introduction: food insecurity for vulnerable populations, at international and national levels, is highly important. These populations are exposed to hunger that could ultimately result in malnutrition, malnourishing and other related diseases. In the Central Region of Costa Rica, 23.7% of the population is in poverty, and out of this percentage, 6% is under extreme poverty. With the increasing consequences brought by the world pandemic, these numbers are subject to increase.

General objective: develop a set of adapted recipes considering food availability and access for people under extreme poverty, in the Central Region, 2020. **Methodology:** the investigation is going to be descriptive and not experimental, therefore the situation of the population in extreme poverty of the Central Region is going to be described. The chosen sample constitutes people between 18 and 59 years of age that had no access to education, living in the Central Region under

extreme poverty; due to the ongoing pandemic it was impossible to work with a specific population. In order to collect food availability and cost data of the basic food basket (BFB), 12 different establishments located in the main cities of each province in the Central Region, are going to be visited, to be able to develop a recipe book based on these products, with accessible prices that people in extreme poverty can consume, providing a better nutritional contribution. **Results:** the food and non-alcoholic beverages consumption expenditure and the average cost for the BFB in the Central Region is identified for people in extreme poverty, as of October 2020. With all this, 21 recipes for 3 meals a day are developed, based on these ingredients, using ₡1016 as a calculated daily budget. **Discussion:** 52,8% of the BFB products are in 100% of the visited establishments and the remaining 47.2% are available in at least one establishment per province. Eventhough there's product availability in every province and the BFB cost found is aligned with the amount reported by the INEC of ₡47.441 in October, people in extreme poverty don't have the access to buy food in the required quantities, so they have to choose products that are closer to the actual monthly budget of ₡30.581 per person, available to this population. **Conclusion:** the BFB products' prices fluctuation may directly impact people's in extreme poverty diets. Also, a recipe book with 21 recipes is develop for the 3 main meals a day, adding 8 extra recipes to provide different food options accompanying the other dishes; all under the determined daily budget, obtaining savings of ₡3.819 per month.

Keywords: extreme poverty, food insecurity, food security, basic food basket, recipe book, recipe, adapted recipes, availability, access.

CAPÍTULO I:
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del Problema

Pobreza

En 2015, más de 736 millones de personas vivían por debajo del umbral de pobreza internacional. Actualmente, alrededor del diez por ciento de la población mundial vive en pobreza extrema y tiene dificultades para cubrir sus necesidades más básicas, como la salud, la educación y el acceso al agua y al saneamiento, entre otras cosas. Hoy en día, hay 122 mujeres de entre 25 y 34 años que viven en la pobreza por cada 100 hombres del mismo grupo de edad, y más de 160 millones de niños corren el riesgo de seguir viviendo en la pobreza extrema en 2030 (Naciones Unidas, 2020).

Según datos del Banco Mundial (2020). La tasa de pobreza extrema mundial disminuyó del 10,1 % en 2015 al 9,2 % en 2017, lo que equivale a 689 millones de personas que vivían con menos de USD 1,90 al día. En 2017, en las líneas de pobreza más altas, el 24,1 % de las personas del mundo vivía con menos de USD 3,20 al día y el 43,6 % con menos de USD 5,50. Siendo la población de zonas rurales más afectada, ya que, en el 2018, de cada cinco personas por debajo de la línea internacional de pobreza, cuatro vivían en zonas rurales.

Las tasas de pobreza en el mundo se han reducido en más de la mitad desde el año 2000. Sin embargo, una de cada diez personas en las regiones en desarrollo sigue subsistiendo con menos de 1,90 dólares al día (que es la cantidad establecida internacionalmente como el umbral de la pobreza). Además, otros millones más viven con poco más de esta cantidad al día. En los últimos años se han logrado avances significativos en muchos países de Asia oriental y sudoriental, pero

casi el 42% de la población del África Subsahariana continúa viviendo por debajo del umbral de la pobreza (Naciones Unidas, 2020) (FAO, FIDA, OMS, 2017).

Aunado a esto, se prevé que la pobreza extrema mundial aumentará por primera vez en más de 20 años en 2020. Esto como resultado de las perturbaciones ocasionadas por la pandemia de COVID-19 (coronavirus) y agravadas por las fuerzas de los conflictos y el cambio climático, que ya estaban desacelerando los avances en la reducción de la pobreza (Banco Mundial, 2020).

La nueva estimación para 2019 ha revelado que otros 60 millones de personas se han visto afectadas por el hambre desde 2014. Si esta tendencia continúa, el número de personas desnutridas superará los 840 millones para 2030. Por lo tanto, el mundo no está en camino de lograr el Hambre Cero, incluso sin los efectos negativos que probablemente tendrá el COVID-19 sobre el hambre (FAO, 2020).

Según una estimación preliminar sobre 2020 en el que se incorporan los efectos de la pandemia de COVID-19, se calcula que esta empujará entre 88 millones y 115 millones más de personas a la pobreza extrema, con lo que el total se situará entre 703 millones y 729 millones (Banco Mundial, 2020). Asimismo, las proyecciones preliminares basadas en las últimas perspectivas económicas mundiales disponibles, también presentadas en este informe, sugieren que la pandemia de COVID-19 puede agregar de 83 a 132 millones de personas más a las filas de los desnutridos en 2020. (FAO, 2020)

En América Latina, el 8,4% de las mujeres se encuentran en situación de inseguridad alimentaria severa, en comparación con el 6,9% de los hombres. Esto significa que 19,2 millones de mujeres y 15,1 millones de hombres se encontraban en situación de inseguridad alimentaria grave en el último trienio. En Mesoamérica, el 10% de las mujeres se encuentra en inseguridad alimentaria

grave, esto es, 6,4 millones. En Sudamérica, esta situación afecta al 7,8%, lo que equivale a 12,7 millones de mujeres de la subregión. (FAO et al., 2018)

Por otra parte, en Costa Rica, según la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH), el porcentaje de hogares en pobreza alcanza el 26,2 %, lo que equivale a 419.783 hogares, cerca de 83.888 más que el año anterior. Esto, corresponde a un aumento de 5,2 pp. en el porcentaje de hogares pobres respecto al 2019.

La encuesta refleja el efecto de la pandemia en el nivel de pobreza de los hogares, que fue refrenada en parte, por el aumento en las transferencias, tanto públicas como privadas (ayudas en especie como víveres, alimentos, pago de servicios, entre otros, así como contribuciones monetarias) que recibieron los hogares. Se estima que, de no haberse generado este tipo de aporte adicional, la incidencia de pobreza hubiera aumentado entre 4 pp. y 6 pp. más respecto al observado tanto en el ámbito nacional como en las diferentes zonas.

Siendo así, la incidencia de la pobreza en términos de personas 30,0 %, lo que representa 1.529.255 personas en el 2020 en dicha brecha socioeconómica. Esto equivale a un aumento de 6,1 pp. respecto al 2019, es decir, 321.874 personas más en condición de pobreza (INEC, 2020b).

Aunado a esto, el porcentaje de hogares en pobreza extrema es de 8,5 %, aumentando 1,8 pp. respecto a la estimación del año 2019, cuando se ubicó en 6,7 %. Lo que corresponde a 435.091 personas con ingresos per cápita inferiores al costo de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) en el 2020, esto representa a 96.697 personas más que en 2019 (INEC, 2020b).

Al observar el comportamiento de la incidencia de la pobreza en el ámbito nacional durante el periodo 2010 - 2020, se encuentra que el valor de la pobreza en el 2020 (26,2 %), corresponde al nivel más alto calculado con la ENAH. Siendo necesario retroceder a inicios de los 90 para

encontrar un nivel de pobreza más alto, cuando en 1992, según la Encuesta de Hogares de Propósitos Múltiples, el porcentaje de hogares en pobreza fue de 29,4 % (INEC, 2020b).

Al mismo tiempo, al observar los niveles de pobreza por zona de residencia se observa un crecimiento mayor en la zona urbana. El porcentaje de hogares en pobreza en la zona urbana aumentó 6,6 pp. con respecto al año anterior, pasando de 19,8 % en el 2019 a 26,4 % en el 2020.

Este es el nivel de incidencia de pobreza urbano más alto en toda la serie ENAHO. Igualmente, aunque el aumento es menor en la zona rural no deja de ser una cifra importante ya que alcanzó al 25,5 % de los hogares, lo que representa un incremento de 1,3 pp., siendo el nivel más alto desde el 2016. Además, al hacer referencia a los hogares en pobreza extrema según zona de residencia, en ambas zonas la incidencia es mayor con respecto al 2019, siendo la zona urbana la más afectada, ya que en esta la pobreza extrema es de 6,9 %, esto es 1,5 pp. más que el año anterior, en tanto en la rural es de 7,3 %, aumentando 0,4 pp. respecto al periodo del 2019 (INEC, 2020b).

Asimismo, la mayor afectación de la emergencia en los hogares de la zona urbana, conlleva a que la brecha entre el porcentaje de hogares en pobreza (entre la zona urbana y la rural) desaparezca, y ahora sea de 0,9 pp. en favor de la rural, que por primera vez presenta un nivel de pobreza inferior al nacional (INEC, 2020b).

Por otra parte, de acuerdo con la ENAHO efectuada en julio, y al considerar la incidencia de pobreza en los hogares por región de planificación en el 2020, aunque la región Central permanece con el nivel de pobreza y de pobreza extrema más bajo del país, con incidencias de 23,7% y de 6,0 % respectivamente, es la segunda región con el mayor crecimiento en puntos porcentuales, arrojando como resultado un incremento en la pobreza de 6,7 p.p., presentando la variación más

alta de pobreza entre regiones, y aumentando 1,7p.p. en la pobreza extrema, en ambos casos al pasar del 2019 al 2020 (INEC, 2020b).

Siendo así, la incidencia de la pobreza en términos de personas en la región Central 26,9 %, lo que representa 848.397 personas en el 2020 en dicha brecha socioeconómica. Además, el porcentaje de personas en pobreza extrema es de 6,9 %, aumentando, lo que equivale a 218,271 personas (INEC, 2020b).

Los indicadores de brecha y severidad de los hogares en condición de pobreza aumentan con respecto al 2019, tanto para el total país como en las zonas de residencia. En cuanto a la brecha de pobreza, también conocida como intensidad, muestra de manera relativa cuánto se aleja el ingreso promedio de los hogares pobres respecto a la línea de pobreza, es decir, refleja cuán pobre son los pobres (INEC, 2020b).

Para el 2020 se sitúa en 10,1 % para el total del país, esto es 2,1 p.p. más, respecto al 2019. En la zona urbana este indicador pasa de 7,6 % a 10,2 % entre 2019 y 2020, mientras en los hogares de la zona rural pasa de 9,0 % en el año anterior a 9,8 % este año. El indicador de severidad de la pobreza, por su parte, refleja la desigualdad relativa que existe entre los hogares pobres, es decir, es una medida de concentración del ingreso entre los hogares pobres. La severidad del total país llegó a 5,7% (1,3 p.p. más respecto a 2019), en la zona urbana es 5,8 % (1,6 p.p. más) y en la rural en 5,5 % (0,6 p.p. más) (INEC, 2020b).

Igualmente, al analizar el comportamiento del ingreso de los hogares según zona de residencia, se observa que los hogares en la zona urbana tienen en promedio de ingresos de ¢987.435, mientras que los de la zona rural de ¢640 997, esto es, 35,1 % menos ingresos promedio por hogar en la zona rural respecto a la urbana. En comparación al año anterior, el ingreso promedio de los hogares

disminuye de forma significativa en ambas zonas, en la urbana en 13,7 %, mientras en la rural 5,7 % (INEC, 2020b).

En términos del ingreso per cápita, se observa el mismo comportamiento, no solo una disminución significativa en el ingreso, sino, además, una mayor afectación en los hogares de la zona urbana. El ingreso per cápita en la zona urbana es de ₡362.109 en el 2020, mientras los de la rural se ubica en ₡232.870, decreciendo respecto al año anterior en 14,8 % y 6,0 % respectivamente (INEC, 2020b).

En cuanto a los ingresos en la región Central el ingreso total del hogar decreció de ₡1.194.486 en el 2019 a ₡1.034.342 en el 2020, lo que corresponde a una variación de -13,4 %, además, el ingreso per cápita presentó una disminución significativa, pasando de ₡440.371 en el 2019 a ₡376.794 en el 2020, provocando una variación de -14,4 % (INEC, 2020b).

Además, en cuanto al costo de la canasta básica alimentaria (CBA), este se divide en tres, primero el costo total, el cual presentó en octubre del 2020 un precio de ₡47.441. Por otra parte, en cuanto a las dos diferentes zonas de residencia, estas tienen un costo individual. Siendo para la zona urbana ₡50.630 y para la zona rural ₡42.282. Presentando una pequeña disminución con respecto al mes de setiembre tanto de la CBA total como de la urbana (INEC, 2020a).

Seguridad alimentaria

El primer reto lo constituyen los precios de los alimentos. Desde el año 2000, la tendencia de los precios fue, en general, hacia arriba. Esto puede ser buena noticia para los agricultores y productores de alimentos, pero dificulta el acceso a los alimentos por parte de las poblaciones pobres y vulnerables (Friedrich, 2014).

En la actualidad, el mundo produce suficiente alimento para alimentar a toda la población. A pesar de esto, más de 1.500 millones de personas no puedan pagar una dieta que cumpla con los niveles requeridos de nutrientes esenciales y más de 3.000 millones de personas ni siquiera puedan pagar la dieta saludable más barata. Esta es una situación que afecta mayormente a personas que no tienen acceso, las cuales viven en todas las regiones del mundo; por lo que, nos encontramos ante un problema global que nos afecta a todos (FAO, 2020).

Por otra parte, a nivel mundial el desperdicio de alimentos es una realidad, ya que se llega a desperdiciar, aproximadamente, 30 % de los alimentos producidos. Sin embargo, con el aumento de la población y su creciente demanda, se espera que la producción de alimentos se tenga que duplicar en los próximos 30 años. El problema actual del hambre en el mundo se da sobre todo por problemas de acceso a los alimentos (Friedrich, 2014) (FAO, 2020).

Aunado a esto, más allá del hambre, un número creciente de personas ha tenido que reducir la cantidad y calidad de los alimentos que consumen. Dos mil millones de personas, o el 25,9% de la población mundial, pasaron hambre o no tuvieron acceso regular a alimentos nutritivos y suficientes en 2019. Esta situación podría deteriorarse si no se toman medidas pronto o si los efectos de la pandemia del COVID-19 se siguen manifestando en dichos ámbitos (FAO, 2020) (Schmeer & Piperata, 2017).

En los últimos años se ha constatado mayor volatilidad de los precios de alimentos. Sobre todo, las crisis de altos precios del 2007/08 y 2011 afectaron directamente la seguridad alimentaria de 105 y 44 millones de personas, respectivamente. Una mayor volatilidad de los precios parece ser un fenómeno que no va a desaparecer pronto porque resulta de las circunstancias que caracterizan a nuestro mundo. (Friedrich, 2014)

Aunado a esto, se prevé que los costos de salud como las enfermedades no transmisibles y la mortalidad que están relacionadas con la dieta superarán los 1,3 billones de dólares por año para el 2030. Por otro parte, el costo social por las emisiones de gases de efecto invernadero relacionadas con la dieta y asociadas con las pautas alimentarias actuales se estima que alcanzarán más de 1,7 billones de dólares por año para este mismo año. (FAO, 2020)

En cuanto a la producción de diferentes alimentos, se ha observado que se tiene la capacidad no solo para producirlos si no también de obtener las cantidades necesarias o inclusive sobrepasarlas. América Latina y el Caribe es un ejemplo de esto, ya que el volumen de producción de frutas y verduras es un 55% mayor al requerimiento mínimo necesario para una alimentación saludable, incluso a nivel mundial (FAO et al., 2018).

Además, la producción de dichos productos excede los requerimientos en un 48%, siendo África la única región donde la producción es menor a los requerimientos. Demostrándose así, que lo que se origina de dichos alimentos es suficiente para la población mundial y que la Región cuenta con la capacidad productiva para disponer del volumen necesario de frutas y verduras para toda la población (FAO et al., 2018).

Por otra parte, las poblaciones más vulnerables destinan una proporción mayor de los ingresos para adquirir alimentos. Así, cuando una familia dedica entre el 40% y el 90% de sus ingresos en alimentos, difícilmente puede optar a comprar alimentos frescos y más saludables, que generalmente son más caros, aunque disponga de la información e incluso de la educación necesaria para reconocer las elecciones alternativas y sus distintas consecuencias (FAO;OPS;UNICEF, 2016).

Asimismo, las familias de menores ingresos tienden a adquirir alimentos de mayor densidad energética, como cereales y tubérculos, así como productos con altos niveles de azúcares, aceites y grasas, que son insuficientes para aportar los nutrientes necesarios para una alimentación adecuada. Esto con el fin de obtener mayor saciedad con productos de menor costo (FAO;OPS;UNICEF, 2016).

Con respecto a Costa Rica, la economía se ha visto influenciada y afectada por condiciones externas adversas generando consecuencias directas en la disponibilidad y el acceso a los alimentos. Esto se ha dado principalmente por la recesión provocada por la crisis financiera internacional iniciada en el 2007 y la crisis alimentaria mundial de los años 2008 y 2009 (Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica (MAG), 2011).

Lo anterior generó como consecuencia el alza del precio internacional de los cereales y otros productos de consumo alimentario, y la reducción de las exportaciones, producto de la contracción en la demanda por parte de sus socios comerciales. Esta situación ha generado reducciones importantes en los ingresos, en los niveles de empleo, en la entrada de capitales, tanto por la baja en la inversión extranjera directa, como por una menor disponibilidad de capitales de inversión de la banca internacional (Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica (MAG), 2011).

Aunado a esto, en el país, existe una marcada diferencia en el consumo de alimentos entre la zona urbana y rural. En la zona urbana el consumo de los productos fuente de proteína es mayor que en la zona rural, contrario al consumo de arroz, frijoles, azúcar y grasas que es mayor en la zona rural. Por otro lado, el consumo de frutas y vegetales es menor en esta zona respecto al área urbana (Ministerio de Salud, 2011).

Igualmente, aunque las encuestas muestran un incremento significativo del consumo de vegetales y frutas, el consumo de estos alimentos en la población nacional, está por debajo de la cantidad mínima recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual es de 400 gramos por día por persona. Por tanto, se requiere elevar el consumo de frutas y vegetales, dado que es un determinante de las deficiencias de micronutrientes en la población, y un factor de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles y a la salud en general (Ministerio de Salud, 2011).

Por otra parte, la leche, ha mostrado una tendencia hacia la disminución en su consumo, por lo que, amerita atención, debido que la leche es uno de los principales alimentos de consumo de origen animal, que protege a la población de una deficiencia de calcio. De la misma manera se ha reducido el consumo per cápita de frijoles, tanto a nivel urbano como rural, especialmente a nivel urbano, lo que puede alterar el balance energético- proteico y la ingesta de fibra que esa alimentación básica tradicional aportaba a la población. (Ministerio de Salud, 2011).

1.1.2 Delimitación del problema

Delimitación de la muestra: 218.271 personas en pobreza extrema

Delimitación demográfica: hombres y mujeres de un rango de edad que va de los 18 a los 59 años, sin escolaridad específica, en pobreza extrema.

Delimitación temporal: la investigación se lleva a cabo entre octubre del año 2020 y abril del 2021.

Delimitación geográfica: la investigación se lleva a cabo en la Región Central que se ubica en la parte central de Costa Rica. Comprende 45 cantones pertenecientes a las provincias de San José, Alajuela, Cartago y Heredia. Abarca un área de 10,669 km², es la región más grande del país. Concentra el 65% de la población, es decir 2.064.068 de habitantes, de los cuales el 2,3% se

encuentra en pobreza extrema. Por esto se considera la región más densamente poblada del país.

Incluye los siguientes cantones:

- *Provincia de San José:* San José, Escazú, Desamparados, Puriscal, Aserrí, Mora, Tarrazú, Goicoechea, Santa Ana, Alajuelita, Vásquez de Coronado, Acosta, Moravia, Tibás, Montes de Oca, Dota, Curridabat, León Cortés, Turrubares.
- *Provincia de Alajuela:* Alajuela (excepto el distrito de Sarapiquí), San Ramón (excepto el distrito Peñas Blancas), Grecia, Atenas, Naranjo, Palmares, Poás, Zarcero, Valverde Vega.
- *Provincia de Cartago:* Cartago, Paraíso, La Unión, Jiménez, Turrialba, Alvarado, Oreamuno, El Guarco.
- *Provincia de Heredia:* Heredia, Barva, Santo Domingo, Santa Bárbara, San Rafael, San Isidro, Belén, Flores, San Pablo.

Limita con la Región Huetar Norte al norte, con la Región Huetar Atlántica al este y con la Región Pacífico Central al oeste y sur.

1.1.3 Justificación de la investigación

La población en pobreza extrema a nivel mundial y nacional se ve expuesta a la inseguridad alimentaria. Esto, ya que, no cuentan con el acceso suficiente para abastecerse de los distintos alimentos y productos para poder cumplir con los requerimientos dietéticos diarios de una manera saludable. La calidad de la dieta comprende cuatro aspectos clave: variedad, diversidad, adecuación, moderación y equilibrio general. Una dieta saludable protege contra la desnutrición en todas sus formas. (FAO, 2020)

Aunado a esto, se ha observado que es una población no solamente vulnerable a nivel de acceso, si no que como lo menciona (World Food Programme, 2020), el mundo produce alimentos suficientes para todos, de modo que no es un problema solamente de escasez sino también de acceso a alimentos nutritivos y asequibles. La baja escolaridad también influye directamente en la escogencia de las opciones de alimentación, esto dado que se encuentran alimentos de mayor acceso y valor nutricional que por desconocimiento no se eligen.

Según datos de la (OPS, Banco Mundial, 2020), *hay una estrecha relación entre enfermedades crónicas no transmisibles y la pobreza*, lo que genera una preocupación cada vez mayor en todos los países, independientemente del nivel de ingreso. Además, cada año en todo el mundo, 15 millones de personas mueren antes de los 70 años debido a estas afecciones, entre las cuales se incluyen dolencias cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias, hipertensión arterial y obesidad.

En cuanto a los efectos de una alimentación insuficiente se pueden nombrar tanto a corto como mediano y largo plazo. Como primera consecuencia y además la más inmediata está el hambre, según la (FAO, 2020) las proyecciones indican que el hambre, considerada como una estimación

del número de personas que no consume las calorías suficientes para llevar una vida activa y saludable, afectará a casi 67 millones de personas en 2030, es decir, cerca de 20 millones más que en 2019, esto sin tomar en consideración el impacto del COVID-19.

Al vivir las personas en situación de pobreza, generalmente no pueden costearse diariamente alimentos nutritivos para ellos ni sus familias o para todos los tiempos de comida requeridos, por lo que padecen de hambre, situación que de repetirse puede desencadenar más consecuencias negativas. Dentro de las cuales, encontramos la malnutrición y desnutrición, las cuales son de los principales efectos de una alimentación insuficiente.

Dependiendo qué la cause así serán las consecuencias, se puede presentar un déficit en el peso, debilidad, sistema inmune comprometido, anemias, enfermedades ocasionadas por deficiencias de vitaminas y minerales, como es el escorbuto ocasionado por una deficiencia de vitamina C, o el bocio por niveles bajos de yodo, pérdida de masa muscular, retención de líquidos, entre otros, todo esto hasta ocasionar la muerte. Asimismo, se pueden presentar retrasos en el crecimiento y la talla, retraso en el desarrollo cognitivo, e incluso al consumir solamente ciertos alimento como son los carbohidratos y las grasas se puede presentar sobrepeso u obesidad (Mercado Vargas & Araica Pichardo, 2016).

Erradicar el hambre y la desnutrición es uno de los grandes desafíos de nuestra época. Las consecuencias de una alimentación insuficiente o mala no son solo el sufrimiento y un mal estado de salud, sino que también ralentizan el progreso de muchas otras áreas de desarrollo como la educación y el empleo. Por lo que es importante que los grupos vulnerables logren el derecho a la alimentación, esto con el fin de lograr equidad y sostenibilidad (FAO, 2020).

Por lo mencionado anteriormente, con dicha investigación se pretende facilitar a dicha población preparaciones de alimentos que se mantengan dentro del nivel de acceso económico de los mismos. Al ser la canasta básica alimentaria (CBA) un indicador de pobreza en el país, esta se utilizará como base para desarrollar las diferentes recetas.

Se va a trabajar con los principales tiempos de comida, proporcionando opciones para el desayuno, almuerzo y cena, aportando opciones variadas, balanceadas y preparadas de una manera saludable para que la población obtenga la mayor cantidad posible de nutrientes que le pueda aportar cada alimento perteneciente a la CBA. Esto, con el objetivo de que la población en pobreza extrema de la Región Central mantenga un buen estado de salud o bien mejorarlo en el caso de ser necesario, ya que los índices de obesidad o enfermedades crónicas no transmisibles indican que hay una alta incidencia de las mismas.

Por lo tanto, se busca que dichas personas cuenten con la oportunidad de alimentarse de una manera saludable dentro de sus posibilidades económicas. Se eligen los tres tiempos de comida principales ya que al ser los que aportan una mayor cantidad calórica y nutricional diariamente, se busca cubrir un mayor porcentaje de las necesidades. Además de proporcionar opciones que puedan aplicar en su cotidianidad y que por la falta de recursos de la población y al saber que el acceso es limitado las meriendas no serían tiempos de comida que se realicen con frecuencia.

Por todo lo mencionado anteriormente, la investigación se enfoca en brindar platillos para las comidas más relevantes. Realizando así, un recetario que cuente con preparaciones de desayuno, almuerzo y cena para una semana, ofreciendo 7 recetas para cada tiempo de comida, con las cuales las personas podrán elegir y variar a su gusto y accesibilidad económica.

Al mismo tiempo, con dicha investigación se busca que diferentes entes y profesionales le den la importancia que amerita fomentar una mejor alimentación en poblaciones vulnerables. Por lo que se brindan opciones saludables que se apeguen al acceso de las diferentes poblaciones y así propiciar una alimentación balanceada a partir de productos de bajo costo, manteniendo como objetivo el mejoramiento de la calidad de vida de todas las personas.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cómo desarrollar recetas adaptadas a la disponibilidad y acceso de alimentos de personas en condición de pobreza, Región Central, 2020?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo General

Desarrollar recetas adaptadas a la disponibilidad y acceso de alimentos de personas en condición de pobreza extrema, Región Central, 2020.

1.3.2 Objetivos Específicos

Describir las características socio-demográficas de la población en pobreza extrema de la Región Central, 2020, según datos del INEC.

Identificar el acceso a los alimentos de personas en condición de pobreza extrema de la Región Central, 2020, según datos del INEC.

Determinar la disponibilidad de los alimentos en personas en condición de pobreza extrema de la Región Central, 2020.

Identificar los alimentos de la canasta básica alimentaria y su costo promedio en octubre del 2020 en la Región Central.

Adaptar recetas con productos de la canasta básica alimentaria a la alimentación de la población en pobreza extrema de la Región Central, 2020.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la Investigación

Como alcances de la investigación se logra cumplir con todos los objetivos propuestos, resultando un recetario de 21 recetas y 8 extras para la población en pobreza extrema.

1.4.2 Limitaciones de la Investigación

Como parte de las limitaciones encontradas en el proceso de la investigación se identifica la falta de una población y una muestra específica producto de las restricciones por la pandemia. Lo que provoca que el estudio esté basado en datos bibliográficos. Por lo que no se pudo realizar ningún tipo de encuesta o cuestionario para evaluar diferentes aspectos de la población en estudio, tanto en aspectos socioeconómicos, como el acceso y la disponibilidad de los alimentos, y la frecuencia de consumo de los diferentes productos.

Aunado a esto, se reconoce que la CBA cuenta con una baja cantidad de alimentos, lo que no permite que haya variedad en la alimentación ni en las recetas propuestas. Esto ocasiona que la obtención de algunos nutrientes por medio de la dieta se dificulte para dichas poblaciones. Además, en dicha canasta se encuentran productos que no son saludables y se excluyen otros que cuentan con precios accesibles y que el aporte nutricional es mayor, pero al no estar incluidos en la CBA no pudieron ser utilizados en la investigación.

CAPÍTULO II:
MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

En el siguiente capítulo se describirán los conceptos teóricos de las diferentes variables de la investigación.

2.1.1 Pobreza extrema

La pobreza se puede definir desde diferentes perspectivas, una de ellas se refiere a la privación del bienestar de manera pronunciada. La falta de acceso a capacidades básicas para funcionar en la sociedad y de un ingreso adecuado para enfrentar necesidades como la educación, la salud, la seguridad, el empoderamiento y los derechos básicos (Galindo et al., 2015).

Los individuos que se encuentran en pobreza o pobreza extrema sufren múltiples manifestaciones. La falta de ingresos y de recursos productivos suficientes para garantizar medios de vida sostenibles, pueden llevar al hambre y malnutrición, mala salud, falta de acceso o acceso limitado a la educación y a otros servicios básicos, aumento de la morbilidad y la mortalidad a causa de enfermedades, carencia de vivienda o vivienda inadecuada, medios que no ofrecen condiciones de seguridad, y discriminación y exclusión sociales (Mancero, 2018).

Aunado a esto, la pobreza se puede determinar de diferentes maneras, ya sea en términos absolutos o relativos. Siendo la pobreza absoluta una grave privación de elementos de importancia vital para los seres humanos. Tales como, comida, agua potable, instalaciones de saneamiento, atención de salud, vivienda, enseñanza e información, por lo que se presenta una cantidad insuficiente de dinero para satisfacer las necesidades básicas, todo lo anterior sin tomar en cuenta conceptos de calidad de vida (Galindo et al., 2015) (Mancero, 2018).

Por otra parte, la pobreza relativa se define al comparar un individuo con el estatus económico de otros miembros de la sociedad. Por lo que esta puede verse afectada aunque se dé un aumento en

los estándares de vida de los pobres en términos reales, ya que esta toma en cuenta los conceptos de calidad de vida (Galindo et al., 2015).

En Costa Rica los métodos que se utilizan para medir los niveles de pobreza se dividen en dos grupos. Primero se encuentran los denominados unidimensionales, los cuales se utilizan cuando hay una sola variable en análisis y por otra parte, están los multidimensionales, con los cuales se van a analizar varias variables (INEC, 2015).

El método unidimensional también llamado indirecto es el más utilizado a nivel del país. Este se basa en un enfoque de ingreso económico. Por lo que se define la pobreza como una insuficiencia de ingresos, tomando en cuenta una sola variable, la cual puede ser el ingreso o el consumo de los hogares (INEC, 2015).

El método más reconocido de estos es la Línea de Pobreza (LP), el cual se utiliza como un indicador que dicta cual es el monto mínimo requerido para que se satisfagan las necesidades básicas de una persona ya sean alimentarias o no alimentarias. Dichas necesidades están recogidas en una canasta de bienes y servicios requeridos para su subsistencia, construida con base en la información de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos (ENIGH) del 2004 (INEC, 2015).

En nuestro país la línea de pobreza se realiza de manera separada para la zona urbana y la zona rural. Dicho método permite identificar tanto los niveles de pobreza como los de pobreza extrema, determinándose como el umbral de ingreso el valor per cápita de la Canasta Básica Alimentaria (CBA). La actualización del valor de esta canasta o línea de pobreza se obtiene mediante las variaciones mensuales de precios de los grupos alimentarios y no alimentarios, respectivamente, ponderados por la zona de residencia, según los cálculos del Índice de Precios al Consumidor (IPC) (INEC, 2015).

Por otra parte, la pobreza multidimensional se define en función de las privaciones que tienen los hogares y las personas en las dimensiones de educación, vivienda y uso de Internet, salud, trabajo y protección social. Esta medición se empezó a estimar a partir del año 2015, como complemento al método de línea de pobreza, con el objetivo de ser una herramienta para la evaluación y diseño de la política pública de las instituciones del sector social (INEC, 2020b).

Por lo tanto, según lo mencionado anteriormente, se considera que un hogar pobre es aquel cuyo ingreso per cápita es menor o igual a la línea de pobreza de la zona respectiva (urbana o rural). Además, para delimitar la pobreza extrema se compara el mismo ingreso per cápita con el valor de la CBA, incluyendo solamente las necesidades alimentarias (INEC, 2015).

En nuestro país la CBA es uno de los parámetros utilizados para la medición del nivel de pobreza mediante el método de línea de pobreza o método de ingreso, esto para definir si un hogar o una persona se encuentra en pobreza o pobreza extrema. Este indica que un hogar es pobre, cuando sus ingresos son menores al costo de una canasta de bienes y servicios requeridos para mantener un nivel mínimo de subsistencia (INEC, 2011). Según el (INEC, 2011) para aplicar el método de línea de pobreza se deben aplicar diferentes parámetros, los cuales se mencionan a continuación:

- Línea de Extrema Pobreza (LEP) o Línea de Indigencia (LI): se estima mediante el costo de la Canasta Básica Alimentaria.
- La Línea de Pobreza (LP): se estima mediante el costo de una Canasta Básica Total.
- Ingreso per cápita de los hogares.

Dicha metodología es la que se utiliza en el país desde 1987 para determinar los niveles de pobreza de la población. Los parámetros se han actualizado y adaptado desde el 2010, utilizando nuevos

datos arrojados por la ENIGH 2004 y los datos de ingreso de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) 2010 (INEC, 2011).

2.1.2 Seguridad alimentaria

Según el (Ministerio de Salud, 2011) la seguridad alimentaria y nutricional (SAN), se refiere al Estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social, a los alimentos que necesitan. Esto tanto en calidad y cantidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo. Los ámbitos fundamentales que determinan la SAN son: a) disponibilidad, b) acceso, c) consumo y d) utilización biológica.

En los últimos años a nivel mundial por las diferentes crisis se ha constatado una mayor volatilidad de los precios de los alimentos. Siendo, las crisis de los años 2007/08 y 2011 las que provocaron más altos precios, afectando directamente la SAN de 105 y 44 millones de personas respectivamente. Una mayor volatilidad de los precios parece ser un fenómeno que no va a desaparecer pronto porque resulta de las circunstancias que caracterizan a nuestro mundo y además son consecuencia de diferentes variables, como los desastres naturales, el cambio climático, la falta de recursos, las guerras, entre otros (Friedrich, 2014) (López & Sandoval, 2018).

Aunado a esto, hoy en día con la crisis ocasionada por el nuevo coronavirus a nivel mundial y las medidas que se han utilizado para mitigar la pandemia se han visto directamente afectadas las poblaciones más vulnerables. Consecuencia de esto, ha habido una reducción en la disponibilidad de los alimentos y el acceso a ellos, aumentando así la inseguridad de alimentaria (IA) (Sambuichi et al., 2020).

Por otra parte, con respecto a la SAN a nivel Regional de Centroamérica y Panamá se debe hacer efectiva una Propuesta de Estrategia Alimentaria Regional, la cual se asegure la disponibilidad de productos en condiciones de acceso favorables para la población vulnerable. Dicha estrategia debiera considerar la condición nacional en cada país de forma individual, tomando en cuenta tanto los programas como las políticas de cada uno de estos y la dimensión regional (FAO/CEPAL/ALADI, 2015).

Asimismo, se debe realizar el análisis y establecimiento de instrumentos como acuerdos que faciliten el comercio, acuerdos de cooperación, de carácter regional y/o entre países, utilizando el comercio intrarregional de alimentos como un instrumento para asegurar el derecho a la alimentación adecuada y saludable. Esto con el objetivo de obtener una Región sin hambre (FAO/CEPAL/ALADI, 2015).

Lo anterior, parte de la base que: la región en su conjunto es excedentaria en producción de alimentos, por lo que los alimentos que mayormente inciden en la alimentación son los que más se comercian. En la región se encuentran países exportadores netos e importadores netos. A pesar de todo esto y una cantidad amplia de acuerdos de integración comercial regionales y sub – regionales, el abastecimiento proviene mayoritariamente de fuera de la región (FAO/CEPAL/ALADI, 2015).

Po otro lado, en cuanto a las políticas nacionales el gobierno de Costa Rica cuenta con una serie de medidas para combatir la IA a nivel del país y así promover y garantizar la SAN de la población. Dicho esto, en el país existen una serie de leyes y decretos relacionados con el tema. Una de las leyes existentes es la Secretaría de la Política Nacional de Alimentación y Nutrición (SEPAN) establecida en la Ley Orgánica del Ministerio de Salud en su artículo 5º, inciso e, la cual ha formulado las políticas nacionales de alimentación y nutrición.

Asimismo, esta se encarga de elaborar políticas nacionales de alimentación y nutrición, siendo uno de los proyectos la formulación de la Política Nacional de Alimentación y Nutrición 2006-2010. Dicha política vela por diferentes aspectos fundamentales como son la lucha contra la desnutrición infantil, la deficiencia de micronutrientes, la malnutrición, la conformación de Consejos de Seguridad Alimentaria y Nutricional y otros.

Con esto se busca promover, facilitar o definir planes y programas nacionales. Además, para mantener la SAN de la población se han añadido objetivos y estrategias en el Plan Nacional de Salud 2010-2021 y en la Política del Estado para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural Costarricense 2010- 2021 (Ministerio de Salud, 2011).

2.1.3 Acceso

Se refiere a la capacidad de la población para adquirir los alimentos (comprar o producir) suficientes y variados para cubrir sus necesidades nutricionales. Este depende del precio, la disponibilidad, el poder adquisitivo, y el autoconsumo de alimentos (Ministerio de Salud, 2011) (SINSAN, n.d.) (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021).

A nivel latinoamericano y del Caribe en cuanto al acceso, en 21 países de la región se cuenta con Programas de Transferencias Condicionadas (PTC), como forma de garantizar un nivel de ingreso mínimo a la población más vulnerable, y así fomentar la SAN de las personas. Por otro lado, todos los países de América Latina y el Caribe se encuentran bajo distintas modalidades, con Programas de Alimentación Escolar que buscan asegurar una nutrición adecuada para los niños y niñas de la región, programas para adultos mayores que les brindan mejores opciones alimentarias, programas para mujeres embarazadas o en período de lactancia, entre otros (FAO/CEPAL/ALADI, 2015).

Con respecto a Costa Rica, el acceso a alimentos debe de ser garantizado a la población vulnerable por medio del área de protección social. Esto con el fin de fortalecer los núcleos de las familias, brindar apoyo a poblaciones en desventaja social, dar servicios de bienestar social para adultos mayores y personas en indigencia y/o aquellos con discapacidad (Ministerio de Salud, 2011).

Unas de las opciones que pone el país a disposición de las poblaciones vulnerables son, el pago de costos de atención, apoyo para capacitación y mejoramiento del hábitat, atención integral para el desarrollo de la mujer mediante transferencias de ingresos directos condicionados, titulación de tierras, atención de la infancia y la juventud. Con esto se busca favorecer oportunidades económicas laborales, equidad educativa, acceso a comedores, Fondo Nacional de Becas (FONABE), bonos escolares, suministrando acceso a servicios de seguro social, transporte a estudiantes, libros de texto y materiales para poblaciones vulnerables (Ministerio de Salud, 2011).

El Plan Nacional de Alimentos toma en consideración acciones para contrarrestar la falta de acceso a diferentes necesidades básicas como es la alimentación, esto estableciendo transferencias directas de dinero a familias vulnerables, poniendo a disposición Centros de Educación y Nutrición (CEN) y los Centros Infantiles de Atención Integral (CINAI), promoviendo los comedores escolares, entre otros (Ministerio de Salud, 2011).

2.1.4 Disponibilidad

La disponibilidad se refiere a la cantidad y calidad de los alimentos que la población tiene disponibles para su consumo a escala local, regional o nacional. A su vez, está determinada por la producción de alimentos tanto en el ámbito local como nacional y también de aquellos que procedan de otros países (Ministerio de Salud, 2011).

Igualmente, en la disponibilidad resultan determinantes los métodos de almacenamiento, la infraestructura vial, los sistemas de comercialización y los factores ambientales, incluyendo los fenómenos naturales. Además, puede verse afectada por la volatilidad de precios, la especulación, la utilización de los recursos naturales, la disponibilidad de tierras, el acceso al agua, el uso alternativo de los alimentos como materia prima, el cambio climático y las relaciones comerciales (Ministerio de Salud, 2011).

En cuanto al sector agroalimentario, este es clave para la economía nacional. Esto ya que, se fomenta como un importante consumidor y proveedor de insumos y generador de valor agregado. Lo que permite que sea un sustento de la SAN y promueva el desarrollo sostenible con efectos multiplicadores en todos los sectores de la economía (Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica (MAG), 2011).

Con respecto a la situación nacional y a los compromisos internacionales en materia de seguridad alimentaria, el país elaboró un Plan Nacional de Alimentos en mayo 2008, con respaldo político y económico, a fin de asegurar la disponibilidad de alimentos en la población nacional, especialmente de alimentos básicos como el maíz, arroz y frijoles. En el mismo se contempla la iniciativa de asignar financiamiento a los productores, se propone contratos de compra entre agricultores y cadenas de comercialización y se reactiva seguros de cosecha para apoyar al sector productivo, entre otras acciones establecidas (Ministerio de Salud, 2011) (CELAC, 2018).

2.1.5 Canasta Básica alimentaria

Según lo indica el (INCAP, 2002) el concepto de CBA es el “*Mínimo alimentario para una familia u hogar de referencia*”. Esta comprende un conjunto de alimentos seleccionados de acuerdo con su aporte calórico y su frecuencia de consumo, con el fin de satisfacer las necesidades de calorías

de un hogar promedio o que satisfagan las necesidades mínimas de un individuo promedio de una población específica. (INCAP) (INEC, 2015).

La CBA surgió como un instrumento meramente económico, utilizado por más de 20 años como valor de referencia para establecer la línea de pobreza en los distintos países de la subregión Centroamericana. Al mismo tiempo, se ha recurrido a esta para establecer los salarios mínimos y para determinar las necesidades de diferentes productos básicos, como los granos y así asegurar la SAN, permitiendo que los precios de diferentes alimentos principales en cada país de la subregión estén sujetos a consideración para que estos mismo estén al alcance de toda la población, lo que admite que poblaciones en riesgo de inseguridad alimentaria sean identificadas (INCAP, 2002).

En Costa Rica para calcular la CBA se aplica la metodología recomendada por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP). Además, se toman en cuenta los datos arrojados en la ENIGH para obtener el consumo de los costarricenses, tomando en cuenta tres criterios distintos para seleccionar (INEC, 2015).

El primer criterio es la universalidad, este hace referencia a que debe de ser un alimento consumido al menos por 10% de la población; el segundo criterio es el aporte energético, ya que el alimento debe de aportar al menos 0,5% del aporte calórico consumido y por último el tercer criterio es el porcentaje de gasto, el cual se aplica para alimentos que representen el 0,5% o más del gasto con respecto al gasto total en alimentos. Dicho esto, para que un alimento pertenezca a la CBA debe cumplir siempre con el criterio de universalidad y además con uno de los otros dos criterios como mínimo (Hidalgo Viquez et al., 2020).

Las cantidades de cada alimento que conforma la lista de la CBA se define mediante la relación del patrón de consumo calórico de la población y con el requerimiento energético promedio,

considerando edad, sexo, actividad física y peso. Por lo tanto, la CBA cuenta con un contenido energético basado en el cálculo ponderal del requerimiento calórico de la población en general, a partir de su composición demográfica. Obteniendo con esto el requerimiento promedio per cápita diario para las diferentes zonas de residencia, siendo para la zona urbana 2184 calorías y para la zona rural 2258 calorías (Hidalgo Víquez et al., 2020) (INEC, 2011).

Esto se obtiene del consumo calórico promedio de un individuo excluyendo a los que cuentan con pautas extremas, ya sean de déficit o de exceso. Continuo a esto, el siguiente paso es pasar las cantidades reportadas de cada alimento identificado a calorías, utilizando las tablas de composición de alimentos. Sin embargo, aunque se tome lo anterior en cuenta la CBA no es un ideal alimentario ya que es un indicador económico, sin embargo, al definir aspectos de salarios mínimos y de pobreza busca proteger el derecho humano a la alimentación (INEC, 2011) (Hidalgo Víquez et al., 2020).

Para definir la composición de la CBA o de las cantidades de cada alimento sugeridas en ella no se consideran los nutrientes y porciones necesarios para que las personas logren un adecuado estado nutricional. La lista de alimentos que integran la CBA refleja, como también lo hace el patrón de consumo calórico, el comportamiento de compra o consumo efectivo de la población de acuerdo con su poder adquisitivo, la disponibilidad de alimentos, sus posibilidades de acceso, su grado de educación nutricional, sus hábitos alimentarios, ya sean estos adecuados o inadecuados (Hidalgo Víquez et al., 2020).

En enero del 2011 se realiza una reconstrucción y se actualización de la CBA, la cual presenta cambios significativos con respecto a la anterior que es del año 1995, esto, con el fin de que se apege a los nuevos patrones de consumo de la población. Los hábitos alimentarios de la población costarricense se han modificado en los últimos 20 años por los cambios demográficos,

económicos, sociales y culturales que se han presentado en el país. Lo anterior se ha venido presentando por múltiples razones, algunas de ellas son, un mayor ingreso disponible, factores culturales, que permite agregar o sustituir alimentos o la comercialización que genera mayor diversidad en lo que se le ofrece a la población (INEC, 2011).

2.1.6 Alimentos de la canasta básica alimentaria

Para realizar la lista de los alimentos que integran la CBA se toman en cuenta las diferentes zonas de residencia, tanto la urbana como la rural. Cada una cuenta con una cantidad distinta de alimentos, siendo la CBA urbana la que cuenta con una mayor cantidad de productos, esta cuenta con 52 productos pertenecientes a los diferentes grupos alimenticios, mientras tanto la CBA rural cuenta con 44 alimentos.

Tabla N°1

Alimentos de la canasta básica alimentaria de la Zona Urbana y Zona Rural, Costa Rica, 2020

Alimento	Zona Urbana	Zona Rural
Lácteos		
Leche fluida	x	x
Queso	x	x
Carne de res		
Bistec de res	x	x
Carne molida	x	x
Posta y hueso	x	
Carne de cerdo		
Chuleta de cerdo	x	
Posta de cerdo	x	
Carne de pollo		
Muslo de pollo	x	x
Pechuga de pollo	x	
Pollo entero	x	x
Embutidos		
Mortadela	x	x
Salchichón	x	x
Chorizo	x	
Pescado		
Atún	x	x
Leguminosas		
Frijoles negros	x	x

Frijoles rojos	x	x
Vegetales		
Tomate	x	x
Cebolla	x	x
Culantro castilla	x	x
Chile dulce o pimiento	x	x
Chayote	x	x
Repollo verde o morado	x	x
Zanahoria	x	x
Ajo	x	x
Frutas		
Banano	x	x
Naranja dulce	x	x
Limón ácido	x	
Papaya	x	
Manzana	x	x
Piña	x	x
Tubérculos y raíces		
Papa	x	x
Plátano maduro	x	x
Pan y galletas		
Pan salado	x	x
Pan dulce	x	x
Galleta dulce	x	x
Galleta salada	x	x

Cereales y otros

Arroz	x	x
Tortilla de maíz	x	
Espagueti	x	x
Cereales	x	
Harina de maíz (masa)	x	x
Harina de trigo		x

Azúcar

Azúcar	x	x
--------	---	---

Huevo

Huevo	x	x
-------	---	---

Grasas

Aceite	x	x
Manteca vegetal	x	x
Margarina	x	x
Natilla	x	x

Otros alimentos

Condimentos	x	x
Salsas	x	x
Sal	x	x

Bebidas no alcohólicas

Café	x	x
Bebidas naturales	x	x

Total

Fuente: (INEC, 2011)

2.1.7 Receta

El concepto de receta hace referencia a la descripción ordenada de la preparación de un platillo o alimento en específico. Suele primero presentar una lista de ingredientes y seguido a esto una lista puntuada de los pasos a seguir para realizar la misma y así obtener siempre el mismo resultado. Estas se pueden pasar a través de generaciones, por recetarios, de manera oral o escrita (Segrado, 2007).

Hoy en día se encuentra una rama de recetas saludables, estas cuentan con ingredientes de mejor calidad, o también utilizando los mismos ingredientes en cantidades balanceadas y cambiando su modo de preparación, para así obtener productos finales que den un mejor aporte al organismo, esto con el fin de mantener un estado de salud óptimo (Segrado, 2007).

Las elecciones, así como el comportamiento alimentario en general, vienen definidos por cuatro factores básicos que dan lugar a tradiciones muy variables, en primer lugar, se encuentra el limitado número de alimentos seleccionados de entre los que ofrece el medio. En segundo lugar, el modo característico de preparar estos alimentos (asados, fritos, hervidos, crudos, aliviados). En tercer lugar, los principios de condimentación tradicional del alimento base de cada sociedad y, por último, la adopción de un conjunto de normas relativas al contexto del consumo: número de comidas diarias, lugares, calendarios (Cartín Brenes et al., 2017).

Cada país, región, provincia inclusive barrio tiene sus propias recetas, las cuales los identifican. Las recetas mantienen tradiciones y costumbres de los diferentes lugares. A pesar de esto, estas pueden ir cambiando y evolucionando con el tiempo, ya sea en el intercambio de ingredientes o en los pasos de su preparación. Estas variables podrían ser resultado de la modernización global que,

en ocasiones, dificulta el seguir un plan alimentario más saludable y valorar o revalorar las comidas tradicionales (Troncoso-Pantoja, 2019).

Desde el periodo de la conquista se han venido observando cambios en los patrones alimenticios, como lo son la incorporación de ciertos alimentos en las dietas, que se producen por apropiación de consumos, prácticas y valores de clases sociales a través del alimento. Se pueden identificar comportamientos imitativos de las élites que, además de modificar los comportamientos de quienes los imitan, modifica los de los estratos que son imitados. De esta forma, los problemas del cambio alimentario requieren analizar la evolución en el proceso ya que se da tanto en los hábitos de mesa como de la selección de productos (Cartín Brenes et al., 2017).

Aunado a esto, con la globalización en los últimos años se han adoptado las costumbres o recetas de otros países, lo que ha provocado un cambio en la alimentación de la población costarricense, esto ha traído tanto beneficios como consecuencias negativas. Dentro de lo positivo está que se han expandido las opciones de los consumidores, ofreciéndose más productos y de mayor variedad y calidad. Sin embargo, también han facilitado opciones menos saludables, como las comidas rápidas o los alimentos ultra procesados, con altas cantidades de sodio, azúcar y grasa (Cartín Brenes et al., 2017).

Además, otro punto importante en la elaboración de una receta es la preparación, ya que se pueden tener ingredientes de buena calidad, pero al no prepararlos de una manera adecuada estos pueden perder sus propiedades. Cuando se habla de preparación de alimentos o ingredientes se refiere al paso previo al consumo del producto, este se relaciona con la práctica y el conocimiento, aunque se puede realizar una receta que esté debidamente estructurada sin previo conocimiento. Dicho paso se puede tardar minutos como horas o días, todo depende de lo que se quiera elaborar (González Arce, 2012).

CAPÍTULO III:
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se realiza bajo un enfoque cualitativo, en la cual se recopilarán datos generados por las entidades competentes en materia social e información disponible acerca de la situación socioeconómica y los hábitos de consumo, ya analizados, en poblaciones en pobreza extrema de la Región Central. Por otra parte, se tomarán en cuenta, los gustos y preferencias con base en el acceso, nivel socioeconómico, ingresos y valoración de los precios de los productos. Como unidad de análisis para dicha investigación se elaborará un recetario integrando las diferentes variables en el cual se pretende generar opciones beneficiosas desde el punto nutricional y económico.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se plantea una investigación con un tipo de diseño descriptivo no experimental, donde se describirá todo lo observado y encontrado. El estudio comprende varios pasos. Primero se determinará a través de los datos del INEC y otras estancias estatales la población en pobreza extrema de la Región Central de Costa Rica, esto con el fin de conocer cuál es el porcentaje de la población que se encuentra en determinada condición. Seguido a esto se evaluarán los alimentos de la CBA y sus precios, realizando una lista de distintos supermercados, ferias del agricultor y mercados de cada provincia perteneciente a la Región Central, esto con el fin de desarrollar un recetario adaptado a las condiciones económicas de dicha población.

Además, la recolección de datos será de diseño trasversal, ya que la medición se ejecutará una vez en un determinado momento.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

3.3.1 Población

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censo muestran que para octubre del año 2020 los hogares en pobreza extrema en Costa Rica son 112.987. Siendo en término de personas un total de 435.091.

3.3.2 Muestra

Para la selección de la muestra se elige toda la Región Central de Costa Rica, la cual cuenta con un 6% de los hogares en pobreza extrema. Esto que significa 59.241 hogares en dicha condición, lo que equivale a 218.271 personas.

3.3.3 Criterios de Inclusión y Exclusión

Los participantes del estudio son seleccionados tomando en cuenta los siguientes criterios:

Tabla N° 2

Criterios de inclusión y exclusión de los profesionales en Enfermería, 2021

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Todos los ingredientes y productos pertenecientes a la canasta básica alimentaria.	Residentes no pertenecientes a la Región Central de Costa Rica
Hombres y mujeres de 18-60 años que habitan en la Región Central.	Niños, niñas, adolescentes y adultos mayores de la Región Central de Costa Rica.
Personas en pobreza extrema de la Región Central de Costa Rica.	Personas con nivel socio-económico de clase alta, media y pobreza.

Alimentos pertenecientes a la canasta básica tributaria.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.4.1 Validez del cuestionario

No se realiza cuestionario, ya que no se cuenta con una muestra específica de personas, se trabaja con los datos arrojados por el INEC de la población en pobreza extrema de la Región Central, esto como consecuencia de la pandemia por COVID-19, acatando los protocolos de aislamiento indicados por el Ministerio de Salud, por lo que no se pueden realizar visitas presenciales.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Para la investigación que se lleva a cabo, el diseño es no experimental ya que se describe la situación por medio de una revisión bibliográfica, además es un estudio de tipo trasversal ya que se estudian las variables en determinado momento como lo son datos sociodemográficos, nivel socioeconómico y disponibilidad y acceso de los alimentos de la CBA.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla N° 3

Operacionalización de variables de las recetas adaptadas a la disponibilidad y acceso de alimentos de personas en condición de pobreza extrema de la Región Central, 2020

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Describir las características socio-demográficas de la población en pobreza extrema de la Región Central, 2020, según datos del INEC.	Perfil sociodemográficas	Descripción de las características económicas, sociales y demográficas de una población determinada en un período	Mediante datos del Instituto de Estadística y Censo.	Edad	Años	Base de datos
				Sexo	Femenino/Masculino	
				Nivel socioeconómico	Clase alta, media, pobreza, pobreza extrema	

		de tiempo específico.				
Identificar el acceso a los alimentos de personas en condición de pobreza extrema de la Región Central, 2020, según datos del INEC.	Acceso	Acceso de las personas a los recursos adecuados (recursos a los que se tiene derecho) para adquirir alimentos apropiados y una	Mediante datos del Instituto de Estadística y Censo	Canasta básica alimentaria	Costo de la canasta básica en octubre del 2020	Base de datos
				Niveles de pobreza	Pobreza	
				Método de línea de pobreza	Ingreso mensual mínimo en pobreza extrema de la Región Central	
					Ingreso mensual mínimo en pobreza extrema zona rural de la Región Central	

		alimentación nutritiva.			Ingreso mensual mínimo en pobreza extrema zona urbana de la Región Central	
				Gasto de consumo	Dinero destinado para la adquisición de alimentos al mes	
Determinar la disponibilidad de los alimentos en personas en condición de pobreza extrema de la Región Central, 2020,	Disponibilidad	La existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción	Mediante datos del Instituto de Estadística y Censo	Cantidad	Suficiente Insuficiente Nula	Base de datos

según datos del INEC.	del país o de importaciones (comprendida la ayuda alimentaria).					
Identificar los alimentos de la canasta básica alimentaria y su costo promedio en octubre del 2020 en la Región Central.	Canasta básica alimentaria	Conjunto de alimentos expresados en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades de calorías de	Mediante datos del Instituto de Estadística y Censo Plan piloto	Lista de alimentos que pertenecen a la canasta básica alimentaria Costo promedio de cada producto de la canasta básica	Grupos de alimentos y productos pertenecientes a la Canasta Básica Costo de cada producto de la CBA en cada uno de los 12 establecimientos visitados	Base de datos

		un hogar promedio.		en la Región Central		Visita a supermercado, feria del agricultor y mercado de cabeceras de cada provincia de la Región Central.
Adaptar recetas con productos de la canasta básica alimentaria a la alimentación de la población en	Recetas	Guía de instrucciones para la elaboración de platillos, tanto salados	Adaptar recetas según acceso y disponibilidad para población en	Nivel de Adaptación	Se adapta No se adapta	Recetas de elaboración propia

pobreza extrema	como dulces.	pobreza
de la Región	Cuenta con la	extrema
Central, 2020.	lista de	
	ingredientes y	
	la	
	preparación	
	del platillo,	
	siguiendo un	
	orden y una	
	estructura,	
	que atiende a	
	las	
	necesidades	
	específicas de	
	cada plato.	

Fuente: Elaboración propia, 2020

3.7 PLAN PILOTO

Se realizará una visita a las cabeceras de las 4 provincias que conforman la Región Central. Visitando un supermercado de la cadena Palí, una feria del agricultor y un mercado en cada una de estas, obteniendo información de 12 establecimientos en total. Se recolectarán los datos con la unidad de medida mínima en que estos se puedan adquirir, o por kilogramo y litro cuando el producto así lo permita. Lo anterior con el fin de recolectar datos acerca de la disponibilidad de los productos pertenecientes a la CBA y sus costos, para así establecer un costo promedio de los mismos. Ver anexo 1

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se hará una recolección de datos en la cual se visitarán las 4 provincias pertenecientes a la Región Central. En cada una de ellas se asistirá a un supermercado, un mercado y una feria del agricultor, con el fin de obtener la disponibilidad de los diferentes productos de la CBA y el costo de los mismos. Además, se efectuará una base de datos en el programa de Microsoft Excel con los datos obtenidos de la recolección antes mencionada con el fin de generar un promedio del costo de cada alimento y así realizar un recetario utilizando los productos de la CBA que se adapten mayormente al acceso y disponibilidad de las familias.

Además, para realizar dichas recetas se utilizó una cocina eléctrica marca Atlas para la cocción de los platillos. Adicionalmente, se emplearon tres balanzas digitales para obtener el peso neto y bruto de los ingredientes, una de marca Weight gram que cuenta con un peso máximo de 100g, Cuisinart con un peso máximo de 5kg y por último una de marca Torrey de 30kg máximo. Aunado a esto, se usaron tazas y cucharas de medida para ejemplificar el peso en medidas caseras, y utensilios de cocina como olla, sartén, comal, tenedor, cuchillo, tabla de picar, cucharas, recipientes y platos.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Para la organización de datos, la información recolectada se ingresará al programa de Microsoft Excel con el fin de obtener una tabla con el promedio de precios de los productos de CBA. Además, este mismo se utilizará para realizar el análisis de los resultados y el recetario.

3.10 ANÁLISIS DE LOS DATOS

El análisis de los datos obtenidos se realizará en el programa de Microsoft Excel con el que se generan figuras y tablas para la interpretación de los mismos de una manera más pertinente y clara.

Además, para generar las tablas nutricionales se utilizará el programa Valor Nut y así obtener los datos de la composición nutricional de cada ingrediente en cada una de las recetas.

CAPÍTULO IV:
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo, se detallan los resultados obtenidos de la recolección de datos realizada. Primeramente, se va a describir la población con la que se trabajó, mostrando los datos tanto sociodemográficos como socioeconómicos. Posteriormente, se clasifica el nivel de pobreza, el ingreso y el gasto para así determinar el acceso a los alimentos con el que se cuenta. Por último, se presenta la disponibilidad de los alimentos pertenecientes a la CBA en las diferentes provincias de la Región Central, con lo que se obtendrá la base para desarrollar el recetario.

4.1. Características sociodemográficas

A continuación, se describen las características identificadas de la población de la Región Central. Donde se toma como población las personas que se encuentran en pobreza extrema, tomando en cuenta tanto la zona rural como la zona urbana.

Tabla N°4

Distribución de la población de la Región Central por sexo, Costa Rica, 2020

Grupos de edad	Total	Hombre	Mujer	Hombre (%)	Mujer (%)
Central	3.162.650	1.516.864	1,645,786	48.0	52.0
De 00 a 17 años	691.906	358.335	333,571	51.8	48.2
De 18 a 59 años	1.859.424	893.922	965,502	48.1	51.9
Más de 60 años	611.320	264.607	346,713	43.3	56.7

Fuente:

Como se observa en la tabla N° 1, se identifica que del total de las personas que habitan en la Región Central la mayor parte de estas (1.859.424) se encuentra entre los 18-59 años de edad. Además, se destaca que de dicho rango el 48,1% son hombres y el 51,9% son mujeres. Por lo tanto, al analizar dicha información se denota que la población más significativa para el estudio es la que se encuentra en dicho rango.

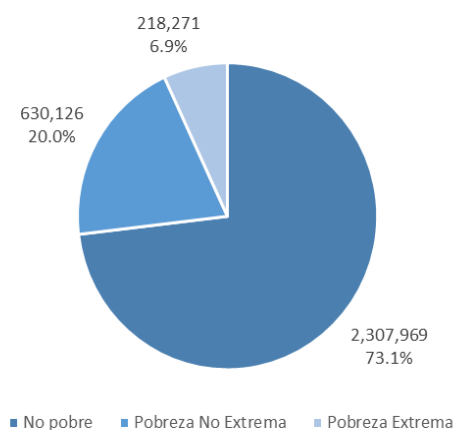


Figura N° 1 Distribución del nivel socioeconómico según línea de pobreza por hogar de la Región Central, 2020. Fuente: elaboración propia 2021.

En cuanto al nivel socioeconómico según la línea de pobreza que muestra la figura N° 1 se destaca que un 26,9% de la población que reside en la Región vive en pobreza, la que a su vez se divide en pobreza no extrema, que se determina mediante la misma línea de pobreza y la pobreza extrema que se clasifica por el acceso a la CBA. Por lo que sobresale que el 6% del total de las personas que residen aquí se encuentran en pobreza extrema.

4.2 Acceso

En relación con el acceso, se determinó con el que cuentan las poblaciones en pobreza no extrema y extrema descritas anteriormente. Como se muestra en los siguientes apartados.

4.2.1 Límites de pobreza

Tabla N°5

Límites de pobreza y pobreza extrema según zona, Costa Rica, 2020

Zona	Línea de pobreza ₡	Línea de pobreza extrema (Costo de la CBA) ₡
Urbana	112.266	50.245
Rural	86.439	41.973

Fuente: (INEC, 2020).

Con respecto a los límites de pobreza y pobreza extrema estos se determinan por la zona en la que se resida. Por lo que se observa en la tabla N°3 que para la zona urbana el límite de pobreza es de ₡112.266 y para la zona rural es de ₡86.439. mientras que si se analiza el límite de pobreza extrema este es de ₡50.245 para la zona urbana y ₡41.973 para la zona rural. Lo anterior indica que los individuos que reciben un ingreso por debajo de estos montos se encuentran en dichos niveles socioeconómicos.

4.2.2 Ingreso

En cuanto al ingreso, este se divide por zonas y se determina mediante quintiles, los cuales representan 20% de la población cada uno. Además, dichos quintiles se utilizan para determinar el ingreso per cápita.

Tabla N°6

Límites de ingreso per cápita mensual del hogar por quintil en la región Central, Costa Rica, 2020

Región de planificación	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Central	<= 95.750	> 95.750 – 164.485	> 164.485 – 282.143	> 282.143 – 534.011	> 534.011

Fuente: (INEC, 2020).

Con respecto a la tabla N°4 se observa que, para la Región Central, el quintil 1 determina que el ingreso per cápita es de ₡95.750 o menos y el mismo en el quintil 2 se mantiene en un rango entre los ₡95.750 a ₡164.485.

Tabla N°7

Límites de ingreso per cápita mensual del hogar por quintil por zona, Costa Rica, 2020

Zona	Quintil I	Quintil II	Quintil III	Quintil IV	Quintil V
Urbana	<= 93.019	> 93.019 – 159,722	> 159,722 – 271.773	> 271.773 – 508.800	> 508.800
Rural	<= 73.667	> 73.667 – 116.667	> 116.667 – 178.850	> 178.850 – 299.444	> 299.444

Fuente: (INEC, 2020).

Por otra parte, al identificarse los quintiles por zonas, se observa en la tabla N°5 que entre el quintil 1 de la zona urbana y el de la zona rural se presenta una diferencia significativa en el monto, ya que para la zona urbana es de ₡93.019 y para la zona rural es de ₡73.667. Mientras que, si se analiza el quintil 2, de igual manera se presentan diferencias significativas, ya que en la zona

urbana este se encuentra en un rango de ₡93.019 a ₡159.722 y para la zona rural es de ₡73.667 a ₡116.667. Aunado a lo anterior, para el mes de julio del año 2020, se determinó que el ingreso promedio per cápita del hogar fue de ₡60.085 para el quintil 1 y ₡128.042 para el quintil 2 (INEC, 2020b).

4.2.3 Gasto

En relación a los gastos de consumo, de acuerdo a lo encontrado en los datos del INEC, este indica que los mismos se dividen en 13 diferentes grupos. Así mismo se presentan mediante quintiles.

Tabla N°8

Gasto de consumo mensual per cápita por quintil, Costa Rica, 2020

Grupo de gasto	Total	Quintil I	Quintil II	Total (%)	Quintil I (%)	Quintil II (%)
Alimentos y bebidas no alcohólicas	48.840	30.581	38.570	23.4	38.4	34.1
Bebidas alcohólicas, tabaco y estupefacientes	1.382	192	350	0.7	0.2	0.3
Prendas de vestir y calzado	9.172	3.181	4.904	4.4	4.0	4.3
Vivienda, agua, electricidad, gas y otros combustibles	26.715	12.780	17.046	12.8	16.0	15.1
Muebles y artículos para el hogar y conservación de la vivienda	12.737	3.559	5.645	6.1	4.5	5.0
Salud	12.395	2.513	4.730	5.9	3.2	4.2

Transporte	31.700	8.199	11.525	15.2	10.3	10.2
Comunicaciones	12.837	4.583	7.216	6.2	5.8	6.4
Recreación y cultura	13.713	4.446	5.975	6.6	5.6	5.3
Educación	8.237	811	2.442	3.9	1.0	2.2
Restaurantes y hoteles	15.733	3.864	6.864	7.5	4.9	6.1
Bienes y servicios diversos	15.190	4.961	7.681	7.3	6.2	6.8

Fuente: (INEC, 2020).

En la tabla N° 6 se observa que el gasto de consumo per cápita varía según el quintil. Por lo que se destaca que en el quintil 1 el gasto de consumo al que se le dedica un porcentaje mayor del ingreso es al grupo de alimentos y bebidas no alcohólicas. Esto al destinar el 38,4% de lo que recibe, lo que equivale a ₡30.581. Mientras que el quintil 2 destina 34,19% lo que corresponde a ₡38.570. Ante lo expuesto, al presentarse el gasto en alimentación de forma porcentual, si este se compara con el ingreso de los diferentes quintiles se destaca que a menor ingreso mayor porcentaje de este se debe destinar para la alimentación.

Además, si se observan los demás grupos que se encuentran en la tabla N° 6 se puede identificar que el grupo de alimentos y bebidas es al que ambos quintiles le destinan un mayor porcentaje del ingreso. Así mismo, al compararse con todos los demás grupos se denota que en ambos casos es al único grupo al que se le destina más del 30% de su ingreso mensual. Inclusive ningún otro grupo sobrepasa el 20% del gasto de consumo.

4.3 Disponibilidad

En lo que se refiere a disponibilidad, esta se analizó con el fin de obtener datos acerca de los alimentos pertenecientes a la CBA de los que dispone la población en pobreza extrema. Además, con el fin de conocer las diferentes opciones de establecimientos en los que pueden adquirir los

productos de la CBA las personas de bajos recursos. Adicionalmente se tomó en cuenta los precios de dichos productos en los distintos lugares de venta.

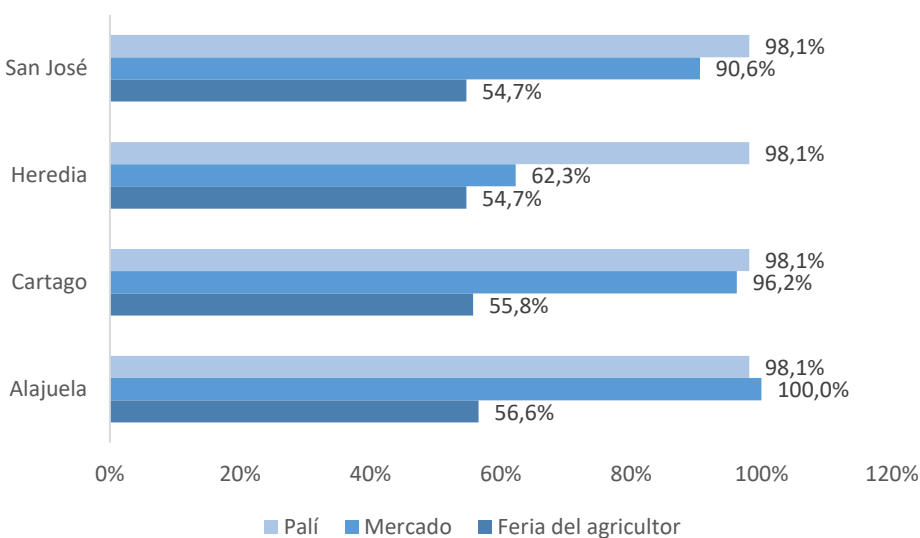


Figura N° 2 Porcentaje de disponibilidad por provincia y establecimiento de la Región Central, 2020. Fuente: elaboración propia 2021.

Según la figura N°2 se observa la disponibilidad en las diferentes provincias y establecimientos. De esta se destaca que el supermercado Palí en las 4 provincias cuenta con la misma disponibilidad. Por otra parte, las ferias del agricultor cuentan con la menor disponibilidad de todos los establecimientos ya que sus rangos oscilan entre un 54,7% y un 56,6%. Por último, el porcentaje que más varió fue el de los mercados de cada una de las provincias destacando con esto que el mercado de Alajuela es el único de los doce puntos de venta que contaba con el 100% de los alimentos de la CBA, contrario a esto el mercado de Heredia es el que cuenta con una disponibilidad más baja siendo esta del 63,5% del total de los productos los que se consiguen en dicho lugar.

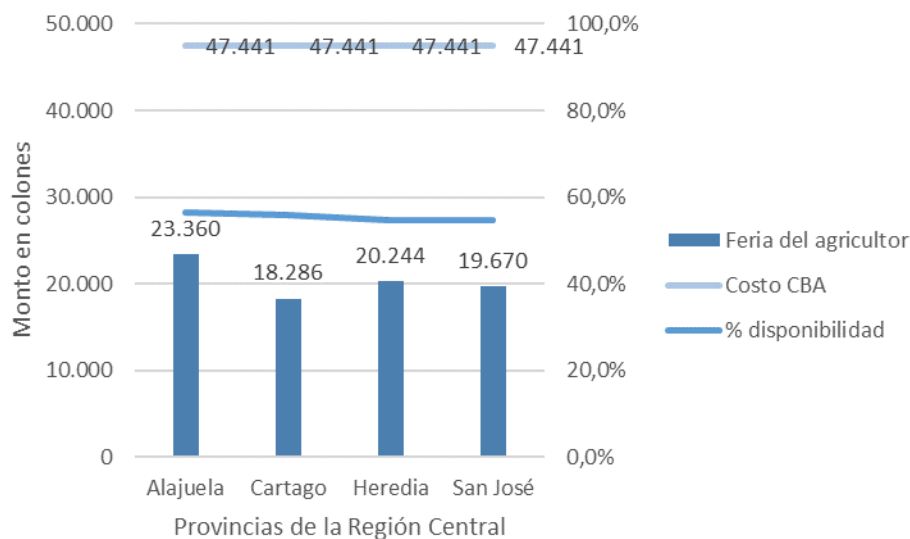


Figura N° 3 Costo total de los productos de la CBA disponibles en ferias del agricultor según provincia de la Región Central, 2020. Fuente: elaboración propia 2021.

En cuanto al costo total de los productos de la CBA disponibles en las diferentes provincias la figura N°3 destaca que la feria del agricultor de Alajuela es la que presenta un mayor costo siendo este ₡23.360. Mientras que la feria del agricultor de Cartago es la que presenta un costo más bajo de las 4 visitadas, presentando un costo total de ₡18.286. Además, se debe mencionar que el costo total de los productos disponibles de las 4 ferias visitadas está por debajo del costo total de la CBA reportado por el INEC en el mes de octubre del 2020, el cual fue de ₡47.441.

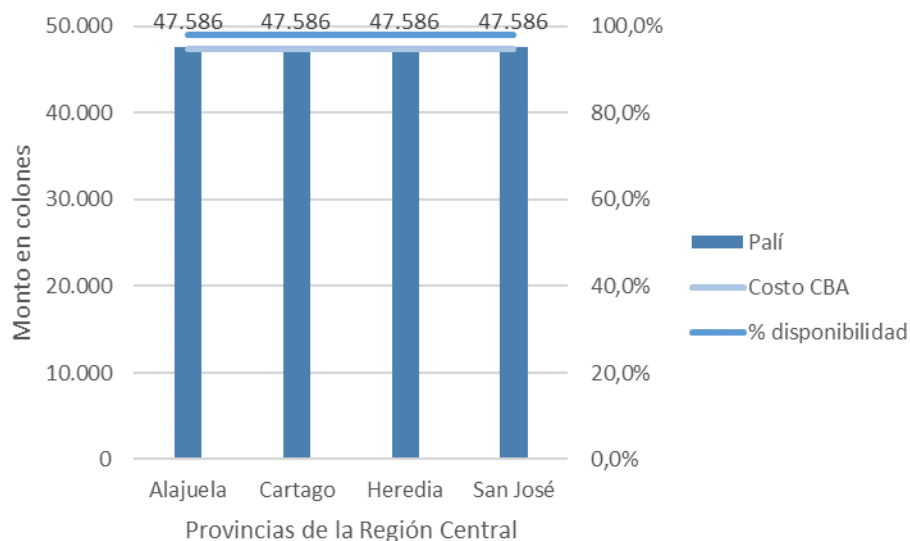


Figura N° 4 Costo total de los productos de la CBA disponibles en supermercados Palí según provincia de la Región Central, 2020. Fuente: elaboración propia 2021.

Como se observa en la figura N°4, el costo total de los productos de la CBA que se encuentran en los supermercados Palí es de ₡47.586, presentando el mismo precio en todas sus tiendas alrededor del país, ya que mantienen los precios idénticos para cada producto. Aunado a esto, se observa que el costo total está mínimamente por encima del costo de la CBA del mes de octubre del año 2020 reportado por el INEC.

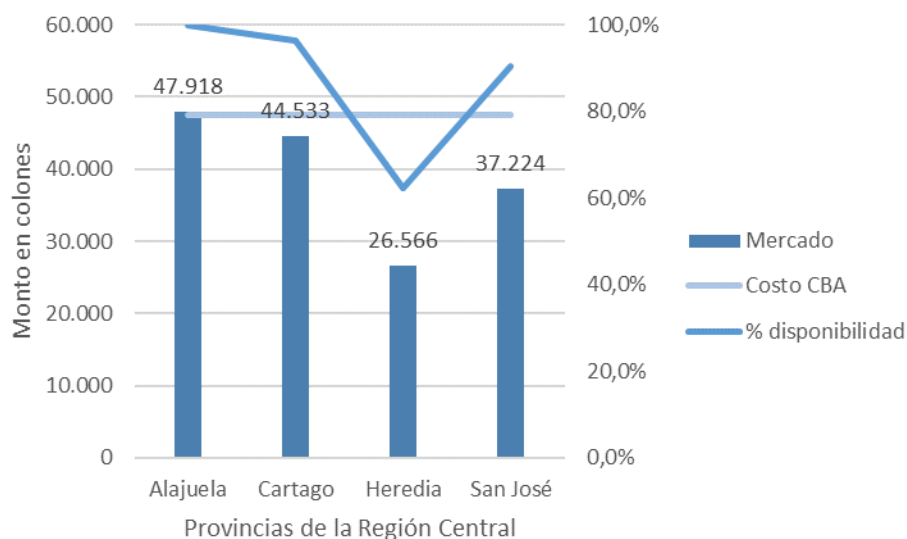


Figura N° 5 Costo total de los productos de la CBA disponibles en los mercados según provincia de la Región Central, 2020. Fuente: elaboración propia 2021.

Con respecto a la figura N° 5, en los mercados visitados se encontraron diferencias en todos estos. Al observar el mercado de Alajuela se destaca que este es el que presenta un costo total de los productos de la CBA más alto, siendo este ₡47.918 el cual está por encima del costo reportado por el INEC en el mes de octubre del año 2020 ya que este es ₡47.441. Sin embargo, en dicho mercado se consigue el 100% de los productos, lo que quiere decir que la diferencia podría no ser significativa. Por otra parte, el mercado de Heredia presenta un costo muy bajo comparado con los datos del INEC y los demás mercados, ya que este es de ₡26.566, al tener la disponibilidad de productos también más baja, se denota que esto está directamente relacionado.

Tabla N°9

*Porcentaje de disponibilidad de los alimentos de la CBA por grupo de establecimiento de la
Región Central, Costa Rica, 2020*

Alimento	Feria del agricultor (%)	Mercado (%)	Palí (%)	Total (%)
Ajo	100	100	100	100
Banano maduro	100	100	100	100
Carne de res molida	100	100	100	100
Carne de res, bistec de posta de cuarto	100	100	100	100
Carne de res, pecho (alipego), con grasa superficial	100	100	100	100
Cebolla	100	100	100	100
Cerdo, lomo, (chuletas)	100	100	100	100
Chayote	100	100	100	100
Chile dulce verde	100	100	100	100
Culantro	100	100	100	100
Frijol negro	100	100	100	100
Frijol rojo	100	100	100	100
Limón ácido	100	100	100	100
Manzana con cáscara	100	100	100	100
Mortadela	100	100	100	100

Naranjas	100	100	100	100
Papas	100	100	100	100
Papaya	100	100	100	100
Piña	100	100	100	100
Plátano maduro	100	100	100	100
Pollo entero, carne con piel	100	100	100	100
Pollo, muslo, carne con piel	100	100	100	100
Pollo, pechuga, carne sin piel	100	100	100	100
Queso blanco	100	100	100	100
Repollo	100	100	100	100
Salchichón	100	100	100	100
Tomate rojo	100	100	100	100
Zanahoria	100	100	100	100
Arroz blanco	0	100	100	67
Cerdo, lomo, magro	100	100	0	67
Chorizo	0	100	100	67
Huevo de gallina	0	100	100	67
Natilla	0	100	100	67
Aceite	0	75	100	58
Atún, enlatado, con aceite	0	75	100	58
Azúcar	0	75	100	58
Bebidas naturales	0	75	100	58
Café tostado molido	0	75	100	58

Condimentos	0	75	100	58
Harina de maíz blanco	0	75	100	58
Leche 2% grasa líquida	25	50	100	58
Manteca vegetal	0	75	100	58
Margarina	0	75	100	58
Pan Dulce	0	75	100	58
Pasta	0	75	100	58
Sal de mesa	0	75	100	58
Salsas	0	75	100	58
Tortillas de maíz	0	75	100	58
Galletas dulces	0	50	100	50
Galletas saladas	0	50	100	50
Pan Salado	0	50	100	50
Harina de trigo	0	50	100	50
Cereal de desayuno	0	25	100	42

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con respecto a la disponibilidad de cada alimento perteneciente a la CBA, en la tabla N° 7 se observa que el 52,8% de los alimentos se encuentran en el 100% de los establecimientos visitados, los que denota que la población en pobreza extrema cuenta con diferentes opciones para adquirir los productos de su necesidad. Además, únicamente el cereal de desayuno se encuentra en menos del 50% de los lugares visitados, ya que solamente se consiguió en un mercado y los 4 supermercados Palí.

Por otra parte, en los supermercados Palí solamente el lomo de cerdo no se consiguió, por lo que el resto de carnes y vegetales son los productos que tienen mayor disponibilidad ya que son los

que se encuentran en el 100% de los establecimientos. No obstante, el 98,1% de los productos se encuentran en el 50% o más de los puntos de venta que fueron visitados. Por último, según lo que se observa en las ferias del agricultor se encuentran productos frescos como vegetales, frutas, verduras harinosas, y algunas carnes, por lo que las personas al comprar en dichos lugares tendrían que desplazarse para conseguir los productos que les falten.

Tabla N°10

Costo promedio de los alimentos de la CBA de la región Central, Costa Rica, 2020

Alimento	Costo promedio (₡)
Carne de res, bistec de posta de cuarto	4.071
Carne de res, pecho (alipego), con grasa superficial	3.950
Queso blanco	3.442
Cerdo, lomo, magro	3.344
Carne de res molida	3.272
Pollo, pechuga, carne sin piel	3.205
Cerdo, lomo, (chuletas)	2.975
Chorizo	2.514
Huevo de gallina	1.884
Pollo entero, carne con piel	1.815
Salchichón	1.705
Pollo, muslo, carne con piel	1.408
Mortadela	1.396
Cebolla	1.288

Tomate rojo	1.238
Pan Salado	1.092
Frijol rojo	1.058
Pan Dulce	1.007
Café tostado molido	1.000
Manzana con cáscara	998
Frijol negro	992
Cereal de desayuno	934
Galletas saladas	896
Aceite	871
Papas	867
Tortillas de maíz	849
Manteca vegetal	834
Harina de maíz blanco	819
Galletas dulces	794
Salsas	746
Azúcar	678
Margarina	669
Harina de trigo	663
Atún, enlatado, con aceite	659
Arroz blanco	645
Pasta	623
Natilla	618

Leche 2% grasa líquida	594
Piña	577
Papaya	547
Zanahoria	466
Repollo	368
Condimentos	305
Ajo	269
Sal de mesa	243
Culantro	217
Plátano maduro	184
Chile dulce verde	173
Chayote	162
Naranjas	108
Bebidas naturales	73
Limón ácido	71
Banano maduro	51
Total	60.225

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En relación a la tabla N° 7, en la que se observa el costo promedio de los 12 establecimientos visitados de cada uno de los productos pertenecientes a la CBA se destacan diferentes puntos. Como primer punto se observa que el costo total del promedio de los productos de la CBA es de ¢60.625, lo que quiere decir que está un 27,8% por encima del costo reportado por el INEC en el mes de octubre, ya que este fue de ¢47,441. Lo anterior equivale a una diferencia de precio de ¢13.184, esto considerando que se compran las unidades mínimas de medida de cada uno de los

productos. Además, que al ser una 62, cifra promediada de cada uno de los alimentos tomando en cuenta el costo de todos los puntos de venta, sería el promedio para la Región Central. El cual aplicaría tanto para la zona urbana como para la zona rural. Por otra parte, se destaca que los productos de mayor costo son las carnes, principalmente los cortes de carne de res que encabezan la lista, seguido a estas está el queso blanco y otros productos de origen animal. Por otro lado, los productos de menor costo son los productos vegetales, frutas y verduras. La excepción de estos anteriores es el tomate, el cual se encuentra dentro de los primeros 15 productos de mayor costo, junto con la cebolla.

4.4 Recetas

Según los datos recolectados y todo lo anteriormente mencionado se destaca, que al identificar el ingreso per cápita y la capacidad de adquisición de alimentos en la población en pobreza extrema, estos no cuentan con un ingreso mensual suficiente para cubrir el costo real de la CBA, ya sea en un solo lugar o visitando diferentes puntos.

Considerando lo anterior, se analiza que las recetas que se realicen deben contar con los alimentos más económicos de la CBA. Esto con la intención de proporcionar una alimentación de acuerdo a la capacidad de compra de los individuos y que esta sea lo más saludable y balanceada posible. Para que se apegue a la realidad en la que viven dichas poblaciones.

Por lo tanto, se propone que al disponer de ₡30.581 por mes por persona para la compra de alimentos, dicho monto se tome como referencia para realizar las recetas. De modo que, se divide el monto antes mencionado entre 4,3 (promedio de semanas al mes), para así obtener el valor semanal que se destina para la obtención de productos de la CBA.

Siendo así, el monto semanal por persona con el que se cuenta es de ₡7.112. Por consiguiente, se realizará un recetario para 7 días, en el que se calcula que el monto diario con el que se cuenta es de ₡1.016 para desarrollar 3 recetas por día. Así pues, el recetario contará con platillos para los tres tiempos de comida principales, obteniendo un total de 21 platillos, encontrando en el mismo 7 desayunos, 7 almuerzos y 7 cenas y 8 recetas extras que complementan los otros platillos. Ver Anexo 2.

Tabla N°11

Propuesta de menú semanal y costo neto de las recetas elaboradas por tiempo de comida y total diario en comparación con el presupuesto establecido

Día de la semana	Tiempo de comida	Recetas por tiempo de comida	Costo por tiempo de comida	Total diario	Diferencia con monto establecido (C1016)
Domingo	Desayuno	Arepa de zanahoria	₡ 147,00	₡ 984,00	₡ 32,00
	Almuerzo	Papa rellena de atún, con arroz	₡ 425,00		
	Cena	Pastel de atún, con arroz y ensalada de chayote	₡ 412,00		
Lunes	Desayuno	Panqueque de manzana	₡ 99,00	₡ 1 008,00	₡ 8,00
	Almuerzo	Picadillo de chayote, arroz y frijoles	₡ 288,00		
	Cena	Chuleta con zanahoria y papa, con arroz y ensalada de repollo	₡ 621,00		
Martes	Desayuno	Tortilla de queso, con huevo al gusto	₡ 244,00	₡ 1 000,00	₡ 16,00
	Almuerzo	Tortilla española, con ensalada de repollo y arroz blanco	₡ 337,00		
	Cena	Muslos con salsa de tomate, con arroz, frijoles y ensalada de repollo	₡ 419,00		

Miércoles	Desayuno	Tostadas francesas	₡	170,00	₡ 1 009,00	₡	7,00
	Almuerzo	Espaguetis en salsa blanca con pollo, con ensalada de chayote	₡	419,00			
	Cena	Picadillo de papa con chorizo, con arroz y ensalada de repollo	₡	420,00			
Jueves	Desayuno	Cajita de pan	₡	285,00	₡ 979,00	₡	37,00
	Almuerzo	Pastel de plátano maduro con ensalada de chayote	₡	347,00			
	Cena	Gallos de salchichón, con frijoles y ensalada de repollo	₡	347,00			
Viernes	Desayuno	Burrito de huevo	₡	315,00	₡ 1 002,00	₡	14,00
	Almuerzo	Rollito de chile dulce, con arroz y frijoles	₡	411,00			
	Cena	Arroz con carne molida y ensalada de chayote	₡	276,00			
Sábado	Desayuno	Omelette más tortilla	₡	192,00	₡ 1 004,00	₡	12,00
	Almuerzo	Chayote relleno de pollo, arroz, frijoles y ensalada de repollo	₡	362,00			
	Cena	Chilaquillas de pollo, con ensalada de chayote y arroz	₡	450,00			
		TOTAL	₡	6 986,00	₡ 6 986,00	₡	126,00

Según la tabla 11, se destaca que el menú diario propuesto cumple con el monto establecido de ₡1016 por día, en el que además de proponer 1 platillo para cada tiempo estos se complementan con recetas extras que les permiten obtener un aporte calórico y nutricional más completo diariamente. Además, se logra tener un monto a favor de ₡126 a la semana, lo que termina siendo un total de ₡542 al mes.

CAPÍTULO V:
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los diferentes factores involucrados en la seguridad alimentaria de una población pueden ser determinantes para que esta cuente con un estado nutricional y de salud adecuados o deteriorados. Además, puede verse directamente relacionado con un bajo peso, sobrepeso o enfermedades asociadas a estas dos condiciones.

Aunado a lo anterior, según (Mercado Vargas & Araica Pichardo, 2016) hay muchas razones por las cuales existe el hambre en el mundo y a menudo están interconectadas. Siendo una de ellas la pobreza, ya que las personas que viven en dicha situación generalmente no pueden costearse alimentos nutritivos y variados para ellos ni sus familias. Esta situación los vuelve más débiles y menos capaces de ganar el dinero que los hubiese ayudado a escapar del hambre.

Según (Porrás Solís, 2015) Costa Rica actualmente es uno de los países que presenta mayor desigualdad socioeconómica en América Latina. Esto ha provocado una enorme brecha entre los hogares más pobres y los hogares más ricos, donde estos últimos concentran más de la mitad de los ingresos totales del país. Por lo tanto, dicha brecha entre los hogares ocasiona que los que se encuentran en pobreza extrema les sea más difícil mantener una vida saludable.

De acuerdo con lo anterior en Costa Rica la brecha entre el nivel socioeconómico bajo y alto cada vez es más marcado, según datos del (INEC, 2020b) en la Región Central 218.271 personas viven en un estado de pobreza extrema. Dicho grupo de personas residen tanto en la zona urbana como rural.

Como menciona (Valencia-Valero & Ortiz-Hernández, 2014) en los hogares de menor ingreso o encabezados por personas de baja escolaridad es más frecuente que se presente un grado de inseguridad alimentaria (IA). Esto a pesar de que en la mayoría de los casos deriva de inequidades

económicas. Ya que se puede dar por otros aspectos como la composición de las familias, haciendo referencia a la cantidad de personas dependientes de otras que habitan en una misma familia.

Según datos del (ENIGH, 2018) en el quintil 1 el tamaño promedio es de 3,9 personas por hogar, mientras que en el quintil 5 es de 2,6. Según lo mencionado anteriormente al haber mayor cantidad de personas por hogar y que además en muchos casos estos son dependientes la IA aumenta. Lo que provoca que en dichas poblaciones sea más probable que esta situación se presente. Ya que con un menor ingreso se debe alimentar a una mayor cantidad de personas.

Además, si se realiza un análisis por zona, se destaca que la zona rural cuenta con una mayor desigualdad en cuanto a los ingresos con los que cuentan. Esto queda en evidencia desde que la LP y la LPE tienen límites menores en dicha zona con respecto a la zona urbana, esto se traduce en que las personas cuentan con menores ingresos. Por consiguiente, las posibilidades de llevar una vida digna se ven disminuidas en todos los aspectos que el acceso pueda verse involucrado.

Según el (INEC, 2020b) la diferencia en la línea de pobreza entre la zona urbana y la zona rural es de ₡25.827, por lo que queda en evidencia que las personas que habitan en la zona urbana de la Región Central tienen mayor acceso económico con respecto a las de la zona rural de la misma Región. Por otra parte, si dichos límites se comparan con el ingreso per cápita por zona también se denota una diferencia entre ambas zonas, siendo el ingreso de la zona rural ₡19.352 menos que en la zona urbana. Lo que implica una menor oportunidad para que en dicha zona se cumplan con las necesidades mínimas.

Así mismo, si lo que se analiza es el monto que se dedica para el gasto en alimentos y bebidas no alcohólicas de las personas en pobreza extrema de la Región Central, se destaca que este está muy por debajo del costo de la CBA. Ya que en el mes de octubre del año 2020 dicho costo era de

€47.441 mientras que el monto indicado por el (INEC, 2020b) para dicho rubro es de €30.581 en ambos casos de manera mensual, lo que representa una diferencia de €16.860 por debajo del valor de la CBA.

Lo anterior concuerda con lo publicado en el Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe durante el 2018. Donde se indica que los hogares con menor cantidad de ingresos destinan una mayor proporción de sus ingresos para la compra de alimentos, en comparación a los que reciben mayores ingresos (FAO et al., 2018). Siendo este grupo de alimentos y bebidas al grupo al que se le dedica una mayor cantidad del ingreso mensual.

En referencia a lo anterior, una de las manifestaciones se expresa en la calidad y variedad de los alimentos que pueden consumir unos hogares y otros. Por un lado, están los hogares con una dieta monótona con pocos alimentos y por otro lado, los hogares que consumen alimentos de mayor variedad y calidad (Porrás Solís, 2015). Lo que genera que a mayor ingreso mayor posibilidad para alimentarse de una manera más adecuada y por ende tener un estilo de vida más saludable.

Aunado a esto, al tener un menor ingreso la prioridad del gasto se concentra en satisfacer la necesidad primaria de alimentación. Mientras que a mayor ingreso se generan diferentes necesidades que los individuos que se encuentran en el quintil 1 no pueden solventar. Destacando con esto que a menor ingreso la capacidad de satisfacción de actividades varias se reduce al mínimo, permitiendo solamente que se satisfagan las necesidades primarias y aun así no de la manera más adecuada.

Tomando en cuenta esto y tal como lo menciona (Mercado Vargas & Araica Pichardo, 2016) la formación de hábitos alimentarios es necesaria para mejorar la calidad de vida, incluyendo la adopción de actitudes y prácticas alimentarias adecuadas y saludables. Siendo esto una práctica

necesaria en dicha población, ya que al no contar con los recursos económicos suficientes las oportunidades para llevar una vida saludable se ven disminuidas.

Por otra parte, con respecto a la disponibilidad, esta muestra que en las 4 provincias visitadas se encuentran el 100% de los productos de la CBA, ya sea en un solo establecimiento o en varios. Como se observa en la tabla 7 todos los alimentos sin excepción se encuentran, aunque sea en un punto de venta en cada provincia.

Igualmente, según los datos de la tabla 10, si se analiza la disponibilidad de los alimentos, al encontrarse mayor cantidad de alimentos en un solo establecimiento de los visitados se genera una facilidad para la adquisición de los mismos. Situación que además puede permitir que no solamente se cuente con las opciones de la CBA, si no que se puede ampliar la escogencia y así incluir alimentos que de la misma manera son accesibles para la población y que aporten nutrientes diferentes.

De igual forma, cuando se puede adquirir la totalidad de los alimentos en un solo punto de venta se da un beneficio para no tener que desplazarse a adquirirlos en diferentes lugares. Lo que consecuentemente genera un beneficio económico. No obstante, en el caso del mercado de San José en sus alrededores hay una gran cantidad de supermercados y puestos de ventas de vegetales y carnes, lo que permite que se dé una búsqueda de mejores precios y productos que en otras zonas de la Región, contando con una mayor oportunidad de escogencia.

Lo que se menciona anteriormente es lo que sucede en los supermercados Palí, como se observa en la figura 4 en dicha cadena se encuentran prácticamente el 100% de los productos de la CBA, a excepción del lomo magro de cerdo. Lo que podría favorecer a la población en la facilidad de adquisición de los productos.

Por último, con respecto a los mercados, en la figura 5 se observa que en estos es donde se halla una mayor diferencia entre las 4 provincias, tanto en la disponibilidad de los diferentes productos como en el costo. El mercado de Alajuela es el único de las 4 opciones que presentó un 100% de la disponibilidad de los alimentos, contrariamente es el de Heredia en que se encontraron la menor cantidad de productos, obteniéndose un 62,3% de disponibilidad por lo tanto dando el precio más bajo de todos.

Además, se destaca que en el mercado de Alajuela en el que se consigue la totalidad de la CBA, esta tiene un costo total muy similar al costo de la CBA reportado por el INEC en octubre del año 2020, mostrando una diferencia de ₡477 en el total. Por otra parte, en el mercado de Cartago se encontró una disponibilidad del 96,2% con un costo total más bajo que el reportado por el INEC.

Así mismo, se encuentra que en las zonas en estudio hay una mayor disponibilidad de supermercados de diferentes cadenas, pulperías, mini súper, entre otros, en comparación con las ferias del agricultor. Además, estos últimos cuentan con horarios muy restringidos al ser solamente un día del fin de semana. Destacando con esto que, aunque los precios de los productos de la CBA puedan ser más costosos en los supermercados podrían apearse más a las necesidades de los individuos por su disponibilidad.

Con relación a las ferias del agricultor, según la figura 3 las personas que residen en Cartago y San José cuentan con la oportunidad de conseguir los productos de la CBA a un mejor precio, contrario a los que habitan en Heredia y en Alajuela, donde la feria del agricultor presenta un costo total más alto. Sin embargo, en las ferias del agricultor de las 4 provincias no se encuentran disponibles productos enlatados y de abarrotes, lo que genera una necesidad de visitar otro establecimiento para adquirir los productos faltantes.

Por todo lo antes mencionado se puede deducir que las personas que se encuentran en pobreza extrema cuentan con la oportunidad de obtener la totalidad de los productos de la CBA independientemente de en cuál de las 4 provincias de la Región Central habiten. No obstante, cabe destacar que a pesar de que hay disponibilidad del 100% de la CBA, el acceso de las personas en dicha brecha socioeconómica no puede solventar el total de esta, por lo que deben hacer una escogencia de los productos que más se apeguen a su presupuesto de ₡30.581 al mes.

Como menciona (Valencia-Valero & Ortiz-Hernández, 2014) los hogares con IA tienen una menor disponibilidad de la mayoría de los grupos de alimentos. Sin embargo, ciertos grupos presentan una mayor disponibilidad, esta situación está relacionada al costo de los alimentos, ya que los productos más económicos son los que se consumen en mayor cantidad, sin presentar diferencias con respecto al consumo de los mismo en hogares con menor IA.

Así mismo, las poblaciones que viven con algún grado de IA no sólo guían sus decisiones para la adquisición de alimentos por el precio de los mismos, sino por otras cuestiones como la percepción que tienen de la capacidad de los alimentos para generar saciedad. Además, cuando los hogares experimentan grados avanzados de IA reducen la calidad y la cantidad de alimentos que consumen (Valencia-Valero & Ortiz-Hernández, 2014).

Ello puede implicar que sus miembros tienen mayor riesgo de consumir cantidades insuficientes de nutrimentos que reducen la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas. Además, algunos de los alimentos con mayor disponibilidad en los hogares con IA son fuente de energía, pero no proporcionan otros nutrimentos asociados con menos riesgos a la salud como los osn los productos ultra procesados, altos en azúcar, grasa y sodio (Valencia-Valero & Ortiz-Hernández, 2014) (FAO;OPS;UNICEF, 2016).

Según (Porras Solís, 2015) los alimentos más frecuentes que consumen los hogares de menores ingresos están relacionados básicamente con el rubro de pan y cereales, destacando el consumo de arroz y los productos a base de harina de trigo como pastas, pan y galletas. A su vez, es poco frecuente el consumo de frutas, hortalizas y legumbres y pescados, ya que en la CBA solo aparece atún enlatado.

Por lo antes citado, la población en estudio tiende a realizar una escogencia mayor de productos que a su interpretación generan mayor saciedad y aporte de energía como los son el grupo de los carbohidratos. Mientras que se dejan de lado productos frescos como los vegetales y las frutas los cuales les aportan una mayor cantidad de nutrientes como vitaminas y minerales, ya que como menciona (Porras Solís, 2015), en dicha población hay un consumo insuficiente de estos alimentos.

Además (Porras Solís, 2015) resalta que independientemente del quintil de ingreso en el que se encuentre una persona, el arroz es uno de los principales alimentos de consumo de los costarricenses. Añadido a este se encuentran el pan, las galletas y las pastas. En cuanto al grupo de las carnes, el consumo de embutidos en personas de bajos recursos es más común que en otros grupos que cuentan con un mayor ingreso, ya que estos presentan precios más bajos que otros cortes de carnes. Seguido a estos se encuentra el pollo, ya que el consumo de res y cerdo es muy bajo por la misma situación.

A parte de lo anterior, el consumo de pescado en las personas de bajos recursos se ve limitado al atún enlatado en aceite, debido al costo más alto de otros tipos de pescado y cortes. De igual forma que según el acceso con el que se cuente así se elige el tipo de atún enlatado, ya sea en trozos o trocitos y marcas más económicas que otras.

Si además se habla del consumo de productos como la leche, el queso y la natilla, según (Porrás Solís, 2015) sin importar el nivel socioeconómico en los hogares costarricenses son alimentos de uso frecuente. Lo que varía es el tipo que se utilice, ya sean los quesos, que pueden ser más o menos económicos o el tipo de leche, siendo la de uso más regular la semidescremada.

Al mismo tiempo, si aparte de los datos anteriores se analiza la tabla 11, se denota que ciertos alimentos como son las carnes de res, el queso blanco, la carne de cerdo y el pollo sin piel tienen un alto precio, por lo que las personas que se encuentren en pobreza extrema no podrán costearlos. Por lo que la elección depende del acceso, la disponibilidad, la percepción que se tenga del alimento y las costumbres de la población.

Por lo tanto, se busca implementar una alimentación más variada a partir de los alimentos que más consume la población en estudio, respetando con esto el acceso, gustos y preferencias, pero sin dejar de lado la parte nutricional. Resaltando que se pueden preparar recetas a base de dicha lista de productos que cuenten con los distintos grupos de alimentos y que aporten una mayor cantidad de nutrientes.

Por lo que las recetas están compuestas de los alimentos incluidos en la CBA. Buscando implementar un mayor aporte de productos frescos para así aumentar el consumo de vitaminas, minerales y fibra que se encuentran en estos grupos. Aunado a esto, según la tabla 8 dichos grupos son los que presentan un menor costo con respecto a otros.

Además, se añaden diferentes tipos de carnes y se busca educar a la población a que se puede mejorar la calidad de estas según la preparación que se realice. Y con esto demostrar que se pueden utilizar productos que aparte de dar saciedad pueden ser más nutritivos que otros. No obstante, se utilizan las carnes y productos que más se adecuen al monto diario con el que se cuenta.

Finalmente, dichos platillos cumplen con el presupuesto estipulado para los gastos de consumo en alimentos y bebidas no alcohólicas que indica el INEC, disponen las personas en pobreza extrema, el cual es de ₡1016 por día. Distribuyendo este monto entre las recetas de los tres tiempos de comida que se realicen por día, se propuso un menú semanal, el cual cuenta con 21 platillos principales y 8 extras, estos últimos se utilizan como acompañamientos para los platos principales. Adicionalmente, que son recetas accesibles, diferentes y con un mejor aporte nutricional.

Según (Guevara Villalobos et al., 2019), en la actualidad los hábitos alimentarios de la población costarricense entre los 15 y 65 años de edad, residente en el área urbana, se caracterizan por un alto consumo de arroz blanco y bebidas con azúcar y un consumo insuficiente de leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y pescados. Además, las personas de nivel socioeconómico bajo consumen más café en el desayuno y arroz blanco en la cena. Situación que puede deberse al limitado acceso a los alimentos de la población en pobreza extrema, que incide en la variedad de productos que consumen (Kovalskys et al., 2018).

Como se muestra en la tabla 11, cada alternativa de desayuno, almuerzo y cena cuenta con grupos de alimentos importantes como lo son las carnes, cereales, vegetales y frutas, dichos grupos son esenciales para un óptimo estado de salud. La población en pobreza extrema por las condiciones económicas en las que se desarrolla, está más expuesta a padecer enfermedades como consecuencia de la dieta restringida que llevan. Por lo que, en las recetas elaboradas, se toman en cuenta todos los grupos de alimentos con el fin de aportar proteínas de mejor calidad, carbohidratos tanto complejos como simples, vitaminas y minerales, esto con el fin de fomentar una alimentación diaria de mejor calidad para el mantenimiento de una buena salud.

Aunado a esto, dentro de las preparaciones se les brindan indicaciones de buenas prácticas de elaboración como lo es, en el caso del pollo, deshacerse de la piel previo a su cocción, ya que esta

lo que aporta es grasa saturada, la cual es perjudicial para la salud cardiovascular. Por otra parte, en cuanto a los embutidos se señala que prepararlos sin grasa añadida es beneficioso, ya que no aporta grasa adicional, y en el caso del atún al desechar el aceite se obtiene solamente el beneficio proteico y se evita el exceso de grasa. En todos los casos se pretende que no se incurra en excesos en el grupo de las grasas, ya que es común que se consuma de forma excesiva dicho grupo de alimentos.

En cuanto a los vegetales, se propició un aporte diario de una porción por tiempo de comida, tanto en los almuerzos como en las cenas, con el fin de aumentar el consumo y así obtener el beneficio que esto conlleva, como lo es un mayor aporte de fibra y micronutrientes como lo son el calcio, el hierro, el zinc y vitaminas del complejo B. Además, en cuanto a los desayunos, en las opciones que lo permiten, se incluyeron vegetales para aumentar el aporte de estos y en algunos casos se utilizaron frutas para obtener los beneficios de estas e inculcar un consumo diario de ambos grupos.

CAPÍTULO VI:
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

La población de la Región Central se caracteriza porque reside tanto en la zona urbana como la rural. Además, en dicho grupo se encuentran tanto hombres como mujeres, los cuales van desde los 0 años hasta los más de 60 años, siendo el grupo más denso el de 18 a 59 años con 1.851.424 personas. Del total de la población de la Región Central el 6% se encuentra en un estado de pobreza extrema, lo que equivale a 59.241 individuos.

En cuanto al acceso de la población en pobreza extrema según la zona de residencia este varía. En la zona urbana se tiene mayor acceso, ya que el corte de la línea de pobreza se encuentra en ¢50.245 mientras que para la zona rural es de ¢41.973. Además, si se compara con el ingreso en ambas zonas también se encuentra una diferencia importante, ya que la zona urbana cuenta con un ingreso per cápita de ¢93.019 mientras que los habitantes de la zona rural ¢73.667.

Por otra parte, se encuentra el gasto que esta población destina a los alimentos y bebidas no alcohólicas, estos cuentan con un monto ¢30.581 para realizar dicha actividad. Lo que significa que es el 38,4% de su ingreso. Siendo este grupo de gasto, al que se le destina un mayor porcentaje del ingreso en dicho grupo poblacional.

Con respecto a la disponibilidad de alimentos de la CBA en la Región Central, se cuenta con una disponibilidad de todos los productos en las 4 provincias. Tanto los supermercados como los mercados visitados ofrecen una la mayor variedad de productos, mientras que las ferias del agricultor, al ofrecer principalmente frutas, vegetales y verduras cuentan con una menor disponibilidad. Aunado a esto, el 52,8% de los alimentos de la CBA se encuentran en el 100% de los establecimientos visitados, y el 47,2% restante se encuentran al menos en un establecimiento en cada provincia (ver tabla 14).

Además, se encuentra que la diferencia de los precios de los productos según el peso bruto de cada alimento que se utiliza en la CBA reportada por INEC no es significativa, ya que en el establecimiento que se observó un costo más alto fue el mercado de Alajuela, el cual presenta un costo total de ₡47.918, lo que representa una diferencia de ₡477 con respecto a los ₡47.441 que reportó el INEC para octubre del año 2020.

Asimismo, si se compara con la compra de las unidades mínimas de los productos, el costo promedio de los alimentos de la CBA en la Región Central presenta un valor de ₡60.225, lo que sí representa una diferencia con respecto al valor reportado por el INEC y con el dinero con el que la población en pobreza extrema cuenta, para la adquisición de alimentos y bebidas no alcohólicas.

Se concluye con esto, que el precio de los productos en las diferentes provincias, y establecimientos puede incidir en una alimentación de mayor o menor calidad. Influyendo directamente la fluctuación en el precio de cada producto. Como es el caso de los vegetales, frutas y verduras que según la época estacional del año en la que se esté, los precios ascienden o descienden, situación que puede perjudicar la variedad y costo, de productos que se consuman o incluso la exclusión de algunos.

Por último, se logra realizar un recetario con 21 recetas adaptado al gasto de consumo en alimentos y bebidas no alcohólicas con el que cuenta la población en pobreza extrema. Se cumple con el monto diario establecido de ₡1016 basado en los ₡30.581 que se tiene mensualmente per cápita. Además, en el recetario se consigue agregar 8 recetas extras que complementan las demás como acompañamientos de cada una. Con esto, se obtienen tiempos de comida más completos y variados, generando así un consumo más balanceado de los diferentes grupos de alimentos.

Al mismo tiempo, al realizar un coste mensual se obtiene que el gasto fue de ¢30.039 lo que deja ¢542 de ahorro mensual per cápita. Cumpliendo así con el presupuesto establecido per cápita tanto diario como mensual.

Igualmente, con la propuesta de las recetas se podría alcanzar una mejora en la alimentación de las personas que se encuentran en la brecha de pobreza extrema. Generando consiguientemente una mejora en la salud. Sin nunca dejar de lado la parte económica y procurando que la alimentación aporte más nutrientes. Sin embargo, es importante destacar que con dichas recetas no se cumple con el requerimiento dietético nutricional de la población.

6.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda contar con una población con la que se pueda trabajar presencialmente y obtener de estos datos relevantes como los son el ingreso y el gasto determinado para los alimentos que consumen.
- Determinar las necesidades nutricionales de la población en estudio, con el fin de que las recetas puedan adaptarse a las necesidades económicas y adicionalmente a los requerimientos nutricionales.
- Identificar cuáles son los alimentos aparte de los que componen la CBA que la población en pobreza extrema consume con mayor regularidad, para obtener un recetario más apegado a sus gustos y preferencias, buscando de igual forma contribuir con mejorar la calidad de la alimentación.
- Realizar una evaluación antropométrica de la población en estudio con el fin de obtener el estado nutricional de los individuos, y así conocer más a fondo como su alimentación y estilo de vida influyen su vida.
- Incluir alimentos que son de bajo costo como algunos cortes de carne, cereales, leguminosas, vegetales y frutas que no se encuentran en la CBA, con los que se podría mejorar el aporte nutricional utilizando el presupuesto que se tiene, y con esto generar una alimentación más variada.
- Excluir de las recetas los alimentos que se encuentran en la CBA pero que no contienen un gran aporte nutricional, para así fomentar el uso de mejores productos que se adapten al acceso que tiene la población en pobreza extrema.
- Evaluar diferentes productos que ofrece el mercado, tomando en cuenta su aporte nutricional y su costo, esto con el fin de incluir los que cuenten con beneficios

nutricionales, que a su vez son más completos, y accesibles y, por otro lado, excluir los de bajo aporte nutricional y de costo elevado.

BIBLIOGRAFÍA

Banco Mundial. (Octubre de 2020). [bancomundial.org](https://www.bancomundial.org/es/topic/poverty/overview). Obtenido de <https://www.bancomundial.org/es/topic/poverty/overview>

Cartín Brenes, M., Rojas Muñoz, M., & Aguilar Mata, G. (2017). LA ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN COSTARRICENSE EN LOS SIGLOS XIX Y XX : The food of the Costa Rican population in the XIX and XX centuries : Mayra Cartín Brenes María Nielssen Rojas Muñoz Guillermo Aguilar Mata Introducción La historia y la sociología , la. *Revista Herencia*, 30(1), 59–76.

CELAC. (2018). *Estrategia Regional para la Gestión del Riesgo de Desastres en el Sector Agrícola y la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe (2018-2030) de CELAC*. 42. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/I8919ES%281%29.pdf>

ENIGH. (2018). Encuesta nacional de ingresos y gastos de los hogares. In *Inegi*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enigh/nc/2018/doc/enigh2018_ns_presentacion_resultados_qroo.pdf

FAO, FIDA, OMS, P. y U. (2017). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2017. Fomentando la resiliencia en aras de la paz y la seguridad alimentaria*. <http://www.fao.org/3/a-I7695s.pdf>

FAO;OPS;UNICEF. (2016). América Latina y el Caribe: Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional. In *Fao*. <http://www.fao.org/americas/publicaciones-audio-video/panorama/2016/es/>

- FAO/CEPAL/ALADI. (2015). Plan Para La Seguridad Y Erradicación Del Hambre De La Celac 2025. *Plan Para La Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación Del Hambre de La CELAC 2025*, 10. <http://www.fao.org/3/a-i4493s.pdf>
- FAO. (2020). Food Security and Nutrition in the World. *IEEE Journal of Selected Topics in Applied Earth Observations and Remote Sensing*, 320.
- FAO, OPS, WFP, & UNICEF. (2018). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en américa latina y el caribe, desigualdad y sistemas alimentarios. *Panorama de La Seguridad Alimentaria y Nutricional En América Latina y El Caribe*, 133. <http://www.fao.org/3/CA2127ES/ca2127es.pdf>
- Friedrich, T. (2014). La seguridad alimentaria: retos actuales. *Revista Cubana de Ciencia Agrícola*, 48(4), 319–322.
- Galindo, Mariana, & Viridiana, R. (2015). *Pobreza*. 1, 1–10.
- González Arce, R. (2012). La alimentación tradicional costarricense : propuestas para su revitalización. *Políticas Interculturales Para La Inclusión y Generación de Oportunidades*.
- Guevara Villalobos, D., Céspedes Vindas, C., Flores Soto, N., Úbeda Carrasquilla, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Méd. Costarric*, 61(4), 152–159.
- Hidalgo Víquez, C. M., Andrade Pérez, L., Rodríguez González, S., Dumani Echandi, M., Alvarado Molina, N., Cerdas Núñez, M., & Quirós Blanco, G. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud En Mesoamérica*, 18. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>

- INCAP. (2002). La Canasta Básica de Alimentos en Centro América Revisión de la Metodología. *Instituto de Nutrición de Centro America y Panamá*, 1–62.
<http://www.incap.org.gt/sisvan/index.php/es/areas-tematicas/herramientas-operacionales-de-apoyo/canasta-basica>
- INEC. (2011). *Boletín Mensual Nueva Canasta Básica Alimentaria. Vol 1 Año, 16*.
<http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/meeconomcba2011-02.pdf>
- INEC. (2015). *Índice de Pobreza Multidimensional*.
- INEC. (2020a). *Costo de la canasta básica oct 2020*.
- INEC. (2020b). *Encuesta Nacional de Hogares*. 41–26.
- Kovalskys, I., Fisberg, M., Gómez, G., Pareja, R. G., Yépez García, M. C., Cortés Sanabria, L. Y., Herrera-Cuenca, M., Rigotti, A., Guajardo, V., Zalcmán Zimberg, I., Nogueira Previdelli, A., Moreno, L. A., & Koletzko, B. (2018). Energy intake and food sources of eight Latin American countries: Results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). *Public Health Nutrition*, 21(14), 2535–2547.
<https://doi.org/10.1017/S1368980018001222>
- López, R., & Sandoval, S. A. (2018). *La seguridad alimentaria en México : el reto inconcluso de reducir la pobreza y el hambre Food security in Mexico : The unfinished challenge of reducing poverty and hunger*. 27(1), 125–147.
- Mancero, X. (2018). *Pobreza y desigualdad del ingreso Metodologías de medición y resultados para América Latina*. 1–68.

- Mercado Vargas, A., & Araica Pichardo, B. (2016). *Seguridad Alimentaria, Causas y consecuencias de la falta de acceso a los alimentos* [UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA]. <https://core.ac.uk/download/pdf/84460599.pdf>
- Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica (MAG). (2011). *Política de Estado para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural Costarricense 2010 - 2021*.
- Ministerio de Salud. (2011). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021. Costa Rica*. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/politicas-en-salud/1106-politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2011-2021/file>
- Naciones Unidas. (2020). un.org. Obtenido de <https://www.un.org/es/global-issues/ending-poverty>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). fao.org. Obtenido de <http://www.fao.org/in-action/pesa-centroamerica/temas/conceptos-basicos/es/>
- Porras Solís, Á. J. (2015). Desigualdad y polarización en el consumo de alimentos en Costa Rica. *Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO)*, 24.
- Sambuichi, R. H. R., de Almeida, A. F. C. S., Perin, G., Spínola, P. A. C., & Pella, A. F. C. (2020). The food acquisition program (Paa) as a strategy to face the challenges of covid-19. *Revista de Administracao Publica*, 54(4), 1079–1096. <https://doi.org/10.1590/0034-761220200258x>
- Schmeer, K. K., & Piperata, B. A. (2017). Household food insecurity and child health. *Maternal*

and Child Nutrition, 13(2), 1–14. <https://doi.org/10.1111/mcn.12301>

Segrado, R. (2007). Principios de la Cocina II. *Universidad de Quintana Roo*, 53(9), 1689–1699.

<http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>

SINSAN. (n.d.). El concepto de seguridad alimentaria y nutricional. *SINSAN*.

Troncoso-Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable.

Perspectivas En Nutrición Humana, 21(1), 105–114.

<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08>

Valencia-Valero, R. G., & Ortiz-Hernández, L. (2014). Disponibilidad de alimentos en los

hogares mexicanos de acuerdo con el grado de inseguridad alimentaria. *Salud Pública de*

México, 56(2), 154. <https://doi.org/10.21149/spm.v56i2.7331>

World Food Programme. (2020). [wfp.org](https://es.wfp.org/hambre-cero). Obtenido de <https://es.wfp.org/hambre-cero>

GLOSARIO Y ABREVIACIONES

Glosario

Acceso: El acceso a los alimentos puede ser físico y/o económico, aunque principalmente se analiza desde una perspectiva de ausencia de renta de las personas para alimentarse con regularidad, calidad y dignidad, debido a la imposibilidad de pagar los precios de los alimentos dado el bajo poder adquisitivo de la población.

Canasta básica alimentaria: conjunto de alimentos expresados en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades de calorías de un hogar promedio.

Disponibilidad: hace referencia a la “oferta” alimentaria. A nivel local o nacional tiene en cuenta la producción, las importaciones, el almacenamiento y la ayuda alimentaria. Para sus estimaciones se han de tener en cuenta las pérdidas post-cosecha y las exportaciones de alimentos.

Hambre: Según la Real Academia Española, Hambre es la Escasez de alimentos básicos, que causa carestía y miseria generalizada. Si se relaciona con el concepto de seguridad alimentaria, el hambre entendido así es más visible, más urgente. Se entiende sin lugar a dudas que afecta biológica y psicológicamente a la persona y a su descendencia.

Inseguridad alimentaria: Insuficiente ingestión de alimentos, que puede ser transitoria (cuando ocurre en épocas de crisis), estacional o crónica (cuando sucede de continuo).

Pobreza: Escasez o carencia de lo necesario para vivir.

Pobreza extrema: El término es utilizado para designar a una persona que no puede satisfacer sus necesidades más básicas, necesidades que consisten en alimentarse, beber agua, dormir en una

casa, así como el contar con acceso a la educación y a la sanidad. Este tipo de pobreza es el estado más grave.

Receta: Guía de instrucciones para la elaboración de platillos, tanto salados como dulces. Cuenta con la lista de ingredientes y la preparación del platillo, siguiendo un orden y una estructura, que atiende a las necesidades específicas de cada plato

Seguridad alimentaria: a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas en todo momento tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana.

Abreviaciones

CBA: Canasta básica alimentaria

ENAH: Encuesta Nacional de Hogares

ENIGH: Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos

FAO: Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

FONABE: Fondo Nacional de Becas

IA: Inseguridad alimentaria

INCAP: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos

Kg: kilogramo

IPC: Índice de precios al consumidor

L: litro

LI: Línea de indigencia

LP: Línea de pobreza

LPE: Línea de pobreza extrema

MAG: Ministerios de Agricultura y Ganadería

OMS: Organización Mundial de la Salud

PTC: Programas de transferencias condicionales

SAN: Seguridad Alimentaria y Nutricional

SEPAN: Secretaría de la Política Nacional de Alimentación y Nutrición

Ud.: unidad

ANEXOS

Anexo 1

Tabla N° 12

Ingredientes de la CBA disponibles y su costo en los centros de distribución visitados de la provincia de San José, 2020.

Ingredientes CBA	Mercado (₡)	Unidad de medida	Palí (₡)	Unidad de medida	Feria del agricultor (₡)	Unidad de medida
Leche 2% grasa líquida	-	litro	605,00	litro	-	litro
Queso blanco	1 600,00	kg	5 200,00	kg	2 500,00	kg
Carne de res, bistec de posta de cuarto	2 000,00	kg	3 800,00	kg	5 100,00	kg
Carne de res molida	2 715,00	kg	3 700,00	kg	3 950,00	kg

Carne de res, pecho (alipego), con grasa superficial	1 800,00	kg	4 000,00	kg	4 000,00	kg
Cerdo, lomo, (chuletas)	2 300,00	kg	2 600,00	kg	3 500,00	kg
Cerdo, lomo, magro	3 600,00	kg		kg	3 200,00	kg
Pollo, muslo, carne con piel	1 300,00	kg	1 560,00	kg	1 400,00	kg
Pollo entero, carne con piel	1 800,00	kg	1 690,00	kg	1 950,00	kg
Pollo, pechuga, carne sin piel	2 990,00	kg	3 230,00	kg	3 200,00	kg
Mortadela	1 300,00	g	1 000,00	g	2 000,00	g
Salchichón	2 210,00	g	1 400,00	g	2 500,00	g
Chorizo	2 190,00	kg		kg		kg

Atún, enlatado, con aceite	1 450,00	g	405,00	g		g
Frijol negro	1 000,00	g	800,00	g	1 200,00	g
Frijol rojo	1 100,00	kg	750,00	kg	1 400,00	kg
Tomate rojo	800,00	kg	1 490,00	kg	900,00	kg
Cebolla	1 500,00	kg	990,00	kg	1 300,00	kg
Culantro	125,00	rollo	300,00	rollo	200,00	rollo
Chile dulce verde	125,00	Ud.	170,00	Ud.	100,00	Ud.
Chayote	100,00	Ud.	150,00	Ud.	100,00	Ud.
Repollo	300,00	kg	230,00	kg	300,00	kg
Zanahoria	400,00	kg	410,00	kg	300,00	kg
Ajo	200,00	malla	170,00	malla	300,00	malla
Banano maduro	45,00	Ud.	60,00	Ud.	40,00	Ud.
Naranjas	100,00	Ud.	1 200,00	malla	85,00	Ud.
Limón ácido	40,00	Ud.	590,00	malla	50,00	Ud.
Papaya	500,00	kg	490,00	kg	600,00	kg

Manzana con cáscara	200,00	Ud.	140,00	Ud.	1 200,00	kg
Piña	600,00	Ud.	480,00	Ud.	350,00	Ud.
Papas	1 000,00	kg	700,00	kg	900,00	kg
Plátano maduro	140,00	Ud.	180,00	Ud.	125,00	Ud.
Pan Salado		g	1 200,00	g		g
Pan Dulce	1 000,00	g		g		g
Galletas dulces		g	640,00	g		g
Galletas saladas		g	1 000,00	g		g
Arroz blanco	650,00	kg	627,00	kg		kg
Tortillas de maíz	650,00	paquete	1 160,00	paquete		paquete
Pasta	585,00	g	680,00	g		g
Cereal de desayuno		g	750,00	g		g
Harina de maíz blanco	650,00	g	770,00	g		g
Azúcar	755,00	kg	650,00	kg		kg
Huevo de gallina	1 300,00	kg	2 080,00	kg		kg

Aceite	1 000,00	litro	650,00	ml	litro
Manteca vegetal	950,00	kg	440,00	g	kg
Margarina	950,00	caja	480,00	caja	caja
Natilla	1 300,00	kg	700,00	g	kg
Condimentos	500,00	g	330,00	g	g
Salsas	395,00	g	1 050,00	g	g
Sal de mesa	200,00	g	240,00	g	g
Café tostado molido	1 330,00	g	790,00	g	g
Bebidas naturales	2 000,00	kg	100,00	g	kg
<hr/>					
COSTO TOTAL					
	49 745,00		52 827,00		42 750,00
CBA					
<hr/>					

Tabla N° 13

Ingredientes de la CBA disponibles y su costo en los centros de distribución visitados de la provincia de Heredia, 2020.

Ingredientes CBA	Mercado (₡)	Unidad de medida	Palí (₡)	Unidad de medida	Feria del agricultor (₡)	Unidad de medida
Leche 2% grasa líquida	-	litro	605,00	litro	-	litro
Queso blanco	3 600,00	kg	5 200,00	kg	2 100,00	kg
Carne de res, bistec de posta de cuarto	4 200,00	kg	3 800,00	kg	4 700,00	kg
Carne de res molida	2 600,00	kg	3 700,00	kg	4 000,00	kg
Carne de res, pecho (alipego), con	4 000,00	kg	4 000,00	kg	4 100,00	kg

grasa						
superficial						
Cerdo, lomo, (chuletas)	2 700,00	kg	2 600,00	kg	3 500,00	kg
Cerdo, lomo, magro	2 600,00	kg		kg	3 100,00	kg
Pollo, muslo, carne con piel	1 250,00	kg	1 560,00	kg	1 150,00	kg
Pollo entero, carne con piel	2 000,00	kg	1 690,00	kg	1 800,00	kg
Pollo, pechuga, carne sin piel	3 600,00	kg	3 230,00	kg	3 400,00	kg
Mortadela	1 500,00	g	1 000,00	g	1 500,00	g
Salchichón	1 000,00	g	1 400,00	g	1 900,00	g
Chorizo	1 820,00	kg		kg		kg

Atún,						
enlatado, con		g	405,00	g		g
aceite						
Frijol negro	1 000,00	g	800,00	g	1 200,00	g
Frijol rojo	1 000,00	kg	750,00	kg	1 300,00	kg
Tomate rojo	1 000,00	kg	1 490,00	kg	1 000,00	kg
Cebolla	1 600,00	kg	990,00	kg	1 300,00	kg
Culantro	300,00	rollo	300,00	rollo	150,00	rollo
Chile dulce						
verde	200,00	Ud.	170,00	Ud.	150,00	Ud.
Chayote	170,00	Ud.	150,00	Ud.	100,00	Ud.
Repollo	400,00	kg	230,00	kg	500,00	kg
Zanahoria	800,00	kg	410,00	kg	400,00	kg
Ajo	300,00	malla	170,00	malla	300,00	malla
Banano						
maduro	50,00	Ud.	60,00	Ud.	50,00	Ud.

Naranjas	150,00	Ud.	1 200,00	malla	100,00	Ud.
Limón ácido	200,00	Ud.	590,00	malla	50,00	Ud.
Papaya	500,00	kg	490,00	kg	600,00	kg
Manzana con cáscara	145,00	Ud.	140,00	Ud.	200,00	Ud.
Piña	1 200,00	Ud.	480,00	Ud.	450,00	Ud.
Papas	1 000,00	kg	700,00	kg	1 000,00	kg
Plátano maduro	250,00	Ud.	180,00	Ud.	200,00	Ud.
Pan Salado		g	1 200,00	g		g
Pan Dulce		g		g		g
Galletas dulces		g	640,00	g		g
Galletas saladas		g	1 000,00	g		g
Arroz blanco	625,00	kg	627,00	kg		kg

Tortillas de maíz		paquete	1 160,00	paquete	paquete
Pasta		g	680,00	g	g
Cereal de desayuno		g	750,00	g	g
Harina de maíz blanco		g	770,00	g	g
Azúcar		kg	650,00	kg	kg
Huevo de gallina	1 450,00	kg	2 080,00	kg	kg
Aceite		litro	650,00	ml	litro
Manteca vegetal		kg	440,00	g	kg
Margarina		caja	480,00	g	caja
Natilla	700,00	kg	700,00	g	kg
Condimentos		g	330,00	g	g

Salsas	g	1 050,00	g	g
Sal de mesa	g	240,00	g	g
Café tostado molido	g	790,00	g	g
Bebidas naturales	kg	100,00	g	kg
<hr/>				
COSTO				
	43 910,00	52 827,00	40 300,00	
TOTAL CBA				
<hr/>				

Tabla N° 14

Ingredientes de la CBA disponibles y su costo en los centros de distribución visitados de la provincia de Alajuela, 2020.

Ingredientes CBA	Mercado (₡)	Unidad de medida	Palí (₡)	Unidad de medida	Feria del agricultor (₡)	Unidad de medida
Leche 2% grasa líquida	590,00	litro	605,00	litro	550,00	litro
Queso blanco	3 500,00	kg	5 200,00	kg	1 800,00	kg
Carne de res, bistec de posta de cuarto	4 400,00	kg	3 800,00	kg	3 600,00	kg
Carne de res molida	1 800,00	kg	3 700,00	kg	3 500,00	kg
Carne de res, pecho (alipego), con grasa superficial	4 200,00	kg	4 000,00	kg	4 250,00	kg
Cerdo, lomo, (chuletas)	2 800,00	kg	2 600,00	kg	3 700,00	kg
Cerdo, lomo, magro	2 800,00	kg		kg	3 450,00	kg

Pollo, muslo, carne con piel	1 250,00	kg	1 560,00	kg	1 500,00	kg
Pollo entero, carne con piel	1 875,00	kg	1 690,00	kg	1 700,00	kg
Pollo, pechuga, carne sin piel	3 000,00	kg	3 230,00	kg	3 350,00	kg
Mortadela	2 200,00	g	1 000,00	g	1 200,00	g
Salchichón	1 800,00	g	1 400,00	g	1 800,00	g
Chorizo	1 800,00	kg		kg		kg
Atún, enlatado, con aceite	725,00	g	405,00	g		g
Frijol negro	1 100,00	g	800,00	g	1 000,00	g
Frijol rojo	1 200,00	kg	750,00	kg	1 200,00	kg
Tomate rojo	2 000,00	kg	1 490,00	kg	1 200,00	kg
Cebolla	2 000,00	kg	990,00	kg	1 300,00	kg
Culantro	200,00	rollo	300,00	rollo	125,00	rollo

Chile dulce verde	250,00	Ud.	170,00	Ud.	125,00	Ud.
Chayote	500,00	Ud.	150,00	Ud.	100,00	Ud.
Repollo	700,00	kg	230,00	kg	500,00	kg
Zanahoria	700,00	kg	410,00	kg	350,00	kg
Ajo	500,00	malla	170,00	malla	300,00	malla
Banano maduro	50,00	Ud.	60,00	Ud.	60,00	Ud.
Naranjas	100,00	Ud.	1 200,00	malla	100,00	Ud.
Limón ácido	100,00	Ud.	590,00	malla	50,00	Ud.
Papaya	600,00	kg	490,00	kg	700,00	kg
Manzana con cáscara	125,00	Ud.	140,00	Ud.	250,00	Ud.
Piña	700,00	Ud.	480,00	Ud.	300,00	Ud.
Papas	1 000,00	kg	700,00	kg	1 100,00	kg
Plátano maduro	200,00	Ud.	180,00	Ud.	250,00	Ud.
Pan Salado	1 050,00	g	1 200,00	g		g
Pan Dulce	900,00	g		g		g
Galletas dulces	905,00	g	640,00	g		g

Galletas saladas	875,00	g	1 000,00	g	g
Arroz blanco	625,00	kg	627,00	kg	kg
Tortillas de maíz	300,00	paquete	1 160,00	paquete	paquete
Pasta	475,00	g	680,00	g	g
Cereal de desayuno	1 670,00	g	750,00	g	g
Harina de maíz blanco	1 305,00	g	770,00	g	g
Azúcar	679,00	kg	650,00	kg	kg
Huevo de gallina	2 700,00	kg	2 080,00	kg	kg
Aceite	760,00	litro	650,00	ml	litro
Manteca vegetal	885,00	kg	440,00	g	kg
Margarina	865,00	caja	480,00	g	caja
Natilla	600,00	kg	700,00	g	kg
Condimentos	236,00	g	330,00	g	g
Salsas	325,00	g	1 050,00	g	g
Sal de mesa	175,00	g	240,00	g	g
Café tostado molido	1 350,00	g	790,00	g	g

Bebidas naturales	675,00	kg	100,00	g	kg
-------------------	--------	----	--------	---	----

COSTO TOTAL

62 120,00

52 827,00

39 410,00

CBA

Tabla N° 15

Ingredientes de la CBA disponibles y su costo en los centros de distribución visitados de la provincia de Cartago, 2020.

Ingredientes CBA	Mercado (₡)	Unidad de medida	Palí (₡)	Unidad de medida	Feria del agricultor (₡)	Unidad de medida
Leche 2% grasa líquida	600,00	litro	605,00	litro	-	litro
Queso blanco	3 200,00	kg	5 200,00	kg	2 200,00	kg
Carne de res, bistec de posta de cuarto	5 650,00	kg	3 800,00	kg	4 000,00	kg
Carne de res molida	2 200,00	kg	3 700,00	kg	3 700,00	kg
Carne de res, pecho (alipego), con grasa superficial	4 850,00	kg	4 000,00	kg	4 200,00	kg
Cerdo, lomo, (chuletas)	3 500,00	kg	2 600,00	kg	3 300,00	kg
Cerdo, lomo, magro	4 800,00	kg		kg	3 200,00	kg

Pollo, muslo, carne con piel	1 300,00	kg	1 560,00	kg	1 500,00	kg
Pollo entero, carne con piel	1 800,00	kg	1 690,00	kg	2 100,00	kg
Pollo, pechuga, carne sin piel	3 000,00	kg	3 230,00	kg	3 000,00	kg
Mortadela	1 650,00	g	1 000,00	g	1 400,00	g
Salchichón	1 650,00	g	1 400,00	g	2 000,00	g
Chorizo	3 500,00	kg		kg		kg
Atún, enlatado, con aceite	820,00	g	405,00	g		g
Frijol negro	1 000,00	g	800,00	g	1 200,00	g
Frijol rojo	1 200,00	kg	750,00	kg	1 300,00	kg
Tomate rojo	1 200,00	kg	1 490,00	kg	800,00	kg
Cebolla	1 500,00	kg	990,00	kg	1 000,00	kg
Culantro	200,00	rollo	300,00	rollo	100,00	rollo

Chile dulce verde	300,00	Ud.	170,00	Ud.	150,00	Ud.
Chayote	150,00	Ud.	150,00	Ud.	125,00	Ud.
Repollo	500,00	kg	230,00	kg	300,00	kg
Zanahoria	600,00	kg	410,00	kg	400,00	kg
Ajo	300,00	malla	170,00	malla	350,00	malla
Banano maduro	40,00	Ud.	60,00	Ud.	40,00	Ud.
Naranjas	100,00	Ud.	1 200,00	malla	80,00	Ud.
Limón ácido	50,00	Ud.	590,00	malla	75,00	Ud.
Papaya	600,00	kg	490,00	kg	500,00	kg
Manzana con cáscara	145,00	Ud.	140,00	Ud.	1 000,00	kg
Piña	1 000,00	Ud.	480,00	Ud.	400,00	Ud.
Papas	800,00	kg	700,00	kg	800,00	kg
Plátano maduro	200,00	Ud.	180,00	Ud.	125,00	Ud.
Pan Salado	700,00	g	1 200,00	g		g
Pan Dulce	750,00	g		g		g
Galletas dulces	1 300,00	g	640,00	g		g

Galletas saladas	500,00	g	1 000,00	g	g
Arroz blanco	750,00	kg	627,00	kg	kg
Tortillas de maíz	350,00	paquete	1 160,00	paquete	paquete
Pasta	580,00	g	680,00	g	g
Cereal de desayuno		g	750,00	g	g
Harina de maíz blanco	700,00	g	770,00	g	g
Azúcar	715,00	kg	650,00	kg	kg
Huevo de gallina	1 300,00	kg	2 080,00	kg	kg
Aceite	1 075,00	litro	650,00	ml	litro
Manteca vegetal	480,00	kg	440,00	g	kg
Margarina	950,00	caja	480,00	g	caja
Natilla	1 100,00	kg	700,00	g	kg
Condimentos	80,00	g	330,00	g	g
Salsas	300,00	g	1 050,00	g	g
Sal de mesa	365,00	g	240,00	g	g
Café tostado molido	580,00	g	790,00	g	g

Bebidas naturales	350,00	kg	100,00	g	kg
COSTO TOTAL					
CBA	61 330,00		52 827,00		39 345,00

Tabla N° 16

Costo promedio de los ingredientes de la CBA disponibles de los centros de distribución de la Región Central, 2020.

Ingredientes Canasta	Promedio de precios
Básica Alimentaria	(₺)
Leche 2% grasa líquida	595,00
Queso blanco	3 441,67
Carne de res, bistec de posta de cuarto	4 070,83
Carne de res molida	3 272,08
Carne de res, pecho (alipego), con grasa superficial	3 950,00

Cerdo, lomo, (chuletas)	2 975,00
Cerdo, lomo, magro	3 343,75
Pollo, muslo, carne con piel	1 407,50
Pollo entero, carne con piel	1 815,42
Pollo, pechuga, carne sin piel	3 205,00
Mortadela	1 395,83
Salchichón	1 705,00
Chorizo	2 327,50
Atún, enlatado, con aceite	659,29
Frijol negro	991,67
Frijol rojo	1 058,33
Tomate rojo	1 238,33

Cebolla	1 288,33
Culantro	216,67
Chile dulce verde	173,33
Chayote	162,08
Repollo	368,33
Zanahoria	465,83
Ajo	269,17
Banano maduro	51,25
Naranjas	467,92
Limón ácido	247,92
Papaya	546,67
Manzana con cáscara	318,75
Piña	576,67
Papas	866,67
Plátano maduro	184,17
Pan Salado	1 091,67

Pan Dulce	883,33
Galletas dulces	794,17
Galletas saladas	895,83
Arroz blanco	644,75
Tortillas de maíz	848,57
Pasta	622,86
Cereal de desayuno	934,00
Harina de maíz blanco	819,29
Azúcar	678,43
Huevo de gallina	1 883,75
Aceite	776,43
Manteca vegetal	582,14
Margarina	669,29
Natilla	812,50
Condimentos	305,14
Salsas	745,71

Sal de mesa	242,86
Café tostado molido	917,14
Bebidas naturales	489,29
<hr/>	
COSTO TOTAL CBA	59 293,10
<hr/>	

Anexo 2

*Recetas adaptadas a la disponibilidad y acceso de
alimentos de personas en condición de pobreza extrema*

*Región Central
2020*

Nathalie Rivera Ruiz

Indice

Desayunos

Arepas de zanahoria rellenas de huevo y tomate
 Burrito de huevo y queso
 Cajitas de pan cuadrado
 Omelette
 Panqueques de manzana
 Tortillas de queso
 Tostadas francesa

Almuerzos

Chayote relleno de pollo
 Espaguetis en salsa blanca con pollo
 Papa rellena de atún
 Pastel de plátano
 Picadillo de chayote y carne molida
 Rollito de chile dulce relleno de carne molida
 Tortilla española

Cenas

Arroz con carne molida
 Chilaquitas de pollo
 Chuleta con zanahoria y papa
 Gallos de salchichón con tortilla de culantro
 Muslos de pollo en salsa de tomate
 Pastel de atún
 Picadillo de papa y chorizo

Recetas extras

Arroz blanco
 Carne molida arreglada
 Ensalada de chayote y zanahoria
 Ensalada de repollo
 Frijoles negros o rojos
 Pollo desmenuzado
 Tortillas de harina de maíz palmeadas
 Tortillas de harina de trigo

Menú semanal

Glosario

Desayunos Almuerzos Cenas

Arepas de Zanahoria rellenas de huevo y tomate

Ingredientes

Rendimiento: 3 porciones

Arepa:

Harina de maíz: ½ taza

Agua: ¾ taza

Zanahoria: ½ taza

Sal: al gusto

Relleno:

Huevo: 3 unidad

Tomate: 3 rebanadas

Sal y pimienta: al gusto

Preparación

- ▶ Precaliente un sartén o un comal a fuego medio.
- ▶ Ralle la zanahoria lo más fina posible.
- ▶ Añada el agua en la licuadora junto con la zanahoria rallada y licue hasta que quede un jugo.
- ▶ En un recipiente hondo agregue el jugo de zanahoria y añada la harina de maíz con la sal y amase hasta obtener una masa homogénea
- ▶ Deje reposar por 5 minutos
- ▶ Forme tres bolitas del mismo tamaño
- ▶ Aplane las bolitas en forma de tortilla déjelas de un dedo de grosor.
- ▶ Engrase el sartén ligeramente con aceite para que las arepas no se peguen.
- ▶ Coloque la arepa en el sartén de 5-6 minutos aproximadamente hasta que resbale en este y en ese momento voltearla. Déjela 5 minutos más hasta que esté bien cocida.
- ▶ En un plato hondo eche un huevo, agregue sal y revuelva.
- ▶ En un sartén añada ¼ cdita de aceite y calentar.
- ▶ Agregue el huevo al sartén y revuelva hasta que este esté bien cocido.
- ▶ Aparte, parta el tomate en rodajas.
- ▶ Tome una de las arepas y partirla por el medio, para poder rellenarla.
- ▶ Rellene la arepa con el huevo revuelto y la rodaja de tomate.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1

Porciones por receta 3

Cantidad por porción

Energía 179 kcal

Proteína 8,5 g

Carbohidratos totales 23,8 g

Del cual:

Fibra dietética 3,4 g

Azúcar 3,3 g

Grasas totales 5,8 g

Del cual:

Grasa saturada 1,7 g

Grasa monoinsaturada 2,1 g

Grasa poliinsaturada 1,4 g

Colesterol 186,0 g

Calcio 50,8 mg

Hierro 2,1 mg

Sodio 886,2 mg

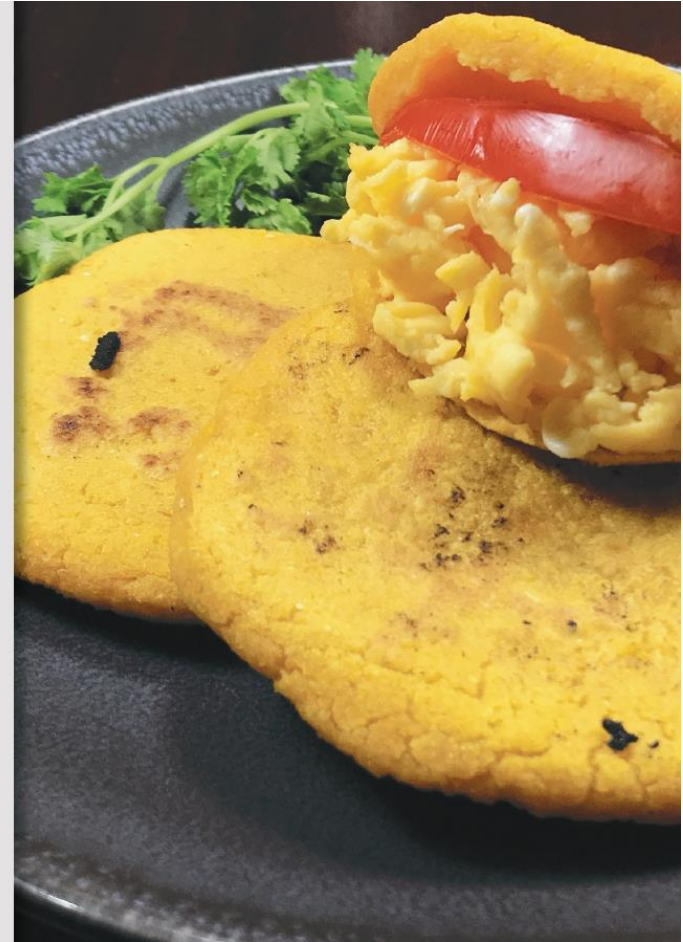
Zinc 1,2 mg

Tiamina 0,2 mg

Riboflavina 0,3 mg

Niacina 2,1 mg

Costo por porción ¢147



Desayunos Almuerzos Cenas

Burritos de Huevo & Queso

Ingredientes

Rendimiento: 1 porción

Tortillas de harina:
1 unidad grande

Relleno:

Huevo: 1 unidad
Queso fresco o tipo Turrialba: 2
cucharadas
Cebolla: 1 cucharada
Tomate: 2 rebanadas
Sal y pimienta: al gusto

Preparación

- Precaliente un sartén a temperatura media.
- Pique la cebolla en cuadros pequeños y el tomate en rodajas a la mitad.
- Ralle una tajada de queso fresco, hasta obtener dos cucharadas de queso rallado.
- En un recipiente agregue un huevo, sal y bata.
- Agregue el aceite y la cebolla en el sartén y sofría.
- Cocine la cebolla y añada el huevo para hacer una torta y agregue el queso rallado.
- Coloque la tortilla de trigo en un plato. (Una dos porciones de la receta del apartado de extras para realizar una tortilla grande)
- Coloque la tortilla de trigo en un plato.
- Coloque la torta de huevo sobre la tortilla.
- Ponga las rebanadas de tomate en el centro del huevo.
- Doble el lado derecho y el izquierdo de la tortilla hacia el centro hasta formar un burrito.
- Humedezca el borde que queda por encima con agua para que se adhiera.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1
Porciones por receta 1

Cantidad por porción

Energía 409 kcal

Proteína 18 g

Carbohidratos totales 35 g

Del cual:

Fibra dietética 1 g

Azúcar 2 g

Grasas totales 22 g

Del cual:

Grasa saturada 7 g

Grasa monoinsaturada 8 g

Grasa poliinsaturada 4 g

Colesterol 244 g

Calcio 214 mg

Hierro 4 mg

Sodio 709 mg

Zinc 2 mg

Tiamina 0 mg

Riboflavina 1 mg

Niacina 3 mg

Costo por porción \$315



Desayunos Almuerzos Cenas

Cajitas de Pan Cuadrado

Ingredientes

Rendimiento: 1 porción

Pan cuadrado: 2 rebanadas
Cebolla: 1 cucharada
Tomate: 2 cucharadas
Mortadela: 1 rebanada
Huevo: 1 unidad
Queso: 1 cucharada
Margarina: ¼ cucharadita
Sal y pimienta: al gusto

Preparación

- ▶ Precaliente un sartén a fuego medio.
- ▶ Pique la cebolla, el tomate y la rebanada de mortadela en pequeños cuadros.
- ▶ Bata un huevo con sal en un recipiente.
- ▶ Tome las rebanadas de pan y corte el centro formando un cuadro y saque la tapita que se forma.
- ▶ Agregue en el sartén la mitad de la margarina, la cebolla, el tomate y la mortadela y sofría.
- ▶ Cuando la mezcla anterior está dorada divídala en dos grupos.
- ▶ En cada uno de los grupos ponga encima del huequito que se formó con el pan cuadrado y acomode el relleno para que se distribuya bien.
- ▶ Agregue la mitad del huevo en cada huequito y deje que se empiece a cocinar.
- ▶ En el momento en el que el huevo se empieza a ver cocinado coloque las rebanadas delgadas de queso en cada una de los huequitos y cierre con las tapitas que se le habían recortado al pan.
- ▶ Agregue en el sartén la mitad de la margarina restante y dé vuelta a ambas cajitas para que se doren.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 2
Porciones por receta 1

Cantidad por porción

Energía 390 kcal

Proteína 21,4 g

Carbohidratos totales 24,7 g

Del cual:

Fibra dietética 1,9 g

Azúcar 3,6 g

Grasas totales 22,6 g

Del cual:

Grasa saturada 8,4 g

Grasa monoinsaturada 8,6 g

Grasa poliinsaturada 3,5 g

Colesterol 255,1 g

Calcio 282,4 mg

Hierro 1,5 mg

Sodio 1196,4 mg

Zinc 2,0 mg

Tiamina 0,1 mg

Riboflavina 0,4 mg

Niacina 0,7 mg

Costo por porción €285



Desayunos Almuerzos Cenas

Omelette

Ingredientes

Rendimiento: 1 porción

Huevo: 1 unidad
 Queso fresco: 2 cucharadas
 Cebolla: 1 cucharada
 Tomate: 1 cucharada
 Sal y pimienta: al gusto
 Aceite: ¼ cucharadita

Preparación

- ▶ Precaliente el sartén a fuego medio.
- ▶ Pique la cebolla finamente y el tomate en cuadritos.
- ▶ En un recipiente mezcle el huevo con la sal y la pimienta.
- ▶ Ralle el queso fresco.
- ▶ Agregue el aceite al sartén y seguidamente el huevo, formando una capa delgada de este.
- ▶ Deje hasta que esté casi cocinado.
- ▶ Agregue la cebolla, el tomate y el queso en el centro formando una línea.
- ▶ Doble el borde derecho e izquierdo hacia el centro, formando un rectángulo.

*Esto se puede acompañar con 2 tortillas de harina de maíz palmeadas (ver receta en apartado de extras). Costo Final €167.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1

Porciones por receta 1

Cantidad por porción

Energía 190 kcal

Proteína 13,2 g

Carbohidratos totales 2,6 g

Del cual:

Fibra dietética 0,3 g

Azúcar 1,6 g

Grasas totales 13,9 g

Del cual:

Grasa saturada 5,9 g

Grasa monoinsaturada 4,4 g

Grasa poliinsaturada 1,9 g

Colesterol 243,9 g

Calcio 206,8 mg

Hierro 1,2 mg

Sodio 505,4 mg

Zinc 1,6 mg

Tiamina 0,0 mg

Riboflavina 0,3 mg

Niacina 0.1 mg

Costo por porción €140



Desayunos Almuerzos Cenas

Panqueques de Manzana

Ingredientes

Rendimiento: 4 porciones

Panqueques:

Manzanas: 1 unidad mediana
Harina de trigo: ¾ de taza
Huevos: 1 unidad
Azúcar: 2 cucharadas
Leche: ½ taza
Sal: 1 pizca
Aceite o margarina: ½ cucharadita

Almibar de naranja:

Azúcar: ¼ taza
Jugo de 1 naranja: ½ taza
Ralladura de naranja: ½ cucharadita

Preparación

Panqueques

- Precaliente un sartén a fuego medio.
- Ralle una manzana con cáscara.
- En un recipiente coloque la harina, el azúcar y la sal y mezcle.
- Añada a la mezcla el huevo y la leche y unifique.
- Por último, agregue la manzana rallada y revuelva bien todo.
- Agregue en el sartén una cuarta parte del aceite, y eche 1 cuarto de la mezcla y dele forma circular.
- Cuando en la superficie del panqueque se vean burbujas este se puede voltear y cocinar por el otro lado.
- Repita este paso con los 4 panqueques.

Almibar de naranja

- Ralle la cáscara de una naranja.
- Exprima el jugo de esta naranja hasta obtener ½ taza.
- Agregue en la olla el azúcar, el jugo y la ralladura de la naranja.
- Poner a cocinar la mezcla removiendo constantemente hasta que el azúcar se disuelva.
- Deje que el almibar hierva por 5 minutos.
- Retire del fuego, deje enfriar.
- Agregue una cucharadita de almibar a cada panqueque.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1

Porciones por receta 4

Cantidad por porción

Energía 187 kcal

Proteína 5,6 g

Carbohidratos totales 35 g

Del cual:

Fibra dietética 1,4 g

Azúcar 13 g

Grasas totales 2,7 g

Del cual:

Grasa saturada 0,9 g

Grasa monoinsaturada 0,8 g

Grasa poliinsaturada 0,6 g

Colesterol 52,7 g

Calcio 58,6 mg

Hierro 1,9 mg

Sodio 38,4 mg

Zinc 0,5 mg

Tiamina 0,2 mg

Riboflavina 0,2 mg

Niacina 1,5 mg

Costo por porción €99



Desayunos Almuerzos Cenas

Tortillas de Queso

Ingredientes

Rendimiento: 2 porciones

Harina de maíz:
Queso fresco: 4 cucharadas
Sal: al gusto
Agua: ½ taza aproximadamente

Preparación

- ▶ Precaliente un sartén o comal a fuego medio.
- ▶ Ralle el queso fresco.
- ▶ Agregue en un recipiente la harina de maíz y la sal y revolver para unificar.
- ▶ A la mezcla anterior agregarle el queso rallado y revolver para que se distribuya bien el queso.
- ▶ Añadir el agua poco a poco e ir amasando hasta dar el punto. El punto de la masa está cuando ya esta no se pega en las manos y que esté suave.
- ▶ Hacer bolitas con la masa.
- ▶ Cada bolita se puede palmea en un plástico o se puede poner la bolita en medio de dos tapas o platos y estriparla para así formar la tortilla.
- ▶ Engrase el sartén ligeramente con aceite para que las tortillas no se peguen.
- ▶ Poner la tortilla en el sartén por dos minutos aproximadamente a hasta que la tortilla resbale en el sartén, en este momento voltearla.
- ▶ Dejar dos minutos más aproximadamente y retirar.

*Esto se puede acompañar con 1 huevo preparado al gusto. Costo final: €244

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 2 tortillas
Porciones por receta 2
Cantidad por porción
Energía 213 kcal
Proteína 8,9 g
Carbohidratos totales 26,8 g
Del cual:
Fibra dietética 0,9 g
Azúcar 0,7 g

Grasas totales 7,5 g
Del cual:
Grasa saturada 3,9 g
Grasa monoinsaturada 1,8 g
Grasa poliinsaturada 0,5 g
Colesterol 20,7 g

Calcio 177 mg
Hierro 2,0 mg
Sodio 308 mg
Zinc 1 mg
Tiamina 0,2 mg
Riboflavina 0,2 mg
Niacina 2 mg

Costo por porción €131



Desayunos Almuerzos Cenas

Tostadas Francesas

Ingredientes

Rendimiento: 2 porciones

Pan cuadrado: 4 rebanadas
Huevo: 1 unidad
Leche: 2 cucharadas
Banano: 2 unidad mediana
Margarina: ½ cucharadita

Preparación

- ▶ Precaliente un sartén a fuego medio.
 - ▶ En un recipiente agregue el huevo y la leche y mezcle bien.
 - ▶ Sumerja una rebanada de pan por ambos lados en la mezcla hasta que quede bien mojada.
 - ▶ Agregue una cuarta parte de la margarina en el sartén hasta que esta se deshaga.
 - ▶ Coloque la rebanada de pan a cocinar, cuando se ve dorada darle vuelta y cocinar este lado de igual forma.
 - ▶ Repetir el procedimiento con todas las rebanadas del pan.
- ▶ Aparte rebane un banano en rodajas.
 - ▶ Sirva en un plato dos tostadas y coloque las rodajas de banano encima de estas.

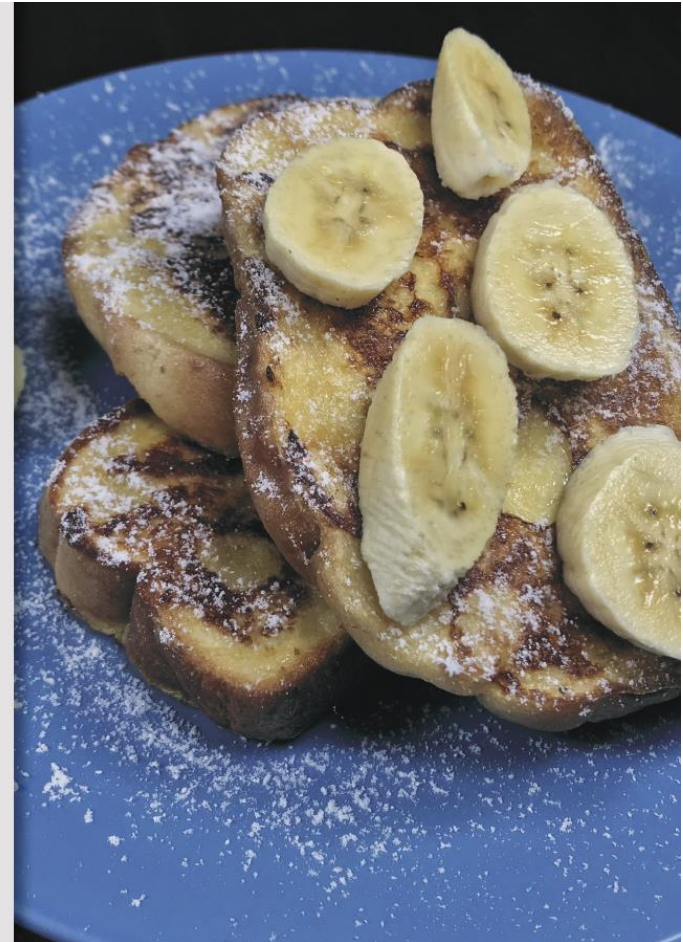
Información nutricional por porción

Tamaño de porción 2 tostadas
Porciones por receta 2
Cantidad por porción
Energía 236 kcal
Proteína 9,9 g
Carbohidratos totales 37,8 g
Del cual:
Fibra dietética 3,2 g
Azúcar 10,3 g

Grasas totales 5,6 g
Del cual:
Grasa saturada 1,5 g
Grasa monoinsaturada 2,3 g
Grasa poliinsaturada 1,3 g
Colesterol 112,8 g

Calcio 111,8 mg
Hierro 0,8 mg
Sodio 277,2 mg
Zinc 0,6 mg
Tiamina 0 mg
Riboflavina 0,2 mg
Niacina 0,5 mg

Costo por porción ₡170



Desayunos **Almuerzos** Cenas

Chayote relleno de Pollo

Ingredientes

Rendimiento: 2 porciones

Chayote tierno: 1 grande
 Pollo desmechado: 4 cucharadas
 (ver receta en apartado de extras)
 Zanahoria: 1 cucharada
 Cebolla: 1 cucharada
 Chile dulce: 1 cucharada
 Culantro: ½ cucharada
 Aceite: ¼ cucharadita
 Sal: una pizca

Preparación

Chayote

- Coloque el chayote partido a la mitad con cáscara en una olla con un cuarto de agua con sal y llévelo al fuego hasta que esté cocinado.
- Cuando el chayote está en el punto deseado retire del fuego. No lo deje muy suave para evitar que se despedace.
- Seguidamente, con una cuchara retire el centro del chayote formando un hueco en cada mitad, con cuidado de que no se abra por abajo.

Relleno

- Precaliente un sartén con el aceite a fuego medio.
- Agregue la cebolla el chile dulce y la zanahoria en el sartén y sofría.
- Añada el pollo desmenuzado y unifique.
- Por último, agregue el culantro y revuelva.
- Divida la mezcla en dos y rellene los chayotes.

*Esto se puede acompañar con ½ taza de arroz blanco, ½ taza de frijoles y 1 taza de ensalada de repollo (ver recetas en el apartado de extras).
 Costo final: €362

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1/2 chayote
 Porciones por receta 2
 Cantidad por porción
 Energía 99 kcal
Proteína 10,3 g
Carbohidratos totales 10 g
 Del cual:
 Fibra dietética 3,5 g
 Azúcar 3,8 g

Grasas totales 2,5 g
 Del cual:
 Grasa saturada 0,5 g
 Grasa monoinsaturada 0,8 g
 Grasa poliinsaturada 0,8 g
 Colesterol 28 g

Calcio 43,6 mg
 Hierro 1,1 mg
 Sodio 236,9 mg
 Zinc 2 mg
 Tiamina 0,1 mg
 Riboflavina 0,1 mg
 Niacina 4,3 mg

Costo por porción €215



Desayunos **Almuerzos** Cenas

Espaguetis en Salsa Blanca con Pollo

Ingredientes

Rendimiento: 6 porciones

Espaguetis medio paquete (125g)
Pollo 1 taza (ver receta apartado de Extras)

Salsa
Leche: 2 tazas
Cebolla: 3 cucharadas
Sal y pimienta: al gusto
Margarina: 1 cucharadita

Preparación

- ▶ En una olla coloque agua a calentar hasta que hierva.
- ▶ Cuando el agua está a punto de hervor agregar sal y mezclar.
- ▶ Seguido a esto añadir los espaguetis al agua.
- ▶ Cocine aproximadamente por 7 minutos o hasta que esté en el punto de su gusto.
- ▶ En otra olla a fuego medio sofreír la cebolla con la margarina.
- ▶ Añada el pollo y posteriormente la leche.
- ▶ Deje hervir por 5 minutos, remueva constantemente para evitar que se pegue.
- ▶ Agregue la pasta y baje el fuego y remueva hasta que se espese la salsa.

*Esto se puede acompañar con 1 taza de ensalada de chayote (ver receta en el apartado de extras).
Costo final: €419

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 taza
Porciones por receta 6
Cantidad por porción
Energía 188 kcal
Proteína 14,9 g
Carbohidratos totales 22,1 g
Del cual:
Fibra dietética 0,9 g
Azúcar 1 g

Grasas totales 4 g
Del cual:
Grasa saturada 1,6 g
Grasa monoinsaturada 0,8 g
Grasa poliinsaturada 0,7 g
Colesterol 34,6 g

Calcio 134,3 mg
Hierro 1,7 mg
Sodio 1061,7 mg
Zinc 1,3 mg
Tiamina 0,3 mg
Riboflavina 0,3 mg
Niacina 5 mg

Costo por porción €369



Desayunos **Almuerzos** Cenas

Papa rellena de Atún

Ingredientes

Rendimiento: 1 porción

Papa: 3 mediana
Zanahoria: 3 cucharada
Atún: 1 lata
Cebolla: 1 ½ cucharada
Culantro: 1 cucharada
Jugo de limón: 1 cucharada
Tomate: 3 cucharada
Sal y pimienta: 1 pizca

Preparación

- ▶ Con un tenedor punce las papas.
- ▶ Cocine las papas con cáscara en una olla con un cuarto de agua con sal.
- ▶ Cuando las papas estén cocinadas retírelas y pártalas a la mitad.
- ▶ Con una cuchara retire el centro de la papa formando un hueco en cada mitad, con cuidado de que no se abra por abajo.
- ▶ Coloque el relleno en el centro de la papa.

Relleno

- ▶ Escorra el atún.
- ▶ Pique la cebolla, el culantro y el tomate.
- ▶ Ralle la zanahoria.
- ▶ En un recipiente mezcle los ingredientes anteriores con lo que le retiró a la papa.
- ▶ Añada el limón, sal y pimienta.

*Esto se puede acompañar con ½ taza de arroz blanco (ver receta en el apartado de extras).
Costo final: €425

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 papa
Porciones por receta 1
Cantidad por porción
Energía 220 kcal
Proteína 12,4 g
Carbohidratos totales 37,2 g
Del cual:
Fibra dietética 4,9 g
Azúcar 2,8 g

Grasas totales 2,7 g
Del cual:
Grasa saturada 0,4 g
Grasa monoinsaturada 1 g
Grasa poliinsaturada 1 g
Colesterol 9,3 g

Calcio 34,1 mg
Hierro 2 mg
Sodio 140,5 mg
Zinc 0,8 mg
Tiamina 0,2 mg
Riboflavina 0,1 mg
Niacina 5,9 mg

Costo por porción €403



Desayunos **Almuerzos** Cenas

Pastel de Plátano

Ingredientes

Rendimiento: 3 porciones

Plátano maduro: 1 mediano
Frijoles negros: ¼ taza (ver receta en el apartado de extras)
Queso fresco rallado: 1 ½ taza
Cebolla: 1 cucharada
Aceite: ¼ cucharadita
Margarina: ¼ cucharadita
Pimienta: al gusto

Preparación

- ▶ En una olla con agua coloque el plátano maduro con cáscara y cocine.
- ▶ Cuando esté listo (la cáscara se abre), haga un puré de plátano.
- ▶ En un sartén con aceite sofría la cebolla, luego añada los frijoles y estrípelos, agregue la pimienta.
- ▶ En un sartén unte levemente con margarina.
- ▶ Coloque el puré de plátano formando una capa, luego coloque los frijoles formando una capa encima y por último coloque el queso.
- ▶ Lleve el sartén tapado a fuego bajo durante 10 minutos.

*Esto se puede acompañar con 1 taza de ensalada de chayote (ver receta en el apartado de extras).
Costo final: € 347

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1/3
Porciones por receta 3
Cantidad por porción
Energía 432 kcal
Proteína 19,2 g
Carbohidratos totales 53 g
Del cual:
Fibra dietética 7,3 g
Azúcar 16,6 g

Grasas totales 17,7 g
Del cual:
Grasa saturada 8,4 g
Grasa monoinsaturada 4,9 g
Grasa poliinsaturada 1,8 g
Colesterol 41,4 g

Calcio 388,9 mg
Hierro 2,3 mg
Sodio 863,4 mg
Zinc 2,9 mg
Tiamina 0,4 mg
Riboflavina 0,2 mg
Niacina 1,3 mg

Costo por porción €297



Desayunos **Almuerzos** Cenas

Picadillo de Chayote y Carne Molida

Ingredientes

Rendimiento: 2 porciones

Chayote: 1 grande
Zanahoria en cuadritos: ½ taza
Cebolla: 1 cucharada
Chile dulce: 1 cucharada
Ajo: 1 diente
Carne molida: ¾ taza (ver receta en el apartado de extras)
Sal y pimienta: al gusto
Aceite: una cucharadita

Preparación

- ▶ Pele y pique el chayote en cuadritos.
- ▶ Pele y pique la zanahoria en cuadritos.
- ▶ Pique finamente la cebolla, el chile dulce y el ajo.
- ▶ En una olla con el aceite sofría la cebolla, el chile dulce y el ajo.
- ▶ Agregue la zanahoria y mezcla por 3 minutos.
- ▶ Luego añada el chayote, la carne molida, la sal y la pimienta, 2 cucharadas de agua, mezcle y deje cocinar.

*Esto se puede acompañar con ½ taza de arroz blanco y ½ taza de frijoles (ver recetas en el apartado de extras).
Costo final: €288

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 taza
Porciones por receta 2
Cantidad por porción
Energía 146 kcal
Proteína 9,37 g
Carbohidratos totales 12,64 g
Del cual:
Fibra dietética 4,01 g
Azúcar 4,97 g

Grasas totales 7,04 g
Del cual:
Grasa saturada 1,82 g
Grasa monoinsaturada 2,94 g
Grasa poliinsaturada 1,48 g
Colesterol 24,05 g

Calcio 51,57 mg
Hierro 1,58 mg
Sodio 829,74 mg
Zinc 3,07 mg
Tiamina 0,09 mg
Riboflavina 0,13 mg
Niacina 3,07 mg

Costo por porción €228



Desayunos **Almuerzos** Cenas

Rollito de Chile Dulce relleno de Carne Molida

Ingredientes

Rendimiento: 1 porción

Chile dulce: 1 mediano
Carne molida de res: 2
cucharadas (ver receta en
apartado de extras)
Queso fresco rallado: 1
cucharada

Preparación

- ▶ Precaliente un disco de la cocina a fuego alto y coloque una rejilla.
- ▶ Con una servilleta unte uniformemente el chile con aceite.
- ▶ Coloque el chile sobre la rejilla.
- ▶ Ase el chile hasta que se vea quemado por completo.
- ▶ Introduzca el chile en una bolsa plástica y ciérrela durante 20 minutos, esto provoca que la cáscara quemada del chile se desprenda.
- ▶ Ralle el queso fresco.
- ▶ Retire el chile de la bolsa, quite la cáscara con las manos y córtele el tallo para poder sacar las semillas
- ▶ Abra el chile a lo largo.
- ▶ Coloque la carne molida en el centro del chile y enrolle.
- ▶ Agregue el queso en la parte de arriba del chile.

*Esto se puede acompañar con ½ taza de arroz blanco y ½ taza de frijoles (ver recetas en el apartado de extras).
Costo final: € 411

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 chile
Porciones por receta 1
Cantidad por porción
Energía 163 kcal
Proteína 11,3 g
Carbohidratos totales 7,3 g
Del cual:
Fibra dietética 2,3 g
Azúcar 4,8 g

Grasas totales 9,6 g
Del cual:
Grasa saturada 3,6 g
Grasa monoinsaturada 3,4 g
Grasa poliinsaturada 1,2 g
Colesterol 34,4 g

Calcio 100 mg
Hierro 1,3 mg
Sodio 529,5 mg
Zinc 2,4 mg
Tiamina 0,1 mg
Riboflavina 0,2 mg
Niacina 2,9 mg

Costo por porción €351



Desayunos **Almuerzos** Cenas

Tortilla Española

Ingredientes

Rendimiento: 1 porción

Huevo: 1
 Papa: 1 papa pequeña
 Chile dulce en julianas (tiritas largas): 2 cucharadas
 Cebolla en julianas: 2 cucharadas
 Sal y pimienta al gusto
 Aceite: ½ cucharadita

Preparación

- En una olla con un cuarto de agua cocine la papa entera.
 - Cuando la papa está lista, córtela en rebanadas gruesas.
 - En un recipiente bata el huevo con la sal y la pimienta.
 - Pique la cebolla y el chile dulce en julianas.
 - En un sartén con un ¼ de cucharadita de aceite sofría la cebolla y el chile dulce.
 - Retire la cebolla y el chile dulce del sartén.
 - A fuego bajo coloque en el sartén ¼ de cucharadita de aceite, agregue el huevo, y coloque suavemente las rebanadas de papa.
 - Por último, encima coloque la cebolla y el chile dulce.
 - Cuando el huevo esté cocido voltear y terminar de cocinar.
- *Esto se puede acompañar con 1 taza de ensalada de repollo y ½ tz de arroz blanco (ver recetas en el apartado de extras).
 Costo final: €337

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 torta
 Porciones por receta 1
 Cantidad por porción
 Energía 168 kcal
Proteína 9,3 g
Carbohidratos totales 14,9 g
 Del cual:
 Fibra dietética 2,1 g
 Azúcar 2,4 g

Grasas totales 7,8 g
 Del cual:
 Grasa saturada 2,1 g
 Grasa monoinsaturada 3,1 g
 Grasa poliinsaturada 2 g
 Colesterol 223,2 g

Calcio 47,6 mg
 Hierro 1,7 mg
 Sodio 478,3 mg
 Zinc 1,1 mg
 Tiamina 0,1 mg
 Riboflavina 0,3 mg
 Niacina 1 mg

Costo por porción €228



Desayunos Almuerzos **Cenas**

Arroz con Carne Molida

Ingredientes

Rendimiento: 8 porciones
Arroz:
 Arroz: 1 ½ taza
 Cebolla: 1 cucharada
 Zanahoria en palitos: ¼ taza
 Ajo: 1 diente
 Aceite: 2 cucharaditas
 Agua: 2 tazas
 Sal: al gusto
 Achiote: opcional
 Vegetales
 Repollo: 2 ½ tazas
 Chile dulce: ¼ tazas
 Culantro: 2 cucharadas

Aceite: 1 cucharadita
 Sal: al gusto

Carne:
 Carne molida: 300g
 Cebolla: 2 cucharadas
 Chile dulce: 1 cucharada
 Culantro: 1 cucharada
 Ajo: 1 diente
 Sal y pimienta: al gusto
 Aceite: 1 cucharadita

Arroz
 > Pique la cebolla, el ajo y la zanahoria.
 > Precaliente una olla a fuego medio.
 > Coloque el aceite, la cebolla picada, el ajo y sofría.
 > Después coloque la zanahoria y por último el arroz.
 > Vierta el agua en el arroz, coloque la sal y espere a que este se seque.

Vegetales
 > Pique el repollo, el chile dulce en julianas, y el culantro.
 > En un sartén a fuego medio sofría estos ingredientes y póngales la sal y la pimienta.
Carne

> Precaliente un sartén a fuego medio.
 > Pique finamente la cebolla, el chile dulce, el culantro y el ajo.
 > Agregue el aceite al sartén, los olores y sofríalos.
 > Cuando estén cocinados añada la carne y mezcle.
 > Revuelva la carne hasta que esta se seque y se cocine bien.
 > Por último, añada la sal y pimienta al gusto.

Finalmente
 > Cuando el arroz está cocido, añada los vegetales y la carne y revuelva bien.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 taza
 Porciones por receta 8
 Cantidad por porción
 Energía 259 kcal
Proteína 10,6 g
Carbohidratos totales 35,5 g
 Del cual:
 Fibra dietética 1,1 g
 Azúcar 1,6 g

Grasas totales 7,8 g
 Del cual:
 Grasa saturada 1,9 g
 Grasa monoinsaturada 3,3 g
 Grasa poliinsaturada 1,8 g
 Colesterol 23,6 g

Calcio 27,3 mg
 Hierro 1,4 mg
 Sodio 686,9 mg
 Zinc 2,6 mg
 Tiamina 0,3 mg
 Riboflavina 0,1 mg
 Niacina 4,1 mg

Costo por porción c\$226



Desayunos Almuerzos **Cenas**

Chilaquitas de Pollo

Ingredientes

Rendimiento: 2 porciones

Tortillas de maíz: 4 unidades
Huevo: 1
Aceite: ½ cucharadita

Relleno:

Pollo desmechado: 4 cucharadas
Repollo: ¼ de taza
Zanahoria: ¼ de taza
Cebolla: 1 ½ cucharada
Chile dulce: 1 cucharadita
Sal y pimienta: al gusto
Aceite: ¼ cucharadita

Preparación

Relleno

- Pique la cebolla, el chile dulce y el culantro.
- Ralle el repollo y la zanahoria.
- Precaliente un sartén a fuego medio.
- Agregue la cebolla, el chile dulce, el culantro y sofríalos, añada el repollo, la zanahoria y la sal y pimienta al gusto.
- Añada el pollo desmenuzado (ver receta en apartado de extras).

Posterior a haber preparado el relleno:

- Bata a mano un huevo a punto de nieve.
- Caliente ligeramente las tortillas para que estas no se quiebren.
- Distribuya el relleno en las 4 tortillas.
- Doble la tortilla a la mitad y pase por el huevo
- Lleve al sartén para cocinarlas.
- Repita con cada una.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 2 chilaquitas

Porciones por receta 2

Cantidad por porción

Energía 179 kcal

Proteína 14 g

Carbohidratos totales 17,3 g

Del cual:

Fibra dietética 2,1 g

Azúcar 1,6 g

Grasas totales 5,9 g

Del cual:

Grasa saturada 1,5 g

Grasa monoinsaturada 2,1 g

Grasa poliinsaturada 1,6 g

Colesterol 139,6 g

Calcio 36,2 mg

Hierro 1,9 mg

Sodio 668,9 mg

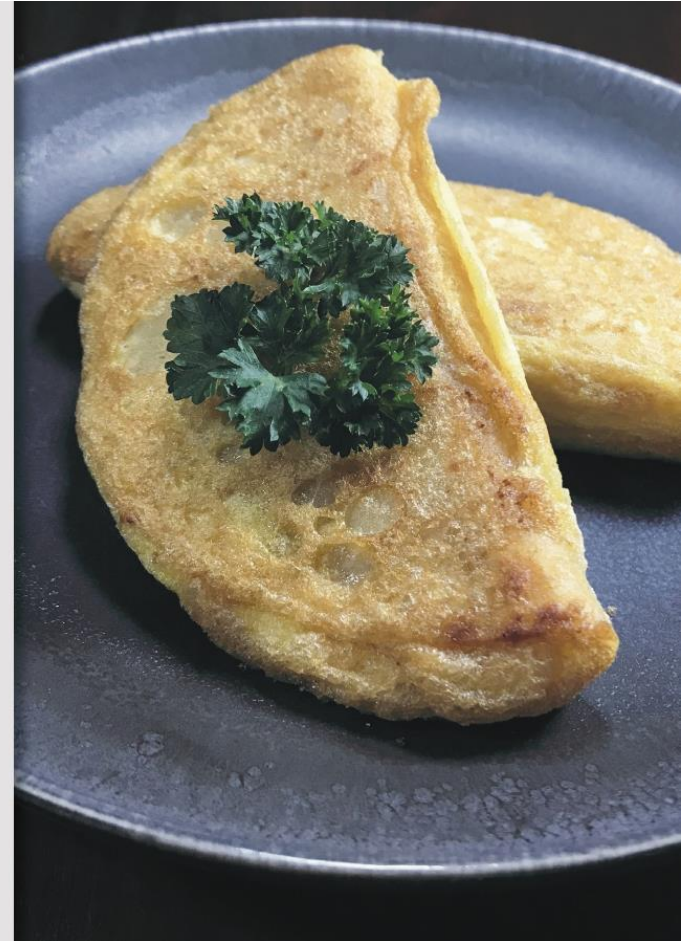
Zinc 1,4 mg

Tiamina 0,1 mg

Riboflavina 0,3 mg

Niacina 4,6 mg

Costo por porción €378



Desayunos Almuerzos **Cenas**

Chuleta con Zanahoria y Papa

Ingredientes

Rendimiento: 1 porción

Chuleta: 1
 Ajo: 1 diente
 Papa: 1 pequeña
 Zanahoria: ½ taza
 Cebolla: 1 cucharada
 Chile dulce: 1 cucharadita
 Culantro: 1 cucharadita
 Aceite: ¼ cucharadita
 Sal al gusto
 Agua necesaria

Preparación

- ▶ Pique el ajo.
- ▶ Adobe la chuleta con el ajo y la sal y deje reposar durante 15 minutos.
- ▶ Corte la papa en gajos y la zanahoria en rodajas.
- ▶ Pique finamente la cebolla, el chile dulce y el culantro.
- ▶ Precaliente un sartén a fuego medio.
- ▶ Lleve la chuleta al sartén y dore por ambos lados.
- ▶ Coloque la papa y la zanahoria, agregue poquitos de agua y tape, hasta que se cocinen.
- ▶ Posterior a que esta mezcla esté cocinada, coloque los olores en el "caldito" que se formó y cocínelos.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 chuleta
 Porciones por receta 1
 Cantidad por porción
 Energía 374 kcal
Proteína 29 g
Carbohidratos totales 18,8 g
 Del cual:
 Fibra dietética 3,3 g
 Azúcar 3,7 g

Grasas totales 20 g
 Del cual:
 Grasa saturada 6,7 g
 Grasa monoinsaturada 8,8 g
 Grasa poliinsaturada 2,5 g
 Colesterol 80,4 g

Calcio 44,3 mg
 Hierro 1,8 mg
 Sodio 486,7 mg
 Zinc 2,5 mg
 Tiamina 1,1 mg
 Riboflavina 0,4 mg
 Niacina 7,5 mg

Costo por porción \$410



Desayunos Almuerzos **Cenas**

Gallos de Salchichón con Tortilla de Culantro

Ingredientes

Rendimiento: 3 porciones

Tortillas de culantro (6):

Harina de maíz: ¾ taza

Agua: ½ taza

Culantro: ½ taza

Sal: una pizca

Salchichón: 6 rebanadas

Ensalada:

Repollo: 1 taza

Tomate: ¼ taza

Culantro: 2 cucharadas

Sal: al gusto

Jugo de limón: 1 cucharadita

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 2 gallos

Porciones por receta 3

Cantidad por porción

Energía 286 kcal

Proteína 11,8 g

Carbohidratos totales 24,9 g

Del cual:

Fibra dietética 3,3 g

Azúcar 5 g

Tortillas de culantro

► En un recipiente mezcle la harina de maíz y la sal.

► En una licuadora agregue el agua y el culantro, hasta tener un jugo.

► Agregue el jugo de culantro a la harina poco a poco y mezcle.

► Deje reposar durante media hora.

► Precaliente el sartén a fuego bajo.

► Forme 6 bolitas del mismo tamaño

► Aplane las bolitas en forma de tortilla.

► Engrase el sartén ligeramente con aceite para que no se peguen.

► Coloque la tortilla en el sartén 2 minutos aproximadamente o hasta que resbale y en ese momento volteeirla. Déjela 2 minutos más hasta que esté bien cocida y retire.

► El en mismo sartén asar el salchichón por ambos lados.

Ensalada

► Ralle el repollo.

► Pique el tomate en cuadros y el culantro.

► Mezcle los ingredientes y agregue sal y limón.

► Arme los gallos.

Costo por porción \$222



Desayunos Almuerzos **Cenas**

Muslos de Pollo en Salsa de Tomate

Ingredientes

Rendimiento: 2 porciones

Muslos:
Muslos de pollo: 2
Limón ácido: 1 cucharadita jugo
Naranja: 1 cucharadita jugo
Ajo: 1 diente
Sal al gusto
Aceite: ¼ cucharadita

Salsa de tomate natural:
Tomate: 1 mediano maduro
Ajo: 2 dientes
Sal y pimienta al gusto
Azúcar: ½ cucharadita
Aceite: ¼ cucharadita
Agua: ½ taza

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 muslo
Porciones por receta 2
Cantidad por porción
Energía 215 kcal
Proteína 25,2 g
Carbohidratos totales 5,3 g
Del cual:
Fibra dietética 0,9 g
Azúcar 3,2 g

Muslos
 > Pique el ajo finamente.
 > Retire la piel de los muslos y deseche.
 > Adobe el pollo con el jugo del limón, el jugo de la naranja, el ajo y la sal.
 > Deje reposar durante 15 minutos.
 > Precaliente un sartén a fuego medio.
 > Coloque el aceite, los muslos y cocine hasta que estén dorados.

Preparación

Salsa de tomate natural
 > Pique el ajo finamente.
 > Licúe el tomate.
 > Precaliente una olla a fuego medio.
 > Coloque el aceite en la olla, y sofría el ajo.
 > Agregue el tomate licuado y deje hervir.
 > Cuando está hirviendo agregue la sal, la pimienta y el azúcar, hasta darle el punto.
 > Añada la salsa a los muslos.

Costo por porción \$272



Desayunos Almuerzos **Cenas**

Pastel de Atún

Ingredientes

Rendimiento: 6 porciones

Puré:
Papas: 5 medianas peladas
Agua: ½ litro
Sal al gusto
Margarina: 1 cucharadita

Salsa blanca (Bechamel):
Leche: 1 taza
Harina de trigo: 2 cucharadas
Cebolla: 1 cucharada
Margarina: 2 cucharaditas
Sal al gusto

Otros:
Atún: 2 latas medianas
Polvo de pan: 2 cucharadas (1 rebanada de pan)

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1/6 de pastel
Porciones por receta 6
Cantidad por porción
Energía 186 kcal
Proteína 14 g
Carbohidratos totales 18,2 g
Del cual:
Fibra dietética 2,5 g
Azúcar 0,3 g

Puré
➤ Pele las papas y pártalas en 4.
➤ En una olla agregue el agua y ponga a hervir.
➤ Cuando el agua esté hirviendo, agregue las papas y la sal.
➤ Deje cocinar hasta que estén muy suaves.
➤ Coloque las papas cocinadas en un recipiente junto con la margarina.
➤ Haga el puré y de ser necesario agregue cucharadas del agua caliente en las que cocinó las papas.
➤ El puré debe quedar consistente, no muy líquido.

Salsa blanca (Bechamel)
➤ Pique la finamente cebolla.
➤ Precaliente una olla a fuego bajo.

Preparación

➤ En la olla coloque la margarina y la cebolla y cocine.
➤ Cuando la cebolla se cristaliza agregue la harina y mezcle hasta formar una pasta.
➤ Añada la leche y la sal, y remueva constantemente para que no se formen grumos hasta que la salsa espese y retire del fuego.

Pastel
➤ En un molde o sartén agregue el puré y empareje.
➤ Forme una capa con el atún.
➤ Añada la salsa blanca (Bechamel) y decore con polvo de pan.
➤ Puede llevarlo al horno por 20 minutos o en el sartén tapado durante 20 minutos a fuego bajo.



Costo por porción \$272

Desayunos Almuerzos **Cenas**

Picadillo de Papa y Chorizo

Ingredientes

Rendimiento: 1 porción

Papa: 1 mediana
Chorizo: 4 cucharadas
Sal al gusto
Agua: ¼ de taza
Achiote opcional

Preparación

- ▶ Pele y pique la papa en cuadritos.
- ▶ Precaliente una olla a fuego medio y añada el chorizo y cocine hasta dorar.
- ▶ Agregue las papas, la sal y mezcle.
- ▶ Añada el agua y tape, remover ocasionalmente hasta que se cocine.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 taza
Porciones por receta 1
Cantidad por porción
Energía 269 kcal
Proteína 13,5 g
Carbohidratos totales 21,1 g
Del cual:
Fibra dietética 4,1 g
Azúcar 0,6 g

Grasas totales 15 g
Del cual:
Grasa saturada 4,6 g
Grasa monoinsaturada 5,9 g
Grasa poliinsaturada 2,7 g
Colesterol 42 g

Calcio 54,5 mg
Hierro 6 mg
Sodio 847,5 mg
Zinc 1,8 mg
Tiamina 0,2 mg
Riboflavina 0,2 mg
Niacina 5 mg

Costo por porción ₡340



*Extras**Arroz Blanco**Ingredientes***Rendimiento: 10 porciones**

Arroz blanco: 1 ½ taza
 Cebolla: 1 cucharada
 Chile dulce: 1 rodaja gruesa
 Agua: 2 tazas
 Aceite: 2 cucharaditas
 Sal: al gusto

Preparación

- ▶ Precaliente una olla a fuego medio.
- ▶ Pique la cebolla finamente en cuadritos y la rodaja de chile dulce.
- ▶ Agregue en la olla el aceite y la cebolla para que esta se cocine.
- ▶ Cuando está en el punto deseado, añada el arroz, el chile dulce y mezcle, deje el tiempo que guste para que se tueste.
- ▶ Agregue el agua y deje la olla sin tapar hasta que el arroz se seque.
- ▶ Cuando esté seco coloque la tapa de la olla para que termine de reventarse el arroz.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1/2 taza
 Porciones por receta 10
 Cantidad por porción
 Energía 114 kcal
Proteína 1,9 g
Carbohidratos totales 23,2 g
 Del cual:
 Fibra dietética 0 g
 Azúcar 0,1 g

Grasas totales 1,2 g
 Del cual:
 Grasa saturada 0,1 g
 Grasa monoinsaturada 0,5 g
 Grasa poliinsaturada 0,4 g
 Colesterol 0 g

Calcio 4,2 mg
 Hierro 0,2 mg
 Sodio 195,6 mg
 Zinc 0,6 mg
 Tiamina 0,2 mg
 Riboflavina 0 mg
 Niacina 1,5 mg

Costo por porción ¢22

*Extras**Carne Molida Arreglada**Ingredientes***Rendimiento: 14 porciones**

Carne molida: ½ kg
 Cebolla: 3 cucharadas
 Chile dulce: 1 ½ cucharadas
 Culantro: 2 cucharadas
 Ajo: 1 diente grande
 Aceite: 2 cucharaditas
 Sal y pimienta: al gusto

Preparación

- ▶ Precaliente un sartén a fuego medio.
- ▶ Pique finamente la cebolla, el chile dulce, el culantro y el ajo.
- ▶ Agregue el aceite al sartén, los olores y sofríalos.
- ▶ Cuando estén cocinados añada la carne y mezcle.
- ▶ Revuelva la carne hasta que esta se seque y se cocine bien.
- ▶ Por último, añada la sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 cucharadas
 Porciones por receta 14
 Cantidad por porción
 Energía 77 kcal
 Proteína 7,5 g
 Carbohidratos totales 0,7 g
 Del cual:
 Fibra dietética 0,1 g
 Azúcar 0,2 g

Grasas totales 4,7 g
 Del cual:
 Grasa saturada 1,6 g
 Grasa monoinsaturada 2 g
 Grasa poliinsaturada 0,5 g
 Colesterol 24,1 g

Calcio 7,9 mg
 Hierro 0,9 mg
 Sodio 412,8 mg
 Zinc 1,8 mg
 Tiamina 0 mg
 Riboflavina 0,1 mg
 Niacina 1,9 mg

Costo por porción ₡126

Extras

Ensalada de Chayote y Zanahoria

Ingredientes

Rendimiento: 4 porciones

Chayote rallado: 3 tazas
(1 grande)
Zanahoria: 1 taza (1 pequeña)
Jugo de limón ácido: 1
cucharada
Sal: al gusto

Preparación

- ▶ Pele y retire el centro del chayote.
- ▶ Pele la zanahoria.
- ▶ Ralle el chayote y la zanahoria.
- ▶ Exprima el jugo de un limón hasta obtener la cantidad indicada.
- ▶ En un recipiente mezcle lo anterior con el jugo de limón y la sal.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 taza
 Porciones por receta 4
 Cantidad por porción
 Energía 22 kcal
Proteína 0,8 g
Carbohidratos totales 5,2 g
 Del cual:
 Fibra dietética 1,7 g
 Azúcar 2,1 g

Grasas totales 0,1 g
 Del cual:
 Grasa saturada 0 g
 Grasa monoinsaturada 0 g
 Grasa poliinsaturada 0,1 g
 Colesterol 0 g

Calcio 18,1 mg
 Hierro 0,3 mg
 Sodio 13,9 mg
 Zinc 0,6 mg
 Tiamina 0 mg
 Riboflavina 0 mg
 Niacina 0,5 mg

Costo por porción ₡50



*Extras**Ensalada de Repollo**Ingredientes*

Rendimiento: 6 porciones

Repollo: 3 tazas (½ pequeño)
 Zanahoria: 1 taza (1 pequeña)
 Tomate: 1 taza (1 pequeño)
 Cebolla: ¼ taza
 Chile dulce: 3 cucharadas
 Culantro: ¼ taza
 Jugo de limón: 1 cucharada
 Sal: al gusto

Preparación

- ▶ Ralle el repollo y la zanahoria.
- ▶ Pique la cebolla y el chile dulce en julianas (tiritas).
- ▶ Pique el culantro y el tomate en cuadros.
- ▶ Exprima el jugo de un limón hasta obtener la cantidad indicada.
- ▶ En un recipiente mezcle todos los ingredientes y añada el limón y la sal.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 taza
 Porciones por receta 6
 Cantidad por porción
 Energía 24 kcal
Proteína 0,9 g
Carbohidratos totales 5,4 g
 Del cual:
 Fibra dietética 1,7 g
 Azúcar 2,9 g

Grasas totales 0,2 g
 Del cual:
 Grasa saturada 0 g
 Grasa monoinsaturada 0 g
 Grasa poliinsaturada 0 g
 Colesterol 0 g

Calcio 22,4 mg
 Hierro 0,3 mg
 Sodio 55,3 mg
 Zinc 0,2 mg
 Tiamina 0 mg
 Riboflavina 0 mg
 Niacina 0,4 mg

Costo por porción €87



*Extras**Frijoles Negros o Rojos**Ingredientes***Rendimiento: 30 porciones**

Frijoles: 1 bolsa de 1kg
 Cebolla: 1 cebolla pequeña
 Orégano: 1 ramita (opcional)
 Ajo: 1 cabeza
 Culantro: ¼ de rollo
 Sal: al gusto
 Agua: 3 litros

Preparación

- ▶ Revise que los frijoles vengan limpios y colóquelos en un recipiente con agua, déjelos al menos 2 horas sumergidos.
- ▶ Al cumplirse el periodo de tiempo deseche el agua.
- ▶ En una olla añada los frijoles y el resto de los ingredientes y lleve al fuego hasta que estén bien suaves, ya que el tiempo de cocción es variable.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1/2 taza
 Porciones por receta 30
 Cantidad por porción
 Energía 112 kcal
Proteína 7 g
Carbohidratos totales 20,6 g
 Del cual:
 Fibra dietética 5,1 g
 Azúcar 0,8 g

Grasas totales 0,5 g
 Del cual:
 Grasa saturada 0,1 g
 Grasa monoinsaturada 0 g
 Grasa poliinsaturada 0,2 g
 Colesterol 0 g

Calcio 45,7 mg
 Hierro 1,7 mg
 Sodio 393,9 mg
 Zinc 1,2 mg
 Tiamina 0,3 mg
 Riboflavina 0,1 mg
 Niacina 0,6 mg

Costo por porción \$38

*Extras**Pollo Desmenuzado**Ingredientes***Rendimiento: 13 porciones**

Pollo: ½ kg
 Agua: 2 tazas
 Zanahoria: ½ pequeña
 Cebolla: ½ pequeña
 Culantro: 2 cucharadas
 Sal: al gusto
 Ajo: 3 dientes grandes
 Laurel: 1 hoja (opcional)

Preparación

- ▶ En caso de que el pollo tenga piel retírela y deséchela.
- ▶ En una olla agregue el agua, la zanahoria, la cebolla, el culantro y la sal.
- ▶ Coloque el pollo en la olla junto con los demás ingredientes y lleve a fuego medio entre 45 minutos y 1 hora.
- ▶ Cuando el pollo esté cocinado deje enfriar y desmenuzar.
- ▶ El caldo que queda se puede aprovechar en alguna receta, por lo que se puede congelar aproximadamente por 3 meses y utilizar en cualquier momento.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 2 cucharadas
 Porciones por receta 13
 Cantidad por porción
 Energía 52 kcal
Proteína 8,7 g
Carbohidratos totales 0,9 g
 Del cual:
 Fibra dietética 0,2 g
 Azúcar 0,3 g

Grasas totales 1,3 g
 Del cual:
 Grasa saturada 0,3 g
 Grasa monoinsaturada 0,4 g
 Grasa poliinsaturada 0,3 g
 Colesterol 28 g

Calcio 10 mg
 Hierro 0,4 mg
 Sodio 228,7 mg
 Zinc 0,6 mg
 Tiamina 0 mg
 Riboflavina 0,1 mg
 Niacina 3,3 mg

Costo por porción €131

*Extras**Tortillas de Harina de Maíz Palmeadas**Ingredientes***Rendimiento: 8 porciones**

Harina de maíz: 2 ½ tazas
 Sal: al gusto
 Agua: 1 ¾ tazas
 Aceite
 t

Preparación

- ▶ Precaliente un sartén o comal a fuego bajo.
- ▶ Agregue en un recipiente la harina de maíz y la sal y revuelva para unificar.
- ▶ Añada el agua poco a poco y vaya amasando hasta dar el punto. El punto de la masa está cuando ya esta no se pega en las manos y está suave.
- ▶ Forme 16 bolitas de igual tamaño con la masa.
- ▶ Cada bolita la puede palmeare en un plástico o bien colóquela en medio de dos tapas o platos con un plástico para que no se pegue y estrípela para así formar la tortilla.
- ▶ Engrase el sartén con una servilleta con aceite muy ligeramente para que las tortillas no se peguen.
- ▶ Lleve la tortilla al sartén por dos minutos aproximadamente hasta que la tortilla resbale en el sartén, en este momento voltéela.
- ▶ Deje dos minutos más aproximadamente y retire.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 2 tortillas
 Porciones por receta 8
 Cantidad por porción
 Energía 114 kcal
Proteína 1,9 g
Carbohidratos totales 23,2 g
 Del cual:
 Fibra dietética 0 g
 Azúcar 0,1 g

Grasas totales 1,2 g
 Del cual:
 Grasa saturada 0,1 g
 Grasa monoinsaturada 0,5 g
 Grasa poliinsaturada 0,4 g
 Colesterol 0 g

Calcio 4,2 mg
 Hierro 0,2 mg
 Sodio 195,6 mg
 Zinc 0,6 mg
 Tiamina 0,2 mg
 Riboflavina 0 mg
 Niacina 1,5 mg

Costo por porción ¢26

*Extras**Tortillas de Harina de Trigo**Ingredientes***Rendimiento: 6 porciones**

Harina de trigo: ¾ taza
 Margarina: 1 ½ cucharada
 Sal: ¼ cucharadita
 Agua: ¼ taza

Preparación

- En un recipiente mezcle la harina con la sal.
- Agregue la margarina y con la mano o un tenedor mezcle hasta formar una borona fina.
- Agregue el agua poco a poco y amase para dar el punto, la masa está lista cuando ya no se pega en las manos. Podría necesitar más o menos cantidad de agua de la indicada.
- Forme 6 bolitas de igual tamaño con la masa.
- Deje reposar las bolitas tapadas con un paño durante 30 minutos.
- Precaliente un sartén o comal a fuego bajo.
- Con un rodillo, o dos platos estripe la bolita hasta que quede muy delgada. Repetir el proceso con cada una.
- Con una servilleta con aceite engrase el sartén o el comal ligeramente para que las tortillas no se peguen.
- Coloque una tortilla en el sartén y deje hasta que se le empiecen a formar burbujas, en este momento voltee y deje cocinar hasta que se infle.

Información nutricional por porción

Tamaño de porción 1 tortilla
 Porciones por receta 6
 Cantidad por porción
 Energía 105 kcal
Proteína 2,2 g
Carbohidratos totales 16,1 g
 Del cual:
 Fibra dietética 0,6 g
 Azúcar 0,1 g

Grasas totales 3,4 g
 Del cual:
 Grasa saturada 0,6 g
 Grasa monoinsaturada 1,6 g
 Grasa poliinsaturada 1,1 g
 Colesterol 0 g





Calcio 3,8 mg
 Hierro 1,2 mg
 Sodio 160 mg
 Zinc 0,1 mg
 Tiamina 0,1 mg
 Riboflavina 0,1 mg
 Niacina 1,2 mg

Costo por porción \$36

Menú Semanal

<i>Domingo</i>				<i>Jueves</i>	
Arepa de zanahoria	¢147	Cajita de pan	¢285		
Papa rellena de atún, con arroz	¢425	Pastel de plátano maduro con ensalada de chayote	¢347		
Pastel de atún, con arroz y ensalada de chayote	¢412	Gallos de salchichón, con frijoles y ensalada de repollo	¢347		
TOTAL	¢984	TOTAL	¢979		
Diferencia	¢32	Diferencia	¢37		
<i>Lunes</i>				<i>Viernes</i>	
Panqueque de manzana	¢99	Burrito de huevo	¢315		
Picadillo de chayote, arroz y frijoles	¢288	Rollito de chile dulce, con arroz y frijoles	¢411		
Chuleta con zanahoria y papa, con arroz y ensalada de repollo	¢621	Arroz con carne molida y ensalada de chayote	¢276		
TOTAL	¢1,008	TOTAL	¢1,002		
Diferencia	¢8	Diferencia	¢14		
<i>Martes</i>				<i>Sábado</i>	
Tortilla de queso, con huevo al gusto	¢244	Omelette más tortilla	¢192		
Tortilla española, con ensalada de repollo y arroz blanco	¢337	Chayote relleno de pollo, arroz, frijoles y ensalada de repollo	¢362		
Muslos con salsa de tomate, con arroz, frijoles y ensalada de repollo	¢419	Chilasquillas de pollo, con ensalada de chayote y arroz	¢450		
TOTAL	¢1,000	TOTAL	¢1,004		
Diferencia	¢16	Diferencia	¢12		
<i>Miércoles</i>				Monto a favor mensual	¢542
Tostadas francesas	¢170			Gasto Mensual total por persona	¢30,039
Espaguetis en salsa blanca con pollo, con ensalada de chayote	¢419				
Picadillo de papa con chorizo, con arroz y ensalada de repollo	¢420				
TOTAL	¢1,009				
Diferencia	¢7				

Glosario

<i>Unidad de Medida</i>	<i>Seco</i>	<i>Líquido</i>	<i>Muestra</i>	<i>Unidad de Medida</i>	<i>Seco</i>	<i>Líquido</i>	<i>Muestra</i>
¼ cucharadita	1,25 gramos	1,25 mililitros		¼ taza	4 cucharadas	5 cucharadas o 4 cucharadas de medir	
½ cucharadita	2,5 gramos	2,5 mililitros		1/3 taza	6 cucharadas	8 cucharadas o 7 cucharadas de medir	
1 cucharadita	5 gramos	5 mililitros		½ taza	8 cucharadas o ½ tarrito pequeño de margarina (hasta la hendidura)	13 cucharadas o 10 cucharadas de medir	
½ cucharada	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita		1 taza	16 cucharadas o 1 tarrito pequeño de margarina (hasta la hendidura)	25 cucharadas de sopa o 19 cucharadas de medir	
1 cucharada	3 cucharaditas o 15 gramos	3 cucharaditas o 15 mililitros					

DECLARACIÓN JURADA

Yo Nathalie Rivera Ruiz, con cédula de identidad número 1-1426-0486, 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 Licenciada, titulado recetas adaptadas a la disponibilidad y acceso de alimentos de personas en condición de pobreza extrema, Región Central, 2020, 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; específicamente 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, Costa Rica, el día 12 del mes mayo.



Nathalie Rivera Ruiz

CARTA DE APROBACIÓN DE PROFESOR TUTOR

CARTA DEL TUTOR

San José, 12 de mayo de 2021

MSc. Aaron Ocampo Hernandez
Director de Carrera, Psicología
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

La estudiante Nathalie Rivera Ruiz, cédula de identidad número 1-1426-0486, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **Recetas adaptadas a la disponibilidad y acceso de alimentos de personas en condición de pobreza extrema, región central, 2020.**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura, en mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

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

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

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

Atentamente,


 Carol Castillo Gonzalo
 Tutor

CARTA DE APROBACIÓN LECTOR

San José, 27 mayo 2021

CARTA DEL LECTOR

***Carrera Nutrición
Universidad Hispanoamericana***

La estudiante, **Nathalie Rivera Ruiz** me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "**RECETAS ADAPTADAS A LA DISPONIBILIDAD Y ACCESO DE ALIMENTOS DE PERSONAS EN CONDICIÓN DE POBREZA EXTREMA, REGIÓN CENTRAL, 2020.**"el cual ha elaborado para optar por el grado de licenciada en Nutrición.

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

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

Atentamente,

Fabian
Nuñez F
Firmado digitalmente por Fabian Nuñez F
Fecha: 2021.05.27 09:37:14 -06'00'

Dr. Fabián Nuñez Flores. MBA
Lector
CPN 528-10

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA AUTORA

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

San José, 6 de setiembre, 2021


Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Nathalie Rivera Ruiz con número de identificación 1-1426-0486 autor (a) del trabajo de graduación titulado *Recetas adaptadas a la disponibilidad y acceso de alimentos de personas en condición de pobreza extrema, Región Central, 2020*, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición; sí autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,

 1-1426-0486

Firma y Cédula 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.