

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Nutrición

RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y
LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA
CON EL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL QUE
TIENE LA POBLACIÓN DE AMBOS SEXOS DE 18 A
64 AÑOS DE LA VIRGEN, SARAPIQUÍ, HEREDIA,
2024

SUSANA QUESADA SALAZAR

Mayo, 2024

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS	i
ÍNDICE DE TABLAS.....	iii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN.....	vii
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.1.1 Antecedentes internacionales.....	2
1.1.2 Antecedentes nacionales.....	10
1.1.2 Delimitación del problema	13
1.1.3 Justificación.....	13
1.2 PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
1.3.1 Objetivo general.....	17
1.3.2 Objetivos específicos.....	18
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	18
1.4.1 Alcances de la investigación	18
1.4.2 Limitaciones de la investigación	19
CAPÍTULO II	19
MARCO TEÓRICO	19
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	20
2.1.1 Perfil sociodemográfico	20
2.1.2 Hábitos alimentarios.....	20

2.1.2.1 Frecuencia de consumo.....	22
2.1.2.2 Dieta Saludable.....	23
2.1.3 Seguridad alimentaria.....	23
2.1.4 Conocimiento nutricional.....	26
CAPÍTULO III.....	29
MARCO METODOLÓGICO	29
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	30
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	30
3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	30
3.3.1 Población.....	30
3.3.2 Muestra.....	31
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	31
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	32
3.4.1 Validez.....	32
3.4.2 Confiabilidad.....	32
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	33
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	34
3.7 PLAN PILOTO.....	38
CAPITULO IV	39
PRESENTACION DE RESULTADOS	39
4.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS.....	40
4.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS	41
4.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN EL ELCSA.....	48
4.4 CONOCIMIENTO NUTRICIONAL	50
4.5 RELACIÓN DE LAS VARIABLES	54
CAPÍTULO V.....	60
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	60
5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA MUESTRA EN ESTUDIO	61
5.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA MUESTRA EN ESTUDIO.....	62

5.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA DE LA MUESTRA EN ESTUDIO	71
5.4 CONOCIMIENTO NUTRICIONAL DE LA MUESTRA EN ESTUDIO	73
5.5 RELACIÓN DE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS CON EL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL DE LA MUESTRA EN ESTUDIO	76
5.6 RELACIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA CON EL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL DE LA MUESTRA EN ESTUDIO.....	80
CAPITULO VI:.....	84
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	84
6.1 CONCLUSIONES	85
6.2 RECOMENDACIONES.....	89
Bibliografía	90
ANEXOS.....	107
DECLARACIÓN JURADA	142
CARTA DE APROBACIÓN.....	143

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla. N°1 Puntos de corte para la clasificación de la (in)seguridad alimentaria según tipo de hogar	26
Tabla No 2 Criterios de Inclusión y exclusión	31
Tabla N°3 operacionalización de las variables	34
Tabla N°4 Datos sociodemográficos de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n=96)	40
Tabla N°5 Frecuencia de consumo de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n= 96)	42
Tabla N°6 Tiempos de comida que realizan al día entre semana de (lunes a viernes) los participantes de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n=96)	44
Tabla N°7 Tiempos de comida que realizan al día los fines de semana de (sábado a domingo) los participantes de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n=96)	45
Tabla N°8 Método de cocción que realizan los participantes de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n=96)	46
Tabla N°9 Respuestas correctas e incorrectas sobre conocimiento nutricional de la población participante (n=96)	51
Tabla N°10 Medios de comunicación donde han recibido educación nutricional los participantes (n=96)	53
Tabla N°11 Relación del conocimiento nutricional con los hábitos alimentarios y la clasificación de seguridad alimentaria que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí (n=96)	55
Tabla N°12 Relación del conocimiento nutricional con los hábitos alimentarios que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí (n=96)	56
Tabla N°13 Nivel de conocimiento nutricional según hábitos alimentarios de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí (n=96)	57
Tabla N°14 Relación del conocimiento nutricional con la clasificación de seguridad alimentaria que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí (n=96)	59
Tabla N°15 Datos sociodemográficos de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n=10)	128
Tabla N°16 Frecuencia de consumo de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n=10)	129

Tabla N°17 <i>Tiempos de comida que realizan al día entre semana de (lunes a viernes) los participantes de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n=10)</i>	132
Tabla N°18 <i>Tiempos de comida que realizan al día los fines de semana de (sábado a domingo) los participantes de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n=10)</i>	132
Tabla N°19 <i>Método de cocción que realizan los participantes de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n=10)</i>	133
Tabla N°20 <i>Seguridad alimentaria según ELCSA en los hogares de los participantes con menores de 18 años</i>	137
Tabla N°21 <i>Respuestas correctas e incorrectas sobre conocimiento nutricional de la población participante (n=10)</i>	139
Tabla N°22 <i>Medios de comunicación donde han recibido educación nutricional los participantes (n=10)</i>	140

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°1. <i>Bebidas con las que suelen acompañar las comidas los participantes(n=96)</i>	43
Figura N°2. <i>Cantidad de líquido con las que suelen consumir al día (n=96)</i>	44
Figura N°3. <i>Lectura de las etiquetas nutricionales antes de comprar alimentos por los participantes (n=96)</i>	46
Figura N°4. <i>Cantidad de endulzante que agregan a las bebidas por los participantes (n=96)</i>	47
Figura N°5. <i>Uso de sal a la comida ya servida en la mesa por los participantes (n=96)</i>	47
Figura N°6. <i>Nivel de hábitos alimentarios de los participantes (n=96)</i>	48
Figura N°7. <i>Clasificación de seguridad alimentaria según ELCSA en los hogares de los participantes (n=96)</i>	49
Figura N°8. <i>Clasificación del conocimiento nutricional de los participantes (n=96)</i>	50
Figura N°9. <i>Bebidas con las que suelen acompañar las comidas los participantes (n=10)</i>	130
Figura N°10. <i>Cantidad de líquido con las que suelen consumir al día (n=10)</i>	131
Figura N°11. <i>Lectura de las etiquetas nutricionales antes de comprar alimentos por los participantes (n=10)</i>	134
Figura N°12. <i>Cantidad de endulzante que agregan a las bebidas por los participantes (n=10)</i>	134
Figura N°13. <i>Nivel de hábitos alimentarios de los participantes (n=10)</i>	135
Figura N°14. <i>Clasificación de seguridad alimentaria según ELCSA en los hogares de los participantes (n=10)</i>	136
Figura N°15. <i>Clasificación del conocimiento nutricional de los participantes (n=10)</i>	138

DEDICATORIA

A mi esposo Christopher Arias Pérez por ayudarme a perseverar en todo momento a no rendirme, a levantarme cuando ya no podía y a regañarme cuando lo ocupaba para levantar la mirada y ver que había más allá gracias por apoyarme incondicionalmente para lograr un objetivo más en mi vida.

A mi hija Emma, por su gran corazón amoroso, por apoyarme y ser una guerrera en los momentos que estuve ausente por horas, día o semanas ya que la distancia nos separaba, por comprenderme en cada momento que no podía dedicarte tiempo porque tenía que estudiar, gracias, hija mía, y espero en Dios un día te acuerdes de todo este proceso y te ayude como ejemplo que las cosas se logran con esfuerzo y determinación, siempre vas a tener el apoyo de tus padres.

A mis padres y hermanos porque son la mejor familia que alguien puede tener, porque siempre me enseñaron que es el amor y que es la responsabilidad de llevar una familia por el buen camino y que para hacerlo debo de enforzarme en todas las áreas espirituales, académicas y personales, gracias por todo el apoyo económico y emocional que me han brindado, los amo y son mi ejemplo para seguir.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, le doy gracias a Dios porque sin el nada sería posible, sé que Él ha estado en todo momento en mi vida y en mis estudios también me ha respaldado así que le doy gracias a Él por su gracia puesta en mi para poder culminar con mis estudios y sé que me guiará en mi futuro y poder hacer su Santa Voluntad.

Agradezco a mi Tutor Víctor Rodríguez Arias por guiarme de la mejor manera en cada paso a seguir y con la paciencia necesaria, por su tiempo dedicado a leer y revisar cada detalle para poder culminar mis estudios de manera exitosa.

Agradezco a cada persona que me ayudo a culminar con mis estudios a través de llenar la encuesta y aportar ese granito de arena que al final se vuelve grande.

RESUMEN

Introducción: El presente estudio valora la relación de los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA con el conocimiento nutricional que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen, Sarapiquí, Heredia, 2024. La población costarricense se caracteriza por tener hábitos poco variados donde se ve la necesidad que tiene la población por reforzar programas de educación nutricional para guías a la selección y el consumo de alimentos más saludables (Guevara et al., 2019) El Ministerio de Salud indica que hay mayor prevalencia de inseguridad alimentaria en varias regiones entre estas la Huetar Norte donde se encuentra la comunidad de estudio (Ministerio de Salud, 2020).

Objetivo general: Relacionar los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA con el conocimiento nutricional que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen, Sarapiquí, Heredia, 2024.

Metodología: Para este estudio se realiza un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional con una muestra de 96 personas de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen, Sarapiquí, Heredia, 2024, la recolección de los datos se llevó a cabo por medio de un cuestionario adaptado a las variables de estudio validándolo por medio de un plan pilo.

Resultados y Discusión: entre los principales resultados se observó que la mayor población participante son mujeres, y que a nivel escolaridad tienen secundaria completa a estudios superiores, en cuanto a los hábitos alimentarios la mayor parte de la población tiene medio y malos hábitos alimentarios, con respecto a la seguridad alimentaria la mayor parte de la población cuenta con seguridad alimentaria, una parte con inseguridad leve y moderada y una muy mínima parte con inseguridad severa, con lo hogares menos de 18 años cuentan con seguridad alimentaria y no con inseguridad severa. No existe relación significativa entre las tres variables juntas; hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA con el

conocimiento nutricional, por este motivo se analizó por separado el conocimiento nutricional y los hábitos alimentarios donde se encontró relación con algunos grupos de alimentos y el conocimiento dando que en menor conocimiento menor hábitos alimentarios y a mayor conocimiento mayor hábitos alimentarios. Así como también se evaluó el conocimiento con la seguridad alimentaria donde los resultados no revelaron una conexión significativa.

Conclusión: Nuestro estudio ha ofrecido una perspectiva más detallada sobre la interacción entre la nutrición, los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria en La Virgen de Sarapiquí. Aunque el conocimiento nutricional está estrechamente ligado a los hábitos alimentarios, su relación con la seguridad alimentaria es menos evidente. Este hallazgo nos insta a abordar estas cuestiones de manera integral para fomentar la salud y el bienestar en la comunidad.

Palabra Claves: Hábitos alimentarios, Seguridad alimentaria, Conocimiento nutricional, Sarapiquí.

SUMMARY

Introduction: The present study assesses the relationship between eating habits and food security according to ELCSA with the nutritional knowledge of the population of both sexes from 18 to 64 years of age from La Virgen, Sarapiquí, Heredia, 2024. The Costa Rican population is characterized by having little varied habits where the need for the population to reinforce nutritional education programs to guide the selection and consumption of healthier foods is seen (Guevara et al., 2019). The Ministry of Health indicates that there is a greater prevalence of food insecurity in several regions, including Huetar Norte, where the study community is located (Ministry of Health, 2020).

General objective: Relate eating habits and food safety according to ELCSA with the nutritional knowledge of the population of both sexes from 18 to 64 years of age in La Virgen, Sarapiquí, Heredia, 2024.

Methodology: For this study, a quantitative approach of a descriptive correlational type is carried out with a sample of 96 people of both sexes from 18 to 64 years old from La Virgen, Sarapiquí, Heredia, 2043, the data collection was carried out through a questionnaire adapted to the study variables, validating it through a pilot plan.

Results and Discussion: among the main results, it was observed that the largest participating population is women, and that at the educational level they have completed secondary to higher education, in terms of eating habits, the majority of the population has average and bad eating habits, with Regarding food security, most of the population has food security, a part with mild and moderate insecurity and a very minimal part with severe insecurity, with households under 18 years of age having food security and not severe insecurity. There is no significant relationship between the three variables together; eating habits and food safety according to ELCSA with

nutritional knowledge, for this reason nutritional knowledge and eating habits were analyzed separately where a relationship was found with some food groups and knowledge, giving that the less knowledge the less eating habits and the more knowledge greater eating habits. As well as knowledge with food safety, the results did not reveal a significant connection.

Conclusion: Our study has offered a more detailed perspective on the interaction between nutrition, eating habits and food security in La Virgen de Sarapiquí. Although nutritional knowledge is closely linked to eating habits, its relationship with food security is less evident. This finding urges us to address these issues holistically to promote health and well-being in the community.

Keywords: Eating habits, Food safety, Nutritional knowledge, Sarapiquí.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el siguiente apartado se presentan antecedentes a nivel internacional como nacional relacionadas con el problema de investigación con el fin de tener referencias al desarrollar la investigación. Además de la delimitación y la justificación de la investigación.

1.1.1 Antecedentes internacionales

Un estudio realizado en Portugal el cual utilizó una muestra de 670 estudiantes universitarios con el fin de ver los hábitos alimentarios y conocimiento alimentario que tienen los participantes, obtuvo resultados interesantes debido, a que el 77,6 % reveló un buen grado de conocimientos nutricionales, el 74% de los estudiantes indicaron que tenían programas relacionados a una alimentación saludable, es importante mencionar que parte de los estudiantes eran de áreas de estudio en salud y alimentación pero cabe mencionar que no se obtuvieron conocimientos deficientes en aquellos estudiantes que no eran de parte de esa área. La mayoría de los participantes presentaron hábitos alimentarios satisfactorios, siendo tal vez influenciada por la práctica de algún deporte de competencia, por este motivo el conocimiento acerca de la alimentación, tanto para un deporte a realizar como para una mejor calidad de vida, resulta crucial que los individuos tengan habilidades nutricionales para mejorar sus hábitos, a fin de alcanzar una vida más plena (Pino et al., 2019)

En un proyecto llevado a cabo por la Universidad de Medicina de Wroclaw, Polonia, entre 2016 y 2019 realizado con estudiantes de secundaria en total 307 siendo 59% mujeres y 41% hombre las

edades rondaban los 15 y 19 años, donde buscaban evaluar el estilo de vida de los estudiantes de secundaria, los hallazgos revelaron que más de la mitad de los hombres y un tercio de las mujeres de este estudio se caracterizaron por tener un nivel insuficiente de conocimientos sobre la alimentación y la nutrición., este estudio también hace mención sobre un estudio llamado HELENA, el cual examinó los conocimientos nutricionales de los jóvenes de 12,5 a 17,5 años y reafirmó niveles deficientes, lo que indica una relación positiva entre los conocimientos nutricionales y la elección de alimentos. Por esta razón el estudio de Polonia confirma los hallazgos; también se reportó que las mujeres tienen mejores conocimientos nutricionales en comparación con los hombres, resultado respaldado por otros centros. Una de las creencias por la cual suceden estos resultados corresponde con la opinión común de que las mujeres jóvenes se preocupan más por su salud y apariencia física que los hombres jóvenes. Por conclusión del estudio indican que los adolescentes suelen obtener esta información de sus familias y que sus padres son la primera fuente de influencia por los puntos de vista, preferencia en la dieta y comportamiento. Por este motivo el tener padres con insuficiente conocimiento se traduce a errores en la dieta de los hijos (Misia et al., 2021).

Un estudio realizado en la Universidad Ana G. Méndez, Puerto Rico, obtuvo una muestra de 93 estudiantes lo cuales cursan la universidad, la investigación constaba sobre los hábitos alimentarios asociados al conocimiento con la nutrición en estudiantes universitarios matriculados en programas académicos relacionados con la nutrición y las artes culinarias, los resultados fueron los siguientes; los hábitos alimentarios, el conocimiento de la nutrición y el conocimiento de los métodos y técnicas de cocción fueron inadecuados en el 86%, 68% y 41% de la población, respectivamente. Los hábitos alimentarios se asociaron con el conocimiento de la nutrición y el

programa académico, pero no con el conocimiento de los métodos y técnicas de cocción. Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios fueron inadecuados, revelando que solo por el hecho de cursar programas académicos relacionados con la nutrición y las artes culinarias no necesariamente promueve hábitos alimenticios saludables. Además, el estudio indicó que existen otros factores inherentes a la vida de los estudiantes que pueden tener una mayor influencia en los hábitos alimentarios, donde presenta el hecho de que la educación nutricional por sí sola, siendo esencial, es insuficiente para influir en los hábitos alimentarios, debido que no aborda las barreras personales, conductuales, ambientales o económicas, así como las condiciones de salud, el estrés y los elementos genéticos o hereditarios (Rivera et al., 2020).

Por otro lado, en un estudio realizado en Santiago de Chile se mostró que el 62.9% de las madres estudiadas tienen un nivel de conocimiento medio sobre una adecuada alimentación en sus hijos, también reflejó que el 41% de los casos las madres con niños menores proveen a sus hijos un nivel leve de inseguridad alimentaria, por lo cual se ve reflejado que el estado nutricional de estos niños va de un estado normal a obesidad (Rodríguez et al., 2020).

Una universidad Médica de Nanjing, China, realizó un estudio comparativo sobre el estado nutricional, conocimiento, actitudes y prácticas alimentarias, el cual involucro a estudiantes universitarios, los cuales 308 eran internacionales y 393 nacionales, las edades rondaban entre 17 y 31 años, como resultado se observó que, según las clasificaciones del Índice de Masa Corporal (IMC), la prevalencia de sobrepeso (16,1%) y obesidad (9,0%) fue mayor en los estudiantes internacionales que los estudiantes chinos. En lo que respecta la comparación del

consumo dietético entre estudiantes internacionales y chinos demostró que, más del 50 % de los estudiantes chinos comían significativamente huevo a diario en comparación con el 32,8 % de los estudiantes internacionales, con respecto a el consumo de pescado fue del 65 % entre los estudiantes nacionales y del 43 % entre los estudiantes internacionales, podemos interpretar que el consumo entre los estudiantes nacionales es significativamente mayor en comparación con los estudiantes internacionales. en cuanto a las verduras de hoja verde, el porcentaje registró un 53 % aproximadamente con un 22% en los estudiantes internacionales el cual demuestra que es bastante bajo. El consumo diario de aves de corral fue elevado aproximadamente con un 32 % contra un 23% en los estudiantes internacionales y los estudiantes chinos respectivamente, además, el consumo de comidas rápidas y bebidas carbonatadas fue significativamente mayor en estudiantes internacionales con un 63 % aproximadamente y un 38 % aproximadamente en los estudiantes chinos, con estos resultados este estudio concluyo que los estudiantes internacionales tienen estilo de vida, estado nutricional deficientes y malas prácticas alimentarias en comparación con los estudiantes chinos locales. Por esta razón sugirieron que una educación nutricional adecuada y brindar conocimientos sobre prácticas alimentarias saludables, son beneficiosas para mejorar las conductas nutricionales y saludables en los estudiantes internacionales (Ul Haq et al., 2018).

El conocimiento nutricional es uno de los factores importantes para la selección de una dieta saludable y nutritiva. El conocimiento nutricional inadecuado es una de las principales causas de problemas nutricionales, que afectan negativamente a las prácticas dietéticas. Además, la comprensión de la actitud nutricional y las creencias de la comunidad son factores esenciales para mejorar una alimentación saludable de manera efectiva. El conocimiento sobre nutrición podría ser un factor influyente para mejorar el

estado nutricional, ya que puede conducir a buenas actitudes y prácticas dietéticas, que en última instancia mejoran el estado nutricional. Los estudiantes con mayores conocimientos nutricionales adoptan buenos hábitos alimentarios (Ul Haq et al., 2018 p 7).

En un estudio realizado a cargo de UNAN-León, el CIUSSAN y la FAO en una muestra de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales UNAN-León, de la ciudad de León, en Nicaragua, buscaba saber el nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios, del cual participaron 1139 estudiantes, del sexo femenino (59%), la mayoría de los estudiantes son de residencia urbana siendo 79%, el 58% de los estudiantes se encuentran en la categoría de peso normal, el 34% tiene exceso de peso, dividido en el 22,4% en sobre peso y 11.6% en obesidad. Con respecto al Conocimiento nutricional y prácticas alimentarias de los estudiantes el estudio dio como resultado que el 88,4% de los estudiantes reportó conocimiento nutricional bajo debido a que la mediana dió 36 (Q1-Q3: 29-44) (Avaes et al., 2022).

Con respecto a la diversidad alimentaria de los estudiantes reporta que, de los 13 grupos de alimentos, la mediana de consumo por parte de los estudiantes es de 8 (Q1-Q3: 7-9). Los estudiantes de la zona urbana tienen en promedio una diversidad alimentaria mayor en comparación a los estudiantes de la zona rural ($p= 0,004$). Asimismo, los estudiantes que viven dentro de una residencia universitaria tienen mayor diversidad alimentaria que los que viven fuera de una residencia universitaria ($p=0,014$). Estudiantes de III y V año reportaron una diversidad alimentaria inferior a estudiantes de otros años ($p= 0,040$) (Avilés et al., 2022 p 150).

Así que este estudio relata que afirman la hipótesis sobre que el conocimiento nutricional de los alumnos universitarios está ligado de manera positiva con las prácticas alimentarias. El estudio concluye que como principal descubrimiento se evidenció que existe un asocio positivo entre el conocimiento sobre alimentación saludable y nutrición de los estudiantes universitarios con las prácticas alimentarias y asocio negativa entre el conocimiento nutricional y el sobrepeso y la obesidad (avilés et al., 2022).

Un estudio realizado a un total de 173 profesionales en los cuales participaron 75 profesores de primaria y 98 nutricionistas que pertenecían a distintos países entre ellos España, Italia, Noruega y Austria. La edad de los participantes fue entre 18 y 65 años, el estudio busca saber la capacidad de los profesionales para impartir Educación Nutricional como resultado en lo que es brindar conocimientos teóricos, obtuvieron que el 41% consideró que tenía una formación "adecuada", seguido de un 27,2 % que consideró que "no tenía suficiente formación". El porcentaje de profesionales que consideraron tener una formación "muy buena" fue del 22,5 %, y solo el 7,5 % consideró que tenía "poca" formación, y el 1,7 % consideró que "no tenía ninguna formación". El objetivo de este estudio fue examinar la percepción de los profesionales encargados de la transferencia de Educación Nutricional (EN) a los niños, como profesores de educación básica y nutricionistas.

Por otra parte, los resultados indicaron que en la mayoría de los casos (44 %), los nutricionistas consideraron que no cuentan con los materiales adecuados para enseñar educación nutricional a los niños. Un porcentaje significativo (14 %) mencionó que tienen que desarrollar estos materiales por sí mismos, mientras que el 17 % mencionaron que consideraban que contaban con las guías y materiales necesarios para llevar a cabo la tarea de enseñar EN. Por esta razón el

comprender los desafíos de los profesionales de primera línea es importante para avanzar en las reformas efectivas de la nutrición escolar, por el cual los profesionales percibieron que no tenían suficiente formación pedagógica y teórica para enseñar EN, ni materiales disponibles para desarrollar programas de EN. (Domínguez et al., 2022) Es por esta razón que en nuestro país debería de velar si nuestros profesionales tienen la capacidad para impartir educación nutricional, se pensaría que todo nutricionista tiene esta capacidad debido a que es su rama pero un nutricionista no está preparado pedagógicamente para impartir enseñanza a niños, por el otro lado un profesor cuenta con conocimiento pedagógico pero no nutricional. Impartir educación nutricional en centros educativos es una excelente herramienta para que los niños empiecen a conocer sobre que son buenas prácticas saludables y se pueda llegar a plasmar en buenos hábitos en el futuro, pero, es importante que para ello se deba de preparar de manera adecuada, con conocimientos teóricos en nutrición a los profesores para que la información dada sea veras desde tempranas edades, por parte de los nutricionistas se debería de enseñar estrategias pedagógicas para poder brindar el conocimiento teórico sobre nutrición a niños de una manera más acorde a su edad. Por esta razón, para lograrlo se debe de implementar acciones o estrategias específicas que ayuden a brindar las herramientas necesarias a los futuros educadores, por ejemplo, diseñar programas de EN dirigidos a estudiantes universitarios de educación, con el fin de aumentar su conocimiento sobre educación nutricional, hábitos alimentarios, calidad de los alimentos. Preparar adecuadamente a los educadores y nutricionistas es esencial para el éxito de los programas de educación nutricional en las escuelas (Domínguez et al., 2022).

Por otra parte con respecto a la seguridad alimentaria, la Food and Agriculture Organization (FAO, 2019) menciona cifras de 820 millones de personas son afectadas por hambre en el mundo, destaca que la cifra es alarmante debido a que cada año va en aumento

consecutivamente, por el cual refleja que la seguridad alimentaria no está presente en toda la población y el objetivo sobre el desarrollo sostenible que se espera tener el 2030 no está cumpliendo con su objetivo de acabar con el hambre en el mundo.

Antes de la pandemia de COVID-19, el mundo no estaba en camino de cumplir los compromisos para poner fin al hambre y la malnutrición en el mundo para 2030 y los efectos negativos de la pandemia han hecho que este objetivo sea aún más desafiante. Debido a las limitaciones en la recopilación de datos causadas por la pandemia, los resultados reportados para 2020 no se basan en datos reportados por los países, sino más bien en la evaluación de los datos disponibles sobre el suministro de alimentos y supuestos razonables sobre la desigualdad en el acceso a los alimentos: Entre 720 y 811 millones personas en el mundo enfrentaron hambre en 2020 quiere decir que este aumento a 118 millones más que en 2019.

Aproximadamente 660 millones de personas podrían seguir enfrentando hambre en el 2030, esto debido a los efectos duraderos de la pandemia de COVID-19 en lo que respecta a la seguridad alimentaria del mundo; 30 millones de personas más en comparación a que la pandemia no hubiera ocurrido. El alto costo de las dietas saludables sumado a los altos niveles persistentes de desigualdad de ingresos, en 2019 las dietas saludables quedaron fuera del alcance de alrededor de 3 mil millones de personas, especialmente los pobres, en todas las regiones del mundo. Esta cifra aumentó en 2020 debido a la pandemia de COVID-19. (Consejo Empresarial Mundial para el Desarrollo Sostenible [WBCSD], 2021).

En la evaluación mundial del estado de la seguridad alimentaria y nutricional en el mundo publicado por la FAO (2023) indica que, aunque el mundo está en proceso de recuperación de los impactos de la pandemia mundial, ahora se enfrenta a nuevos desafíos debido a la guerra en Ucrania. Esta situación ha exacerbado las dificultades en los mercados de alimentos a nivel global,

afectando la seguridad alimentaria y nutricional en varias regiones. El impacto de la pandemia de COVID-19 en las vidas y los medios de subsistencia fue devastador, produciendo una recesión económica mundial que puso fin a tres décadas de progreso mundial en la reducción de la pobreza, contribuyendo a un aumento estimado de cerca de 90 millones de personas que se enfrentan al hambre en solo un año (de 2019 a 2020). Se estima que entre 691 y 783 millones de personas en el mundo sufrieron de hambre en 2022. Teniendo en cuenta el rango medio (unos 735 millones), 122 millones más de personas se enfrentaron al hambre en 2022 que en 2019, antes de la pandemia. En el 2022 se ralentizó la recuperación económica de la pandemia observada en 2021. Debido a la guerra en Ucrania hubo un aumento en el costo de los alimentos, los insumos agrícolas y la energía, esto también dificultó la disminución del hambre debido a que socavó la recuperación del empleo y los ingresos de las personas que se encuentran en vulnerabilidad.

La inseguridad alimentaria varía significativamente entre zonas rurales, periurbanas y urbanas. En el año 2022, el porcentaje de adultos afectados por inseguridad alimentaria moderada o grave fue del 33.3% en zonas rurales, del 28.8% en zonas periurbanas, y del 26.0% en zonas urbanas. Esto indica que la inseguridad alimentaria es más prevalente en áreas rurales en comparación con las zonas periurbanas y urbanas. El costo promedio de una dieta saludable a nivel mundial en el año 2021 fue de 3.66 dólares PPA por persona por día. Este dato refleja el costo estimado para acceder a una alimentación adecuada y nutritiva en diferentes partes del mundo. (FAO, 2023).

1.1.2 Antecedentes nacionales

La población costarricense se caracteriza por tener hábitos alimentarios pocos variados y consumir gran cantidad de alimentos como panes, arroz blanco, bebidas azucaradas, insuficiente consumo de leguminosas, frutas y vegetales no harinosos, pescado y café, por esta razón se deja

en evidencia la necesidad que tiene la población costarricense por reforzar los programas de educación nutricional ayudando a guiar a la ciudadanía a la selección y consumo de alimentos más saludables (Guevara et al., 2019).

La Universidad de Costa Rica (UCR, 2020) detalla que la dieta en la población costarricense no cumple con ser diversa a pesar de que la mayoría en la población cumple con la recomendación de consumir 5 grupos de alimentos, está no es fuente en fibra y micronutrientes, como lo son las frutas y vegetales verdes de fuente de vitamina A, por esta razón se encuentra deficiencia de presencia de vitaminas y minerales para un adecuado funcionamiento.

El Ministerio de Salud indica que en Costa Rica hay una prevalencia mayor de inseguridad alimentaria en las regiones como: Huetar Norte, Chorotega, Pacífico Central y la Huetar Caribe. Los hogares que sufren más inseguridad alimentaria moderada severa son los de la Huetar Norte que los hogares del resto del país. En Costa Rica 36 de cada 100 hogares ha tenido que reducir la calidad o la cantidad de alimentos que consume o compra y 2 de cada 100 hogares han tenido que pasar hasta un día entero sin comer, debido a la falta de recursos económicos, donde se ve que la seguridad alimentaria ha sido afectada en los últimos años (Ministerio de Salud, 2020).

La Universidad de Costa Rica lleva a cabo educación nutricional de manera grupal, destacándose por su efectividad al lograr resultados en poco tiempo y alcanzar a una amplia cobertura de la población. Esta estrategia es crucial debido al aumento epidémico de enfermedades crónicas en la población, Sin embargo, uno de los principales desafíos para implementar este enfoque es la dificultad para encontrar lugares adecuados donde realizar estas sesiones grupales. Los centros de salud no suelen contar con la infraestructura necesaria para integrar la educación nutricional como parte integral del tratamiento de las personas afectadas, además, es fundamental disponer de

personal capacitado en nutrición para impartir adecuadamente esta educación. Si se cuenta con este recurso humano especializado, las demás condiciones para llevar a cabo programas efectivos de educación nutrición son totalmente factible (Indira deBeausset, 2017).

En un estudio publicado por la revista Nutrición Hospitalaria por Gómez et al. (2020) sobre el sobrepeso y la obesidad mostró que en Costa Rica se reportaron cifras superiores con respecto a los datos dados por la OMS en el 2016 para la población mundial. De acuerdo con esto el 35% de la población mayor a 18 años era afectada por el exceso de peso. Los resultados revelan que esta prevalencia alcanzó 1 68,5% de las personas entre los 20-65 años en Costa Rica en el 2015. Un informe realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OECD) por Gómez et al. (2020) acerca de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en personas entre 15 y 74 años reportó que, en 2015, entre los países analizados esta; Estados Unidos, México y Costa Rica, el país con la mayor prevalencia de obesidad fue Estados Unidos con (un 38,2 %), seguido de México (32,4 %). Y ubicaría a Costa Rica por debajo de Estados Unidos, revelando una prevalencia de obesidad (33,8 %) aunque comprenden únicamente la población urbana de 20 a 65 años. Esto demuestra que la población costarricense no tiene conocimientos nutricionales estables y mucho menos buenos hábitos alimenticios debido a que el sobre peso y la obesidad son muestras de una malnutrición. Es de suma importancia enfocar la atención a estas cifras ya que siendo un país tan pequeño llegar a unas cifras similares a las de Estados Unidos un país tan grande quiere decir que la mayoría de nuestra población se encuentra en sobre peso y obesidad debemos de preocuparnos hacia dónde camina nuestra población en el futuro, el cual afecta las familias, el país y la economía en medidas de salud y la parte laboral.

1.1.2 Delimitación del problema

Para efectos de esta investigación la población de estudio está conformada por 95 personas entre los 18 y 64 años, de ambos sexos sin importar el nivel socioeconómico ni educativo. Se llevó a cabo en el III Cuatrimestre del 2023 y I Cuatrimestre 2024 en el distrito La Virgen del cantón de Sarapiquí, provincia de Heredia.

1.1.3 Justificación

El conocimiento de la alimentación y la nutrición se convierte en un instrumento esencial estratégico para el fomentar la autonomía de los individuos, esto requiere un proceso coherente por parte de la educación. Una alimentación saludable compete tanto a las familias y maestro el cual deben de colaborar con una buena educación para incentivar buenos hábitos saludables en los niños (De la Cruz Sánchez, 2015).

En relación a la educación sobre la alimentación y la nutrición, las personas desde las primeras etapas de vida, y durante todo el lapso de vida, recibe normas, conductas, refuerzos positivos y negativos los cuales determinan la elección, la toma de decisiones con base a la alimentación así como el consumo de los alimentos, los cuales pueden determinar una vida más saludable o no, por esto una buena educación constituye una buena propuesta de estrategia para la formación a una vida más saludable. Por este motivo, la Educación en Alimentación y Nutrición debe poder potenciar o modificar los hábitos alimentarios, de manera que se logre involucrar a todas la personas, ya sea niños, padres, profesores, directores y comunidades el educar sobre la importancia de llevar una buena alimentación y la necesidad de sobrellevarla de manera correcta, todos este esfuerzo implica en el descubrir, quitar los mitos y creencias, erradicar las conductas que no son correctas promoviendo una consciencia mayor sobre las funciones que juega la alimentación en las diversas etapas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción,

distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe de centrarse es en los menores de edad los infantes , debido que se fomenta de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación. La Educación Alimentaria y Nutricional, debe nutrir hacer énfasis especialmente en el nivel de Educación Inicial, a los actores que en ella actúan; los maestros, la familia y la comunidad en general (De la Cruz Sánchez, 2015b).

Los malos hábitos alimenticios establecidos durante la infancia pueden persistir en la edad adulta, aumentando el riesgo de desarrollar obesidad y complicaciones relacionadas con la obesidad, como la diabetes mellitus tipo 2. Se ha encontrado que las modificaciones tempranas en los hábitos alimenticios, especialmente durante la infancia, podrían promover la salud y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades durante la vida posterior (Mahmood et al., 2021).

La alimentación se puede decir que se organiza como una industria, que se inicia desde la producción del alimento, la distribución, la comercialización, los centros de abastecimiento, la selección de los alimentos que hacen las familias, en otras palabras, el manejo del alimento hasta que llega al hogar los cuales integran un conjunto de factores que no se pueden desvincular unos de otros. Aquí influye, el aspecto de comunicación, mercado que pueden llegar a ser perjudicial por esto debe de ser abordado desde la Educación Alimentaria y Nutricional (De la Cruz Sánchez, 2015c).

Estudios como estos pueden llevar a demostrar o evaluar con el pasar de los años si las estrategias implementadas en nuestro país caminan de manera exitosa o no se demuestra ningún avance favorable con temas nutricionales en la población, esto nos ayuda a observar cómo se encuentran las familias año tras año, si la educación nutricional hace un cambio en las vidas de la personas que se ven reflejadas en futuros jóvenes adultos, o incentivas a las instituciones

encargadas a moverse a crear nuevas estrategias de aprendizaje, métodos de enseñanza, a generar un ambiente más saludable, que los temas en nutrición llevaran a formar vidas más saludables favoreciendo así tanto a las personas de manera individual como familiar, financieramente, ya sea por elección de alimentos mayormente saludables a costos que se puedan acoplar a su bolsillo, la preparación de estos alimentos, y a nivel país bajar los costos en medicamentos y consultas médicas por enfermedades no transmisibles que se pueden prevenir con una vida más saludable.

En un estudio realizado sobre las actitudes de los padres hacia la dieta de sus hijos y los hábitos alimentarios reales de los niños demostró que hay una asociación directa entre las actitudes de los padres y los hábitos alimentarios de sus hijos por lo cual sugiere que la salud pública dirigida a temas sobre hábitos alimentarios deba ser enfocada de manera familiar y no individual según (Santiago et al., 2021).

Por consiguiente, estos tipos de estudios que puedan demostrar cómo se encuentran las familias en nuestro país en conocimientos nutricionales y si existe relación de este con los hábitos y seguridad alimentarios que presentan, ayudara a tener un enfoque para proyectos de salud pública que puedan ser enfocados de manera familiar y no solo individual.

Como nutricionistas saber cómo se encuentra nuestra población debe motivar a crear estrategias que sean claves y que hagan un cambio en la vida de las personas a querer preocuparse por que su vida futura mejore, pero aun así queriendo que la vida de sus hijos llegue a ser adultos sanos y no con procesos o enfermedades que hacen que no consigan llevar una vida optima.

El vivir en una zona rural hace que sepa cuáles son sus ventajas y también sus desventajas, muchas veces las zonas rurales son olvidadas o no se les brinda la atención necesaria, como ejemplo la atención a la salud, las zonas rurales no tienen los mismos privilegios de una zona

urbana esto siendo porque no hay hospitales o centros de salud equipados para cualquier situación, así lo es también en la parte de profesionales debido a que no se cuenta con especialistas en distintas materias de salud para ver esta población, por lo cual, las personas debe de desplazarse muchos kilómetros para poder obtener la atención necesaria, esto solo, si el médico general de la zona lo permite o lo refiere, ya la distancia siendo un gran impedimento, se presenta la parte económica afectada por motivos como los gastos en viaje y alimentación, muchas personas no se desplazan al centro de salud por la distancia. Entrando en la rama de la nutrición las personas no son tratadas por nutricionistas aunque las consultas médicas sea con personas que se encuentran con patologías asociadas a enfermedades crónicas no transmisibles que puedan llevar un mejor estilo de vida con la guía nutricional y a la vez que el nutricionista podrá abordar este tipo de casos como prevención para el resto de la población, en el seminario universidad (2023) relata en Costa Rica que para el 2060 el 94% de la población total (adultos y niños) tendrá una prevalencia de sufrir sobrepeso u obesidad, por esta razón se considera necesario políticas que permitan mejorar la alimentación de los costarricenses.

Según el asesor de Nutrición y Actividad Física de la OMS, Fabio Gomes dijo que se encontraban preocupados no solo por Costa Rica, sino también por la región de Centroamérica y las Américas, debido al avance que ha tenido la obesidad y sobrepeso, así como otras enfermedades que se relacionan con la mala alimentación (Seminario Universidad, 2023b).

En la comunidad en estudio no se realizan ferias de la salud, no se brindan charlas nutricionales en los centros de salud, no se brinda información sobre las enfermedades ligadas a los alimentos, por esto podemos empezar a notar que la población empieza a tener índices altos de obesidad y sobre peso. Según el Ministerio de Salud sobre el análisis nutricional de la población costarricense refiere la prevalencia de sobrepeso y de obesidad en la población mayor de 19 años

entre el 2014 y el 2018, ha mostrado tener una tendencia al aumento, en cuanto al primer aumento de 2,7% y el segundo de 1,8%. En cuanto la región de Latinoamérica y el Caribe, al 2016 el 24,2% de la población adulta es afectada por la obesidad, superando el promedio mundial de 13,1%. Para ese año el porcentaje de adultos con obesidad es del 25,7% en Costa Rica este fue superior al promedio de la región y al mundial. Para el 2018 el porcentaje de obesidad aumentó al 31,2%, poniendo en evidencia el aumento acelerado de los casos (Ministerio de Salud, 2022).

Por eso el estudiar que tanto conoce la población sobre temas nutricionales y ver reflejado estos conocimientos o falta de estos en sus hábitos alimentarios, así como ver que tanto tienen segura la alimentación esta población, pueden llegar a determinar cómo está la población costarricense, tratar de poner un alto y ayudar a empezar a bajar estas cifras que van en aumento y lograr que nuestro país se preocupe más por una población más saludable no solo ayudando a la ciudadanía a un mejor estilo de vida si no al país debido que esto afecta la economía del país personas más enfermas personas que requieren de más cuidado en los centros de salud así como gasto en medicamentos. Poder marcar a la población que entiendan que la nutrición es preventiva.

1.2 PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA con el conocimiento nutricional que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen, Sarapiquí, Heredia, 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

En esta sección se encuentran detallados el objetivo general y los objetivos específicos de la investigación.

1.3.1 Objetivo general

Relacionar los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA con el conocimiento nutricional que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen, Sarapiquí, Heredia, 2024

1.3.2 **Objetivos específicos**

- Definir el perfil sociodemográfico de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí, Heredia 2024, por medio de un cuestionario adaptado a la población.
- Evaluar los hábitos alimentarios de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí, Heredia 2024, por medio de un cuestionario adaptado a la población.
- Describir los niveles de seguridad alimentaria de las familias por medio de un cuestionario adaptado a la población sobre acceso, disponibilidad, consumo según ELCSA, en la población de ambos sexos de 18 a 64 de La Virgen de Sarapiquí, Heredia 2024.
- Precisar el conocimiento nutricional que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí, sobre temas nutricionales por medio de un cuestionario adaptado a la población.
- Relacionar el conocimiento nutricional con los hábitos alimentarios y seguridad alimentaria que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí.

1.4 **ALCANCES Y LIMITACIONES**

A continuación, se presenta los alcances y limitaciones de la investigación.

1.4.1 **Alcances de la investigación**

En la presente investigación no obtuvo alcances.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

En esta investigación no se presentaron limitaciones ni previstos que alteran lo planificado en el anteproyecto.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

En el siguiente apartado se presenta conceptos teóricos con respecto a las variables en estudio con el fin de comprender los temas a tratar en la investigación y su relación.

2.1.1 Perfil sociodemográfico

La real academia española detalla la palabra “social” como individuo de una sociedad o agrupación de individuos y “demográfico asociado a la demografía” estudio estadístico de una colectividad humana, referido a un determinado momento o a su evolución.

Incluye la descripción de las características sociales y demográficas de un grupo en una población, tales como: grado de escolaridad, ingresos, lugar de residencia, composición familiar, estrato socioeconómico, estado civil, raza, ocupación, área de trabajo, edad, sexo (Resafe Marketing S.A.S, 2021).

2.1.2 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se detallan por costumbres y comportamientos repetitivos, que demuestran la forma en que seleccionan, preparan y consumen los alimentos las personas, son influenciados de manera directa por las familias, imitación o estatus social (Vargas Campos, 2023).

Los hábitos alimentarios son conductas alimentarias que determina en cada persona, según su selección de alimentos, método de preparación y cantidad. Además, estos hábitos están influenciados por componentes de la seguridad alimentaria, tales como acceso y la disponibilidad de alimentos (Carvajal Araya, 2021).

Organizaciones mundiales describen que los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo son los principales factores que promueven la aparición de exceso de peso y enfermedades crónicas. Los hábitos alimentarios varían según la población porque está determinada por múltiples factores relacionados con el entorno social y físico, la cultura, la religión, el nivel socioeconómico, la edad y el género (Guevara et al., 2019).

Los hábitos alimentarios son influenciados por 3 importantes factores: la biodisponibilidad, se relaciona como el aparato digestivo puede absorber los nutrientes, por otro lado, se encuentra el nivel de educación alimentaria que tienen las personas para determinar que alimentos son óptimos para una adecuada salud combinándolos de manera correcta, finalmente el acceso a los alimentos está influenciado por los productos que se encuentran en los mercados y las posibilidades que se tiene de compra (Hernández Chavarría, 2021).

Los hábitos alimentarios se miden por medio de un cuestionario el cual la recolección de los datos es fundamental para constituir conocimiento certero y objetivo respecto a los hábitos en ingesta alimentaria de las personas, algunas veces hay que adaptar el cuestionario a la población en estudio y validar este cuestionario con una aplicación piloto y algunas veces por expertos. Por medio de estos cuestionarios se mide aspectos individuales de los sujetos, con relación a conductas y hábitos alimenticios (Díaz et al., 2019).

Preocupación alimentaria; este se describe como la inquietud de poder tener un peso saludable y consumo el alimento más saludable. Guías alimentarias; el cual considera identificar el conocimiento de las personas respecto a guías alimentarias del Ministerio de Salud, orientado a ciertos alimentos de que son menor consumidos como pescado, verduras, frutas y legumbres. Alimentación fuera de horarios; se refiere al consumo de alimentos fuera de los horarios principales de comida estos son consumidos fuera de los

tiempos de alimentación, se encuentra asociado a un comportamiento psicológico. Conciencia de Alimentación; se relaciona al control de alimentación que tiene un individuo con su ingesta alimentaria con respecto a lo que come y cuanto consume. Conductas alimentarias sedentarias; tiempo en que pasa una persona inactiva diariamente y su relación con el menor consumo de alimentos poco saludables y balanceados. Productos Cárneos; el cual atiende en la cantidad y calidad respecto a este alimento altamente proteico y graso. Lácteos y Cereales; que refiere a la cantidad de cereales y lácteos que consume una persona. Recomendaciones para Actividad Física; trata de incentivar la actividad física evitando el sedentarismo y la ingesta de agua diaria; Actitud de alimentación; el cual mide la actitud corporal y temporal del acto de ingesta alimentaria. Y, por último, Actividad Sedentaria; que pretende evaluar el tiempo que el sujeto invierte en posición de reposo e inactivo para este caso particular sentado (Díaz et al., 2019 p 479 - 481).

2.1.2.1 Frecuencia de consumo

Los cuestionarios son herramientas que pueden ser utilizadas en estudios epidemiológicos que investigan la relación entre ingesta dietética y otra variable en estudio evaluando la frecuencia de consumo de la población, estos instrumentos son utilizados desde la década de los 90, se pueden componer de una lista de alimentos, frecuencia con que los consume, y tamaño de la ración consumida si se requiere (Pérez et al., 2015).

La frecuencia de consumo se valora por medio de una tabla la cual brinda casillas con respuestas de opción múltiple, o bien mediante preguntas independientes sobre la frecuencia con que se consume una bebida en concreto o alimento. Las categorías de la frecuencia de consumo van desde nunca o menos de una vez al mes hasta 6 o más veces

al día y los encuestados participantes deben de seleccionar una de las opciones (Pérez et al., 2015 p. 47).

2.1.2.2 Dieta Saludable

La FAO (2023) menciona que las dietas saludables son esenciales para alcanzar los objetivos de seguridad alimentaria y mejorar los resultados nutricionales. Una dieta saludable se compone de la variedad de alimentos que son nutritivos y seguro debido a que proporcionan la energía necesaria para el requerimiento diario de cada individuo llevando a una vida saludable.

Una dieta saludable está basada en una variabilidad de alimentos los cuales no se encuentran procesados o son mínimos su proceso, se pueden encontrar en todos los grupos de alimentos como lo son carbohidratos de preferencia integrales, proteínas en su mayoría magras o semi magras evitando aquellas que presentan grandes cantidades de grasa, leguminosas, frutas y vegetales, el poder lograr una dieta saludable en los individuos ayuda a la prevención de malnutrición, las deficiencias de micronutrientes y el sobrepeso u obesidad. También ayuda a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y ciertos tipos de cáncer.

2.1.3 Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria y nutricional (SAN) es la garantía de que “ las personas en el mundo tengan en todo momento acceso a alimentos tanto físicos, económicos, alimento inocuos y nutritivos tanto así para satisfacer las necesidades y preferencias alimenticias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana” (Ministerio de Salud, 2020)

Dimensiones primordiales de la seguridad alimentaria según la FAO (2011)

Disponibilidad física de los alimentos: es parte correspondiente a “oferta” en función a producción de alimentos, los niveles de las existencias y el comercio neto.

Acceso económico y físico a los alimentos: La oferta adecuada de alimentos, su disponibilidad en los comercios ya sea a nivel nacional o internacional no garantiza la seguridad alimentaria a nivel de los hogares, por esta razón se presenta la preocupación por que allá una insuficiencia en el acceso a los alimentos, por eta razón se ha diseñado políticas con mayor enfoque en materia de ingresos y gastos, para alcanzar los objetivos de seguridad alimentaria.

Utilización de los alimentos: La utilización se entiende como la forma en la que el cuerpo humano logra aprovechar los nutrientes presentes en los alimentos. Se puede decir que se obtiene la condición nutricional de los individuos, al ingerir energía y nutrientes que son suficientes los cuales muestran el resultado de una buena alimentación y de buenas prácticas de salud, la correcta preparación de los alimentos, la variedad de la dieta y la buena proporción y distribución de los alimentos dentro de los hogares, combinados esos factores con el buen uso biológico de los alimentos consumidos.

Estabilidad en el tiempo de las tres dimensiones anteriores: Se puede decir que, aunque se tenga una ingesta de alimentos adecuada actualmente, si las personas al no tener asegurado el acceso periódicamente de los alimentos se puede considerar que no tienen seguridad alimentaria porque la falta de acceso representa un riesgo para la condición nutricional. Las condiciones naturales como adversidades climáticas (la sequía, las inundaciones), la inestabilidad del gobierno parte política (el descontento social), o los factores económicos (el desempleo, los aumentos de los precios de los alimentos) pueden incidir en la condición de seguridad alimentaria de las personas.

2.1.3.1 Inseguridad Alimentaria

La inseguridad alimentaria se define como la disponibilidad limitada o incierta de alimentos nutricionalmente adecuados e inocuos; o la capacidad limitada e incierta de adquirir alimentos adecuados en formas socialmente aceptables (ELCSA, 2012).

Existe la inseguridad alimentaria crónica y transitoria FAO (2011)

Inseguridad alimentara crónica:

Se da a largo plazo o persistente debido a que las personas no tienen capacidad para satisfacer sus necesidades alimentarias, se da por largos periodos de pobreza y falta de activos, pueden llegar a superarse a largo plazo por medidas de desarrollo que abordan la pobreza, como educación, acceso a recursos productivos.

Inseguridad alimentaria transitoria

Se da a corto plazo es temporal, se puede presentar cuando ocurre una caída repentina de la capacidad de producir o acceder alimentos, es resultado de fluctuaciones tales como variación en la producción de alimentos a nivel nacional, precios de los alimentos e ingresos en el hogar, como es de carácter impredecible dificulta la planificación y exige capacidades de intervención diferentes como programas de protección social.

La vulnerabilidad, el hambre la malnutrición y la pobreza están relacionados con inseguridad alimentaria.

2.1.3.2 ELCSA

La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA, 2012) pertenece a la familia de las escalas de medición de inseguridad alimentaria basadas en la experiencia en los hogares con esta condición.

La ELCSA fue desarrollada tomando en cuenta las experiencias anteriores con escalas validadas de medición de inseguridad alimentaria en el hogar. Específicamente, la ELCSA se construyó a partir del Módulo Suplementario de Medición de Inseguridad Alimentaria de los Estados Unidos (HFSSM), la Escala Brasileña de Inseguridad Alimentaria (EBIA), la Escala Lorenzana validada y aplicada en Colombia, y también tomando en cuenta la Escala de Inseguridad Alimentaria y Acceso desarrollada por la Agencia Internacional de Desarrollo de los Estados Unidos, USAID (HFIAS). La ELCSA se caracteriza por ser una herramienta de bajo costo y de una aplicación rápida con una alta validez y confiabilidad en distintos canales de aplicación. Esto se explica en gran parte por el enfoque inclusivo e intersectorial que se siguió para el desarrollo, validación y diseminación del uso de la escala. Como resultado ELCSA ha sido aplicada tanto a nivel nacional como local con éxito estado validado en Estados Unidos, Brasil, Colombia, México y otros países de América Latina y el Caribe en encuestas gubernamentales, estudios académicos y/o sondeos de opinión pública (ELCSA, 2012).

Tabla N°1

Puntos de corte para la clasificación de la (in)seguridad alimentaria según tipo de hogar

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

Fuente: ELCSA, 2012

2.1.4 Conocimiento nutricional

La real academia española detalla “conocimiento” como: Acción y efecto de conocer o entendimiento, inteligencia, razón natural.

“Nutricional “como: perteneciente o relativo a la nutrición.

La educación nutricional forma un pilar fundamental en la preservación de una buena salud y mejorar la calidad de vida, siendo la alimentación un factor modificable de las enfermedades crónicas degenerativas (Quirós Pereira, 2018).

El conocimiento, las actitudes y practicas son parte del desarrollo para adecuadas prácticas de alimentación, estas pueden llegar a representar un cambio importante en la practicas alimentarias. Este modelo sugiere que los conocimientos son un requisito previo para lograr un cambio significativo en tales prácticas, en efecto cuando el conocimiento aumenta las actitudes cambian y al tiempo las practicas mejoran (Rivas et al., 2021).

Una adecuada educación alimentaria y nutricional ayuda a mejorar las, actitudes, comportamientos y conocimientos en relación con el consumo de una dieta saludable en la población, por consiguiente, un adecuado conocimiento nutricional influye en que los problemas de salud disminuyan de manera que el hombre sea más eficaz de su propio cuidado y protección (Quirós et al., 2018 p. 39).

La FAO menciona que para una adecuada alimentación la población debe de poder acceder a una cantidad suficiente de alimentos inocuos y de calidad, pero detalla que no se debe de centrar solamente en la seguridad alimentaria como única herramienta para resolver el problema con la mal nutrición mundial; el mejorar estrictamente la producción de alimentos no se convierten en la forma automática de un buen estado nutricional. Menciona que los países tienen que brindar educación a la población para mejorar el consumo de alimentos adecuados, no solo con el consumir más o menos alimentos si no también con el fin de que en los próximos 15

a 20 años evitar las cargas económicas y sociales abrumadoras, la población debe saber cómo llevar una dieta saludable y cómo elegirse opciones alimentarias aceptables (FAO, 2011).

No se puede negar que tener conocimientos en materia a la nutrición y alimentación, mejora el estilo de vida de las personas debido a que este condiciona el comportamiento dietético y con este el estado nutricional, mejorando la salud a largo plazo. En niños y adolescentes que presentan familiares con antecedentes obesos, se sabe que se encuentra un riesgo de presentar obesidad con forme avanza la edad, por esta razón modificar las conductas a tempranas edades, incrementando el conocimiento en nutrición por medio de la educación alimentaria, ayudara a la prevención de este a futuro (Maury et al., 2017).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La investigación tendrá un enfoque cuantitativo debido a que se realiza la recolección de datos, sobre la relación entre hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria con el conocimiento nutricional que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años en La Virgen de Sarapiquí Heredia, 2024, los cuales se analizan de forma estadística para obtener resultados que pueden ser traducidos a cifras numéricas.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación será descriptivo correlacional debido a que se encarga de obtener información describirla y relacionar las variables en estudio, se busca saber cómo son los hábitos alimentarios, la seguridad alimentaria que maneja las familias y si la población en estudio tiene conocimientos básicos en temas nutricionales para determinar si existe relación entre su conocimiento con sus hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria.

3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

La unidad de estudio corresponde a hombres y mujeres de 18-64 años que habitan en la comunidad de La Virgen de Sarapiquí, de la provincia de Heredia

3.3.1 Población

La Virgen es el distrito número 2 del cantón de Sarapiquí, cuenta con un área total del 23% del cantón de Sarapiquí siendo 514km². (Instituto de Desarrollo Rural [Inder], 2014).

Cuenta con una población total de 16,493 y 11,103 habitantes de 15 a 64 años (Instituto Nacional de Estadística y Censo [INEC], 2022).

3.3.2 Muestra

La muestra es de tipo no probabilística debido a que está conformada por personas seleccionadas bajo determinados criterios de investigación se calcula por medio de la siguiente fórmula estadística, debido a que no se tiene el dato exacto de la población de 18-64 años, se utiliza la siguiente fórmula.

$$n = \frac{Z^2 PQ}{d^2}$$

$$n = \frac{(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(0,1)^2} = 96 \text{ personas}$$

n= 96 personas de ambos sexos

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N°2

Criterios de Inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSION	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Hombres y mujeres entre 18 y 64 años	Quienes no firmen el consentimiento informado
Residentes del distrito La Virgen, Sarapiquí, Heredia	Personas que no estén en capacidad cognitiva y falta de tiempo que les impida llenarla encuesta.
Hombres y mujeres con capacidades y físicas y mentales que les permitan realizar adecuadamente el instrumento de esta investigación	Personas que no cuenten con medios electrónicos para llenar una encuesta digital.

Fuente: elaboración propia, 2024.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Se utiliza un cuestionario de elaboración propia por medio de la plataforma Google Forms validándolo con el 10% de la población donde se separaren en 4 apartados. El primer apartado corresponde a las características sociodemográficas con el fin de caracterizar la población. El segundo sobre hábitos alimentarios para saber tiempos de alimentación, gustos, métodos de cocción, frecuencia de consumo. El tercero es conocer el nivel de seguridad alimentaria, donde se abarque preguntas, sobre acceso alimentos, disponibilidad de estos en los comercios, se evaluará según ELCSA. En el cuarto apartado se realizarán preguntas sobre temas nutricionales con el fin de saber que tanto conocimiento tiene la población sobre estos temas, por ejemplo, que es la nutrición, para que sirve, que es una dieta saludable, si actualmente recibe educación nutricional de centros de salud u otros.

3.4.1 Validez

El instrumento será validado por medio de un plan piloto el cual se realiza con el 10% de la muestra, donde se puede observar si el instrumento es claro y con facilidad de comprensión, así como buen manejo de la plataforma, donde ayuda a buscar la mejora del cuestionario antes de la ejecución.

3.4.2 Confiabilidad

La ejecución del cuestionario se realiza con mi persona presente, donde pueda brindar una mejor atención y ayuda si se requiere, se aplicará fuera de horario laboral y en un ambiente tranquilo.

Por otra parte, el apartado tres sobre la seguridad alimentaria se implementará preguntas aplicando la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria que ha demostrado tener una alta validez y confiabilidad en diversos estudios donde se ha aplicado en países como Estados Unidos, Brasil, Colombia, México, entre otros.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es no experimental debido a que se observa de forma natural y no se manipulan las variables, es transversal porque se estudiara y aplicara el cuestionario en un solo momento, no se brindara seguimiento

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N°3 Operacionalización de las variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Definir el perfil sociodemográfico de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí, Heredia 2024, por medio de un cuestionario adaptado a la población.	Características sociodemográficas	Incluye la descripción de las características sociales y demográficas en una población.	Aplicación de un cuestionario	Sexo	Femenino – Masculino - Prefiero no responder (18-25años) (26- 35años) (36-45 años) (46-55años) (56-64años) Soltero – Casado o unión libre – Viudo - Divorciado Primaria incompleta - Primaria completa - Secundaria incompleta - Secundaria completa - Universidad incompleta - Universidad completa Técnico o diplomado - Sin estudios ₡100-150 mil - ₡151-250 mil - ₡251-350 mil - ₡351-400 mil - Mayor a 400mil	Cuestionario
				Edad		
				Estado civil		
				Nivel académico		
				Ingreso mensual		
Evaluar los hábitos alimentarios de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí, Heredia 2024, por medio de un cuestionario adaptado a la población.	Hábitos alimentarios	Los hábitos alimentarios se detallan por costumbres y comportamientos repetitivos, que demuestran la forma en que seleccionan, preparan y consumen los alimentos las personas	Aplicación de un cuestionario	Frecuencia con que consume los alimentos Lácteos, cereales, leguminosas, carnes, pescado, grasas, azúcares, frutas y vegetales, comida rápida	Nunca - 1 vez al mes o menos - 2 a 3 veces al mes - 1 a 2 veces a la semana - 3 a 4 veces a la semana - 5 o más veces a la semana *El indicador será utilizado para cada tipo de alimento Agua Gaseosa Refresco natural Refresco de paquete Bebidas calientes (té, café) Ninguna, otro Menos de 2 vasos - 2a 4 vasos - 5 a 7 vasos - 8 a 9 vasos - más de 9 vasos Nunca o casi nunca – algunas veces- siempre o casi siempre Nunca o casi nunca – algunas veces- siempre o casi siempre	Cuestionario
				Bebida que suele acompañar las comidas		
				Consumo de líquido al día		
				Tiempos de comida que realiza al día entre semana lunes a viernes (Desayuno - Merienda mañana – Almuerzo - Merienda tarde- Cena -merienda nocturna) Tiempos de comida que realiza fines de semana sábado – domingo (Desayuno - Merienda -mañana – Almuerzo - Merienda tarde Cena -merienda nocturna)		

Continúa en la siguiente página

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				<p>Cuál es el método de cocción que con mayor frecuencia utiliza para preparar cada uno de los siguientes alimentos (papa, pescado, pollo, carne, plátano yuca)</p> <p>¿Al comprar alimentos lee las etiquetas nutricionales de los productos?</p> <p>¿Cuánta cantidad de azúcar, miel, tapa de dulce, leche condensada le agrega a un vaso de (refresco, café, té, agua dulce)?</p> <p>¿Le agrega sal a la comida ya preparada?</p>	<p>Frito - Asado - Hervido - A la plancha – Freidora de aire - Al vapor - Al horno – crudo - No consumo</p> <p>Siempre o casi siempre – algunas veces - nunca o casi nunca</p> <p>1 a 2 cucharaditas por vaso - 3 a 4 cucharaditas por vaso - 5 o más cucharaditas por vaso - No le agrega - Utiliza sustitutos</p> <p>Siempre o casi siempre - algunas veces- nunca o casi nunca</p>	
<p>Describir los niveles de seguridad alimentaria de las familias por medio de un cuestionario adaptado a la población sobre acceso, disponibilidad, consumo según ELCSA, en la población de ambos sexos de 18 a 64 de La Virgen de Sarapiquí, Heredia 2024.</p>	<p>Seguridad alimentaria</p>	<p>Seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias</p>	<p>Aplicación de un cuestionario</p>	<p>¿En los últimos 4 meses se ha preocupado por que la comida se acabe por falta de dinero u otros recursos?</p> <p>¿En los últimos 4 meses se han quedado sin alimento, por falta de dinero u otros?</p> <p>¿Se han quedado sin dinero en algún momento en estos últimos 4 meses?</p> <p>¿En los últimos 4 meses, por falta de dinero u otros dejaron de tener una alimentación saludable?</p> <p>¿En los últimos 4 meses, usted o un miembro del hogar tuvo una alimentación con poca variación con solo un tipo de alimento debido a la falta de dinero u otros recursos?</p>	<p>Sí No</p> <p>Sí No</p> <p>Sí No</p> <p>Sí No</p> <p>Sí No</p>	<p>Cuestionario con la escala de ELCSA</p>

Continuación de la tabla N° 3

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				¿En los últimos 4 meses, por falta de dinero u otros recursos, usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	Sí No	
				¿En los últimos 4 meses, por falta de dinero u otros recursos, usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que come habitualmente?	Sí No	
				¿En algún momento de estos últimos 4 meses, usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió por falta de alimento, de dinero u otros recursos?	Sí No	
				¿En los últimos 4 meses Ha dejado usted o algún adulto en casa de comer por todo un día debido a la falta de comida y de posibilidades de adquirirla?	Sí No	
				Preguntas en caso de menores de 18 años en el hogar	Sí No	
				¿En los últimos 4 meses, los niños en su hogar no han podido recibir una alimentación sana y variada por falta de dinero u otros recursos?		
				¿En los últimos 4 meses, los niños en su hogar han tenido que comer solamente pocos tipos de alimentos por falta de dinero u otros recursos?	Sí No	
				¿En los últimos 4 meses, los niños en su hogar han comido menos de lo que usted piensa que deberían comer por falta de dinero u otros recursos	Sí No	
				En los últimos 4 meses, ha tenido usted que disminuir la cantidad de comida servida a los niños en su hogar, ¿por falta de dinero u otros recursos?	Sí No	
				¿En los últimos 4 meses, los niños en su hogar han sentido hambre, pero usted no pudo conseguir más comida por falta de dinero u otros recursos?	Sí No	

Continúa en la siguiente página

Continuación de la tabla N° 3

Objetivo específico	Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				<p>¿En los últimos 4 meses, los niños en su hogar se han acostado con hambre porque no había comida en la casa por falta de dinero u otros recursos?</p> <p>¿En los últimos 4 meses, los niños en su hogar han dejado de comer por todo un día por falta de dinero u otros recursos?</p>	<p>Si No</p> <p>Si No</p>	
Precisar el conocimiento nutricional que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí, sobre temas nutricionales por medio de un cuestionario adaptado a la población.	Conocimiento nutricional	Influye en la disminución de los problemas de salud de manera que el hombre sea un ente activo de su propio cuidado y protección.	Aplicación de un cuestionario	<p>Se brindará 10 preguntas de conceptos básicos sobre temas nutricionales</p> <p>Se brindará 7 preguntas de conceptos básicos sobre temas nutricionales</p> <p>Alguna vez a recibido o escuchado información sobre educación nutricional</p>	<p>Falso – verdadero</p> <p>Marcar con una X la opción correcta</p> <p>Radio o televisión Ferias de salud Ministerio de salud Centros de salud, Ibais (CCSS) CEN-CINAI Otro</p>	Cuestionario

Fuente: elaboración propia, 2024.

3.7 PLAN PILOTO

Se emplea un plan piloto para la validación del cuestionario, este se imparte a un grupo de personas de regiones diferentes pero de características sociodemográficas similares cuyo número de participantes fue igual al 10 % de la muestra de la investigación siendo de 10 personas debido a que el tamaño de la muestra son 96 personas, donde se podrá observar si el instrumento es claro y con facilidad de comprensión, así como buen manejo de la plataforma, donde ayuda a buscar la mejora del cuestionario antes de la ejecución.

CAPITULO IV
PRESENTACION DE RESULTADOS

4.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

En la siguiente sección se describen las características sociodemográficas de la población en estudio.

Tabla N°4

Datos sociodemográficos de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n= 96)

Características sociodemográficas	Absoluto	%
Sexo		
Femenino	74	77
Masculino	21	22
Prefiero no responder	1	1
Edad		
18-25años	13	14
26- 35años	34	35
36-45 años	29	30
46-55años	14	15
56-64años	6	6
Estado Civil		
Soltero	30	31
Casado - Unión libre	58	61
Viudo	2	2
Divorciado	6	6
Nivel académico		
Primaria incompleta	7	7
Primaria completa	11	12
Secundaria incompleta	11	12
Secundaria completa	29	30
Universidad incompleta	10	10
Universidad completa	25	26
Técnico o diplomado	3	3
Sin estudios		
Ingreso Mensual		
¢150 mil o menos	31	32
¢151-300 mil	11	12
¢301-450 mil	26	27
¢451-600 mil	10	10
Mayor a 600mil	18	19

Las personas participantes residen en la Virgen de Sarapiquí, Heredia, la participación según sexo fue de 22% hombre, 77% mujeres y 1% que prefiere no responder, lo que se refleja

que hay mayor participación del género femenino que el masculino. La mayoría de los encuestados están en un rango de edad entre 26 a 35 años con un 35% y de 36 a 45 años con el 30% por lo que se podría decir que la mayoría de los participantes rondan en una edad de 26 a 45 años. Con respecto al estado civil el 61% de los participantes se encuentran casados o en unión libre y el 31% solteros. Según el nivel académico las mayores cifras detallan que el 30% tienen secundaria completa, el otro 26% universidad completa, un 10% universidad incompleta la cual pueden estar cursando aun los estudios o haberlos abandonado, el 3% obtiene un técnico o diplomado, por esta razón los resultados reflejan que la mayoría tienen un nivel de estudio elevado. Por otra parte, el 32% de los participantes cuentan con un ingreso de ₡150 mil colones o menos mensualmente seguido de un 26% con un ingreso mensual de ₡301-450 mil y el 19% de los participantes tienen un ingreso mayor a 600 mil colones.

4.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS

A continuación, se presenta los hábitos alimentarios de los miembros de la muestra estudiada. Se evalúa los hábitos alimentarios por medio de una frecuencia de consumo, además, se realizan 8 preguntas sobre hábitos alimentarios, todas las respuestas se evalúan por medio de una escala de elaboración propia, dicha escala se encuentra en el Anexo N°2. Según sea el puntaje obtenido de cada persona participante se evalúa de la siguiente manera, el puntaje se refiere a si el hábito es bueno, se da el máximo puntaje por variable que corresponde a 3 puntos, 2 puntos para hábitos regulares y un punto para hábitos malos. De esta manera al sumar los puntajes se clasifica de la siguiente forma, si obtiene un total de 60 a 75 puntos que equivale al (80% - 100%) se considera buenos hábitos alimentarios, si obtiene 45 a 59 puntos equivale a (60% a 79%) la persona tiene hábitos alimentarios regulares y si es menor a 44 (menos de 59%) posee malos hábitos alimentarios.

Tabla N°5

*Frecuencia de consumo de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de**Sarapiquí (n= 96)*

Alimentos	Frecuencia de consumo											
	Nunca		1 vez al mes o menos		2 - 3 veces al mes		1 a 2 veces a la semana		3 a 4 veces a la semana		5 o más veces a la semana	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Alimentos ricos en harinas: (Arroz, pan, pastas, tortillas, cereales, etc.)	1	1	4	4	22	23	8	8	23	24	38	40
Verduras harinosas: (Papa, yuca, ñampi, tiquisque, plátano maduro, etc..)	1	1	4	4	22	23	8	8	23	24	38	40
Leguminosas: (Frijoles negros- blancos-rojos etc.) garbanzos, lentejas, etc..	1	1	9	9	4	25	14	15	21	22	27	28
Frutas: (Piña, manzana, banano, papaya, mandarinas, naranjas, mamones, etc..)	2	2	12	13	23	24	20	21	23	24	16	17
Vegetales: (Lechuga, tomate, repollo, zanahoria, chayote, vainicas, etc..)	2	2	13	14	20	21	15	16	25	26	21	22
Carnes: Pollo, Cerdo, res, (bistec, molida, pechuga, muslo, alas, etc..)	2	2	5	5	23	24	17	18	24	25	25	26
Pescados y mariscos frescos: (Tilapia, salmón, camarones, corvina, pulpo, etc..)	9	9	35	36	20	21	18	19	6	6	8	8
Pescados y mariscos enlatados: (atún, sardina, mejillones, calamares, etc..)	9	9	31	32	24	25	18	19	9	9	5	5
Embutidos: (jamón, mortadela, salchichón, chorizo, salchichas, etc..)	12	13	25	26	19	20	15	16	18	19	7	7
Huevos: (Huevos de gallina, huevo de codorniz, huevo de Ganso etc.)	3	3	3	3	22	23	11	11	20	21	37	39
Lácteos: (queso, leche, yogurt, etc..)	3	3	17	18	22	23	15	16	24	25	15	16
Alimentos ricos en grasa: (Mantequilla, natilla, queso crema, margarina, pate, etc..)	3	3	26	27	23	24	20	21	19	20	5	5
Semillas: (Maní, almendras, Marañón, etc..)	18	19	44	46	15	16	13	14	5	5	1	1
Comidas Rápidas: (hamburguesas, tacos, papas fritas, nachos, pollo frito, pizza etc.)	11	11	47	49	21	22	14	15	2	2	1	1
Alimentos ricos en azúcar: siropes, confites, mermelada, dulces, chocolates, postres, galletas, etc.	14	15	34	35	24	25	12	13	8	8	4	4
Snacks: (papas tostadas, tortillitas, yuquitas, chicharrón inflado, etc..)	13	14	39	41	25	26	8	8	10	10	1	1
Bebidas alcohólicas: (cerveza, vino, ron, vodka, whisky, etc.)	60	63	25	26	2	2	5	5	3	3	1	1
Bebidas procesadas azucaradas: (gaseosas, jugos o refrescos embotellados, etc..)	14	15	45	47	16	17	11	11	7	7	3	3

La tabla anterior refleja los resultados de la frecuencia de consumo de las personas participantes, de acuerdo con los resultados los grupos de alimentos harinosos son el que mayormente se consume siendo un 40% consumiéndola 5 o más veces a la semana y un 4% de 3 a 4 veces por semana, seguido de los huevos con un 39%, las leguminosas con un 28% y las carnes con un 26% indicando que lo consumen de 5 o más veces a la semana, mientras que los grupos de vegetales, lácteos y frutas demuestran un resultado de un 26%, 25% y 24% respectivamente donde los participantes lo consumen con una frecuencia de 3 a 4 veces a la semana, Por otro lado, los grupos de comidas rápidas con un 49%, bebidas procesadas azucaradas con un 47%, semillas con un 46%, snacks con un 41%, pescados frescos con un 36%, mariscos enlatados con un 32% demuestran que son consumido 1 vez al mes o menos, por lo que el consumo de alimentos saludables como el pescados y mariscos frescos o enlatados son de poco consumo al igual que las semillas. Por otra parte, la mayor cifra obtenida siendo de un 60% de la población no consume bebidas alcohólicas.

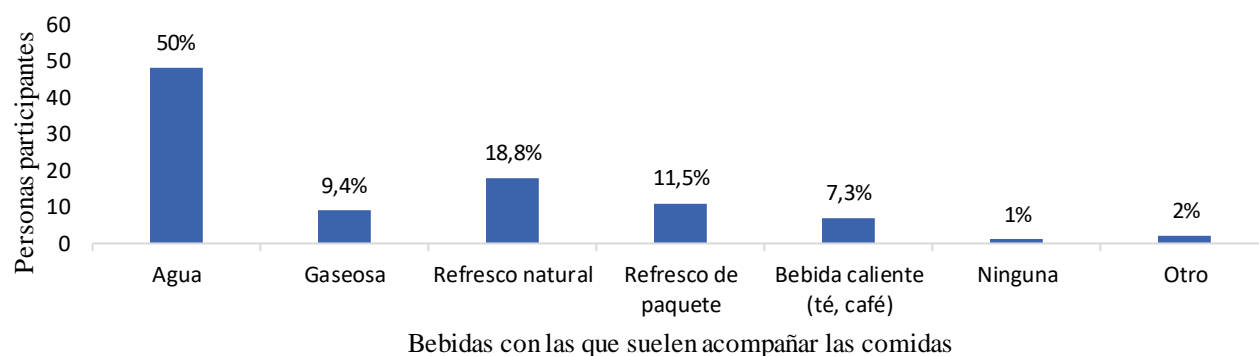


Figura N°1. Bebidas con las que suelen acompañar las comidas los participantes (n=96). Fuente: Elaboración Propia, 2024.

La figura N°1 muestra que el 50% de las personas se inclinan a consumir agua como acompañamiento de las comidas, y el 19% una bebida natural, donde solo el 11% de las personas

participantes manifiestan la preferencia de consumir refrescos de paquete y el 9% gaseosas con los tiempos de comida.

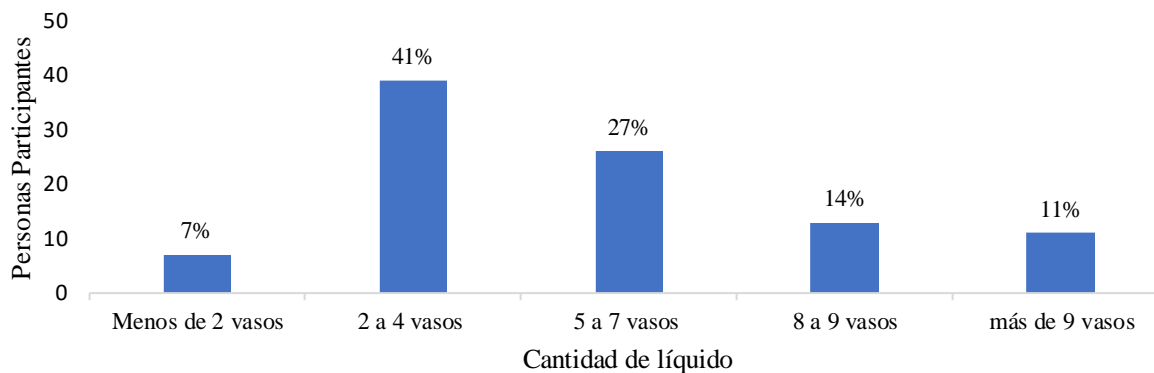


Figura N°2. Cantidad de líquido con las que suelen consumir al día (n=96). Fuente: Elaboración Propia, 2024.

La anterior figura N°2 evidencia que el más del 75% de los encuestados no alcanzan a beber al menos 8 vasos de agua diario, mostrando que tienen poca hidratación, donde, que solo un 25% consume más de 8 vasos diariamente.

Tabla N°6

Tiempos de comida que realizan al día entre semana de (lunes a viernes) los participantes de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n=96).

Tiempos de Comida	Nunca o casi nunca		Algunas veces		Siempre o casi siempre	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Desayuno	4	4	17	18	75	78
Merienda mañana	47	49	38	40	11	11
Almuerzo	2	2	10	10	84	88
Merienda tarde	21	22	44	46	31	32
Cena	8	8	25	26	63	66
Merienda nocturna	68	71	20	21	8	8

En la tabla N°6, notamos que más del 66% de las personas están acostumbradas a tomar las tres principales comidas, que corresponde a desayuno, almuerzo y cena; sin embargo, las meriendas no son parte de su cultura alimentaria, donde se nota que el 49% de la población nunca realizan una merienda en la mañana y que el 46% realiza la merienda de la tarde algunas veces y siempre o casi siempre el 32%, por otro lado, la mayoría de la población no realiza una merienda nocturna.

Tabla N°7

Tiempos de comida que realizan al día los fines de semana de (sábado a domingo) los participantes de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n=96).

Tiempos de Comida	Nunca o casi nunca		Algunas veces		Siempre o casi siempre	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Desayuno			11	11	85	89
Merienda mañana	54	56	36	38	6	6
Almuerzo			12	13	84	88
Merienda tarde	28	29	40	42	28	29
Cena	6	6	20	21	70	73
Merienda nocturna	64	67	20	21	12	13

En la tabla N°7 el comportamiento es similar a la tabla N° 6, las personas tienden en no fallar en las tres comidas principales (Desayuno, almuerzo y cena) siendo más del 73% de la población, por otra parte, las meriendas no son parte de la educación de los encuestados, pero tiende a disminuir la merienda de la mañana los fines de semana y aumentar la merienda de la tarde los fines de semana

Tabla N°8

Método de cocción que realizan los participantes de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí (n=96).

Alimento	Método de cocción																	
	Frito		Hervido		A la plancha		Asado		Freidora de aire		Al Horno		Al vapor		No consumo		Crudo	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Plátano	68	71	10	10	3	3	4	4	6	6					5	5		
Yuca	15	16	60	63	1	1	3	3	3	3			4	4	9	9	1	1
Carne	47	49	12	13	9	9	17	18	9	9	1	1	1	1				
Pescado	62	65	2	2	17	18	7	7	6	6					2	2		
Pollo	17	18	38	40	14	15	11	11	13	14	1	1	2	2				
Papa	15	16	55	57	1	1	10	10	11	11			3	3	1	1		

De acuerdo con la tabla N°8 los alimentos seleccionados para los participantes reflejan que el método de cocción que más acostumbra la población es el frito en alimentos como plátano, pescado y carne, de segunda opción es el hervido para los alimentos como yuca con 63%, pollo con 40% y papa con 57% de los participantes. Por otra parte, el método de cocción con freidora de aire, a la plancha y asado son métodos muy aceptables por utilizar en la preparación de los alimentos y cabe destacar que, aunque no son los más utilizados por la población son elegidos por algunos participantes. El método de cocción al horno y al vapor son pocos usados en las personas que participaron en la encuesta.

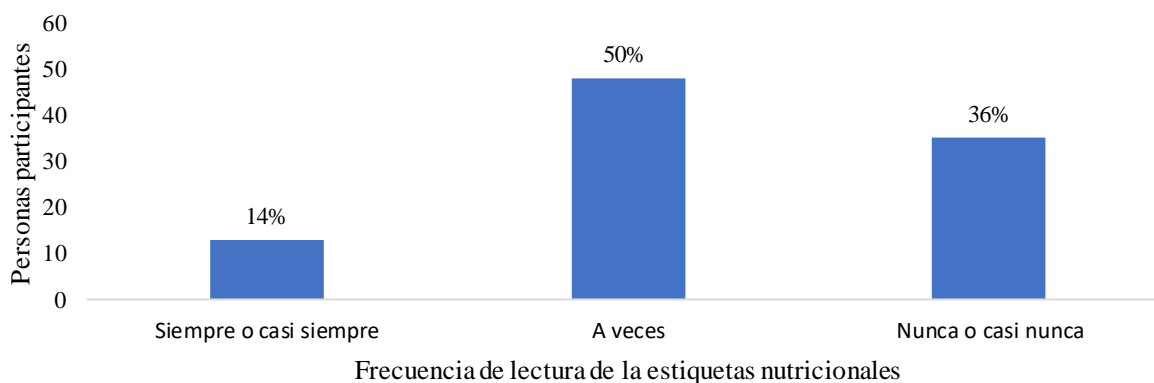


Figura N°3. Lectura de las etiquetas nutricionales antes de comprar alimentos por los participantes (n=96). Fuente: Elaboración Propia, 2024.

Podemos concluir con los resultados en la figura N°3 que el 50% las leen a veces, mientras que el 36% no las leen nunca, evidenciando que no es una costumbre de las personas. Cabe destacar que hay un 14% de la población que si acostumbra a leer las etiquetas nutricionales casi siempre.

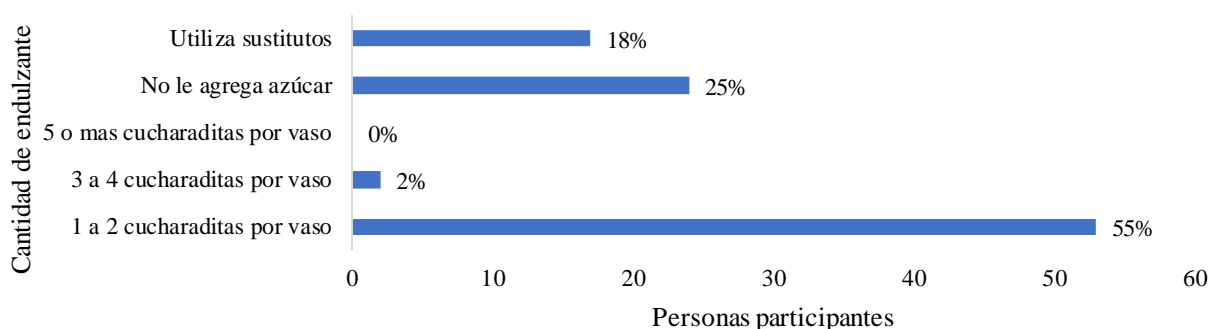


Figura N°4. Cantidad de endulzante que agregan a las bebidas por los participantes (n=96).

Fuente: Elaboración Propia, 2024.

En la figura N°4 anterior la cantidad de endulzante usado por las personas indica que el 50% de la población manifiesta que utiliza de 1 a 2 cucharaditas por vaso, por otro lado, el 25% revela que no agrega azúcar a las bebidas y que el 18% utiliza un sustituto.

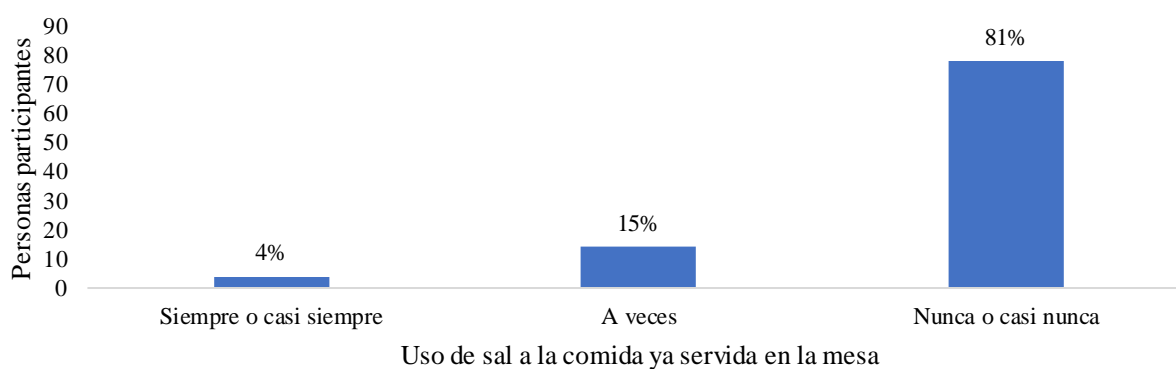


Figura N°5. Uso de sal a la comida ya servida en la mesa por los participantes (n=96). Fuente:

Elaboración Propia, 2024.

En la figura N°5 manifiestan que el 81% de los participantes no acostumbran a usar sal adicional a los alimentos una vez servidos en la mesa, en cambio el 15% detalla que a veces puede realizarlo, y un 4% si tiene la costumbre de hacerlo el cual no es un hábito saludable debido a que sobre adiciona sal a los alimentos.

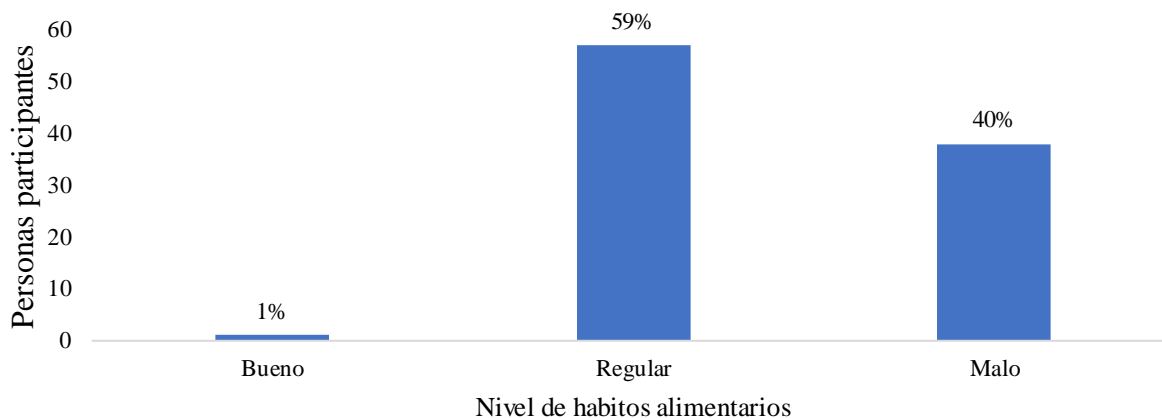


Figura N°6. Nivel de hábitos alimentarios de los participantes (n=96). Fuente: Elaboración Propia, 2024.

La figura N°6, muestra que la población participante no cuenta con buenos hábitos alimentarios. Por otro lado, el 59% de las personas cuenta con hábitos alimentarios en un nivel regular, el 40% de las personas cuenta con malos hábitos alimentarios.

4.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN EL ELCSA

En esta sección se analizan los datos obtenidos de la población de estudio para determinar la seguridad alimentaria que poseen en sus hogares. Del 100% de la población en estudio solo en el 60% de los hogares existen menores de 18 años.

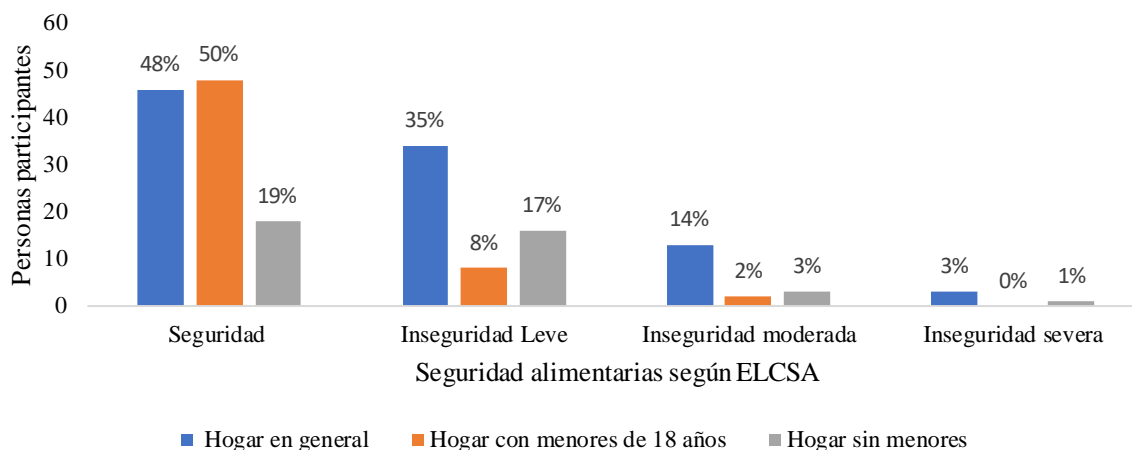


Figura N°7. Clasificación de seguridad alimentaria según ELCSA en los hogares de los participantes (n=96). Fuente: Elaboración Propia, 2024.

De acuerdo con los datos obtenidos en la figura N°7, podemos concluir que el 50% de los hogares por núcleos familiares donde hay miembros menores de edad cuenta con una seguridad alimentaria según ELCSA, en cuanto a los hogares que no tienen menores de edad bajo un mismo techo solo el 19% presentan condiciones de seguridad alimentaria según ELCSA.

Con respecto al grupo de hogares sin menores de edad en el hogar vemos que solamente un 1% presenta inseguridad severa según ELCSA.

Por otra parte, en términos generales podemos determinar que menos del 48% de los hogares cuenta con seguridad alimentaria. Entre hogares con inseguridad moderada y leve podemos encontrar un 49% y tan solo un 3% de los hogares en general presenta inseguridad severa según ELCSA.

4.4 CONOCIMIENTO NUTRICIONAL

En la siguiente sección se detalla el conocimiento nutricional de la población de estudio evaluándolo en si tienen un conocimiento adecuado, conocimiento medio o conocimiento deficiente como se puede observar en el la figura N°8 a continuación.

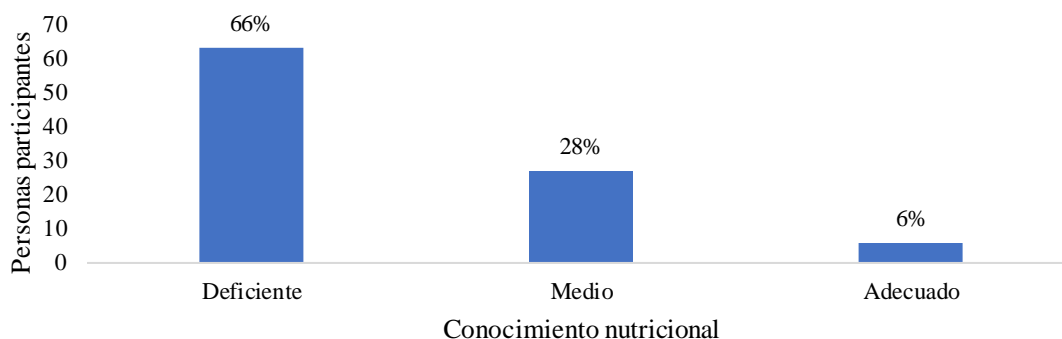


Figura N°8. Clasificación del conocimiento nutricional de los participantes (n=96). Fuente: Elaboración Propia, 2024.

En la figura N°8 se observa que la mayoría de la población siendo esta de un 66% tiene un conocimiento nutricional deficiente seguido de este con el 28% tiene un conocimiento nutricional medio y solo una pequeña parte con un 6% tienen conocimiento adecuado. Se evalúa el conocimiento nutricional de la población en estudio de manera que se formulan 31 preguntas sobre conocimientos básicos en relación con las guías alimentarias de Costa Rica, 2022 donde se indaga sobre recomendaciones, porciones, tipos de alimentos, prácticas básicas de manipulación de alimentos y se clasifican de la siguiente manera, si la persona participante obtiene de 25 a 31 puntos se considera que tiene un conocimiento adecuado, por el contrario obtiene de 19 a 24 tiene un conocimiento medio y menor a este es insuficiente.

Tabla N°9

Respuestas correctas e incorrectas sobre conocimiento nutricional de la población participante (n=96)

#	Preguntas	Correctas	%	Incorrectas	%
1	Los frijoles, garbanzos y lentejas son ejemplos de leguminosas:	81	84	15	16
2	El consumo de frutas y vegetales no brinda aporte de nutrientes y antioxidantes.	78	81	18	19
3	El consumir la frutas y vegetales de manera entera y fresca da un mayor aporte de fibra debido a las cascara y estopa	88	92	8	8
4	Una alimentación natural y fresca hace referencia a la utilización de ingredientes lo menos procesados posibles para la preparación de las comidas.	93	97	3	3
5	Se debe de oler, ver el color y la textura de las carnes antes de comprarlas	93	97	3	3
6	Se debe limitar el consumo con alto contenido de grasa, azúcar y sal	93	97	3	3
7	Las carnes deben de descongelarse a temperatura ambiente o aire libre	27	28	69	72
8	El arroz, los cereales y las tortillas son fuentes importantes de proteína	59	61	37	39
9	Alimentos de hojas comestibles como la lechuga, espinacas y mostaza, se recomienda lavar con agua y jabón para eliminar microorganismos	36	38	60	63
10	Algunas grasas de origen animal son mantequilla, mayonesa etc.	63	66	33	34
11	El consumo elevado de sal afecta la salud del corazón	95	99	1	1
12	Las frutas y vegetales de cascara comestible como el (tomate, manzanas, zanahorias, etc.), deben lavarse con agua y jabón	21	22	75	78
13	Solo las carnes son fuente de proteína	76	79	20	21
14	Las carnes aportan proteínas que son necesarias para el crecimiento	91	95	5	5
15	El combinar el arroz y los frijoles es saludable	67	70	29	30
16	Es recomendable agregar vegetales al desayuno para aumentar el consumo de estos alimentos al día	71	74	25	26
17	Consumir frijoles todos los días es beneficioso, porque ayuda a la prevención de la diabetes.	43	45	53	55
18	Los frijoles, garbanzos y lentejas no son fuente de fibra y de hierro	64	67	32	33
19	No se recomienda consumir lácteos diariamente	43	45	53	55
20	Cocinar vegetales hirviéndolos, por ejemplo, brócoli, zanahoria, remolacha, chayote, etc., ayuda a que estos conserven mejor sus nutrientes.	36	38	60	63
21	Cuantos tiempos de comida al día es recomendable realizar	69	72	27	28
22	Las frutas que se pelan como la piña, papaya, sandía se deben de lavar con:	44	46	52	54
23	Vegetales como la papa y el tiquisque son buenos para bajar de peso	11	11	85	89
24	Al consumir la cáscara de las frutas como manzana, mango y uvas, nos aportan:	89	93	7	7
25	El huevo es una fuente importante de	91	95	5	5
26	Una práctica recomendable para preservar los frijoles cocinados por mayor tiempo es:	61	64	35	36
27	Los productos de origen animal se deben de	74	77	22	23
28	¿Cuál de los siguientes nutrientes se asocia con el desarrollo de obesidad, enfermedades del corazón y diabetes?	92	96	4	4
29	¿Cuál de los siguientes nutrientes es necesario para mantener la salud del sistema inmunológico, la coagulación de la sangre y la cicatrización?	20	21	76	79
30	¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos es una fuente importante de calcio y vitamina D?	56	58	40	42
31	Las grasas saturadas se pueden encontrar en alimentos como	50	52	46	48

Con respecto a la tabla N°9 la población tiene un mayor desconocimiento nutricional en temas que tienen que ver con beneficios que los alimentos pueden aportar al cuerpo, se puede observar en la pregunta 20 y 29 donde más del 63% de la población responde de manera incorrecta, también se observa en las preguntas 17 con el 70% y la 20 con un 63% donde brindan la opción incorrecta en los aportes y beneficios de ciertos alimentos. Siguiendo con el análisis se encuentra un déficit en conocimiento sobre manipulación de alimentos donde las preguntas 7, 9, 12 y 22 adquieren un porcentaje de 72%, 63%, 78% y 54% consecutivamente de manera incorrecta sobre descongelamiento de las carnes, lavado correcto de los alimentos.

Cabe destacar que la población muestra conocimiento con efectos dañinos que pueden presentar las personas con elevado consumo de ciertos alimentos en este caso el elevado consumo de grasas, azúcar y sal donde se puede apreciar en la pregunta 6, 10 y 28 donde el 97%, 99% y 96% contestan correctamente. Además, se aprecia que también tienen cierto conocimiento sobre que beneficio hay en consumir frutas y vegetales viéndolo así en la pregunta 2, 3 y 4, por otra parte, la escogencia de alimentos como las carnes el cual deben de seguir ciertas características para comprar un buen producto cárnico donde el 97% contestaron de manera correcta en la pregunta 5.

Tabla N°10***Medios de comunicación donde han recibido educación nutricional los participantes (n=96)***

Medio de información	Participantes	%
No he recibido nunca educación nutricional	38	40
Otro	14	15
Radio o Televisión	12	13
CEN-CINAI	6	6
Centro de salud Ebais (CCSS)	4	4
Ferias de salud	3	3
Ferias de salud, Ministerio de salud, Otro	2	2
Centro de salud Ebais (CCSS), CEN-CINAI	2	2
Radio o Televisión, Ferias de salud	2	2
Radio o Televisión, Ferias de salud, Ministerio de salud	2	2
Radio o Televisión, Ministerio de salud	2	2
Radio o Televisión, CEN-CINAI	1	1
Radio o Televisión, Centro de salud Ebais (CCSS)	1	1
Radio o Televisión, Centro de salud Ebais (CCSS), CEN-CINAI	1	1
Radio o Televisión, Ferias de salud, Ministerio de salud, Centro de salud Ebais (CCSS), CEN-CINAI, Otro	1	1
Radio o Televisión, Ministerio de salud, Centro de salud Ebais (CCSS)	1	1
Radio o Televisión, Ministerio de salud, Centro de salud Ebais (CCSS), Otro	1	1
Ministerio de salud	1	1
Ministerio de salud, CEN-CINAI, Otro	1	1
Ministerio de salud, Centro de salud Ebais (CCSS), CEN-CINAI	1	1

En la tabla N°10 indica que el 40% de la población no ha recibido educación nutricional por ningún medio, esto refleja que gran parte de la población no tiene bases sólidas de información sobre temas nutricionales. Por otro lado, el otro 60% menciona haber recibido educación de uno o más medios de información presentados.

4.5 RELACIÓN DE LAS VARIABLES

Las variables de estudio que se relacionarán serán, los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA con el conocimiento nutricional que tiene la población.

Se relacionará el conocimiento nutricional con los hábitos alimentarios con el fin de saber si se encuentra relación entre el conocimiento que tienen las personas con sus hábitos alimentarios. También se verá el nivel de conocimiento nutricional según hábitos alimentarios en los grupos de alimentos donde si se encuentre relación. A demás se buscará si hay relación entre el conocimiento nutricional con la seguridad alimentaria

Explicación del objetivo y sus resultados

Para cumplir con el objetivo principal de la investigación, se requiere realizar pruebas de hipótesis para analizar la independencia entre dos variables, es decir, lograr determinar si hay relación entre las categorías de una variable con respecto a la otra. La prueba utilizada específicamente en este estudio es la prueba Chi Cuadrado, para llevar a cabo la prueba Chi Cuadrado se plantean las hipótesis nula y alternativa, luego, se establece un nivel de significancia, típicamente 0.10 o 0.05, que representa la probabilidad de cometer un error al rechazar la hipótesis nula cuando es cierta.

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

En resumen, las pruebas de independencia o relación, como la prueba Chi cuadrado, permiten determinar si existe una asociación estadísticamente significativa entre variables categóricas, proporcionando una base sólida para tomar decisiones fundamentadas en el análisis de datos.

Tabla N°11

Relación del conocimiento nutricional con los hábitos alimentarios y la clasificación de seguridad alimentaria que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí.

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Hábitos alimentarios	2.328	0.676	No hay relación
Seguridad alimentaria	6.080	0.414	No hay relación
Seguridad alimentaria menores de edad	2.820	0.831	No hay relación

Con un nivel de significancia de 0.10 no existe suficiente evidencia estadística para determinar que existe una relación entre el conocimiento nutricional y los hábitos alimentarios, así como con la clasificación de seguridad alimentaria según ELCSA, tanto para adultos como para niños en el hogar.

Tabla N°12

Relación del conocimiento nutricional con los hábitos alimentarios que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí.

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Frecuencia de consumo de Alimentos ricos en harinas	7.591	0.636	No hay relación
Frecuencia de consumo de Leguminosas	5.767	0.822	No hay relación
Frecuencia de consumo de Frutas	5.274	0.873	No hay relación
Frecuencia de consumo de Vegetales	20.017	0.021	Hay relación
Frecuencia de consumo de Carnes	14.178	0.165	No hay relación
Frecuencia de consumo de mariscos frescos	17.072	0.073	Hay relación
Frecuencia de consumo de mariscos enlatados	16.537	0.084	Hay relación
Frecuencia de consumo de Embutidos	12.172	0.292	No hay relación
Frecuencia de consumo de Huevos	9.180	0.511	No hay relación
Frecuencia de consumo de Lácteos	10.411	0.408	No hay relación
Frecuencia de consumo de Alimentos ricos en grasa	12.385	0.243	No hay relación
Frecuencia de consumo de Semillas	29.060	0.007	Hay relación
Frecuencia de consumo de Comidas Rápidas	3.416	0.963	No hay relación
Frecuencia de consumo de Alimentos ricos en azúcar	9.536	0.481	No hay relación
Frecuencia de consumo de Snacks	7.562	0.636	No hay relación
Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas	5.869	0.769	No hay relación
Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas	9.189	0.494	No hay relación
Bebida con la que suele acompañar sus comidas	20.364	0.087	Hay relación
¿Cuánto es la cantidad de líquido que consume al día?	7.053	0.526	No hay relación
Consume desayuno entre semana	6.049	0.163	No hay relación
Consume merienda mañana entre semana	2.793	0.606	No hay relación
Consume almuerzo entre semana	6.410	0.210	No hay relación
Consume merienda tarde entre semana	1.422	0.863	No hay relación
Consume cena entre semana	3.126	0.554	No hay relación
Consume merienda nocturna entre semana	2.583	0.628	No hay relación
Consume desayuno fines semana	1.710	0.471	No hay relación
Consume merienda mañana fines semana	6.380	0.173	No hay relación
Consume almuerzo fines semana	2.153	0.385	No hay relación
Consume merienda tarde fines semana	2.656	0.628	No hay relación
Consume cena fines semana	5.746	0.188	No hay relación
Consume merienda nocturna fines semana	5.015	0.276	No hay relación
Método de cocción para Papa	8.280	0.713	No hay relación
Método de cocción para Pescado	10.152	0.434	No hay relación
Método de cocción para Pollo	19.729	0.102	No hay relación
Método de cocción para Carne	4.188	0.978	No hay relación
Método de cocción para Plátano	10.203	0.389	No hay relación
Método de cocción para Yuca	9.390	0.747	No hay relación
¿Lee las etiquetas nutricionales de los productos?	2.625	0.645	No hay relación
Cantidad de endulzante que utiliza para bebidas	6.518	0.390	No hay relación
¿Le agrega sal a la comida ya servida en la mesa?	5.814	0.199	No hay relación

Con un nivel de significancia del 0.10, los resultados de las pruebas estadísticas indican que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento nutricional. Esta afirmación se basa en la robustez de los datos recopilados, lo que sugiere que las diferencias observadas en los hábitos de consumo tienen un impacto directo en el nivel de conocimiento nutricional. Específicamente se encontró una relación significativa para las frecuencias de consumo de vegetales, pescados y mariscos frescos o enlatados, semillas y el tipo de bebida utilizado para acompañar a los alimentos. Para analizar el comportamiento de las relaciones existentes se presentan las siguientes tablas descriptivas:

Tabla N°13

Nivel de conocimiento nutricional según hábitos alimentarios de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí.

Hábitos alimentarios	Nivel de conocimiento nutricional					
	Deficiente	%	Medio	%	Adecuado	%
Frecuencia de consumo de Vegetales						
5 o más veces a la semana	12	12.50	4	4.17	5	5.21
3 a 4 veces a la semana	19	19.79	5	5.21	1	1.04
1 a 2 veces a la semana	9	9.38	6	6.25	0	0.00
2 - 3 veces al mes	11	11.46	9	9.38	0	0.00
1 vez al mes o menos	10	10.42	3	3.13	0	0.00
Nunca	2	2.08	0	0.00	0	0.00
Frecuencia de consumo de Pescados y mariscos frescos						
5 o más veces a la semana	8	8.33	0	0.00	0	0.00
3 a 4 veces a la semana	4	4.17	0	0.00	2	2.08
1 a 2 veces a la semana	10	10.42	6	6.25	2	2.08
2 - 3 veces al mes	12	12.50	8	8.33	0	0.00
1 vez al mes o menos	23	23.96	10	10.42	2	2.08
Nunca	6	6.25	3	3.13	0	0.00
Frecuencia de consumo de Pescados y mariscos enlatados						
5 o más veces a la semana	5	5.21	0	0.00	0	0.00
3 a 4 veces a la semana	7	7.29	0	0.00	2	2.08
1 a 2 veces a la semana	13	13.54	3	3.13	2	2.08
2 - 3 veces al mes	13	13.54	11	11.46	0	0.00
1 vez al mes o menos	20	20.83	10	10.42	1	1.04
Nunca	5	5.21	3	3.13	1	1.04

Continúa en la siguiente página

Hábitos alimentarios	Nivel de conocimiento nutricional					
	Deficiente	%	Medio	%	Adecuado	%
Frecuencia de consumo de Semillas						
5 o más veces a la semana	0	0.00	0	0.00	1	1.04
3 a 4 veces a la semana	5	5.21	0	0.00	0	0.00
1 a 2 veces a la semana	5	5.21	7	7.29	1	1.04
2 - 3 veces al mes	14	14.58	0	0.00	1	1.04
1 vez al mes o menos	27	28.13	15	15.63	2	2.08
Nunca	12	12.50	5	5.21	1	1.04
Bebida con la que suele acompañar sus comidas						
Agua	37	38.54	8	8.33	3	3.13
Bebidas calientes (té, café)	4	4.17	2	2.08	1	1.04
Gaseosa	3	3.13	5	5.21	1	1.04
Ninguna	1	1.04	0	0.00	0	0.00
Otro	0	0.00	1	1.04	1	1.04
Refresco de paquete	8	8.33	3	3.13	0	0.00
Refresco natural	10	10.42	8	8.33	0	0.00

En lo que respecta al consumo de vegetales se observa una tendencia a un mayor conocimiento nutricional cuando más frecuente es el consumo de este tipo de alimentos. En referencia al consumo de mariscos frescos o enlatados y semillas se observa una tendencia similar para ambos grupos de alimentos, donde aquellos que tienen un menor consumo, tienden a presentar proporcionalmente un menor nivel de conocimiento con respecto a aquellos que presentan consumos altos donde su distribución proporcional es más equitativa. Con respecto a las bebidas, las personas con un conocimiento nutricional deficiente y medio tienden a acompañar sus comidas con agua o refresco natural.

Tabla N°14

Relación del conocimiento nutricional con la clasificación de seguridad alimentaria que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí.

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Seguridad alimentaria	6.080	0.414	No hay relación
Seguridad alimentaria de menores de edad	2.820	0.831	No hay relación

Para la variable de seguridad alimentaria en general, se obtuvo un estadístico Chi Cuadrado de 6.080 con un valor de p de 0.414. Esto indica que no hay una relación significativa entre la seguridad alimentaria en general y ninguna otra variable bajo estudio.

Por otro lado, para la seguridad alimentaria de menores de edad, el estadístico Chi Cuadrado fue de 2.820 con un valor de p de 0.831. Este resultado sugiere que tampoco existe una relación significativa entre la seguridad alimentaria de los menores de edad y las otras variables analizadas.

En resumen, los resultados de este estudio indican que no se encontraron evidencias de relación entre la seguridad alimentaria en general y la seguridad alimentaria de menores de edad con el nivel de conocimiento nutricional. Esto sugiere que, al menos en el contexto del estudio y las variables analizadas, no hay una influencia significativa entre ellas.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA MUESTRA EN ESTUDIO

En lo que respecta al análisis sociodemográfico de los resultados obtenidos, en la tabla N°4 se observa varias clasificaciones comenzando con el género, donde la muestra detalla que el 77% es del sexo femenino y el 22 % del sexo masculino y 1% que prefiere no responder, un estudio menciona que es de mayor tendencia encontrar que gran parte de los estudios centrados en salud y bienestar la participación de las mujeres es mayor que la de los hombres (Sandri et al., 2023).

Según la edad igualmente observada en la tabla N°4 se muestra que el 65% de la población ronda en una edad de 26 a 45 años coincidiendo con los datos del INEC 2021 donde la mayor población en Costa Rica ronda entre los 20 a los 44 años (INEC, 2021).

Con respecto al estado civil el 61% de los participantes encuestados se encuentran casados o en unión libre y el 31% solteros, datos muy similares a los del INEC donde el 36% en área rural es soltera, también detalla que el 42% en área urbana es soltera. Por otra parte, también se registraron 22 302 matrimonios en el país y en la provincia de Heredia se registraron 2 449 matrimonios en ese mismo año (INEC, 2023).

En lo que respecta al nivel académico de la muestra en estudio, se puede destacar en la tabla N°4 que el 30% solo cuentan con secundaria completa, según datos del INEC en el año 2023 solo en la Huetar Norte 50 207 cuentan con secundaria completa en edades de 15 años a más, seguidamente según los resultados obtenidos en este estudio indica que el 26% de la muestra tienen con universidad completa, según datos del INEC en el año 2023 solo en la Huetar Norte

41 286 cuentan con un pregrado en edades de 15 años a más, lo que se puede ver que la zona cuenta con educación superior (INEC, 2023).

Por otra parte, el 32% de los participantes cuentan con un ingreso de ₡150 mil colones o menos mensualmente lo que se podría mencionar que puede ser un ingreso autónomo debido a que es un ingreso muy bajo para un salario estable, la autonomía es el ingreso que las personas tienen por actividades económicas realizadas de manera independiente o por su propia cuenta, según datos del INEC el ingreso autónomo está en ₡147 826 en el año 2021 (INEC, 2021).

También se observa que un 26% de la población participante reflejan tener un ingreso mensual de ₡301-450 mil lo cual podría deberse a una población con un salario mínimo, donde se podría deber a empleos como: Pistero, bodeguero, cajero, cobrador, conserje, guarda, oficinista etc (Ministerio de trabajo y seguridad social, 2024).

Según los datos del INEC el ingreso promedio del hogar es de ₡629 212 en el 2021, con respecto al estudio detalla que solo el 19% de los encuestados tienen un ingreso similar al dato anterior, debido a que mencionan tener un ingreso de ₡600 000 mil colones a más (INEC, 2021).

5.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA MUESTRA EN ESTUDIO

Con respecto a la frecuencia de consumo los grupos de alimentos harinosos son el que mayormente se consume dando como resultado que el 64% de la población indica consumirlo 4 veces a la semana o más, en comparación al estudio de Bogantes (2022) en el cantón de Turrialba Costa Rica muestra una similitud donde indica que el 65,6% de la población consume todos los días estos alimentos. Según una revista publicada por el grupo agroindustrial Numar en el 2020 el pan de maíz, los tamales, las chorreadas, el arroz y los frijoles son alimentos que comúnmente se ven en la mesa de los costarricenses estos alimentos son preparados de distintas maneras y los dos

últimos tienen a estar presentes en las tres comidas principales del día por esta razón el consumo de las harinas se presenta de manera elevada (Grupo agroindustrial Numar, 2020). Además, las guías alimentarias recomiendan el consumo de harinas de 6 a 8 porciones diarias (Ministerio de Salud, 2022). Seguidamente los huevos, las leguminosas y las carnes indica consumirlos de 5 o más veces a la semana, el huevo es un alimento que no falta en la cocina de los costarricenses, según una publicación del Corporativo menciona que tiene un alto valor nutritivo además se pueden elaborar de distintas maneras o como un ingrediente esencial en preparaciones como panes, además su precio es accesible por esta razón es uno de los favoritos para la población (Villalobos, 2021). Cabe destacar que existe un platillo típico de Costa Rica que es el gallo pinto por lo general esta va acompañada de huevo usualmente se consume en el desayuno, pero también existen otras preparaciones que también se acompaña con huevo como lo es un plato de arroz y frijoles con abundante caldo y se le agrega huevo duro. En un estudio realizado en Parrita muestra que la población también consume con frecuencia las harinas, las carnes, los huevos y las leguminosas, menciona que el consumo de las carnes va en aumento y que el consumo del pescado se redujo de 2 a 3 veces a la semana lo que se puede ver que en el presente estudio también sigue disminuyendo dando que el solo se consume de 1 a 2 veces al mes, este estudio menciona que en el 2015 la mayoría de los hogares en Costa Rica solo se consume pescado 1 vez al mes lo cual respalda el resultado de la presente investigación (Quesada, 2023).

Los grupos de vegetales, lácteos y frutas demuestra ser consumidos de 3 a 4 veces a la semana en promedio por el 25% de la población por el cual es una buena frecuencia de consumo, las frutas y vegetales aportan gran valor nutricional y el consumirlas se asocia a un mejor estado de salud y a menor índice de mortalidad, por otra parte, en promedio el 23% de la población lo segunda en que solo los consumen de 2 a 3 veces al mes el cual es muy poco su consumo (dos

Santos et al., 2022). Según un estudio realizado por Gómez el consumo de frutas y vegetales esta mediado por múltiples factores individuales y sociodemográficos, entre ellos las preferencias, el género, la edad, la disponibilidad y el acceso a estos alimentos (Gómez et al., 2020).

En un estudio realizado en Cartago por Soto en el 2021 menciona que el consumo de lácteos se ha disminuido por factores como intolerancia a la lactosa y el aumento económico del producto (Soto, K 2021).

Los alimentos como comidas rápidas, bebidas procesadas azucaradas, semillas, snacks, pescado fresco, mariscos enlatados demuestran que son consumido 1 veces al mes o menos por lo que el consumo de alimentos saludables como el pescados y mariscos frescos o enlatados son de poco consumo al igual que las semillas. Por tanto, el consumo de comidas rápidas, bebidas procesadas azucaradas, los snacks, son alimentos que no deberían de consumirse diariamente, por esta razón los resultados son favorables debido a que gran parte de la población menciona que solo son consumidos una vez al mes, según la OMS (2016) menciona que la ingesta de azúcares libres, como lo son las bebidas azucaradas, es de los principales factores que dan lugar a la obesidad y diabetes en la población mundial (OMS, 2016). En un estudio realizado en Bolivia menciona que la comida rápida se ha convertido en parte de los hábitos alimentarios de la población y que está siendo uno de los mayores factores de la aparición del sobre peso y la obesidad, así como enfermedades crónicas no transmisibles, cardiopatías, diabetes, hipertensión, entre otras, atentando la buena salud de las personas (Tamayo et al., 2016).

Por otra parte, el consumo de semillas debería de ser con mayor frecuencia debido a que estos alimentos son fuente de grasas saludables las cuales ayudan al cuerpo debido a que aportan grasas saludables poliinsaturadas las cuales son encontradas en nueces, semillas de girasol, maní,

almendras entre otras, estas grasas ayudan a disminuir el colesterol LDL conocido como colesterol malo, el cual este colesterol ayuda a el bloqueo de las arterias al mantener niveles de colesterol LDL bajos reduce el riesgo de enfermedades del corazón (MedlinePlus,2022) por esta razón es importante que se aumente el consumo de estos alimentos en las dietas de la población.

Con respecto a las bebidas alcohólicas el 60% de la población detalla no consumirlas las cuales son muy buenos resultados debido a que el consumo excesivo de estas bebidas afecta negativamente donde se puede ver perjudicadas las actividades académicas, tensión en las relaciones, provocar adicción, problemas de salud como trastornos del sueño como insomnio, falta del sueño reparador, riesgos elevados de depresión, daño del hígado, capacidad cognitiva reducida, entre otras (Rosero y Galárraga 2023).

Con respecto a la figura N°1 sobre las bebidas con las que suelen acompañar las comidas la mitad de la población en estudio indican que solo las acompañan con agua, cabe mencionar que esto es beneficioso, debido que al tomar solo agua se evita el consumo elevado de azúcares añadidos ya sea en refrescos procesados o al prepararlos en casa añadir este alimento. Recordemos que altos niveles de azúcar en sangre son asociados colesterol, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, obesidad, acumulación de grasa hepática, problemas cardiovasculares, enfermedades coronarias, cáncer de mama entre otras múltiples enfermedades (Huang et al., 2023).

El consumo de agua es esencial para la vida además de ser el componente con mayor abundancia en el cuerpo humano el cual ayuda a los procesos fisiológicos se debe de consumir más agua dependiendo de la circunstancia donde la cantidad ingerida compense su eliminación algunos ejemplo, vómitos y diarrea. (Salas et al., 2020). Cabe mencionar que la otra mitad de la población de estudio consume ya se bebidas naturales las cuales pueden ser sin azúcar o bien

añadiéndola, además también ingieren frescos de paquetillo los cuales además ser muy químicos aportan grandes cantidades de azúcar en su contenido, así como las gaseosas o fresco embotellados comerciales, recordando que el consumo elevado de estos afecta el organismo. En un estudio realizado en doce países iberoamericanos (Meza et al., 2021) menciona que las bebidas azucaradas contienen aproximadamente entre un 50 a 55% de fructosa, siendo el resto glucosa, el cual es mayor o igual al 20% de la ingesta diaria de una persona, como principal resultado obtuvieron que el 20% de los participantes del estudio antes mencionado presentaron un consumo elevado de bebidas azucaradas durante la cuarentena por COVID-19, como principales consecuencia afecta el metabolismo hepático, lo que conduce a resistencia a la insulina, acumulación de grasa visceral y dislipidemia entre otras (Meza et al., 2021).

Por otra parte, aunque la mitad de la población acompaña sus comidas con agua, en la figura N°2 se observa que no es suficiente para alcanzar un el requerimiento diario de agua, según las guías alimentarias la ingesta diaria recomendada debe de ser de 6 a 8 vasos de agua, por el cual el 75% de los participantes no alcanzan ni consumir los 6 vasos de agua (Ministerio de Salud, 2022). Solo el restante menciona que si logran consumir más de 8 vasos de agua diarios.

Con respecto a los tiempos de alimentación se observa que las 3 principales comidas llamándose estas, desayuno, almuerzo y cena son cumplidas por el 66% de la población entre semana y el 73% los fines de semana según en la tabla N°6, cabe destacar que las meriendas no son parte primordial en la mayoría de la población debido a que no se realizan. Según un estudio realizado en Chile muestra como resultado que la mayoría de los participantes solo

realizan las mismas 3 comidas establecidas al día, el cual se considera como tiempos irregulares de alimentación, el resultado se muestra muy similar dando el 63% de los participantes (Concha et al., 2019).

De acuerdo los resultados de la tabla N°8 la forma de preparación de los alimentos con mayor uso son las frituras, en alimentos como el plátano, pescado y carne, Bogantes (2022) menciona que muchas veces por cansancio, falta de tiempo y de información las personas deciden hacer preparaciones más rápidas y sencillas como las frituras, en su estudio detalla que el 42,7% de los participantes elijen el método de cocción de fritura y también se asocia a las carnes como en el actual estudio, el problema de la frituras es que se realiza un intercambio de agua del alimento por el aceite que absorbe mientras se cocina.

La segunda opción más utilizada es el hervido esto para preparar alimentos tales como yuca, pollo y papa si bien cabe mencionar que el hervido es un buen método de preparación de alimentos pero no es el mejor debido que al hervir se pierden propiedades de los alimentos como vitaminas y minerales así como cambio de la textura del alimento, esto con mayor razón cuando no se consume el caldo donde se está cocinando, Soto (2021) menciona que la al hervir los alimentos hay pérdida de nutrientes pero no aumenta el valor calórico como las fritura por esta razón es mejor elegir el método de preparación del hervido que el frito.

El freidor de aire en los últimos tiempos ha sido un método de cocción de las cuales son muy aceptables para la preparación de alimentos así también como a la plancha y el asado, el método a la plancha hace que los alimentos se coagulen donde forma una capa crujiente lo cual permite que el alimento quede jugoso, pero también podría a ver pérdida de

nutrientes el cual se recomienda que se caliente bastante la plancha debido a que mayor temperatura menor pérdida de nutrientes tiene el alimento (Nieto, 2014).

También se muestra que el método de cocción al horno y al vapor son pocos usados en las personas que participaron en la encuesta, según Bogante (2022) el método de cocción al vapor se garantiza que el consumo de alimentos como los vegetales es de los más adecuados y óptimos para la salud.

En la presente investigación se puede observar en la figura N°3 que la mitad de las personas encuestadas solo leen las etiqueta a veces y un 36% nunca las leen en el cual la mayoría de la población no tienen el hábito de leer las etiquetas antes de comprar o consumir un producto. El estudio de Quirós (2018) menciona que es importante leer las etiquetas de los productos, con el fin de conocer y estar más consciente de lo que aporta debido a que esto influye la decisión de consumir el alimento o no, también menciona que la personas tienden a tener bajos niveles de grasa y colesterol y cambiar su alimentación por el consumo de frutas y vegetales al leer las etiqueta debido a que hacen conciencia de lo que no quieren consumir.

La investigación también menciona que la mayoría de los adultos eligen sus alimentos por el sabor, la marca y el precio del producto debido que no es igual que una persona elija un alimento por el sabor que por sus propiedades, por esto aquellos factores que son relacionados con salud y propiedades nutricionales de los alimentos son los que menos motivan a la compra de estos en la población, el conocimiento o la educación nutricional que tiene la población es un factor clave que puede afectar de manera negativa o positiva el uso de las etiquetas nutricionales (Quirós, 2018).

Continuando con el estudio en la figura N°4 sobre la cantidad de endulzante que utiliza la población para sus bebidas se puede observar que más de la mitad de la población agrega azúcar a sus bebidas añadiendo la cantidad de 1 a 2 cucharaditas por vaso siendo 5 a 10 cucharaditas al día, cabe mencionar que solo el 2% aporta mayor cantidad que la redactada anteriormente el cual es un consumo elevado por bebida debido que si la persona consumo 5 tiempos de comida serian de 15 a 20 cucharitas de azúcar al día, las guías alimentarias del Ministerio de salud (2022) recomiendan disminuir el consumo de azúcar debido a que está relacionado con padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, diferentes tipos de cáncer y enfermedades del corazón, esto implica cualquiera de los tipos de azúcar como ejemplo: azúcar blanco, moreno, tapa de dulce, mieles, jaleas, leche condensada, caramelo y otros, cabe destacar que el 43% de la población no consume azúcar o agrega un sustituto a sus bebidas.

De los hábitos más comunes que existen es añadir sal a los alimentos para que esta brinde o intensifique el sabor de las comidas, el añadir sal en a los alimentos ya preparados no debería ser un hábito que las personas realicen, debido que al hacerlo se está sobre adicionando este alimento y es perjudicial a la salud, en un estudio se menciona que quienes consumen altos contenidos de sodio existe relación entre este y el riesgo cerebrovascular, enfermedades cardio vasculares, presión arterial, en unos de los estudios realizados en China mostro que los problemas se presentan con mayor gravedad en adultos mayores, y que además tengan presencia de sobrepeso, niveles alto de colesterol sérico, debido que al aumentar en su dieta el consumo de sal $\geq 6\text{g/día}$ de sal = $2,4\text{ g/día}$ de sodio estos presentaron mayor riesgo a problemas cardio vasculares (Agócs et al.,2020). Estos riesgos se presentan cuando la ingesta de sodio excede los 5 g al día el cual la ingesta diaria debería de ser $<2,3\text{ g/día}$ de sodio (siendo en sal $5,8\text{g/ día}$), recordando que las personas no solo

ingieren el sodio de la sal añadida a los alimentos preparados en casa si no también aquellos alimentos procesados con alto contenido de sodio, como sopas instantáneas, embutidos, consomés, comidas rápidas, papas y tortillas tostadas (O'Donnell et al., 2020). Aunque no se adicione sal ya en la comida servida en mesa, no quiere decir que no se adicione más de lo necesario en la preparación, en la figura N°5 se observa que la gran parte de la muestra en estudio no adiciona sal a la comida ya servida, por otra parte un 19% si la adiciona a veces o siempre, en un estudio realizado en Paraguay menciona que los participantes agregan sal a las comidas porque a todos les gusta, pero el hecho de comer con menos sal es difícil para los adultos debido que desde niños están acostumbrados a este hábito y que para poder hacer el cambio sería para los niños (Benítez, 2020). Para que funcione implementar este hábito en los niños los adultos también deben de poner de su parte porque los alimentos los cocinan los padres el cual todos van a comer de la misma preparación así que si queremos un cambio a futuro es acostumbrar a los niños a comer sin sal y los padres a preparar las comidas sin este y poder consumirlas a pesar de su antiguo hábito.

Uno de los factores de riesgo más importantes es la hipertensión que llevan a la muerte e incapacidad en el mundo, y se la considera responsable de las muertes por enfermedad coronaria con el 50% y de más de 60% de las muertes por accidentes cerebrovasculares. Esto se relaciona de manera directa con el consumo de sal y la presión arterial, y hay evidencia que el 30% de los casos de hipertensión arterial es responsable a la sal agregada a los alimentos (Benítez, et al., 2020 p 96)

Con respecto a la clasificación sobre los hábitos alimentarios muestra como resultado en la figura N°6, que la población no cuenta con buenos hábitos alimentarios, que por el contrario se encuentran entre hábitos alimentarios regulares y malos hábitos siendo estos el

59% y 40% de la población respectivamente. Es preocupante que del 100% de la muestra de estudio solo el 1% tenga buenos hábitos alimentarios.

Recordemos que los hábitos alimentarios son series de conductas de forma colectiva que influye en la escogencia de los alimentos según el individuo seleccione este de acuerdo a su conocimiento, disponibilidad, influenciados por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos, esto también influye en su preparación y consumo , todo esto llega aportar nutrientes o no al cuerpo que ayude a cumplir con sus actividades diarias y el buen funcionamiento, en un estudio donde se realizó una revisión sistemática para determinar el nivel de los hábitos alimentarios en varios países hallaron que la mayoría de adultos jóvenes no practican hábitos alimentarios saludable más del 87% de los estudios se clasificaron en que las personas tenían malos hábitos alimentarios mientras que el 10,53% se clasifico como hábitos alimentarios regulares y solo el 2% se mostró como buenos hábitos alimentarios (Maza et al., 2022). En el cual estos datos concuerdan con los resultados obtenidos en la presente investigación dado que la mayor parte de las poblaciones en estudio tienen malos hábitos alimentarios y hábitos alimentarios regulares.

5.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA DE LA MUESTRA EN ESTUDIO

De acuerdo con los datos obtenidos en la figura N°7, se mostró que los hogares en la mayoría tienen seguridad alimentaria y que un 35% se encuentra en inseguridad leve, el 14% inseguridad moderada y solo un mínimo porcentaje en inseguridad severa. Con respecto a

los hogares que tenían la presencia de menores de edad en el hogar en su gran mayoría cuentan con seguridad alimentaria y no cuentan con inseguridad severa.

En Costa Rica en el 2020 se realiza la primera vez la aplicación de la Escala de Inseguridad alimentaria, el cual fue en el periodo de los últimos tres meses del año 2019 y el primer semestre del 2020. El documento detalla que no existen datos para comparar previo a la pandemia ni se puede conocer cómo afectó el COVID 19 los niveles de Inseguridad alimentaria. Esta escala fue efectuada a 8.124 hogares del país lo que representa una tasa de respuesta del 61,8 %, de esto 16,42% de los hogares se encuentran con inseguridad moderada-severa en los últimos 12 meses de ese año, el 2,3% de los hogares se encuentran en inseguridad alimentaria severa, la Huetar Norte se encuentra entre la mayor prevalencia de inseguridad alimentaria, y detalla que esta sufre más inseguridad alimentaria moderada severa que los hogares del resto del país (Ministerio de Salud, 2020). Con relación a el estudio cabe mencionar que la Virgen de Sarapiquí es parte de Huetar Norte, donde el 52% de la población participante se encuentra en inseguridad alimentaria ya sea leve, moderada y severa.

Durante el año 2019, la inseguridad alimentaria moderada o grave afectó a 2 000 millones de personas en el mundo, más de un cuarto de la población mundial. Por otra parte, un 9,7%, lo que es lo mismo, 746 millones de personas, sufrieron inseguridad alimentaria grave durante el mismo período. Menciona que 191 millones de personas se vieron afectadas por inseguridad alimentaria moderada o grave en América Latina en el 2019. De ellos, casi dos terceras partes (122 millones) viven en Sudamérica y 69,7 millones, en Mesoamérica. En términos de prevalencia, estas cifras significan que casi un tercio de la población (31,7%)

de América Latina se vio obligado, en 2019, a disminuir la calidad y cantidad de los alimentos que consume, es decir se encuentra con inseguridad alimentaria moderada o grave (FAO et al., 2020).

En Costa Rica con referencia a la inseguridad moderada o grave en el período 2020-2022 mostro tener la tasa más baja en la subregión con un 16,2% de la población, seguido de México con un 27.6%, el Salvador con una prevalencia mayor a 45% y en Guatemala y Honduras más de la mitad de la población se encontraba inseguridad moderada a grave (América Latina y el Caribe—Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición, 2023). Por lo cual se puede ver que los resultados obtenidos en la investigación respaldan que la población costarricense presenta poca inseguridad moderada o grave.

5.4 CONOCIMIENTO NUTRICIONAL DE LA MUESTRA EN ESTUDIO

En este estudio se evalúa el conocimiento nutricional que tienen la población de ambos sexos en edades de 18 a 64 años de la Virgen de Sarapiquí, tomando en cuenta las guías alimentarias de Costa Rica, 2022 donde se indaga sobre recomendaciones, porciones, tipos de alimentos, prácticas básicas de manipulación de alimentos, en la actualidad se brindan información por medio de redes sociales, páginas de web, instituciones públicas las cuales pueden abrir el conocimiento sobre una buena alimentación, sabemos que las redes sociales muchas veces no respaldan su información con artículos científicos los cuales pueden ser información falsa o veraz, por eso se espera observar en qué nivel se encuentra esta pequeña población ubicada en la Virgen de Sarapiquí siendo una zona rural.

Los resultados referentes al conocimiento nutricional mostraron que la mayoría de los participantes tienen un conocimiento nutricional deficiente, seguido de un conocimiento

nutricional medio y una mínima parte conocimiento nutricional adecuado, en comparación con un estudio realizado por Quirós (2018) en Cartago Costa Rica se puede observar los mismos resultados donde, muestra que la mayoría de la población encuestada no tienen un conocimiento nutricional adecuado y que la minoría presentan un conocimiento nutricional adecuado.

Según en el estudio de Gómez (2019) menciona que hay estudios que respaldan que un mayor nivel de educación refleja mayor conocimiento nutricional debido a que estas personas están en más contacto con fuentes de información que puedan estar relacionadas a temas nutricionales o sobre la salud. Pero en el presente estudio muestra que la población en su mayoría cumple con educación desde secundaria completa hasta universitaria, pero en temas nutricionales la mayor parte de la población tiene un conocimiento nutricional deficiente por esta razón no se ve que sea respaldado en esta investigación.

En un estudio realizado a estudiantes universitarios sobre el conocimiento nutricional y prácticas alimentarias de los estudiantes se encontró que el conocimiento nutricional era bajo y se destacaba mayormente en los hábitos alimentarios. Este estudio apoya la hipótesis que el conocimiento nutricional si está asociada positivamente con las prácticas alimentarias. Este mismo menciona que existen estudios donde coinciden en la relación entre el conocimiento nutricional y la elección de buenos alimentos. También menciona que existen varios estudios a nivel internacional donde coinciden los hallazgos sobre el bajo conocimiento de la población esto en un estudio realizado en Perú, menciona que se debe de tener el cuidado debido a que el tener conocimientos nutricionales no se refleja directamente en tener buenos hábitos saludables (Aviles, 2023).

Por otra parte, se observó que la población tiene menor conocimiento en cuyos temas sean sobre beneficios que los alimentos aportan en el cuerpo. Seguidamente también destaca un desconocimiento en temas de manipulación de alimentos mayormente en temas de inocuidad alimentaria. Se considera manipulador de alimentos toda aquella persona que tiene contacto directo con los alimentos ya sean envasados y no envasados, utensilios para la elaboración de la comida, así como las superficies que tengan contacto con el alimento, por esto se espera que las personas tengan los cuidados necesarios para la buena higiene de los alimentos debido que esto es una tarea que todas las personas realizamos a diario sin importar el lugar, casa, oficina, restauaran, planta de alimentos, etc. Si no se tienen los cuidados necesarios se presentan lo que se llama Enfermedades de transmitidas por alimentos (ETA), las cuales afectan principalmente a personas más vulnerables como niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas enfermas. (Zamora y Barbosa, 2019).

Cabe destacar que si muestran conocimiento en efectos dañinos que causan el exceso de consumo de ciertos alimentos como grasas, azúcar y sal y también conocimiento sobre el consumir frutas y vegetales

Con respecto a la tabla N°10 indica que el 40% de la población no ha recibido educación nutricional por ningún medio, esto refleja que gran parte de la población no tiene bases sólidas de información sobre temas nutricionales. El 60% menciona haber recibido educación de uno o más medios de información presentados entre estos (radio - televisión y otros) este puede deberse al internet el cual muchas veces si no se busca de fuente confiables puede contener información errónea. Un artículo con respecto al análisis de la influencia del

nivel educativo en el estado nutricional y hábitos de vida menciona que es necesario mejorar aquellos aspectos relacionados con la nutrición y la alimentación, por el cual debería de ser de suma importancia la intervención de la salud pública (Sandri et al., 2023). Por esto vemos que es de suma importancia a que la salud pública este presente en cada parte del país y que se brinden campañas y ferias de salud en todos los poblados para así abarcar mayor población, brindar educación con el fin de que las personas adquieran conocimientos y estos sean implementados en la vida diaria mejorando la salud de todas las personas a través de las decisiones que pueden tomar con respecto a lo que consumen y tener un mayor estilo de vida saludable.

5.5 RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL DE LA MUESTRA EN ESTUDIO

En el análisis estadístico presentado en la tabla N°11 se busca la relación entre hábitos alimentarios con el conocimiento nutricional, se analiza los hábitos alimentarios utilizando la clasificación donde se determina si los participante tienen; buenos hábitos alimentarios, regulares o malos hábitos en relación con el conocimiento nutricional, se evalúa por medio de Chi Cuadrado con un valor $p < 0.10$ para el nivel de significancia, donde revela que no hay relación estadísticamente significativa.

Estas consideraciones sugieren que el estudio puede beneficiarse de un análisis más profundo y la exploración de otras variables para comprender mejor la compleja interacción de los hábitos alimentarios.

Por esta razón se realiza un análisis exhaustivo de los datos recopilados, hemos profundizado en la relación entre el conocimiento nutricional y los hábitos alimentarios utilizando

la frecuencia de consumo y las preguntas de hábitos alimentarios. Este estudio ha revelado conexiones significativas y de gran importancia para el conocimiento en nutrición.

Con respecto a este análisis que se encuentra en la en la tabla N°12 se profundizo para ver si se podía encontrar relaciones significativas entre el conocimiento nutricional y los hábitos alimentarios, pero utilizando la frecuencia de consumo y las preguntas de hábitos alimentarios, Este estudio se evalúa por medio de Chi Cuadrado con un valor p 0.10 para el nivel de significancia, y ha revelado conexiones significativas y de gran importancia para el conocimiento en nutrición.

Se ha identificado una relación sólida entre algunos de los hábitos alimentarios y el conocimiento nutricional. En otras palabras, existe una correlación directa entre el consumo regular de ciertos alimentos, como vegetales, pescados, mariscos y semillas, bebidas con las que suele acompañar las comidas y un mayor conocimiento en materia de nutrición. Este descubrimiento resalta la importancia de una dieta equilibrada y diversa en la promoción de la educación alimentaria.

En un estudio realizado para saber los hábitos alimentarios y el conocimiento nutricional mostro haber relación entre el conocimiento nutricional y la frecuencia de consumo de las comidas consumidas, detalla que según el nivel de educación puede afectar la calidad de la dieta, la elección de alimentos y la dieta en sí, entre los grupos encuestados la mayoría tenían estudios superiores, indica que las personas con menos conocimiento sobre nutrición tienden a elegir frecuentemente alimentos poco saludables, este estudio separo los resultados por sexo donde mostro que los hombres consumieron con la misma frecuencia productos como arroz blanco, pasta simple, queso amarillo o bebidas azucaradas y la mujeres consumieron productos como bebidas lácteas

fermentadas, pescado, platos de semillas de leguminosas o frutas con la misma frecuencia (Kosendiak et al. 2023).

Al encontrar esta relación se profundizo de manera más detallada para saber el nivel de conocimiento nutricional de las personas participantes según los hábitos alimentarios, esto se detalla en el siguiente párrafo.

En la tabla N°13 se muestra cual es el nivel de conocimiento nutricional con respecto a los alimentos donde si hubo relación, como se puede notar que a mayor conocimiento mayor frecuencia de consumo del alimento, a menor conocimiento menor frecuencia de consumo del alimento. Los vegetales dan una mayor tendencia a tener un mayor conocimiento cuando es consumido con más frecuencia, se muestra una tendencia similar con el consumo de mariscos frescos o enlatados y semillas. Y quienes tienen menor consumo menor conocimiento se refleja más equitativa.

En el estudio de Retana (2018) se observó que los padres de familia presentan conocimiento de hábitos de alimentación con respecto al consumo de frutas y vegetales, pero estos no son aplicados en su dieta, recordemos que los hábitos cumplen un rol importante en la formación de hábitos para la niñez y menciona que a pesar que si exista un buen conocimiento de hábitos de alimentación de los padres la ingesta de los vegetales se encuentra por debajo de las 5 porciones diarias que se recomienda, por eso al analizar junto con esta investigación se muestran un resultado distinto debido a que a mayor conocimiento mayor consumo y también que a menor conocimiento menor consumo, pero el estudio de Retana muestra que a pesar de tener conocimientos nutricionales muchas veces no son aplicados en la escogencia de ciertos alimentos al igual forma si no se tiene conocimiento la escogencia de los alimentos no va hacer la mejor (Retana, 2018).

Con respecto a las semillas el resultado destaca que a menor consumo de este hay relación en un deficiente conocimiento, en otras palabras, las personas que tienen un conocimiento nutricional deficiente mostraron consumir muy poco este tipo de alimento siendo solo 1 vez al mes o no consumirlo, se debe de destacar que son un alimento importante debido a que contienen antioxidantes, grasas, proteínas, carbohidratos, fibras crudas, vitaminas y minerales, todos estos son de suma importancia para la alimentación de las personas en vías de desarrollo, en un estudio menciona que se produce aproximadamente 42.63 millones de toneladas de semillas al año en el mundo y es la cuarta fuente más importante del mundo para la producción de aceite vegetal comestible (Montero, 2019).

En relación al consumo de pescado y mariscos frescos o enlatados muestran la misma relación anterior, donde las personas con deficiente conocimiento menor consumo de estos alimentos tienen siendo solo consumidos 1 vez al mes o menos, en un estudio se mostró según la frecuencia de consumo de los participantes, que un grupo de personas no consumen pescado, el cual menciona que es importante desarrollar esquemas sobre alimentación saludable para incentivar el consumo de este, muchas veces el nivel económico de los hogares no permite el consumo de estos por su alto valor en el mercado aun sabiendo o no sus beneficios, no se podría señalar si realmente las personas no consumen el pescado solo por no tener conocimiento de sus beneficios al consumirlo, porque algunas personas podrían saber cuáles son sus beneficios pero nunca poder adquirir este alimento (Restrepo et al., 2016)

Según Kosendiak et al. (2023) realizó un estudio donde se relacionó el conocimiento nutricional y la frecuencia de consumo, mostro que, si existe relación entre el conocimiento nutricional y los hábitos saludables donde detalla que a menor conocimiento menos hábitos saludables tenían, por el cual en esta investigación y en otros estudios coinciden que si las personas

obtienen mejores resultados en una prueba relacionada con el conocimiento de la nutrición son más propensas a comer alimentos saludables, como resultado se mostró que los que tenían un conocimiento medio consumían alimentos como embutidos, que los que tenía buenos conocimientos lo que se espera es que si se tiene adecuados conocimientos nutricionales no se consuman estos alimentos y se refleje buenos hábitos alimentarios. En comparación a los resultados del estudio presente de la población de la Virgen de Sarapiquí mostro que las personas que tendían a consumir menos alimentos como semillas y pescado también reflejaban tener deficientes conocimiento nutricional.

Hay una mayor tendencia en que el agua sea la bebida con la que suelen acompañar las comidas y está relacionada con un deficiente conocimiento nutricional, esto se puede deber que las personas aunque no tengan claros los beneficios de acompañar las comidas solo con agua para evitar el consumo de azúcares en la dieta, acompañan las comidas con agua por pereza de realizar un refresco natural o por no tener los medios económicos para comprar un refresco tenemos claro que esto no es beneficioso para la salud pero pueden ser factores por los cuales las personas no los compran y se ven a tener que tomar agua para acompañar las comidas. Un estudio menciona que, al sustituir las bebidas azucaradas, como; refrescos azucarados, cerveza y bebidas gaseosas por agua da lugar a una pérdida de peso o un menor riesgo de obesidad (Salari et al., 2020).

5.6 RELACIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA CON EL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL DE LA MUESTRA EN ESTUDIO.

El análisis estadístico se encuentra en la tabla N°14 donde se toma la seguridad alimentaria según ELCSA en los hogares en general de la población participante y los

hogares de la muestra de estudio donde se encontraba menores de edad y se relaciona con el conocimiento nutricional, el cual mostro que no existe relación estadísticamente significativa.

Este aspecto plantea interrogantes sobre los factores complejos que intervienen en la garantía de la seguridad alimentaria, sugiriendo que el conocimiento nutricional por sí solo no es suficiente para asegurarla.

No se encuentra artículos o documentos científicos los cuales relacionen la seguridad alimentaria con el conocimiento nutricional, aunque la seguridad alimentaria va muy ligada a la nutrición de las personas, por esto el conocimiento nutricional no garantiza que una persona tenga seguridad alimentaria, pero la seguridad alimentaria si afecta de manera positiva o negativa a la nutrición ya que va asociada al acceso o disponibilidad de los alimentos.

La seguridad alimentaria ayuda a indicar si las poblaciones tienen acceso a los alimentos sea físico o económico que se encuentren en buenas condiciones y logren satisfacer las necesidades diarias que cada individuo para tener una vida saludable, por esto pensar en la pobreza, y el hambre nos lleva a pensar en la malnutrición el cual va relacionada a la nutrición donde el reporte sobre; El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo (2023) indica algunos de los factores que causan la inseguridad alimentaria son conflictos, fenómenos climáticos extremos situaciones de desaceleración y debilitamiento de la economía y una creciente desigualdad, por esto la FAO y otras entidades buscan la mejora de como cumplir con el Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) con las inversiones de instituciones gubernamentales necesarias para lograr que pueden adaptarse y hacer frente a los desafíos y aprovechar las oportunidades que la urbanización conlleva para garantizar el acceso a dietas asequibles y saludables para todas las personas.

La ausencia de resultados significativos en las pruebas de chi-cuadrado que vinculan la seguridad alimentaria y los hábitos alimentarios con el conocimiento nutricional de personas de ambos sexos de 18 a 64 años en La Virgen de Sarapiquí podría explicarse por la intrincada complejidad de la seguridad alimentaria, que abarca dimensiones que pueden no haber sido completamente capturadas por los hábitos alimentarios estudiados. Además, factores como la influencia de otros determinantes socioeconómicos, la posible limitación en la medición de variables y el tamaño de la muestra podría haber influido en la falta de relación identificada. La diversidad dentro de la población de estudio también podría haber contribuido a la variabilidad en los resultados, dificultando la detección de patrones significativos.

Con respecto a los tamaños de las muestras el número de participantes es importante para que la muestra sea representativa de la población, este es un estudio estadístico que debe ser suficientemente grande para que represente las características de toda la población. Por otro lado, el tamaño de la muestra no puede ser excesivamente grande ya que entonces se encarece la investigación. El tamaño de la muestra no debe de ser ni muy grande ni muy pequeño (Probabilidad y Estadística, 2024).

Unos de los problemas es que se supone una proporción de muestra, realizada por medio de una formula la cual, nos brinda la muestra con una proporción del 50%, por lo general, al ser así no en todos los casos se logra encontrar un fenómeno de estudio, debido, que si se estima una proporción de muestra correcta para un trabajo de investigación como este sería muy grandes para poder ser abarcado por una sola persona y no se tiene la ayuda gubernamental.

CAPITULO VI:
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

A continuación, se mencionan las principales conclusiones que surgen de los resultados que se obtuvieron de los objetivos de dicha investigación.

En el presente estudio se relacionaron los hábitos alimentario y la seguridad alimentaria según ELCSA con el conocimiento nutricional que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen, Sarapiquí, Heredia, 2024, donde se analizaron los hábitos alimentarios utilizando la clasificación de buenos hábitos, regulares y malos hábitos alimentarios con el conocimiento nutricional donde no se encontró relación estadísticamente significativa, por esta razón se hizo un análisis más exhaustivo donde se relacionó los hábitos alimentarios utilizando la frecuencia de consumo y las preguntas de hábitos alimentarios con el conocimiento nutricional y en este análisis si se encontró relación estadísticamente significativa, dando que a mayor conocimiento mejores hábitos alimentarios y a menor conocimiento menos hábitos alimentarios. Con respecto a la relación de seguridad alimentaria según ELCSA en relación con el conocimiento nutricional, no se encontró relación estadísticamente significativa.

En respecto a los datos sociodemográficos de la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí, Heredia 2024 se detalla que la mayor parte de la población participante fue el sexo femenino, la edad promedio que tuvo mayor participación fue de 26 a 45 años, gran parte de la población de estudio se encuentra casada o en unión libre, su nivel académico sobre sale en tener de secundaria completa a una educación superior, el ingreso mensual de las personas participantes rondan entre los ₡150 mil colones con la mayor parte

de la población seguido de ₡301-450 que pueden presentarse de un salario mínimo y los ₡600 mil colones o más en una mínima parte de la población.

Con respecto a los hábitos alimentarios se encontró que gran parte de la población no cuenta con buenos hábitos alimentarios siendo la mayoría clasificada en regulares y malos hábitos alimentarios. Con respecto a la frecuencia de consumo el mayor grupo de alimentos que consumen los participantes son los cereales consumiéndolos más de 4 veces por semana seguido de los vegetales, lácteos y frutas consumidos de 3 a 4 veces a la semana. Por el contrario, el consumo de semillas, pescado fresco y enlatado es muy bajo solo siendo consumido 1 vez al mes o menos siendo estos alimentos muy buenos para la salud. Las bebidas con las que suelen acompañar las comidas destacan el agua en la gran mayoría de la población, recordando que al escoger esta como acompañamiento en las comidas es beneficioso debido a que disminuye el consumo de bebidas azucaradas, aunque también, aunque sea esta seleccionada para el acompañamiento de los alimentos no es suficiente para alcanzar el requerimiento diario de la ingesta de líquido debido a que la mayor parte de la población no consume ni 6 vasos de líquido diario. Con respecto a los tiempos de alimentación los que mayormente destacan son los 3 principales tiempos de comida desayuno, almuerzo y cena dejando de un lado las meriendas por la mayoría de la población. La forma de preparación elegida por los participantes en su mayoría son las frituras. La mayoría de la población no lee las etiquetas nutricionales o solo a veces el cual este hábito no es parte de la población. Con respecto a la cantidad de endulzante que utilizan para sus bebidas son de 1 a 2 cucharaditas por vaso por el cual esto puede ser beneficioso si solo consumen 1 a 2 bebidas diarias, pero si las bebidas son más frecuentes en el día el consumo de azúcar es elevado, cabe mencionar que

un 43% de la población no la consume. Con respecto a la adicción de sal a las comidas ya servidas la población indica que no adiciona sal a la comida ya preparada.

Los niveles de seguridad alimentaria según ELCSA en la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen de Sarapiquí, Heredia 2024, se describen de la siguiente manera, los hogares en general la mayoría tienen seguridad alimentaria y que un 35% se encuentra en inseguridad leve, el 14% inseguridad moderada y solo un mínimo porcentaje en inseguridad severa. Por otra parte, los hogares que tenían la presencia de menores de edad en el hogar en su gran mayoría cuentan con seguridad alimentaria y no cuentan con inseguridad severa.

La población mostro tener un conocimiento nutricional deficiente, seguido de un conocimiento nutricional medio y una mínima parte conocimiento nutricional adecuado.

No se encontraron relación entre los hábitos alimentarios utilizando la clasificación de estos en relación con el conocimiento nutricional. Por el cual se realizó un análisis más profundo y la exploración de otras variables para comprender mejor la compleja interacción entre los hábitos alimentarios en la comunidad con el conocimiento nutricional, por esta razón se utilizó la frecuencia de consumo y preguntas de los hábitos alimentarios con el conocimiento nutricional, donde mostro tener una correlación entre el consumo regular de ciertos alimentos como vegetales, pescado, mariscos y semillas así como también la bebida con la que suelen acompañar las comidas, donde se concluyó que a menor conocimiento nutricional menos hábitos alimentarios y a mayor conocimiento nutricional mayores hábitos alimentarios.

Al examinar la relación entre la seguridad alimentaria según ELCSA con el conocimiento nutricional no se encontró relación significativa esta marca factores complejos que intervienen en la garantía de la seguridad alimentaria, sugiriendo que el conocimiento nutricional por sí solo no es suficiente para asegurarla.

En resumen, nuestro estudio ha ofrecido una perspectiva más detallada sobre la interacción entre la nutrición, los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria en La Virgen de Sarapiquí. Aunque el conocimiento nutricional está estrechamente ligado a los hábitos alimentarios, su relación con la seguridad alimentaria es menos evidente. Este hallazgo nos insta a abordar estas cuestiones de manera integral para fomentar la salud y el bienestar en la comunidad.

6.2 RECOMENDACIONES

A continuación, se sugieren un listado de recomendaciones para futuras investigaciones relacionadas con el tema de estudio.

- Profundizar más en la seguridad alimentaria y la nutrición que pueda enfocar más sobre los ingresos económicos como alquiler, casa propia, préstamos, los pagos de servicio, gasto mensual en alimentación, principales alimentos que no puede tener acceso por su alto costo, cantidad de personas que viven en la vivienda, ocupación, cantidad de personas que trabajan en casa, estos pueden ser factores que detallen más la situación de seguridad alimentaria y hábitos alimentarios.
- Analizar más sobre los hábitos alimentarios de la población con respecto a la calidad y cantidad de los alimentos por medio de un consumo usual.
- Evaluar el estado nutricional mediante mediciones antropométricas de los participantes y futuras investigaciones para mayor análisis de determinar cómo se encuentra el estado nutricional de las personas en relación al conocimiento nutricional, hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria.

Bibliografía

Agócs, R., Sugár, D., & Szabó, A. J. (2020). Is too much salt harmful? Yes. *Pediatric Nephrology*, 35(9), 1777-1785. <https://doi.org/10.1007/s00467-019-04387-4>

América Latina y el Caribe—Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición 2023. (2023). FAO; IFAD; PAHO; WFP; UNICEF; <https://doi.org/10.4060/cc8514es>

Aviles-Peralta, Y. A., Hernández Somarriba, L. L., Rojas-Roque, C., Rodríguez, E., & Ríos-Castillo, I. (2023). Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(2), 147-158. <https://doi.org/10.4067/s0717-7518202300020014>

Benítez, G., Cañete, F., Sequera, V. G., Turnes, C., Hernegard, S., & Ruoti, M. (2020). Attitudes, knowledge and behaviors about salt consumption according to the perception of a group of women in Paraguay. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(3), 95-108. <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.03.95>

Bogantes, D. (2022). RELACIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL GRADO DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS DE AMBOS SEXOS, DEL CANTÓN DE TURRIALBA, 2022. [Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, Universidad Hispanoamericana]. Recuperado de: [NUT-1299.pdf](#)

Carvajal Araya, A. (2021). Comparación de los hábitos y el consumo alimentario con existencia o no de autoproducción de alimentos en personas de ambos sexos mayores de 30 años, Tucurrique de Cartago [Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, Universidad Hispanoamericana]. Recuperado de: NUT-1218.pdf

Concha, C., González, G., Piñuñuri, R., & Valenzuela, C. (2019). Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(4), 400-408. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000400400>

deBeausset, I. (2017). Educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios duraderos en el estilo de vida. *Población y Salud en Mesoamérica*. Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v15i2.30515> Volumen 15, número 2, Artículo 9.

De la Cruz, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. Instituto pedagógico de Miranda “J.M. Siso Martínez”. *Departamento de Ciencias Naturales y Matemática. Paradigma*, Vol. XXXVI, N° 1; junio de 2015 / 161 – 183

Díaz, C., Pino, J. L., Oyarzo, C., Aravena, V., & Torres, J. (2019). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(4), 477-484. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000400477>

Domínguez Rodríguez, A., Cebolla I Martí, A., Navarro, J., & Baños Rivera, R. M. (2022).

Nutritional education knowledge of teachers and nutritionists in four European countries.

Nutrición Hospitalaria. <https://doi.org/10.20960/nh.03930>

Dos Santos, M. Pintos, S. Sotos, M. Cabanas, V. Martínez, D. (2022). Consumo de frutas y vegetales, nivel socioeconómico y riesgo de mortalidad en adultos de Estados Unidos.

V Congreso de alimentación, nutrición y dietética. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 26(Supl. 3):16-17. Recuperado de: [Dialnet-](#)

[ConsumoDeFrutasYVegetalesNivelSocioeconomicoYRiesg-8682651.pdf](#)

El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023. (2023). FAO; IFAD; UNICEF; WFP; WHO; <https://doi.org/10.4060/cc3017es>

Food and Agriculture Organization. (2011). La importancia de la educación nutricional. Grupo de Educación Nutricional y de Sensibilización del Consumidor, División de nutrición y protección del consumidor, Departamento de agricultura y protección del consumidor.

Recuperado de: [Microsoft Word - WHY NUTRITION EDUCATION MATTER- Rev-VM2.doc \(fao.org\)](#)

Food and Agriculture Organization. (2011). La Seguridad Alimentaria: información para la toma de decisiones. Guía práctica. Recuperado de: [al936s00.pdf \(fao.org\)](#)

Food and Agriculture Organization. (2012). ESCALA LATINOAMERICANA Y CARIBEÑA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA (ELCSA): MANUAL DE USO Y APLICACIONES.

Recuperado de: [ELCSA.pdf](#)

Food and Agriculture Organization. (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Versión resumida: [estado seguri alimen en el mundi FAO 2019.pdf](#)

FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma, FAO. Recuperado de: [ca5162es \(1\).pdf](#)

Food and Agriculture Organization. (2023). EDUCACIÓN ALIMENTARIA y NUTRICIONAL para promover dietas saludables.

Food and Agriculture Organization. (2023). THE STATE OF FOOD SECURITY AND NUTRITION IN THE WORLD 2023. URBANITAZION, AGRIFOOD SYSTEMS TRANSFORMATION AND HEALTHY DIETS ACROSS THE RURAL–URBAN CONTINUUM. Recuperado de: [The state of Food Security and Nutrition in the World 2023 \(fao.org\)](#)

FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF. (2020). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe. 2020: Seguridad alimentaria y nutricional para los territorios más rezagados*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y

la Agricultura. Recuperado de: [cb2242es.pdf \(fao.org\)](#)

Gómez, G. Quesada, D. y Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1). Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>

Gómez, G. Quesada, D. y Monge, R. (2020). Anthropometric profile and prevalence of overweight and obesity in Costa Rican urban population (aged 20-65 years old) by sex group: results from the Latin American Study of Nutrition and Health. *Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. Nutrición Hospitalaria*. 2020;37(3):534-542. Recuperado de: [17_OR-2899_epid.indd \(isciii.es\)](#)

Gómez, M. (2019). RELACIÓN ENTRE HÁBITOS DE COMPRA Y CONOCIMIENTO Y LECTURA DE ETIQUETAS NUTRICIONALES DE ALIMENTOS EN CONSUMIDORES ADULTOS DEL CANTÓN DE MONTES DE OCA, SAN JOSÉ, 2018. [Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, Universidad Hispanoamericana]. Recuperado de: [NUT-960.pdf](#)

Grupo Agroindustrial Numar. (2020). La importancia de la gastronomía de Costa Rica. Recuperado de: [La importancia de la gastronomía de Costa Rica - NUMAR](#)

Guevara, D. Céspedes, C. Flores, N. Úbeda, L. Chinnock, A. Gomez, G. y grupo ELANS. (2019).

Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. Acta Médica Costarricense, Colegio de médicos y cirujanos de Costa Rica. Recuperado de: [Vista de Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense | Acta Médica Costarricense \(medicos.cr\)](#)

Hernández Chavarría, M. (2021). Relación del acceso a la canasta básica alimentaria, la seguridad alimentaria según ELCSA, y el ingreso económico, con los hábitos alimentarios de la población entre 18 y 65 años de la gran área metropolitana [Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, Universidad Hispanoamericana]. Recuperado de: [NUT-1231.pdf](#)

Huang, Y., Chen, Z., Chen, B., Li, J., Yuan, X., Li, J., Wang, W., Dai, T., Chen, H., Wang, Y., Wang, R., Wang, P., Guo, J., Dong, Q., Liu, C., Wei, Q., Cao, D., & Liu, L. (2023). Dietary sugar consumption and health: Umbrella review. BMJ, e071609. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-071609>

Instituto de Desarrollo Rural. (2014). Caracterización territorio Sarapiquí. Recuperado de: [Caracterizacion-Territorio-Sarapiqui.pdf \(inder.go.cr\)](#)

Instituto Nacional de Estadística y Censo, 2022. Proyección de Población. [services.inec.go.cr/proyeccionpoblacion/frmproyec.aspx](#)

Instituto Nacional de Estadística y Censos, (INEC). (2021). Costa Rica en cifras. Recuperado de:
[recostaricaencifras2021_0.pdf \(inec.cr\)](#)

Instituto Nacional de Estadística y Censos, (INEC). (2022). Estadísticas Vitales 2021
POBLACIÓN, NACIMIENTOS DEFUNCIONES Y MATRIMONIOS. Recuperado de:
[repoblacdef-2021a-estadisticas_vitales_2021.pdf \(inec.cr\)](#)

Instituto Nacional de Estadística y Censos, (INEC). (2022). Costa Rica en cifras 2022. Recuperado
de: [recostaricaencifras2022.pdf \(inec.cr\)](#)

Instituto Nacional de Estadística y Censos, (INEC). (2021). Encuesta Nacional de hogares julio
2021. Resultados Generales. Recuperado de: [Enaho 2021.indd \(inec.cr\)](#)

Instituto Nacional de Estadística y Censos, (INEC). (2023). Matrimonios 2023 datos preliminares.
Recuperado de: [rePoblacMat_combo de matrimonios_web2023_pre_0.xlsx \(live.com\)](#)

Instituto Nacional de Estadística y Censos, (INEC). (2023). ENAHO. 2023. Asistencia a educación
formal y nivel educativo de la población según zona y región de planificación, julio 2023.
Recuperado de: [reenaho2023-educacion.xlsx \(live.com\)](#)

Lizano-Vega M, Madrigal N, Cerna-Solís I. (2021) Seguridad alimentaria en tiempos de pandemia
por COVID -19. Rev Hisp Cien Salud. 2021; 7(3):74-811. Escuela de Nutrición,

Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica. Recuperado de: [Vista de Seguridad alimentaria en tiempos de pandemia por COVID-19 \(uhsalud.com\)](http://Vista de Seguridad alimentaria en tiempos de pandemia por COVID-19 (uhsalud.com))

López Gutiérrez, P. P., Rejón Orantes, J. D. C., Escobar Castillejos, D., Roblero Ochoa, S. R., Dávila Esquivel, M. T., & Mandujano Trujillo, Z. P. (2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 228-233. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.002>

Kosendiak, A., Król, M., Ligocka, M., & Kepinska, M. (2023). Eating habits and nutritional knowledge among amateur ultrarunners. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1137412. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1137412>

Mahmood, L. Flores, P. Moreno, L, Manios, Y y Gonzalez, E. (2021). The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits 13(4):1138. doi: 10.3390/nu13041138. PMID: 33808337; PMCID: PMC8067332.

Maury-Sintjago, E., Espinoza-Cerda, L., Sepúlveda-Irigoyen, V., Rodríguez-Cuellar, N., Burgos-Ramírez, C., Faúndez-Mora, D., & Férrez-Vives, C. (2017). The impact of a nutritional education program on anthropometric, dietary and nutritional knowledge variables in schoolchildren and adolescents in Santiago, Chile. *Pediatría (Asunción)*, 44(1), 30-36. <https://doi.org/10.18004/ped.2017.abril.30-36>

Maza Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

MedlinePlus. (2022). Realidades acerca de las grasas poliinsaturadas. Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. [actualizado 22 de junio 2022; consulta 20 abril 2024] Recuperado: [Realidades acerca de las grasas poliinsaturadas: MedlinePlus enciclopedia médica](#)

Meza-Miranda, E., Núñez-Martínez, B., Durán-Agüero, S., Pérez-Armijo, P., Martin-Cavagnari, B., Cordon-Arrivillaga, K., Carpio-Arias, V., Nava-González, E. J., Camacho-López, S., Ivankovich-Guilén, S., Ríos-Castillo, I., González-Medina, G., Bejarano-Roncancio, J. J., Ortíz, A., Mauricio-Alza, S., & Landaeta-Díaz, L. (2021). Consumo de bebidas azucaradas durante la pandemia por Covid-19 en doce países iberoamericanos: Un estudio transversal. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(4), 569-577. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000400569>

Ministerio de Salud. (2022). Análisis de Situación Nutricional de Costa Rica con Énfasis en Niñas, Niños y Adolescentes. Recuperado de: [file \(ministeriodesalud.go.cr\)](file:(ministeriodesalud.go.cr))

Ministerio de Salud. (2022). Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica. [Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica \(ministeriodesalud.go.cr\)](#)

Ministerio de Salud. (2020). Vigilancia Nutricional, Inseguridad alimentaria. Dirección Vigilancia de la salud, Unidad de epidemiología, San José. Recuperado de: [file \(ministeriodesalud.go.cr\)](file:(ministeriodesalud.go.cr))

Ministerio de trabajo y seguridad social. (2024). Lista de salarios mínimos. Departamento de salarios mínimos. Gobierno de Costa Rica. Recuperado de: [lista_salarios_2024.pdf \(mtss.go.cr\)](lista_salarios_2024.pdf(mtss.go.cr))

Mizia, S., Felińczak, A., Włodarek, D., & Syrkiewicz-Światała, M. (2021). Evaluation of Eating Habits and Their Impact on Health among Adolescents and Young Adults: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 3996. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083996>

Montero, J. (2019). Importancia nutricional y económica del maní (*Arachis hypogaea*). Facultad de Ciencias Agrarias, Facultad de Ciencias y Tecnología, Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, Bolivia Recuperado de: [v7n2_a14.pdf \(scielo.org.bo\)](v7n2_a14.pdf(scielo.org.bo))

Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Nutrición. Farmacia profesional. ELSEVIER. Vol. 28, Núm 3. Recuperado de: [Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo \(elsevier.es\).](Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo (elsevier.es).)

O'Donnell, M., Mente, A., Alderman, M. H., Brady, A. J. B., Diaz, R., Gupta, R., López-Jaramillo, P., Luft, F. C., Lüscher, T. F., Mancina, G., Mann, J. F. E., McCarron, D., McKee, M., Messerli, F. H., Moore, L. L., Narula, J., Oparil, S., Packer, M., Prabhakaran, D., ... Yusuf,

- S. (2020). Salt and cardiovascular disease: Insufficient evidence to recommend low sodium intake. *European Heart Journal*, 41(35), 3363-3373.
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa586>
- Organización Mundial de la Salud. (11 de noviembre de 2016). La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud. Recuperado el 20 de abril del 2024 de: [La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud \(who.int\)](#)
- Pérez, C. Aranceta, J. Salvador, G y Varela, G. (2015). Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. *REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICION COMUNITARIA*, 2, 42-52.
<https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.sup1.5050>
- Pinho Ferreira Guiné, R., Ferrão, A. C., Ferreira, M., Duarte, J., Nunes, B., Morais, P., Sanches, R., & Abrantes, R. (2019). EATING HABITS AND FOOD KNOWLEDGE IN A SAMPLE OF PORTUGUESE UNIVERSITY STUDENTS. *Agroalimentaria*, 25(49), 137-155. [EATING HABITS AND FOOD KNOWLEDGE IN A SAMPLE OF PORTUGUESE UNIVERSITY STUDENTS \(redalyc.org\)](#)
- Probabilidad y Estadística.net. (2024). Academia Balderix. Recuperado de: [▷ Calcular el Tamaño de la Muestra \(fórmula y ejemplo\) \(probabilidadyestadistica.net\)](#)
- Quesada, Y. (2023). RELACIÓN ENTRE LA COMPRA DE ALIMENTOS Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE PERSONAS DE PARRITA, PUNTARENAS, 2023. [Tesis para

optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, Universidad Hispanoamericana] Recuperado de: [NUT-1360.pdf](#)

Quirós Pereira, J. (2018). Conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación relacionados con los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adultos jóvenes de 18 a 35 años en el distrito de Tejar el Guarco, Cartago [Tesis para optar por el grado académico de licenciatura en Nutrición, Universidad Hispanoamericana]. Recuperado de: [NUT-927.pdf](#)

Resafe Marketing S.A.S. (2021). Perfil sociodemográfico y condiciones de salud de los trabajadores y/o contratistas. Biblioteca de la Universidad de Antioquia. Recuperado de: [Perfil sociodemográfico Resafe Marketing S.A.S.pdf \(udea.edu.co\)}](#)

Restrepo, L. Rodríguez, H. Valencia, D. (2016). Caracterización del consumo de pescado y mariscos en población universitaria de la ciudad de Medellín - Colombia. Rev Univ. Salud. 2016; 18(2):257-265. Recuperado de: [7 pescado.pdf \(scielo.org.co\)](#)

Retana, A. (2018). RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO DE LOS PADRES DE FAMILIA Y LOS HáBITOS ALIMENTARIOS DE INGESTA DE FRUTAS, VEGETALES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS ESCOLARES DE DOS CENTROS EDUCATIVOS PÚBLICOS DEL CANTÓN DE MORA, 2017. [Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, Universidad Hispanoamericana] Recuperado de: [NUT-880.pdf](#)

- Rivas Pajuelo, S., Saintila, J., Rodríguez Vásquez, M., Calizaya-Milla, Y. E., y Javier-Aliaga, D. J. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: Un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 87-94. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1129>
- Rivera Medina, C., Briones Urbano, M., de Jesús Espinosa, A., & Toledo López, Á. (2020). Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. *Nutrients*, 12(5), 1408. <https://doi.org/10.3390/nu12051408>
- Rodríguez, M. Cabrera, B. Santos, R. Cabral, J y Núñez, S. (2020). Conocimiento en seguridad alimentaria según estado nutricional en menores de 10 años. *Revista Utesiana de la Facultad Ciencias de la Salud*, 5(5), 36-40. Recuperado de: [2020_Salud_Art_3.pdf \(utesa.edu\)](#)
- Rosero, K. & Galárraga, A. (2023). Análisis del consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes universitarios de las carreras de educación básica y educación inicial. Universidad Israel. *Revista -Mores*. Quito Ecuador. Recuperado de: [Análisis del consumo de bebidas alcohólicas en est.pdf](#)
- Salari-Moghaddam, A., Aslani, N., Saneei, P., Keshteli, A. H., Daneshpajouhnejad, P., Esmailzadeh, A., & Adibi, P. (2020). Water intake and intra-meal fluid consumption in relation to general and abdominal obesity of Iranian adults. *Nutrition Journal*, 19(1), 39.

<https://doi.org/10.1186/s12937-020-00551-x>

Salas Salvadó, J., Maraver Eizaguirre, F., Rodríguez-Mañas, L., Saenz De Pipaón, M., Vitoria Miñana, I., & Moreno Aznar, L. (2020). The importance of water consumption in health and disease prevention: The current situation. *Nutrición Hospitalaria*.
<https://doi.org/10.20960/nh.03160>

Sandri, E., Pardo, J., Cantín Larumbe, E., Cerdá Olmedo, G., & Falcó, A. (2024). Analysis of the influence of educational level on the nutritional status and lifestyle habits of the young Spanish population. *Frontiers in Public Health*, 12, 1341420.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1341420>

Santiago, S., Benítez-Borja, A., Martín-Calvo, N., Romanos-Nanclares, A., Moreno-Galarraga, L., & Zazpe, I. (2021). Association between parental attitudes towards their offspring's diet and children's actual dietary habits—The SENDO project. *Nutrición Hospitalaria*.
<https://doi.org/10.20960/nh.03649>

Seminario Universidad. (2023, Setiembre). OMS: Población costarricense con sobrepeso y obesidad será del 94% para el año 2060. Seminario Universidad. Recuperado de: [OMS: Población costarricense con sobrepeso y obesidad será del 94% para el año 2060 • Seminario Universidad](#)

Soto, K. (2021). COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LAS PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS DE ADULTOS DE AMBOS SEXOS DE 40 A 64 AÑOS DE UN DISTRITO DE MAYOR DESARROLLO RELATIVO SAN JUAN CON UNO DE MENOR DESARROLLO RELATIVO SAN DIEGO, AMBOS DEL CANTÓN DE LA UNIÓN DE CARTAGO, DURANTE EL 2021. [Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, Universidad Hispanoamericana] Recuperado de: [NUT-1230.pdf](#)

Tamayo, C. Alcocer, H. Choque, L. Chuquimia, A. Condori, P. Gutierrez, I. Gutierrez, M. Huanca, X. Humerez, J. Loza, E. Mamani, T. Mamani, A. Mayta, N. Quispe, B. Quispe, M. Ramos, G. Renjifo, F. Rodas, M. Rubin, A. Salazar, V. Salinas, M. Tinta, M. Valencia, M. & Vargas, R. (2016). FACTORES Y DETERMINANTES DEL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA, ENFERMERÍA, NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA MEDICA, LA PAZ- BOLIVIA 2016. Revista "Cuadernos" Vol. 57(3), (pag31, 38). Recuperado de: [v57n3_a05.pdf](#) ([scielo.org.bo](#))

Telencuestas. (2023). Cuántos habitantes tenía La Virgen, Sarapiquí, en 2023. Recuperado de: [Cuántos habitantes tenía La Virgen, Sarapiquí, en 2023 \(telencuestas.com\)](#)

Ul Haq, I., Mariyam, Z., Li, M., Huang, X., Jiang, P., Zeb, F., Wu, X., Feng, Q., & Zhou, M. (2018). A Comparative Study of Nutritional Status, Knowledge Attitude and Practices (KAP) and Dietary Intake between International and Chinese Students in Nanjing, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1910.

<https://doi.org/10.3390/ijerph15091910>

Universidad de Costa Rica. (2020, octubre). Alimentación y sistema inmunológico. UCR-VRA.

Recuperado de: [UCR-VRA Alimentación y sistema inmunológico](#)

Vargas Campos, J. (2023). Comparación de hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según FAO con el riesgo cardiovascular según OMS, en personas de ambos sexos de 27 a 59 años de los distritos San Isidro del General y Páramo ambos del cantón de Pérez Zeledón. [Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, Universidad Hispanoamericana] Recuperado de: [NUT-1324.pdf](#)

Villalobos, G. (2021). Consumo de huevo en Costa Rica ha incrementado un 20% en la última década. El corpotativo. Recuperado de: [Consumo de huevo en Costa Rica ha incrementado un 20% en la última década – El Corporativo \(elcorporativo.cr.com\)](#)

World Business Council for Sustainable Development. (2021). The State of Food Security and Nutrition in the World en 2021. WBCSD. Recuperado de: [1 \(wbczd.org\)](#)

Zamora, I. & Barbosa, Y. (2019). Los riesgos de manipulación de los alimentos funcionales y su importancia para la salud. Universidad de Ciencias Médicas Holguín. Recuperado de: [1560-4381-ccm-23-03-976.pdf \(sld.cu\)](#)

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

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

ELCSA: Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos

OMS: Organización Mundial de la Salud

Inder: Instituto de Desarrollo Rural

WBCSD: (World Business Council for Sustainable) Consejo Empresarial Mundial para la Sostenibilidad

UCR: Universidad de Costa Rica

ENT: Enfermedades no transmisibles

ETA: Enfermedades transmitidas por alimentos

ODS: Objetivos de Desarrollo Sostenible

EN: Educación Nutricional

ANEXOS

ANEXO 1. Instrumento para la recolección de Datos

Universidad Hispanoamericana

Estudiante: Susana Quesada Salazar

Carrera: Nutrición

El presente instrumento se elaboró con la finalidad de ser implementado en el proyecto final de graduación y así lograr la obtención del título de Licenciatura en nutrición, la recolección de datos brindada en este cuestionario a la investigación sobre la relación de los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA con el conocimiento nutricional que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen, Sarapiquí, Heredia, 2024. La información recaudada es confidencial y únicamente será utilizada para uso didáctico.

Por favor conteste las siguientes preguntas, tome el tiempo necesario para contestarlo no se cuenta con tiempo límite, no será calificado con una nota en este cuestionario. Marque la opción.

Descripción sociodemográfica

1. Sexo:

- Femenino
- Masculino
- Prefiero no responder

2. Edad:

- 18-25 años
- 26- 35 años
- 36-45 años
- 46-55 años
- 56-64 años

3. Estado civil:

- Soltero
- Casado - Unión libre
- Viudo
- Divorciado

4. Seleccione en la casilla el nivel académico que actualmente tiene:

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Universidad incompleta
- Universidad completa
- Técnico o diplomado
- Sin estudios

5. Actualmente cuál es su ingreso Mensual:

- ¢150 mil o menos
- ¢151-300 mil
- ¢301-450 mil
- ¢451-600 mil
- Mayor a 600mil

6. ¿Existen personas menores de 18 años en el hogar?

- Si
- No

7. Hábitos alimentarios

El siguiente cuadro es para determinar los hábitos alimentarios y la frecuencia con la que usted consume estos alimentos. Para cada uno de los alimentos seleccione la opción una o varias opciones. Al lado derecho encontrará la lista de alimentos y al lado izquierdo la frecuencia de consumo.

Alimentos	Frecuencia de consumo					
	Nunca	1 vez al mes o menos	2 - 3 veces al mes	1 a 2 veces a la semana	3 a 4 veces a la semana	5 o más veces a la semana
Alimentos ricos en harinas: (Arroz, pan, pastas, tortillas, cereales, etc.)						
Verduras harinosas: (Papa, yuca, ñampí, tiquisque, plátano maduro, etc..)						
Leguminosas: (Frijoles negros- blancos- rojos etc.) garbanzos, lentejas, etc..						
Frutas: (Piña, manzana, banano, papaya, mandarinas, naranjas, mamones, etc..)						
Vegetales: (Lechuga, tomate, repollo, zanahoria, chayote, vainicas, etc..)						
Carnes: Pollo, Cerdo, res, (bistec, molida, pechuga, muslo, alas, etc..)						
Pescados y mariscos frescos: (Tilapia, salmón, camarones, corvina, pulpo, etc..)						
Pescados y mariscos enlatados: (atún, sardina, mejillones, calamares, etc..)						
Embutidos: (jamón, mortadela, salchichón, chorizo, salchichas, etc..)						
Huevos: (Huevos de gallina, huevo de codorniz, huevo de Ganso etc.)						
Lácteos: (queso, leche, yogurt, etc..)						
Alimentos ricos en grasa: (Mantequilla, natilla, queso crema, margarina, pate, etc..)						
Semillas: (Maní, almendras, Marañón, etc..)						
Comidas Rápidas: (hamburguesas, tacos, papas fritas, nachos, pollo frito, pizza etc.)						
Alimentos ricos en azúcar: siropes, confites, mermelada, dulces, chocolates, postres, galletas, etc.						
Snacks: (papas tostadas, tortillitas, yuquitas, chicharrón inflado, etc..)						
Bebidas alcohólicas: (cerveza, vino, ron, vodka, whisky, etc.)						
Bebidas procesadas azucaradas: (gaseosas, jugos o refrescos embotellados, etc..)						

8. Bebida con la que suele acompañar sus comidas

- Agua
- Gaseosa
- Refresco natural
- Refresco de paquete
- Bebidas calientes (té, café)
- Ninguna
- Otro

9. ¿Cuánto es la cantidad de líquido que usted consume al día?

- Menos de 2 vasos
- 2 a 4 vasos
- 5 a 7 vasos
- 8 a 9 vasos
- más de 9 vasos

10. Tiempos de comida que realiza al día entre semana de (lunes a viernes)

Tiempo de comida	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Siempre o casi siempre
Desayuno			
Merienda de la mañana			
Almuerzo			
Merienda de la tarde			
Cena			
Merienda Nocturna			

11. Tiempos de comida que realiza al día los fines de semana de (sábado y domingo)

Tiempo de comida	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Siempre o casi siempre
Desayuno			
Merienda de la mañana			
Almuerzo			
Merienda de la tarde			
Cena			
Merienda Nocturna			

12. ¿Cuál es el método de cocción que con mayor frecuencia utilizan para preparar cada uno de los siguientes alimentos?

Alimento	Método de cocción								
	Frito	Asado	Hervido	A la plancha	Freidora de aire	Al vapor	Al horno	Crudo	No consumo
Papa									
Pescado									
Pollo									
Carne									
Plátano									
Yuca									

13. ¿Al comprar alimentos lee las etiquetas nutricionales de los productos?

- Siempre o casi siempre
- A veces
- Nunca o casi nunca.

14. ¿Indique la cantidad de endulzante (azúcar blanco o moreno, miel de abeja, tapa de dulce, etc.) que le agrega a un vaso o taza de bebida ya sea fría o caliente (café, té, refresco, etc.)?

- 1 a 2 cucharaditas por vaso
- 3 a 4 cucharaditas por vaso
- 5 o más cucharaditas por vaso
- No le agrega azúcar
- Utiliza sustitutos

15. ¿Le agrega sal a la comida ya servida en la mesa?

- Siempre o casi siempre
- A veces
- Nunca o casi nunca.

16. Seguridad Alimentaria

Nivel de seguridad alimentaria según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ECLSA)

Las preguntas de la (A) a la (I) se refieren a la situación general del hogar		Opción de Respuesta	
A	¿En los últimos 4 meses se ha preocupado por que la comida se acabe por falta de dinero u otros recursos?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
B	¿En los últimos 4 meses se han quedado sin alimento, por falta de dinero u otros?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
C	¿Se han quedado sin dinero en algún momento en estos últimos 4 meses?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
D	¿En los últimos 4 meses, por falta de dinero u otros dejaron de tener una alimentación saludable?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
E	¿En los últimos 4 meses, usted o un miembro del hogar tuvo una alimentación con poca variación con solo un tipo de alimento debido a la falta de dinero u otros recursos?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
F	¿En los últimos 4 meses, por falta de dinero u otros recursos, usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
G	¿En los últimos 4 meses, por falta de dinero u otros recursos, usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que come habitualmente?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
H	¿En algún momento de estos últimos 4 meses, usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió por falta de alimento, de dinero u otros recursos?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
I	¿En los últimos 4 meses Ha dejado usted o algún adulto en casa de comer por todo un día debido a la falta de comida y de posibilidades de adquirirla?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
La siguiente sección aplica únicamente en aquellos casos de que exista niños y niñas menores de 18 años en el hogar, de lo contrario omita las siguientes preguntas de la tabla y continúe con la pregunta N°17			
J	¿En los últimos 4 meses, los niños en su hogar no han podido recibir una alimentación sana y variada por falta de dinero u otros recursos?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
K	¿En los últimos 4 meses, los niños en su hogar han tenido que comer solamente pocos tipos de alimentos por falta de dinero u otros recursos?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
L	¿En los últimos 4 meses, los niños en su hogar han comido menos de lo que usted piensa que deberían comer por falta de dinero u otros recursos?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
M	¿En los últimos 4 meses, ha tenido usted que disminuir la cantidad de comida servida a los niños en su hogar, por falta de dinero u otros recursos?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
N	¿En los últimos 4 meses, los niños en su hogar han sentido hambre, pero usted no pudo conseguir más comida por falta de dinero u otros recursos?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
Ñ	¿En los últimos 4 meses, los niños en su hogar se han acostado con hambre porque no había comida en la casa por falta de dinero u otros recursos?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No
O	¿En los últimos 4 meses, los niños en su hogar han dejado de comer por todo un día por falta de dinero u otros recursos?	<input type="radio"/> Si	<input type="radio"/> No

Conocimiento nutricional

A continuación, se le muestran varios ítems de falso y verdadero conteste la pregunta según su conocimiento nutricional.

17. Los frijoles, garbanzos y lentejas son ejemplos de leguminosas.

- Falso
- Verdadero

18. El consumo de frutas y vegetales no brinda aporte de nutrientes y antioxidantes.

- Falso
- Verdadero

19. El consumir la frutas y vegetales de manera entera y fresca da un mayor aporte de fibra debido a las cascara y estopa

- Falso
- Verdadero

20. Una alimentación natural y fresca hace referencia a la utilización de ingredientes lo menos procesados posibles para la preparación de las comidas.

- Falso
- Verdadero

21. Se debe de oler, ver el color y la textura de las carnes antes de comprarlas

- Falso
- Verdadero

22. Se debe limitar el consumo con alto contenido de grasa, azúcar y sal

- Falso
- Verdadero

23. Las carnes deben de descongelarse a temperatura ambiente o aire libre

- Falso
- Verdadero

24.El arroz, los cereales y las tortillas son fuentes importantes de proteína

- Falso
- Verdadero

25. Alimentos de hojas comestibles como la lechuga, espinacas y mostaza, se recomienda lavar con agua y jabón para eliminar microorganismos

- Falso
- Verdadero

26. Algunas grasas de origen animal son mantequilla, mayonesa etc.

- Falso
- Verdadero

27. El consumo elevado de sal afecta la salud del corazón

- Falso
- Verdadero

28. Las frutas y vegetales de cascara comestible como el tomate, manzanas, zanahorias, etc., deben lavarse con agua y jabón

- Falso
- Verdadero

29.Solo las carnes son fuente de proteína

- Falso
- Verdadero

30. Las carnes aportan proteínas que son necesarias para el crecimiento

- Falso
- Verdadero

31. El combinar el arroz y los frijoles es saludable

- Falso
- Verdadero

32. Es recomendable agregar vegetales al desayuno para aumentar el consumo de estos alimentos al día

- Falso
- Verdadero

33. Consumir frijoles todos los días es beneficioso, porque ayuda a la prevención de la diabetes.

- Falso
- Verdadero

34. Los frijoles, garbanzos y lentejas no son fuente de fibra y de hierro

- Falso
- Verdadero

35. No se recomienda consumir lácteos diariamente

- Falso
- Verdadero

36. Cocinar vegetales hirviéndolos, por ejemplo, brócoli, zanahoria, remolacha, chayote, etc., ayuda a que estos conserven mejor sus nutrientes.

- Falso
- Verdadero

En las siguientes preguntas seleccione la opción correcta

37. Cuantos tiempos de comida al día es recomendable realizar

- 3 tiempos de comida
- 5 tiempos de comida
- 8 tiempos de comida

38. Las frutas que se pelan como la piña, papaya, sandía se deben de lavar con:

- Agua y unas gotitas de cloro
- No lavar debido a que las cascara se desecha
- Solo agua y cepillo

39. Vegetales como la papa y el tiquisque son buenos para bajar de peso:

- Si
- No

40. Al consumir la cáscara de las frutas como manzana, mango y uvas, nos aportan:

- Agua
- No aportan nada
- Fibra

41. El huevo es una fuente importante de:

- Proteína
- Carbohidratos
- Minerales

42. Una práctica recomendable para preservar los frijoles cocinados por mayor tiempo es:

- Refrigerar en un recipiente abierto por varios días
- Congelarlos en las cantidades diarias que se necesiten
- Mantenerlos a temperatura ambiente y calentar cada vez que se va a consumir

43. Los productos de origen animal se deben de

- Consumo limitado
- Consumir a libre demanda
- Preferiblemente no consumir

44. ¿Cuál de los siguientes nutrientes se asocia con el desarrollo de obesidad, enfermedades del corazón y diabetes?

- Cereales, leches
- Carnes, verduras harinosas
- Grasas, sal, azúcar

45. ¿Cuál de los siguientes nutrientes es necesario para mantener la salud del sistema inmunológico, la coagulación de la sangre y la cicatrización?

- Carnes
- Vegetales
- Cereales

46. ¿Cuál de los siguientes grupo alimentos es una fuente importante de calcio y vitamina D?

- Lácteos
- Cereales
- Leguminosas

47. Las grasas saturadas se pueden encontrar en alimentos como:

- cerdo, res, piel de pollo
- Maní, aguacate, marañón
- Aceite de oliva, aceite de girasol

48. ¿Ha recibido algún tipo de educación nutricional a través de alguno de los siguientes medios? Puede marcar más de una opción

- Radio o Televisión
- Ferias de salud
- Ministerio de salud
- Centro de salud Ebais (CCSS)
- CEN-CINAI
- Otro
- No he recibido nunca educación nutricional

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

ANEXO 2. Escala de calificación de Hábitos alimentarios

Escala para calificar hábitos alimentarios

Ítems	Puntos
Consumo de harinas y verduras	
5 o más veces a la semana	3
1 a 4 veces a la semana	2
1 a 3 veces al mes o nunca	1
Consumo de leguminosas	
5 o más veces a la semana	3
1 a 4 veces a la semana	2
1 a 3 veces al mes o nunca	1
Consumo de frutas y vegetales	
5 o más veces a la semana	3
1 a 4 veces a la semana	2
1 a 3 veces al mes o nunca	1
Consumo de carnes, huevos, pescado frescos y enlatados	
5 o más veces a la semana	3
1 a 4 veces a la semana	2
1 a 3 veces al mes o nunca	1
Consumo de Lácteos	
5 o más veces a la semana	3
1 a 4 veces a la semana	2
1 a 3 veces al mes o nunca	1
Consumo de Grasas	
5 o más veces a la semana	3
1 a 4 veces a la semana	2
1 a 3 veces al mes o nunca	1
Consumo de comidas rápidas	
5 o más veces a la semana	3
1 a 4 veces a la semana	2
1 a 3 veces al mes o nunca	1
Consumo de alimentos ricos en azúcar o snacks	
5 o más veces a la semana	3
1 a 4 veces a la semana	2
1 a 3 veces al mes o nunca	1
Consumo de bebidas alcohólicas	
5 o más veces a la semana	3
1 a 4 veces a la semana	2
1 a 3 veces al mes o nunca	1
Bebidas con que acompaña las comidas	
Agua, refresco natural, bebidas calientes: café o té sin azúcar	3
Bebidas calientes: café o té con azúcar o leche,	2
Gaseosas, refrescos de paquete, nunca	1

Cantidad de Líquido		
6 o más vasos		3
4 a 6 vasos		2
1 a 3 vasos		1
Tiempos de alimentación de L - V		
4 o más tiempos		3
3 tiempos		2
2 tiempos		1
Tiempos de alimentación de S - D		
4 o más tiempos		3
3 tiempos		2
2 tiempos		1
Método de Cocción preferido		
Asado, hervido, a la plancha, al horno, al vapor, freidora de aire		3
Asado, hervido, al horno, a la plancha combinado con frito en proporción similar		2
Preferentemente frito		1
Lectura de las etiquetas nutricionales de los productos		
Siempre o casi siempre		3
A veces		2
Nunca o casi nunca.		1
Adición de azúcar a líquidos		
1 o 2 Cucharaditas, sustituto o no utiliza		3
3 o 4 cucharaditas		2
5 o más cucharaditas		1
Adición de sal a la comida ya servida en la mesa		
Nunca o casi nunca		3
A veces		2
Siempre o casi siempre		1

Calificación según puntaje

Buenos hábitos alimentarios	60 a 75 puntos	De 80% a 100%
Regulares hábitos alimentarios	45 a 59 puntos	De 60% a 79%
Malos hábitos alimentarios	X <= 44 puntos	De 0% a 59%

ANEXO 3. Puntos de corte para la clasificación de la (in)seguridad alimentaria según tipo de hogar

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

Fuente: Food and Agriculture Organization. (2012).

ANEXO 4. Escala de calificación para conocimiento nutricional

Escala para calificar el conocimiento nutricional

Ítems	Puntos
Los frijoles, garbanzos y lentejas son ejemplos de leguminosas:	
Correcta	1
Incorrecta	0
El consumo de frutas y vegetales no brinda aporte de nutrientes y antioxidantes.	
Correcta	1
Incorrecta	0
El consumir la frutas y vegetales de manera entera y fresca da un mayor aporte de fibra debido a las cascara y estopa	
Correcta	1
Incorrecta	0
Una alimentación natural y fresca hace referencia a la utilización de ingredientes lo menos procesados posibles para la preparación de las comidas.	
Correcta	1
Incorrecta	0
Se debe de oler, ver el color y la textura de las carnes antes de comprarlas	
Correcta	1
Incorrecta	0
Se debe limitar el consumo con alto contenido de grasa, azúcar y sal	
Correcta	1
Incorrecta	0
Las carnes deben de descongelarse a temperatura ambiente o aire libre	
Correcta	1
Incorrecta	0
El arroz, los cereales y las tortillas son fuentes importantes de proteína	

Correcta	1
Incorrecta	0
Alimentos de hojas comestibles como la lechuga, espinacas y mostaza, se recomienda lavar con agua y jabón para eliminar microorganismos	
Correcta	1
Incorrecta	0
Algunas grasas de origen animal son mantequilla, mayonesa etc.	
Correcta	1
Incorrecta	0
El consumo elevado de sal afecta la salud del corazón	
Correcta	1
Incorrecta	0
Las frutas y vegetales de cascara comestible como el tomate, manzanas, zanahorias, etc deben lavarse con agua y jabón	
Correcta	1
Incorrecta	0
Solo las carnes son fuente de proteína	
Correcta	1
Incorrecta	0
Las carnes aportan proteínas que son necesarias para el crecimiento	
Correcta	1
Incorrecta	0
El combinar el arroz y los frijoles es saludable	
Correcta	1
Incorrecta	0
Es recomendable agregar vegetales al desayuno para aumentar el consumo de estos alimentos al día	
Correcta	1
Incorrecta	0
Consumir frijoles todos los días es beneficioso, porque ayuda a la prevención de la diabetes.	
Correcta	1
Incorrecta	0
Las leguminosas como frijoles, garbanzos y lentejas no son fuente de fibra y de hierro	
Correcta	1
Incorrecta	0
No se recomienda consumir lácteos diariamente	
Correcta	1
Incorrecta	0
Cocinar vegetales hirviéndolos, por ejemplo, brócoli, zanahoria, remolacha, chayote, etc, ayuda a que estos conserven mejor sus nutrientes.	
Correcta	1
Incorrecta	0
Cuantos tiempos de comida al día es recomendable realizar	
Correcta	1
Incorrecta	0
Las frutas que se pelan como la piña, papaya, sandia se deben de lavar con:	
Correcta	1
Incorrecta	0

Vegetales como la papa y el tiquisque son buenos para bajar de peso:	
Correcta	1
Incorrecta	0
Al consumir la cáscara de las frutas como manzana, mango y uvas, nos aportan:	
Correcta	1
Incorrecta	0
El huevo es una fuente importante de:	
Correcta	1
Incorrecta	0
Una práctica recomendable para preservar los frijoles cocinados por mayor tiempo es:	
Correcta	1
Incorrecta	0
Los productos de origen animal se deben de	
Correcta	1
Incorrecta	0
¿Cuál de los siguientes nutrientes se asocia con el desarrollo de obesidad, enfermedades del corazón y diabetes?	
Correcta	1
Incorrecta	0
¿Cuál de los siguientes nutrientes es necesario para mantener la salud del sistema inmunológico, la coagulación de la sangre y la cicatrización?	
Correcta	1
Incorrecta	0
¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos es una fuente importante de calcio y vitamina D?	
Correcta	1
Incorrecta	0
Las grasas saturadas se pueden encontrar en alimentos como:	
Correcta	1
Incorrecta	0

Calificación según puntaje

Conocimiento nutricional adecuado	25 a 31 puntos
Conocimiento nutricional medio	22 a 24 puntos
Conocimiento nutricional deficiente	$X \leq 21$

- Para la escala de calificación Nutricional Adecuada el Puntaje máximo será de 31 puntos y el mínimo de 25 puntos, abarcando un rango porcentual de un 80% a 100% según los puntos obtenidos. Para obtener dicho porcentaje emplearemos la regla de tres.

Ejemplo $25/31*100=80\%$

- Para la escala de calificación Nutricional media, el rango de puntuación será entre 19 a 24 puntos, abarcando un rango porcentual de un 61% a 79% según los puntos obtenidos. Para obtener dicho porcentaje emplearemos la regla de tres.
- Para la escala de calificación Nutricional baja el rango de puntuación será entre 0 a 18 puntos, abarcando un rango porcentual de un 0 % a 58% según los puntos obtenidos. Para obtener dicho porcentaje emplearemos la regla de tres.

Anexo 5. Consentimiento informado**Universidad Hispanoamericana****Escuela de nutrición****Coordinación de investigación****Teléfono (506) 2241-9090****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Título de la investigación: RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA CON EL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL QUE TIENE LA POBLACIÓN DE AMBOS SEXOS DE 18 A 64 AÑOS DE LA VIRGEN, SARAPIQUÍ, HEREDIA, 2024.

Nombre del Investigador: Susana Quesada Salazar

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es realizada por una estudiante de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, con el objetivo de relacionar los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA con el conocimiento nutricional que tiene la población de ambos sexos de 18 a 64 años de La Virgen, Sarapiquí, Heredia esto con el fin de analizar los datos y saber que tanto conoce la población sobre temas nutricionales y ver reflejado estos conocimientos o falta de estos en su hábitos alimentarios, así como ver que tanto tienen segura la alimentación esta población. La investigación tiene una duración aproximada de 8 meses, y la participación de las personas es una sesión de 30 minutos a 1 hora como máximo.

B. ¿QUE SE HARÁ?

1. El participante del estudio llenará un cuestionario con preguntas sobre datos sociodemográficos, consumo de distintos alimentos, disponibilidad y acceso a los alimentos, preguntas para determinar su conocimiento nutricional.
2. Los requisitos para ser parte de la investigación son: Vivir en la Virgen de Sarapiquí, tener entre 18 a 64 años y aceptar de manera voluntaria ser parte de esta investigación, contar con la capacidad físicas y mentales que les permitan realizar adecuadamente el instrumento de esta investigación.
3. Al ser parte de la investigación se compromete a brindar la información solicitada de manera sincera y completa por medio del cuestionario respectivo.

C. RIESGOS:

1. La participación en este estudio no presenta ningún riesgo, pero puede presentar molestia al brindar información personal o incomodidad de responder algunas de las preguntas por lo que se le pide tomarse el tiempo para completar cada pregunta del cuestionario.

D. BENEFICIOS:

Su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que la investigadora conozca más sobre los hábitos alimentario, la seguridad alimentaria y el conocimiento nutricional que tiene usted y la población en estudio por lo cual podrá beneficiar a usted u otras personas en el futuro.

- E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Susana Vanessa Quesada Salazar quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus dudas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando a la investigadora a cargo al teléfono 8642-1555 en el horario 9am a 4pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2241-9090, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.
- F.** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene **el derecho de negarse a participar** o a interrumpir su participación en cualquier momento.
- G.** Su participación en este estudio es confidencial por lo cual en el momento que pueda publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- H.** No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

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

Nombre, cédula y firma del sujeto
fecha

Nombre, cédula y firma del Testigo
fecha

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

Anexo 6. Plan Piloto

Se emplea un plan piloto para la validación del cuestionario, este se imparte solo al 10% de la muestra siendo de 9 personas, donde se podrá observar si el instrumento es claro y con facilidad de comprensión, así como buen manejo de la plataforma, donde ayuda a buscar la mejora del cuestionario antes de la ejecución.

6.1 Datos sociodemográficos

Tabla N°15

Datos sociodemográficos de los participantes de la Virgen de Sarapiquí (n=10)

Características sociodemográficas	Absoluto	%
Sexo		
Femenino	5	50
Masculino	5	50
Edad		
18-25 años	1	10
26- 35 años	5	50
36-45 años	2	20
46-55 años	2	20
56-64 años		
Estado Civil		
Soltero		
Casado - Unión libre	10	100
Viudo		
Divorciado		
Nivel académico		
Primaria incompleta	1	10
Primaria completa		
Secundaria incompleta	3	30
Secundaria completa	3	30
Universidad incompleta	2	20
Universidad completa	1	10
Técnico o diplomado		
Sin estudios		
Ingreso Mensual		
¢150 mil o menos	5	50
¢151-300 mil		
¢301-450 mil	1	10
¢451-600 mil	2	20
Mayor a 600mil	2	20

Las personas participantes residen en la Virgen de Sarapiquí, Heredia, la participación según sexo fue de 50% hombre y 50% mujeres lo que hace que sea equilibrada según género. La

mayoría de los encuestados están en un rango de edad entre 26 a 35 años. Con respecto al estado civil el 100% de los participantes se encuentran casados o en unión libre. Según el nivel académico las mayores cifras detallan que el 30% tienen secundaria completa y el otro 30% secundaria incompleta, por el cual la mayoría curso la secundaria. Por otra parte, el 50% de los participantes cuentan con un ingreso de ₡150 mil colones o menos mensualmente.

6.2 Hábitos alimentarios

Tabla N°16

Frecuencia de consumo de la población de ambos sexos de 18 y 64 años de la Virgen Sarapiquí (n=10).

Alimentos	Frecuencia de consumo											
	Nunca		1 vez al mes o menos		2 - 3 veces al mes		1 a 2 veces a la semana		3 a 4 veces a la semana		5 o más veces a la semana	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Alimentos ricos en harinas: (Arroz, pan, pastas, tortillas, cereales, etc.)			1	10	2	20	1	10	2	20	4	40
Verduras harinosas: (Papa, yuca, ñampí, tiquisque, plátano maduro, etc..)												
Leguminosas: (Frijoles negros- blancos- rojos etc.) garbanzos, lentejas, etc..	1	10	3	30	1	10	2	20	1	10	2	20
Frutas: (Piña, manzana, banano, papaya, mandarinas, naranjas, mamones, etc..)			5	50	1	10	1	10	1	10	2	20
Vegetales: (Lechuga, tomate, repollo, zanahoria, chayote, vainicas, etc..)	1	10	3	30			1	10	3	30	2	20
Carnes: Pollo, Cerdo, res, (bistec, molida, pechuga, muslo, alas, etc..)			1	10	3	30	2	20			4	40
Pescados y mariscos frescos: (Tilapia, salmón, camarones, corvina, pulpo, etc..)	3	30	4	40	1	10	2	20				
Pescados y mariscos enlatados: (atún, sardina, mejillones, calamares, etc..)	1	10	5	50	3	30	1	10				
Embutidos: (jamón, mortadela, salchichón, chorizo, salchichas, etc..)	4	40	2	20	1	10	2	20			1	10
Huevos: (Huevos de gallina, huevo de codorniz, huevo de Ganso etc.)			3	30	2	20			1	10	4	40
Lácteos: (queso, leche, yogurt, etc..)			3	30	2	20	1	10			4	40
Alimentos ricos en grasa: (Mantequilla, natilla, queso crema, margarina, pate, etc..)	2	20	4	40					3	30	1	10
Semillas: (Maní, almendras, Marañón, etc..)	2	20	3	30	2	20	2	20			1	10
Comidas Rápidas: (hamburguesas, tacos, papas fritas, nachos, pollo frito, pizza etc.)	2	20	4	40	3	30	1	10				
Alimentos ricos en azúcar: siropes, confites, mermelada, dulces, chocolates, postres, galletas, etc.	3	30	2	20	3	30	1	10	1	10		
Snacks: (papas tostadas, tortillitas, yuquitas, chicharrón inflado, etc..)	1	10	6	60	1	10	2	20				
Bebidas alcohólicas: (cerveza, vino, ron, vodka, wisky, etc)	7	70	2	20							1	10
Bebidas procesadas azucaradas: (gaseosas, jugos o refrescos embotellados, etc..)			4	40	2	20	1	10	2	20	1	10

En la tabla anterior refleja los resultados de la frecuencia de consumo de las personas participantes, de acuerdo con los resultados los grupos de alimentos de harinas, carnes, huevos y lácteos es el que mayormente se consume siendo un 40% de resultado en cada grupo de alimentos indicando que lo consumen de 5 o más veces a la semana, mientras que los grupos de vegetales y alimentos ricos en grasa demuestran que son consumido de 3 a 4 veces a la semana por 30% de los participantes. Por otro lado, los grupos de pescados y mariscos enlatados, comidas rápidas y alimentos ricos en azúcar indican que son consumidos 1 a 2 veces al mes por un 30% de la población. Por otra parte, la mayor cifra obtenida siendo de un 70% de la población no consume bebidas alcohólicas. Con el grupo de las frutas se observa que hay poco consumo siendo de 1 vez al mes o menos el 50% de los participantes y solo un 20% indica comerlas todos los días. Los participantes indican que en los grupos de alimentos de los snacks y las bebidas azucaradas solo el 60% y el 40% así sucesivamente lo consumen 1 vez al mes o menos.

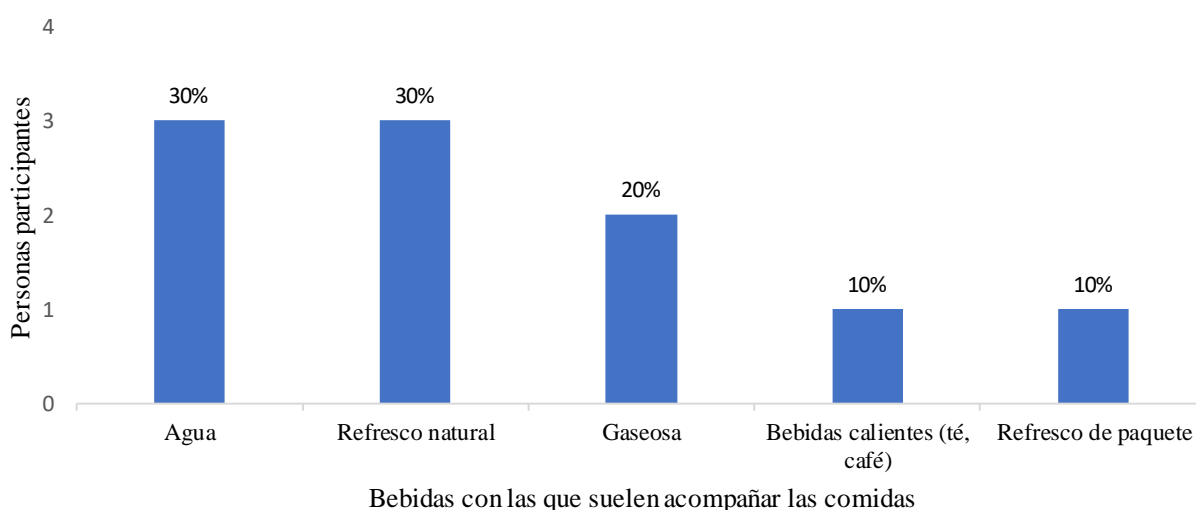


Figura N°9. Bebidas con las que suelen acompañar las comidas los participantes (n=10).

Fuente: Elaboración Propia, 2024.

La figura N°9 muestra la tendencia de las personas que se inclinan a preferir una bebida natural o agua como acompañamiento de las comidas, donde solo el 20% de las personas participantes manifiestan la preferencia de consumir gaseosas con los tiempos de comida.

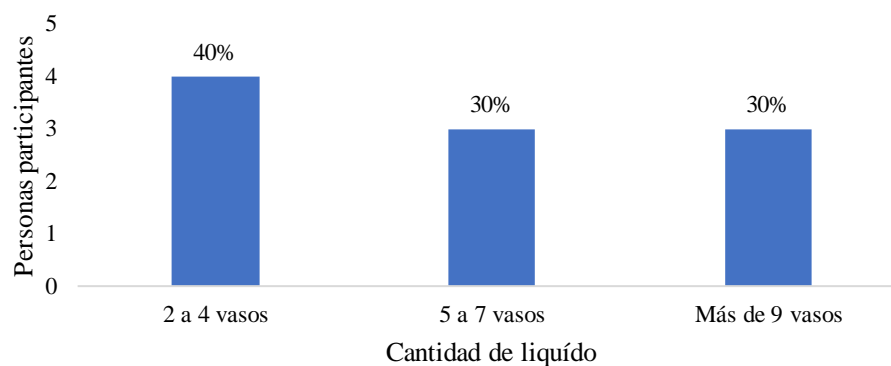


Figura N°10. Cantidad de líquido con las que suelen consumir al día (n=10). Fuente: Elaboración Propia, 2024.

La anterior figura N°10 evidencia que más del 70% de los encuestados no alcanzan a beber al menos 8 vasos de agua diario, mostrando la poca hidratación que tienen a diario.

Tabla N°17

Tiempos de comida que realizan al día entre semana de (lunes a viernes) los participantes de la población de ambos sexos de 18 y 64 años de la Virgen Sarapiquí (n=10).

Tiempos de Comida	Nunca o casi nunca		Algunas veces		Siempre o casi siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%
Desayuno	2	20			8	80
Merienda mañana	7	70			3	30
Almuerzo	1	10			9	90
Merienda tarde	3	30	3	30	4	40
Cena			1	10	9	90
Merienda nocturna	6	60	2	20	2	20

En la tabla N°17, notamos que más del 80% de las personas están acostumbradas a tomar las tres principales comidas, llámese en este caso desayuno, almuerzo y cena; sin embargo, las meriendas no son parte de su cultura alimentaria.

Tabla N°18

Tiempos de comida que realizan al día los fines de semana de (sábado a domingo) los participantes de la población de ambos sexos de 18 y 64 años de la Virgen Sarapiquí (n=10).

Tiempos de Comida	Nunca o casi nunca		Algunas veces		Siempre o casi siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%
Desayuno	1	10	1	10	8	80
Merienda mañana	6	60			4	40
Almuerzo					10	100
Merienda tarde	3	30	1	10	6	60
Cena			2	20	8	80
Merienda nocturna	5	50	3	30	2	20

En la tabla N°18 el comportamiento es similar a la tabla N°17, las personas tienden en no fallar en las tres comidas principales (Desayuno, almuerzo y cena), por otra parte, las meriendas no son parte de la educación de los encuestados, pero suele en haber un aumento de realizarlas los fines de semana que entre semana.

Tabla N°19

Método de cocción que realizan los participantes de la población de ambos sexos de 18 y 64 años de la Virgen Sarapiquí (n=10).

Alimento	Método de cocción													
	Frito		Hervido		A la plancha		Asado		Freidora de aire		Al Horno		No consumo	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Plátano	10	100												
Yuca	6	60	3	30									1	10
Carne	6	60					3	30			1	10		
Pescado	5	50			2	20			1	10			2	20
Pollo	2	20	3	30	3	30	2	20						
Papa	1	10	8	80	1	10								

De acuerdo con la tabla N°19 los alimentos seleccionados para los participantes reflejan que el método de cocción que más acostumbra la población es el frito en la mayoría de los alimentos y como segunda opción es el hervido para los alimentos como yuca, pollo y papa. Por otra parte, el método de cocción al horno y la freidora de aire son pocos usados en las personas que participaron en la encuesta.

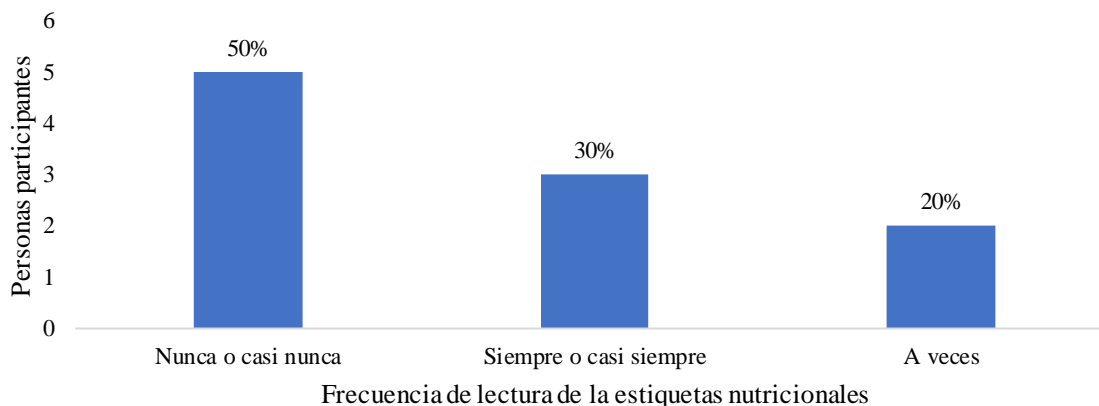


Figura N°11. Lectura de las etiquetas nutricionales antes de comprar alimentos por los participantes (n=10). Fuente: Elaboración Propia, 2024.

Podemos concluir con los resultados en la figura N°11 que el 50% de las personas que participaron en la encuesta no tiene la costumbre de leer las etiquetas nutricionales, evidenciando que no es una costumbre de las personas.

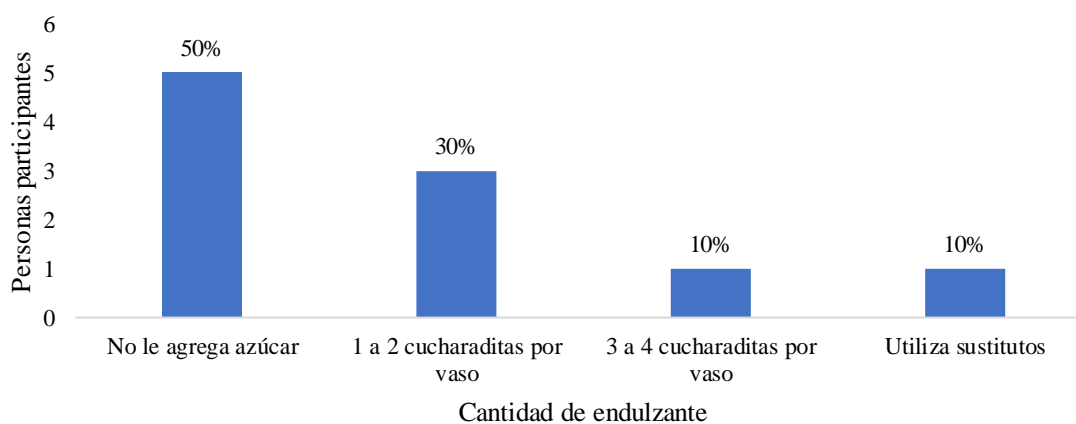


Figura N°12. Cantidad de endulzante que agregan a las bebidas por los participantes (n=10). Fuente: Elaboración Propia, 2024.

En la figura N°12 anterior la cantidad de endulzante usado por las personas a disminuido indicando que el 50% de la población manifiesta que no agrega azúcar a las bebidas y que el 10% utiliza un sustituto, por otro lado, el 30% utiliza de 1 a 2 cucharaditas por vaso.

Uso de sal a la comida ya servida en la mesa por los participantes

El 100% de los participantes manifiestan que una vez que los alimentos son servidos en la mesa, no acostumbran a usar sal adicional a los alimentos. Por lo cual se puede concluir un buen habito alimenticio de las personas que fueron parte de la encuesta.

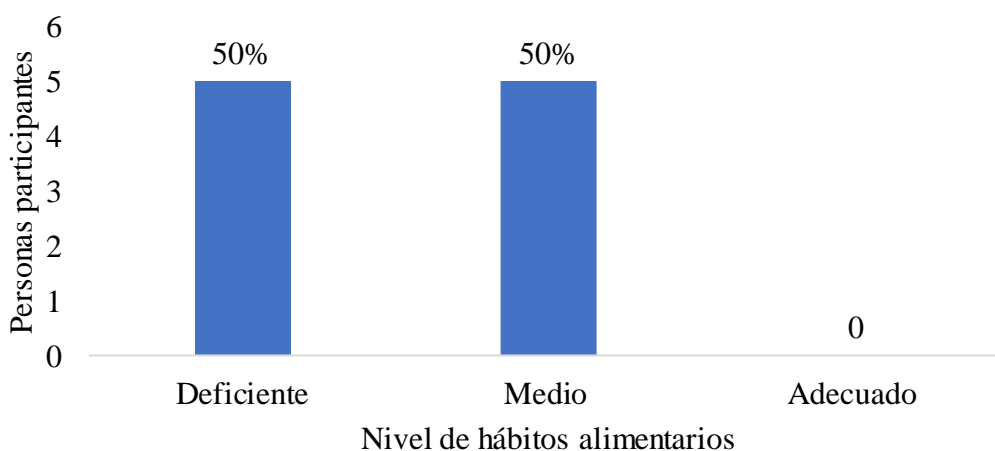


Figura N°13. Nivel de hábitos alimentarios de los participantes (n=10). Fuente: Elaboración Propia, 2024.

La figura N°13, muestra que la población que participante en el proceso del plan piloto no cuenta con hábitos alimentarios adecuados. Por otro lado, el 50% de las personas cuenta con hábitos deficientes, el mismo porcentaje que la variable de hábitos alimentarios en un nivel medio.

6.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN EL ELCSA

En esta sección se analizan los datos obtenidos de la población de estudio para determinar la seguridad alimentaria que poseen en sus hogares.

6.3.1 Situación general del hogar

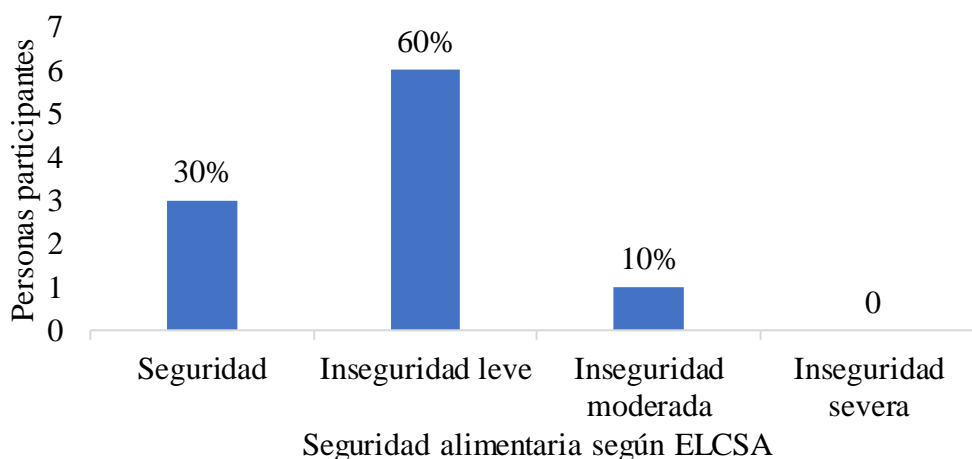


Figura N°14. Clasificación de seguridad alimentaria según ELCSA en los hogares de los participantes (n=10). Fuente: Elaboración Propia, 2024.

En la figura N°14, de acuerdo con los datos obtenidos y según la escala evaluada para la seguridad alimentaria según ELCSA, ninguno de los participantes se encuentra en inseguridad severa, por otra parte, encontramos que el 10% de la población evaluada está en inseguridad moderada, más de la mitad de los participantes se encuentran en una inseguridad leve obteniendo el 60% de los resultados y el 30% de las personas están en una categoría de seguridad idónea.

6.3.2 Situación con menores de 18 años en el hogar

Del 100% de la población en estudio solo en el 60% de los hogares existen menores de 18 años y en el 40% no existen menores de edad en el hogar.

Tabla N°20

Seguridad alimentaria según ELCSA en los hogares de los participantes con menores de 18 años

Situación en el hogar con menores de 18 años	Si	%	No	%
Han dejado de recibir una alimentación sana			6	100
Poca variedad de alimentos			6	100
Comió menos de lo que debería			6	100
Disminuir la cantidad de alimento servido al menor			6	100
Han sentido hambre			6	100
Acostarse con hambre			6	100
No comer en todo un día			6	100

En la tabla N°20 demuestra la situación en el hogar con menores de 18 años donde se evalúa la seguridad alimentaria según ELCSA e indica que no existe inseguridad alimentaria y que a cambio el 100% de los hogares con menores de edad tienen una alimentación segura.

6.4 CONOCIMIENTO NUTRICIONAL

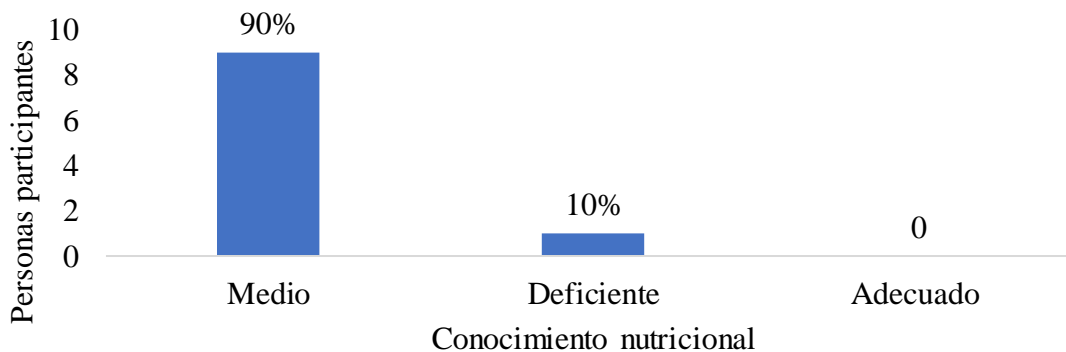


Figura N°15. Clasificación del conocimiento nutricional de los participantes (n=10). Fuente: Elaboración Propia, 2024.

En la figura N°15 se observa que la mayoría de la población siendo esta de un 90% tienen un conocimiento nutricional medio seguido de este el 10% tiene un conocimiento nutricional deficiente.

Se evalúa el conocimiento nutricional de la población en estudio de manera que se formulan 31 preguntas sobre conocimientos básicos en relación con las guías alimentarias de Costa Rica, 2022 donde se indaga sobre recomendaciones, porciones, tipos de alimentos, prácticas básicas de manipulación de alimentos y se clasifican de la siguiente manera, si la persona participante obtiene de 25 a 31 puntos se considera que tiene un conocimiento adecuado, por el contrario obtiene de 19 a 24 tiene un conocimiento medio y menor a este es insuficiente.

Tabla N°21

Respuestas correctas e incorrectas sobre conocimiento nutricional de la población participante (n=10)

#	Preguntas	Correctas	Incorrectas		
1	Los frijoles, garbanzos y lentejas son ejemplos de leguminosas:	9	90	1	10
2	El consumo de frutas y vegetales no brinda aporte de nutrientes y antioxidantes.	10	100		
3	El consumir la frutas y vegetales de manera entera y fresca da un mayor aporte de fibra debido a las cascara y estopa	9	90	1	10
4	Una alimentación natural y fresca hace referencia a la utilización de ingredientes lo menos procesados posibles para la preparación de las comidas.	9	90	1	10
5	Se debe de oler, ver el color y la textura de las carnes antes de comprarlas	10	100		
6	Se debe limitar el consumo con alto contenido de grasa, azúcar y sal	10	100		
7	Las carnes deben de descongelarse a temperatura ambiente o aire libre	2	20	8	80
8	El arroz, los cereales y las tortillas son fuentes importantes de proteína	6	60	4	40
9	Alimentos de hojas comestibles como la lechuga, espinacas y mostaza, se recomienda lavar con agua y jabón para eliminar microorganismos	4	40	6	60
10	Algunas grasas de origen animal son mantequilla, mayonesa etc.	7	70	3	30
11	El consumo elevado de sal afecta la salud del corazón	7	70	3	30
12	Las frutas y vegetales de cascara comestible como el tomate, manzanas, zanahorias, etc.) deben lavarse con agua y jabón	3	30	7	70
13	Solo las carnes son fuente de proteína	8	80	2	20
14	Las carnes aportan proteínas que son necesarias para el crecimiento	9	90	1	10
15	El combinar el arroz y los frijoles es saludable	8	80	2	20
16	Es recomendable agregar vegetales al desayuno para aumentar el consumo de estos alimentos al día	7	70	3	30
17	Consumir frijoles todos los días es beneficioso, porque ayuda a la prevención de la diabetes.	3	30	7	70
18	Las leguminosas como frijoles, garbanzos y lentejas no son fuente de fibra y de hierro	5	50	5	50
19	No se recomienda consumir lácteos diariamente	6	60	4	40
20	Cocinar vegetales hirviéndolos, por ejemplo, brócoli, zanahoria, remolacha, chayote, etc., ayuda a que estos conserven mejor sus nutrientes.	6	60	4	40
21	Cuantos tiempos de comida al día es recomendable realizar	8	80	2	20
22	Las frutas que se pelan como la piña, papaya, sandia se deben de lavar con:	4	40	6	60
23	Vegetales como la papa y el tiquisque son buenos para bajar de peso	1	10	9	90
24	Al consumir la cáscara de las frutas como manzana, mango y uvas, nos aportan:	10	100		
25	El huevo es una fuente importante de	10	100		
26	Una práctica recomendable para preservar los frijoles cocinados por mayor tiempo es:	9	90	1	10
27	Los productos de origen animal se deben de	9	90	1	10
28	¿Cuál de los siguientes nutrientes se asocia con el desarrollo de obesidad, enfermedades del corazón y diabetes?	10	100		
29	¿Cuál de los siguientes nutrientes es necesario para mantener la salud del sistema inmunológico, la coagulación de la sangre y la cicatrización?	1	10	9	90
30	¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos es una fuente importante de calcio y vitamina D?	10	100		
31	Las grasas saturadas se pueden encontrar en alimentos como	5	50	5	50

Con respecto a la tabla N°21 la población tiene un mayor desconocimiento nutricional en temas que tienen que ver con beneficios que los alimentos pueden aportar al cuerpo, se puede

observar en la pregunta 23 y 29 donde el 90% de la población responde de manera incorrecta, también se observa en las preguntas 17 y 18 con el 70% y 50% consecutivamente brindan la opción incorrecta en los aportes y beneficios de ciertos alimentos brindan. Siguiendo con el análisis se encuentra un déficit en conocimiento sobre manipulación de alimentos donde las preguntas 7, 9, 12 y 22 adquieren un porcentaje de 80%, 60%, 70% y 60% consecutivamente de manera incorrecta sobre descongelamiento de las carnes, lavado correcto de los alimentos.

Tabla N°22

Medios de comunicación donde han recibido educación nutricional los participantes (n=10)

Medio de información	Participantes	%
Radio o televisión	3	20
Ministerio de Salud	1	10
Ferias de Salud	0	-
Centros de salud (CCSS)	0	-
CEN-CINAI	0	-
Otros	2	20
No ha recibido nunca Educación nutricional	5	50

En la tabla N°11 indica que el 50% de la población no ha recibido educación nutricional por ningún medio, esto refleja que la mitad de la población no tiene bases sólidas de información sobre temas nutricionales. Por otro lado, el otro 50% menciona haber recibido educación donde el 20% por medio de radio y televisión, el 10% del ministerio de salud y un 20% de otros.

6.5 RELACIÓN DE LAS VARIABLES

Las variables de estudio que se relacionarán serán los hábitos alimentarios y el conocimiento nutricional, además de seguridad alimentaria y conocimiento nutricional, así como hábitos alimentarios y seguridad alimentaria con el fin de observar si se encuentra relación entre las variables o no y en que puede afectar o no la relación una de la otra.

La herramienta estadística por utilizar será por medio de Chi cuadrado.

DECLARACIÓN JURADA

Yo Susana Quesada Salazar mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 207160515 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: **RELACIÓN DE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA CON EL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL QUE TIENE LA POBLACIÓN DE AMBOS SEXOS DE 18 A 64 AÑOS DE LA VIRGEN, SARAPIQUÍ, HEREDIA, 2024**, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 12 días del mes de julio del año dos mil 2024.



Firma del estudiante

Cédula: 2 0716 0515

CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

San José, 21 de mayo de 2024

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **Susana Quesada Salazar**, cédula de identidad número 2-0716-0515, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA CON EL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL QUE TIENE LA POBLACIÓN DE AMBOS SEXOS DE 18 A 64 AÑOS DE LA VIRGEN, SARAPIQUÍ, HEREDIA, 2024", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

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

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

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	15
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	18
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		93

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

Atentamente,



Víctor Rodríguez Arias
Cédula identidad N: 1 470 539

CARTA DE LECTOR

San José, 11 de julio del 2024.

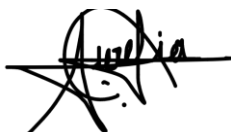
Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Susana Quesada Salazar, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: “RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA CON EL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL QUE TIENE LA POBLACIÓN DE AMBOS SEXOS DE 18 A 64 AÑOS DE LA VIRGEN, SARAPIQUÍ, HEREDIA, 2024”, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

Por consiguiente, se avala el traslado al siguiente proceso que corresponda. Atentamente,



Dra. Aurelia Blanco Lobo
Cédula identidad 6-0379-0947
Carné Colegio Profesional CPN 2491-18

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

San José, 12 de julio 2024

Señores:

Universidad Hispanoamericana

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Susana Vanessa Quesada Salazar con número de identificación 2 0716 0515 autor (a) del trabajo de graduación titulado “RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA CON EL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL QUE TIENE LA POBLACIÓN DE AMBOS SEXOS DE 18 A 64 AÑOS DE LA VIRGEN, SARAPIQUÍ, HEREDIA, 2024 presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición ; **(SI** / NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,



Firma: Susana Quesada Salazar

Cédula: 207160515

(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.