

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**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**

KARLA PATRICIA SOTO MENESES

Noviembre, 2021

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS	2
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	12
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	19
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	20
1.1.1. Antecedentes del problema	20
1.1.2. Delimitación del problema.....	27
1.1.3. Justificación	27
1.2. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN ...	29
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	30
1.3.1. Objetivo general.....	30
1.3.2. Objetivos específicos	30
1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES.....	31
1.4.1. Alcances de la investigación.....	31
1.4.2. Limitaciones de la investigación.....	31
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	32
2.1. EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	33
2.1.1. Índice de Desarrollo Social (IDS).....	33

2.1.1.1. Concepto de desarrollo social	33
2.1.1.2. Dimensiones del Índice de Desarrollo Social (IDS)	33
2.1.1.3. Cálculo del Índice de Desarrollo Social (IDS).....	34
2.1.1.4. Posición en el Índice de Desarrollo Social (IDS) de los distritos San Juan y San Diego.....	35
2.1.2. Hábitos alimentarios	35
2.1.2.1. Componentes de los hábitos alimentarios	36
2.1.2.2. Hábitos alimentarios saludables.....	38
2.1.2.3. Frecuencia de consumo	41
2.1.3. Prácticas de compra de alimentos.....	41
2.1.3.1. Factores que influyen en la compra de alimentos	41
2.1.3.2. Etiquetado nutricional	44
2.1.4. Interrelación del Índice de Desarrollo Social (IDS), los hábitos alimentarios y las prácticas de compra de alimentos	46
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	50
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	51
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	51
3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	51
3.3.1. Área de estudio	52
3.3.2. Población	52

3.3.3. Muestra	52
3.3.4. Criterios de inclusión y exclusión.....	53
3.4. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	54
3.4.1. Validez de un cuestionario.....	55
3.4.2. Confiabilidad	55
3.5. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	55
3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	57
3.7. PLAN PILOTO	76
3.8. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	77
3.9. ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	77
3.10. ANÁLISIS DE DATOS	77
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	78
4.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	79
4.2. HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	86
4.3. PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS	106
4.4. COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	114
4.5. COMPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS	121
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	124
5.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	125
5.2. HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	128

5.3. PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS	134
5.4. COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN DEL DISTRITO DE SAN JUAN CON LA DEL DISTRITO DE SAN DIEGO.....	137
5.5. COMPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DEL DISTRITO DE SAN JUAN CON LA DEL DISTRITO DE SAN DIEGO	141
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	143
6.1. CONCLUSIONES.....	144
6.2. RECOMENDACIONES	146
BIBLIOGRAFÍA.....	147
ANEXOS	160
ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	160
ANEXO 2. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DEL PLAN PILOTO	163
ANEXO 3. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO.....	173
ANEXO 4. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS FINALES	192
ANEXO 5. CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR	202
ANEXO 6. CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR.....	203
ANEXO 7. DECLARACIÓN JURADA.....	204

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Criterios de inclusión y exclusión.	53
Tabla N° 2. Matriz de operacionalización de las variables.	57
Tabla N° 3. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por datos sociodemográficos en números absolutos n=96.	79
Tabla N° 4. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por datos sociodemográficos de la persona jefe de hogar en números absolutos n=96.	81
Tabla N° 5. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por cantidad de personas según categoría de edad en los hogares en números absolutos n=96.	83
Tabla N° 6. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por datos sobre economía de los hogares en números absolutos n=96.	84
Tabla N° 7. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por plan de internet en el hogar, participación electoral y consideración de seguro distrito para vivir en números absolutos n=96.	85
Tabla N° 8. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por tiempos de comida que realizan en números absolutos n=96.	86
Tabla N° 9. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por cantidad de tiempos de comida que realizan en números absolutos n=96.	87
Tabla N° 10. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por métodos de cocción que utilizan con mayor frecuencia para la cocción de cada grupo de alimentos en números absolutos n=96.	88

Tabla N° 11. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por condimentos utilizados para sazonar los alimentos en números absolutos n=96.....	92
Tabla N° 12. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por aspectos relacionados a la cocción de alimentos en los hogares en números absolutos n=96.	92
Tabla N° 13. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por ocupación y grado de escolaridad de las personas encargadas de preparar los alimentos en números absolutos n=96.	93
Tabla N° 14. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por aspectos relacionados al consumo de alimentos en los hogares en números absolutos n=96.	94
Tabla N° 15. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por otras actividades que realizan al consumir los alimentos en números absolutos n=96.....	95
Tabla N° 16. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por frecuencia de consumo de lácteos en números absolutos n=96.	97
Tabla N° 17. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por frecuencia de consumo de proteínas en números absolutos n=96.....	98
Tabla N° 18. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por frecuencia de consumo de frutas y vegetales en números absolutos n=96.	100
Tabla N° 19. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por frecuencia de consumo de harinas en números absolutos n=96.....	102
Tabla N° 20. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por frecuencia de consumo de grasas en números absolutos n=96.	104

Tabla N° 21. Distribución de adultos de 40 a 64 años según distrito de residencia por frecuencia de consumo de repostería y galletas en números absolutos n=96.	105
Tabla N° 22. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por lugares de compra por grupo de alimentos en números absolutos n=96.....	107
Tabla N° 23. Distribución de adultos de 40 a 64 años según distrito de residencia por frecuencia de compra por grupo de alimentos en números absolutos n=96.	109
Tabla N° 24. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por factores que influyen en la compra de alimentos por grupo de alimentos en números absolutos n=96.....	111
Tabla N° 25. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por lectura y revisión del etiquetado nutricional en números absolutos n=96.	113
Tabla N° 26. Comparación de los tiempos de comida que realizan los participantes n=96...	115
Tabla N° 27. Comparación de la cantidad de tiempos de comida que realizan los participantes n=96.....	115
Tabla N° 28. Comparación de los métodos de cocción que utilizan con mayor frecuencia para la cocción de cada grupo de alimentos los participantes n=96.....	116
Tabla N° 29. Comparación de la grasa para cocción, endulzante de bebidas y condimentos utilizados por los participantes n=96.....	116
Tabla N° 30. Comparación de los aspectos relacionados a la cocción de los alimentos de los participantes.....	117
Tabla N° 31. Comparación de los aspectos relacionados al consumo de alimentos en los hogares de los participantes n=96.	117

Tabla N° 32. Comparación de los ingredientes utilizados en la ensalada de los participantes n=96.	118
Tabla N° 33. Comparación de la frecuencia de consumo de lácteos de los participantes n=96.	118
Tabla N° 34. Comparación de la frecuencia de consumo de proteínas de los participantes n=96.	118
Tabla N° 35. Comparación de la frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los participantes n=96.	119
Tabla N° 36. Comparación de la frecuencia de consumo de harinas de los participantes n=96.	119
Tabla N° 37. Comparación de la frecuencia de consumo de grasas de los participantes n=96.	120
Tabla N° 38. Comparación de la frecuencia de consumo de repostería y galletas de los participantes n=96.	120
Tabla N° 39. Comparación de los lugares de compra según grupo de alimentos de los participantes n=96.	121
Tabla N° 40. Comparación de la frecuencia de compra según grupo de alimentos de los participantes n=96.	122
Tabla N° 41. Comparación de los factores que influyen en la compra de alimentos según grupo de alimentos de los participantes n=96.	122
Tabla N° 42. Comparación de las personas que realizan la compra de alimentos para los hogares de los participantes n=96.	123

Tabla N° 43. Comparación de la lectura y revisión del etiquetado nutricional de los participantes n=96.....	123
Tabla N° 44. Comparación de los descriptores nutricionales que toman en cuenta los participantes n=96.	123
Tabla N° 45. Datos sociodemográficos de los participantes del plan piloto n=10.....	173
Tabla N° 46. Datos sociodemográficos de la persona jefe de hogar diferente al participante del plan piloto n=10.....	175
Tabla N° 47. Cantidad de personas según categoría de edad de los hogares de los participantes del plan piloto n=10.....	176
Tabla N° 48. Datos sobre economía de los hogares de los participantes del plan piloto n=10.	176
Tabla N° 49. Variables del Índice de Desarrollo Social (IDS) de los participantes del plan piloto n=10.....	177
Tabla N° 50. Tiempos de comida que realizan los participantes del plan piloto n=10.	178
Tabla N° 51. Métodos de cocción que utilizan con mayor frecuencia para la cocción de cada grupo de alimentos los participantes del plan piloto n=10.	179
Tabla N° 52. Condimentos utilizados para sazonar los alimentos en los hogares de los participantes del plan piloto n=10.	180
Tabla N° 53. Otras actividades que realizan al consumir los alimentos los participantes del plan piloto n=10.....	181
Tabla N° 54. Tiempo dedicado a la preparación y consumo de alimentos de los participantes del plan piloto n=10.....	181
Tabla N° 55. Frecuencia de consumo de lácteos de los participantes del plan piloto n=10...	183

Tabla N° 56. Frecuencia de consumo de proteínas de los participantes del plan piloto n=10.	183
Tabla N° 57. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los participantes del plan piloto n=10.....	184
Tabla N° 58. Frecuencia de consumo de harinas de los participantes del plan piloto n=10. .	185
Tabla N° 59. Frecuencia de consumo de grasas de los participantes del plan piloto n=10....	185
Tabla N° 60. Frecuencia de consumo de repostería y galletas de los participantes del plan piloto n=10.....	186
Tabla N° 61. Lugares de compra según grupo de alimentos de los participantes del plan piloto n=10.....	186
Tabla N° 62. Frecuencia de compra según grupo de alimentos de los participantes del plan piloto n=10.....	187
Tabla N° 63. Factores que influyen en la compra de alimentos según grupo de alimentos de los participantes del plan piloto n=10.	188
Tabla N° 64. Lectura y revisión del etiquetado nutricional de los participantes del plan piloto n=10.....	190

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Dimensiones e índices socioeconómicos del Índice de Desarrollo Social (IDS).	34
Figura N° 2. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por lugar de consumo de la mayor parte de los alimentos.	88
Figura N° 3. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por grasa que utilizan regularmente para la cocción de los alimentos.	90
Figura N° 4. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por endulzante utilizado para las bebidas.	91
Figura N° 5. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por ingredientes utilizados para la preparación de ensaladas.	96
Figura N° 6. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por tipo de comida consumida al consumir alimentos fuera del hogar.	106
Figura N° 7. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por compañía usual al comprar los alimentos.	112
Figura N° 8. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por descriptores nutricionales que toman en cuenta.	114
Figura N° 9. Grasa que utilizan regularmente para la cocción de los alimentos los participantes del plan piloto.	179
Figura N° 10. Endulzante utilizado para las bebidas de los participantes del plan piloto.	180
Figura N° 11. Ingredientes utilizados para la preparación de ensaladas de los participantes del plan piloto.	182
Figura N° 12. Personas que realizan la compra de alimentos para los hogares de los participantes del plan piloto.	189

Figura N° 13. Frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar de los participantes del plan piloto.....	189
Figura N° 14. Lugares de consumo de alimentos fuera del hogar de los participantes del plan piloto.....	190
Figura N° 15. Descriptores nutricionales que toman en cuenta los participantes del plan piloto.	191

DEDICATORIA

A Dios por haberme guiado durante este proceso, a mi madre Patricia Meneses Aguilar por ser mi apoyo incondicional y en especial por su amor y compañía, a mis hermanos Mariano, Isabel, Roberto y David por su apoyo, y a Isabella por ser luz en mi vida.

AGRADEDIMIENTOS

A Dios por darme la sabiduría para lograr esta meta y la bendición de culminar mi carrera profesional, a mi familia por el apoyo incondicional, a todos los profesores y profesoras que compartieron sus conocimientos a lo largo de la carrera, y en especial a la profesora Merceditas Lizano Vega, quien además de profesora fue mi tutora y guía en la elaboración de tesis.

Gracias a todos los compañeros y compañeras que estuvieron a mi lado a lo largo de mi formación académica y a todas las personas que de una u otra forma estuvieron involucrados durante este proceso.

RESUMEN

Introducción: El Índice de Desarrollo Social (IDS) ordena los distritos de Costa Rica según su nivel de desarrollo social, donde el distrito de San Juan se encuentra en la posición número cuatro y el distrito de San Diego en la posición número doscientos, lo que demuestra una gran brecha en el desarrollo de ambos distritos, y se considera que el desarrollo social influye en los hábitos alimentarios y las prácticas de compra de alimentos de las personas. **Objetivo general:** Comparar 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.

Metodología: Se realiza un cuestionario digital que consta de tres secciones (datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y prácticas de compra de alimentos) y se aplica de forma virtual a una muestra de tipo no probabilística de 96 adultos con edades entre los 40 y 64 años, residentes en los distritos de San Juan y San Diego. **Resultados:** La población se caracteriza por ser de sexo femenino (84 participantes) y predominan los rangos de edad 40-44 años y 45-49 años, las ocupaciones asalariado con empleo de tiempo completo por los participantes de San Juan y trabajador independiente por los participantes de San Diego y los grados de escolaridad universidad completa por los participantes de San Juan y secundaria incompleta por los participantes de San Diego. Además, las personas del distrito de San Juan tienen mayores ingresos y destinan más dinero a la compra de alimentos en comparación a las personas del distrito de San Diego. Referente a los hábitos alimentarios, los participantes del distrito de San Juan realizan más el desayuno, la merienda de la mañana y la merienda de la tarde, además, los participantes del distrito de San Juan optan por la cocción del huevo, las carnes y los embutidos a la plancha y los del distrito de San Diego optan por la fritura, la grasa

más utilizada por los participantes de San Juan es el aceite en spray y por los participantes de San Diego los aceites vegetales, el endulzante más utilizado es el azúcar en San Diego y los edulcorantes en San Juan, además, los participantes de San Diego suelen realizar otras actividades al consumir alimentos. Referente a la frecuencia de consumo de alimentos, en San Juan se consume con mayor frecuencia la leche descremada, el yogurt, la carne de res, la carne de cerdo, el pescado, los mariscos, las frutas, los vegetales, el pan integral, el aguacate y las semillas, y en San Diego se consume con mayor frecuencia la leche semidescremada, el arroz blanco, el pan blanco y las galletas. En cuanto a prácticas de compra de alimentos, se mencionan los supermercados y el minisúper para la compra de productos no perecederos, productos perecederos y embutidos, y destacan los comercios especializados para la compra de carne, frutas, vegetales, pescado y mariscos. Además, compran con menor frecuencia los participantes de San Juan, el aspecto de compra que más toman en cuenta los participantes de San Diego es el económico mientras en San Juan toman en cuenta otros aspectos (marca, empaque u otros), el valor nutricional y aspectos sensoriales, la revisión del etiquetado nutricional, la lectura de ingredientes y la revisión de cantidad de conservantes y aditivos la realizan mayoritariamente las personas del distrito de San Juan, además, son los que más toman en cuenta descriptores nutricionales. **Conclusiones:** El desarrollo social influye tanto en los hábitos alimentarios como en las prácticas de compra de alimentos, ya que las personas del distrito de San Juan (distrito con mayor índice de desarrollo social) tienen mejores hábitos alimentarios y mejores prácticas de compra de alimentos en comparación a las personas del distrito de San Diego (distrito con menor índice de desarrollo social).

Palabras clave: Hábitos alimentarios, prácticas de compra de alimentos e índice de desarrollo social.

ABSTRACT

Introduction: The Social Development Index (SDI) classifies the districts of Costa Rica according to the level of social development, where the San Juan district is in the fourth position and the district of San Diego is in the two hundredth position, which demonstrates a large development gap between both districts, and social development is seen to influence people's eating habits and food purchasing practices. **General objective:** To compare the eating habits and food purchasing practices of adults of both sexes between 40 and 64 years of age from a district with greater relative development San Juan with one with less relative development San Diego, both from the canton of La Unión of Cartago, during 2021. **Methodology:** A digital questionnaire consisting of three sections (sociodemographic data, eating habits and food purchasing practices) is created and applied virtually to a non-probabilistic sample of 96 adults aged between 40 and 64 years. residents in the districts of San Juan and San Diego. **Results:** The population is characterized by being female (84 participants) and the predominant age ranges are 40-44 years and 45-49 years, salaried occupations with full-time employment by participants from San Juan and freelancers by San Diego participants, complete university education degrees by the San Juan participants and incomplete high school by the San Diego participants. In addition, the people of the San Juan district have higher incomes and spend more money on buying food compared to the people of the San Diego district. Regarding eating habits, the participants from the San Juan district do more breakfast, the morning snack and the afternoon snack, furthermore, the participants from the San Juan district choose to cook eggs, meats, and grilled inlays and those from the San Diego district opt for frying, the fat most used by San Juan participants is spray oil and vegetable oils by San Diego participants, the most widely used sweetener is sugar in San Diego and sweeteners in San Juan, plus, San Diego

participants tend to perform other activities while consuming food. Regarding the frequency of food consumption, in San Juan skim milk, yogurt, beef, pork, fish, shellfish, fruits, vegetables, whole wheat bread, avocado and seeds, while low-fat milk, white rice, white bread, and crackers are most consumed in San Diego. In terms of food purchasing practices, supermarkets and the mini supermarket are mentioned for the purchase of non-perishable products, perishable products and inlays, and specialized stores for the purchase of meat, fruits, vegetables, fish, and seafood stand out. Additionally, the participants from San Juan buy less frequently, the purchase aspect that the participants from San Diego take most into consideration is the economic one, while in San Juan they take into account other aspects (brand, packaging or others), the nutritional value and sensory aspects, the review of nutritional labeling, the reading of ingredients and the review of the amount of preservatives and additives are mostly carried out by the people of the San Juan district, also, they are the ones that care more about the nutritional descriptors. **Conclusions:** Social development influences both eating habits and food buying practices, since the people of the San Juan district (district with the highest social development index) have better eating habits and better food buying practices in comparison to people in the San Diego district (district with the lowest social development index).

Keywords: Eating habits, food purchasing practices and social development index.

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En este capítulo se describen el planteamiento del problema, la pregunta central del problema, los objetivos y los alcances y limitaciones de la investigación.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En esta sección se describen los antecedentes, la delimitación y la justificación del problema de investigación.

1.1.1. Antecedentes del problema

En una recopilación de estudios sobre las tendencias actuales respecto a hábitos alimentarios en América Latina y el Caribe, se muestra un aumento en la ingesta de sodio, azúcar, carbohidratos refinados y grasas, además de, una disminución en el consumo de leguminosas, frutas, vegetales y cereales integrales. (Popkin & Reardon, 2018)

Referente a los productos lácteos, en un estudio realizado en Asia se determinó que la población ha disminuido su consumo debido a factores como la intolerancia a la lactosa y el costo de estos. (Jeyakumar et al., 2016)

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en Latinoamérica hay una tendencia incrementada a consumir alimentos procesados y productos ultra procesados, tales como bebidas azucaradas, alimentos listos para consumir, frituras, dulces empaquetados, entre otros. (Nieto et al., 2018)

Además, el consumo de comida rápida es común en Estados Unidos y muchos países industrializados, y ha ido aumentando en países en vías de desarrollo debido a factores como su conveniencia, bajo costo, sabor, el fácil acceso a cadenas de restaurantes y el esfuerzo de marketing de las cadenas de comida rápida. (Min et al., 2018)

Cabe destacar que, en una revisión narrativa sobre los hábitos alimentarios de habitantes de Estados Unidos, se observó que las personas que indican tener más tiempo para la cocción de los alimentos y para comer tienen hábitos de alimentación más saludables, sin embargo, dicha asociación puede variar en función de los ingresos familiares. (Fiese, 2018)

Referente a los tiempos de comida, en un estudio realizado en España, se determinó que el tiempo que más se omite es el desayuno, siendo omitido con mayor frecuencia por las personas de nivel socioeconómico más bajo. (Miqueleiz et al., 2014). Además, en un estudio realizado con andaluces se observó que las meriendas son consideradas los tiempos de comida menos importantes del día, por lo que un alto porcentaje de la población no las realiza, y se demostró que su consumo disminuye conforme aumenta la edad. (Diario de Sevilla, 2018)

Relacionado a las prácticas de compra de alimentos, en un estudio realizado en Villaguay de Argentina se indicó que la madre fue la principal responsable tanto de la compra como de la preparación de los alimentos. Además, referente a los criterios para la selección en la compra de alimentos se indican el precio y la marca. Por otra parte, en dicho estudio se observó que en su mayoría las familias destinan la mitad o más de la mitad de los ingresos mensuales en la compra de alimentos. (Bergal et al., 2017)

Estudios concuerdan que entre los factores involucrados para la elección de alimentos se encuentran el deseo de aprobación social, el consumo de alimentos en presencia de otras personas, los ingresos, el estado nutricional, el apetito, el estado de ánimo, el placer, deseos y factores culturales. Además, hay aspectos intrínsecos que se toman en cuenta para la elección de alimentos, entre ellos la apariencia, sabor, ingredientes y aroma, y factores extrínsecos como empaque, marca, precio y origen. (De Mello et al., 2020)

En un estudio realizado en Brasil se observó que los participantes con menor nivel de educación y menores ingresos tienen menor interés en el atractivo sensorial de los alimentos y los beneficios de estos a nivel de salud en comparación a los participantes con mayor nivel de educación y mayores ingresos, además, estos últimos mostraron que el precio y la conveniencia de preparación no son factores influyentes en su elección de alimentos. (De Mello et al., 2020)

Se ha demostrado que el tipo de dieta que consumen las personas y el lugar donde realizan las compras de alimentos depende de sus ingresos, nivel de educación, estilo de vida y factores socioeconómicos. Un estudio realizado en Kenia mostró que las personas que compran alimentos en los supermercados (refiriéndose a éste como un establecimiento más grande que una tienda de venta de alimentos local) tienden a consumir más energía. (Demmler et al., 2017)

Otro estudio realizado en España demostró que un alto porcentaje de los consumidores prefieren comprar los alimentos en supermercados, seguido de hipermercados, pequeños comercios / tiendas de barrio y tiendas especializadas, mercado municipal y, por último, tienda online. Sin embargo, se destaca la preferencia de tiendas especializadas para la compra de carne, embutidos, pescado fresco, frutas y verduras, pan y bollería salada y dulce. (Mesa Participación Asociaciones de Consumidores [MPAC], 2019)

En otro estudio relacionado con las prácticas de compra de alimentos, se observó que las personas con mayor vulnerabilidad social tienen un menor consumo de frutas, vegetales, lácteos, carnes magras y pescado, y un mayor consumo de bebidas con azúcar, pan y productos de bollería. Además, se menciona una relación directa entre la adherencia a una dieta saludable y un mayor nivel de ingresos o de nivel educativo. (Kovalskys et al., 2020)

Por otra parte, en un estudio realizado en España se determinó que los consumidores no son constantes con la lectura del etiquetado nutricional, donde un 44% la realizan siempre, un 49% de vez en cuando y un 7% nunca. Además, dicho estudio determinó que solo un 33% consideran útil la información de la etiqueta nutricional, un 30% considera que es difícil de ver, un 24% la considera confusa, un 9% no la revisa porque no la considera relevante y un 4% no lee las etiquetas. (MPAC, 2019)

Cabe destacar que, en el estudio mencionado anteriormente, se determinó que los consumidores consideran como aspectos más relevantes de la etiqueta la composición e ingredientes, la fecha de caducidad y el lugar de origen. Además, la grasa y el azúcar son los elementos de la información nutricional que más toman en cuenta, seguido muy de lejos por el contenido de sodio. (MPAC, 2019)

Referente a Costa Rica, la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2018 en Costa Rica demostró que el gasto en alimentos y bebidas no alcohólicas representa un 37,7% del gasto en los hogares con menores ingresos y solamente un 16,0% en los hogares con mayores ingresos. (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2019a)

En un estudio realizado en Costa Rica con población urbana, se determinó que el patrón alimenticio es poco variado. Dicho estudio demostró que hay un consumo insuficiente de leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y pescado, mientras que las bebidas con azúcar son consumidas en todos los tiempos de comida y hay un alto consumo de panes, arroz blanco y café. (Guevara et al., 2019)

En otro estudio realizado en Costa Rica se logró observar que la variedad de la dieta depende del nivel socioeconómico, donde los hogares más pobres suelen llevar una dieta monótona con

pocos alimentos, mientras que los hogares con mayores ingresos consumen alimentos de calidad y la dieta es más variada. (Porras, 2015). Referente a lo anterior, se ha observado que los hogares más pobres suelen consumir con mayor frecuencia alimentos de menor costo tales como panes, arroz, pastas y galletas, y con menor frecuencia frutas, hortalizas, legumbres y pescados. (Guevara et al., 2019)

Otro estudio realizado en Costa Rica demostró que el consumo de frutas, vegetales, picadillos, ensaladas y frijoles ha disminuido, mientras que el consumo de alimentos ultra procesados, altos en grasa, azúcar y sodio ha aumentado. (Núñez, 2020)

Por su parte, se han observado diferencias en el consumo de alimentos según sexo, donde las mujeres tienen un consumo mayor de frutas y vegetales en relación con los hombres, y donde los hombres tienen un mayor consumo de carnes rojas, salchichas, alcohol y alimentos con alto contenido de azúcar; comportamiento que puede deberse a los roles de género establecidos socialmente. (Guevara et al., 2019)

En relación con los cereales, se ha observado que tanto en los hogares de altos como bajos ingresos hay un consumo de cereales como pan, arroz y pastas, sin embargo, se observó que en los hogares con mayores ingresos el consumo de dichos productos ha ido disminuyendo. Además, se ha observado que en los hogares de menores ingresos ha incrementado el consumo de productos de pastelería como queques, galletas dulces y repostería. (Caravaca, 2015)

Por su parte, se ha observado que el consumo promedio de frutas y vegetales en la población costarricense no cumple la cantidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), siendo el nivel socioeconómico uno de los factores que influyen en el consumo de estos grupos de alimentos en la población, por lo que la variedad de frutas y vegetales que incluyan

los hogares en su alimentación se encuentra estrechamente relacionado con el costo de estos. (Gómez et al., 2020)

Referente a las proteínas, se observó que, en los hogares con menores ingresos, los embutidos son consumidos con mayor frecuencia debido a que tienen un precio inferior a los cortes tradicionales de carne y por su fácil preparación, además, se menciona un mayor consumo de pollo que de carne de res y cerdo. Por otra parte, se destaca un consumo de pescados como salmón, corvina, tilapia, trucha, macarela, vela y marlín en los hogares con mayores ingresos, mientras que en los hogares con menores ingresos se observa solamente el consumo de atún enlatado con vegetales. (Porrás, 2015)

Por su parte, la leche, el queso y los huevos son alimentos consumidos tanto en los hogares de menores ingresos como en los de mayores ingresos. (Caravaca, 2015)

En cuanto a las grasas, se observó que en los hogares con menores ingresos se utilizan con mayor frecuencia los aceites de soya y palma africana debido a su costo, mientras que en los hogares con mayores ingresos es mayor el consumo de aceites a base de oliva, girasol y maíz. (Porrás, 2015)

En otro estudio realizado en Costa Rica se observó que la población considera que la sal es importante para aportarle sabor a los platillos, al igual que el uso de condimentos y consomés, además, se observó el uso de sal en frutas como piña y mango verde. Por otra parte, los costarricenses no conocían las recomendaciones diarias de sal y no consideraban el sodio presente en alimentos procesados y preparados, por lo que consideraban que su consumo de sal era adecuado. (Sánchez et al., 2012)

Además, se ha observado que existen otros factores influyentes en el consumo de alimentos en las personas de menores ingresos socioeconómicos, entre ellos, la falta de conocimiento en temas de nutrición, la apatía hacia los mensajes de prevención nutricional y el tiempo limitado para realizar la compra de alimentos y para la cocción de estos. (Guevara et al., 2019)

Por otra parte, se ha observado que la mayoría de la población costarricense hace los tres tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena), sin embargo, el desayuno es el tiempo de comida que se omite con mayor frecuencia. (Núñez, 2020)

Además, respecto a la frecuencia con la que se realizan los tiempos de comida, se han encontrado diferencias por sexo (siendo las mujeres las que realizan la merienda de la tarde con mayor frecuencia), nivel socioeconómico (donde la merienda de la mañana se realiza de manera más frecuente conforme aumenta el nivel socioeconómico) y grupo etario (donde conforme aumenta la edad se realiza con mayor frecuencia el desayuno). (Guevara et al., 2019)

En Costa Rica, el etiquetado nutricional se rige por el Reglamento Técnico Centroamericano (RTCA) 67.01.07.10 Etiquetado Nutricional de Productos Alimenticios Preenvasados para Consumo Humano para la población a partir de los 3 años, el cual es aplicable al etiquetado de los productos previamente envasados que incluyan información nutricional, declaraciones nutricionales o saludables del alimento, ya sea para venta en el territorio nacional o para su comercialización en los países centroamericanos. (Flores, 2019)

En un estudio realizado con adultos residentes en el gran área metropolitana de Costa Rica, donde un alto porcentaje de los encuestados tenían un nivel educativo alto (universitario) se observó que el interés por el etiquetado frontal de los alimentos disminuye conforme aumenta la edad. (Blanco et al., 2018)

En dicho estudio se observó que a pesar de que los encuestados consideran importante que los productos alimenticios procesados contengan el etiquetado nutricional, un alto porcentaje desconoce términos básicos para su interpretación como tamaño de porción y porcentaje de valor diario de nutrientes. Además, un 51% muestra interés en su comprensión, un 12% en conocer las cantidades nutricionales del alimento y un 9% en conocer las consecuencias positivas o negativas al consumir un alimento preenvasado. (Blanco et al., 2018)

Por otra parte, el estudio mostró que la compra de los alimentos en la población encuestada está regida por costumbres o preferencias hacia una marca y por el factor precio, y consideraban que el etiquetado nutricional contenía información sin importancia, confusa o difícil de entender o insuficiente para la toma de decisión. (Blanco et al., 2018)

1.1.2. Delimitación del problema

La investigación se realiza con 96 personas, se involucran personas de ambos sexos con edades entre los 40 y 64 años de los distritos de San Juan y San Diego, ambos del cantón de La Unión de Cartago durante el 2021.

1.1.3. Justificación

Los hábitos alimentarios son, según la (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], s.f), un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos.

Existen una gran cantidad de factores que determinan los hábitos alimentarios, entre ellos: factores económicos, ya que el bajo ingreso económico causa limitaciones para adquirir alimentos diferentes (Anekwé & Rahkovsky, 2018); factores sociales, ya que la conducta

colectiva puede influir sobre los hábitos alimentarios (García, 2018) y factores educativos, ya que el nivel educativo puede influenciar el patrón alimentario. (Seoane, 2015)

Además, los hábitos alimentarios pueden relacionarse con factores de urbanización e industrialización, ya que la industria y el comercio ofrecen mayores oportunidades, por lo que influyen directamente en la ingesta dietética de sus pobladores. (Carreño & Alfonso, 2018)

Referente a las prácticas de compra de alimentos, estas se ven influenciadas por diversas razones, siendo el costo de estos uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos, (Aguilar, 2014), lo que se relaciona frecuentemente con el nivel de estudios, ya que se considera que, a mayor grado de escolaridad, mayores retribuciones económicas se logran percibir. (Martínez et al., 2015)

Además, existen otros motivos para la compra de alimentos, entre ellos: cultura, tradiciones, sabor, marca, calidad o costumbre. Cabe destacar que la falta de tiempo es un factor influyente en la selección y compra de alimentos. (López & Restrepo, 2014)

Por otro lado, las etiquetas nutricionales han llegado a formar parte importante en la selección de alimentos. (Kumar & Kapoor, 2017). Sin embargo, los consumidores tienen dificultad para su debida interpretación, principalmente cuando tienen un grado de escolaridad bajo. (López & Restrepo, 2014)

Tanto los malos hábitos alimentarios como las malas prácticas en la compra de alimentos pueden tener repercusión en la salud de las personas. (Achón et al., 2017)

El Índice de Desarrollo Social (IDS) ordena los distritos de Costa Rica según su nivel de desarrollo social, tomando en cuenta aspectos económicos, participación social, la educación, la salud y la seguridad de la población habitante en los mismos. Cabe destacar que el distrito de

San Juan se encuentra en la posición número cuatro, mientras que el distrito de San Diego se encuentra en la posición número doscientos. (Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica [MIDEPLAN], 2017)

Dicha posición se obtiene mediante una fórmula estadística que toma en cuenta catorce índices socioeconómicos extraídos de estadísticas administrativas de instituciones públicas, y da como resultado valores entre 100 y 0, donde un valor de 100 significa que el distrito tiene mejores indicadores en relación con otros. Cabe destacar, que el distrito de San Juan tiene un valor de 96,94 mientras que el distrito de San Diego tiene un valor de 67,29. (MIDEPLAN, 2017)

Es decir que, el distrito de San Juan tiene un mayor desarrollo social en comparación con San Diego, ya que obtuvo un mayor puntaje en los catorce índices socioeconómicos, los cuales son: participación electoral, infraestructura educativa, programas educativos especiales, escuelas no unidocentes, rezago educativo, cobertura en secundaria, bajo peso en niños y niñas, mortalidad en menores de 5 años, cobertura de agua potable, nacimientos en madres solteras menores de 19 años, muertes en accidentes de tránsito, homicidios dolosos, electricidad residencial y acceso a internet. (MIDEPLAN, 2017)

Relacionado a lo anterior, se observa que hay una gran brecha en el desarrollo de ambos distritos y, por ende, esta investigación busca observar la manera en la que el desarrollo social influye en los hábitos alimentarios y las prácticas de compras de alimentos.

1.2. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Según el Índice de Desarrollo Social (IDS) el distrito de San Juan se encuentra en la posición número cuatro y el distrito de San Diego en la posición número doscientos, lo que demuestra

que hay una gran brecha entre ambos distritos del cantón de La Unión de Cartago; por lo que se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la comparación entre 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?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

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

1.3.1. Objetivo general

Comparar 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.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Caracterizar socio demográficamente la población de San Juan y San Diego a través de un cuestionario.
2. Conocer los hábitos alimentarios de la población de San Juan y San Diego a través de un cuestionario.
3. Identificar las prácticas de compra de alimentos de la población de San Juan y San Diego por medio de un cuestionario.
4. Comparar los hábitos alimentarios de la población adulta de ambos sexos de 40 a 64 años del distrito de San Juan con la del distrito de San Diego.

5. Comparar las prácticas de compra de alimentos de la población adulta de ambos sexos de 40 a 64 años del distrito de San Juan con la del distrito de San Diego.

1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES

En esta sección se presentan los alcances y limitaciones de la investigación.

1.4.1. Alcances de la investigación

No se presentaron alcances extra a lo planeado en esta investigación.

1.4.2. Limitaciones de la investigación

No se presentaron limitaciones durante la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

MARCO TEÓRICO

En este capítulo se sintetizan los conceptos teóricos que definen las variables que enmarcan la investigación.

2.1. EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

En esta sección se definen las variables de la investigación: índice de desarrollo social, hábitos alimentarios, prácticas de compra de alimentos y su interrelación.

2.1.1. Índice de Desarrollo Social (IDS)

El Índice de Desarrollo Social (IDS) es un valor que se calcula a partir de indicadores que provienen de estadísticas administrativas de instituciones del sector público y que permiten clasificar y ordenar los distritos del país según el nivel de desarrollo social que tienen. (MIDEPLAN, 2017)

2.1.1.1. Concepto de desarrollo social

MIDEPLAN (2017) define desarrollo social como “Proceso que busca alcanzar una mayor calidad de vida de la población, mediante una sociedad más igualitaria, participativa e inclusiva, que garantice una reducción en la brecha que existe en los niveles de bienestar que presentan los diversos grupos sociales y áreas geográficas, para lograr una integración de toda la población a la vida económica, social, política, ambiental y cultural del país, en un marco de seguridad, respeto y promoción de los derechos humanos”. (p.2)

2.1.1.2. Dimensiones del Índice de Desarrollo Social (IDS)

Según MIDEPLAN (2017), el Índice de Desarrollo Social (IDS) se agrupa en 5 dimensiones que se basan en las posibilidades de acceder y disfrutar de un conjunto de derechos básicos, siendo la primera la dimensión económica, esta contempla la participación en la actividad

económica y condiciones adecuadas de inserción laboral que le permitan un ingreso suficiente para tener un nivel de vida digno, la segunda dimensión es la participación social, la cual se refleja a través de la participación en procesos cívicos nacionales y locales, la tercera dimensión es salud y se orienta al goce de una vida sana y saludable teniendo como implicación el contar y tener acceso a servicios de salud y una nutrición adecuada, la cuarta dimensión es la educativa y se encuentra relacionada a la disponibilidad y acceso a servicios de educación, y por último, la seguridad, la cual es analizada desde la situación básica para que las personas puedan desarrollar sus capacidades, vivir y desenvolverse en un entorno libre de situaciones de violencia y delito que amenacen su integridad física.

2.1.1.3. Cálculo del Índice de Desarrollo Social (IDS)

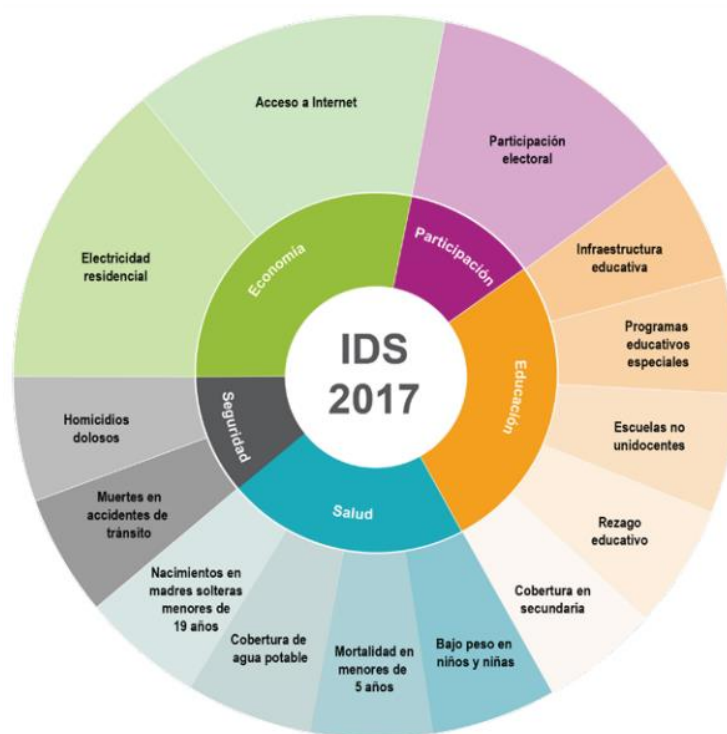


Figura N° 1. Dimensiones e índices socioeconómicos del Índice de Desarrollo Social (IDS).

Fuente: MIDEPLAN, 2017.

La figura anterior muestra las dimensiones y los índices socioeconómicos con los que se calcula el Índice de Desarrollo Social (IDS), los cuales son: economía (acceso a internet y electricidad residencial), participación (participación electoral), educación (infraestructura educativa, programas educativos especiales, escuelas no unidocentes, rezago educativo y cobertura en secundaria), salud (nacimientos en madres solteras menores de 19 años, cobertura de agua potable, mortalidad en menores de 5 años y bajo peso en niños y niñas) y seguridad (homicidios dolosos y muertes en accidentes de tránsito). (MIDEPLAN, 2017)

Cabe destacar que, a estos índices se les aplica una fórmula estadística que estandariza el resultado de forma que se muestren valores entre 0 y 100, donde entre 100 y 76,88 son áreas de mayor desarrollo relativo, entre 76,87 y 62,02 son áreas de menor desarrollo relativo nivel medio, entre 62,01 y 47,45 son áreas de menor desarrollo relativo nivel bajo, y entre 47,44 y 0,00 son áreas de menor desarrollo relativo de nivel muy bajo. (MIDEPLAN, 2017)

2.1.1.4. Posición en el Índice de Desarrollo Social (IDS) de los distritos San Juan y San Diego

El distrito de San Juan de La Unión se encuentra en la posición número 4 con un valor de 96,94, siendo el mismo un área de mayor desarrollo relativo, mientras que, el distrito de San Diego de La Unión se encuentra en la posición número 200 con un valor de 67,29, siendo el mismo un área de menor desarrollo relativo de nivel medio. (MIDEPLAN, 2017)

2.1.2. Hábitos alimentarios

Se define hábitos alimentarios como comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales. (Rivera et al., 2020)

La definición de hábitos alimentarios engloba la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, y responde a los gustos, la disponibilidad de alimentos, el poder adquisitivo y las tradiciones familiares y socioculturales. (Quintero, 2014)

Los hábitos alimentarios forman parte de cada individuo, sin embargo, no se nace con ellos, sino que se forman a partir de experiencias del aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida, siendo el individuo el que selecciona los alimentos de su dieta y los prepara para su ingestión. Por lo tanto, es considerado un proceso voluntario y educable que constituye un factor determinante en su estado de salud. (Pereira & Salas, 2017)

Cabe destacar que, a pesar de que los hábitos alimentarios pueden ser educados, en la etapa adulta estos ya están establecidos, y, por ende, son muy difíciles de cambiar. (Fundación Española de la Nutrición [FEN], 2014)

Como se mencionó anteriormente, los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante en el estado de salud de las personas. El consumo excesivo de alimentos con alto contenido de grasa saturada, azúcares y sal, y el bajo consumo de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas, contribuyen a aumentar la carga de enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes mellitus, obesidad, entre otras), donde la población más afectada es la de menores ingresos y menor nivel educativo. (Sufán, 2015)

2.1.2.1. Componentes de los hábitos alimentarios

El comportamiento alimentario de una persona incluye componentes tales como la conducta alimentaria, preferencias alimentarias, creencias, cultura y valores, publicidad e información en

los medios, la distribución intrafamiliar, la educación alimentaria nutricional, el nivel de ingresos y la capacidad de compra. (Mazariegos, 2015)

Los hábitos alimentarios son influenciados por factores del ámbito físico, biológico, cultural y socioeconómico. Entre los componentes importantes a conocer sobre los hábitos alimentarios se encuentran la frecuencia de consumo de alimentos, los gustos personales y rechazo de ciertos alimentos, los tiempos de comida que se realizan y las formas de preparación de los alimentos (métodos de cocción). (De León, 2015)

Durante muchos años, la familia fue considerada la principal productora de los hábitos alimentarios, sin embargo, actualmente, aunque la familia sigue ejerciendo un papel importante, la misma se ha ido desplazando por la escuela, los medios de comunicación y las multinacionales agroalimentarias. (Entrena & Jiménez, 2013)

Por otra parte, cabe destacar que durante los últimos tiempos se ha observado que el uso de dispositivos electrónicos como televisión, celular, computadora, videojuegos, entre otros durante los tiempos de comida puede aumentar el consumo de alimentos y, además, puede cambiar la calidad nutricional de los alimentos consumidos. (Chávez, 2018). Además, la cantidad y la calidad de los alimentos también puede variar en función del consumo de alimentos solos o en compañía de otras personas. (Ministerio de Salud Uruguay, 2016)

Referente a lo anterior, es importante destacar que en Costa Rica actualmente la mayor parte de los hogares cuentan con televisión, siendo la única diferencia entre niveles socioeconómicos, el contar con televisión por cable o por satélite. Además, un alto porcentaje cuentan con teléfono celular. Por otra parte, menos de la mitad de la población cuenta con una computadora portátil o computadora de escritorio. (Porrás, 2018)

2.1.2.2. Hábitos alimentarios saludables

Los hábitos alimentarios saludables son las prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. (Hidalgo, 2012)

Según Mariño et al (2015) las características de una alimentación saludable son:

1. Suficiente: los diferentes componentes de la dieta deben estar en las cantidades que garanticen la satisfacción de las necesidades reales de energía y nutrientes.
2. Variada: variedad de alimentos en cada tiempo de comida, y que un mismo alimento sea preparado de diversas formas a través de distintas técnicas culinarias.
3. Completa: alimentación que contiene todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
4. Equilibrada: los nutrientes responsables del aporte de energía (carbohidratos, proteínas y grasas) deben consumirse en proporciones adecuadas para mantener el equilibrio.
5. Inocua: alimentos que no impliquen riesgos para la salud, es decir, que estén libres de microorganismos patógenos, tóxicos y contaminantes xenobióticos.

Por otra parte, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) son una herramienta que trata por medio de mensajes prácticos y sencillos, aconsejar a la población sobre el consumo de alimentos que parece ser apropiado para conseguir una dieta adecuada que aporte la energía y los nutrientes recomendados, cumpla con los objetivos nutricionales y permita conseguir un máximo estado de salud. Por lo tanto, es considerada como el principal método para brindar educación nutricional a la población. (Castro, 2016)

Sus principales objetivos son fomentar la educación nutricional, incidir en el comportamiento de la población, ser una herramienta para profesionales de la salud y otros profesionales que trabajen directamente con la población para guiarlos a adoptar una alimentación y un modo de vida saludable, servir de base para guiar las políticas nacionales en materia de alimentación, nutrición, salud y agricultura, servir de base a la industria alimentaria y formar parte de las estrategias nacionales para mejorar la seguridad alimentaria, la inocuidad de los alimentos, la nutrición y la salud. (Castro, 2016)

El círculo de alimentación saludable es la referencia usada en Costa Rica para mantener una alimentación saludable, donde los alimentos son agrupados según su contenido de sustancias nutritivas. El grupo de cereales, leguminosas y verduras harinosas es el que se debe consumir en mayor proporción, seguido por el de frutas y vegetales, luego el grupo de productos de origen animal y, por último, en menor proporción las grasas y azúcares. (Ministerio de Salud. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica [CIGA], 2011)

Para una alimentación saludable, se considera que los alimentos con alto contenido de carbohidratos tales como los cereales, las leguminosas y las verduras harinosas son de suma importancia, ya que constituyen la base de la mayoría de las dietas, especialmente para las personas más pobres. (FAO, s.f). Referente a Costa Rica, las guías alimentarias recomiendan consumir al menos media taza de arroz y frijoles al día, ya que son la base de la alimentación. (Ministerio de Salud. CIGA, 2011)

Referente a las frutas y vegetales, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el consumo de 5 raciones diarias entre ambos grupos, preferiblemente de diferentes colores, ya que aportan vitaminas, fibra dietética y fitoquímicos. Cabe destacar, que es mejor consumir ambos grupos crudos, para evitar pérdida de nutrientes durante la cocción. (Mariño et al., 2015)

En cuanto a los alimentos de origen animal, las guías alimentarias de Costa Rica recomiendan seleccionar alimentos de origen animal bajos en grasa, preferir quesos pasteurizados, yogurt con probióticos y leche semidescremada o descremada para reducir el consumo de grasa saturada, además, recomiendan elegir carnes bajas en grasa como pollo sin piel y pescado por su aporte de omega 3 y evitar el consumo de carnes procesadas como embutidos. (Ministerio de Salud. CIGA, 2011)

Por otra parte, se recomienda el consumo de grasas saludables, las cuales están presentes en pescados, aguacate, semillas secas y aceites vegetales (girasol, maíz, soya, canola y oliva) y evitar las grasas saturadas y las grasas trans. Además, se recomienda para la cocción de los alimentos elegir los aceites de canola, soya, maíz y girasol, y utilizar métodos de cocción como al vapor o hervido en lugar de fritura. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018)

En cuanto a los azúcares, se recomienda consumir no más del 10% de la ingesta calórica total, limitando el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar como bebidas azucaradas, aperitivos y golosinas. En cuanto al consumo de sal, se recomienda consumir no más de una cucharadita (5 gramos) al día, no utilizar salero en la mesa, preferir hierbas aromáticas para aportarle sabor a los alimentos y escoger productos con bajo contenido de sodio. (OMS, 2018)

Por otra parte, las guías alimentarias de Costa Rica recomiendan acompañar la alimentación saludable de actividad física para mantener un peso saludable, tener un horario regular de alimentación, comer despacio, masticar bien los alimentos, tomar suficiente agua, compartir los momentos de alimentación en un ambiente tranquilo, consumir hasta quedar satisfecho y no lleno y preferir los alimentos preparados en casa. (Ministerio de Salud. CIGA, 2011)

2.1.2.3. Frecuencia de consumo

Los cuestionarios de frecuencia de consumo son herramientas utilizadas en estudios epidemiológicos que investigan la relación entre la ingesta dietética y enfermedad o factores de riesgo. Generalmente se componen de tres componentes: lista de alimentos, frecuencia de consumo y tamaño de la ración consumida. Los mismos pueden ser exclusivamente de preguntas cerradas o contener preguntas abiertas. Es importante destacar que, los cuestionarios de frecuencia de consumo deben reflejar los hábitos de consumo de la población en estudio. (Pérez et al., 2015)

2.1.3. Prácticas de compra de alimentos

Se define práctica a los modos de acción cotidiana que responden a una lógica táctica con la que el ser humano configura su existencia como individuo en comunidad construyendo cultura. Las prácticas de compra permiten descubrir, interpretar y evaluar las características que funcionan como estilo de vida. (León, 2017)

La compra de alimentos es el momento en el que se eligen los alimentos que se van a consumir, por lo tanto, debería ser un momento organizado y consciente, ya que una buena selección y compra de alimentos puede lograr una mejor alimentación del núcleo familiar y, por ende, lograr una buena salud de estos. (Villalba, 2015)

2.1.3.1. Factores que influyen en la compra de alimentos

Entre los factores que influyen la compra de alimentos se encuentra el nivel socioeconómico, donde las personas con nivel socioeconómico bajo suelen tener dietas menos saludables mientras que las personas de nivel socioeconómico más alto suelen tener dietas más saludables. (López et al., 2018)

Relacionado a lo anterior, cabe destacar que, se considera que las personas con nivel socioeconómico bajo compran alimentos más ricos en energía tales como alimentos ricos en grasa y azúcar debido a que tienen un menor precio por unidad de energía en comparación a los alimentos que contienen nutrientes protectores, tales como frutas y verduras. Además, las personas con nivel socioeconómico bajo buscan satisfacer el hambre a un menor precio. (Darmon & Drewnowski, 2015)

También se ha evidenciado que las personas que tienen bajos ingresos tienen una disminución en el suministro total de alimentos del hogar y de alimentos nutritivos como lácteos, carnes y granos. (Burns et al., 2015)

Se considera que el nivel educativo es otro factor influyente en la compra de los alimentos, y el mismo está estrechamente relacionado con el nivel socioeconómico. Las personas con niveles más altos de educación suelen tener mejores ingresos y, por lo tanto, suelen consumir una variedad más amplia de alimentos, incluidas las frutas y los vegetales, mientras que, las personas con niveles más bajos de educación tienen menores ingresos y consumen con mayor frecuencia comidas rápidas, alimentos con grasas, sal y azúcar, y tienen un menor consumo de frutas y vegetales. (Venn et al., 2017)

Por otra parte, se considera que las personas que tienen un nivel educativo más alto tienen un mejor conocimiento de la salud, mayor acceso a los medios para la salud, mayor capacidad para diferir la gratificación para mantener un peso saludable y una mayor eficacia en la búsqueda de conductas alimentarias saludables. (Venn et al., 2017)

En relación con lo anterior, se considera que los consumidores que tienen mayor nivel de escolaridad, ocupaciones más formales, con ingresos y horarios establecidos suelen realizar las

compras de manera mensual, mientras que, los consumidores con menor nivel educativo, ocupaciones menos formales, sin horarios e ingresos permanentes suelen realizar las compras de manera diaria. (Anigstein, 2019)

Además, cabe destacar que las personas que realizan las compras de manera mensual suelen realizarlas en supermercados minoristas o mayoristas, mientras que las personas que compran los alimentos de manera diaria suelen realizar las compras en comercios cercanos. Por otra parte, las personas que realizan las compras de manera mensual suelen hacerlas de manera planificada, mientras que las personas que las realizan de manera diaria hacen compras poco planificadas y son ajustadas a la ocasión, a lo que se consumirá durante el día, a los recursos y a las ofertas. (Anigstein, 2019)

La conveniencia es otro factor influyente en la compra de alimentos. Se considera que los consumidores en la actualidad buscan practicidad y ahorro de tiempo, por lo que suelen consumir alimentos industrializados para utilizar mejor el tiempo de compra y preparación de alimentos. (De Oliveira et al., 2016)

La marca es otro de los factores influyentes a la hora de comprar alimentos, se considera que los consumidores buscan marcas que sean reconocidas en el mercado, ya que una marca reconocida en el mercado les genera confianza sobre la calidad del alimento. (León, 2017)

Además, la elección de un alimento puede relacionarse con la percepción sensorial. Las características organolépticas de los alimentos (color, olor, sabor y textura) son aspectos fundamentales para la elección de los alimentos. (Osorio, 2019). Sin embargo, las personas con menor nivel educativo y menores ingresos tienen menor interés en el atractivo sensorial en

comparación a las personas de mayor nivel educativo y mayores ingresos. (De Mello et al., 2020)

Los atributos extrínsecos de los alimentos, tales como el empaque y sus características también pueden ser factores influyentes en la elección de alimentos, especialmente cuando los atributos intrínsecos (sabor, olor y textura) no se pueden evaluar antes de realizar las compras de los productos. (Jones & Coffey, 2019)

Las preferencias alimentarias también influyen en la compra de alimentos, por lo que la elección de alimentos puede variar en función de la cantidad de miembros de la familia que realicen las compras. Además, estas preferencias alimentarias pueden verse influenciadas por la publicidad que realizan las empresas de alimentos, las tradiciones y la cultura, misma que se encuentra estrechamente relacionada con las costumbres. (Arboleda, 2016)

Otros de los factores influyentes en la elección de alimentos son el estado de ánimo y el apetito a la hora de realizar la compra de los alimentos. (EUFIC, 2021)

2.1.3.2. Etiquetado nutricional

El etiquetado nutricional de productos envasados se ha establecido en diversos países como medida obligatoria de política de salud pública, esto debido a que el consumo de productos envasados, especialmente los alimentos ultra procesados ha incrementado en los últimos años. Por otra parte, se considera el etiquetado nutricional como el medio de comunicación entre productores y consumidores. (Amaya & Castillo, 2017)

La etiqueta nutricional es una herramienta que ayuda a los consumidores a tomar decisiones conscientes e integrales respecto a su alimentación, con el fin de mejorar la calidad de vida y prevenir o tratar enfermedades. (Martínez, 2018)

Las etiquetas nutricionales brindan información sobre el tamaño de la porción, las calorías, los nutrientes (macronutrientes y micronutrientes) y el porcentaje de los valores diarios de cada nutriente. Además, en el empaque se encuentra la lista de ingredientes que contiene el alimento, cabe destacar, que se encuentran en orden descendente de proporción (siendo los ingredientes al final de la lista los que se encuentran en menores cantidades) y debe proporcionar también la información no nutricional, como lo son los aditivos. (Soederberg & Cassady, 2015)

Por otra parte, las declaraciones de salud y nutrientes son declaraciones de propiedades saludables y su finalidad es comunicar los beneficios para la salud científicamente comprobados asociados al consumo de un alimento en particular, sin embargo, las afirmaciones en ocasiones tienen poco impacto en las evaluaciones de los productos e incluso pueden ser engañosas y confusas. (Soederberg & Cassady, 2015)

La información nutricional de la etiqueta de los alimentos envasados puede utilizarse en la toma de decisiones para la compra de los alimentos, por lo que estas pueden afectar la elección y la ingesta dietética de los consumidores, sin embargo, el uso de las etiquetas nutricionales se ve influenciado por factores ambientales como características socioeconómicas y demográficas, factores personales como la motivación para tomar decisiones saludables y factores relacionados con el producto o la etiqueta como tipo de producto, formato o presentación. (Cruz, 2018)

Se ha demostrado que en los últimos años ha aumentado la cantidad de consumidores que toman en cuenta el valor nutricional de los alimentos a la hora de comprarlos, sin embargo, la información nutricional en las etiquetas de los alimentos es compleja y no siempre se logra comunicar su información de manera eficaz. (Soederberg & Cassady, 2015)

2.1.4. Interrelación del Índice de Desarrollo Social (IDS), los hábitos alimentarios y las prácticas de compra de alimentos

Porras (2015) menciona que el consumo de alimentos puede variar en función de las desigualdades sociales existentes entre los habitantes del país, las cuales son la desigualdad de recursos (desigual distribución de ingresos o riquezas, de propiedad, educación y poder), la desigualdad vital (desiguales posibilidades de vida que son socialmente construidas, tales como mortalidad, expectativa de vida, condiciones de salud, peso, crecimiento corporal, hambre, desnutrición, entre otros) y la desigualdad existencial (desigualdad de derechos, de libertades, poder, entre otros).

Además, se considera que tanto el desarrollo social como el económico de un país se relacionan con los problemas alimentarios que existan en el mismo. El país debería asegurar en forma permanente el acceso adecuado (tanto económico como nutricional) a los alimentos a toda la población. (Porras, 2015)

Por su parte, el Ministerio de Salud menciona en la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021 que, la seguridad alimentaria y nutricional se refiere a que todas las personas gocen de forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan en calidad y cantidad para su adecuado consumo y utilización biológica, asegurando el bienestar y el desarrollo adecuado de los individuos. (Ministerio de Salud, 2011)

Relacionado a lo anterior, el Ministerio de Salud (2011) menciona cuatro ámbitos fundamentales que determinan la seguridad alimentaria y nutricional: disponibilidad (cantidad y calidad de los alimentos que la población tiene disponible para su consumo), acceso (capacidad de la población para adquirir los alimentos suficientes y variados para cubrir las

necesidades nutricionales), consumo (hábitos alimentarios) y utilización biológica (utilización que hace el organismo de los nutrientes que obtiene por medio de los alimentos).

Referente al acceso a los alimentos, el mismo se puede ver afectado por el precio, la disponibilidad, el poder adquisitivo y el autoconsumo de alimentos. (Ministerio de Salud, 2011)

Por otra parte, el consumo de alimentos está condicionado por el nivel de ingresos, el tamaño de la familia, la distribución intrafamiliar de los alimentos, la educación nutricional, los conocimientos en la selección, preparación y cocción de los alimentos, las costumbres y tradiciones, el efecto de la publicidad y medios de comunicación en la selección de alimentos. (Ministerio de Salud, 2011)

El acceso a los alimentos puede verse afectado por la seguridad ciudadana en el lugar donde se habita, ya que las personas tienen temor de lo que pueda ocurrir tanto en el lugar de la compra de alimentos como en el camino hacia el lugar. (Guerrero & España, 2017)

Por otra parte, como se mencionó anteriormente, tanto el acceso a los alimentos como el consumo de alimentos puede verse afectado por factores económicos. (Ministerio de Salud, 2011). Se considera que los hogares con menores ingresos buscan alimentos con alta densidad energética y que sean de bajo costo, con el fin de satisfacer el hambre a un menor precio. (Hernández et al., 2013). Mientras los hogares con mayores ingresos buscan alimentos de mejor calidad. (Porrás, 2015)

Además, referente a las características de una alimentación saludable, se ha observado que los hogares con menores ingresos llevan una dieta con pocos alimentos, mientras que los hogares con mayores ingresos tienen mayor variedad en su alimentación. (Porrás, 2015). Por lo tanto, las personas de menores ingresos suelen presentar carencias nutricionales, tales como

deficiencia de vitaminas y minerales esenciales. (EL DÍA, 2017). Por su parte, el acceso a agua potable se considera fundamental para la seguridad alimentaria. (Félix et al., 2018)

Por otra parte, como se ha mencionado a lo largo del documento, el nivel de educación se relaciona con el nivel de ingresos, el consumo (hábitos alimentarios) y las prácticas de compra de alimentos. Se ha observado que las personas con mayor nivel educativo tienen mejores ingresos por lo que tienen una mayor capacidad para adquirir una mayor variedad de alimentos. (Venn et al., 2017)

Además, se considera que las personas con mayor nivel educativo tienen un mejor conocimiento de la salud, por lo que suelen buscar conductas alimentarias saludables (Venn et al., 2017) y logran una mayor adherencia a las dietas saludables. (Kovalskys et al., 2020)

Referente a lo anterior, se ha demostrado que las personas con mayor nivel educativo y con mejores ingresos suelen tener un mayor interés en el etiquetado nutricional, además de, una mayor comprensión de este. (Damián et al., 2016)

Por otra parte, la inseguridad alimentaria puede medirse por la desnutrición en niños menores de cinco años, ya que se ha observado que los hogares con niños con estas características tienen una baja variedad alimentaria debido a una escasa adquisición de alimentos e incluso en ocasiones se reportan experiencias de hambre. (Shamah et al., 2014)

Cabe destacar que, los hogares con madres solteras pueden ser propensos a inseguridad alimentaria, ya que se ha observado que por falta de recursos económicos recurren a alimentos de bajo costo para satisfacer el hambre, además, la dieta suele ser monótona o poco variada. (Hernández et al., 2013)

En relación con lo anterior, se ha observado que la inseguridad alimentaria está ampliamente relacionada con la insuficiencia e incertidumbre de ingresos, lo que es común en hogares donde la persona jefe de hogar es de sexo femenino, el nivel educativo de la persona jefe de hogar es bajo o la persona jefe de hogar tiene menos de 25 años. (Félix et al., 2018)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se detalla el enfoque, tipo, unidades de análisis, instrumentos, diseño y operacionalización de las variables de la investigación (índice de desarrollo social, hábitos alimentarios y prácticas de compra de alimentos).

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de esta investigación es de tipo cuantitativo, ya que se realiza la recopilación y análisis de la información por medio de estrategias estadísticas basadas en la medición numérica de las variables, lo que permite identificar patrones de comportamiento, probar fundamentos teóricos y contestar la pregunta de investigación planteada.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es un estudio de tipo descriptivo, ya que busca identificar, caracterizar y exponer aspectos propios de las variables, obteniendo una visión más amplia de la situación. Además, se utiliza también el tipo correlacional, pues pretende realizar una comparación de los datos obtenidos como resultado de las variables aplicadas, las cuales corresponden a los hábitos alimentarios y las prácticas de compra de alimentos de un distrito de mayor desarrollo relativo San Juan y uno de menor desarrollo relativo San Diego, ambos del cantón de La Unión.

3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

En esta sección se describe el área de estudio, la población y la muestra para la investigación, además de, los criterios de inclusión y exclusión.

3.3.1. Área de estudio

El estudio se realiza en los distritos de San Juan y San Diego de La Unión de Cartago. La Unión es el cantón número tres de la provincia de Cartago, según datos obtenidos en el censo del año 2011, el cantón cuenta con una superficie de 44,8 km² y una población total de 99,399 habitantes. Los distritos que lo conforman son: San Ramón, Dulce Nombre, Concepción, San Juan, Tres Ríos, San Rafael, San Diego y Río Azul. (Municipalidad de La Unión, 2021)

3.3.2. Población

La población de esta investigación son personas adultas de ambos sexos entre 40 y 64 años que habitan en los distritos de San Juan y San Diego, ambos del cantón de La Unión. De acuerdo con las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) para el 2021, el distrito de San Diego cuenta con 7346 personas entre 40 y 64 años, mientras que el distrito de San Juan cuenta con 5033 personas entre las edades mencionadas. (INEC, 2011)

3.3.3. Muestra

La muestra es de tipo no probabilística debido a que los participantes no son elegidos al azar, sino que son seleccionados de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión.

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

Donde:

n = tamaño de la muestra (subconjunto de N)

N = tamaño de la población (es decir, 12.379 personas)

Z = factor de confiabilidad de 1,96 que representa un 95% de confianza

P = proporción de personas factibles a ser seleccionadas = 0,5

Q = proporción de personas no factibles a ser seleccionadas = 1 – P = 0,5

d = margen de error permisible = 0,1

Aplicación de la fórmula:

$$n = \frac{12379 (1,96)^2 (0,5)(0,5)}{0,1^2 (12379-1) + (1,96)^2 (0,5)(0,5)} = \frac{11888,7916}{124,7404} = 95,3 = 95$$

La muestra calculada con este método estadístico fue de 95 sujetos.

3.3.4. Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión indican las condiciones con las que debe contar la persona para participar en la investigación. Los criterios de exclusión indican las condiciones que no permiten a la persona participar en la investigación. Ambos criterios se detallan en la tabla a continuación:

Tabla N° 1.

Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Personas de ambos sexos entre 40 y 64 años	Personas con alguna discapacidad cognitiva o intelectual
Habitantes de los distritos de San Juan y San Diego de La Unión	Sujetos que no tengan un dispositivo electrónico con acceso a internet
Residentes con un tiempo de habitar en la zona superior a los 6 meses	
Personas encargadas de la adquisición de los alimentos en el hogar	
Personas que acepten el consentimiento informado	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

3.4. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

El instrumento para la recolección de información es un cuestionario digital creado en la plataforma Google Forms, el cual es de elaboración propia y consta de tres secciones:

1. Datos sociodemográficos: en esta sección se realizan preguntas sobre sexo, distrito de residencia, edad, si vive con la pareja sentimental actualmente, ocupación, grado de escolaridad, si es jefe de hogar y en caso de no serlo, el parentesco con el jefe de hogar, la ocupación y el grado de escolaridad del mismo, además, de su participación electoral, si es la persona encargada de preparar los alimentos y el tiempo que dedica a la preparación de los mismos y en caso de no serlo, la persona encargada, su ocupación y su escolaridad, además del tiempo que dedica a la preparación de los alimentos, tamaño y composición de la familia, cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en el hogar, ingresos económicos totales, dinero destinado a la compra de alimentos y si reciben ayuda del gobierno. Además, se realizan tres preguntas relacionadas al Índice de Desarrollo Social (IDS): acceso a internet, participación electoral y seguridad en el distrito, con el fin de conocer y verificar de manera individual estos aspectos del índice de desarrollo social en los participantes, ya que estos pueden no ser homogéneos en cada uno de los distritos (San Juan y San Diego).
2. Hábitos alimentarios: en esta sección se realizan una serie de preguntas para conocer los hábitos alimentarios, entre ellas: tiempos de comida, lugar de consumo de alimentos, métodos de cocción por grupos de alimentos, tipo de grasa más utilizado, endulzante utilizado, condimentos utilizados, personas con las que consume los alimentos, otras actividades realizadas al consumir alimentos, ingredientes utilizados para la preparación

de ensaladas, tipo de comida que consume cuando come fuera del hogar y una frecuencia de consumo de alimentos.

3. Prácticas de compra de alimentos: en esta sección se realizan una serie de preguntas para conocer las prácticas de compra de alimentos de los participantes en el estudio, entre ellas: lugares de compra de alimentos, frecuencia de compra de alimentos, factores que influyen en la compra de alimentos, personas que realizan la compra de alimentos, revisión del etiquetado nutricional, descriptores nutricionales tomados en cuenta para la elección de los alimentos, lectura de ingredientes de los alimentos y revisión de la cantidad de conservantes o aditivos que contienen los alimentos.

3.4.1. Validez de un cuestionario

El cuestionario diseñado para obtener la información necesaria para llevar a cabo esta investigación se valida mediante la aplicación del plan piloto al 10% del total de la muestra, dichos participantes deben cumplir los criterios de inclusión establecidos, y no serán tomados en cuenta para la muestra final.

3.4.2. Confiabilidad

La confiabilidad del cuestionario diseñado se obtiene mediante la aplicación del plan piloto al 10% del total de la muestra, dichos participantes deben cumplir los criterios de inclusión establecidos, y no serán tomados en cuenta para la muestra final.

3.5. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de esta investigación se clasifica como no experimental de corte transversal, dado que se observa y se miden las variables en su contexto natural sin ser modificadas o manipuladas, y

los datos son recolectados en un único momento y no se le da seguimiento a lo largo de la investigación o un periodo largo de tiempo.

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N° 2.

Matriz de operacionalización de las variables.

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar socio demográficamente la población de San Juan y San Diego a través de un cuestionario	Características sociodemográficas	Conjunto de características biológicas, sociales y culturales que están presentes en la población de estudio	Mediante la aplicación de un cuestionario	Sexo Distrito de residencia Rango de edad Vive con pareja sentimental Ocupación actual	Femenino / Masculino San Juan / San Diego 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60-64 años Sí / No Asalariado (a) con empleo de tiempo completo / Asalariado	Herramienta de elaboración propia

	(a) con empleo de medio tiempo / Trabajador (a) independiente / Con suspensión laboral / Ama de casa / Desempleado (a) / Pensionado (a)
Grado de escolaridad	Primaria incompleta / Primaria completa / Secundaria incompleta / Secundaria completa / Técnico / Universidad incompleta / Universidad completa
Es jefe o jefa de hogar	Sí / No

En caso de respuesta anterior no: Parentesco con la persona jefe de hogar	Pareja / Hijo o hija / Otro parentesco
Ocupación actual de la persona jefe de hogar	Asalariado (a) con empleo de tiempo completo / Asalariado (a) con empleo de medio tiempo / Trabajador (a) independiente / Con suspensión laboral / Ama de casa / Desempleado (a) / Pensionado (a)

Grado de escolaridad de la persona jefe de hogar	Primaria incompleta / Primaria completa / Secundaria incompleta / Secundaria completa / Técnico / Universidad incompleta / Universidad completa
Participación en las últimas elecciones presidenciales y cantonales de la persona jefe de hogar	Sí / No
Es usted la persona encargada de preparar los	Sí / No

alimentos en
su hogar

En caso de responder sí:
tiempo que dedica
generalmente a la
preparación de los
alimentos del almuerzo

Menos de 15 minutos /
Entre 15 y 30 minutos
/ Entre 30 y 60
minutos / Más de 60
minutos

En caso de respuesta
anterior no:
persona que se encarga de
la preparación

Jefe de hogar / Pareja /
Otro miembro de la
familia / Empleada
doméstica / Servicio
de alimentación

de los alimentos	
Tiempo que dedica generalmente a la preparación de los alimentos del almuerzo la persona encargada de su preparación	Menos de 15 minutos / Entre 15 y 30 minutos / Entre 30 y 60 minutos / Más de 60 minutos
En caso de respuesta anterior diferente a jefe de hogar:	Asalariado (a) con empleo de tiempo completo / Asalariado (a) con empleo de medio tiempo /

ocupación actual de la persona que se encarga de la preparación de los alimentos	Trabajador (a) independiente / Con suspensión laboral / Ama de casa / Desempleado (a) / Pensionado (a) / No sabe
Grado de escolaridad de la persona que se encarga de la preparación de los alimentos	Primaria incompleta / Primaria completa / Secundaria incompleta / Secundaria completa / Técnico / Universidad incompleta / Universidad completa / No sabe
Cantidad de personas según	Ninguno / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 o más personas

categoría de edad: menor a 18 años, entre 18 a 64 años, mayor a 64 años	
Personas que laboran y aportan dinero al hogar	1 / 2 / 3 / 4 / 5 o más personas
Rango de ingresos totales en el hogar	Menos de 150.000 / 150.000 a 300.000 / 301.000 a 450.000 / 451.000 a 600.000 / 601.000 a 750.000 / Más de 750.0000 colones

Dinero destinado por mes para la compra de alimentos	Menos de 50.000 / 50.000 a 100.000 / 101.000 a 150.000 / 151.000 a 200.000 / 201.000 a 250.000 / Más de 250.000 colones
Ayuda del gobierno	Sí / No
Plan de internet en el hogar	Sí / No
Participación en últimas elecciones presidenciales y cantonales	Sí / No

				Consideración de distrito seguro	Sí / No	
Conocer los hábitos alimentarios de la población de San Juan y San Diego a través de un cuestionario	Hábitos alimentarios	Comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos, en respuesta a influencias sociales y culturales	Mediante la aplicación de un cuestionario y una frecuencia de consumo	Tiempos de comida Lugar de consumo de la mayor parte de los alimentos	Desayuno / Merienda mañana / Almuerzo / Merienda tarde / Cena / Colación nocturna Casa / Lugar de trabajo / En casa de algún familiar / Sodas o restaurantes	Herramientas de elaboración propia
				Método de cocción que utiliza con mayor frecuencia por grupos de	Crudo / Al horno / A la plancha / Asado / Frito / En freidora de aire / Al vapor / Hervido / A la leña / No aplica	

alimentos: huevo, carnes, pescado o mariscos, embutidos, vegetales harinosos, vegetales	
Grasa utilizada para la cocción de los alimentos	Aceite de soya, girasol o maíz / Aceite de canola u oliva / Aceite en spray (aerosol) / Mantequilla o margarina / Manteca vegetal / Manteca animal
Endulzante para las bebidas	Azúcar blanca / Azúcar moreno / Miel de abeja / Edulcorantes

	(Natuvia, Splenda, Stevia, Sacarina) / No utiliza endulzantes
Condimentos para sazonar los alimentos	Sal de mesa / Consomé tipo Maggi / Condimentos preparados tipo Badia / Especias naturales (Pimienta, orégano, laurel u otros)
Personas con que consume los alimentos	Solo (a) / Núcleo familiar / Compañeros (as) de trabajo / Amigos (as)
Actividades que realiza mientras	Ver televisión / Usar el celular / Realizar labores del trabajo /

consume alimentos	No realiza ninguna otra actividad
Tiempo que dedica generalmente a consumir los alimentos	Menos de 15 minutos / Entre 15 y 30 minutos / Entre 30 y 45 minutos / Más de 45 minutos
Ingredientes que utiliza con más frecuencia para las ensaladas	Repollo / Lechuga / Espinacas / Albahaca / Tomate / Tomate cherry / Aguacate / Limón / Vegetales (zanahoria, pepino, culantro u otros) / Queso (fresco, cheddar, mozzarella u otros) / Frutas (fresas, mango, arándanos u otras) / Leguminosas

(garbanzos, lentejas u
otras) / Semillas
(almendras, nueces u
otras) / Aceite de
oliva, balsámico o
aderezos / No consume
ensaladas

Tipo de
comida que
consume
normalmente
cuando es
fuera del
hogar

Comida rápida
(empanadas, papas
fritas, tacos,
hamburguesas, entre
otras) / Comida
especializada (en
mariscos, pescado,
carnes, comida
italiana, entre otras) /
Comida casera
(casados u otras) /
No consume alimentos
fuera del hogar

				Frecuencia de consumo según alimentos: lácteos, proteínas, frutas y vegetales, harinas, grasas, otros	Nunca / 1 o 2 veces por mes / 1 o 2 veces por semana / 3 o 4 veces por semana / 5 o 6 veces por semana / 1 vez al día / 2 o más veces al día	
Identificar las prácticas de compra de alimentos de la población de San Juan y San Diego por medio de un cuestionario	Prácticas de compra de alimentos	Modos de acción cotidiana en los cuales los individuos eligen los alimentos que van a consumir	Mediante la aplicación de un cuestionario	Lugares de compra de alimentos según categoría de alimentos: productos no perecederos, productos perecederos,	Supermercado mayorista (PriceSmart, Mayca u otros) / Supermercado minorista (Auto Mercado, Walmart u otros) / Minisúper (incluidos los chinos) y pulperías / Carnicería /	Herramienta de elaboración propia

carnes, embutidos, frutas y vegetales, pescado y mariscos	Marisquería / Verdulería / Feria del agricultor / No compra
Frecuencia de compra de alimentos según categoría de alimentos: productos no perecederos, productos perecederos, carnes, embutidos, frutas y vegetales,	Diariamente / Semanalmente / Quincenalmente / Mensualmente / No compra

pescado y mariscos	
Factor principal para seleccionar los alimentos según categoría de alimentos: productos no perecederos, productos de origen animal, frutas y vegetales	Aspectos económicos (precio, promoción) / Valor nutricional / Aspectos sensoriales (color, olor, textura u otros) / Otros aspectos (marca, empaque, publicidad u otros) / No compra
Personas con las que realiza la compra de alimentos	Solo (a) / Con la pareja / Todo el núcleo familiar o una gran proporción de este

Revisa el etiquetado nutricional	Sí / No
Descriptores nutricionales que toma en cuenta para la elección de un alimento	Light / Libre de colesterol / Reducido en calorías / Bajo en grasa / Bajo en sodio / Libre de calorías / Sin azúcar añadido / Sin grasas trans / Alto en proteína / Ninguno
Lee los ingredientes de los alimentos	Sí / No
Revisa la cantidad de conservantes	Sí / No

o aditivos que
contienen los
alimentos

Fuente: Elaboración propia, 2021.

3.7. PLAN PILOTO

Se realiza el plan piloto con 10 participantes, equivalente al 10% de la muestra final, los cuales cumplen con los criterios de inclusión de la investigación: personas encargadas de realizar la compra de alimentos en el hogar, en el rango de edad de 40 a 64 años y residentes hace 6 o más meses en el distrito de San Juan o en el distrito de San Diego.

Las personas participantes del plan piloto completan el cuestionario en la plataforma Google Forms y se logra la validación del instrumento para ser utilizado en la recolección de datos de la muestra final, ya que el mismo fue completado de manera adecuada por los participantes y se logra obtener toda la información requerida.

Sin embargo, se realizan una serie de cambios al instrumento: se eliminan las preguntas #5 y #6 de la sección prácticas de compra de alimentos referentes a la frecuencia de alimentos fuera del hogar y lugares que visita con mayor frecuencia cuando consume alimentos fuera del hogar y se agrega la pregunta #11 a hábitos alimentarios respecto a la comida que consumen normalmente cuando consumen alimentos fuera del hogar, esto debido a que se considera que esta es la información relevante para la investigación y corresponde a hábitos alimentarios.

Por su parte, en la pregunta #3 de la sección hábitos alimentarios se cambia el ítem no lo consumo por no aplica, ya que el consumo se evalúa en otra pregunta. Además, se indica que debe seleccionar este ítem en caso de no consumir alguno de los grupos de alimentos.

Referente a la pregunta #3 de las prácticas de compra de alimentos, se unen los ítems de productos perecederos, carnes, embutidos, pescado y mariscos como productos de origen animal, ya que los mismos reúnen características similares, y se disminuyen los ítems de los factores para evitar confusión, eliminando: aspectos extrínsecos, practicidad y tiempo, aspectos

personales y aspectos sociales, sin embargo, se añade el ítem otros aspectos (marca, empaque, publicidad u otros).

3.8. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos, se hace uso de una encuesta en la plataforma Google Forms, el enlace de dicha encuesta es enviado vía WhatsApp o vía Messenger para facilitar la comunicación investigadora-participantes en caso de dudas o consultas, sin embargo, todos los participantes indicaron comprender el formulario al finalizar el mismo.

3.9. ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos obtenidos se exportan de formularios de Google a archivos de Excel (Microsoft Excel de Office 365) para crear una base de datos, ya que este software facilita procesar grandes cantidades de información para su posterior análisis.

3.10. ANÁLISIS DE DATOS

El análisis de los resultados obtenidos en la prueba piloto se realiza en Excel (Microsoft Excel de Office 365) por medio de elaboración de gráficos de barras horizontales y verticales, así como de tablas según la naturaleza de los datos.

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos de la recopilación de datos para la investigación, donde se muestran las características sociodemográficas, 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 y uno de menor desarrollo relativo San Diego, así como la comparación entre estos.

4.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

En esta sección se presentan los resultados obtenidos referentes a los datos sociodemográficos de los participantes.

Tabla N° 3.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por datos sociodemográficos en números absolutos n=96.

Datos sociodemográficos	San Juan	San Diego	Total
Distrito de residencia	48	48	96
Sexo			
Femenino	43	41	84
Masculino	5	7	12
Rango de edad			
40-44 años	28	16	44
45-49 años	12	9	21
50-54 años	3	8	11
55-59 años	3	8	11
60-64 años	2	7	9

Convivencia con pareja sentimental			
Sí	36	28	64
No	12	20	32
Ocupación actual			
Asalariado (a) con empleo de tiempo completo	23	14	37
Trabajador (a) independiente	12	13	25
Ama de casa	11	12	23
Pensionado (a)	2	6	8
Desempleado (a)	-	2	2
Asalariado (a) con empleo de medio tiempo	-	1	1
Grado de escolaridad			
Universidad completa	30	15	45
Secundaria incompleta	3	11	14
Secundaria completa	3	8	11
Universidad incompleta	6	5	11
Primaria completa	1	6	7
Técnico	3	2	5
Primaria incompleta	2	1	3
Jefe de hogar			
Sí	27	30	57
No	21	18	39

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente a la tabla anterior, se puede observar que 48 de los participantes son del distrito de San Juan y 48 del distrito de San Diego, donde en su mayoría son de sexo femenino. Por su parte, destacan los rangos de edad 40-44 años y 45-49 años. Además, en su mayoría conviven con la pareja y destaca una mayor convivencia con la pareja en el distrito de San Juan.

En cuanto a la ocupación actual, destacan los asalariados (as) con empleo de tiempo completo y trabajadores independientes. Por su parte, 45 de los participantes tienen universidad completa, 30 de ellos residentes en el distrito de San Juan y 15 en el distrito de San Diego. Cabe destacar que en el distrito de San Diego destacan los grados de escolaridad de secundaria incompleta y secundaria completa.

Por su parte, 57 de los participantes son jefes de hogar mientras 39 no lo son, siendo 21 del distrito de San Juan y 18 del distrito de San Diego.

Tabla N° 4.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por datos sociodemográficos de la persona jefe de hogar en números absolutos n=96.

Datos sociodemográficos de la persona jefe de hogar	San Juan	San Diego	Total
Persona jefe de hogar			
Participante	27	30	57
Pareja del participante	20	15	35
Hijo o hija del participante	1	1	2
Otro parentesco del participante	-	2	2
Ocupación actual			
Asalariado (a) con empleo de tiempo completo	33	16	49
Trabajador (a) independiente	11	21	32
Pensionado (a)	3	5	8
Ama de casa	1	3	4
Desempleado (a)	-	1	1
Asalariado (a) con empleo de medio tiempo	-	1	1
Con suspensión laboral	-	1	1

Grado de escolaridad			
Universidad completa	33	13	46
Secundaria completa	2	11	13
Secundaria incompleta	4	8	12
Universidad incompleta	6	6	12
Primaria completa	-	7	7
Primaria incompleta	2	2	4
Técnico	1	1	2
Participación en últimas elecciones presidenciales y cantonales			
Sí	41	20	61
No	6	27	33
No sabe	1	1	2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En cuanto a los datos sociodemográficos de la persona jefe de hogar, la tabla anterior demuestra que, en su mayoría es la persona participante en la investigación, destacan los asalariados (as) con empleo de tiempo completo en el distrito de San Juan y los trabajadores independientes en el distrito de San Diego.

Por su parte, destacan los jefes de hogar con universidad completa en el distrito de San Juan y los jefes de hogar con secundaria completa o incompleta en el distrito de San Diego. Además, referente a la participación en las últimas elecciones presidenciales y cantonales, se observa una mayor participación por parte de los jefes de hogar residentes en el distrito de San Juan.

Tabla N° 5.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por cantidad de personas según categoría de edad en los hogares en números absolutos n=96.

Cantidad de personas según categoría de edad	San Juan	San Diego	Total
Menor a 18 años			
Ninguno	21	27	48
1 persona	13	12	25
2 personas	12	7	19
3 personas	2	2	4
Entre 18 a 64 años			
2 personas	25	21	46
3 personas	13	14	27
1 persona	6	6	12
4 personas	4	5	9
5 o más personas	-	2	2
Mayor a 64 años			
Ninguno	42	38	80
1 persona	4	6	10
2 personas	2	3	5
3 personas	-	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se puede observar que en su mayoría los hogares están conformados por personas entre 18 a 64 años, siendo 2 personas la cantidad de integrantes que destacan en este rango de edad. Además, se observa que en la mitad de los hogares hay personas menores de 18 años y solamente en 16 hogares hay personas mayores de 64 años.

Tabla N° 6.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por datos sobre economía de los hogares en números absolutos n=96.

Datos sobre economía	San Juan	San Diego	Total
Cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en el hogar			
2 personas	25	22	47
1 persona	15	18	33
3 personas	8	6	14
4 personas	-	2	2
Ingresos económicos totales en el hogar			
Más de 750.000 colones	33	14	47
150.000 a 300.000 colones	1	15	16
601.000 a 750.000 colones	8	3	11
451.000 a 600.000 colones	4	6	10
301.000 a 450.000 colones	1	8	9
Menos de 150.000 colones	1	2	3
Suma de dinero destinado a la compra de alimentos			
201.000 a 250.000 colones	16	7	23
Más de 250.000 colones	15	7	22
151.000 a 200.000 colones	12	7	19
50.000 a 100.000 colones	3	16	19
101.000 a 150.000 colones	2	10	12
Menos de 50.000 colones	-	1	1
Ayuda del gobierno			
No	48	41	89

Sí	-	7	7
----	---	---	---

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior en la mayoría de los hogares laboran y aportan económicamente al hogar 2 personas, seguido de 1 persona. Referente a los ingresos totales en el hogar, en 33 de los hogares del distrito de San Juan perciben ingresos de más de 750.000 colones y en 8 de los hogares entre 601.000 a 750.000 colones, por su parte en 15 de los hogares del distrito de San Diego perciben ingresos entre 150.000 a 300.000 colones y en 14 de los hogares más de 750.000 colones.

En cuanto a la suma de dinero destinado a la compra de alimentos, en el distrito de San Juan destacan entre 201.000 a 250.000 colones y más de 250.000 colones y en el distrito de San Diego entre 50.000 a 100.000 colones y entre 101.000 a 150.000 colones. Por su parte, en la mayoría de los hogares no reciben ayuda del gobierno y de los que reciben, en su totalidad habitan en el distrito de San Diego.

Tabla N° 7.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por plan de internet en el hogar, participación electoral y consideración de seguro distrito para vivir en números absolutos n=96.

Variables	San Juan	San Diego	Total
Plan de internet en el hogar			
Sí	48	44	92
No	-	4	4
Participación en últimas elecciones presidenciales y cantonales			
Sí	41	22	63
No	7	26	33

Consideración de distrito seguro para vivir			
Sí	44	10	54
No	4	38	42

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente a la tabla anterior, la mayoría de los participantes cuentan con plan de internet en el hogar, sin embargo, las personas que indicaron no tener residen en el distrito de San Diego. Por su parte, 41 participantes del distrito de San Juan participaron en las últimas elecciones, mientras que solamente 22 participantes residentes en el distrito de San Diego participaron en las mismas. Además, en su mayoría, los participantes residentes en el distrito de San Juan consideran el distrito como un lugar seguro para vivir. Por su parte, 38 participantes residentes en el distrito de San Diego consideran que no residen en un distrito seguro para vivir.

4.2. HÁBITOS ALIMENTARIOS

En esta sección se presentan los resultados obtenidos referentes a los hábitos alimentarios de los participantes.

Tabla N° 8.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por tiempos de comida que realizan en números absolutos n=96.

Tiempos de comida	San Juan	San Diego	Total
Desayuno	48	43	91
Merienda mañana	37	16	53
Almuerzo	48	48	96
Merienda tarde	42	29	71
Cena	44	42	86
Colación nocturna	4	8	12

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se puede observar que todos los participantes realizan el almuerzo y una gran cantidad de participantes realizan el desayuno y la cena. Por su parte, la merienda de la tarde es más realizada en comparación a la merienda de la mañana y la colación nocturna es el tiempo de comida que menos realizan los participantes.

Cabe destacar que, hay una mayor cantidad de participantes del distrito de San Juan que realizan el desayuno, la merienda de la mañana y la merienda de la tarde en comparación a los participantes del distrito de San Diego.

Tabla N° 9.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por cantidad de tiempos de comida que realizan en números absolutos n=96.

Cantidad de tiempos de comida	San Juan	San Diego	Total
1-2 tiempos de comida	-	3	3
3-4 tiempos de comida	13	29	42
5-6 tiempos de comida	35	16	51

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente a la tabla anterior, en su mayoría los participantes consumen entre 5-6 tiempos de comida, seguido de 3-4 tiempos de comida. Cabe destacar que, destaca el consumo de 5-6 tiempos de comida en los participantes del distrito de San Juan y el consumo de 3-4 tiempos de comida en el distrito de San Diego.

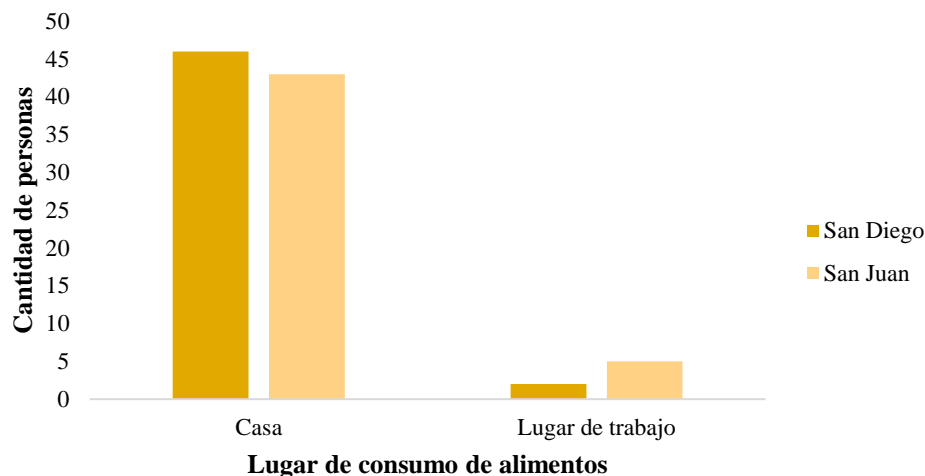


Figura N° 2. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por lugar de consumo de la mayor parte de los alimentos.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura anterior se observa que, en su mayoría, los participantes consumen la mayor parte de los alimentos en la casa.

Tabla N° 10.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por métodos de cocción que utilizan con mayor frecuencia para la cocción de cada grupo de alimentos en números absolutos n=96.

Métodos de cocción	San Juan	San Diego	Total
Huevo			
Frito	18	38	56
A la plancha	28	9	37
Hervido	2	1	3
Carnes			
A la plancha	32	12	44
Frito	4	21	25
Asado	2	8	10

En freidora de aire	6	3	9
Al horno	4	4	8
Pescado o mariscos			
A la plancha	24	16	40
Frito	13	14	27
No consume	2	7	9
Al horno	2	3	5
Asado	2	3	5
En freidora de aire	3	2	5
Crudo	1	1	2
Hervido	1	1	2
Al vapor	-	1	1
Embutidos			
Frito	13	23	36
A la plancha	15	9	24
Crudo	13	2	15
No consume	4	8	12
Asado	1	3	4
En freidora de aire	1	2	3
Al horno	1	1	2
Vegetales harinosos			
Hervido	19	10	29
Frito	9	13	22
Al horno	6	5	11
Al vapor	5	6	11
A la plancha	2	7	9
En freidora de aire	4	4	8
Asado	3	3	6

Vegetales	no			
harinosos				
Hervido		24	20	44
Al vapor		13	15	28
A la plancha		3	6	9
Al horno		5	2	7
Crudo		2	2	4
Asado		-	2	2
En freidora de aire		1	1	2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, el método de cocción más utilizado para cocinar el huevo y los embutidos es frito, para la cocción de carnes, pescado o mariscos es el método de cocción a la plancha. Por su parte, para la cocción de vegetales harinosos y vegetales no harinosos, el método de cocción más utilizado es hervido. Referente al método de cocción del huevo, las carnes y los embutidos, el más utilizado por los participantes del distrito de San Diego es frito mientras los participantes de San Juan optan por la cocción de estos alimentos a la plancha.

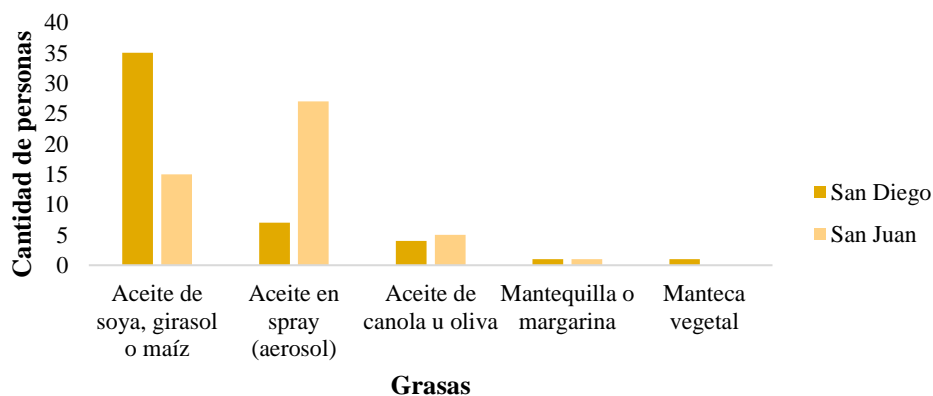


Figura N° 3. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por grasa que utilizan regularmente para la cocción de los alimentos.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura anterior podemos observar que las grasas más utilizadas por los participantes son aceite de soya, girasol o maíz, seguido de aceite en spray (aerosol). Por su parte, se observa un mayor uso de aceite de soya, girasol o maíz (aceites vegetales) por los participantes del distrito de San Diego y un mayor uso de aceite en spray (aerosol) por los participantes del distrito de San Juan.

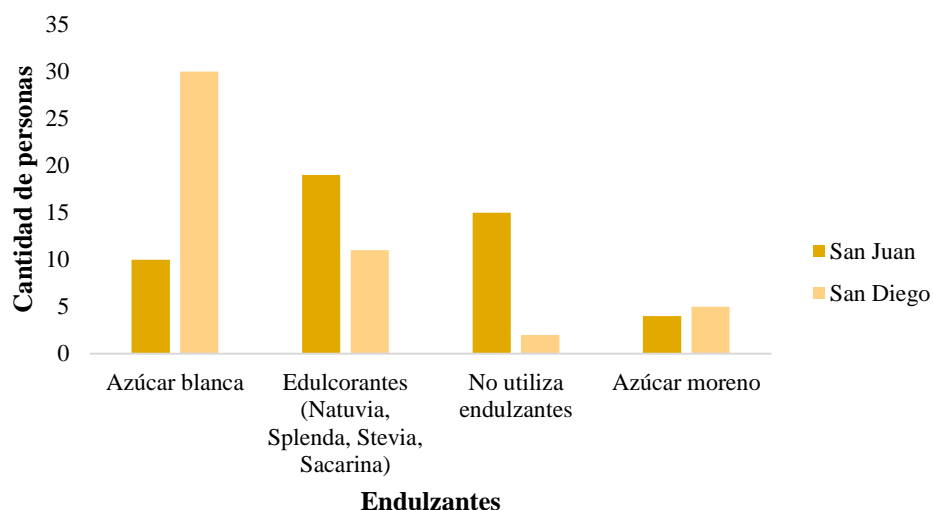


Figura N° 4. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por endulzante utilizado para las bebidas.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente al endulzante utilizado para las bebidas, en la figura anterior podemos observar que el más utilizado es la azúcar blanca, seguido de edulcorantes como Nativia, Splenda, Stevia y Sacarina. Por su parte, destaca el uso de azúcar blanca por los participantes del distrito de San Diego mientras en San Juan los participantes prefieren edulcorantes o no utilizan endulzantes.

Tabla N° 11.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por condimentos utilizados para sazonar los alimentos en números absolutos n=96.

Condimentos	San Juan	San Diego	Total
Espicias naturales	40	23	63
Sal de mesa	27	33	60
Consomé	10	25	35
Condimentos preparados	16	17	33

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se observa que los condimentos más utilizados para sazonar los alimentos en los hogares de los participantes son especias naturales y sal de mesa.

Tabla N° 12.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por aspectos relacionados a la cocción de alimentos en los hogares en números absolutos n=96.

Aspectos relacionados a la cocción de alimentos	San Juan	San Diego	Total
Persona encargada de preparar los alimentos			
Participante	41	41	82
Pareja del participante	5	5	10
Otro miembro de la familia	1	2	3
Empleada doméstica	1	-	1
Tiempo utilizado para la preparación de alimentos			
Entre 30 y 60 minutos	30	28	58
Entre 15 y 30 minutos	4	15	19
Más de 60 minutos	12	3	15
Menos de 15 minutos	2	2	4

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, las personas encargadas de la preparación de alimentos en su mayoría son la persona participante en esta investigación. Además, una gran cantidad de participantes dedican entre 30 y 60 minutos para preparar los alimentos.

Tabla N° 13.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por ocupación y grado de escolaridad de las personas encargadas de preparar los alimentos en números absolutos n=96.

Ocupación y grado de escolaridad de las personas encargadas de preparar los alimentos	San Juan	San Diego	Total
Ocupación actual			
Asalariado (a) con empleo de tiempo completo	23	12	35
Ama de casa	14	17	31
Trabajador (a) independiente	9	10	19
Pensionado (a)	2	5	7
Desempleado (a)	-	2	2
Asalariado (a) con empleo de medio tiempo	-	2	2
Grado de escolaridad			
Universidad completa	31	13	44
Secundaria incompleta	3	11	14
Secundaria completa	2	8	10
Universidad incompleta	4	6	10
Primaria completa	2	7	9
Técnico	4	2	6
Primaria incompleta	2	1	3

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se puede observar que las personas encargadas de preparar los alimentos son en su mayoría personas asalariadas con empleo de tiempo completo y amas de casa. Además, en su mayoría tienen universidad completa.

Se destacan como diferencias, las personas asalariadas con empleo de tiempo completo con universidad completa que preparan los alimentos en el distrito de San Juan y las personas amas de casa y trabajadores independientes con universidad completa y secundaria incompleta que preparan los alimentos en el distrito de San Diego.

Tabla N° 14.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por aspectos relacionados al consumo de alimentos en los hogares en números absolutos n=96.

Aspectos relacionados al consumo de alimentos	San Juan	San Diego	Total
Personas con las que consume alimentos			
Núcleo familiar	42	40	82
Solo (a)	2	7	9
Compañeros (as) de trabajo	4	1	5
Tiempo utilizado para el consumo de alimentos			
Entre 15 y 30 minutos	36	32	68
Menos de 15 minutos	6	12	18
Entre 30 y 45 minutos	6	3	9
Más de 45 minutos	-	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se observa que una gran cantidad de los participantes consumen sus alimentos con el núcleo familiar y tardan entre 15 y 30 minutos consumiendo alimentos. Sin embargo, hay más personas que consumen los alimentos solos en el distrito de San Diego.

Tabla N° 15.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por otras actividades que realizan al consumir los alimentos en números absolutos n=96.

Actividades	San Juan	San Diego	Total
Ver televisión	14	34	48
No realiza otra actividad	25	9	34
Usar el celular	7	23	30
Realizar labores del trabajo	7	6	13

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, 48 personas ven televisión mientras consumen alimentos y 34 no realizan otra actividad. Cabe destacar que, los participantes del distrito de San Diego realizan más otras actividades como ver televisión y usar el celular al consumir los alimentos en comparación a los participantes del distrito de San Juan.

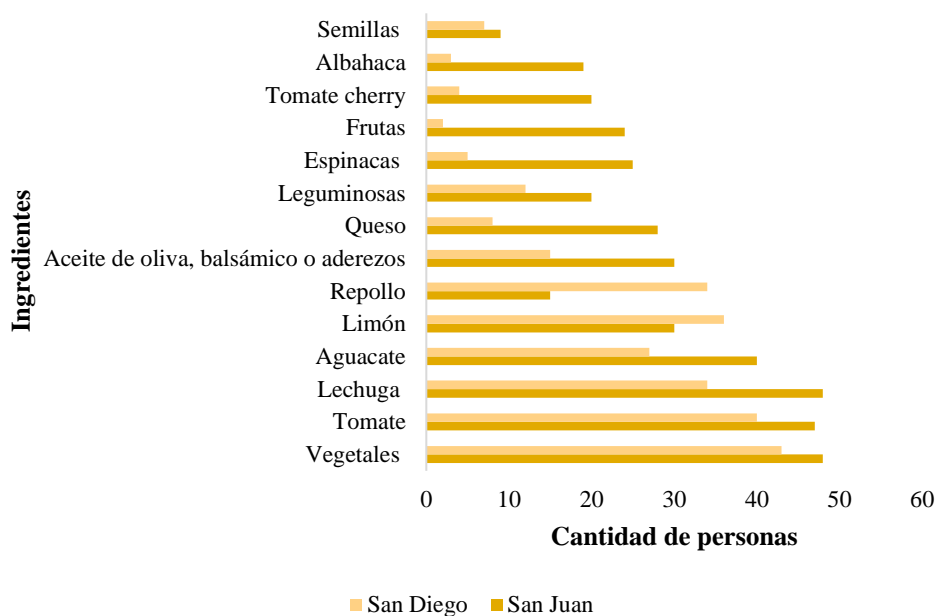


Figura N° 5. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por ingredientes utilizados para la preparación de ensaladas.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la figura anterior, los vegetales y el tomate son los ingredientes más utilizados por los participantes para la preparación de ensaladas. Por su parte, la lechuga es la base más utilizada y el limón es más utilizado que el aceite de oliva, balsámico o aderezos. Además, entre los menos utilizados se encuentran las espinacas, frutas, tomate cherry, albahaca y semillas.

Cabe destacar que, las personas de San Juan utilizan una mayor cantidad de ingredientes en las ensaladas. Además, se destaca como base de ensalada el repollo en el distrito de San Diego y la lechuga en el distrito de San Juan.

Tabla N° 16.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por frecuencia de consumo de lácteos en números absolutos n=96.

Alimentos	San Juan	San Diego	Total
Leche descremada			
Nunca	22	39	61
1 o 2 veces por mes	1	2	3
1 o 2 veces por semana	5	2	7
3 o 4 veces por semana	3	3	6
5 o 6 veces por semana	5	-	5
1 vez al día	6	1	7
2 o más veces al día	6	1	7
Leche semidescremada			
Nunca	36	23	59
1 o 2 veces por mes	1	4	5
1 o 2 veces por semana	4	8	12
3 o 4 veces por semana	2	3	5
5 o 6 veces por semana	1	4	5
1 vez al día	1	5	6
2 o más veces al día	3	1	4
Leche entera o leche en polvo			
Nunca	37	30	67
1 o 2 veces por mes	7	8	15
1 o 2 veces por semana	-	4	4
3 o 4 veces por semana	2	1	3
5 o 6 veces por semana	1	1	2
1 vez al día	1	4	5

Yogurt			
Nunca	10	28	38
1 o 2 veces por mes	8	9	17
1 o 2 veces por semana	7	2	9
3 o 4 veces por semana	5	4	9
5 o 6 veces por semana	3	2	5
1 vez al día	15	3	18

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente al consumo de lácteos, en la tabla anterior se puede observar que una baja cantidad de participantes consumen lácteos de manera diaria.

Además, se observan diferencias en la frecuencia de consumo de leche descremada, leche semidescremada y yogurt, donde hay un mayor consumo de leche descremada y yogurt por los participantes del distrito de San Juan, y un mayor consumo de leche semidescremada por los participantes del distrito de San Diego.

Tabla N° 17.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por frecuencia de consumo de proteínas en números absolutos n=96.

Alimentos	San Juan	San Diego	Total
Huevo			
1 o 2 veces por mes	2	5	7
1 o 2 veces por semana	8	8	16
3 o 4 veces por semana	9	8	17
5 o 6 veces por semana	12	9	21
1 vez al día	13	16	29
2 o más veces al día	4	2	6

Pollo

Nunca	1	-	1
1 o 2 veces por mes	6	11	17
1 o 2 veces por semana	18	22	40
3 o 4 veces por semana	19	10	29
5 o 6 veces por semana	4	2	6
1 vez al día	-	2	2
2 o más veces al día	-	1	1

Carne de res y cerdo

Nunca	1	1	2
1 o 2 veces por mes	8	22	30
1 o 2 veces por semana	21	15	36
3 o 4 veces por semana	17	7	24
5 o 6 veces por semana	-	2	2
1 vez al día	1	1	2

Pescado o mariscos

Nunca	2	7	9
1 o 2 veces por mes	14	27	41
1 o 2 veces por semana	27	8	35
3 o 4 veces por semana	5	4	9
5 o 6 veces por semana	-	2	2

Embutidos

Nunca	4	8	12
1 o 2 veces por mes	19	15	34
1 o 2 veces por semana	16	6	22
3 o 4 veces por semana	8	12	20
5 o 6 veces por semana	-	5	5
1 vez al día	-	1	1

2 o más veces al día	1	1	2
Enlatados			
Nunca	1	7	8
1 o 2 veces por mes	29	14	43
1 o 2 veces por semana	14	12	26
3 o 4 veces por semana	2	10	12
5 o 6 veces por semana	2	4	6
1 vez al día	-	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, el consumo de carne y pollo es mayoritariamente 1 o 2 veces a la semana, el consumo de pescado o mariscos, embutidos y enlatados es mayoritariamente 1 o 2 veces al mes. Por su parte, se observa un alto consumo de huevo.

Además, se destaca una mayor frecuencia de consumo de carne de res, carne de cerdo y pescado o mariscos por los participantes del distrito de San Juan.

Tabla N° 18.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por frecuencia de consumo de frutas y vegetales en números absolutos n=96.

Alimentos	San Juan	San Diego	Total
Frutas (excepto frutos rojos)			
1 o 2 veces por mes	5	10	15
1 o 2 veces por semana	7	6	13
3 o 4 veces por semana	6	14	20
5 o 6 veces por semana	2	8	10
1 vez al día	13	9	22
2 o más veces al día	15	1	16

Frutos rojos			
Nunca	8	19	27
1 o 2 veces por mes	9	12	21
1 o 2 veces por semana	7	4	11
3 o 4 veces por semana	7	4	11
5 o 6 veces por semana	11	5	16
1 vez al día	4	4	8
2 o más veces al día	2	-	2
Vegetales			
1 o 2 veces por mes	4	6	10
1 o 2 veces por semana	7	6	13
3 o 4 veces por semana	7	9	16
5 o 6 veces por semana	2	13	15
1 vez al día	12	11	23
2 o más veces al día	16	3	19

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En cuanto a la frecuencia de consumo de frutas, en la tabla anterior se puede observar que 38 de los participantes consumen frutas como banano, piña, naranja, papaya, sandía, melón u otras diariamente y 43 de manera semanal. Por su parte, 27 de los participantes no consumen frutos rojos y su consumo mayoritario es 1 o 2 veces al mes, seguido de 5 o 6 veces por semana. Referente al consumo de vegetales, 42 de los participantes los consumen de manera diaria y 44 de manera semanal.

Por otra parte, se observa un mayor consumo diario de frutas (exceptuando frutos rojos) y vegetales en el distrito de San Juan en comparación al distrito de San Diego. Además, hay un mayor consumo de frutos rojos (frutas que tienen un mayor precio en comparación al resto de frutas) por parte de los participantes del distrito de San Juan.

Tabla N° 19.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por frecuencia de consumo de harinas en números absolutos n=96.

Alimentos	San Juan	San Diego	Total
Arroz blanco			
Nunca	9	2	11
1 o 2 veces por mes	2	4	6
1 o 2 veces por semana	5	5	10
3 o 4 veces por semana	6	4	10
5 o 6 veces por semana	8	6	14
1 vez al día	11	12	23
2 o más veces al día	7	15	22
Pan blanco			
Nunca	22	9	31
1 o 2 veces por mes	8	7	15
1 o 2 veces por semana	7	10	17
3 o 4 veces por semana	3	3	6
5 o 6 veces por semana	1	4	5
1 vez al día	3	12	15
2 o más veces al día	4	3	7
Pan integral			
Nunca	10	29	39
1 o 2 veces por mes	5	4	9
1 o 2 veces por semana	5	6	11
3 o 4 veces por semana	5	2	7
5 o 6 veces por semana	12	2	14
1 vez al día	9	4	13
2 o más veces al día	2	1	3

Pastas			
Nunca	1	2	3
1 o 2 veces por mes	8	14	22
1 o 2 veces por semana	25	16	41
3 o 4 veces por semana	13	9	22
5 o 6 veces por semana	1	6	7
1 vez al día	-	1	1
Leguminosas			
Nunca	2	1	3
1 o 2 veces por mes	8	10	18
1 o 2 veces por semana	10	11	21
3 o 4 veces por semana	16	10	26
5 o 6 veces por semana	5	5	10
1 vez al día	3	4	7
2 o más veces al día	4	7	11
Vegetales harinosos			
Nunca	1	1	2
1 o 2 veces por mes	5	11	16
1 o 2 veces por semana	12	11	23
3 o 4 veces por semana	20	10	30
5 o 6 veces por semana	7	9	16
1 vez al día	3	5	8
2 o más veces al día	-	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior, se observa que una gran cantidad de participantes consumen arroz de manera diaria. Por su parte, el pan blanco es más consumido que el pan integral. Además, las pastas son consumidas mayoritariamente 1 o 2 veces por semana y las leguminosas y vegetales harinosos 3 o 4 veces por semana.

Cabe destacar que, hay un mayor consumo diario de arroz y pan blanco en el distrito de San Diego, por su parte, el pan integral es más consumido por los participantes del distrito de San Juan.

Tabla N° 20.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por frecuencia de consumo de grasas en números absolutos n=96.

Alimentos	San Juan	San Diego	Total
Aguacate			
Nunca	3	9	12
1 o 2 veces por mes	6	13	19
1 o 2 veces por semana	12	12	24
3 o 4 veces por semana	6	4	10
5 o 6 veces por semana	13	5	18
1 vez al día	6	5	11
2 o más veces al día	2	-	2
Semillas			
Nunca	5	19	24
1 o 2 veces por mes	11	16	27
1 o 2 veces por semana	9	6	15
3 o 4 veces por semana	5	1	6
5 o 6 veces por semana	5	3	8
1 vez al día	10	3	13
2 o más veces al día	3	-	3

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En cuanto al consumo de grasas, la tabla anterior muestra que los participantes consumen aguacate mayoritariamente 1 o 2 veces a la semana, seguido de 1 o 2 veces por mes y 5 o 6 veces por semana. Por su parte, hay un bajo consumo de semillas. Cabe destacar que, hay una

mayor frecuencia de consumo de grasas saludables (aguacate y semillas) en el distrito de San Juan en comparación al distrito de San Diego.

Tabla N° 21.

Distribución de adultos de 40 a 64 años según distrito de residencia por frecuencia de consumo de repostería y galletas en números absolutos n=96.

Alimentos	San Juan	San Diego	Total
Repostería			
Nunca	9	9	18
1 o 2 veces por mes	24	16	40
1 o 2 veces por semana	8	9	17
3 o 4 veces por semana	5	1	6
5 o 6 veces por semana	2	3	5
1 vez al día	-	8	8
2 o más veces al día	-	2	2
Galletas			
Nunca	15	7	22
1 o 2 veces por mes	18	15	33
1 o 2 veces por semana	6	8	14
3 o 4 veces por semana	5	4	9
5 o 6 veces por semana	1	3	4
1 vez al día	3	9	12
2 o más veces al día	-	2	2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se observa que una gran cantidad de los participantes consumen repostería y galletas 1 o 2 veces por mes seguido de 1 o 2 veces por semana. Por su parte, solamente 10 y 14 participantes consumen repostería y galletas de manera diaria, respectivamente.

Además, se observa que hay una mayor cantidad de participantes del distrito de San Diego que consumen galletas y estas son consumidas con mayor frecuencia por las personas de este distrito.

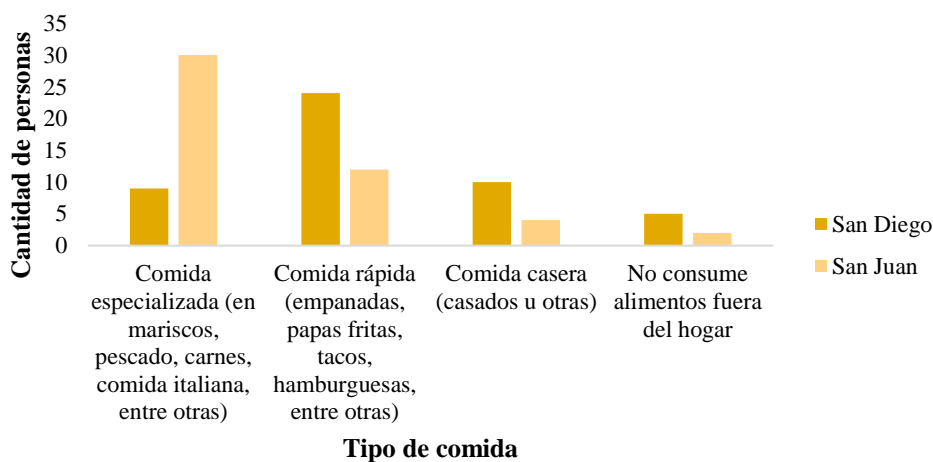


Figura N° 6. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por tipo de comida consumida al consumir alimentos fuera del hogar.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura anterior podemos observar que la comida especializada (en mariscos, pescado, carnes, comida italiana, entre otras) y la comida rápida son los tipos de comida consumidos mayoritariamente por los participantes al consumir alimentos fuera del hogar.

4.3. PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS

En esta sección se presentan los resultados obtenidos referentes a las prácticas de compra de alimentos de los participantes.

Tabla N° 22.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por lugares de compra por grupo de alimentos en números absolutos n=96.

Lugares de compra	San Juan	San Diego	Total
Productos no perecederos			
Supermercado minorista	30	22	52
Minisúper	1	21	22
Supermercado mayorista	17	5	22
Productos perecederos			
Supermercado minorista	32	12	44
Minisúper	5	29	34
Supermercado mayorista	8	3	11
Feria del agricultor	2	2	4
Carnicería	1	2	3
Carnes			
Carnicería	19	14	33
Supermercado minorista	21	12	33
Minisúper	1	16	17
Supermercado mayorista	7	6	13
Embutidos			
Supermercado minorista	27	11	38
Minisúper	2	22	24
Carnicería	8	4	12
No compra	4	8	12
Supermercado mayorista	7	3	10

Frutas y vegetales			
Feria del agricultor	18	19	37
Supermercado minorista	16	8	24
Minisúper	1	15	16
Verdulería	12	4	16
Supermercado mayorista	1	2	3
Pescado y mariscos			
Supermercado minorista	20	9	29
Marisquería	15	6	21
Minisúper	1	19	20
Supermercado mayorista	10	7	17
No compra	2	7	9

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se puede observar que los productos no perecederos y los productos perecederos se compran principalmente en supermercados minoristas. Por su parte, las carnes se compran en la carnicería y en supermercados minoristas principalmente, los embutidos en supermercados minoristas y minisúper, el pescado y los mariscos en supermercados minoristas, marisquería y minisúper. Referente a las frutas y vegetales se compran principalmente en la feria del agricultor, seguido del supermercado minorista.

Cabe destacar que, se encuentran diferencias significativas en los lugares de compra de productos no perecederos, ya que las personas del distrito de San Juan las realizan en supermercados mayoristas y supermercados minoristas mientras que las personas del distrito de San Diego las realizan en supermercados minoristas y minisúper. Por su parte, para la compra de productos no perecederos y embutidos, las personas del distrito de San Juan optan por el supermercado minorista y las del distrito de San Diego por el minisúper.

Además, se destaca que hay diferencia en el lugar de compra de frutas y vegetales, donde en San Juan las personas además de la feria del agricultor compran en el supermercado minorista y en la verdulería y las personas de San Diego en el minisúper.

Tabla N° 23.

Distribución de adultos de 40 a 64 años según distrito de residencia por frecuencia de compra por grupo de alimentos en números absolutos n=96.

Frecuencia de compra	San Juan	San Diego	Total
Productos no perecederos			
Quincenal	27	17	44
Mensual	16	8	24
Semanal	4	18	22
Diario	1	5	6
Productos perecederos			
Semanal	17	31	48
Quincenal	27	9	36
Diario	1	6	7
Mensual	3	2	5
Carnes			
Quincenal	28	15	43
Semanal	14	18	32
Diario	1	10	11
Mensual	5	5	10
Embutidos			
Quincenal	23	11	34
Semanal	10	17	27
Mensual	10	6	16

No compra	4	8	12
Diario	1	6	7
Frutas y vegetales			
Semanal	27	35	62
Quincenal	17	9	26
Diario	1	3	4
Mensual	3	1	4
Pescado o mariscos			
Quincenal	26	15	41
Semanal	12	15	27
Mensual	6	11	17
No compra	2	7	9
Diario	2	-	2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente a la frecuencia de compra de alimentos, en la tabla anterior se observa que los productos no perecederos se compran mayoritariamente de manera quincenal y los productos perecederos de manera semanal. En cuanto a las carnes, los embutidos, el pescado y los mariscos, los participantes indicaron realizar la compra de estos de manera quincenal o de manera semanal mayoritariamente. Por su parte, los participantes indicaron realizar la compra de frutas y vegetales de manera semanal mayoritariamente.

Por otra parte, se observan diferencias significativas entre los distritos de San Juan y San Diego en la frecuencia de compra de productos no perecederos, productos perecederos, carnes, frutas y vegetales, ya que, los productos no perecederos y las carnes se compran de manera quincenal en San Juan y en San Diego de manera semanal y quincenal. Por su parte, los productos

perecederos se compran en su mayoría de manera quincenal por los participantes de San Juan y de manera semanal por los participantes de San Diego.

Además, a pesar de que hay una gran cantidad de personas que compran las frutas y vegetales de manera semanal, en el distrito de San Juan también destaca la frecuencia de compra de manera quincenal para dicho grupo de alimentos.

Tabla N° 24.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por factores que influyen en la compra de alimentos por grupo de alimentos en números absolutos n=96.

Grupos de alimentos	San Juan	San Diego	Total
Productos no perecederos			
Aspectos económicos	17	42	59
Otros aspectos	31	6	37
Productos de origen animal			
Valor nutricional	40	15	55
Aspectos económicos	7	33	40
Aspectos sensoriales	1	-	1
Frutas y vegetales			
Aspectos sensoriales	29	12	41
Valor nutricional	14	16	30
Aspectos económicos	5	20	25

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, el factor económico es el más tomado en cuenta para la elección de productos perecederos, el valor nutricional para la elección de productos de origen animal y aspectos sensoriales para la elección de frutas y vegetales.

Se destaca que, el factor que más influye para la compra de productos no perecederos en el distrito de San Juan es otros aspectos (marca, empaque, publicidad u otros) mientras que las personas del distrito de San Diego toman más en cuenta aspectos económicos. Por su parte, para la elección de productos de origen animal, las personas de San Juan toman en cuenta el valor nutricional mientras que las personas del distrito de San Diego toman en cuenta aspectos económicos.

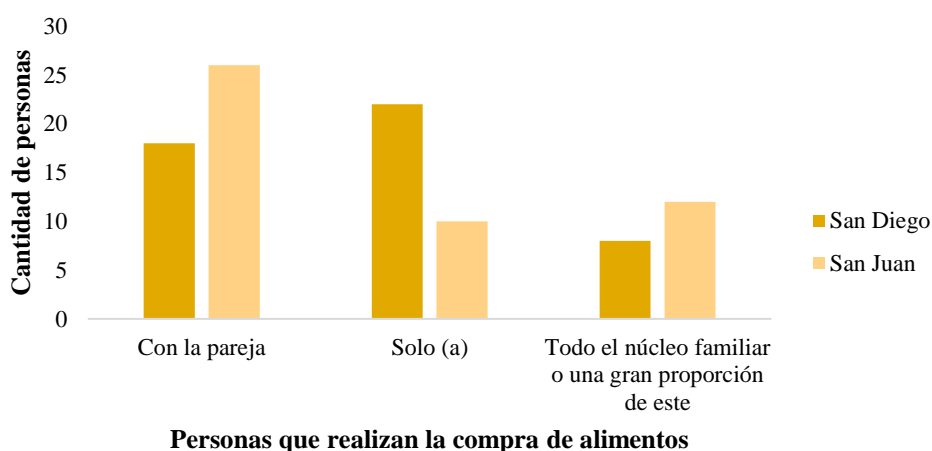


Figura N° 7. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por compañía usual al comprar los alimentos.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura anterior se puede observar que la mayoría de los participantes compran los alimentos con la pareja, seguido de solo (a).

Tabla N° 25.

Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por lectura y revisión del etiquetado nutricional en números absolutos n=96.

Ítem de etiquetado nutricional	San Juan	San Diego	Total
Revisión del etiquetado nutricional			
Sí	37	16	53
No	11	32	43
Lectura de ingredientes			
Sí	37	16	53
No	11	32	43
Revisión de cantidad de conservantes y aditivos			
No	25	35	60
Sí	23	13	36

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se puede observar que una gran cantidad de los participantes revisa el etiquetado nutricional y lee los ingredientes que contienen los alimentos. Por su parte, solamente 36 de los participantes revisan la cantidad de conservantes y aditivos que contienen los alimentos. Cabe destacar que, hay una mayor cantidad de personas del distrito de San Juan que revisan el etiquetado nutricional, leen los ingredientes y revisan la cantidad de conservantes o aditivos que estos contienen en comparación a las personas del distrito de San Diego.

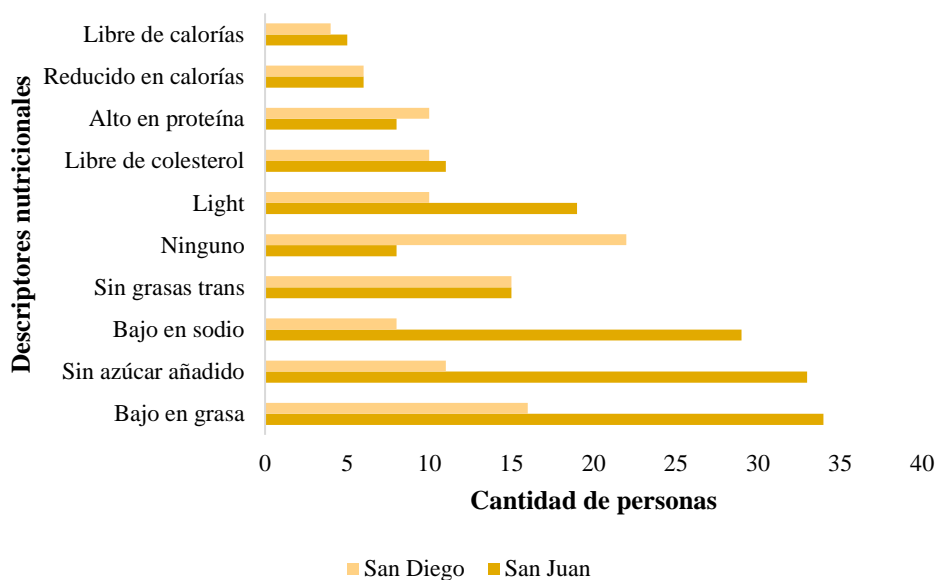


Figura N° 8. Distribución de adultos de 40 a 64 años de ambos sexos según distrito de residencia por descriptores nutricionales que toman en cuenta.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la figura anterior, los descriptores nutricionales que más se toman en cuenta para la elección de los alimentos son bajo en grasa, sin azúcar añadido y bajo en sodio. Por su parte, 30 personas no toman en cuenta ningún descriptor nutricional.

Por otra parte, las personas de San Juan son las que toman más en cuenta algún descriptor nutricional. Los descriptores que más toman en cuenta las personas del distrito de San Juan son bajo en grasa, sin azúcar añadido y bajo en sodio, mientras que las personas de San Diego toman en cuenta bajo en grasa, sin grasas trans y sin azúcar añadido.

4.4. COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

En esta sección se presenta la comparación de los hábitos alimentarios de la población del distrito de San Juan (distrito con mayor índice de desarrollo social) con los de la población del distrito de San Diego (distrito con menor índice de desarrollo social).

Cabe destacar que, este análisis se hace bajo la prueba estadística Kruskal-Wallis, la cual es una prueba alternativa a ANOVA o análisis de varianza, por lo que se mantienen las mismas hipótesis (Nula: no hay diferencia entre las personas de San Juan y San Diego, Alternativa: hay diferencia entre estas personas) y la significancia se define en un 5% (0,05), por lo que si el valor -p es menor a este número se puede decir que se detectan diferencias entre los distritos.

Tabla N° 26.

Comparación de los tiempos de comida que realizan los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Tiempos de comida		
Desayuno	0,0399	Sí
Merienda mañana	0,0000	Sí
Almuerzo	-	No tiene variabilidad
Merienda tarde	0,0026	Sí
Cena	0,5062	No
Colación nocturna	0,2195	No

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla anterior, al comparar los tiempos de comida que realizan los adultos de ambos sexos de 40 a 64 años según distrito, se encontraron diferencias en el desayuno, la merienda de la mañana y la merienda de la tarde.

Tabla N° 27.

Comparación de la cantidad de tiempos de comida que realizan los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Cantidad de tiempos de comida	0,0038	Sí

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente a la tabla anterior, se observan diferencias en la cantidad de tiempos de comida que realizan los participantes del distrito de San Juan en comparación a los participantes del distrito de San Diego.

Tabla N° 28.

Comparación de los métodos de cocción que utilizan con mayor frecuencia para la cocción de cada grupo de alimentos los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Métodos de cocción		
Cocción del huevo	0,0003	Sí
Cocción de carnes	0,0000	Sí
Cocción de pescado o mariscos	0,0829	No
Cocción de embutidos	0,0151	Sí
Cocción de vegetales harinosos	0,0745	No
Cocción de vegetales no harinosos	0,5062	No

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente a la tabla anterior, se observan diferencias en los métodos de cocción del huevo, las carnes y los embutidos.

Tabla N° 29.

Comparación de la grasa para cocción, endulzante de bebidas y condimentos utilizados por los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Grasa para cocción	0,0023	Sí
Endulzante para bebidas	0,0000	Sí
Condimentos	0,8214	No

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, se encontraron diferencias en la grasa utilizada para la cocción de los alimentos y el endulzante utilizado para las bebidas entre los participantes del distrito de San Juan y los participantes del distrito de San Diego.

Tabla N° 30.

Comparación de los aspectos relacionados a la cocción de los alimentos de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Persona encargada de preparar los alimentos	0,0501	No
Tiempo utilizado para la preparación de alimentos	0,6667	No
Ocupación	0,0326	Sí
Grado de escolaridad	0,0048	Sí

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se observan diferencias significativas en la ocupación y el grado de escolaridad entre los participantes del distrito de San Juan y los participantes del distrito de San Diego.

Tabla N° 31.

Comparación de los aspectos relacionados al consumo de alimentos en los hogares de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Lugar de consumo de alimentos	0,2414	No
Personas con las que consume alimentos	0,0324	Sí
Tiempo utilizado para el consumo de alimentos	0,2589	No
Otras actividades que realizan al consumir alimentos	0,0000	Sí
Tipo de comida consumida fuera del hogar	0,0671	No

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se observa que hay una diferencia significativa entre distritos sobre las personas con las que consume alimentos la persona participante de la investigación y otras actividades que realizan los participantes al consumir alimentos.

Tabla N° 32.

Comparación de los ingredientes utilizados en la ensalada de los participantes n= 96.

Variable	Valor -p	Significancia
Ingredientes de ensalada	0,0233	Sí

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, se observaron diferencias significativas en los ingredientes utilizados para la preparación de ensaladas entre los participantes del distrito de San Juan y los participantes del distrito de San Diego.

Tabla N° 33.

Comparación de la frecuencia de consumo de lácteos de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Lácteos		
Leche descremada	0,0001	Sí
Leche semidescremada	0,0155	Sí
Leche entera o leche en polvo	0,0951	No
Yogurt	0,0000	Sí

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla anterior, se observan diferencias en la frecuencia de consumo de leche descremada, leche semidescremada y yogurt.

Tabla N° 34.

Comparación de la frecuencia de consumo de proteínas de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Proteínas		
Huevo	0,6200	No
Pollo	0,1751	No
Carne de res y cerdo	0,0091	Sí

Pescado o mariscos	0,0023	Sí
Embutidos	0,4571	No
Enlatados	0,1226	No

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla anterior, se observa diferencia en la frecuencia de consumo de carne de res, carne de cerdo y pescado o mariscos entre los participantes del distrito de San Juan y los participantes del distrito de San Diego.

Tabla N° 35.

Comparación de la frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Frutas y vegetales		
Frutas (excepto frutos rojos)	0,0012	Sí
Frutos rojos	0,0049	Sí
Vegetales	0,0202	Sí

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se puede observar que hay diferencia significativa en la frecuencia de consumo de frutas (exceptuando frutos rojos), frutos rojos y vegetales entre los participantes del distrito de San Juan y los participantes del distrito de San Diego.

Tabla N° 36.

Comparación de la frecuencia de consumo de harinas de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Harinas		
Arroz blanco	0,0307	Sí
Pan blanco	0,0035	Sí
Pan integral	0,0000	Sí
Pastas	0,7600	No

Leguminosas	0,7743	No
Vegetales harinosos	0,7233	No

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla anterior, hay diferencia en la frecuencia de consumo de arroz blanco, pan blanco y pan integral entre los distritos de San Juan y San Diego.

Tabla N° 37.

Comparación de la frecuencia de consumo de grasas de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Grasas		
Aguacate	0,0027	Sí
Semillas	0,0000	Sí

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se observa que hay una diferencia significativa en la frecuencia de consumo de grasas saludables (aguacate y semillas) entre los distritos de San Juan y San Diego.

Tabla N° 38.

Comparación de la frecuencia de consumo de repostería y galletas de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Repostería y galletas		
Repostería	0,0889	No
Galletas	0,0062	Sí

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se observa que hay diferencia en la frecuencia de consumo de galletas entre los participantes del distrito de San Juan y los participantes del distrito de San Diego.

4.5. COMPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS

En esta sección se presenta la comparación de las prácticas de compra de alimentos de la población del distrito de San Juan (distrito con mayor índice de desarrollo social) con las de la población del distrito de San Diego (distrito con menor índice de desarrollo social). Por su parte, se utiliza la prueba estadística Kruskal Wallis, ya anteriormente mencionada, por lo que se mantienen las hipótesis y la significancia establecida.

Tabla N° 39.

Comparación de los lugares de compra según grupo de alimentos de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Lugar de compra		
Productos no perecederos	0,0029	Sí
Productos perecederos	0,0000	Sí
Carnes	0,3731	No
Embutidos	0,0031	Sí
Frutas y vegetales	0,0372	Sí
Pescado y mariscos	0,0572	No

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, se encuentran diferencias significativas en los lugares de compra de productos no perecederos, productos perecederos, embutidos, frutas y vegetales entre los participantes del distrito de San Juan y los participantes del distrito de San Diego.

Tabla N° 40.

Comparación de la frecuencia de compra según grupo de alimentos de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Frecuencia de compra		
Productos no perecederos	0,0003	Sí
Productos perecederos	0,0001	Sí
Carnes	0,0075	Sí
Embutidos	0,1327	No
Frutas y vegetales	0,0198	Sí
Pescado y mariscos	0,1749	No

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla anterior, se observan diferencias significativas entre los distritos de San Juan y San Diego en la frecuencia de compra de productos no perecederos, productos perecederos, carnes, frutas y vegetales.

Tabla N° 41.

Comparación de los factores que influyen en la compra de alimentos según grupo de alimentos de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Factores que influyen en la compra		
Productos no perecederos	0,0000	Sí
Productos de origen animal	0,0000	Sí
Frutas y vegetales	0,0966	No

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se puede observar que hay diferencia significativa en los factores que influyen en la compra de alimentos de productos no perecederos y productos de origen animal entre los participantes del distrito de San Juan y los participantes del distrito de San Diego.

Tabla N° 42.

Comparación de las personas que realizan la compra de alimentos para los hogares de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Personas que realizan la compra de alimentos	0,4288	No

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, no se observan diferencias significativas entre los distritos de San Juan y San Diego referente a las personas que compran los alimentos en el hogar.

Tabla N° 43.

Comparación de la lectura y revisión del etiquetado nutricional de los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Revisión del etiquetado nutricional	0,0000	Sí
Lectura de ingredientes	0,0000	Sí
Revisión de cantidad de conservantes y aditivos	0,0359	Sí

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, hay una diferencia significativa entre los participantes del distrito de San Juan y los participantes del distrito de San Diego que revisan el etiquetado nutricional, leen los ingredientes y revisan la cantidad de conservantes y aditivos.

Tabla N° 44.

Comparación de los descriptores nutricionales que toman en cuenta los participantes n=96.

Variable	Valor -p	Significancia
Descriptores nutricionales	0,0002	Sí

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, hay diferencia entre los descriptores nutricionales que toman en cuenta las personas del distrito de San Juan y las personas del distrito de San Diego.

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se exponen posibles respuestas a la pregunta de investigación.

5.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Esta investigación comprende 96 individuos, de los cuales 48 residen en el distrito de San Juan y 48 en el distrito de San Diego, muestra conformada de manera intencional de dicha forma, cabe destacar que 84 son de sexo femenino y 12 de sexo masculino, lo que podría deberse a la relación que existe en el cantón de La Unión, al cual pertenecen ambos distritos, donde por cada 100 mujeres hay 93.7 hombres. (Municipalidad de La Unión, 2021). Cabe destacar que, en su mayoría, los participantes conviven con su pareja sentimental.

Por su parte, se observa que destacan los rangos de edad 40-44 años y 45-49 años, lo que corresponde con los datos del INEC (2011) según proyecciones para el año 2021, donde se observa que en ambos distritos hay más personas en estos rangos de edad, ya que la cantidad de personas va disminuyendo conforme aumenta el rango de edad.

En cuanto a la ocupación destacan las personas asalariadas con empleo de tiempo completo y trabajadores independientes. Para el primer trimestre del año 2020, la fuerza de trabajo femenina aumento, obteniendo una tasa neta de participación del 52.1% (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2019b), lo que respaldaría que, a pesar de tener una muestra tan amplia del sexo femenino, la ocupación ama de casa se encuentre en el tercer lugar.

Los participantes del distrito de San Juan en su mayoría tienen los grados de escolaridad universidad completa y universidad incompleta, mientras que en los participantes del distrito de San Diego además de universidad completa, destaca el grado de escolaridad secundaria incompleta. El indicador sin logro de bachillerato afecta mayoritariamente a los hogares con

menores ingresos, lo que podría relacionarse con el distrito de San Diego, además, en personas de 15 años y más, se estima una diferencia de casi 4 años de escolaridad promedio entre las personas con mayores y menores ingresos. (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2020)

Referente al jefe de hogar, una gran cantidad es la persona participante de la investigación, seguido de la pareja de la persona participante, y destacan las personas asalariadas con empleo de tiempo completo en el distrito de San Juan y trabajadores independientes en el distrito de San Diego, en cuanto al grado de escolaridad, destaca el grado de universidad completa en el distrito de San Juan y secundaria completa e incompleta en el distrito de San Diego. Por su parte, hubo una mayor participación en las elecciones presidenciales y cantonales de los jefes de hogar del distrito de San Juan.

Relacionado a lo anterior, Félix et al., (2018) mencionan que la inseguridad alimentaria está ampliamente relacionada con la insuficiencia e incertidumbre de ingresos, lo que podría suceder en el caso de los trabajadores independientes, además, la inseguridad alimentaria también se relaciona con el nivel educativo bajo de la persona jefe de hogar, lo que podría suceder en el caso de los jefes de hogar con secundaria completa, cabe destacar que, en ambos casos, hay un mayor riesgo de inseguridad alimentaria en el distrito de San Diego. Por su parte, tal y como menciona MIDEPLAN (2017) hay una mayor participación electoral en el distrito de San Juan, el cual tiene un mayor índice de desarrollo social (IDS).

Los hogares se encuentran constituidos en su mayoría por 2 o 3 personas entre 18 a 64 años, referente a los menores de edad, en la mitad no había ningún integrante en este rango y en 25 solamente había un integrante, por su parte, en la mayoría de los hogares no había personas

mayores de 64 años. En Costa Rica, el promedio de miembros por hogar es de 3,18 y suele disminuir conforme aumenta el nivel de ingreso de los hogares. (INEC, 2020)

Según el INEC (2020), el ingreso promedio por hogar del quintil III es de 601.086 colones, los participantes del distrito de San Juan en su mayoría (41) poseen ingresos mayores a 601.000 colones, por lo que podrían relacionarse con los quintiles III, IV y V. Por su parte, el ingreso promedio del quintil I es de 200.315 colones y el promedio del quintil II es de 381.426 colones, quintiles a los que podría relacionarse la mayoría de los participantes del distrito de San Diego, ya que 31 personas tienen ingresos menores a 601.000 colones (promedio de ingresos del quintil III). Además, se destaca que en la mayoría de los hogares laboran y aportan económicamente 1 o 2 personas.

En relación con el gasto de dinero en alimentos en los hogares, en el distrito de San Juan gastan en su mayoría más de 201.000 colones, mientras que en el distrito de San Diego gastan en su mayoría de 50.000 a 150.000 colones. INEC (2020) menciona que el gasto en alimentos per cápita varía según el quintil, donde, el quintil I gasta 30.581 colones, el quintil II 38.570 colones, el quintil III 45.046 colones, el quintil IV 53.306 colones y el quintil V 76.712 colones, lo que respaldaría que el gasto en alimentos sea mayor en el distrito de San Juan en comparación al distrito de San Diego.

Por su parte, en ningún hogar del distrito de San Juan reciben ayuda del gobierno y solamente en 7 de los hogares del distrito de San Diego sí reciben ayuda, INEC (2020) menciona que 46,8% de los hogares en pobreza reciben algún subsidio o beca.

Por último, en cuanto al acceso a internet, participación electoral y seguridad en los distritos de San Juan y San Diego, los resultados obtenidos son los esperados según MIDEPLAN (2017),

ya que, la totalidad de participantes del distrito de San Juan cuentan con plan de internet en el hogar y en 4 hogares de San Diego no cuentan con el mismo, por otra parte, en su mayoría los participantes del distrito de San Juan participaron en las últimas elecciones presidenciales y cantonales (41) mientras menos de la mitad de los participantes del distrito de San Diego (22) participaron. Además, 44 personas del distrito de San Juan consideran que habitan en un distrito seguro para vivir mientras que solamente 10 personas del distrito de San Diego consideran su distrito seguro para vivir.

5.2. HÁBITOS ALIMENTARIOS

En Costa Rica se ha observado que la mayoría de la población realiza los tres tiempos de comida principales: desayuno, almuerzo y cena (Núñez, 2020), lo que concuerda con la investigación, ya que son los tiempos que más realizan los participantes, siendo el almuerzo el único tiempo de comida que realiza la totalidad de participantes.

Referente a las meriendas, 53 realizan la merienda de la mañana y 71 la merienda de la tarde. Según un estudio realizado con andaluces, las meriendas son consideradas los tiempos de comida menos importantes del día. (Diario de Sevilla, 2018). Por su parte, se considera que las mujeres realizan con mayor frecuencia la merienda de la tarde, lo que coincide con la teoría, ya que en esta investigación hay una participación mayoritaria de personas de sexo femenino, y las personas de mayor nivel socioeconómico realizan con mayor frecuencia la merienda de la mañana, lo que concuerda con los resultados, ya que 47 de las personas tienen ingresos mayores a 750.000 colones y 11 entre 601.000 y 750.000 colones. (Guevara et al., 2019). Además, solamente 12 personas realizan la colación nocturna.

Además, relacionado a lo anterior, tal y como indica Núñez (2020) la mayoría de los participantes consumen entre 3 y 6 tiempos de comida, lo que corresponde con el estudio

realizado por el autor mencionado, donde se observa que la mayoría de la población costarricense realiza los tres tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena).

Para la cocción de carnes y pescado o mariscos el método de cocción más utilizado es a la plancha, seguido de frito, para la cocción de vegetales harinosos y vegetales no harinosos es el hervido, y para la cocción del huevo y los embutidos es frito. El uso del método de cocción a la plancha tiene como ventaja que no utiliza grasa, por lo que no aumenta el valor calórico de los alimentos, además, no se dan pérdidas significativas de nutrientes. Por su parte, en el método de cocción hervido hay pérdida de nutrientes, sin embargo, no aumenta el valor calórico de los alimentos, y en cuanto al método de cocción frito, aunque realza el sabor, hay una importante pérdida de nutrientes, incrementa el valor calórico de los alimentos y produce sustancias cancerígenas (López, 2015), por lo que la OMS (2018) recomienda evitar este método de cocción.

En su mayoría, los participantes de la investigación consumen la mayor parte de los alimentos en el hogar. Según el Ministerio de Salud, Uruguay (2016) el lugar donde se consumen los alimentos (su olor, sonido e iluminación) influye en la cantidad de alimento que se consume, para concentrarse en el acto de comer y hacerlo despacio se recomienda comer en un lugar tranquilo, limpio y cómodo, ya que esto evita no comer en exceso.

Tal y como recomienda OMS (2018), las grasas más utilizadas para la cocción de los alimentos son el aceite de soya, girasol o maíz, los cuales, según el Ministerio de Salud, Uruguay (2016) son ricos en ácidos grasos insaturados, que, al consumir en cantidades moderadas, protegen la salud.

El azúcar es el endulzante más utilizado por los participantes, sin embargo, destaca el uso de edulcorantes como Natuvia, Splenda, Stevia y Sacarina. Como menciona Popkin & Reardon (2018) el consumo de azúcar en América Latina y el Caribe ha ido en aumento, sin embargo, la encuesta sobre alimentación y salud realizada en el 2017 por el Consejo Internacional de Información Alimentaria (IFIC) muestra que cerca del 76% de los consumidores declaran estar eliminando o reduciendo el consumo de azúcar en sus dietas. (PROCOMER, 2018)

De acuerdo con los resultados, los condimentos más utilizados son especias naturales y sal de mesa, sin embargo, el consomé y los condimentos preparados también son utilizados. Sánchez et al., (2012) mencionan que la población costarricense considera que el uso de sal, condimentos y consomés es importante para darle sabor a los platillos, sin embargo, es importante destacar que tal como recomienda la OMS, hay una gran cantidad de participantes que optan por hierbas aromáticas para aportarle sabor a los alimentos. (OMS, 2018)

Relacionado a la preparación de los alimentos, en su mayoría es la persona participante de la investigación la encargada de prepararlos, destacan entre las personas encargadas de preparar los alimentos las ocupaciones asalariado (a) con empleo de tiempo completo y ama de casa, y destaca el grado de universidad completa seguido muy de lejos por secundaria incompleta. Además, en una gran cantidad de los hogares dedican entre 30 y 60 minutos para la preparación de alimentos, por su parte, solamente en 4 hogares dedican menos de 15 minutos.

Según Venn et al., (2017) las personas con niveles educativos más altos tienen un mejor conocimiento de la salud y una mayor eficacia en la búsqueda de conductas alimentarias saludables, aunado a esto, el tiempo de las personas para la preparación de los alimentos podría verse influenciado por la ocupación de la persona encargada, sin embargo, aunque destacan las personas asalariadas con empleo de tiempo completo, en la mayoría de los hogares de los

participantes dedican entre 30 y 60 minutos para la preparación de los alimentos, lo cual según Fiese (2018) podría ser beneficioso, ya que se ha observado que las personas que dedican más tiempo a la preparación de los alimentos tienen hábitos alimentarios más saludables.

Los datos obtenidos indican que solamente 34 participantes no realizan otras actividades mientras consumen alimentos, por su parte, 62 de los participantes realizan actividades como ver televisión, usar el celular y/o realizar labores del trabajo, lo que según Chávez (2018) podría aumentar el consumo de alimentos y, además, podría cambiar la calidad nutricional de estos. Además, el Ministerio de Salud, Uruguay (2016) menciona que al comer rodeado de distracciones no se presta atención y el cerebro no registra de modo consciente el tipo de alimento y la cantidad consumida.

Asimismo, la mayoría de las personas consumen los alimentos en compañía, ya sea con familiares o compañeros de trabajo, lo que, según el Ministerio de Salud, Uruguay (2016) es beneficioso, ya que se considera que las personas que comen solas comen más rápido y de manera menos saludable. Relacionado a lo anterior, en su mayoría, las personas dedican más de 15 minutos al consumo de los alimentos, lo cual podría relacionarse con hábitos de alimentación más saludables, ya que, en una revisión narrativa sobre los hábitos alimentarios de habitantes de Estados Unidos, se observó que las personas que dedican más tiempo al consumo de alimentos tienen hábitos de alimentación más saludables, sin embargo, se menciona que dicha asociación puede variar en función de los ingresos familiares. (Fiese, 2018)

Los ingredientes más utilizados para la preparación de ensaladas fueron vegetales, tomate, lechuga, aguacate, limón y repollo. Según Gómez et al., (2020) en su estudio destaca el consumo de tomate (92%), lechuga (78%) y repollo (76%), lo cual coincide con lo mencionado. Por otra

parte, destaca el consumo de cebolla (80%) y la zanahoria (78%) los cuales suelen formar parte de los vegetales utilizados en ensaladas.

Los resultados referentes al consumo de lácteos pueden deberse a lo mencionado por Jeyakumar et al., (2016) en su estudio realizado en Asia, ya que se observa un bajo consumo de manera diaria por parte de los participantes (donde, solamente 14 personas consumen leche descremada de manera diaria, 10 leche semidescremada, 5 leche entera o leche en polvo y 18 yogurt), y este indica que el consumo de lácteos se ha disminuido debido a factores como la intolerancia a la lactosa y el costo de estos. Sin embargo, como indica Caravaca (2015) se destaca que la leche es consumida en la mayoría de los hogares, aunque en esta investigación la frecuencia y el tipo varia.

En cuanto a las proteínas, Caravaca (2015) menciona que el huevo es consumido en hogares de altos y bajos ingresos, lo que coincide, ya que se observa un alto consumo de esta proteína entre los participantes. El consumo de pollo, carne de res y carne de cerdo es mayoritariamente 1 a 2 veces a la semana, sin embargo, tal y como menciona Porras (2015) hay mayor consumo de pollo en comparación con la carne de res y la carne de cerdo. Por su parte, el consumo de pescado o mariscos, enlatados y embutidos es mayoritariamente 1 o 2 veces al mes, seguido de 1 o 2 veces por semana, sin embargo, para embutidos también destaca la frecuencia 3 o 4 veces por semana, lo cual podría deberse a los ingresos de las distintas poblaciones (San Juan y San Diego), ya que se considera que los embutidos y enlatados son consumidos con mayor frecuencia en hogares de bajos ingresos debido a su precio, mientras el pescado es más consumido en hogares con mayores ingresos. (Porras, 2015)

Las frutas (excluyendo frutos rojos) son consumidas por los participantes mayoritariamente de manera diaria (38) y de manera semanal (43), por su parte, 27 participantes no consumen frutos

rojos y su consumo mayoritario es 1 o 2 veces al mes, seguido de 5 a 6 veces por semana. Además, el consumo de vegetales por los participantes es mayoritariamente diario (42) y semanal (44). Según Popkin & Reardon (2018) en América Latina y el Caribe se muestra una disminución en el consumo de frutas y vegetales, sin embargo, los resultados obtenidos podrían deberse a que, en su mayoría, los participantes son de sexo femenino y Guevara et al., (2019) menciona que las mujeres tienen un consumo mayor de frutas y vegetales en relación con los hombres. Por otra parte, el menor consumo de frutos rojos puede estar relacionado con su costo, ya que el consumo de frutas disminuye conforme aumenta su costo relativo. (Gómez et al., 2020)

Según Guevara et al., (2019) en Costa Rica hay un alto consumo de arroz, lo que corresponde con los resultados de la investigación, donde una gran mayoría consumen arroz de manera diaria. Además, menciona un alto consumo de pan y tal como menciona Popkin & Reardon (2018) el consumo de los cereales integrales ha disminuido, lo que concuerda, ya que se observa que el pan blanco es más consumido que el pan integral. Por su parte, las leguminosas y vegetales harinosos son consumidos mayoritariamente 3-4 veces a la semana, lo que coincide con la recopilación de estudios sobre las tendencias actuales respecto a hábitos alimentarios en América Latina y el Caribe, ya que muestra una disminución en el consumo de leguminosas y vegetales.

Cabe destacar que el consumo de pastas es mayoritariamente 1 o 2 veces a la semana, Caravaca (2015) menciona que tanto en hogares de altos como bajos ingresos hay un consumo de pastas, sin embargo, en los hogares de mayores ingresos el consumo ha ido disminuyendo.

Referente a lo anterior, FAO (s.f) menciona que, para una alimentación saludable, los alimentos con alto contenido de carbohidratos tales como cereales, leguminosas y verduras harinosas son

de suma importancia, ya que constituyen la base de la mayoría de las dietas, además, referente a Costa Rica, las guías alimentarias recomiendan consumir al menos media taza de arroz y de frijoles al día, ya que son la base de la alimentación. (Ministerio de Salud. CIGA, 2011)

A pesar de que la OMS (2018) recomienda el consumo de grasas saludables como semillas secas y aguacate, los participantes de la investigación presentan un bajo consumo de semillas (donde 24 no las consumen nunca y 27 las consumen 1 o 2 veces al mes) y el aguacate es consumido mayoritariamente 1 o 2 veces a la semana, seguido de 1 o 2 veces por mes y 5 o 6 veces por semana.

El consumo de repostería y galletas es mayoritariamente 1 o 2 veces por mes, seguido de 1 o 2 veces a la semana. Por su parte, solamente 10 y 14 participantes consumen repostería y galletas de manera diaria, respectivamente, datos que no concuerdan con lo mencionado por Popkin & Reardon (2018), ya que según la recopilación de estudios que realizó, actualmente hay un aumento en la ingesta de carbohidratos refinados.

Según Murillo & Rodríguez (2018) actualmente las personas tienen menos tiempo y más obligaciones, por lo que las personas suelen consumir alimentos fuera del hogar, dicho estudio coincide con los resultados obtenidos en la investigación, donde las personas cuando consumen alimentos fuera del hogar visitan restaurantes de comida especializada y restaurantes de comida rápida, ya que en el estudio se menciona que un 64% opta por comer en restaurantes y un 22,6% opta por visitar sitios de comida rápida. (Murillo & Rodríguez, 2018)

5.3. PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS

Referente a las prácticas de compra de alimentos, como se mencionó anteriormente, en esta investigación destaca la participación de personas de sexo femenino, datos que concuerdan con

un estudio realizado en Villaguay de Argentina, que menciona que la madre es la principal responsable de la compra de alimentos, indicando que, si bien las mujeres han salido a la esfera pública en busca de trabajo, en su mayoría, siguen siendo la persona encargada de las labores del hogar. (Bergal et al., 2017)

Por su parte, la compra de productos no perecederos, productos perecederos y embutidos se realiza en una gran mayoría en supermercados minoristas, sin embargo, también se mencionan el minisúper y los supermercados mayoristas. Respecto a las carnes, pescado, mariscos, frutas y vegetales, los participantes optan por comercios especializados en los mismos (carnicería, marisquería y feria del agricultor), sin embargo, también destaca la compra de estos en supermercados minoristas.

Lo anterior concuerda con los resultados obtenidos en un estudio realizado en España, donde los consumidores prefieren comprar los alimentos en supermercados y comercios pequeños / tiendas de barrio, y se destaca la preferencia por tiendas especializadas para la compra de carnes, pescado, frutas y vegetales. (MPAC, 2019)

La compra de productos no perecederos se realiza mayoritariamente de manera quincenal, lo que podría deberse a la forma de pago del salario, ya que, aunque el artículo 164 del Código de Trabajo menciona que el salario puede pagarse de manera mensual, quincenal, semanal, por día o por hora (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social [MTSS], s.f), en Costa Rica el método de pago utilizado por costumbre es el quincenal. Por su parte, los productos perecederos, las frutas y los vegetales se compran mayoritariamente de manera semanal, y para las carnes, embutidos, pescado y mariscos destacan las frecuencias de compra de manera quincenal y semanal, lo que podría deberse a que todos los grupos de alimentos en los que se menciona la frecuencia de

compra semanal tienen una menor vida útil en comparación a los productos no perecederos. (Carrillo & Reyes, 2013)

Al indagar sobre los factores que se toman en cuenta para la elección de los alimentos, estos variaron en función al grupo de alimentos, sin embargo, el aspecto económico fue mencionado en los tres grupos (productos no perecederos, productos de origen animal, frutas y vegetales), lo que corresponde con el estudio realizado en Villaguay de Argentina, donde el precio fue el principal criterio para la selección en la compra de alimentos. (Bergal et al., 2017)

Para la elección de productos de origen animal, el factor que más toman en cuenta los participantes es el valor nutricional, mientras que, para la elección de frutas y vegetales, son los aspectos sensoriales. Soederberg & Cassady (2015) mencionan que el valor nutricional es un factor importante a la hora de comprar los alimentos, mientras Osorio (2019) menciona que las características organolépticas de los alimentos son aspectos fundamentales para la elección de estos.

De acuerdo con Jones & Coffey (2019), las preferencias alimentarias influyen en la elección de alimentos a la hora de realizar la compra de estos, por lo que las compras pueden variar en función de la cantidad de miembros de la familia que realicen las compras. Según los resultados, una gran cantidad de personas realizan la compra con la pareja, todo el núcleo familiar o una gran proporción de este, por lo que la compra de alimentos podría verse influenciada por las preferencias alimentarias de estos.

Según MPAC (2019) los consumidores no son constantes con la lectura del etiquetado nutricional, sin embargo, Soederberg & Cassady (2015) mencionan que en los últimos años ha aumentado la cantidad de consumidores que toman en cuenta el valor nutricional de los

alimentos a la hora de comprarlos, lo que concuerda con que más de la mitad de los participantes revisen el etiquetado nutricional. Por su parte más de la mitad de los participantes leen los ingredientes y solamente 36 revisan la cantidad de conservantes y aditivos, lo que coincide con un estudio realizado en España, donde los ingredientes son uno de los aspectos más relevantes de la etiqueta, mientras, los conservantes y aditivos no se mencionan. (MPAC, 2019)

Según MPAC (2019) el contenido de grasa y azúcar son los elementos de la información nutricional que más toman en cuenta las personas al elegir un alimento, seguido muy de lejos por el contenido de sodio, lo que corresponde con los datos obtenidos, ya que, los descriptores nutricionales que más toman en cuenta los participantes son bajo en grasa y sin azúcar añadido, seguido de bajo en sodio.

5.4. COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN DEL DISTRITO DE SAN JUAN CON LA DEL DISTRITO DE SAN DIEGO

Referente a la comparación de hábitos alimentarios de los adultos de ambos sexos de 40 a 64 años de un distrito de mayor desarrollo relativo (San Juan) y un distrito de menor desarrollo relativo (San Diego), los participantes del distrito de San Juan son los que más realizan el desayuno, la merienda de la mañana y la merienda de la tarde. Según Miqueleiz et al., (2014) el tiempo que más se omite es el desayuno, principalmente por las personas de nivel socioeconómico bajo, lo que corresponde con los participantes del distrito de San Diego. Por otra parte, en un estudio realizado en Costa Rica se encontraron diferencias por nivel socioeconómico, donde a mayor nivel socioeconómico, más personas realizaban la merienda de la mañana, sin embargo, dicho estudio solo encontró diferencias referentes al sexo en cuanto a

la merienda de la tarde (siendo las mujeres las que realizan este tiempo de comida con mayor frecuencia). (Guevara et al., 2019)

Además, se observan diferencias en la cantidad de tiempos de comida, donde los participantes del distrito de San Diego consumen entre 3-4 tiempos de comida y los participantes del distrito de San Juan entre 5-6 tiempos de comida.

Por su parte, el método de cocción utilizado para la cocción del huevo, las carnes y los embutidos varía de acuerdo con el distrito de residencia, donde en el distrito de San Juan el método utilizado es a la plancha y en el distrito de San Diego optan por la fritura. De acuerdo con la OPS en Latinoamérica hay una tendencia incrementada a consumir frituras (Nieto et al., 2018), método de cocción que según la OMS (2018) debería evitarse, sin embargo, este método de cocción es utilizado por los participantes del distrito de San Diego, lo que según Venn et al., (2018) podría deberse a que en este distrito las personas tienen menor nivel educativo y éste se asocia con un menor conocimiento de la salud.

Aunque la OMS (2018) recomienda el consumo de grasas saludables como lo son el aceite de soya, girasol o maíz (grasas consumidas por los participantes del distrito de San Diego), los participantes del distrito de San Juan optan por aceite en spray (aerosol), lo cual se relaciona con un menor consumo de grasa diario, ya que permite el uso del aceite en bajas cantidades.

En relación con el endulzante para las bebidas, el azúcar es el más utilizado por los participantes de San Diego, lo que concuerda con lo mencionado por Kovalskys et al., (2020) donde las personas con mayor vulnerabilidad social tienen un mayor consumo de bebidas con azúcar.

En relación con la persona encargada de la preparación de los alimentos, se observa que los participantes del distrito de San Diego tienen menor nivel educativo y son amas de casa o

trabajadores independientes mientras los participantes del distrito de San Juan tienen mayor nivel educativo y empleo de tiempo completo. Según Ministerio de Salud (2011), el nivel educativo alto puede relacionarse con conocimientos en la selección, preparación y cocción de los alimentos.

Por otra parte, el consumo de alimentos puede variar si se consumen solos o en compañía (Ministerio de Salud Uruguay, 2016), donde hay un mayor consumo de alimentos solos, lo que corresponde con participantes del distrito de San Diego y en compañía social, sin embargo, en esta investigación destaca la compañía familiar en los participantes del distrito de San Juan.

Además, según Chávez (2018) realizar otras actividades como ver televisión, usar el celular y/o la computadora durante los tiempos de comida podría aumentar la cantidad de alimentos consumidos, así como la calidad nutricional de los mismos, lo que corresponde con los participantes del distrito de San Diego, ya que realizan más actividades al consumir alimentos en comparación a los participantes del distrito de San Juan.

En relación con los ingredientes de la ensalada, se observa que los participantes del distrito de San Juan utilizan una mayor variedad de alimentos en comparación con las personas del distrito de San Diego. Guevara et al., (2019) menciona que la dieta de los hogares con menores ingresos suele ser monótona con pocos alimentos, mientras los hogares con mayores ingresos consumen alimentos de calidad y la dieta es más variada.

A pesar de que en Costa Rica la leche es consumida tanto en hogares de menores ingresos como en los de mayores ingresos (Caravaca, 2015) el tipo de leche varía, siendo la leche descremada más consumida por los participantes del distrito de San Juan y la leche semidescremada por los participantes del distrito de San Diego, lo cual según Venn et al., (2017) podría relacionarse con

la búsqueda de conductas alimentarias saludables por las personas de mayor nivel educativo (caso de las personas del distrito de San Juan) o por el costo y tolerancia de los mismos, ya que en Costa Rica la leche descremada tiene un mayor costo, al igual que el yogurt, alimentos que son más consumidos por los participantes del distrito de San Juan. (Jeyakumar et al., 2016)

Referente a las proteínas, el consumo de carne de res, carne de cerdo, pescado y mariscos es mayor por los participantes del distrito de San Juan, lo que concuerda con lo mencionado por Porras (2015) y Kovalskys et al., (2020), donde las personas con mayores ingresos son las que más consumen carne de res, carne de cerdo y pescado.

Según Guevara et al., (2019) los hogares con menores ingresos (lo que corresponde con las personas del distrito de San Diego) consumen con menor frecuencia frutas y vegetales, lo que coincide con la investigación, ya que en este distrito hay un menor consumo de frutas en general, frutos rojos y vegetales.

Por su parte, el arroz blanco, el pan blanco y las galletas son consumidas con mayor frecuencia por los participantes del distrito de San Diego y el pan integral por los participantes del distrito de San Juan, lo que concuerda con lo mencionado por Caravaca (2015) donde el consumo de arroz y pan ha disminuido en los hogares de mayores ingresos, y el consumo de galletas ha incrementado en los hogares de menores ingresos.

Además, se observaron diferencias en la frecuencia de consumo de grasas, donde, los participantes del distrito de San Juan tienen un mayor consumo de aguacate y semillas en comparación a los participantes del distrito de San Diego, lo que podría relacionarse a lo anteriormente mencionado donde las personas con mayor nivel educativo buscan con mayor frecuencia conductas alimentarias saludables. (Venn et al., 2017)

5.5. COMPARACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DEL DISTRITO DE SAN JUAN CON LA DEL DISTRITO DE SAN DIEGO

Relacionado a la comparación de las prácticas de compra de alimentos del distrito de San Juan y el distrito de San Diego, se encontraron diferencias en el lugar de compra de productos no perecederos, productos perecederos, embutidos, frutas y vegetales, donde los productos no perecederos se compran en supermercados mayoristas y supermercados minoristas por las personas del distrito de San Juan mientras que las personas del distrito de San Diego las realizan en supermercados minoristas y minisúper. Por su parte, para la compra de productos no perecederos y embutidos, las personas del distrito de San Juan optan por el supermercado minorista y las del distrito de San Diego por el minisúper. Además, se destaca que hay diferencia en el lugar de compra de frutas y vegetales, donde en San Juan las personas además de la feria del agricultor compran en el supermercado minorista y en la verdulería y las personas de San Diego en el minisúper.

Lo anterior concuerda con los resultados obtenidos en un estudio realizado en España, donde los consumidores prefieren comprar los alimentos en supermercados y comercios pequeños / tiendas de barrio, y se destaca la preferencia por tiendas especializadas para la compra de carnes, pescado, frutas y vegetales (MPAC, 2019), sin embargo, no se establecen diferencias entre grupos por el nivel de desarrollo social.

En cuanto a la frecuencia de compra, se encontraron diferencias significativas para la compra de productos no perecederos, productos perecederos, carnes, frutas y vegetales, siendo las personas del distrito de San Juan las que realizan las compras con menor frecuencia, lo que

concuera con lo mencionado por Anigstein (2019) donde las personas con mayor nivel de escolaridad (lo que corresponde con los participantes de San Juan) realizan las compras de manera mensual, ya que esto permite hacer compras planificadas, sin embargo, se destaca la frecuencia de compra quincenal, lo que podría deberse al método de pago en Costa Rica (MTSS, s.f) y la vida útil de los productos. (Carrillo & Reyes, 2013)

Por otra parte, las personas del distrito de San Diego toman más en cuenta aspectos económicos para la compra de productos no perecederos y productos de origen animal, mientras las personas del distrito de San Juan toman en cuenta otros aspectos (marca, empaque, publicidad u otros para la compra de productos no perecederos y el valor nutricional para la compra de productos de origen animal, lo que corresponde con lo mencionado por De Mello et al., (2020) donde el factor precio no es un factor tan importante para las personas con mayor nivel educativo y mayores ingresos.

La revisión del etiquetado nutricional, la lectura de ingredientes y la revisión de cantidad de conservantes y aditivos es mayormente realizada por los participantes del distrito de San Juan, lo cual según Venn et al., (2017) puede deberse a que las personas de mayor nivel educativo tienen un mejor conocimiento de la salud y una mayor eficacia en la búsqueda de conductas alimentarias saludables.

Por su parte, se encontraron diferencias en los descriptores nutricionales que toman en cuenta al elegir los alimentos, siendo las personas de San Juan las que más toman en cuenta descriptores nutricionales, lo que podría relacionarse a lo anteriormente mencionado donde las personas con mayor nivel educativo buscan con mayor frecuencia conductas alimentarias saludables. (Venn et al., 2017)

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se sintetizan las principales conclusiones con base en los resultados obtenidos, además de las recomendaciones para futuras investigaciones en temas relacionados.

6.1. CONCLUSIONES

- Al comparar los hábitos alimentarios y las prácticas de compra de alimentos de los adultos de 40 a 64 años de ambos sexos de un distrito de mayor desarrollo relativo San Juan con uno de menor desarrollo relativo San Diego se concluye que las personas del distrito de mayor desarrollo relativo presentan mejores hábitos alimentarios y mejores prácticas de compra en comparación a las personas habitantes en el distrito de menor desarrollo relativo.
- En cuanto a los datos sociodemográficos, en su mayoría los participantes son de sexo femenino con edades entre 40-44 años y 45-49 años, predominan las personas asalariadas con empleo de tiempo completo y el grado de escolaridad universidad completa en el distrito de San Juan, y los trabajadores independientes y el grado de escolaridad secundaria incompleta o completa en el distrito de San Diego. Además, las personas del distrito de San Juan perciben mayores ingresos y gastan más dinero en alimentos en comparación a las personas del distrito de San Diego.
- Referente a hábitos alimentarios, los tiempos de comida que más realiza la población son el desayuno, el almuerzo y la cena, los métodos de cocción más utilizados son frito, a la plancha y hervido. Además, los aceites vegetales son las grasas más utilizadas para la cocción, destaca el azúcar blanca y los edulcorantes como endulzante para bebidas, los condimentos más utilizados son las especias naturales y la sal de mesa, y los ingredientes más utilizados en la ensalada son los vegetales, el tomate y la lechuga. Por

su parte todos los participantes consumen huevo, arroz, frutas y vegetales, y destaca el consumo de comida rápida y comida especializada al consumir alimentos fuera del hogar.

- En cuanto a las prácticas de compra de alimentos, destacan los supermercados, minisúper y comercios especializados como lugares de compra y las frecuencias de compra quincenal y semanal. Además, los aspectos que más toman en cuenta al comprar los participantes son los económicos, nutricionales, sensoriales y otros, y una gran cantidad de participantes revisan el etiquetado nutricional y la cantidad de conservantes y aditivos, leen los ingredientes y toman en cuenta algún descriptor nutricional.
- Referente a la comparación de hábitos alimentarios, el distrito de mayor desarrollo relativo presenta mejores hábitos, ya que realizan 5 tiempos de comida, utilizan mejores métodos de cocción, mejor endulzante para las bebidas y no realizan actividades distractoras al consumir los alimentos. Además, consumen con mayor frecuencia leche descremada, yogurt, carne, pescado, mariscos, frutas, vegetales, pan integral y grasas saludables en comparación al distrito de menor desarrollo relativo. Por su parte, en San Diego consumen con mayor frecuencia leche semidescremada, arroz blanco, pan blanco y galletas.
- En cuanto a la comparación de prácticas de compra de alimentos, el distrito de mayor desarrollo relativo presenta mejores prácticas, ya que toman más en cuenta otros aspectos (marca, empaque u otros), valor nutricional y aspectos sensoriales, mientras que en San Diego el aspecto más importante es el económico. Por otra parte, las personas de San Juan son las que más revisan la etiqueta nutricional y los conservantes y aditivos, leen los ingredientes, y toman en cuenta algún descriptor nutricional.

6.2. RECOMENDACIONES

- Realizar la valoración del estado nutricional mediante mediciones antropométricas tales como peso, talla, porcentaje de grasa corporal y circunferencia abdominal, con el fin de analizar el resultado en conjunto con los hábitos alimentarios.
- Establecer los criterios para la definición de persona jefe de hogar con la finalidad de obtener resultados unilaterales, ya que dicho concepto puede variar para cada persona.
- Tomar en cuenta las patologías de las personas participantes en la investigación, ya que en las edades de 40 a 64 años suelen ser comunes una gran cantidad de patologías que podrían alterar los hábitos alimentarios.
- Incorporar a la investigación un instrumento sobre lectura y revisión de etiquetado nutricional, con el fin de verificar que los participantes tengan una correcta interpretación de estas.
- Separar el término de supermercado minorista de acuerdo con las características de los supermercados, ya que en el país existen grandes diferencias entre estos establecimientos.
- Realizar el estudio comparativo entre un distrito con índice de desarrollo social de mayor desarrollo relativo y uno con índice de desarrollo social de menor desarrollo relativo muy bajo para observar las diferencias entre ambas poblaciones.

BIBLIOGRAFÍA

- Achón, M., Serrano, M., García, Á., Alonso, E., & Varela, G. (2017). Present Food Shopping Habits in the Spanish Adult Population: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 9(5), 508. <https://doi.org/10.3390/nu9050508>
- Aguilar, P. (2014). Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *Anales de Antropología*, 48(1), 11-31. [https://doi.org/10.1016/S0185-1225\(14\)70487-4](https://doi.org/10.1016/S0185-1225(14)70487-4)
- Amaya, C., & Castillo, L. (2017). Factores asociados a la decisión de lectura de etiquetas de productos alimenticios, en consumidores de los distritos de Trujillo y El Porvenir-La Libertad, agosto, setiembre 2017 [Universidad Nacional de Trujillo]. <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/9423/Amaya%20Hilario%20Carmen%20Victoria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Anekwé, T., & Rahkovsky, I. (2018). The association between food prices and the blood glucose level of US adults with type 2 diabetes. *American Journal of Public Health*, 108(6), 483-491. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301661s>
- Anigstein, M. (2019). Estrategias familiares de provisión de alimentos en hogares de mujeres-madres trabajadoras de la ciudad de Santiago de Chile. *Revista chilena de nutrición*, 46(2), 129-136. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182019000200129>
- Arboleda, L. (2016). Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia. *Scielo*, 25(3), 750-759. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902016149242>
- Bergal, M., Florencia, M., & Edith, E. (2017). Prácticas y representaciones en torno a la alimentación familiar en distintos ambientes socio-económicos (Villaguay, Argentina,

- 2010-2012). *Población y Salud en Mesoamérica*, 15(1), 1-29.
<http://dx.doi.org/10.15517/psm.v15i1.28272>
- Blanco, Á., Blanco, A., & Montero, M. (2018). Conocimientos, importancia, utilidad y preferencias del etiquetado frontal de alimentos procesados para adultos residentes en el gran área metropolitana de Costa Rica. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 27(2).
- Burns, C., Bentley, R., Thornton, L., & Kavanagh, A. (2015). Associations between the purchase of healthy and fast foods and restrictions to food access: A cross-sectional study in Melbourne, Australia. *Public Health Nutrition*, 18(1), 143-150.
<https://doi.org/10.1017/S1368980013002796>
- Caravaca, I. (2015). Simposio: Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2013. Disponibilidad y tendencias de los grupos de alimentos y nutrientes en los hogares según zona y distribución socioeconómicas en Costa Rica.
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/vigilancia-nutricional/5134-disponibilidad-y-tendencias-de-los-grupos-de-alimentos-y-nutrientes-en-los-hogares-segun-zona-y-distribucion-socioeconomica-en-cr/file>
- Carreño, C., & Alfonso, W. (2018). RELACIÓN ENTRE LOS PROCESOS DE URBANIZACIÓN, EL COMERCIO INTERNACIONAL Y SU INCIDENCIA EN LA SOSTENIBILIDAD URBANA. *Cuadernos de Vivienda y Urbanismo*, 11(22), 1-10.
<https://doi.org/0.11144/Javeriana.cvu11-22.rpuc>
- Carrillo, M., & Reyes, A. (2013). Vida útil de los alimentos. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Biológicas y Agropecuarias*, 2(3).
- Castro, S. (2016). Guías alimentarias: Consumo aconsejado de alimentos adaptado a los hábitos de la población [Universidad Complutense].

[https://eprints.ucm.es/id/eprint/49116/1/SUSANA%20ROCIO%20CASTRO%20BELMONTE%20\(1\).pdf](https://eprints.ucm.es/id/eprint/49116/1/SUSANA%20ROCIO%20CASTRO%20BELMONTE%20(1).pdf)

- Chávez, S. (2018). “PERCEPCIÓN DE LA INGESTA Y SACIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS Y SU RELACIÓN CON EL TIPO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS USADOS DURANTE LOS TIEMPOS DE COMIDA” [Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15970/Trabajo%20final%20de%20disertaci%C3%B3n_Sahira%20Ch%C3%A1vez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cruz, C. (2018). Uso del etiquetado nutricional en la decisión de compra de alimentos en consumidores de la ciudad de Piura-Perú [Universidad Nacional de Piura]. <http://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1388/IND-CRU-HUA-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Damián, N., Chala, R., Chávez, R., & Mayta, P. (2016). Lectura, uso e interpretación de etiquetas nutricionales en usuarios de gimnasios de Huancayo, Perú 2015. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1410-1417. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.803>.
- Darmon, N., & Drewnowski. (2015). Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: A systematic review and analysis. *Nutrition Reviews*, 73(10), 643-660. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv027>
- De León, A. (2015). COMPONENTES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 Y SUS HIJOS. (ESTUDIO COMPARATIVO REALIZADO EN LA CONSULTA EXTERNA DEL INSTITUTO GUATEMALTECO DE SEGURIDAD SOCIAL -IGSS- HOSPITAL DE

- RETALHULEU, GUATEMALA, 2014) [Universidad Rafael Landívar].
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/De-Leon-Adriana.pdf>
- De Mello, C., Cunha, L., De Carvalho, J., & De Cunha, D. (2020). Factors Underlying Food Choice Motives in a Brazilian Sample: The Association with Socioeconomic Factors and Risk Perceptions about Chronic Diseases. *Foods*, 9(8), 114.
<https://doi.org/10.3390/foods9081114>
- De Oliveira, D., Quevedo, F., Gomes, S., & Rodrigues, W. (2016). Criterios de selección y de consumo alimentarios en pequeñas ciudades de Brasil. *Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 19(37), 123-135.
- Demmler, K., Klasen, S., Nzuma, J., & Qaim, M. (2017). Supermarket purchase contributes to nutrition-related non-communicable diseases in urban Kenya. 12(9).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185148>
- Diario de Sevilla. (2018). La merienda, la gran olvidada por niños y mayores. diariodesevilla.es.
https://www.diariodesevilla.es/vivirenvilla/merienda-gran-olvidada-ninos-mayores_0_1296170858.html
- EL DÍA. (2017). Dieta monótona: Un drama alimentario que se cobra cada día más víctimas. eldia.com.
<https://www.eldia.com/nota/2017-1-29-dieta-monotona-un-drama-alimentario-que-se-cobra-cada-dia-mas-victimas>
- Entrena, F., & Jiménez, J. (2013). La producción social de los hábitos alimenticios. Una aproximación desde la sociología del consumo. *Revista de Ciencias Sociales*, 19(4), 683-693.
- EUFIC. (2021). Elección de alimentos [EUFIC]. <https://www.eufic.org/es/vida-sana/categoria/eleccion-de-alimentos>

- FAO. (s.f). Cereales, raíces feculentas y otros alimentos con alto contenido de carbohidratos.
<http://www.fao.org/3/W0073S/w0073s0u.htm>
- Félix, G., Aboites, G., & Castro, D. (2018). La seguridad alimentaria y su relación con la suficiencia e incertidumbre del ingreso: Un análisis de las percepciones del hogar. *Acta Universitaria*, 28(4), 74-97. <https://doi.org/10.15174/au.2018.1757>
- Fiese, B. (2018). Time allocation and dietary habits in the United States: Time for re-evaluation? *Physiology & Behavior*, 1(193), 205-208.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.02.040>
- Flores, M. (2019). Aspectos clave sobre la aplicación del RTCA 67.01.07:10 Etiquetado General de los Alimentos Previamente envasados (Preenvasados). Departamento de Reglamentación Técnica y Codex del Ministerio de Economía, Industria y Comercio (MEIC).
https://www.consumo.go.cr/educacion_consumidor/capacitaciones_impartidas/Charla_Etiquetado_CCCR_2019.pdf
- Fundación Española de la Nutrición [FEN]. (2014). Hábitos alimentarios.
<https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- García, E. (2018). ANÁLISIS DEL ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN PERSONAS EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN SOCIAL EN UN CONTEXTO MULTICULTURAL [Universidad de Granada].
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/53102>
- Gómez, G., Quesada, D., & Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud

(ELANS)-Costa Rica. Población y Salud en Mesoamérica, 18(1), 1-19.
<https://doi.org/DOI 10.15517/PSM.V18I1.42383>

Guerrero, C., & España, M. (2017). Alimentos saludables para la base de la pirámide [Universidad Icesi].
https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/82964/1/TG01702.pdf

Guevara, D., Céspedes, C., Flores, N., Úbeda, L., Chinnock, A., Gómez, G., & grupo ELANS. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. Acta Médica Costarricense, 61(4), 152-159.

Hernández, E., Pérez, D., & Ortiz, L. (2013). Consecuencias alimentarias y nutricionales de la inseguridad alimentaria: La perspectiva de madres solteras. Revista chilena de nutrición, 40(4), 351-356.

Hidalgo, K. (2012). Hábitos alimentarios saludables. Ministerio de Educación Pública [MEP].
<https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC]. (2011). Costa Rica: Población total proyectada al 30 de junio por grupos de edades, según provincia, cantón, distrito y sexo 2021. Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], Costa Rica.
<https://www.inec.go.cr/poblacion/estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion>

Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC]. (2019a). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2018. Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], Costa Rica.
<https://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reenigh2018v2.pdf>

- Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC]. (2019b). Encuesta Continua de Empleo, I Trimestre 2020. Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], Costa Rica. <https://www.inec.cr/multimedia/encuesta-continua-de-empleo-i-trimestre-2020-situacion-del-mercado-laboral-en-costa-rica>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC]. (2020). Encuesta Nacional de Hogares Julio 2020. Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], Costa Rica. <https://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/renaho2020.pdf>
- Jeyakumar, C., Bi, X., Lim, J., & Lau, E. (2016). Mineral decline due to modernization of food habits. *Food Chemistry*, 190(1), 194-196. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.05.092>
- Jones, C., & Coffey, M. (2019). Consumer choice as experienced in the user-choice food pantry environment: Motivations and situational influences on food selection. *Public Health Nutrition*, 22(13), 2479-2488. <https://doi.org/10.1017/S1368980019000909>
- Kovalskys, I., Cavagnari, B., Zonis, L., Favieri, A., Guajardo, V., Gerardi, A., & Fisberg, M. (2020). Poverty as a determinant of food quality in Argentina. Results of the Argentine study of nutrition and health (EANS). *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 114-122. <https://doi.org/10.20960/nh.02828>
- Kumar, N., & Kapoor, S. (2017). Do labels influence purchase decisions of food products? Study of young consumers of an emerging market. *British Food Journal*, 119(2), 218-229. <https://doi.org/10.1108/BFJ-06-2016-0249>
- León, L. (2017). Hábitos, estilo de vida y prácticas de consumo de alimentos saludables en jóvenes universitarios de Bogotá [Universidad Santo Tomás].

[https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/2514/Le%
c3%b3nmedinaliliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/2514/Le%c3%b3nmedinaliliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

López, L., & Restrepo, S. (2014). Etiquetado nutricional, una mirada desde los consumidores de alimentos. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 16(2), 145-158. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v16n2a03>

López, N., Popkin, B., & Smith, L. (2018). The socioeconomic disparities in intakes and purchases of less-healthy foods and beverages have changed over time in urban Mexico. *The Journal of Nutrition*, 148(1), 109-116. <https://doi.org/10.1093/jn/nxx007>

López, P. (2015). Ventajas y desventajas de los distintos métodos de cocción. *Nutrición, dietética, salud*. <http://ndsalud.blogspot.com/2011/11/ventajas-y-desventajas-de-los-distintos.html>

Mariño, A., Núñez, M., & Gómez, A. (2015). Alimentación saludable. Centro de Rehabilitación Integral CEDESA. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>

Martínez, A. (2018). La lectura de etiquetas de información nutrimental. *Revista Mexicana de Pediatría*, 85(5), 157-161.

Martínez, S., Biedma, J., & Ruiz, J. (2015). Las condiciones del entorno emprendedor y el desarrollo económico: Un análisis de los países GEM. *Revista de Economía Mundial*, 41, 181-212.

Mazariegos, J. (2015). INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL Y ESTRATEGIAS DE SUPERVIVENCIA ALIMENTARIA EN MADRES DE FAMILIA DEL MUNICIPIO DE PATZITÉ, DEPARTAMENTO DE EL QUICHÉ, GUATEMALA. ESTUDIO REALIZADO CON MUJERES QUE PARTICIPAN EN

LA OFICINA MUNICIPAL DE LA MUJER [Universidad Rafael Landívar].
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/09/15/Mazariegos-Julio.pdf>

Mesa Participación Asociaciones de Consumidores [MPAC]. (2019). Encuesta de Hábitos de Consumo 2019. Federaciones y Confederaciones de asociaciones de consumidores y usuarios CECU, FUCI, UNAE y CAUCE junto con Mercadona.
https://www.mesaparticipacion.com/files/138_MPAC_ENCUESTA_DE_HABITOS_DE_COMPRA_Y_CONSUMO_2019_compressed.pdf

Min, J., Jahns, L., Xue, H., Kandiah, J., & Wang, Y. (2018). Americans' perceptions about fast food and how they associate with its consumption and obesity risk. *Advances in Nutrition*, 9(5), 590-601. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy032>

Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica [MIDEPLAN]. (2017). Índice de Desarrollo Social 2017.
<https://documentos.mideplan.go.cr/share/s/LOGWBZnfRceDJjpxwm7zFQ>

Ministerio de Salud. (2011). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021. Ministerio de Salud de Costa Rica. <https://repositorio-snp.mideplan.go.cr/bitstream/handle/123456789/118/PP.048.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministerio de Salud. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica [CIGA]. (2011). Guías Alimentarias para Costa Rica.
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/guiasalimentarias.pdf>

Ministerio de Salud Uruguay. (2016). Guía alimentaria para la población uruguaya: Para una alimentación saludable, compartida y placentera. Ministerio de Salud, Uruguay.
<http://www.fao.org/3/I8525ES/i8525es.pdf>

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social [MTSS]. (s.f). Código de Trabajo de Costa Rica.

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. https://www.mtss.go.cr/elministerio/marco-legal/documentos/Codigo_Trabajo_RPL.pdf

Miqueleiz, E., Lostao, L., Ortega, P., Santos, J., Astacio, P., & Regidor, E. (2014). Patrón socioeconómico en la alimentación no saludable en niños y adolescentes en España.

ELSEVIER, 46(8), 433-439. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2013.05.010>

Municipalidad de La Unión. (2021). Sobre La Unión [Municipalidad de La Unión].

<https://launion.go.cr/sobre-la-union/>

Murillo, A., & Rodríguez, D. (2018). Alimentación saludable, la gran tendencia del consumo actual [Universidad Autónoma de Occidente].

<https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/10621/T08290.pdf;sequence=5>

Nieto, C., Chanin, A., Tamborrel, N., Vidal, E., Tolentino, L., & Vergara, A. (2018). Perception about the consumption of processed foods and ultra-processed products in postgraduate students in Mexico City. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 10(1), 41-49.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.006>

Núñez, M. (2020). Sobrepeso y obesidad: La pandemia en Centroamérica. *Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/bloque1/sobrepeso-y-obesidad-la-pandemia-en-centroamerica/>

<https://semanariouniversidad.com/bloque1/sobrepeso-y-obesidad-la-pandemia-en-centroamerica/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (s.f). Guía

Metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición.

<http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). Alimentación sana.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- Osorio, Á. (2019). Pruebas de análisis sensorial para el desarrollo de productos de cereales infantiles en Venezuela. *Publicaciones en Ciencias y Tecnología*, 13(2), 27-37. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.21791.51361>
- Pereira, J., & Salas, M. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico de Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 1-23. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
- Pérez, C., Aranceta, J., Salvador, G., & Varela, G. (2015). Métodos de frecuencia de consumo alimentario. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 21(1), 45-52. <https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.sup1.5050>
- Popkin, B., & Reardon, T. (2018). Obesity and the food system transformation in Latin America. *Obesity Reviews*, 19, 1028-1064. <https://doi.org/10.1111/obr.12694>
- Porrás, Á. (2015). Desigualdad y polarización en el consumo de alimentos en Costa Rica. CLACSO, Buenos Aires. <https://core.ac.uk/download/pdf/35159101.pdf>
- Porrás, Á. (2018). Construcción de un índice de pobreza a partir del equipamiento de los hogares en Costa Rica. *Revista Posgrado y Sociedad de la Universidad Estatal a Distancia*, 16(1), 17-36.
- PROCOMER. (2018). La tendencia mundial en edulcorantes apunta a lo natural. Procomer Costa Rica. https://www.procomer.com/alertas_comerciales/la-tendencia-mundial-en-edulcorantes-apunta-a-lo-natural/
- Quintero, J. (2014). Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ primer periodo 2014 [Pontificia Universidad Javeriana].

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinethViviana2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rivera, C., Briones, M., De Jesús, A., & Toledo, 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>

Sánchez, G., Peña, L., Varea, S., Mogrovejo, P., Goetschel, M., Montero, M., Mejía, R., & Blanco, A. (2012). Conocimientos, percepciones y comportamientos relacionados con el consumo de sal, la salud y el etiquetado nutricional en Argentina, Costa Rica y Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 32(4), 259-264.

Seoane, L. (2015). Factores que determinan el comportamiento alimentario de la población. España: Dirección General de Salud Pública y Alimentación.

Shamah, T., Mundo, V., & Rivera, J. (2014). La magnitud de la inseguridad alimentaria en México: Su relación con el estado de nutrición y con factores socioeconómicos. *Salud Pública México*, 56(1), 79-85.

Soederberg, L., & Cassady, D. (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite*, 92(1), 207-216. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.029>

Sufán, S. (2015). Evaluación del cambio en la frecuencia de consumo de alimentos de los participantes del programa apoyo a las familias para el autoconsumo, del Ministerio de Desarrollo Social [Universidad de Chile]. http://campusesp.uchile.cl:8080/dspace/bitstream/handle/123456789/388/Tesis_Shadia%20Sufan.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Venn, D., Dixon, J., Banwell, C., & Strazdins, L. (2017). Social determinants of household food expenditure in Australia: The role of education, income, geography and time. *Public Health Nutrition*, 21(5), 902-911. <https://doi.org/10.1017/S1368980017003342>

Villalba, J. (2015). La compra de alimentos. SlideShare. <https://es.slideshare.net/cvillalbaaleman/la-compra-de-alimentos>

ANEXOS

ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: 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.

Nombre de la investigadora: Karla Patricia Soto Meneses.

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es realizada por Karla Patricia Soto Meneses, estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, con el fin de optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. El estudio tiene como propósito comparar 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.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?

1. Se elabora el presente cuestionario virtual conformado por 3 secciones: la primera sección abarca datos sociodemográficos, la segunda hábitos alimentarios y, por último, en la tercera sección, las prácticas de compra de alimentos.
2. Se destaca que pueden participar en la investigación adultos de ambos sexos de 40 a 64 años que residan en los distritos de San Juan y San Diego de La Unión hace más de 6 meses y que realicen la adquisición de alimentos en su hogar.

3. Si usted está de acuerdo con participar de manera voluntaria en dicha investigación, debe comprometerse a responder todas las preguntas, con la seguridad de que su información es totalmente confidencial y solo será utilizada con fines académicos.

C. RIESGOS:

No existen riesgos asociados al participar en la presente investigación, sin embargo, el participante puede sentir incomodidad al responder algunas preguntas, por lo que se recalca que la información que se brinda es totalmente confidencial y con fines académicos exclusivamente.

D. BENEFICIOS:

Su participación en esta investigación no le brindará ningún beneficio, sin embargo, ayudará a la investigadora a obtener datos actuales referentes a hábitos alimentarios y prácticas de compra de alimentos de dos distritos con diferente índice de desarrollo social, y realizar una comparación.

E. Antes de dar autorización para esta investigación, usted puede proceder a comunicarse con la investigadora Karla Patricia Soto Meneses, quien debe contestar de forma satisfactoria todas sus preguntas al teléfono 8969-9331 o al correo electrónico karla.patricia.soto@uhispano.ac.cr en el horario de lunes a viernes de 8:00 a.m a 5:00 p.m. Asimismo, por cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2241-9090 en el horario de lunes a viernes de 8:00 a.m a 5:00 p.m.

F. Si lo desea, puede tomarle una foto o solicitar a la investigadora una copia de este consentimiento informado.

G. Igualmente, se recalca que su cooperación en este estudio es voluntaria, por lo que tiene el derecho de negarse o interrumpir su participación en cualquier momento.

H. A su vez, recordar que su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.

I. Asimismo, usted tiene total seguridad que por aceptar estos términos no perderá ningún derecho legal.

Es por esto, que usted acepta que ha leído o se le ha leído toda la información descrita en esta fórmula, ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo que accede a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Acepto

No acepto

ANEXO 2. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DEL PLAN PILOTO

Fecha: ___ / ___ / ___
Número de cuestionario: _____

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Nombre de la investigadora: Karla Patricia Soto Meneses.

Nombre de la investigación: 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.

El siguiente instrumento de recolección de datos forma parte de la investigación final para culminar el proceso de graduación, para obtener el grado de Licenciatura en Nutrición. La información obtenida es confidencial y de uso académico exclusivamente.

Instrucciones: A continuación, se le presenta una serie de preguntas referentes a datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y prácticas de compra de alimentos. Lea cada pregunta cuidadosamente y seleccione la opción que esté más apegada a su realidad.

ANTES DE INICIAR, POR FAVOR CONTESTAR ESTAS INTERROGANTES

1. ¿Se encuentra usted en el rango de edad de 40 a 64 años?

Sí No

2. ¿Tiene 6 o más meses de vivir en el distrito de San Juan o en el distrito de San Diego?

Sí No

3. ¿Es usted la persona encargada de realizar la compra de alimentos en su hogar?

Sí No

*En caso de seleccionar **NO ACEPTO** en el consentimiento o seleccionar **NO** en alguna de las tres preguntas: ¡Muchas gracias por su deseo de participar en la encuesta! Sin embargo, usted seleccionó aspectos que no son afines a la investigación, como que no acepta el consentimiento informado, no se encuentra en el rango de edad de 40 a 64 años, no tiene 6 o más meses de vivir

en el distrito de San Juan o en el distrito de San Diego o no es usted la persona encargada de comprar los alimentos en su hogar; por lo que no puede participar en esta investigación.

I PARTE. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Indique su sexo:

Femenino Masculino

2. ¿Cuál es su distrito de residencia?

San Juan San Diego

3. ¿En cuál rango de edad se encuentra?

40-44 años 45-49 años 50-54 años 55-59 años 60-64 años

4. ¿Actualmente vive con su pareja sentimental?

Sí No

5. ¿Cuál es su ocupación actual?

Asalariado (a) con empleo de tiempo completo Ama de casa
 Asalariado (a) con empleo de medio tiempo Desempleado (a)
 Trabajador (a) independiente Pensionado (a)
 Con suspensión laboral

6. ¿Cuál es su grado de escolaridad?

Primaria incompleta Técnico
 Primaria completa Universidad incompleta
 Secundaria incompleta Universidad completa
 Secundaria completa

7. ¿Es usted jefe o jefa de hogar?

Sí No

*En caso de que la respuesta sea **NO**, responder preguntas 7.1, 7.2, 7.3 y 7.4.

7.1. ¿Cuál es su parentesco con el jefe o la jefa de hogar?

Pareja Otro parentesco
 Hijo o hija

7.2. ¿Cuál es la ocupación actual del jefe o la jefa de hogar?

Asalariado (a) con empleo de tiempo completo Ama de casa

- Asalariado (a) con empleo de medio tiempo Desempleado (a)
 Trabajador (a) independiente Pensionado (a)
 Con suspensión laboral

7.3. ¿Cuál es el grado de escolaridad del jefe o la jefa de hogar?

- Primaria incompleta Técnico
 Primaria completa Universidad incompleta
 Secundaria incompleta Universidad completa
 Secundaria completa

7.4. ¿Participó la persona jefe de hogar en las últimas elecciones presidenciales en el año 2018 y las elecciones cantonales en el año 2020? Seleccionar sí solamente si participó en ambas elecciones.

- Sí No
 No sabe

8. ¿Es usted la persona encargada de preparar los alimentos en su hogar?

- Sí No

*En caso de que la respuesta sea **SÍ**, responder pregunta 8.1.

8.1. ¿Cuánto tiempo dedica generalmente a la preparación de los alimentos del almuerzo?

- Menos de 15 minutos Entre 30 y 60 minutos
 Entre 15 y 30 minutos Más de 60 minutos

*En caso de que la respuesta sea **NO**, responder pregunta 8.2 y 8.3.

8.2. ¿Quién se encarga de la preparación de los alimentos que se consumen en su hogar?

IMPORTANTE: En caso de ser su pareja u otro miembro de la familia la encargada de la preparación de los alimentos, seleccionar la opción correspondiente, solamente si esa persona es diferente a la persona jefe de hogar, en caso contrario seleccionar la opción jefe de hogar.

- Jefe de hogar Empleada doméstica
 Pareja Servicio de alimentación
 Otro miembro de la familia

8.3. ¿Cuánto tiempo dedica generalmente a la preparación de los alimentos del almuerzo la persona encargada de su preparación?

- Menos de 15 minutos Más de 60 minutos
 Entre 15 y 30 minutos No sabe
 Entre 30 y 60 minutos

*En caso de que la respuesta sea **diferente a jefe de hogar**, responder preguntas 8.4 y 8.5.

8.4. ¿Cuál es la ocupación actual de la persona que prepara los alimentos que se consumen en su hogar?

- Asalariado (a) con empleo de tiempo completo Ama de casa
 Asalariado (a) con empleo de medio tiempo Desempleado (a)
 Trabajador (a) independiente Pensionado (a)
 Con suspensión laboral No sabe

8.5. ¿Cuál es el grado de escolaridad de la persona encargada de preparar los alimentos que se consumen en su hogar?

- Primaria incompleta Técnico
 Primaria completa Universidad incompleta
 Secundaria incompleta Universidad completa
 Secundaria completa No sabe

9. ¿Cuántas personas hay en su hogar según categoría de edad?

Categoría de edad	Cantidad de personas					
	Ninguno	1	2	3	4	5 o más
Menor a 18 años						
Entre 18 a 64 años						
Mayor a 64 años						

10. Indique la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en su hogar:

- 1 persona 2 personas 3 personas 4 personas 5 o más personas

11. Indique el rango aproximado de ingresos económicos totales para el mantenimiento de su hogar:

- Menos de 150.000 colones 451.000 a 600.000 colones
 150.000 a 300.000 colones 601.000 a 750.000 colones
 301.000 a 450.000 colones Más de 750.000 colones

12. Indique la suma de dinero destinado a la compra mensual de alimentos sumando el aporte de todas las personas que aportan en el hogar:

- Menos de 50.000 colones 151.000 a 200.000 colones
 50.000 a 100.000 colones 201.000 a 250.000 colones
 101.000 a 150.000 colones Más de 250.000 colones

Vegetales: brócoli, coliflor, zanahoria, zuchinni, remolacha, entre otros									
---------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. ¿Cuál es el tipo de grasa que utilizan regularmente para la cocción de los alimentos que se consumen en su hogar?

- Aceite de soya, girasol o maíz Mantequilla o margarina
 Aceite de canola u oliva Manteca vegetal
 Aceite en spray (aerosol) Manteca animal

5. ¿Usualmente con qué endulza sus bebidas?

- Azúcar blanca Edulcorantes (Natuvia, Splenda, Stevia, Sacarina)
 Azúcar moreno No utiliza endulzantes
 Miel de abeja

6. ¿Qué tipo de condimento se utiliza con mayor frecuencia para sazonar los alimentos que se consumen en su hogar? Puede marcar más de una opción.

- Sal de mesa Condimentos preparados tipo Badia
 Consomé tipo Maggi Especies naturales (Pimienta, orégano, laurel u otros)

7. ¿Con quién consume la mayor parte de sus alimentos?

- Solo (a) Compañeros (as) de trabajo
 Núcleo familiar Amigos (as)

8. ¿Realiza alguna otra actividad mientras consume los alimentos? Puede marcar más de una opción.

- Ver televisión Realizar labores del trabajo
 Usar el celular No realiza ninguna otra actividad

9. ¿Cuánto tiempo dedica generalmente a consumir los alimentos?

- Menos de 15 minutos Entre 30 y 45 minutos
 Entre 15 y 30 minutos Más de 45 minutos

10. Indique los ingredientes que utilizan en su hogar con mayor frecuencia para la preparación de las ensaladas. Puede marcar varias opciones.

- Repollo Vegetales (zanahoria, pepino, culantro u otros)
 Lechuga Queso (fresco, cheddar, mozzarella u otros)
 Espinacas Frutas (fresas, mango, arándanos u otras)
 Albahaca Leguminosas (garbanzos, lentejas u otras)
 Tomate Semillas (almendras, nueces u otras)

- Tomate cherry
 Aguacate
 Limón

- Aceite de oliva, balsámico o aderezos
 No consume ensaladas

Frecuencia de consumo de alimentos

11. Indique la frecuencia con la que consume los siguientes alimentos:

Alimentos	Frecuencia de consumo						
	Nunca	1 o 2 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 o 4 veces por semana	5 o 6 veces por semana	1 vez al día	2 o más veces al día
LÁCTEOS							
Leche descremada							
Leche semidescremada							
Leche entera o leche en polvo							
Yogurt							
PROTEÍNAS							
Huevo							
Pollo							
Carne de res y cerdo							
Pescado o mariscos (pescado fresco, camarones, atún fresco, salmón u otros)							
Embutidos (salchichón, salchichas, mortadela u otros)							
Enlatados (atún, sardina u otros)							
FRUTAS Y VEGETALES							
Banano, piña, naranja, papaya, sandía, melón u otras							
Frutos rojos (arándanos, fresas, frambuesas, cerezas u otras)							
Lechuga, repollo, tomate, zanahoria, cebolla, zuchinni u otras							
HARINAS							
Arroz blanco							
Pan blanco							
Pan integral							
Pastas (lengua, espagueti, caracolutos u otras)							
Leguminosas (lentejas, garbanzos, frijoles u otras)							
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, tiquizque, plátano maduro u otros)							
GRASAS							
Aguacate							

Semillas (maní, almendras, nueces, avellanas, pistachos u otras)							
OTROS							
Repostería salada o dulce							
Galletas saladas o dulces							

III PARTE. PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS

1. Seleccione los lugares en los que compra cada uno de los siguientes grupos de alimentos:

Grupos de alimentos	Lugares de compra de alimentos							
	Supermercado mayorista (PriceSmart, Mayca u otros)	Supermercado minorista (Auto Mercado, Walmart u otros)	Minisúper (incluidos los chinos) y pulperías	Carnicería	Marisquería	Verdulería	Feria del agricultor	No compra
Productos no perecederos (abarrotes, enlatados, pastas, granos u otros)								
Productos perecederos (huevos, leche, quesos u otros)								
Carnes (res, cerdo o pollo)								
Embutidos (salchichón, salchichas, mortadela u otros)								
Frutas y vegetales								
Pescado y mariscos								

2. Seleccione la frecuencia con la que realiza la compra de cada uno de los siguientes grupos de alimentos:

Grupos de alimentos	Frecuencia de compra de alimentos				
	Diariamente	Semanalmente	Quincenalmente	Mensualmente	No compra
Productos no perecederos (abarrotes,					

enlatados, pastas, granos u otros)					
Productos perecederos (huevos, leche, quesos u otros)					
Carnes (res, cerdo o pollo)					
Embutidos (salchichón, salchichas, mortadela u otros)					
Frutas y vegetales					
Pescado y mariscos					

3. Los siguientes son factores que influyen en la compra de alimentos. Seleccione la opción principal para seleccionar cada uno de los grupos de alimentos que se mencionan:

Grupos de alimentos	Factores							
	Aspectos económicos (precio, promoción)	Aspectos sensoriales (color, olor, textura u otros)	Aspectos extrínsecos (marca, empaque)	Valor nutricional	Practicidad y tiempo	Aspectos personales (costumbre, gustos y preferencias, estado de ánimo)	Aspectos sociales (publicidad, influencia social)	No compra
Productos no perecederos (abarrotes, enlatados, pastas, granos u otros)								
Productos perecederos (huevos, leche, quesos u otros)								
Carnes (res, cerdo o pollo)								
Embutidos (salchichón, salchichas, mortadela u otros)								
Frutas y vegetales								
Pescado y mariscos								

4. Seleccione las personas que realizan la compra de alimentos:

- Solo (a)
 Con la pareja
 Todo el núcleo familiar o una gran porción de este

5. ¿Con qué frecuencia consume alimentos fuera del hogar?

- | | |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1-2 veces a la semana | <input type="checkbox"/> Una vez al mes |
| <input type="checkbox"/> 3-4 veces a la semana | <input type="checkbox"/> Ocasionalmente |
| <input type="checkbox"/> 5-7 veces a la semana | <input type="checkbox"/> Nunca |
| <input type="checkbox"/> Cada quince días | |

6. ¿Qué tipo de lugares visita con mayor frecuencia cuando consume alimentos fuera del hogar?

- Restaurantes de comida rápida (Burger King, McDonald's, Taco Bell, entre otros)
- Sodas
- Restaurantes de especialidades (en pescado, mariscos, carnes, comida italiana, entre otras)
- Cafeterías
- No consume alimentos fuera del hogar

7. ¿Revisa usted las etiquetas nutricionales de los alimentos cuando realiza las compras?

- Sí No

8. De los siguientes descriptores nutricionales, ¿cuáles toma en cuenta para la elección de un alimento? Puede marcar varias opciones.

- | | |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Light | <input type="checkbox"/> Libre de calorías |
| <input type="checkbox"/> Libre de colesterol | <input type="checkbox"/> Sin azúcar añadido |
| <input type="checkbox"/> Reducido en calorías | <input type="checkbox"/> Sin grasas trans |
| <input type="checkbox"/> Bajo en grasa | <input type="checkbox"/> Alto en proteína |
| <input type="checkbox"/> Bajo en sodio | <input type="checkbox"/> Ninguno |

9. ¿Lee los ingredientes de los alimentos al momento de realizar la compra de los alimentos?

- Sí No

10. ¿Revisa la cantidad de conservantes o aditivos que contienen los alimentos al momento de realizar la compra de alimentos?

- Sí No

Gracias por su colaboración.

Fin de la encuesta.

ANEXO 3. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el plan piloto, realizado con el 10% del total de la muestra.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tabla N° 45.

Datos sociodemográficos de los participantes del plan piloto n=10.

Datos sociodemográficos	Absoluto
Sexo	
Femenino	10
Distrito de residencia	
San Juan	5
San Diego	5
Rango de edad	
40-44 años	4
45-49 años	3
50-54 años	1
55-59 años	2
Convivencia con pareja sentimental	
Sí	6
No	4
Ocupación actual	
Asalariado (a) con empleo de tiempo completo	2
Trabajador (a) independiente	3
Ama de casa	2

Desempleado (a)	1
Pensionado (a)	2
Grado de escolaridad	
Secundaria incompleta	2
Secundaria completa	1
Técnico	1
Universidad completa	6
Persona jefe de hogar	
Sí	6
No	4

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, todos los participantes son de sexo femenino, de las cuales 5 habitan en el distrito de San Juan y 5 en el distrito de San Diego. Referente al rango de edad, en su mayoría tienen edades entre los 40-44 años y 45-49 años. Además, una gran parte convive con su pareja sentimental.

Por otra parte, referente a la ocupación actual predominan los trabajadores independientes, asalariados con empleos de tiempo completo, amas de casa y pensionados. A su vez, en cuanto al grado de escolaridad, los participantes en su mayoría tienen universidad completa. Por su parte, en su mayoría son personas jefes de hogar.

Tabla N° 46.

*Datos sociodemográficos de la persona jefe de hogar diferente al participante del plan piloto
n=10.*

Datos sociodemográficos de la persona jefe de hogar	Absoluto
Parentesco con el participante	
Pareja	4
No aplica	6
Ocupación actual	
Asalariado (a) con empleo de tiempo completo	2
Trabajador (a) independiente	1
Con suspensión laboral	1
No aplica	6
Grado de escolaridad	
Primaria completa	1
Secundaria completa	1
Universidad incompleta	2
No aplica	6
Participación en últimas elecciones presidenciales y cantoniales	
Sí	1
No	3
No aplica	6

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se observa que todos los jefes de hogar diferente al participante son la pareja de este. Referente a la ocupación actual, en su mayoría son personas asalariadas con empleo de

tiempo completo y en cuanto al grado de escolaridad, la mayoría tienen universidad incompleta. Por otra parte, la mayoría no participó en las últimas elecciones presidenciales y cantonales.

Tabla N° 47.

Cantidad de personas según categoría de edad de los hogares de los participantes del plan piloto n=10.

Cantidad de personas	Menor a 18 años	Entre 18 a 64 años	Mayor a 64 años
Ninguno	5	-	8
1 persona	4	-	1
2 personas	-	6	1
3 personas	1	1	-
4 personas	-	2	-
5 o más personas	-	1	-

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior podemos observar que en su mayoría los hogares están conformados por personas entre 18 a 64 años, seguido de personas menores a 18 años.

Tabla N° 48.

Datos sobre economía de los hogares de los participantes del plan piloto n=10.

Datos sobre economía	Absoluto
Cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en el hogar	
1 persona	2
2 personas	5
3 personas	3
Ingresos económicos totales en el hogar	
150.000 a 300.000 colones	4
451.000 a 600.000 colones	2

601.000 a 750.000 colones	1
Más de 750.000 colones	3
Suma de dinero destinado a la compra de alimentos	
50.000 a 100.000 colones	2
101.000 a 150.000 colones	1
151.000 a 200.000 colones	2
201.000 a 250.000 colones	1
Más de 250.000 colones	4
Ayuda del gobierno	
Sí	1
No	9

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, en una gran proporción de los hogares de los participantes laboran y aportan económicamente al hogar dos personas, en cuanto a los ingresos económicos totales, en su mayoría oscilan entre los 150.000 a 300.000 colones, seguido de más de 750.000 colones y en la mayoría de los hogares destinan más de 250.000 colones para la compra de alimentos. Por su parte, solo en el hogar de un participante reciben ayuda del gobierno.

Tabla N° 49.

Variables del Índice de Desarrollo Social (IDS) de los participantes del plan piloto n=10.

Variabes del IDS	Absoluto
Plan de internet en el hogar	
Sí	10
Participación en últimas elecciones presidenciales y cantonales	
Sí	5

No	5
Consideración de distrito seguro para vivir	
Sí	6
No	4

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior podemos observar que todos los participantes cuentan con acceso a internet, por su parte la mitad participo en las últimas elecciones presidenciales y cantonales. Además, en su mayoría consideran que su distrito es un lugar seguro para vivir.

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Tabla N° 50.

Tiempos de comida que realizan los participantes del plan piloto n=10.

Tiempos de comida	Absoluto
Desayuno	10
Merienda mañana	6
Almuerzo	10
Merienda tarde	9
Cena	8
Colación nocturna	2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, todos los participantes realizan el desayuno y el almuerzo. Por su parte, el tiempo de comida que menos realizan los participantes es la colación nocturna. Por su parte, todos los participantes consumen la mayor parte de sus alimentos en la casa de habitación y en su núcleo familiar.

Tabla N° 51.

Métodos de cocción que utilizan con mayor frecuencia para la cocción de cada grupo de alimentos los participantes del plan piloto n=10.

Método de cocción	Huevo	Carnes	Pescado o mariscos	Embutidos	Vegetales harinosos	Vegetales no harinosos
Al horno	-	-	-	-	-	1
A la plancha	4	3	3	2	2	-
Frito	5	5	6	5	4	1
En freidora de aire	-	2	1	-	2	-
Al vapor	-	-	-	-	-	6
Hervido	1	-	-	-	2	2
No lo consume	-	-	-	3	-	-

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior podemos observar que, para la cocción del huevo, la carne, el pescado, los embutidos y los vegetales harinosos el método más utilizado es la fritura. Por su parte, para la cocción de los vegetales no harinosos el método más utilizado es al vapor.

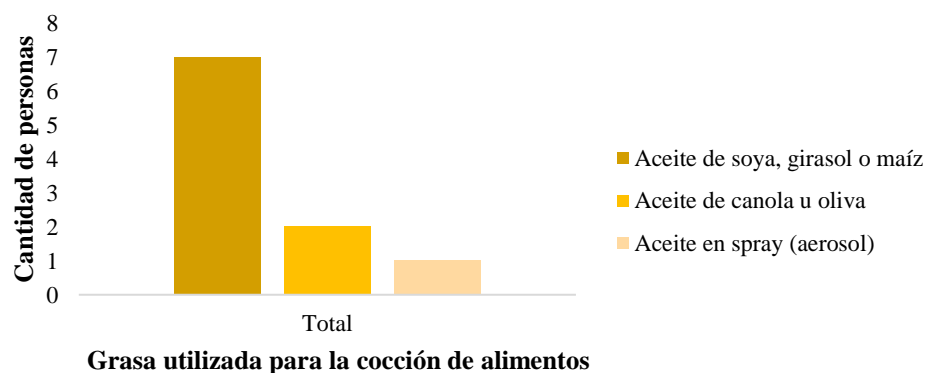


Figura N° 9. Grasa que utilizan regularmente para la cocción de los alimentos los participantes del plan piloto.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la figura anterior, podemos observar que las grasas más utilizadas por los participantes son el aceite de soya, girasol o maíz.

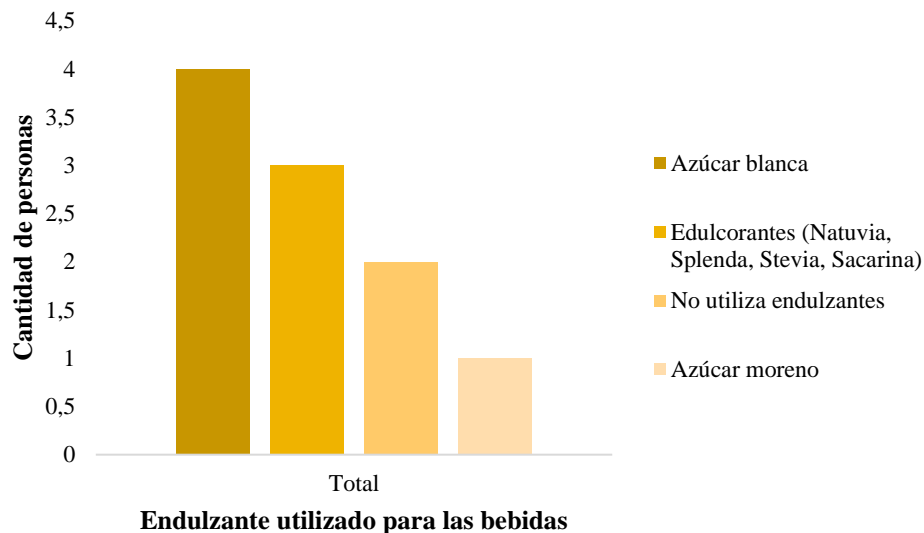


Figura N° 10. Endulzante utilizado para las bebidas de los participantes del plan piloto.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Referente al endulzante utilizado para las bebidas, en la figura anterior podemos observar que el más utilizado es la azúcar blanca, seguido de edulcorantes como Nativia, Splenda, Stevia y Sacarina.

Tabla N° 52.

Condimentos utilizados para sazonar los alimentos en los hogares de los participantes del plan piloto n=10.

Condimentos	Absoluto
Sal de mesa	8
Consomé	5
Condimentos preparados	4
Especias naturales	5

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, el condimento más utilizado para sazonar los alimentos es la sal de mesa, seguido de consomé y especias naturales.

Tabla N° 53.

Otras actividades que realizan al consumir los alimentos los participantes del plan piloto n=10.

Actividades	Absoluto
Ver televisión	4
Usar el celular	2
No realiza otra actividad	5

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se puede observar que la mitad de los participantes no realizan otra actividad al consumir alimentos, mientras que la otra mitad realiza actividades como ver televisión y usar el celular.

Tabla N° 54.

Tiempo dedicado a la preparación y consumo de alimentos de los participantes del plan piloto n=10.

Tiempo dedicado a la preparación y consumo de alimentos	Absoluto
Tiempo dedicado a la preparación de alimentos	
Entre 15 y 30 minutos	2
Entre 30 y 60 minutos	6
Más de 60 minutos	2
Tiempo dedicado al consumo de alimentos	
Menos de 15 minutos	3
Entre 15 y 30 minutos	6
Más de 45 minutos	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior podemos observar que en su mayoría los participantes tardan entre 30 y 60 minutos preparando los alimentos y entre 15 y 30 minutos consumiéndolos.

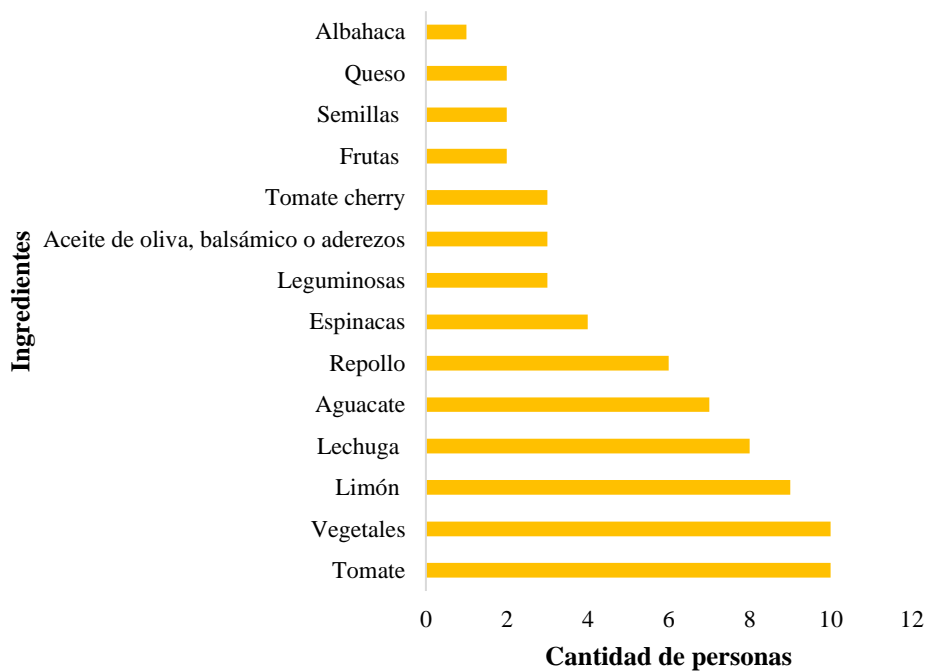


Figura N° 11. Ingredientes utilizados para la preparación de ensaladas de los participantes del plan piloto.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura anterior podemos observar que los ingredientes más utilizados para la preparación de ensaladas son el tomate y los vegetales, seguido de limón. Por su parte, el ingrediente más utilizado como base para la ensalada es la lechuga. Referente a los ingredientes menos utilizados son la albahaca, el queso, las semillas y las frutas.

Tabla N° 55.

Frecuencia de consumo de lácteos de los participantes del plan piloto n=10.

Alimentos	Nunca	1 o 2	1 o 2	3 o 4	5 o 6	1	2 o
		veces por mes	veces por semana	veces por semana	veces por semana	vez al día	más veces al día
Leche descremada	3	3	2	-	-	1	1
Leche semidescremada	4	2	1	-	1	2	-
Leche entera o leche en polvo	4	3	2	-	-	-	1
Yogurt	-	5	2	-	1	2	-

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se observa que una baja cantidad de participantes consumen lácteos de manera diaria.

Tabla N° 56.

Frecuencia de consumo de proteínas de los participantes del plan piloto n=10.

Alimentos	Nunca	1 o 2	1 o 2	3 o 4	5 o 6	1	2 o
		veces por mes	veces por semana	veces por semana	veces por semana	vez al día	más veces al día
Huevo	-	-	2	3	1	3	1
Pollo	-	1	8	1	-	-	-
Carne de res y cerdo	-	1	6	2	-	1	-
Pescado o mariscos	-	1	7	1	1	-	-
Embutidos	2	2	4	1	-	-	1
Enlatados	-	3	4	2	-	-	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, el pollo, la carne de res y cerdo, el pescado y los mariscos se consumen mayoritariamente 1 o 2 veces por semana. Por su parte, se observa un alto consumo de huevo.

Tabla N° 57.

Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los participantes del plan piloto n=10.

Alimentos	Nunca	1 o 2	1 o 2	3 o 4	5 o 6	1	2 o
		veces por mes	veces por semana	veces por semana	veces por semana	vez al día	más veces al día
Banano, piña, naranja, papaya, sandía, melón u otras	-	1	5	1	2	-	1
Frutos rojos	1	5	2	1	1	-	-
Lechuga, repollo, tomate, zanahoria, cebolla, zuchinni u otras	-	-	2	2	2	3	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura anterior podemos observar que los participantes no consumen frutas de manera diaria, además, hay un mayor consumo de frutas básicas como banano, piña, naranja, papaya, sandía y melón respecto al consumo de frutos rojos. Por su parte, se observa un mayor consumo de vegetales no harinosos.

Tabla N° 58.

Frecuencia de consumo de harinas de los participantes del plan piloto n=10.

Alimentos	Nunca	1 o 2 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 o 4 veces por semana	5 o 6 veces por semana	1 vez al día	2 o más veces al día
Arroz blanco	1	-	1	-	1	4	3
Pan blanco	3	-	2	-	-	4	1
Pan integral	4	1	2	-	-	3	-
Pastas	-	5	2	1	1	1	-
Leguminosas	-	3	1	1	1	3	1
Vegetales harinosos	-	2	4	2	-	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior podemos observar un alto consumo de arroz, pan blanco, leguminosas y vegetales harinosos. Por su parte, las pastas son las harinas consumidas con menor frecuencia.

Tabla N° 59.

Frecuencia de consumo de grasas de los participantes del plan piloto n=10.

Alimentos	Nunca	1 o 2 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 o 4 veces por semana	5 o 6 veces por semana	1 vez al día	2 o más veces al día
Aguacate	-	3	3	1	1	2	-
Semillas	2	5	1	1	-	-	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, el consumo de aguacate es de manera mensual o semanal, por su parte, hay un bajo consumo de semillas.

Tabla N° 60.

Frecuencia de consumo de repostería y galletas de los participantes del plan piloto n=10.

Alimentos	Nunca	1 o 2	1 o 2	3 o 4	5 o 6	1	2 o
		veces por mes	veces por semana	veces por semana	veces por semana	vez al día	más veces al día
Repostería salada o dulce	2	1	4	-	2	-	1
Galletas saladas o dulces	-	1	4	2	1	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se observa que hay un consumo alto de repostería y galletas por parte de los participantes.

PRÁCTICAS DE COMPRA DE ALIMENTOS

Tabla N° 61.

Lugares de compra según grupo de alimentos de los participantes del plan piloto n=10.

Lugares	Productos no perecederos	Productos perecederos	Carnes	Embutidos	Frutas y vegetales	Pescado y mariscos
Supermercado mayorista	1	-	-	-	-	-
Supermercado minorista	9	8	4	5	4	5
Minisúper	-	1	1	-	2	-
Carnicería	-	1	4	3	-	2
Marisquería	-	-	1	-	-	2
Feria del agricultor	-	-	-	-	4	-
No compra	-	-	-	2	-	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la tabla anterior, los productos no perecederos, los productos perecederos, el pescado y los mariscos son comprados mayoritariamente en el supermercado minorista. Por su parte, las carnes y embutidos son comprados en el supermercado minorista, seguido de la carnicería. En cuanto a las frutas y los vegetales son comprados mayoritariamente en el supermercado minorista y la feria del agricultor.

Tabla N° 62.

Frecuencia de compra según grupo de alimentos de los participantes del plan piloto n=10.

Frecuencia de compra	Productos no perecederos	Productos perecederos	Carnes	Embutidos	Frutas y vegetales	Pescado y mariscos
Diario	-	-	1	1	-	1
Semanal	4	7	4	3	6	3
Quincenal	3	2	2	1	2	2
Mensual	3	1	3	2	1	3
No compra	-	-	-	3	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se puede observar que en su mayoría los alimentos se compran de manera semanal, seguido de manera mensual.

Tabla N° 63.

Factores que influyen en la compra de alimentos según grupo de alimentos de los participantes del plan piloto n=10.

Factores	Productos no perecederos	Productos perecederos	Carnes	Embutidos	Frutas y vegetales	Pescado y mariscos
Aspectos económicos	6	4	5	5	3	4
Aspectos sensoriales	-	5	3	-	4	4
Aspectos extrínsecos	2	-	-	-	-	-
Valor nutricional	1	-	1	1	2	1
Practicidad y tiempo	-	1	-	-	-	-
Aspectos personales	1	-	1	1	1	1
Aspectos sensoriales	-	-	-	1	-	-
No compra	-	-	-	2	-	-

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se puede observar que el factor de compra más importante es el económico, seguido de los aspectos sensoriales.

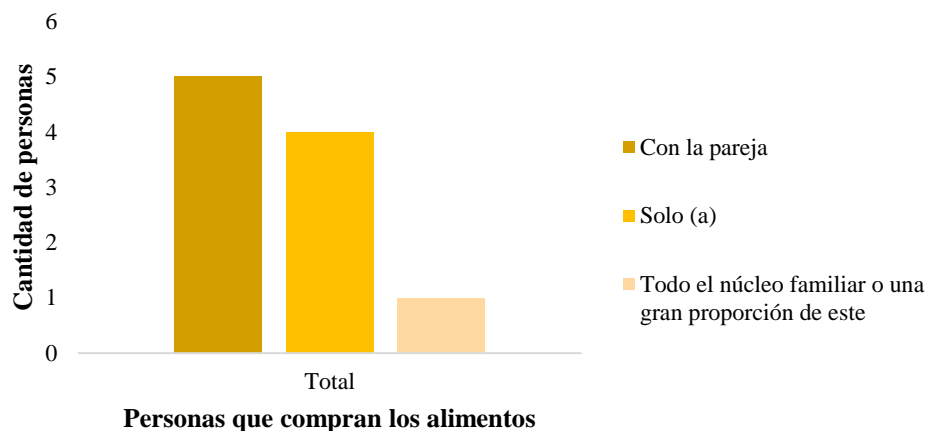


Figura N° 12. Personas que realizan la compra de alimentos para los hogares de los participantes del plan piloto.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura anterior se puede observar que la mayoría de los participantes compran los alimentos con la pareja, seguido de solo (a).

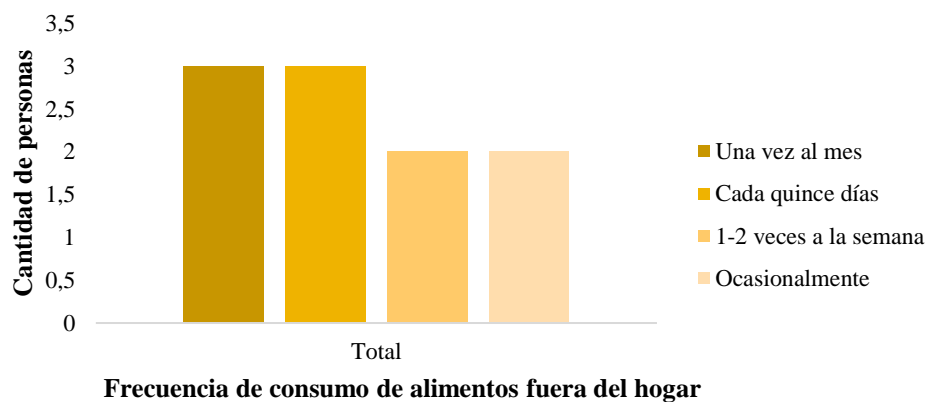


Figura N° 13. Frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar de los participantes del plan piloto.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la figura anterior, los participantes en su mayoría consumen una vez al mes o cada quince días alimentos fuera del hogar.

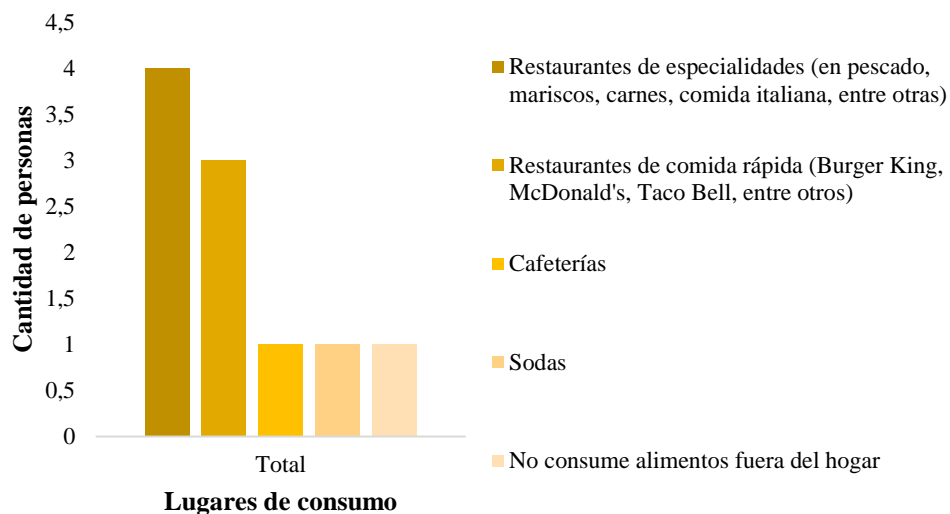


Figura N° 14. Lugares de consumo de alimentos fuera del hogar de los participantes del plan piloto.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura anterior se puede observar que los lugares de consumo de alimentos fuera del hogar más frecuentados son los restaurantes de especialidades y los de comida rápida.

Tabla N° 64.

Lectura y revisión del etiquetado nutricional de los participantes del plan piloto n=10.

Ítem de etiquetado nutricional	Absoluto
Revisión del etiquetado nutricional	
Sí	6
No	4
Lectura de ingredientes	
Sí	5
No	5

Revisión de cantidad de conservantes y aditivos

Sí	3
No	7

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla anterior se puede observar que una gran cantidad de participantes revisa las etiquetas nutricionales, la mitad lee los ingredientes y una baja cantidad revisa la cantidad de conservantes y aditivos.

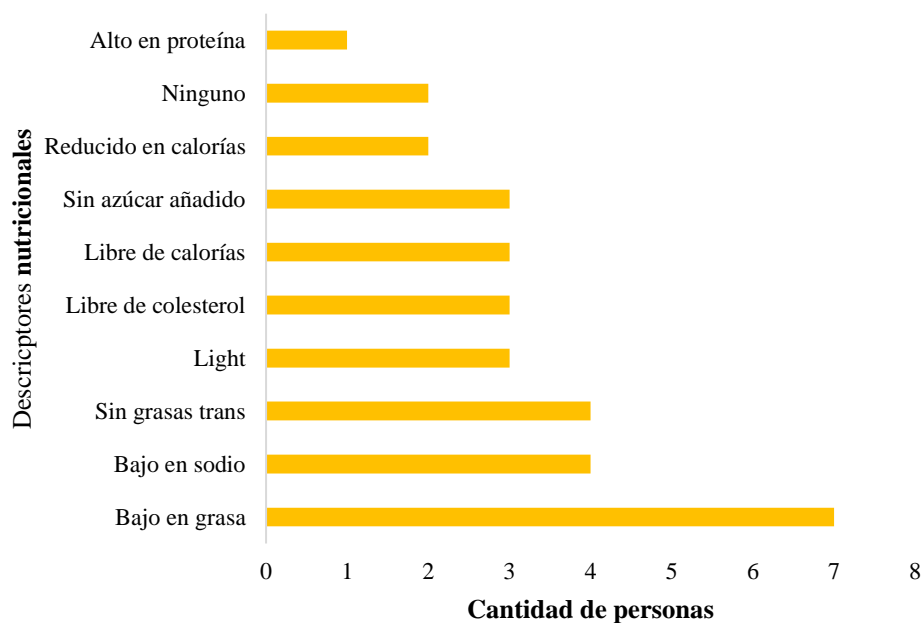


Figura N° 15. Descriptorios nutricionales que toman en cuenta los participantes del plan piloto.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

De acuerdo con la figura anterior, los descriptorios nutricionales que más se toman en cuenta para la elección de los alimentos son bajo en grasa, bajo en sodio y sin grasas trans.

ANEXO 4. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS FINALES

Fecha: ___ / ___ / ___
Número de cuestionario: _____

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Nombre de la investigadora: Karla Patricia Soto Meneses.

Nombre de la investigación: 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.

El siguiente instrumento de recolección de datos forma parte de la investigación final para culminar el proceso de graduación, para obtener el grado de Licenciatura en Nutrición. La información obtenida es confidencial y de uso académico exclusivamente.

Instrucciones: A continuación, se le presenta una serie de preguntas referentes a datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y prácticas de compra de alimentos. Lea cada pregunta cuidadosamente y seleccione la opción que esté más apegada a su realidad.

ANTES DE INICIAR, POR FAVOR CONTESTAR ESTAS INTERROGANTES

1. ¿Se encuentra usted en el rango de edad de 40 a 64 años?

Sí No

2. ¿Tiene 6 o más meses de vivir en el distrito de San Juan o en el distrito de San Diego?

Sí No

3. ¿Es usted la persona encargada de realizar la compra de alimentos en su hogar?

Sí No

*En caso de seleccionar **NO ACEPTO** en el consentimiento o seleccionar **NO** en alguna de las tres preguntas: ¡Muchas gracias por su deseo de participar en la encuesta! Sin embargo, usted seleccionó aspectos que no son afines a la investigación, como que no acepta el consentimiento informado, no se encuentra en el rango de edad de 40 a 64 años, no tiene 6 o más meses de vivir

en el distrito de San Juan o en el distrito de San Diego o no es usted la persona encargada de comprar los alimentos en su hogar; por lo que no puede participar en esta investigación.

I PARTE. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Indique su sexo:

Femenino Masculino

2. ¿Cuál es su distrito de residencia?

San Juan San Diego

3. ¿En cuál rango de edad se encuentra?

40-44 años 45-49 años 50-54 años 55-59 años 60-64 años

4. ¿Actualmente vive con su pareja sentimental?

Sí No

5. ¿Cuál es su ocupación actual?

Asalariado (a) con empleo de tiempo completo Ama de casa
 Asalariado (a) con empleo de medio tiempo Desempleado (a)
 Trabajador (a) independiente Pensionado (a)
 Con suspensión laboral

6. ¿Cuál es su grado de escolaridad?

Primaria incompleta Técnico
 Primaria completa Universidad incompleta
 Secundaria incompleta Universidad completa
 Secundaria completa

Sección jefe de hogar

7. ¿Es usted jefe o jefa de hogar?

Sí No

*En caso de que la respuesta sea **NO**, responder preguntas 7.1, 7.2, 7.3 y 7.4.

7.1. ¿Cuál es su parentesco con el jefe o la jefa de hogar?

Pareja Otro parentesco
 Hijo o hija

7.2. ¿Cuál es la ocupación actual del jefe o la jefa de hogar?

- Asalariado (a) con empleo de tiempo completo Ama de casa
 Asalariado (a) con empleo de medio tiempo Desempleado (a)
 Trabajador (a) independiente Pensionado (a)
 Con suspensión laboral

7.3. ¿Cuál es el grado de escolaridad del jefe o la jefa de hogar?

- Primaria incompleta Técnico
 Primaria completa Universidad incompleta
 Secundaria incompleta Universidad completa
 Secundaria completa

7.4. ¿Participó la persona jefe de hogar en las últimas elecciones presidenciales en el año 2018 y las elecciones cantonales en el año 2020? Seleccionar sí solamente si participó en ambas elecciones.

- Sí No
 No sabe

Sección persona encargada de preparar los alimentos en el hogar

8. ¿Es usted la persona encargada de preparar los alimentos en su hogar?

- Sí No

*En caso de que la respuesta sea **SÍ**, responder pregunta 8.1.

8.1. ¿Cuánto tiempo dedica generalmente a la preparación de los alimentos del almuerzo?

- Menos de 15 minutos Entre 30 y 60 minutos
 Entre 15 y 30 minutos Más de 60 minutos

*En caso de que la respuesta sea **NO**, responder pregunta 8.2 y 8.3.

8.2. ¿Quién se encarga de la preparación de los alimentos que se consumen en su hogar?

IMPORTANTE: En caso de ser su pareja u otro miembro de la familia la encargada de la preparación de los alimentos, seleccionar la opción correspondiente, solamente si esa persona es diferente a la persona jefe de hogar, en caso contrario seleccionar la opción jefe de hogar.

- Jefe de hogar Empleada doméstica
 Pareja Servicio de alimentación
 Otro miembro de la familia

8.3. ¿Cuánto tiempo dedica generalmente a la preparación de los alimentos del almuerzo la persona encargada de su preparación?

- Menos de 15 minutos Más de 60 minutos
 Entre 15 y 30 minutos No sabe
 Entre 30 y 60 minutos

*En caso de que la respuesta sea **diferente a jefe de hogar**, responder preguntas 8.4 y 8.5.

8.4. ¿Cuál es la ocupación actual de la persona que prepara los alimentos que se consumen en su hogar?

- Asalariado (a) con empleo de tiempo completo Ama de casa
 Asalariado (a) con empleo de medio tiempo Desempleado (a)
 Trabajador (a) independiente Pensionado (a)
 Con suspensión laboral No sabe

8.5. ¿Cuál es el grado de escolaridad de la persona encargada de preparar los alimentos que se consumen en su hogar?

- Primaria incompleta Técnico
 Primaria completa Universidad incompleta
 Secundaria incompleta Universidad completa
 Secundaria completa No sabe

Continuación datos sociodemográficos

9. ¿Cuántas personas hay en su hogar según categoría de edad?

Categoría de edad	Cantidad de personas					
	Ninguno	1	2	3	4	5 o más
Menor a 18 años						
Entre 18 a 64 años						
Mayor a 64 años						

10. Indique la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en su hogar:

- 1 persona 2 personas 3 personas 4 personas 5 o más personas

11. Indique el rango aproximado de ingresos económicos totales para el mantenimiento de su hogar:

- Menos de 150.000 colones 451.000 a 600.000 colones
 150.000 a 300.000 colones 601.000 a 750.000 colones
 301.000 a 450.000 colones Más de 750.000 colones

Pescado o mariscos										
Embutidos: salchichón, salchichas, mortadela, chorizo, entre otros										
Vegetales harinosos: plátano maduro, papa, yuca, entre otros										
Vegetales: brócoli, coliflor, zanahoria, zuchinni, remolacha, entre otros										

4. ¿Cuál es el tipo de grasa que utilizan regularmente para la cocción de los alimentos que se consumen en su hogar?

- Aceite de soya, girasol o maíz Mantequilla o margarina
 Aceite de canola u oliva Manteca vegetal
 Aceite en spray (aerosol) Manteca animal

5. ¿Usualmente con qué endulza sus bebidas?

- Azúcar blanca Edulcorantes (Nativia, Splenda, Stevia, Sacarina)
 Azúcar moreno No utiliza endulzantes
 Miel de abeja

6. ¿Qué tipo de condimento se utiliza con mayor frecuencia para sazonar los alimentos que se consumen en su hogar? Puede marcar más de una opción.

- Sal de mesa Condimentos preparados tipo Badia
 Consomé tipo Maggi Especias naturales (Pimienta, orégano, laurel u otros)

7. ¿Con quién consume la mayor parte de sus alimentos?

- Solo (a) Compañeros (as) de trabajo
 Núcleo familiar Amigos (as)

8. ¿Realiza alguna otra actividad mientras consume los alimentos? Puede marcar más de una opción.

- Ver televisión Realizar labores del trabajo
 Usar el celular No realiza ninguna otra actividad

9. ¿Cuánto tiempo dedica generalmente a consumir los alimentos?

- Menos de 15 minutos Entre 30 y 45 minutos
 Entre 15 y 30 minutos Más de 45 minutos

10. Indique los ingredientes que utilizan en su hogar con mayor frecuencia para la preparación de las ensaladas. Puede marcar varias opciones.

- | | |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Repollo | <input type="checkbox"/> Vegetales (zanahoria, pepino, culantro u otros) |
| <input type="checkbox"/> Lechuga | <input type="checkbox"/> Queso (fresco, cheddar, mozzarella u otros) |
| <input type="checkbox"/> Espinacas | <input type="checkbox"/> Frutas (fresas, mango, arándanos u otras) |
| <input type="checkbox"/> Albahaca | <input type="checkbox"/> Leguminosas (garbanzos, lentejas u otras) |
| <input type="checkbox"/> Tomate | <input type="checkbox"/> Semillas (almendras, nueces u otras) |
| <input type="checkbox"/> Tomate cherry | <input type="checkbox"/> Aceite de oliva, balsámico o aderezos |
| <input type="checkbox"/> Aguacate | <input type="checkbox"/> No consume ensaladas |
| <input type="checkbox"/> Limón | |

11. ¿Cuándo consume alimentos fuera del hogar, normalmente qué tipo de comida consume?

- Comida rápida (empanadas, papas fritas, tacos, hamburguesas, entre otras)
- Comida especializada (en mariscos, pescado, carnes, comida italiana, entre otras)
- Comida casera (casados u otras)
- No consume alimentos fuera del hogar

Frecuencia de consumo de alimentos

12. Indique la frecuencia con la que consume los siguientes alimentos:

Alimentos	Frecuencia de consumo						
	Nunca	1 o 2 veces por mes	1 o 2 veces por semana	3 o 4 veces por semana	5 o 6 veces por semana	1 vez al día	2 o más veces al día
LÁCTEOS							
Leche descremada							
Leche semidescremada							
Leche entera o leche en polvo							
Yogurt							
PROTEÍNAS							
Huevo							
Pollo							
Carne de res y cerdo							
Pescado o mariscos (pescado fresco, camarones, atún fresco, salmón u otros)							
Embutidos (salchichón, salchichas, mortadela u otros)							
Enlatados (atún, sardina u otros)							
FRUTAS Y VEGETALES							
Banano, piña, naranja, papaya, sandía, melón u otras							
Frutos rojos (arándanos, fresas, frambuesas, cerezas u otras)							

Embutidos (salchichón, salchichas, mortadela u otros)								
Frutas y vegetales								
Pescado y mariscos								

2. Seleccione la frecuencia con la que realiza la compra de cada uno de los siguientes grupos de alimentos:

Grupos de alimentos	Frecuencia de compra de alimentos				
	Diariamente	Semanalmente	Quincenalmente	Mensualmente	No compra
Productos no perecederos (abarrotes, enlatados, pastas, granos u otros)					
Productos perecederos (huevos, leche, quesos u otros)					
Carnes (res, cerdo o pollo)					
Embutidos (salchichón, salchichas, mortadela u otros)					
Frutas y vegetales					
Pescado y mariscos					

3. Los siguientes son factores que influyen en la compra de alimentos. Seleccione la opción principal para elegir cada uno de los grupos de alimentos que se mencionan:

Grupos de alimentos	Factores				
	Aspectos económicos (precio, promoción)	Valor nutricional	Aspectos sensoriales (color, olor, textura u otros)	Otros aspectos (marca, empaque, publicidad u otros)	No compra
Productos no perecederos (abarrotes, enlatados, pastas, granos u otros)					
Productos de origen animal (carnes, embutidos, pescado, queso u otros)					
Frutas y vegetales					

4. Seleccione las personas que realizan la compra de alimentos:

- Solo (a) Con la pareja
 Todo el núcleo familiar o una gran proporción de este

5. ¿Revisa usted las etiquetas nutricionales de los alimentos cuando realiza las compras?

- Sí No

6. De los siguientes descriptores nutricionales, ¿cuáles toma en cuenta para la elección de un alimento? Puede marcar varias opciones.

- | | |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Light | <input type="checkbox"/> Libre de calorías |
| <input type="checkbox"/> Libre de colesterol | <input type="checkbox"/> Sin azúcar añadido |
| <input type="checkbox"/> Reducido en calorías | <input type="checkbox"/> Sin grasas trans |
| <input type="checkbox"/> Bajo en grasa | <input type="checkbox"/> Alto en proteína |
| <input type="checkbox"/> Bajo en sodio | <input type="checkbox"/> Ninguno |

7. ¿Lee los ingredientes de los alimentos al momento de realizar la compra de los alimentos?

- Sí No

8. ¿Revisa la cantidad de conservantes o aditivos que contienen los alimentos al momento de realizar la compra de alimentos?

- Sí No

Gracias por su colaboración.

Fin de la encuesta.

ANEXO 5. CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

San José, 18 de noviembre del 2021

Departamento de Registro
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Estimados señores:

La estudiante Karla Patricia Soto Meneses, cédula de identidad número 604260848, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“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.”** el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He verificado que se han incluido las observaciones y 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.

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación:

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

Por consiguiente, se avala el traslado de la tesis al proceso de lectura.

Atentamente,

MERCEDITAS LIZANO Firmado digitalmente por
MERCEDITAS LIZANO VEGA
(FIRMA)
Fecha: 2021.11.18 16:20:51 -05'00'
VEGA (FIRMA)

MSc Mercedes Lizano Vega
 Catedrática Universitario
 Tutora

ANEXO 6. CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR

San José, 13 de diciembre del 2021

Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez

Estimados señores:

En calidad de lector de la Tesis titulada *"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"*, elaborada por la estudiante Karla Patricia Soto Meneses, doy fe que he revisado el documento y considero su aprobación para el siguiente proceso de revisión y así optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

Atentamente

SERGIO
ALEXANDER
MORA MORA
(FIRMA)



Digitally signed by
SERGIO ALEXANDER
MORA MORA (FIRMA)
Date: 2021.12.13
17:15:36 -06'00'

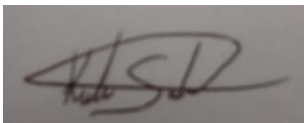
Dr. Sergio Mora Mora
Nutricionista – CPN 162-09
Cédula 1-0972-0223

ANEXO 7. DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Karla Patricia Soto Meneses, mayor de edad, portadora de la cédula de identidad número 6-0426-0848, egresada 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 el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: **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**, 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 dieciocho días del mes de noviembre del año dos mil veintiuno.



Karla Patricia Soto Meneses

Cédula: 6-0426-0848

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

San José, 20 de enero del 2022

Señores:

Universidad

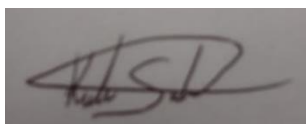
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

La suscrita Karla Patricia Soto Meneses con número de identificación 6-0426-0848 autora del trabajo de graduación titulado **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**, como requisito para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición; sí autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,



Karla Patricia Soto Meneses

Cédula: 6-0426-0848