

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**  
**CARRERA DE NUTRICIÓN**

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

**COMPARACIÓN DE LA SEGURIDAD  
ALIMENTARIA, TIPO DE OCUPACIÓN  
ECONÓMICA Y HáBITOS ALIMENTARIOS  
DE POBLACIÓN ADULTA QUE VIVEN EN  
LOS DISTRITOS SAN JOSÉ Y  
CONCEPCIÓN DE SAN ISIDRO DE  
HEREDIA, 2020-2021**

**HAZEL ZÚÑIGA ARGUELLO**

Abril, 2021

## **TABLA DE CONTENIDO**

# ÍNDICE DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO .....	2
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	3
ÍNDICE DE TABLAS.....	7
ÍNDICE DE FIGURAS.....	9
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	10
<b>RESUMEN</b> .....	11
<b>ABSTRACT</b> .....	12
<b>CÁPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	14
<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	15
1.1.1 Antecedentes del problema .....	15
1.1.2 Delimitación del problema .....	20
1.1.3 Justificación .....	20
<b>1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	22
<b>1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	22
1.3.1 Objetivo General .....	22
1.3.2 Objetivos específicos.....	23
<b>1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES</b> .....	23
1.4.1 Alcances de la investigación .....	23
1.4.2 Limitaciones de la investigación .....	23
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	20
<b>2.1 GENERALIDADES DE LA POBLACIÓN DE LOS DISTRITOS DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN, SAN ISIDRO DE HEREDIA.</b> .....	21
<b>2.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA</b> .....	21
2.2.1 Disponibilidad.....	22
2.2.2 Acceso .....	23
2.2.3 Utilización Biológica .....	24
2.2.4 Consumo de alimentos.....	25
2.2.5 Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) .....	26
2.2.6 Pobreza.....	26
2.2.5.1 Línea de pobreza.....	26
<b>2.3 OCUPACIÓN ECONÓMICA</b> .....	28

2.3.1 Jornada Laboral .....	31
2.5 HÁBITOS ALIMENTARIOS .....	32
<b>CÁPITULO III: MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>36</b>
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....	37
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	37
3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO .....	37
3.3.1 Área de estudio .....	37
3.3.2 Población .....	37
3.3.3 Muestra .....	38
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión .....	39
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	39
3.4.1 Validez de un cuestionario .....	40
3.4.2 Confiabilidad .....	40
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	40
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	41
3.7 PLAN PILOTO .....	45
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS .....	45
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS .....	46
3.10 ANALISIS DE DATOS .....	46
3.10.1 Análisis univariado .....	46
3.10.2 Análisis bivariado .....	47
<b>CÁPITULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>48</b>
4.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS .....	49
4.2. SEGURIDAD ALIMENTARIA .....	52
4.2.1 Disponibilidad de alimentos .....	52
4.2.2 Acceso a los alimentos .....	57
4.2.3 Utilización Biológica .....	59
4.2.4 Consumo de alimentos .....	63
4.2.5 Seguridad Alimentaria según la ELCSA .....	66
4.2.6 Condición de pobreza en adultos del distrito de San José y Concepción según Canasta Básica Alimentaria y Línea de Pobreza .....	68
4.3. OCUPACIÓN ECONÓMICA .....	70
4.4. HÁBITOS ALIMENTARIOS .....	75

<b>4.5 COMPARAR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN.</b> .....	82
<b>4.5.1 Comparación de la disponibilidad de alimentos.</b> .....	82
<b>4.5.2. Comparación del acceso a los alimentos</b> .....	87
<b>4.5.3 Comparación de la utilización biológica.</b> .....	90
<b>4.5.4 Comparación del consumo de alimentos.</b> .....	94
<b>4.5.5. Comparación de la seguridad alimentaria según la ELCSA.</b> .....	99
<b>4.5.6. Comparación de la condición de pobreza en adultos del distrito de San José y Concepción según Canasta Básica Alimentaria (CBA) y Línea de Pobreza (LP).</b> .....	100
<b>4.6. COMPARAR EL TIPO DE OCUPACIÓN ECONÓMICA DE LA POBLACIÓN DE LOS DISTRITOS DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN.</b> .....	103
<b>4.6.1 Comparación del tipo de ocupación económica</b> .....	103
<b>4.6.2. Comparación de la jornada laboral.</b> .....	104
<b>4.6.3. Comparación de los días laborados a la semana.</b> .....	105
<b>4.6.4. Comparación de las horas laboradas al día.</b> .....	106
<b>4.6.5. Comparación del tiempo en el trabajo para consumir alimentos.</b> .....	107
<b>V. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> .....	118
<b>5.1. DATOS SOCIODEMOGRAFICOS DE ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN</b> .....	119
<b>5.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA EN ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN</b> .....	120
<b>5.2.1 Disponibilidad de Alimentos</b> .....	120
<b>5.2.2 Acceso a los alimentos</b> .....	123
<b>5.2.3 Utilización Biológica</b> .....	124
<b>5.2.4 Consumo de alimentos.</b> .....	128
<b>5.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN LA ELCSA EN LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN</b> .....	133
<b>5.4 NIVEL DE POBREZA SEGÚN CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA Y LÍNEA DE POBREZA EN ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN.</b> .....	134
<b>5.5 OCUPACIÓN ECONÓMICA DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN</b> .....	135
<b>5.5.1 Jornada laboral, horario laboral.</b> .....	137
<b>5.5.2 Tiempo destinado a consumir alimentos en el trabajo.</b> .....	137
<b>5.6 HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN.</b> .....	138
<b>VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	143

<b>6.1. CONCLUSIONES</b> .....	144
<b>6.2. RECOMENDACIONES</b> .....	146
<b>BLIBLIOGRAFÍA</b> .....	147
<b>ANEXOS</b> .....	157
<b>ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO</b> .....	158
<b>ANEXO 2. CUESTIONARIO ELABORADO PARA LA INVESTIGACIÓN</b> .....	159
<b>ANEXO 3. ESCALA LATINOAMERICANA Y CARIBEÑA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA (ELCSA)</b> .....	172
<b>ANEXO 4: RESULTADOS DEL PLAN PILOTO</b> .....	173
<b>ANEXO 5. DECLARACIÓN JURADA</b> .....	193
<b>ANEXO 6. CARTA DEL TUTOR</b> .....	194
<b>ANEXO 7. CARTA DEL LECTOR</b> .....	195
<b>ANEXO 8. CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LICENCIA DE TFG</b> .....	196

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Criterios de Inclusión y Exclusión.....	39
.Tabla N° 2 Operacionalización de las variables de la investigación, 2020. ....	41
Tabla N° 3 Características sociodemográficas de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. ....	49
Tabla N° 4 Lugar de compra de alimentos de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. ....	55
Tabla N° 5 Promedio de ingresos utilizados para la compra de alimentos en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	58
Tabla N° 6 Medio de transporte utilizado para la compra de alimentos de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	59
Tabla N° 7 Padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles en adultos del distrito de San José y concepción, 2020-2021. ....	62
Tabla N° 8 Frecuencia de consumo de alimentos en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. ....	64
Tabla N° 9 Condición de pobreza según la Canasta Básica Alimentaria y la Línea de pobreza en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	68
Tabla N° 10 Tipo de ocupación económica de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. ....	70
Tabla N° 11 Lugar donde realizan los tiempos de comida de lunes a viernes adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	80
Tabla N° 12 Lugar donde realizan los tiempos de comida los fines de semana adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	81
Tabla N° 13 Comparación de la presencia de establecimientos para compra de alimentos en los distritos de San José y Concepción, 2020-2021.....	82
Tabla N° 14 Comparación de la producción de alimentos para autoconsumo entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. ....	83
Tabla N° 15 Comparación del lugar donde compran los alimentos entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. ....	84
Tabla N° 16 Comparación de la existencia de establecimientos para compra de alimentos mediante la prueba estadística en los distritos de San José y Concepción, 2020-2021. ....	85
Tabla N° 17 Comparación del ingreso promedio familiar entre los hogares del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. ....	87
Tabla N° 18 Comparación de los ingresos mensuales destinados a la compra de alimentos entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. ....	88
Tabla N° 19 Comparación de los medios de transporte utilizados para la compra de alimentos entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	89
Tabla N° 20 Comparación del acceso a agua potable entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. ....	90
Tabla N° 21 Comparación del servicio de recolección de basura semanal en los distritos de San José y Concepción, 2020-2021. ....	91
Tabla N° 22 Comparación de la técnica utilizada para lavar las frutas y vegetales entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. ....	92

Tabla N° 23 Comparación de enfermedades crónicas no transmisibles entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	92
Tabla N° 24 Comparación del seguro social en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	94
Tabla N° 25 Comparación de la frecuencia de consumo de alimentos entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	94
Tabla N° 26 Comparación de la frecuencia de consumo de alimentos utilizando la prueba estadística de chi cuadrado de Pearson en los adultos del distrito de San José y concepción, 2020-2021.....	98
Tabla N° 27 Comparación de la seguridad alimentaria según la ELCSA entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	99
Tabla N° 28 Comparación de la condición de pobreza entre los adultos del distrito de San José y los del distrito de Concepción, 2020-2021.....	101
Tabla N° 29 Comparación de las ocupaciones económicas entre los adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	103
Tabla N° 30 Comparación de la jornada laboral entre los adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	104
Tabla N° 31 Comparación de los días laborados entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	105
Tabla N° 32 Comparación del horario laboral entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	106
Tabla N° 33 Comparación del tiempo para consumir alimentos en el trabajo entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	107
Tabla N° 34 Comparación de los tiempos de comida realizados por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	108
Tabla N° 35 Comparación de la adición de sal a la comida ya preparada entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	109
Tabla N° 36 Comparación del consumo de azúcar entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	110
Tabla N° 37 Comparación de los métodos de cocción utilizados por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	111
Tabla N° 38 Comparación del tipo de grasa utilizado por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	112
Tabla N° 39 Comparación del consumo de agua entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	113
Tabla N° 40 Comparación de los lugares donde realizan los tiempos de comida de lunes a viernes adultos del distrito de San José y adultos del distrito de Concepción, 2020-2021.....	114
Tabla N° 41 Comparación del lugar donde realizan los tiempos de comida los fines de semana adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.....	115

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1 Existencia de establecimiento para compra de alimentos en los distritos de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	53
Figura N° 2 Producción de alimentos para autoconsumo de adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	54
Figura N° 3 Ingreso promedio familiar de los hogares del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	57
Figura N° 4 Acceso a agua potable en los distritos de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	60
Figura N° 5 Servicio de recolección de basura semanal en los distritos de San José y concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	61
Figura N° 6 Técnica utilizada para lavar las frutas y vegetales por adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	61
Figura N° 7 Seguro Social en adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	63
Figura N° 8 Seguridad Alimentaria según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) en adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	67
Figura N° 9 Jornada laboral de adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	71
Figura N° 10 Días laborados semanalmente por adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	72
Figura N° 11 Horas laboradas al día por adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	73
Figura N° 12 Tiempo destinado al consumo de alimentos en horas laborales de adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	74
Figura N° 13 Tiempos de comida realizados por adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	75
Figura N° 14 Adición de sal a la comida preparada en adultos del distrito de san José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	76
Figura N° 15 Consumo de azúcar de adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	77
Figura N° 16 Clasificación de los métodos de cocción utilizados por adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	78
Figura N° 17 Tipo de grasa utilizada para cocinar por adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	79
Figura N° 18 Consumo de agua en adultos del distrito de San José y Concepción, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021. ....	80

## **AGRADECIMIENTOS**

Primeramente, quiero agradecer a Dios y la Virgen Santísima por todas las bendiciones que derrama sobre mi día a día y por permitirme cumplir mi meta de ser una profesional en Nutrición.

Además, agradezco profundamente a mis padres, por todo el apoyo que me han brindado estos años, por nunca desampararme y siempre estar ahí para mí cuando más lo necesitaba; y por todos los consejos y palabras hermosas que siempre han tenido para mí.

A mi hijo por darme siempre las fuerzas necesarias para luchar día a día por mis sueños y por ser mi inspiración para querer superarme cada día más. Aunque fue un proceso difícil ser madre y además llevar una carrera Universitaria siempre tuve ahí esa personita que no me dejaba rendirme en ningún momento.

A mi pareja por su apoyo incondicional en toda mi carrera Universitaria, por siempre darme ánimos cuando lo necesitaba, cuando sentía que no podía más siempre tenía una palabra de apoyo hacia mí.

A la Dra. Ingrid Cerna Solís por todo el apoyo y enseñanzas brindadas durante gran parte de mi carrera Universitaria y además durante el proceso de elaboración de mi proyecto de tesis.

A mis queridos amigos Gloriana Delgado, Nicole Charpentier, Bayron Calvo, Hannia Badilla, Nisshi Cubillo y Kelly Zavala por todo su apoyo, consejos y momentos especiales vividos durante esta hermosa aventura Universitaria.

## RESUMEN

**Introducción:** La seguridad alimentaria en la población es un factor importante que garantiza una adecuada alimentación y estilo de vida en las personas, debido a que contempla cuatro aspectos importantes, la disponibilidad, el acceso económico, la utilización biológica y el consumo de alimentos. Sin embargo, la inseguridad alimentaria es un problema que sigue afectando a la población, principalmente por problemas económicos en los hogares. El tipo de ocupación económica que desempeña una persona es un determinante importante para acceder a una alimentación adecuada, debido a que de esta se derivan los principales ingresos de los hogares. Los hábitos alimentarios de los adultos es un factor importante donde se puede observar hábitos saludables y poco saludables que pueden estar provocando un impacto positivo o negativo en la salud de los adultos. **Objetivo General:** Comparar la seguridad alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios de población adulta que viven en los distritos San José y Concepción de San Isidro de Heredia, 2020-2021. **Metodología:** La investigación se realiza en hombres y mujeres adultos entre los 20 y 64 años de edad que actualmente se encuentren laborando. A estos se les aplicó un cuestionario con aspectos sobre la seguridad alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios. **Resultados y discusión:** 52% de adultos del distrito de Concepción presentan inseguridad alimentaria leve, 6% inseguridad moderada, 2% inseguridad severa y 40% seguridad alimentaria, en el caso de los adultos del distrito de San José, 48% presentan inseguridad alimentaria leve, 14% inseguridad moderada, 4% inseguridad severa y 34% seguridad alimentaria según la ELCSA. En el caso del distrito de San José la determinante de la seguridad alimentaria que se ve más afectada es el acceso económico el cual es menor que en los adultos de Concepción, por otra parte, la disponibilidad alimentaria afecta a la población del distrito de Concepción principalmente por falta de

establecimientos para compra de alimentos en la localidad. Las ocupaciones que más sobresalen en los adultos del distrito de Concepción son los profesionales científicos, intelectuales (22%), los trabajadores de servicios y vendedores (18%) y profesionales de apoyo administrativo (16%), en el distrito de San José se destacan más los trabajadores de servicios y vendedores (36%); y las ocupaciones elementales (18%). Las ocupaciones de los adultos de San José tienen ingresos mensuales menores lo cual puede estar afectando el acceso económico de esta población. En ambos distritos los adultos omiten principalmente las meriendas durante el día, en el caso del distrito de San José existe un mayor consumo de azúcar que en Concepción, los adultos del distrito de San José mencionan que utilizan más el método de cocción fritura que los adultos de Concepción, además en ambos distritos tienen un bajo consumo de agua.

**Conclusiones:** Se logra encontrar diferencias y similitudes en la Seguridad Alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios en adultos del distrito de San José y Concepción.

**Palabras clave:** seguridad alimentaria, disponibilidad de alimentos, acceso económico, utilización biológica, consumo de alimentos, ocupación económica y hábitos alimentarios.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Food security in the population is an important factor that ensures adequate food and lifestyle in people, as it includes four important aspects, availability, economic access, biological use and food consumption. However, food insecurity is a problem that continues to affect the population, mainly because of economic problems in households. A person's type of financial occupation is an important determinant for access to adequate food, because it derives from household incomes. Adult eating habits are an important factor where healthy and unhealthy habits can be observed that may be causing a positive or negative impact on adult health. **General Objective:** Comparing food security, type of economic occupation and adult

population eating habits living in the San José and Concepción districts of San Isidro de Heredia, 2020-2021. **Methodology:** Research is carried out in adult men and women between the ages of 20 and 64 who are currently working. These are given a questionnaire with aspects on food security, type of economic occupation and eating habits. **Results and discussion:** 52% of adults in Concepción district have mild food insecurity, 6% moderate insecurity, 2% severe insecurity and 40% food security, for adults in San Jose district, 48% have mild food insecurity, 14% moderate insecurity, 4% severe insecurity and 34% food security according to ELCSA. In the case of the district of San José, the determinant of food security that is most affected is economic access which is lower than in adults in Concepción, on the other hand, food availability affects the population of the Concepción district mainly because of a lack of establishments for food purchases in the locality. The occupations that stand out most in adults in the district of Concepción are scientific, intellectual professionals (22%), service workers and vendors (18%) and administrative support professionals (16%), in the District of San Jose, service workers and vendors (36%) stand out more; and elementary occupations (18%). The occupations of adults in San Jose have lower monthly incomes which may be affecting the economic access of this population. In both districts adults mainly omit snacks during the day, in the case of the district of San José there is a higher consumption of sugar than in Concepción, adults in the district of San José mention that they use more the method of cooking frying than adults of Concepción, in addition in both districts have a low water consumption. **Conclusions:** Differences and similarities are found in Food Security, type of economic occupation and eating habits in adults in the district of San José y Concepción. **Keywords:** food security, food availability, economic access, biological use, food consumption, economic occupation and eating habits.

# **CÁPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1.1 Antecedentes del problema**

En el siguiente apartado se presentan los antecedentes a nivel internacional y nacional del problema de investigación mediante una revisión bibliográfica de distintos estudios que muestran los cambios que han surgido en la seguridad alimentaria, ocupación económica y hábitos alimentarios en los últimos años.

#### **1.1.1.1 Antecedentes internacionales**

En una revisión literaria realizada en los Estados Unidos sobre el impacto de la inseguridad alimentaria en la salud de la población, se dice que para el año 2009 la inseguridad alimentaria se encontraba en un 14,6% en los hogares sin niños y de un 16,9% a un 22,5% en aquellos hogares donde habitaban niños. Además, en este estudio se encontró que la población adulta presentaba inseguridad alimentaria principalmente por una disminución en la ingesta de nutrientes lo que provoca problemas de salud tales como hipertensión, dislipidemias, diabetes, depresión y alteración de sueño. Otro dato importante es que las madres tienen mayor probabilidad de sufrir problemas de salud a causa de la inseguridad alimentaria en comparación con los hombres. (Gundersen y Ziliak, 2015)

Un estudio realizado en México para determinar la seguridad alimentaria en 61,467 hogares obtuvo como resultado que un 16% tienen ingresos por debajo de la línea de pobreza alimentaria (dinero necesario para comprar una canasta básica alimentaria), 27% tiene ingresos mayores a la línea de pobreza alimentaria, 31% tiene ingresos menores a la línea de pobreza de activos (ingresos necesarios para pagar alimentos, educación, salud, ropa, vivienda y transporte) y el 26% restante de los hogares tienen ingresos más altos. (Lemus, Ishdorj y Álvarez, 2016)

Otro punto evaluado en el estudio de Lemus, Ishdorj y Alvares (2016), es como afecta el grado de educación en la seguridad alimentaria de los hogares, en este caso se demostró que entre más estudia una persona, mayor va ser su grado de seguridad alimentaria y el de su familia. Además, aquellos hogares que viven en grandes ciudades tienen 2,5 puntos porcentuales más posibilidades de tener seguridad alimentaria en comparación con los hogares que están en zonas rurales.

En Ontario, Canadá, se aplicó una encuesta a 90,368 adultos con el fin de conocer la relación que tiene la inseguridad alimentaria con la mortalidad de la población. Con respecto a la inseguridad alimentaria el 3,4% vivía en hogares con inseguridad alimentaria marginal, el 4,4% en moderada y el 3,2% en grave, con lo anterior se estima que los adultos que padecen inseguridad alimentaria marginal tienen un 28% más de probabilidades de morir en cualquier momento después de la entrevista realizada en este estudio y los resultados para inseguridad alimentaria moderada y severa son 49% y 160%. (Gundersen, Tarasuk, Cheng, Oliveira y Kurdyak, 2018)

En Etiopia, mediante una revisión sistemática y meta análisis de varios estudios sobre el impacto que tiene la mujer jefa de hogar sobre la inseguridad alimentaria, se analizaron un total de 2084 hogares encabezados por mujeres donde se encontró que un 66,1% de los hogares presentaba inseguridad alimentaria. Un punto importante es que aquellos hogares que están encabezados por hombres demostraron tener más seguridad alimentaria, esto debido a que aún existe desigualdad en cuanto al acceso que tienen las mujeres al trabajo y otros beneficios en este país. (Negesse, et al., 2020)

En un estudio realizado a dos hombres y ocho mujeres entre los 35 y 55 años de edad, que habitan en la Haya, ciudad de los países bajos, y que además presentaban inseguridad alimentaria, se demostró que estas personas tenían un buen conocimiento sobre alimentación saludable y su relación con la salud, conocían acerca la importancia de incluir frutas y vegetales en la alimentación, técnicas saludables de cocción, consideraban la comida rápida y azucarada como insalubre, los productos integrales se consideraban saludables y en el caso de la carne algunos la consideraban como saludable y otros como insalubre. (Van del Velde, Schuildenburg, Thri vikraman, Numans y Kriefte- de Jong, 2019)

Un aspecto importante es que todos los participantes del estudio mencionado en el párrafo anterior, presentaban problemas de sobrepeso u obesidad y además tenían ingresos por debajo del presupuesto de necesidades básicas y un nivel educativo bajo. Por lo anterior, los entrevistados mencionaban que es muy difícil llevar una alimentación saludable por sus bajos ingresos económicos y, además, el trabajo que desempeñaban les reduce el tiempo para preparar los alimentos. (Van del Velde, Schuildenburg, Thri vikraman, Numans y Kriefte- de Jong, 2019)

#### **1.1.1.2 Antecedentes Nacionales**

La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021, fue creada con el propósito de garantizar que todo ciudadano costarricense, principalmente aquellos en estado de vulnerabilidad, tengan una adecuada disponibilidad de alimentos para satisfacer sus necesidades nutricionales. Además, es importante asegurar el acceso físico y económico a alimentos inocuos que no vallan a causar ninguna afectación en la salud del consumidor. (Ministerio de Salud, 2011).

El Plan Nacional para la Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del hambre 2025, fue creado en el año 2014 en Caracas, Venezuela, por distintas entidades gubernamentales de

América Latina y el Caribe, con el fin de combatir la pobreza y de esta manera garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de la población.

El objetivo de este último es “alcanzar resultados concretos que se traduzcan en mejoras significativas en la calidad de vida de nuestros pueblos, dirigidas a la erradicación de la pobreza, en especial de la pobreza extrema, que garanticen la seguridad alimentaria y la nutrición, con enfoque de género y respetando la diversidad de hábitos alimentarios, para afrontar los desafíos de la seguridad alimentaria y la nutrición con vistas a la erradicación del hambre y al disfrute del Derecho a la Alimentación, en especial de todos los sectores en situación de vulnerabilidad.” (FAO, 2016, p.11)

Según el Ministerio de Salud (2016), el Plan Nacional de Salud para Costa Rica 2016-2020, fue creado con el propósito de “impulsar el crecimiento económico del país mediante la creación de nuevos empleos, disminuir la desigualdad, eliminar la pobreza extrema y luchar contra la corrupción y por un estado que sea transparente y eficiente.” (p.8-155)

Un ámbito que se toma en cuenta en el Plan Nacional de Salud para Costa Rica 2016-2020 es el de prácticas saludables, recreación y deporte donde se incluye el área de alimentación y nutrición, en esta área se mencionan algunas políticas como la de fomentar la producción, recolección, comercialización, selección y consumo de alimentos inocuos saludables y nutritivos, además, fomentar una cultura agrícola autóctona, orgánica, urbana y rural mediante prácticas agroecológicas, estas con el fin de que la población tenga acceso a alimentos de calidad. (Ministerio de Salud, 2016, p.8-155)

Según el INEC (2019), la línea de pobreza para el año 2019 representa un 20,98% del total de hogares costarricenses con algún grado de pobreza, la zona urbana reportaba un 19,77% de

hogares pobres y la zona rural un 24,17%, en la región Central hay una incidencia de un 16,70% de hogares en pobreza, por otra parte, la región Brunca presenta un 32,24% de hogares en pobreza, lo anterior se debe a que la línea de pobreza y de pobreza extrema ha aumentado los últimos años, y por el contrario el ingreso que perciben los hogares con bajos recursos ha disminuido.

Según la Encuesta Continua de Empleo (ECE), Costa Rica presenta una tasa de desempleo para el 2020 de un 20,1%, la cual aumento 8,8 puntos porcentuales (pp) en comparación al año anterior. La población desempleada fue de 468mil personas lo que representa un aumento respecto al año 2019. Las mujeres presentan una tasa de desempleo mayor que los hombres (26,0% y 16,3%, respectivamente). Las personas que realizan subempleo y que desean trabajar más horas diarias es de un 17,6%, lo que representa un aumento 8,0 pp en comparación con el año anterior. (INEC, 2020)

La Estrategia Nacional de empleo fue creada con el propósito de aumentar las oportunidades laborales de hombres y mujeres de forma que consigan un trabajo decente y productivo, en el proceso participan el sector público y privado con el fin de reducir la pobreza y desigualdad en Costa Rica. (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2014)

Un estudio realizado en el año 2015 para medir el consumo de frutas, vegetales, pescado y mariscos en la población costarricense, obtuvo como resultados que un 43,8% de las personas consumen frutas y vegetales por su valor nutricional, las frutas papaya, banano, piña, naranja y sandía representan un 62,50% del total de frutas consumidas, en el caso de los vegetales el tomate es el más consumido con un 12,9%, seguido de la papa con un 12,4%, repollo un 8,1%, zanahoria un 8,0%, la lechuga un 7,8% y el chayote con 5,9%. (Programa integral de mercadeo agropecuario, 2016)

Otro aspecto importante del estudio anterior, es que se identificó un incremento del consumo en la variable correspondiente a dos porciones de fruta, en dos puntos porcentuales, pasando de un 34,3% en 2012 a un 36,6% en el 2015 y un incremento de un punto porcentual en las mismas porciones de hortalizas de 28,9% en 2012 a 29,7% en el 2015. Con respecto al consumo de pescado y mariscos, la provincia de Heredia representa el primer lugar de consumo con 64,30%, seguida de Puntarenas con 58,10% y Alajuela con 55,50%. (Programa integral de mercadeo agropecuario, 2016)

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La presente investigación se realiza en hombres y mujeres adultos de 20 a 64 años que viven en los distritos de San José y Concepción de San Isidro de Heredia durante el periodo 2020-2021.

### **1.1.3 Justificación**

La seguridad alimentaria contempla una serie de determinantes tales como el acceso y la disponibilidad de alimentos los cuales generan un impacto en el consumo y la utilización biológica de los mismos, “La seguridad alimentaria se entiende como la condición bajo la cual los individuos de una nación tienen: en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos con el fin de llevar una vida activa y sana” (Salvador, 2016)

Un aspecto importante que se puede observar es que el distrito de San José tiene una gran cantidad de comercios y por el contrario el distrito de concepción cuenta con menos cantidad, lo que dificulta el acceso a los alimentos. “El acceso sobre los medios de producción (tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento...) y a los alimentos disponibles en el mercado. La falta de acceso y control es frecuentemente la causa de la inseguridad alimentaria, y puede tener un origen físico (cantidad insuficiente de alimentos debido a varios factores, como son el

aislamiento de la población, la falta de infraestructuras...) o económico (ausencia de recursos financieros para comprarlos debido a los elevados precios o a los bajos ingresos).” (FAO,2011)

Otro aspecto importante para comparar son los ingresos percibidos por la población en estudio ya que estos influyen significativamente en la alimentación de las personas. La población que percibe ingresos más altos va a tener mayor posibilidad de adquirir más cantidad de alimentos y que estos a su vez sean variados, es decir, de todos los grupos de alimentos, por el contrario, las personas que tienen ingresos más bajos cuentan con una limitada cantidad de dinero para la alimentación, por lo tanto, la cantidad, variedad y la calidad de los alimentos se ve afectada. “Numerosos estudios han demostrado que existe una apreciable relación positiva desde un punto de vista estadístico entre el total de ingresos per cápita de los hogares y la diversidad de la dieta, definida como el número de alimentos o grupos de alimentos consumidos a lo largo de un período de tiempo determinado.” (FAO, 2012)

La ocupación económica influye significativamente en los hábitos alimentarios de la población, por lo anterior es importante conocer el nivel de escolaridad y el tipo de trabajo que desempeñan, además, algunos factores como el horario laboral, tipo de jornada, días de descanso y el tiempo destinado a la alimentación durante el trabajo. “La alimentación laboral ha alcanzado cada vez mayor importancia debido a sus efectos en la calidad de vida de los trabajadores y su productividad porque alimentación y nutrición están fuertemente ligadas al funcionamiento biológico del organismo... Si se considera que el trabajador permanece un tercio del día o la mitad de sus horas de vigilia en su lugar de trabajo, éste es el ámbito propicio para desarrollar intervenciones vinculadas con los cuidados de la salud y especialmente aquellas relacionadas con la correcta alimentación.” (Balmaceda, 2016)

Por último, se desea conocer cuáles son los hábitos alimentarios de la población, con el propósito de identificar cuáles de estos son apropiados y cuáles no en la población de cada distrito. Es importante destacar que se investigara la relación que tienen los hábitos alimentarios con la seguridad alimentaria en las dos poblaciones en estudio. “Los hábitos alimentarios son la expresión de las creencias y tradiciones alimentarias de una población y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos” (Céspedes, 2017)

Todas las variables que se analizarán tiene una relación estrecha con la alimentación y calidad de vida de la población por lo que es importante realizar una comparación de ellas en cada uno de los distritos.

## **1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

Basándose en la justificación planteada anteriormente se procede a realizar la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la comparación de la seguridad alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios de población adulta que viven en los distritos San José y Concepción de San Isidro de Heredia, 2020-2021?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo General**

Comparar la seguridad alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios de población adulta que viven en los distritos San José y Concepción de San Isidro de Heredia, 2020-2021.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Conocer las características sociodemográficas de población por medio de un cuestionario.
- Identificar la seguridad alimentaria de la población a través un cuestionario, frecuencia de consumo y la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).
- Determinar el tipo de ocupación económica de la población mediante un cuestionario.
- Analizar los hábitos alimentarios de la población por medio de un instrumento sobre aspectos importantes de la alimentación.
- Comparar la seguridad alimentaria de la población del distrito de San José y Concepción.
- Comparar el tipo de ocupación económica de la población de los distritos de San José y Concepción.
- Comparar los hábitos alimentarios de la población de cada distrito en estudio.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

A continuación, se presentan los alcances y limitaciones de la investigación realizada en adultos del distrito de San José y Concepción durante el periodo 2020-2021.

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

En esta investigación no se obtiene alcances debido a que solamente se logra el cumplimiento de los objetivos de la investigación.

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

Las limitaciones más importantes surgidas en esta investigación son las siguientes:

- Contactar a los adultos de ambos distritos debido a la pandemia Covid-19 que afecta al país.
- Veracidad de las respuestas brindadas por los adultos principalmente en el consumo de alimentos y los hábitos alimentarios.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

En este capítulo, se presentan todos los fundamentos teóricos para realizar la investigación y de esta manera tener una visualización más clara sobre el estudio.

## **2.1 GENERALIDADES DE LA POBLACIÓN DE LOS DISTRITOS DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN, SAN ISIDRO DE HEREDIA.**

San Isidro es el cantón número seis de la provincia de Heredia, pertenece a la gran área metropolitana, limita al norte con los cantones de Vázquez de Coronado y Moravia, al sur con el cantón de Santo Domingo, al este con San Rafael y San Pablo y al oeste con Moravia. Cuenta con 4 distritos, San Isidro, San José, Concepción y San Francisco. Fue fundado el 13 de Julio de 1905 y presenta una extensión de 2,696km<sup>2</sup>. (Jager y Quirós, 2016, p.29-30)

Según Jager y Quirós (2016), el distrito de San José tiene una elevación de 1.330msnm y se compone de los barrios: Santa Cruz y Santa Elena, y los poblados de Huacalillos, Yerbabuena, El Rialengo, La Riata. Por otra parte, el distrito de concepción, tiene una elevación de 1,390 msnm compuesto de los pueblos: Alhajas, Calle Caricias y Chilillal. Las principales actividades económicas del cantón son el cultivo de café y hortalizas, la ganadería de leche y además ha venido en aumento las actividades de comercio y construcción. (p.29-30)

## **2.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA**

Según el Ministerio de Salud (2011), la seguridad alimentaria se puede definir como “el estado en el cual todas las personas gozan, en 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, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo.” (p.12)

El Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá (INCAP), afirma que la seguridad alimentaria y nutricional “es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”. (FAO, 2011, p.2)

Por otra parte, la Cumbre Mundial sobre la Alimentación de 1996 (CMA) adoptó la siguiente definición: “Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana”. (FAO, 2012, p.6)

La seguridad alimentaria y nutricional presenta cuatro dimensiones primordiales, la disponibilidad, el acceso, la utilización biológica y el consumo de los alimentos. A continuación, se detallan cada una de ellas.

### **2.2.1 Disponibilidad**

La disponibilidad alimentaria contempla la producción de alimentos, la oferta, nivel de existencia y comercialización para garantizar que la población tenga un consumo adecuado de alimentos. (FAO, 2011, p.4)

La disponibilidad alimentaria se refiere “a la cantidad y calidad de los alimentos con los que dispone la población para su consumo. Depende de la producción de alimentos a nivel local como también a las exportaciones que se realicen desde otros países. Es importante que el país garantice las herramientas necesarias para el cultivo de alimentos a nivel local como los son las tierras cultivables, semillas, fertilizantes, mano de obra, entre otros. Además, la disponibilidad

se ve afectada por el cambio de los precios, la utilización de los recursos naturales, la disponibilidad de tierras, el acceso al agua, el uso alternativo de los alimentos como materia prima, el cambio climático y las relaciones comerciales.” (Ministerio de Salud, 2011, p.12-13)

La disponibilidad de alimentos es indispensable para garantizar que las personas tengan una adecuada alimentación donde obtengan todos los nutrientes necesarios para una vida saludable. Calomarde, (2018) afirma que, “La suficiencia alimentaria, la cual implica la existencia de alimentos que puedan proporcionar las calorías y nutrientes necesarios para que todos los integrantes del hogar lleven adelante una vida saludable” (p.9)

### **2.2.2 Acceso**

El acceso a los alimentos es muy importante para la población, debido a que es la forma en que las personas van adquirir los alimentos que se encuentran disponibles, si una familia no tiene acceso a los alimentos, aunque estos estén disponibles no podrán consumirlos. Bianchi y Szpak (2016) afirman:

El “acceso” o la habilidad de una familia para adquirir una cantidad adecuada de alimentos en forma regular, a través de compras, trueque, préstamos o asistencia alimentaria. Hay tres elementos en el acceso a los alimentos: el físico, el social y el económico. El aspecto físico es un tema logístico, por ejemplo, cuando la falta de transporte o su limitación entre dos regiones, impide el normal flujo de alimentos entre ellas. El aspecto social se refiere al hecho que, aun cuando los alimentos estén disponibles y haya recursos para adquirirlos, algunos grupos de la población tienen un acceso limitado por razones sociales, por ejemplo, por motivos de género. El aspecto económico se refiere a cuando los alimentos están disponibles y las familias tienen los recursos financieros para adquirirlos regularmente; aspecto determinado, entre otros factores, por el ingreso

disponible, el precio de los alimentos y la provisión o el acceso a los programas de asistencia social. (p.41)

Una de las causas más importantes de la inseguridad alimentaria en la población es la falta de acceso a los alimentos ya sea a nivel físico o económico. La FAO (2011) afirma: “La falta de acceso y control es frecuentemente la causa de la inseguridad alimentaria, y puede tener un origen físico (cantidad insuficiente de alimentos debido a varios factores, como son el aislamiento de la población, la falta de infraestructuras...) o económico (ausencia de recursos financieros para comprarlos debido a los elevados precios o a los bajos ingresos).” (p.4)

### **2.2.3 Utilización Biológica**

Según el Ministerio de Salud (2011) la utilización biológica, “Se define como la utilización que hace el organismo de los nutrientes obtenidos de los alimentos, la cual depende tanto del alimento (composición química y combinación con otros alimentos), como del estado nutricional y de salud de las personas que puede afectar la absorción y la bio-disponibilidad de nutrientes de la dieta. Está condicionada por la cobertura y uso de servicios de salud, saneamiento ambiental, programas de fortificación alimentos y alimentación complementaria, entre otras.” (p.14)

La utilización biológica de los alimentos es el resultado de prácticas de alimentación, la variedad de la dieta y de la adecuada distribución de los alimentos en el hogar, también se refiere al uso apropiado del valor nutricional de los alimentos por el organismo. (El Bilali, Callenius, Strassner y Probst, 2018, p.4)

#### **2.2.4 Consumo de alimentos**

El consumo de alimentos toma en cuenta la existencia de alimentos en el hogar, la calidad y la distribución que se hace a los de la familia, “El consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias. También hay que tener en cuenta aspectos como la inocuidad de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar.” (FAO, 2011, p.4)

Según el Ministerio de Salud (2011). “El consumo está condicionado por la producción de alimentos en el hogar, el nivel de ingresos, el tamaño de la familia, la distribución intrafamiliar de los alimentos, la educación nutricional, los conocimientos en la selección, la preparación y la cocción, según las costumbres y tradiciones del lugar, el efecto de la publicidad (positivo o negativo) y medios de comunicación en la selección de alimentos para su consumo. Los cambios en los hábitos alimentarios requieren de estrategias integradas de modificación de conductas y acciones educativas para mejorar las prácticas de alimentación y la nutrición.” (p.14)

##### **2.2.4.1 Frecuencia de consumo**

Una frecuencia de consumo de alimentos es una herramienta que nos permite conocer la continuidad con la que las personas consumen los diferentes grupos de alimentos y de esta manera tener un panorama más amplio sobre su alimentación. “...el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (FCFQ) es una herramienta ventajosa para el seguimiento de los hábitos alimentarios y el cálculo del valor nutricional de las dietas y posibles deficiencias nutricionales porque, además de su costo relativamente bajo, permite recopilar información sobre un gran número de alimentos y puede aplicarse a grandes grupos.” (Rodríguez, de Pinho, Fragundes y Mendes, 2019, p.76)

### **2.2.5 Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)**

La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) permite realizar una medición de la inseguridad alimentaria basándose en la experiencia de los hogares, es decir, si en el hogar hay suficiente cantidad de alimentos, si los alimentos son de buena calidad, la seguridad y predictibilidad en la adquisición de los alimentos, aceptabilidad social en la manera de adquirir los alimentos y seguridad alimentaria en el hogar para adultos y niños. (FAO, 2012)

Según la FAO (2012), la ELCSA plantea que un hogar con inseguridad alimentaria inicia con preocupación con respecto al acceso a los alimentos, más adelante debido a las restricciones hacen ajustes en la calidad de los alimentos, luego continúan variando la cantidad de alimentos consumidos e incluso se saltan tiempos de comida, y por último que se presenta el hambre sin que esta se pueda satisfacer, todo lo anterior afecta primeramente a los adultos y luego a los niños en el hogar.

### **2.2.6 Pobreza**

En 2001 el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas acordó la siguiente definición de la pobreza: "...una condición humana que se caracteriza por la privación continua o crónica de los recursos, la capacidad, las opciones, la seguridad y el poder necesarios para disfrutar de un nivel de vida adecuado y de otros derechos civiles, culturales, económicos, políticos y sociales" (Organización de las Naciones Unidas, 2008, p.8)

#### **2.2.5.1 Línea de pobreza**

La línea de pobreza es un método unidimensional para medir la pobreza en Costa Rica, se enfoca solamente en los ingresos y el consumo en los hogares. "La línea de pobreza, es un indicador que representa el monto mínimo requerido para que una persona pueda satisfacer las necesidades básicas alimentarias y no alimentarias, incluidas en una canasta de bienes y

servicios construida con base en la información de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos (ENIGH) del 2004 y cuya composición y costo se determinan en forma separada para la zona urbana y la zona rural (INEC, 2014). Según este método, un hogar pobre es aquel cuyo ingreso per cápita es menor o igual al costo per cápita de una canasta de bienes y servicios requeridos para su subsistencia.” (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2015, P.8-9)

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2015), de acuerdo a la línea de pobreza se puede realizar la siguiente clasificación de los hogares costarricenses:

- Hogares con pobreza extrema: son aquellos hogares con un ingreso per cápita igual o inferior al costo per cápita de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) o línea de extrema pobreza.
- Hogares en pobreza no extrema: son aquellos hogares que tienen un ingreso per cápita igual o inferior a la línea de pobreza, pero superior al costo per cápita de la CBA o línea de extrema pobreza.
- Hogares no pobres: son aquellos hogares con un ingreso per cápita que les permite cubrir sus necesidades básicas alimentarias y no alimentarias; esto es, su ingreso per cápita es superior al valor de la línea de pobreza. (p.9)

Los valores de línea de pobreza estimados para el año 2019 en hogares de la zona rural son los siguientes: cuando los ingresos per cápita son de ₡86.353 o menos se considera que vive en condición de pobreza, y en caso de que sus ingresos per cápita sean de ₡42.117 por mes o menos, se considera que vive en pobreza extrema. (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2019)

### **2.2.5.2 Canasta Básica Alimentaria**

La Canasta Básica Alimentaria (CBA) incluye distintos alimentos los cuales son seleccionados basándose en la frecuencia con la que se consumen en el país y en el aporte calórico que tienen, “La CBA es un conjunto de alimentos que fueron seleccionados de acuerdo a su aporte calórico y a su frecuencia de consumo; expresados en cantidades que permiten satisfacer, por lo menos, las necesidades de calorías de un individuo promedio de una población de referencia. Es un indicador cuyo objetivo inicial de su elaboración, es para la medición de la pobreza mediante la aplicación del método de Línea de Pobreza” (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2015, p.3)

Según la Secretaria Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria (2020), en la zona rural el costo de la CBA se estimó en ¢44.579, mientras que en la zona urbana se calculó en ¢53.228.

## **2.3 OCUPACIÓN ECONÓMICA**

La ocupación se entiende como todo trabajo remunerado que realiza una persona. “Como cito Crepeau y col. las ocupaciones "incluyen actividades del día a día que permitan a las personas sostenerse, contribuir a la vida de su familia, y participar en la más amplia sociedad”. Las ocupaciones son fundamentales a la salud y el bienestar humanos porque brindan significado, identidad y estructura a la vida de las personas y reflejan los valores y la cultura de la sociedad.” (Brown y Hollis, 2013, p.1245)

El trabajo decente se define como “un trabajo productivo para hombres y mujeres en condiciones de libertad, equidad, seguridad y dignidad humana. Para que un empleo sea de calidad la población ocupada debe tener un trabajo digno, ingresos para tener una vida con bienestar, seguro de salud, porque es primordial la salud del individuo, su familia y para una adecuada producción, aporte de seguro para una jubilación. Es decir, un trabajo de calidad es

aquel que le permite aquellas personas ocupadas gozar de ingresos que le permitan superar los niveles de pobreza y al mismo tiempo tener el derecho a un seguro de salud.” (Fernández, 2015, p.9)

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2014) las ocupaciones se pueden dividir en los siguientes grupos:

- **Directores y Gerentes:** Comprende las ocupaciones cuyas tareas principales son planificar, dirigir y coordinar la actividad general de las empresas, gobiernos y otras organizaciones y de los departamentos de los mismos, así como formular y revisar la estrategia de las empresas y leyes y reglamentos de los gobiernos.
- **Profesionales científicos e intelectuales:** Comprende las ocupaciones cuyas tareas principales requieren para su desempeño conocimientos profesionales de alto nivel y experiencia en materia de ciencias físicas y biológicas o ciencias sociales, humanidades y artísticas.
- **Técnicos y profesionales de nivel medio:** Comprende las ocupaciones cuyas tareas principales requieren para su desempeño conocimientos de carácter técnico y la experiencia necesaria para servir de apoyo en labores de carácter administrativo con cierto grado de responsabilidad.
- **Personal de apoyo administrativo:** Comprende las ocupaciones cuyas tareas requieren los conocimientos y la experiencia necesaria para ordenar, almacenar, procesar y encontrar información. Las tareas consisten en realizar trabajos de secretaría relacionados con la contabilidad, la producción, el almacenamiento y transporte, reservas de viajes, servicio de correos y recepción.

- Trabajadores de los servicios y vendedores de los comercios y mercados: Comprende las ocupaciones en el que el desempeño de las tareas principales requiere los conocimientos y la experiencia necesarios para la prestación de diversos servicios y cuidados personales, servicios de protección y de seguridad o la venta de mercancías.
- Agricultores y trabajadores calificados agropecuarios, forestales y pesqueros: Comprende las ocupaciones en el que el desempeño de las tareas principales requiere los conocimientos y la experiencia necesaria para la obtención de productos de la agricultura, la ganadería, la silvicultura y la pesca.
- Oficiales, operarios y artesanos de artes mecánicas y de otros oficios: Comprende las ocupaciones cuyas tareas principales requieren los conocimientos y la experiencia necesarios para ejercer oficios y profesiones de tipo tradicional en la industria y la construcción, en los que lo esencial es el conocimiento de la materia prima utilizada, de las etapas en el proceso de producción o, de la naturaleza y las aplicaciones de los productos fabricados.
- Operadores de instalaciones y máquinas y ensambladores: Comprende las ocupaciones cuyas tareas requiere los conocimientos y la experiencia necesarios para atender y vigilar el funcionamiento de máquinas e instalaciones industriales de gran tamaño, y a menudo automatizadas, que reducen el esfuerzo físico y el tiempo requerido en la realización del trabajo.
- Ocupaciones elementales: Comprende las ocupaciones cuyas tareas requieren los conocimientos y la experiencia necesaria para realizar tareas generalmente sencillas y rutinarias, realizadas con la ayuda de herramientas manuales, y para las cuales se precisa

a veces de un esfuerzo físico considerable y, salvo raras excepciones, escasa iniciativa.  
(p.20-24)

### **2.3.1 Jornada Laboral**

Según el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (2018) las Jornadas de Trabajo en Costa Rica se dividen de la siguiente manera:

- Jornada ordinaria de trabajo: Es el número máximo de horas ordinarias, permitido por ley, en las que la persona trabajadora se encuentra sujeto a las órdenes de la persona empleadora.
- Jornada ordinaria diurna: Es aquella en la cual se trabaja en el período comprendido entre las cinco de la mañana y las siete de la noche. Está compuesta por ocho (8) horas por día y cuarenta y ocho (48) horas por semana. En trabajos que no sean peligrosos ni insalubres puede ser hasta de diez (10) horas diarias, pero no más de cuarenta y ocho (48) horas semanales, dándose así lo que se conoce como Jornada Diurna Acumulativa.
- Jornada ordinaria nocturna: Es la que se realiza entre las siete de la noche y las cinco de la mañana del día siguiente. Es de seis (6) horas por día y treinta y seis (36) horas semanales. No se permite la jornada acumulativa nocturna.
- Jornada ordinaria mixta: Es aquella en que se labora una parte en el período comprendido entre las cinco de la mañana y las siete de la noche y otra parte entre las siete de la noche y las cinco de la mañana; por ejemplo, se ingresa a las dos de la tarde y se sale a las diez de la noche. Es de siete horas por día (7) y cuarenta y dos (42) horas semanales. En trabajos no peligrosos ni insalubres puede ser hasta de ocho (8) horas diarias y cuarenta y ocho (48) horas por semana. Por el hecho que se permite laborar hasta ocho horas por día, también constituye una jornada especial o de excepción. Si se

trabaja hasta las diez y treinta de la noche o más, la jornada mixta se convierte en jornada nocturna y será de seis (6) horas por día y treinta y seis (36) horas por semana.

- Jornada ordinaria acumulativa: Es aquella mediante la cual las horas que corresponde laborar el sexto día de la semana (que generalmente es sábado), se trabajan en los cinco días anteriores. Para todos los efectos legales, el sexto día (sábado) sigue siendo un día hábil; por eso se toma en cuenta para otorgar vacaciones.
- Horario laboral: El horario es el período dentro del cual se distribuye la jornada, por ejemplo, la hora de entrada y de salida del centro de trabajo; así como para fijar las horas de los tiempos de descanso entre jornada.
- Tiempo de descanso: El descanso mínimo obligatorio que debe darse a la persona trabajadora durante su jornada es de media hora, para consumir sus alimentos, siempre que ésta sea continua es decir de manera seguida, sin interrupción. Sin embargo, ese descanso se puede aumentar, con derecho al pago del salario. Pero si excede de una hora, la persona trabajadora puede salir libremente del centro de trabajo y hacer lo que quiera, y que en las cercanías del centro de trabajo existan suficientes establecimientos donde puedan adquirir e ingerir sus alimentos. La jornada se convierte en discontinúa y la persona empleadora no estará en la obligación de pagar dicho descanso, a menos que voluntariamente lo acepte o que así se haya pactado.

## **2.5 HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Un hábito es un proceso que surge con el pasar de los años y que se practica de forma repetitiva.

Un hábito alimentario son patrones de consumo que se han aprendido a lo largo de la vida y que se adoptan de acuerdo a los gustos y preferencias alimentarias de cada persona. (Hidalgo, 2012)

Los hábitos alimentarios se forjan en cada persona con base a la alimentación que han tenido a lo largo de la vida y de esta manera eligen los alimentos para su consumo. Albitto (como citó Pereira y Salas, 2017) refieren que: “Los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, pero no nacen con él se forman a partir de experiencias del aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida, mediante cual el individuo selecciona los alimentos que han de configurar su dieta y los prepara para su ingestión.” (p.5)

Una alimentación saludable incluye alimentos como frutas, vegetales, aves, pescado, lácteos preferiblemente bajos en grasa y cereales integrales los cuales ayudan en la prevención del sobrepeso y la obesidad, tanto en población adulta como también en los niños. Por otra parte, una alimentación poco saludable es aquella que incluye granos refinados, alimentos altos en almidón, dulces, carnes rojas y procesadas y lácteos altos en grasa, esta alimentación por el contrario va a producir un aumento de peso en las personas. (Viljakainen, et al., 2019)

Los hábitos alimentarios saludables garantizan que las personas van a tener una adecuada salud a lo largo de su vida debido a que se incluyen todos los grupos de alimentos y por lo tanto un aporte adecuado de nutrientes al organismo. “Los hábitos alimentarios saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Esto incluye adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos, según lo enseñan las guías alimentarias para Costa Rica y además respetar horarios y tiempos de comida.” (Hidalgo, 2012)

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) para que una persona adulta tenga una alimentación sana debe incluir los siguientes alimentos en su dieta:

- Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1%. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar.

- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día de sal, esta debería ser yodada.

## **CÁPITULO III: MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

La investigación tiene un enfoque mixto debido a que se realiza una recolección de datos basándose en la medición numérica y el análisis estadístico y por otra parte se recolectan datos sin realizar una medición numérica para descubrir la pregunta de investigación sobre las variables seguridad alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios de la población adulta que viven en los distritos de San José y Concepción de San Isidro de Heredia.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación es de tipo correlacional debido a que se estudia la relación de las variables seguridad alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios con adultos de los distritos de San José y Concepción, para así lograr comparar estas variables en la población de ambos distritos en estudio.

### **3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

A continuación, se detallan los elementos estudiados en la presente investigación como el área de estudio, la población y la muestra.

#### **3.3.1 Área de estudio**

El área donde se realiza la investigación son los distritos San José y Concepción de San Isidro de Heredia, Costa Rica.

#### **3.3.2 Población**

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2020), la población proyectada de hombres y mujeres entre 20 a 64 años de edad para el año 2020 en los distritos de San José y Concepción son de 5421 y 1958 adultos respectivamente.

### 3.3.3 Muestra

Se trabaja con una muestra no probabilística basada en los criterios de inclusión de la investigación, con hombres y mujeres adultos que residan en los distritos de San José y Concepción de San Isidro, Heredia. Según las Estadísticas Vitales del Instituto Nacional de Estadística y Censos (2019) la población de hombres y mujeres en los distritos de San José y Concepción para el año 2018 es de 8468 y 2975 respectivamente. Por lo anterior la muestra se calcula de la siguiente manera:

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

Donde:

n: muestra (subconjunto de N)

Z: Factor de confiabilidad es de 1.96 con un 95% de confianza

P: 0,5 Q: 1-P= 0,5

d: 0,1

La muestra para el distrito de San José es de 95 personas y para el distrito de Concepción es de 93 personas, al realizar un promedio de las dos poblaciones la muestra total para la investigación sería de 94 personas, pero se decide trabajar con una muestra de 100 personas, 50 personas en cada distrito en estudio. Además, se debe tomar en cuenta un 10% para aplicar la prueba piloto que se detalla más adelante.

### 3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

*Tabla N° 1 Criterios de Inclusión y Exclusión.*

<b>CRITERIOS DE INCLUSION</b>	<b>CRITERIOS DE EXCLUSION</b>
Hombres y mujeres entre los 20 y 64 años	Niños, adolescentes y adultos mayores que vivan en los distritos de San José y Concepción.
Hombres y mujeres que residan en los distritos de San José y Concepción.	Hombres y mujeres que residan en los distritos de San Isidro centro o San Francisco.
Hombres y mujeres que actualmente se encuentren laborando.	Amas de casa, adultos que solo estudien.

Fuente: elaboración propia, 2020-2021

## **3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

En este apartado se presentan los instrumentos utilizados para recolectar la información necesaria para cumplir con los objetivos de esta investigación.

Primeramente, se utiliza un consentimiento informado con el propósito de que las personas evaluadas tengan conocimiento sobre la investigación (ver anexo 1), además, se elabora un cuestionario donde se realizan preguntas sobre las variables Seguridad Alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios; y además, se incluye una frecuencia de consumo de alimentos para analizar los patrones de consumo de la población (ver anexo 2), además se aplica la Escala Latinoamericana y Caribeña de seguridad Alimentaria la cual evalúa el estado de inseguridad alimentaria en los hogares (ver anexo 3)

### **3.4.1 Validez de un cuestionario**

En cuanto al cuestionario de elaboración propia es validado mediante la aplicación de un plan piloto al 10% de la muestra total calculada. Además, la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria fue elaborada por la FAO y por lo tanto esta previamente validada.

### **3.4.2 Confiabilidad**

La confiabilidad de los instrumentos utilizados se obtiene mediante la aplicación del plan piloto al 10% de la muestra total calculada para esta investigación.

## **3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño de la investigación es no experimental de tipo transversal debido a que no se hacen modificaciones de ninguna de las variables del estudio. Además, la información es recolectada en un único momento, no se hace un análisis del comportamiento en el tiempo del objeto de estudio. En esta investigación se recopilan datos sobre las variables seguridad alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios durante el periodo 2020-2021.

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

*.Tabla N° 2 Operacionalización de las variables de la investigación, 2020.*

<b>Objetivo específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
Conocer las características sociodemográficas de la población por medio de un cuestionario	Características sociodemográficas	Conjunto de características biológicas y culturales presentes en una población en estudio.	Mediante la aplicación de un cuestionario a cada uno de los participantes	Edad	Años	Cuestionario
				Sexo	Femenino Masculino	
				Nacionalidad	Costarricense Nicaragüense	
				Estado Civil	Soltero(a) Casado(a) Divorciado(a) ) Viudo(a) Unión Libre	
				Escolaridad	Primaria Incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Universidad incompleta Universidad completa Técnico incompleto Técnico completo	
				Lugar de Residencia	San José (San Josecito) Concepción	
				Cantidad de niños, adolescentes y adultos que viven en el hogar.	1 2 3 4 Más de 4	

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Tipo de vivienda	Propia Pagada a cuotas Alquilada Prestada	
Identificar la seguridad alimentaria de la población a través de cuestionarios	Seguridad alimentaria	El estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social.	Por medio de un cuestionario donde se evalué los aspectos más importantes sobre la seguridad alimentaria	Disponibilidad de alimentos	Existencia de establecimientos para compra de alimentos.  Producción de alimentos para autoconsumo  Lugar de compra de los alimentos	Cuestionario  Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria
				Acceso a los alimentos	Ingreso mensual promedio familiar  Presupuesto destinado a la compra de alimentos.  Medio de transporte utilizado para la compra de alimentos.	
				Utilización Biológica	Padecimientos personales  Condiciones de saneamiento	

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Consumo de alimentos	Frecuencia de consumo de alimentos	
Determinar el tipo de ocupación económica de la población mediante un cuestionario.	Ocupación económica	Trabajo remunerado que realiza una persona.	Mediante la aplicación de un cuestionario	Ocupación Jornada Laboral Días laborados a la semana Horario laboral Descanso laboral	Profesión u oficio Diurna Nocturna Mixta Menos de 5 días 5 días 6 días 7 días Horas laboradas al día Tiempo destinado para consumir alimentos	Cuestionario
Analizar los hábitos alimentarios de la población por medio de una frecuencia de consumo y un cuestionario	Hábitos alimentarios	Un hábito alimentario son patrones de consumo que se han aprendido a lo largo de la vida y que se adoptan de acuerdo a los gustos y preferencias alimentarias de cada persona.	Mediante la aplicación de un cuestionario.	Tiempos de comida que realiza al día. Consumo de sal	Desayuno, Merienda mañana, Almuerzo, Merienda tarde, Cena y Colación nocturna. $\frac{1}{4}$ cucharadita, $\frac{1}{2}$ cucharadita 1 cucharadita No agrego	Cuestionario

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				Consumo de azúcar	de 1-2 cucharaditas 3-4 cucharaditas 5-6 cucharaditas Más de 6 cucharaditas No, utilizo edulcorante No consumo	
				Métodos de cocción	de Fritura Hervido Al vapor Al horno Freidora de aire	
				Tipo de grasa que se utiliza para cocinar	Aceite vegetal Margarina Mantequilla Manteca Aceite en spray Otro	
				Consumo de agua	de Menos de 500ml 500ml 1 litro 1,5 litros 2 litros Más de 2 litros No consumo	
				Lugar donde se realizan los tiempos de comida de lunes a viernes y fines de semana.	Casa. Llevo alimentos de la casa al trabajo. Restaurante de comida casera.	

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					Restaurante de “comida rápida”. Compro alimentos en supermercado o pulpería. No realizo	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

### 3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto es aplicado al 10% de la muestra total calculada, en este caso representa a diez adultos, cinco adultos del distrito de San José y cinco del distrito de Concepción (ver anexo 4). La primera corrección que se realiza es en la pregunta sobre la cantidad de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores que viven en el hogar, donde se agregó al final que la persona que está contestando el cuestionario debe incluirse entre los miembros del hogar. Seguidamente otra corrección realizada es en las preguntas sobre adición de sal a la comida ya preparada, consumo de azúcar y de agua en las cuales se elimina la opción “Si” como posible respuesta y solamente se dejan las cantidades de cada uno de los alimentos y la opción “No consumo o No realizo”, por lo anterior, si la persona encuestada indica una cantidad se asume que la respuesta es afirmativa. Como ultima corrección se modifica la escala de respuesta sobre la pregunta de los métodos de cocción utilizados en el hogar de la siguiente manera: 1=Siempre 2=Casi siempre 3=Algunas veces 4=Pocas veces 5=Nunca o casi nunca.

### 3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Para la recolección de datos se utiliza una encuesta previamente elaborada en la plataforma google forms, donde además se incluye una frecuencia de consumo de alimentos (ver anexo 2)

y la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ver anexo 3), lo anterior debido que las encuestas se aplican de forma virtual por la situación de pandemia COVID-19 que enfrenta el país. Se utilizan medios tecnológicos como el correo electrónico, mensajes de texto y llamadas para contactar a las personas. Primeramente, se les explica de que trata la encuesta y el propósito por el cual se está realizando, además, se consulta si actualmente se encuentran laborando debido a que este es un criterio de inclusión de la presente investigación. Seguidamente, cuando la persona acepta participar se procede a enviar la encuesta donde se incluye el consentimiento informado (ver anexo 1) el cual debe ser leído por los participantes antes de iniciar la encuesta, al finalizar con la lectura del consentimiento los participantes indican su nombre completo haciendo constar que leyeron el consentimiento informado y aceptan participar en la investigación. Además, se informa a las personas que se estará pendiente por el medio tecnológico utilizado para cualquier duda que presente en el momento de completar la encuesta.

### **3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS**

Los resultados son organizados mediante una base de datos en la plataforma Excel 2016, en la cual se ordena la información obtenida para cada una de las variables para posteriormente ser analizada.

### **3.10 ANALISIS DE DATOS**

#### **3.10.1 Análisis univariado**

El análisis univariado se realiza de forma general tomando en cuenta la totalidad de adultos, debido a que más adelante para cumplir con los objetivos bivariados se realiza la comparación

de cada variable por distrito. La tabulación de los datos se realiza en la plataforma Microsoft Excel 2016 donde se realizan gráficos y tablas para la presentación de los datos.

### **3.10.2 Análisis bivariado**

- Comparación de variables

Para realizar la comparación de variables entre adultos de cada distrito en estudio se procede a realizar tablas cruzadas para así poder comparar los datos obtenidos en cada distrito, además, se utiliza la prueba de hipótesis CHI-cuadrado de Pearson la cual analiza las diferencias existentes entre variables de la siguiente manera:

Hipótesis nula: No existe diferencia entre las variables analizadas.

Hipótesis alternativa: Existe diferencia entre las variables analizadas.

Para decidir si existe una diferencia o no, se utiliza una probabilidad llamada valor p, cuando el valor p es menor al nivel de significancia en este caso se escogió 0,05, entonces decimos que hay una diferencia significativa; por el contrario, cuando el valor p es mayor a 0,05 entonces no hay suficiente evidencia para decir que hay una diferencia significativa entre las variables.

## **CÁPITULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

## 4.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

A continuación, se presentan los resultados sobre los datos sociodemográficos de los adultos encuestados en los distritos de San José y Concepción.

*Tabla N° 3 Características sociodemográficas de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Datos sociodemográficos	San José (N:50)		Concepción (N:50)	
	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Edad</b>				
20 a 35 años	35	70	24	48
36 a 45 años	14	28	16	32
46 a 55 años	1	2	8	16
56 a 64 años			2	4
<b>Género</b>				
Masculino	21	42	28	56
Femenino	29	58	22	44
<b>Nacionalidad</b>				
Costarricense	49	98	50	100
Nicaragüense	1	2		
Otro				
<b>Estado Civil</b>				
Soltero (a)	24	48	20	40
Casado (a)	8	16	18	36
Divorciado (a)	6	12	3	6
Viudo (a)				
Unión libre	12	24	9	18
<b>Escolaridad</b>				
Primaria incompleta	1	2	3	6
Primaria completa	8	16	11	22
Secundaria incompleta	16	32	11	22
Secundaria completa	9	18	7	14
Universidad incompleta	7	14	5	10
Universidad completa	6	12	12	24
Técnico incompleto				
Técnico completo	3	6	1	2
<b>Tipo de vivienda</b>				
Propia	30	60	36	72
Propia pagada a cuotas	2	4	3	6
Alquilada	7	14	9	18
Prestada	11	22	2	4
<b>Cantidad de niños o adolescentes que viven en el hogar</b>				
1	19	38	24	48
2	9	18	14	28
3	6	12	5	10
4				

Datos sociodemográficos	San José (N:50)		Concepción (N:50)	
	Absoluto	%	Absoluto	
Más de 4	2	4		
Ninguno	14	28	7	14
<b>Cantidad de adultos que viven en el hogar</b>				
1	10	20	6	12
2	14	28	19	38
3	12	24	14	28
4	6	12	8	16
Más de 4	8	16	3	6
Ninguno				
<b>Cantidad de adultos mayores que viven en el hogar</b>				
1	22	44	18	36
2	9	18	14	28
3	2	4		
4				
Más de 4				
Ninguno	17	34	18	36

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla N°3, se observan las diferentes características sociodemográficas de la población en estudio. Primeramente, se observa que en el distrito de San José el 70% (N=35) de los adultos tienen edades entre los 20 a 35 años, 28% (N=14) edades entre los 36 a 45 años y 2% (N=1) edades entre los 46 a 55 años. Por otra parte, en el distrito de Concepción un 48% (N=24) de los adultos tienen edades entre los 20 a 35 años, 32% (N=16) edades entre los 36 y 45 años, 16% (N=8) edades entre los 46 a 55 años y un 4% (N=2) edades entre los 56 a 64 años.

En el distrito de San José, el 42% (N=21) de los adultos son de género masculino y 58% (N=29) son de género femenino. En el distritito de Concepción 56% (N=28) de los adultos son de género masculino y 44% (N=22) de género femenino.

En el distrito de San José, el 98% (N=49) de los adultos son costarricenses y un 2% (N=1) nicaragüenses, por otra parte, en el distrito de Concepción un 100% (N=50) de los adultos son de nacionalidad costarricense.

Con base al estado civil de los adultos, en el distrito de San José, 48% (N=24) son solteros, 16% (N=8) se encuentran casados, 12% (N=6) son divorciados y 24% (N=12) se encuentran en unión libre. En el distrito de Concepción 40% (N=20) de los adultos son solteros, 36% (N=18) se encuentran casados, 6% (N=3) son divorciados y un 18% (N=9) se encuentran en unión libre.

En adultos del distrito de San José los grados de escolaridad que más sobresalen son la secundaria incompleta representado por 32% (N=18) de adultos, 18% (N=9) secundaria completa, 16% (N=8) tienen primaria completa y 14% (N=7) Universidad incompleta. Por otra parte, en el distrito de Concepción, 24% (N=12) Universidad completa, 22% (N=11) tienen primaria completa, 22% (N=11) secundaria incompleta y 14% (N=7) secundaria completa.

Además, en base al tipo de vivienda de adultos del distrito de San José la mayor parte cuentan con vivienda propia (60%) o viven en una casa prestada un (22%). En el distrito de Concepción los adultos viven principalmente en casa propia (72%).

Por último, se observa la cantidad de niños o adolescentes, adultos y adultos mayores que viven en los hogares de adultos del distrito de San José y Concepción. En el caso de la cantidad de niños o adolescentes en hogares del distrito de San José, un 38% (N=19) de los adultos indican que en su hogar vive un niño o adolescente, un 18% (N=9) que viven dos niños o adolescentes, 12% (N=6) que viven tres niños o adolescentes, 4% (N=2) que viven más de cuatro niños o adolescentes y 28% (N=14) indica que en su hogar no vive ningún niño o adolescente.

En el distrito de Concepción 48% (N=24) de adultos refiere que en su hogar vive un niño o adolescente, 28% (N=14) que viven dos niños o adolescentes, 10% (N=5) que viven tres niños o adolescentes y 14% (N=7) que no vive ningún niño o adolescente.

En cuanto a la cantidad de adultos que viven en el hogar, en el distrito de San José, un 20% (N=10) de los adultos menciona que en su hogar vive solamente un adulto, 28% (N=14) que viven dos adultos, 24% (N=12) que viven tres adultos, 12% (N=6) que viven cuatro adultos y 16% (N=8) que viven más de cuatro adultos. Por parte del distrito de Concepción, 12% (N=6) de los adultos evaluados refiere que en su hogar vive solamente un adulto, 38% (N=19) que viven dos adultos, 28% (N=14) indican que viven tres adultos en su hogar, 16% (N=8) que viven cuatro adultos y 6% (N=3) que en su hogar viven más de cuatro adultos.

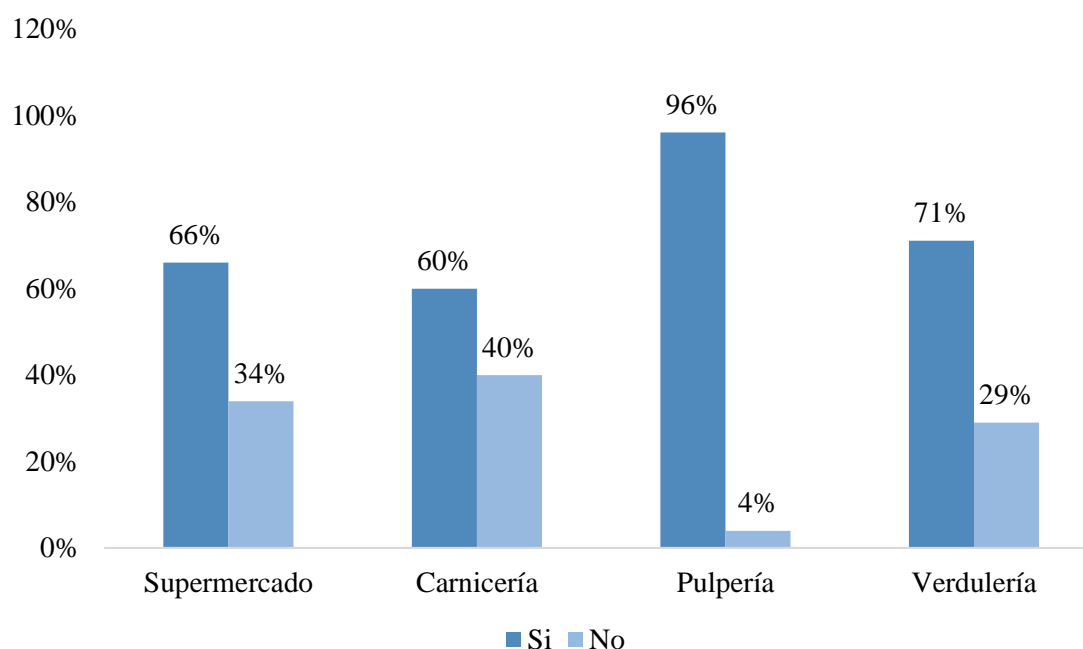
En relación a la cantidad de adultos mayores que viven en los hogares del distrito de San José, 44% (N=22) de los adultos menciona que en su hogar vive un adulto mayor, 18% (N=9) que viven dos adultos mayores, 4% (N=2) que viven tres adultos mayores en el hogar y 34% (N=17) indica que en su hogar no vive ningún adulto mayor. Por otra parte, en el distrito de Concepción un 36% de los adultos refiere que en su hogar vive una persona adulta mayor, 28% (N=14) que viven dos adultos mayores y 36% (N=18) que no vive ningún adulto mayor en el hogar.

## **4.2. SEGURIDAD ALIMENTARIA**

En el siguiente apartado se presentan los resultados de cada una de los determinantes de la seguridad alimentaria en los adultos del distrito de San José y Concepción.

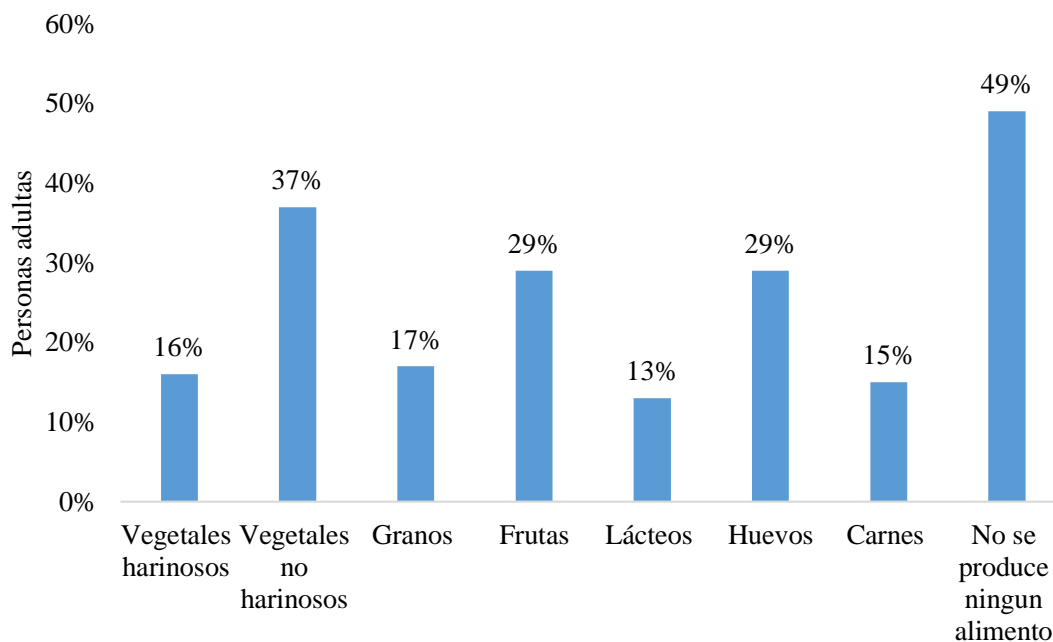
### **4.2.1 Disponibilidad de alimentos**

A continuación, se presentan los resultados sobre la determinante disponibilidad de alimentos en adultos del distrito de San José y Concepción.



*Figura N° 1 Existencia de establecimiento para compra de alimentos en los distritos de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura anterior, se observa que un 66% de los adultos del distrito de San José y Concepción indican que en su distrito de residencia si existe supermercado y un 34% que no existe supermercado. Un 60% de los adultos menciona que en su distrito de residencia si cuentan con carnicería y un 40% que no cuentan con carnicería. Por otra parte, un 96% de los adultos refiere que en su distrito de residencia si hay pulpería y un 4% que no hay pulpería. Por último, un 71% de los adultos indica que en su distrito de residencia si existe verdulería y un 29% que no existe verdulería.



*Figura N° 2 Producción de alimentos para autoconsumo de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura anterior se especifica la producción de alimentos para autoconsumo en los adultos del distrito de San José y Concepción. El alimento más producido son los vegetales no harinosos representado por un 37% de adultos, un 29% indica que produce frutas y huevos respectivamente. Además, 17% de adultos producen granos, 16% vegetales harinosos y un 15% producen carnes. Por otra parte, 49% de los adultos menciona que no producen ningún tipo de alimento para autoconsumo.

*Tabla N° 4 Lugar de compra de alimentos de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Alimento	Supermercado	Pulpería	Carnicería	Verdulería	Feria del agricultor	Panadería	Mercado	Venta ambulante	No compro
	Absoluto	Absoluto	Absoluto	Absoluto	Absoluto	Absoluto	Absoluto	Absoluto	Absoluto
Harinas	94	4					2		
Pan	21	17				58	1		3
Verduras harinosas	26	3		43	22		5		
Vegetales no harinosos	27	4		41	21		6		1
Frutas	26	5		41	22		5		1
Carnes	26	2	68			1	3		
Huevos	52	19	4	4	4	1	2	6	8
Queso	52	17	6	1	8	2	4	6	4
Lácteos	78	12			1	3	3		3
Grasas	89	9					2		
Aguacate	35	7		35	12		4	3	4
Semillas	73	11		1	1		5		9
Repostería	24	6		1		55	2	1	11
Snacks	61	16	4		1	2	2		14
Azúcar	86	10			1		2		1
Golosinas	55	26				1	2		17
Helados	71	18		1	1		2		7

<b>Alimento</b>	<b>Supermercado</b>	<b>Pulpería</b>	<b>Carnicería</b>	<b>Verdulería</b>	<b>Feria del agricultor</b>	<b>Panadería</b>	<b>Mercado</b>	<b>Venta ambulante</b>	<b>No compro</b>
	<b>Absoluto</b>	<b>Absoluto</b>	<b>Absoluto</b>	<b>Absoluto</b>	<b>Absoluto</b>	<b>Absoluto</b>	<b>Absoluto</b>	<b>Absoluto</b>	<b>Absoluto</b>
Galletas azucaradas o rellenas	77	12			1	1	2		7

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se observa el lugar donde los adultos del distrito de San José y Concepción compran diferentes alimentos. En el caso de las harinas 94 adultos las compran en el supermercado. En el caso del pan, la mayoría de los adultos lo compran en la panadería y el supermercado representados por 58 y 21 adultos respectivamente. Por otra parte, 42 adultos compran las verduras harinosas en la verdulería, 26 adultos en el supermercado y 22 adultos en la feria del agricultor.

Seguidamente, la mayoría de los adultos compran los vegetales no harinosos en la verdulería, el supermercado y la feria del agricultor representados por 41, 27 y 21 adultos respectivamente. Además, las frutas son compradas mayoritariamente en la verdulería, el supermercado y la feria del agricultor constituidos por 41, 26 y 21 adultos respectivamente.

En relación a las carnes 68 adultos indican que las compran en la carnicería, 52 adultos indica que compra los huevos en el supermercado al igual que el queso. Un total de 78 adultos menciona que adquiere los lácteos en el supermercado, 89 adultos compran las grasas en el supermercado, además, el aguacate es comprado por 35 adultos en el supermercado y por 35 adultos en la verdulería.

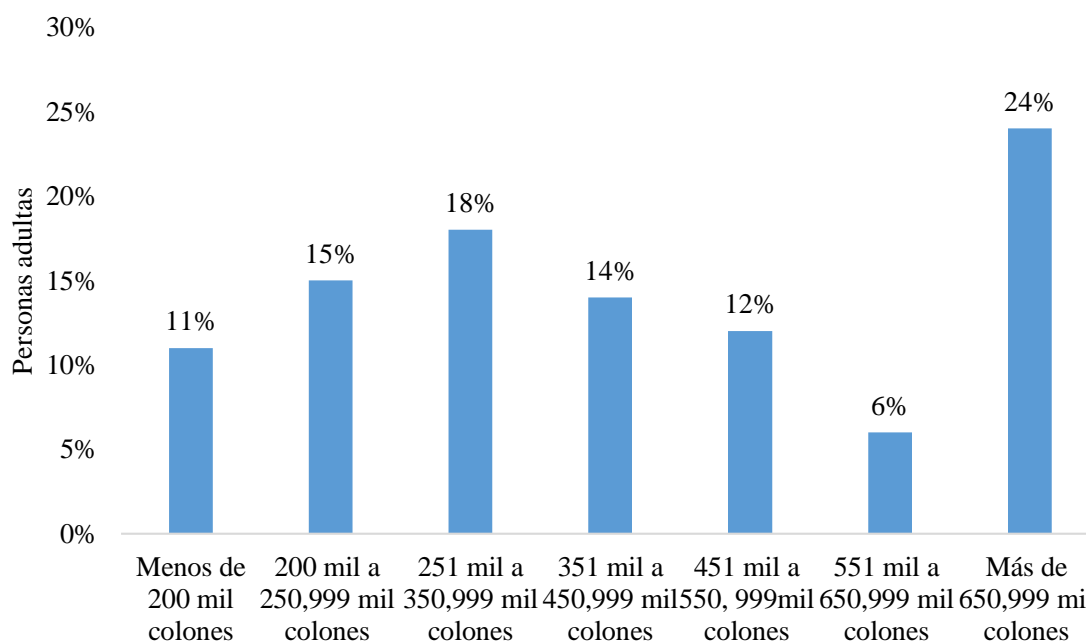
En el caso de las semillas están son compradas por 73 adultos en el supermercado, 55 adultos refieren que adquieren la repostería en la panadería. Los snacks son comprados por 61 adultos

en el supermercado al igual que el azúcar que es adquirida por 86 adultos en este establecimiento.

Por último, las golosinas y los helados son adquiridos mayoritariamente en el supermercado por 55 y 71 adultos respectivamente.

#### 4.2.2 Acceso a los alimentos

En este apartado se presentan los resultados sobre el determinante acceso a los alimentos en los adultos de los distritos de San José y Concepción.



*Figura N° 3 Ingreso promedio familiar de los hogares del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021*

La figura N°3, muestra el ingreso promedio familiar en los hogares de adultos del distrito de San José y Concepción. Un 11% de los adultos presentan ingresos menores a los 200 mil colones, 15% tienen ingresos entre los 200 mil a 250,999 mil colones, 18% presentan ingresos

entre los 251 mil a 350,999 mil colones, 14% de los adultos tienen ingresos entre los 351 mil a 450,999 mil colones, 6% presentan ingresos entre 551 mil a 650,999 mil colones y, por último, 24% de adultos tienen un ingreso promedio familiar de más de 650,999 mil colones.

Con lo anterior se demuestra que la mayor parte de los adultos (58%) presentan ingresos menores a los 450,999 mil colones.

*Tabla N° 5 Promedio de ingresos utilizados para la compra de alimentos en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

<b>Ingresos utilizados para compra de alimentos</b>	<b>Absoluto</b>
Menos del 25%	17
Del 25 al 50%	51
Del 51 al 75%	30
100% de los ingresos	2
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la figura anterior se presenta el promedio de ingresos utilizados por los adultos del distrito de San José y Concepción para la compra de alimentos. Un total de 51 adultos indica que utilizan del 25 al 50% de los ingresos, 30 adultos mencionan que utilizan del 50 al 75% de los ingresos, 17 adultos refieren que utilizan menos del 25% de los ingresos y 2 adultos indican de utilizan el 100% de los ingresos para la compra de alimentos.

*Tabla N° 6 Medio de transporte utilizado para la compra de alimentos de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

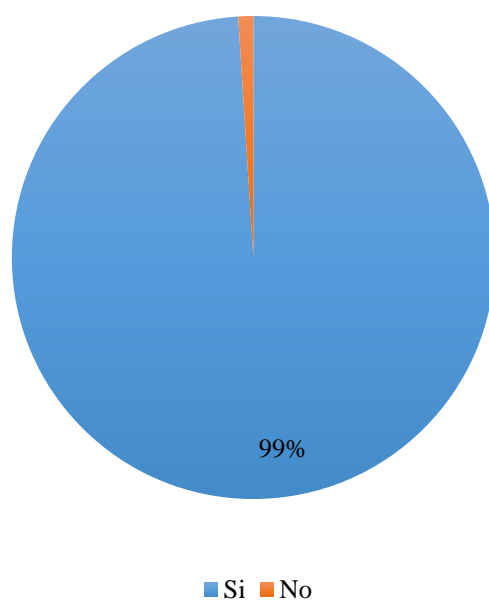
Medio de transporte	Carnes	Huevos	Abarrotes	Pescado o mariscos	Vegetales o frutas
	Absoluto	Absoluto	Absoluto	Absoluto	Absoluto
Carro	67	55	75	71	68
Bus	6	4	3	4	3
Motocicleta	7	6	5	6	6
Taxi, taxi pirata, Uber, etc.	7	5	7	8	8
Caminando	11	21	9	10	13
Otro	2	3	1	1	1
No compro		6			1
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la figura anterior se observa claramente que el medio de transporte que es mayormente utilizado por los adultos del distrito de San José es el carro.

#### **4.2.3 Utilización Biológica**

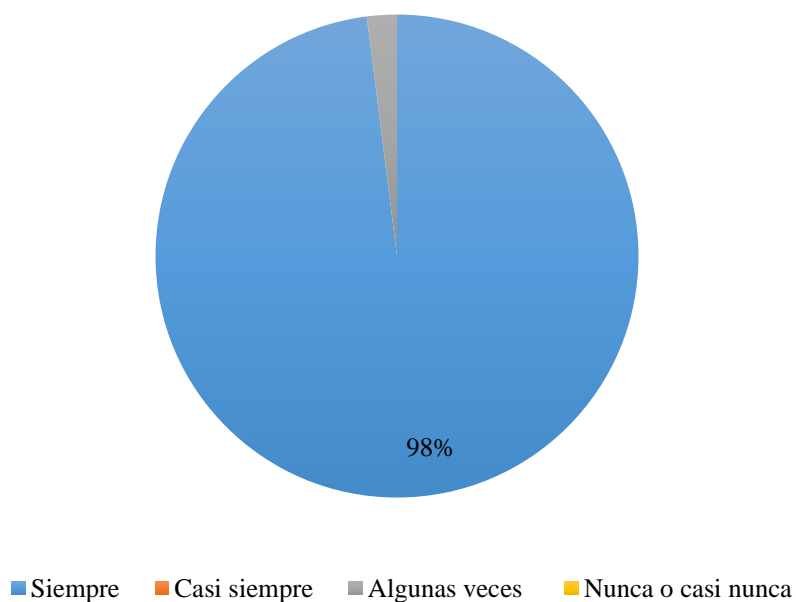
A continuación, se presentan los resultados sobre aspectos importante de la determinante utilización biológica en adultos de los distritos de San José y Concepción, 2020-2021.



*Figura N° 4 Acceso a agua potable en los distritos de San José y Concepción, 2020-2021.*

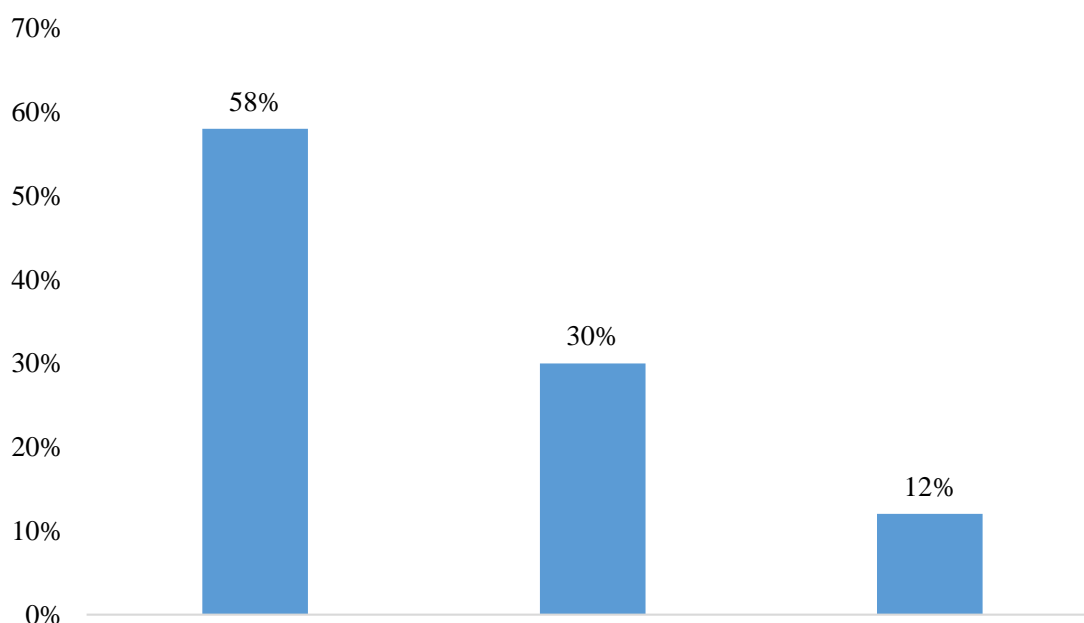
*Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura anterior se observa claramente que un 99% de los adultos del distrito de San José y Concepción tienen acceso a agua potable y solamente 1% indicó no tener acceso a agua potable.



*Figura N° 5 Servicio de recolección de basura semanal en los distritos de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura anterior se puede observar que un 98% de los adultos indica que en su distrito de residencia recolectan la basura siempre y el 2% restante menciona que en su distrito de residencia recolectan la basura algunas veces.



*Figura N° 6 Técnica utilizada para lavar las frutas y vegetales por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

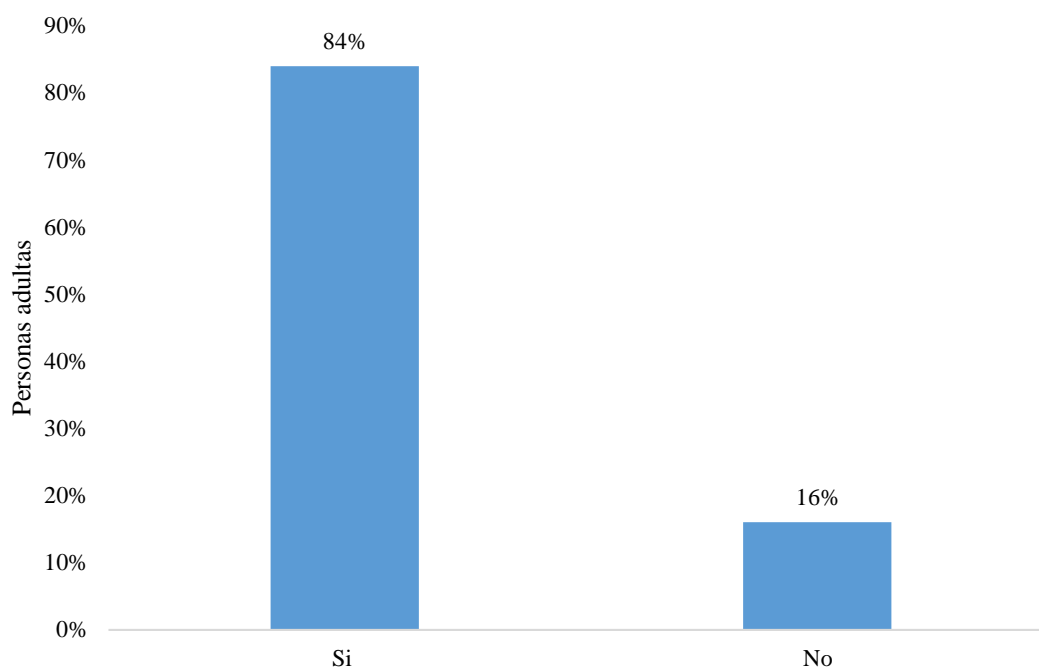
En la figura anterior se presenta la técnica utilizada para lavar las frutas y vegetales por adultos del distrito de San José y Concepción. Claramente se observa que la mayor parte de los adultos (58%) lavan las frutas y vegetales solamente con agua, 30% lavan las frutas y vegetales con agua y jabón y el 12% restante menciona que utilizan agua, jabón y cloro para lavar las frutas y los vegetales.

*Tabla N° 7 Padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles en adultos del distrito de San José y concepción, 2020-2021.*

<b>Enfermedades crónicas no transmisibles</b>	<b>Absoluto</b>
Hipertensión	18
Diabetes	8
Enfermedad respiratoria	6
Enfermedad cardiovascular	2
Dislipidemias	5
Problemas Gastrointestinales	8
Úlceras	2
Problemas de tiroides	5
Intolerancia algún alimento	7
Otra	9
Ninguna	51

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla N°7, se observa claramente que la mayor parte de los adultos evaluados (N=51) no presenta ninguna enfermedad crónica no transmisibles. Entre las enfermedades que más sobresalen en los adultos son la hipertensión (N=18), la diabetes (N=8), los problemas gastrointestinales (N=8), intolerancia algún alimento (N=7%) y enfermedades respiratorias (N=7). Además, 9 adultos indican que padecen otro tipo de enfermedad.



*Figura N° 7 Seguro Social en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

*Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura anterior se observa que un 84% de los adultos si cuenta con seguro social y un 16% no cuentan con este beneficio.

#### **4.2.4 Consumo de alimentos**

A continuación, se presenta una frecuencia de consumo de alimentos en adultos del distrito de San José y Concepción.

*Tabla N° 8 Frecuencia de consumo de alimentos en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Alimento	Todos o casi todos los días	3 a 4 días a la semana	2 veces a la semana	1 vez a la semana	2 veces al mes	1 vez al mes	Nunca o casi nunca
	Absoluto (N=100)	Absoluto (N=100)	Absoluto (N=100)	Absoluto (N=100)	Absoluto (N=100)	Absoluto (N=100)	Absoluto (N=100)
Harinas	64	22	6	6		1	1
Leguminosas	40	25	23	4	3	3	2
Vegetales harinosos	16	33	32	8	6	4	1
Frutas	46	27	13	6	2		6
Vegetales no harinosos	42	30	19	3	3	2	1
Carnes	38	38	17	4	2		1
Productos del mar frescos	7	15	24	21	5	16	12
Productos del mar enlatados	11	23	27	18	4	9	8
Huevo	47	32	16	1	3	1	
Queso fresco	26	31	26	7	3	1	6
Lácteos	46	20	18	8	2	4	2
Embutidos	18	26	27	10	7	4	8

Alimento	Todos o casi todos los días	3 a 4 días a la semana	2 veces a la semana	1 vez a la semana	2 veces al mes	1 vez al mes	Nunca o casi nunca
	Absoluto (N=100)	Absoluto (N=100)	Absoluto (N=100)	Absoluto (N=100)	Absoluto (N=100)	Absoluto (N=100)	Absoluto (N=100)
Grasas	32	24	20	8	4	6	6
Aguacate	15	24	25	20	7	3	6
Semillas	7	12	27	11	6	7	30
Alimentos enlatados	9	20	23	17	5	14	12
Repostería	12	21	21	16	8	10	12
Dulces	11	21	23	17	3	9	16
Bebidas gaseosas	8	22	26	17	4	10	13
Helados comerciales	7	19	28	14	10	13	9
Snacks	11	12	28	18	6	10	15
Comidas rápidas	7	19	22	18	10	14	10
Bebidas alcohólicas	7	13	16	15	7	10	32

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se observa la frecuencia de consumo de alimentos en los adultos evaluados del distrito de San José y Concepción. Los alimentos consumidos mayormente por los adultos todos o casi todos los días son las harinas (N:64), los huevos (N:47), las frutas (N:46), los lácteos

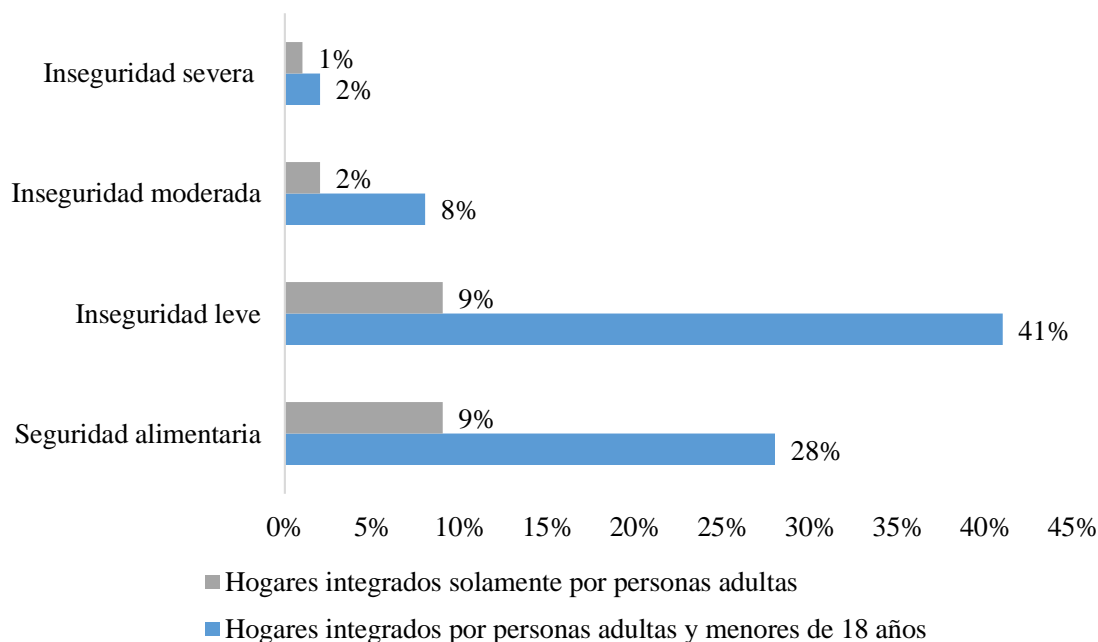
(N:46), las leguminosas (N:40) y las grasas (N:32), además, los alimentos más consumidos por los adultos de tres a cuatro días a la semana son las carnes (N:38), los vegetales harinosos (N:33), el huevo (N:32), el queso fresco (N:31) y los vegetales no harinosos (N:30).

Por otra parte, los alimentos que son consumidos mayoritariamente por los adultos dos veces a la semana son los vegetales no harinosos (N:32), los helados comerciales (N:28), los snacks (N:28), las semillas (N:27), los embutidos (N:27) y los productos del mar enlatados (N:27). Los alimentos más consumidos por los adultos una vez a la semana son los productos del mar frescos (N:21), el aguacate (N:20) y la comida rápida (N:18).

Además, los alimentos que son mayormente consumidos por los adultos dos veces al mes son los helados comerciales (N:10) y las comidas rápidas (N:10). Los alimentos que más consumen los adultos 1 vez al mes son los productos del mar frescos (N:16), los alimentos enlatados (N:14) y las comidas rápidas (N:14). Por último, los alimentos que nunca o casi nunca son consumidos por los adultos son las bebidas alcohólicas (N:32), las semillas (N:30) y los dulces (N:16).

#### **4.2.5 Seguridad Alimentaria según la ELCSA**

A continuación, se presenta el estado de la seguridad alimentaria según la ELCSA en adultos del distrito de San José y Concepción.



*Figura N° 8 Seguridad Alimentaria según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura anterior se muestra la clasificación de la seguridad alimentaria según la ELCSA en adultos del distrito de San José y Concepción. Primeramente, en los hogares que están integrados solamente por personas adultas (21%) se observa que un 9% se encuentran en seguridad alimentaria, 9% presentan inseguridad alimentaria leve, 2% inseguridad alimentaria moderada y 1% tiene inseguridad alimentaria severa.

En los hogares que están integrados por personas adultas y menores de 18 años (79%) se muestra que un 41% presenta inseguridad alimentaria leve, 28% se encuentra en seguridad alimentaria, 8% tienen inseguridad alimentaria moderada y 2% presenta inseguridad alimentaria severa.

#### 4.2.6 Condición de pobreza en adultos del distrito de San José y Concepción según Canasta Básica Alimentaria y Línea de Pobreza

*Tabla N° 9 Condición de pobreza según la Canasta Básica Alimentaria y la Línea de pobreza en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Número de hogares	Cantidad de personas que viven en el hogar	Ingreso promedio familiar	Promedio de ingreso	Ingreso Per cápita	Clasificación
1	2	Menos de ¢200.000	¢200.000	¢100.000	NP
2	3	Menos de ¢200.000	¢200.000	¢66.667	P
1	4	Menos de ¢200.000	¢200.000	¢50.000	P
3	5	Menos de ¢200.000	¢200.000	¢40.000	PE
4	6	Menos de ¢200.000	¢200.000	¢33.333	PE
2	2	¢200.000-¢250.999	¢225.500	¢112.750	NP
2	3	¢200.000-¢250.999	¢225.500	¢75.167	P
2	4	¢200.000-¢250.999	¢225.500	¢56.375	P
2	5	¢200.000-¢250.999	¢225.500	¢45.100	P
3	6	¢200.000-¢250.999	¢225.500	¢37.583	PE
4	7	¢200.000-¢250.999	¢225.500	¢32.214	PE
3	2	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢150.500	NP
3	3	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢100.333	NP
2	4	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢75.250	P
1	5	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢60.200	P
6	6	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢50.167	P
1	9	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢33.444	PE
1	10	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢30.100	PE
1	12	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢25.083	PE
1	2	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢200.500	NP
2	3	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢133.667	NP
2	4	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢100.250	NP
3	5	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢80.200	P
3	6	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢66.833	P
2	9	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢44.556	PE
1	12	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢33.417	PE
3	3	¢451.000-¢550.999	¢501.000	¢167.000	NP
3	4	¢451.000-¢550.999	¢501.000	¢125.250	NP
1	5	¢451.000-¢550.999	¢501.000	¢100.200	NP

Número de hogares	Cantidad de personas que viven en el hogar	Ingreso promedio familiar	Promedio de ingreso	Ingreso Per cápita	Clasificación
1	6	¢451.000-¢550.999	¢501.000	¢83.500	P
1	7	¢451.000-¢550.999	¢501.000	¢71.571	P
3	8	¢451.000-¢550.999	¢501.000	¢62.625	P
1	2	¢551.000-¢650.999	¢601.000	¢300.500	NP
2	3	¢551.000-¢650.999	¢601.000	¢200.333	NP
1	4	¢551.000-¢650.999	¢601.000	¢150.250	NP
1	5	¢551.000-¢650.999	¢601.000	¢120.200	NP
1	7	¢551.000-¢650.999	¢601.000	¢85.857	P
1	1	Más de ¢650.999	¢650.999	¢650.999	NP
5	3	Más de ¢650.999	¢650.999	¢217.000	NP
4	4	Más de ¢650.999	¢650.999	¢162.750	NP
7	5	Más de ¢650.999	¢650.999	¢130.200	NP
7	6	Más de ¢650.999	¢650.999	¢108.500	NP

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

Según la tabla anterior mediante la aplicación del método de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) y la Línea de Pobreza (LP), 20 hogares se encuentran en pobreza extrema, 30 hogares se encuentran en pobreza y los restantes 50 hogares no presentan ningún grado de pobreza.

Es importante mencionar que los hogares que presentan principalmente pobreza extrema son aquellos que tienen ingresos per cápita menores a los 225,000 colones aproximadamente y los hogares que presentan mayoritariamente pobreza son los que tienen ingresos per cápita entre los 225,000 mil colones y los 400,500 colones aproximadamente.

### 4.3. OCUPACIÓN ECONÓMICA

A continuación, se presentan las distintas ocupaciones económicas de los adultos evaluados del distrito de San José y Concepción, además, se analizan diferentes aspectos relacionados con la variable ocupación económica.

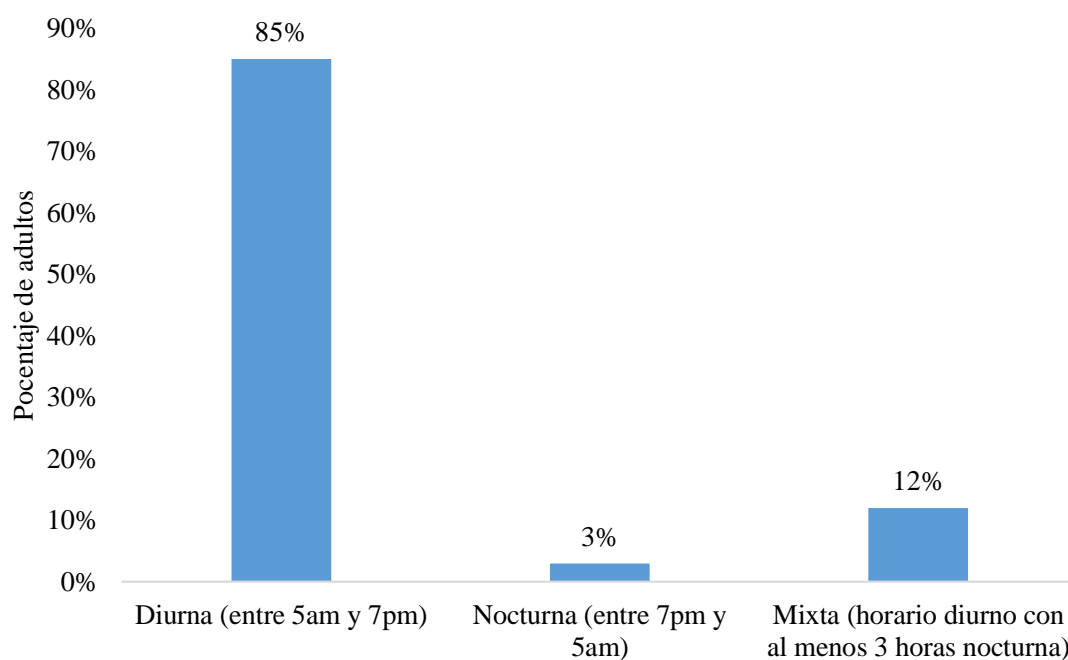
*Tabla N° 10 Tipo de ocupación económica de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

<b>Tipo de ocupación económica</b>	<b>Absoluto</b>
Director o Gerente	3
Profesional científico o intelectual	14
Técnicos y profesionales de nivel medio	6
Profesionales de apoyo administrativo	14
Trabajadores de los servicios y vendedores de comercios y mercados	27
Agricultores y trabajadores calificados agropecuarios, forestales y pesqueros	5
Oficiales, operarios y artesanos de artes mecánicas y otros oficios	9
Operadores de instalaciones y máquinas y ensambladores	7
Ocupaciones elementales	15
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

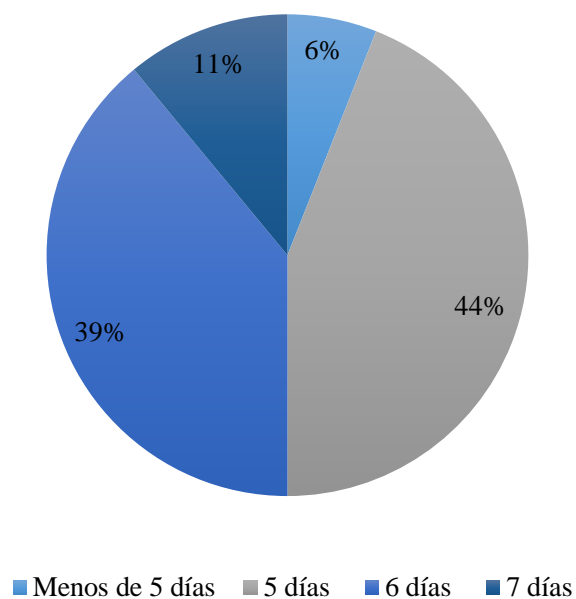
En la tabla N° 9, se observan las diferentes ocupaciones que desempeñan los adultos del distrito de San José y Concepción. La ocupación que mayormente realizan los adultos evaluados es

trabajadores de los servicios y vendedores de comercio y mercado (N=27), seguidamente, ocupaciones elementales (N=15), personal científico e intelectual (N=14), profesionales de apoyo administrativo (N=14), Oficiales, operarios y artesanos de artes mecánicas y otros oficios (N=9), Operadores de instalaciones y máquinas y ensambladores (N=7), Técnicos y profesionales de nivel medio (N=6), Agricultores y trabajadores calificados agropecuarios, forestales y pesqueros (N=5) y en menor cantidad Directores o Gerentes (N=3).



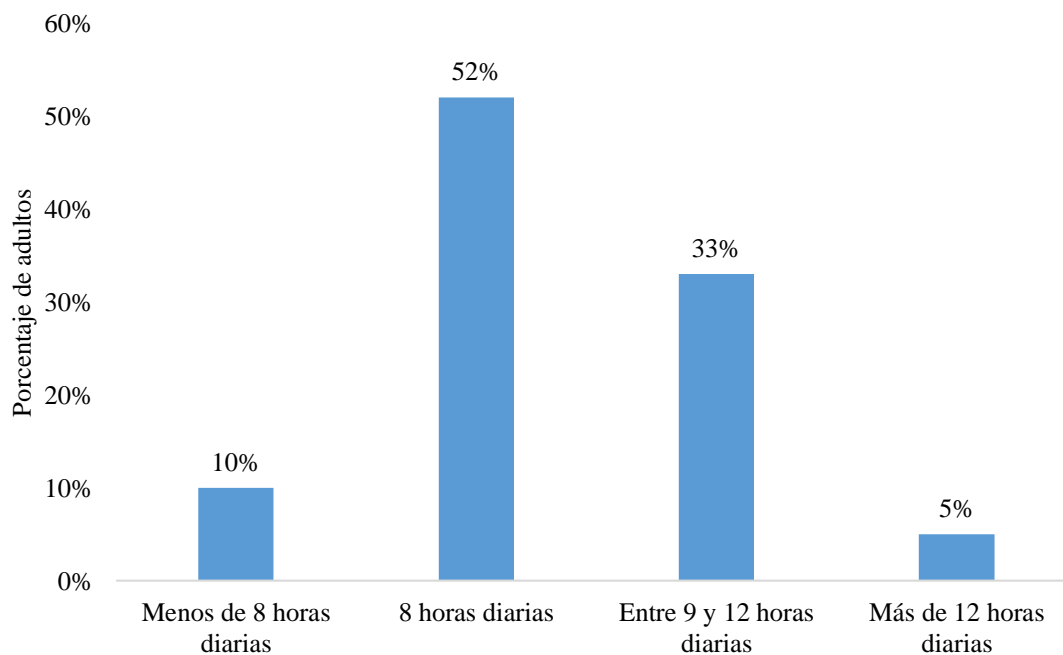
*Figura N° 9 Jornada laboral de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura anterior se observa claramente que la mayor parte de los adultos evaluados tienen una jornada laboral diurna (85%), seguido de la jornada laboral mixta (12%) y por último la jornada laboral nocturna (3%).



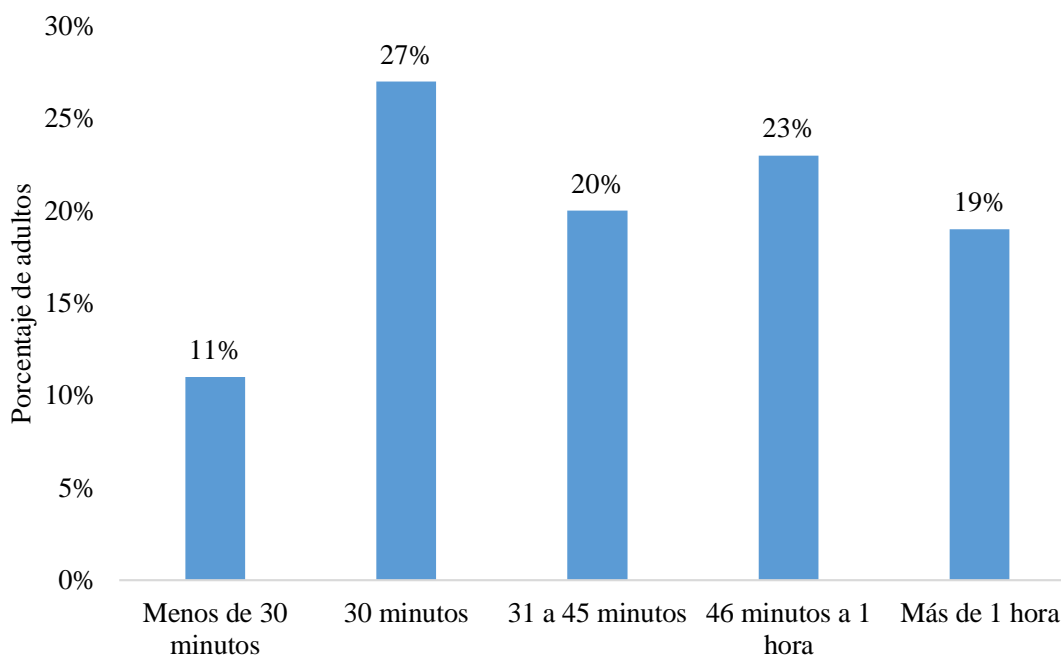
*Figura N° 10 Días laborados semanalmente por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura N°10 se observan los días laborados a la semana por los adultos evaluados del distrito de San José y Concepción. Un 44% de los adultos indica que trabaja cinco días a la semana, 39% que trabaja seis días a la semana, 11% que trabaja siete días a la semana y un 6% que trabaja menos de cinco días a la semana.



*Figura N° 11 Horas laboradas al día por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura anterior se observa que la mayor parte de los adultos evaluados trabajan ocho horas diarias (52%), seguido de los que trabajan de nueve a 12 horas al día (33%). Además, 10% de adultos indica que trabaja menos de ocho horas al día y 5% que trabaja más de 12 horas diarias.

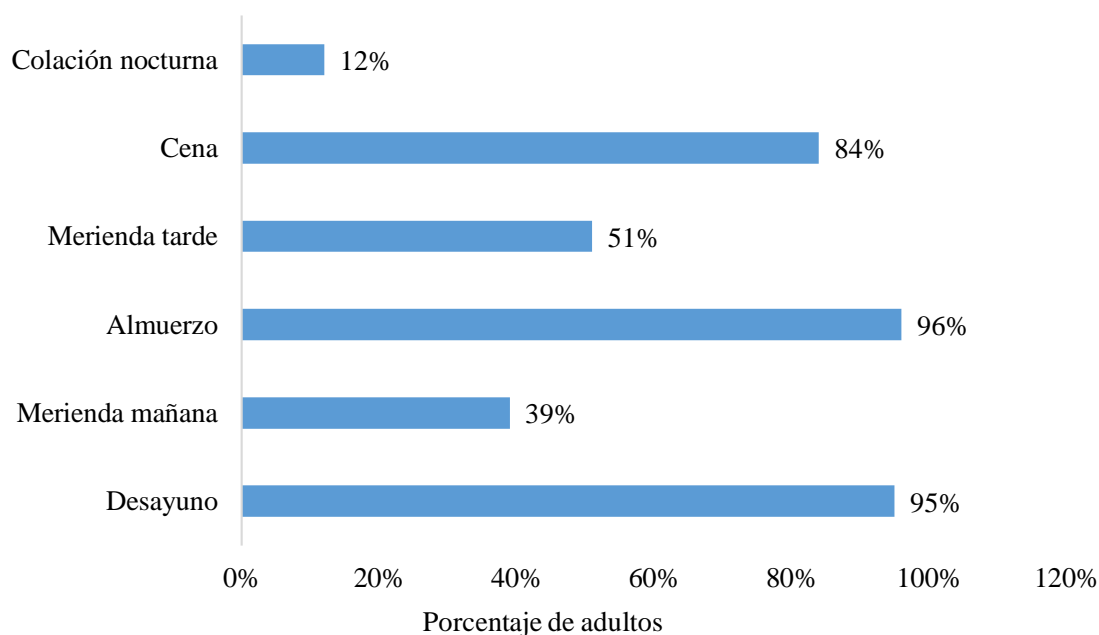


*Figura N° 12 Tiempo destinado al consumo de alimentos en horas laborales de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura anterior se observa que un 27% de los adultos evaluados tienen 30 minutos para consumir alimentos en horas laborales, 23% cuenta con 46 minutos a una hora para el consumo de alimentos, 20% tiene de 31 a 45 minutos, 19% más de una hora y el 11% restante tiene menos de 30 minutos para ingerir alimentos en su trabajo.

#### 4.4. HÁBITOS ALIMENTARIOS

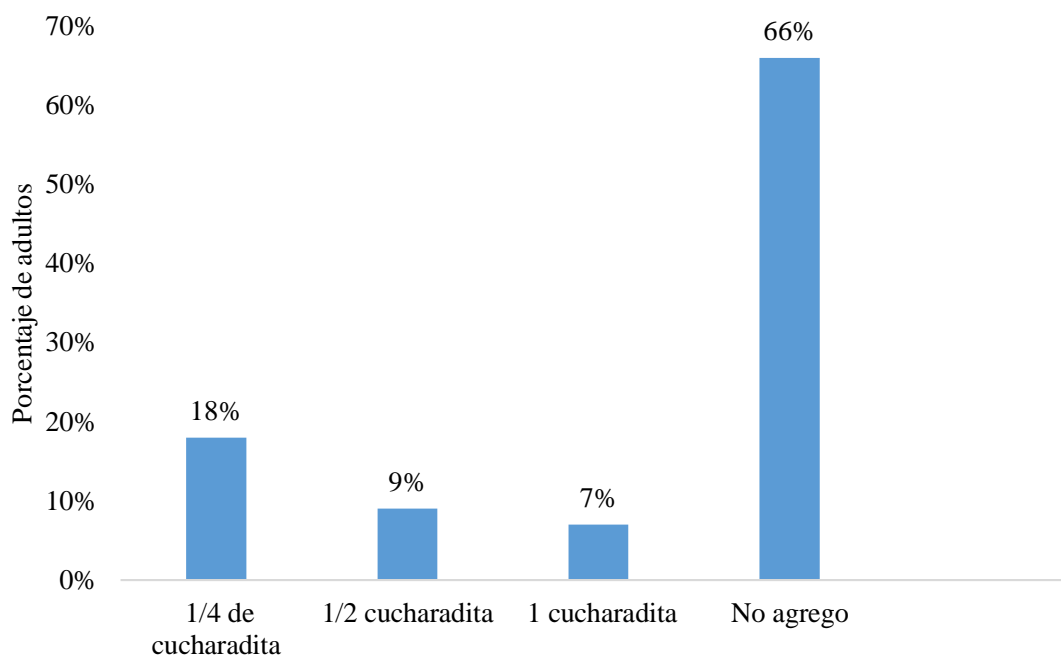
En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos acerca de los hábitos alimentarios que tienen adultos que viven en los distritos de San José y Concepción, 2021.



*Figura N° 13 Tiempos de comida realizados por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura anterior se observan los tiempos de comida realizados por los adultos evaluados del distrito de San José y Concepción. Los tiempos de comida que son realizados por la mayor parte de los adultos son el almuerzo (96%), el desayuno (95%) y la cena (84%). En cambio, los tiempos de comida que son realizados por menos adultos son la merienda de la tarde (51%), merienda de la mañana (39%) y la colación nocturna (12%).

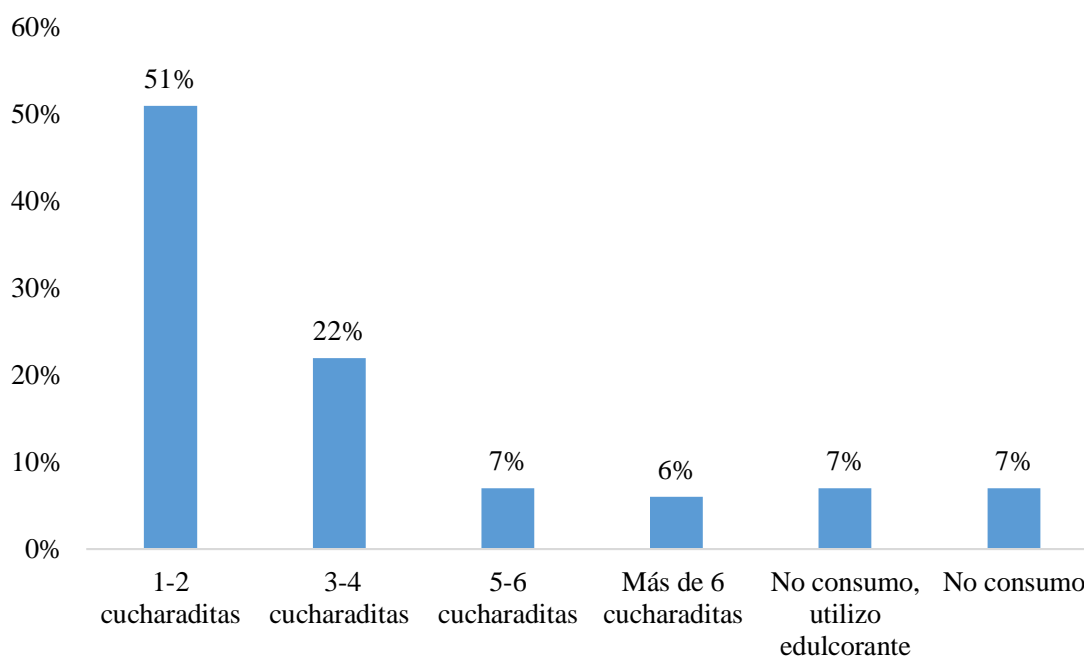
Con lo anterior se demuestra que la mayor parte de los adultos cumple con los tres tiempos de comida principales pero una gran parte no realiza meriendas durante el día.



*Figura N° 14 Adición de sal a la comida preparada en adultos del distrito de san José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura anterior se muestra claramente que el 66% de adultos no agrega sal a la comida ya preparada, 18% indica que agrega  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, 9% agrega  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y 7% agrega una cucharadita de sal a la comida que ya está preparada.

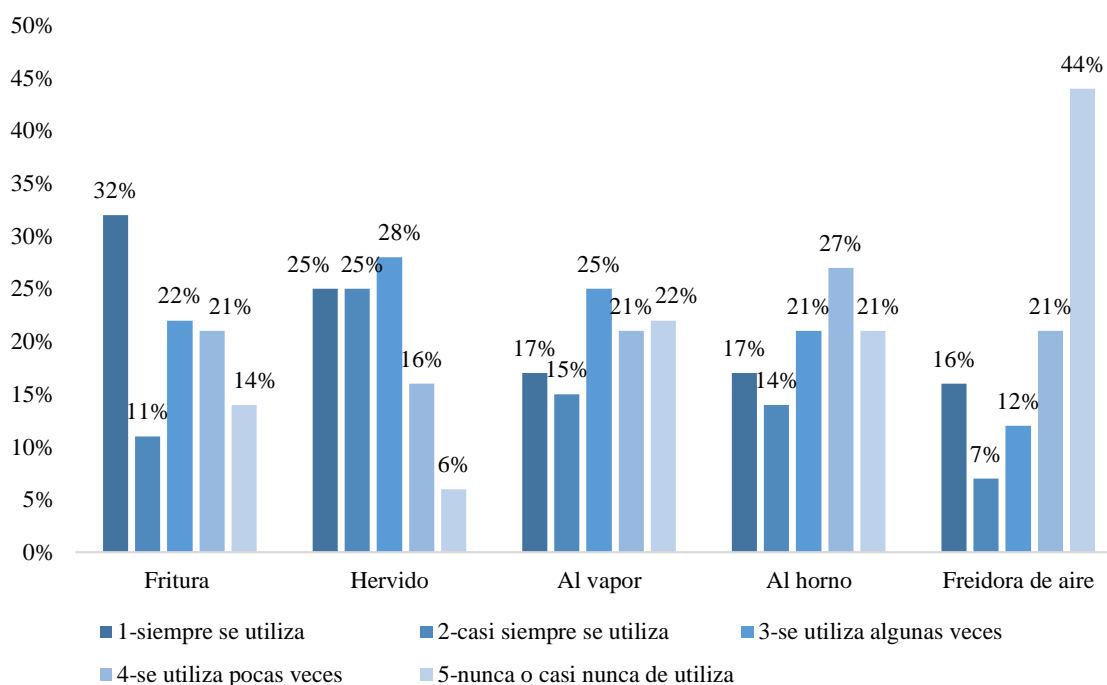
Con base en lo anterior se demuestra que un 34% de los adultos evaluados agrega sal a la comida preparada.



*Figura N° 15 Consumo de azúcar de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura N°15, se muestra el consumo de azúcar por parte de los adultos evaluados del distrito de San José y Concepción. Como se puede observar un 51% de los adultos consume de 1-2 cucharaditas al día, 22% consume de 3-4 cucharaditas al día, 7% consume de 5-6 cucharaditas al día y 6% consume más de seis cucharaditas al día, con lo anterior se demuestra que 76% de adultos consume azúcar durante el día.

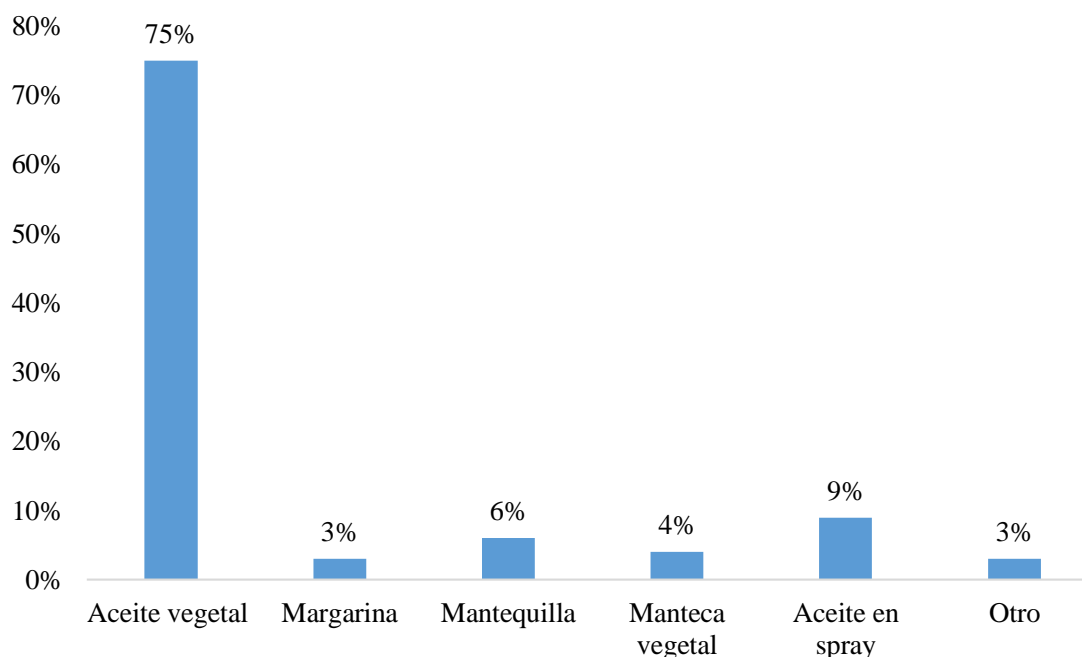
Por otra parte, 7% de los adultos indica que no consume azúcar y que en su lugar utiliza algún edulcorante, además, 7% refiere que no consume azúcar. Con base en lo expuesto anteriormente se demuestra que 86% de los adultos evaluados consume azúcar y 14% no consume azúcar.



*Figura N° 16 Clasificación de los métodos de cocción utilizados por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

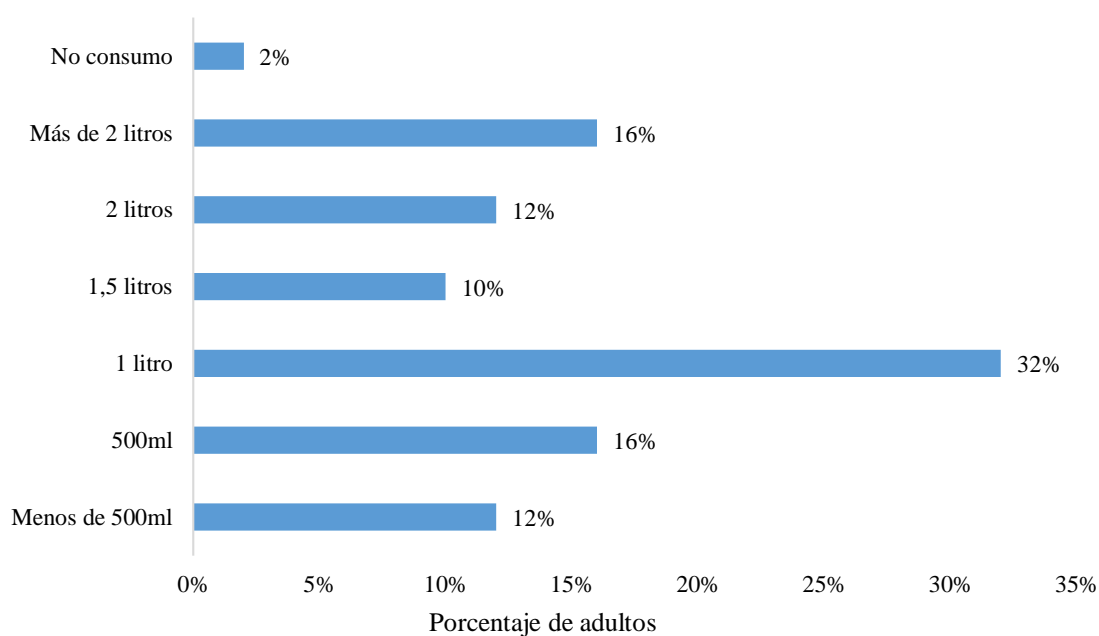
En la figura anterior se muestran los métodos de cocción utilizados por los adultos del distrito de San José y Concepción. En relación a los métodos de cocción que la mayor parte de los adultos indica que utilizan siempre es la fritura (32%), seguidamente el método de cocción que la mayoría de los adultos evaluados utiliza casi siempre es el hervido (25%), un 28% de adultos indica que utilizan el método de cocción hervido algunas veces al igual que al vapor (25%).

El método de cocción que la mayor parte de los adultos indica que utiliza pocas veces es al horno (27%) y por último el método de cocción que la mayoría de adultos refiere que nunca o casi nunca utiliza es la freidora de aire (44%).



*Figura N° 17 Tipo de grasa utilizada para cocinar por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura anterior se observa claramente que la mayor parte de los adultos evaluados utiliza aceite vegetal para cocinar (75%).



*Figura N° 18 Consumo de agua en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

En la figura N°18 se observa el consumo diario de agua en los adultos evaluados del distrito de San José y Concepción. Con base a los resultados un 70% de los adultos tiene un consumo menor a los dos litros de agua al día. Solamente un 28% de los adultos indica que consume dos litros o más de agua durante el día. Además, únicamente 2% de adultos refiere que no consume agua.

*Tabla N° 11 Lugar donde realizan los tiempos de comida de lunes a viernes adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Tiempo de comida	Casa		Llevo alimentos de la casa al trabajo		Restaurante de comida casera		Restaurante de "comida rápida"		Compro alimentos en el supermercado		No realizo	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Desayuno	57	57%	34	34%	3	3%	2	2%	2	2%	2	2%
Merienda mañana	20	20%	50	50%	1	1%			4	4%	25	25%
Almuerzo	30	30%	62	62%	4	4%	2	2%	1	1%	1	1%
Merienda tarde	33	33%	44	44%	1	1%			2	2%	20	20%
Cena	77	77%	13	13%	4	4%					6	6%
Colación nocturna	41	41%	8	8%	2	2%	1	1%	2	2%	46	46%

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se observan los lugares donde generalmente realizan los tiempos de comida de lunes a viernes los adultos evaluados del distrito de San José y Concepción. Primeramente, se muestra que la mayor parte de los adultos evaluados realiza el desayuno en casa (57%) seguido de los que llevan alimentos de la casa al trabajo (34%). En el caso de la merienda de la

mañana la mayoría de adultos lleva alimentos de la casa al trabajo (50%), además, otros la realizan en la casa (20%).

En relación al almuerzo gran parte de los adultos lleva alimentos de la casa al trabajo (62%) seguido de los adultos que lo realizan en casa (30%), la mayoría de adultos lleva alimentos de la casa al trabajo para realizar la merienda de la tarde (44%) y otros la realizan en la casa (33%).

En el caso de la cena la mayor parte de los adultos evaluados refiere que realizan este tiempo de comida en la casa (77%). De los adultos que realizan la colación nocturna la mayoría indica que realizan este tiempo de comida en casa (46%).

*Tabla N° 12 Lugar donde realizan los tiempos de comida los fines de semana adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Tiempo de comida	Casa		Llevo alimentos de la casa al trabajo		Restaurante de comida casera		Restaurante de "comida rápida"		Compro alimentos en el supermercado		No realizo	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Desayuno	84	84%	13	13%	1	1%			1	1%	1	1%
Merienda mañana	58	58%	15	15%	15	15%			3	3%	23	23%
Almuerzo	61	61%	18	18%	18	18%	1	1%			2	2%
Merienda tarde	65	65%	15	15%	2	2%			3	3%	15	15%
Cena	68	68%	7	7%	10	10%	5	5%			10	10%
Colación nocturna	44	44%	7	7%	2	2%	1	1%	3	3%	43	43%

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se muestran los lugares donde realizan los tiempos de comida los fines de semana los adultos evaluados del distrito de San José y Concepción. Se observa que la mayor parte de adultos realizan todos los tiempos de comida en la casa, el desayuno un 84%, la

merienda de la mañana 58%, el almuerzo 61%, la merienda de la tarde 65%, la cena 68% y la colación nocturna 44%.

## 4.5 COMPARAR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN.

### 4.5.1 Comparación de la disponibilidad de alimentos.

A continuación, se presenta una comparación de distintos aspectos sobre la disponibilidad alimentaria en adultos del distrito de San José y Concepción.

*Tabla N° 13 Comparación de la presencia de establecimientos para compra de alimentos en los distritos de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variables de disponibilidad alimentaria	Distrito				Valor p	
	Concepción		San José		Concepción	San José
	Absoluto	%	Absoluto	%		
<b>Presencia de supermercado en el distrito</b>						
Sí	16	32%	50	100%	<b>0,0164</b>	No aplica
No	34	68%				
<b>Presencia de carnicería en el distrito</b>						
Sí	10	20%	50	100%	<b>0,0004</b>	No aplica
No	40	80%				
<b>Presencia de pulpería en el distrito</b>						
Sí	49	98%	48	96%	0,4817	<b>0,0004</b>
No	1	2%	2	4%		
<b>Presencia de verdulería en el distrito</b>						
Sí	22	44%	49	98%	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
No	28	56%	1	2%		

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021

En la tabla N°13 se logra observar que según la prueba estadística existe una diferencia significativa en la presencia de los establecimientos para compra de alimentos en los distritos de San José y Concepción. Como se puede observar, la mayor parte de los adultos del distrito de San José indican que en su distrito hay de todos los establecimientos para compra de alimentos mencionados. En cambio, la mayoría de los adultos del distrito de Concepción refieren que en su distrito solamente tienen pulpería.

*Tabla N° 14 Comparación de la producción de alimentos para autoconsumo entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variable de disponibilidad alimentaria	Distrito			
	Concepción		San José	
	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Producción de alimentos para autoconsumo</b>				
Vegetales harinosos	4	8%	14	28%
Vegetales no harinosos	16	32%	21	42%
Granos	7	14%	11	22%
Frutas	13	26%	19	38%
Lácteos	2	4%	10	20%
Huevos	12	24%	5	10%
Carnes	4	8%	10	20%
No se produce ningún alimento	30	60%	19	38%
<b>Valor p</b>	<b>0,0004</b>		<b>0,0004</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se observa que basado en la prueba estadística existe diferencia significativa en la producción de alimentos para autoconsumo en los hogares del distrito de San José y Concepción. La mayor parte de los adultos del distrito de Concepción no producen ningún alimento para autoconsumo (60%), sin embargo, entre los adultos que mencionan producir algún alimento en su hogar, 32% producen vegetales no harinosos y 26% indican que producen

frutas. En relación a los adultos del distrito de San José, la mayor parte producen vegetales no harinosos (42%) y frutas para autoconsumo (38%).

*Tabla N° 15 Comparación del lugar donde compran los alimentos entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Alimento	Supermercado		Pulpería		Carnicería		Verdulería		Feria del agricultor		Panadería		Mercado		Venta ambulante		No compro	
	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ
Harinas	96%	92%	4%	4%										4%				
Pan	18%	24%	14%	20%							68%	48%		2%				6%
Verduras harinosas	28%	24%		6%			34%	52%	34%	10%		2%	4%	6%				
Vegetales no harinosos	30%	24%	2%	6%			30%	52%	32%	10%			4%	8%				2%
Frutas	28%	24%	4%	6%			28%	54%	34%	10%			4%	6%				1%
Carnes	32%	20%		4%	66%	70%						2%	2%	4%				
Huevos	52%	52%	16%	22%	6%	2%	2%	6%	6%	2%		2%		4%	10%	2%	8%	8%
Queso	52%	52%	12%	22%	4%	8%	2%		14%	2%	2%	2%	2%	6%	8%	4%	4%	4%
Lácteos	80%	56%	6%	18%					2%		6%			6%				6%
Grasas	98%	80%	2%	16%										4%				
Aguacate	40%	30%		14%			30%	40%	16%	8%			2%	6%	6%			6%
Semillas	82%	64%	4%	18%				2%		2%			4%	6%				10%
Repostería	24%	24%	4%	8%			2%				56%	54%		4%		2%	14%	8%
Snacks	64%	58%	12%	20%	4%	4%				2%		4%		4%				20%

Alimento	Supermercado		Pulpería		Carnicería		Verdulería		Feria del agricultor		Panadería		Mercado		Venta ambulante		No compro		
	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	
Azúcar	92%	80%	6%	14%						2%				4%				2%	
Golosinas	58%	52%	18%	32%								2%		4%				24%	10%
Helados	82%	60%	12%	24%				2%		2%				4%				6%	8%
Galletas azucaradas o rellenas	84%	70%	4%	20%						2%	2%			4%				10%	4%

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021. (C=Concepción, SJ=San José)

*Tabla N° 16 Comparación del lugar de compra de alimentos mediante la prueba estadística en los distritos de San José y Concepción, 2020-2021.*

Alimento	Valor p	
	Concepción	San José
Harinas	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Pan	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Verduras harinosas	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Vegetales no harinosos	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Frutas	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Carnes	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Huevos	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Queso	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Lácteos	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Grasas	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Aguacate	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Semillas	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Repostería	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>

Alimento	Valor p	
	Concepción	San José
Snacks	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Azúcar	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Golosinas	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Helados	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Galletas azucaradas o rellenas	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla N°15 se muestran los establecimientos donde compran alimentos los adultos evaluados del distrito de San José y Concepción.

Los adultos de ambos distritos refieren que compran mayoritariamente en el supermercado las harinas (C=96%, SJ=92%), los huevos y el queso (C=52%, SJ=52%), los lácteos (C=80%, SJ=56%), las grasas (C=98%, SJ=80%), las semillas (C=82%, SJ=64%), los snacks (C=64%, SJ=58%), el azúcar (C=92%, SJ=80%), las golosinas (C=58%, SJ=52%), los helados (C=82%, SJ=60%) y las galletas azucaradas (C=84%, SJ=70%), además, otro alimento que sobresale es el aguacate, el cual es comprado por un 40% de adultos de Concepción y 30% de adultos de San José en el supermercado.

En relación al lugar de compra de las carnes la mayor parte de los adultos evaluados de ambos distritos refiere que compran la carne en la carnicería (C=66%, SJ=70%). En la verdulería la mayor parte de los adultos de San José indican que compran las verduras harinosas (52%), los vegetales no harinosos (52%) y las frutas (54%), en cambio algunos adultos del distrito de Concepción compran estos alimentos en la verdulería, otros en la feria del agricultor y otros en

el supermercado. Además 30% de adultos del distrito de Concepción y 40% del distrito de San José compran el aguacate en la verdulería.

En ambos distritos los alimentos más comprados en la panadería son el pan (C=68%, SJ=48%) y la repostería (C=56%, SJ=54%).

Además, en la tabla<sup>16</sup> se observa que según la prueba estadística existe una diferencia significativa entre los lugares donde compran los alimentos los adultos de ambos distritos.

#### 4.5.2. Comparación del acceso a los alimentos

En el siguiente apartado se realiza una comparación de aspectos relevantes sobre el acceso a los alimentos entre adultos del distrito de San José y Concepción.

*Tabla N° 17 Comparación del ingreso promedio familiar entre los hogares del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variables de acceso a los alimentos	Distrito			
	Concepción		San José	
	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Ingreso mensual promedio familiar</b>				
Menos de 200 mil colones	5	10%	6	12%
200 mil a 250,999 mil colones	7	14%	8	16%
251 mil colones a 350,999 mil colones	8	16%	10	20%
351 mil colones a 450,999 mil colones	3	6%	11	22%
451 mil colones a 550,999 mil colones	8	16%	4	8%
551 mil colones a 650,999 mil colones	3	6%	3	6%
Más de 650,999 mil colones	16	32%	8	16%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>
<b>Valor p</b>	<b>0,0104</b>		0,2938	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se puede observar que según la prueba estadística existe una diferencia significativa en el ingreso mensual en los adultos del distrito de Concepción.

Como se puede observar, la mayor parte de los adultos del distrito de Concepción tienen un promedio de ingreso mensual mayor a los 450,000 mil colones, por el contrario, la mayoría de los adultos evaluados del distrito de San José, reportan un promedio de ingresos menor o igual a los 450,000 mil colones mensuales.

*Tabla N° 18 Comparación de los ingresos mensuales destinados a la compra de alimentos entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variables de acceso a los alimentos	Distrito			
	Concepción		San José	
Ingresos destinados a la compra de alimentos	Absoluto	%	Absoluto	%
Menos del 25% de los ingresos	11	22%	6	12%
25% al 50% de los ingresos	24	48%	27	54%
51% al 75% de los ingresos	15	30%	15	30%
El 100% de los ingresos			2	4%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>
<b>Valor p</b>	0,0694		<b>0,0004</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla N°18, se observa que según la prueba estadística existe una diferencia significativa en el porcentaje de los ingresos destinados a la compra de alimentos en el distrito de San José.

En relación al distrito de Concepción un 48% de los adultos refiere que utilizan del 25% al 50% de los ingresos mensuales para la compra de alimentos y un 30% menciona que destinan de un

50% a un 75% de los ingresos mensuales. En el caso del distrito de San José, un 54% de los adultos del distrito de San José indican que utilizan de 25% al 50% de los ingresos mensuales para la compra de alimentos y 30% menciona que utilizan del 50% al 75% de los ingresos.

*Tabla N° 19 Comparación de los medios de transporte utilizados para la compra de alimentos entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variables de acceso a los alimentos	Distrito				Valor p	
	Concepción		San José		Concepción	San José
	Absoluto	%	Absoluto	%	0,0004	0,0004
<b>Medio de transporte para comprar carnes</b>						
Bus	2	4%	4	8%		
Caminando	2	4%	9	18%		
Carro	35	70%	32	64%		
Motocicleta	3	6%	4	8%		
Otro	1	2%	1	2%		
Taxi, Uber, Pirata, etc.	7	14%				
Bus	1	2%	3	6%		
Caminando	8	16%	13	26%		
Carro	28	56%	27	54%		
Motocicleta	3	6%	3	6%		
No compro	4	8%	2	4%		
Otro	1	2%	2	4%		
Taxi, Uber, Pirata, etc.	5	10%				
<b>Medio de transporte para comprar abarrotes</b>					<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Bus	1	2%	2	4%		
Caminando	1	2%	8	16%		
Carro	38	76%	37	74%		
Motocicleta	2	4%	3	6%		
Otro	1	2%				
Taxi, Uber, Pirata, etc.	7	14%				
<b>Medio de transporte para comprar pescado o mariscos</b>					<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Bus	1	2%	3	6%		
Caminando	3	6%	7	14%		
Carro	36	72%	35	70%		
Motocicleta	2	4%	4	8%		
Otro	1	2%				
Taxi, Uber, Pirata, etc.	7	14%	1	2%		
<b>Medio de transporte para comprar vegetales o frutas</b>					<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Bus	1	2%	2	4%		
Caminando	2	4%	11	22%		

Variables de acceso a los alimentos	Distrito				Valor p	
	Concepción		San José		Concepción	San José
	Absoluto	%	Absoluto	%		
Carro	35	70%	33	66%	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Motocicleta	2	4%	4	8%		
No compro	1	2%				
Otro	1	2%				
Taxi, Uber, Pirata, etc.	8	16%				

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se observa que basado en la prueba estadística de Pearson en ambos distritos existe una diferencia significativa, sin embargo, se puede observar que en estudio el medio de transporte más utilizado para la compra de alimentos es el carro.

#### 4.5.3 Comparación de la utilización biológica.

A continuación, se detallan aspectos importantes sobre la determinante utilización biológica en adultos del distrito de San José y Concepción

*Tabla N° 20 Comparación del acceso a agua potable entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variables de utilización biológica	Distrito			
	Concepción		San José	
	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>En su vivienda tienen acceso a agua potable</b>				
Sí	50	100%	49	98%
No			1	2%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>
<b>Valor p</b>	<b>0,0004</b>		<b>0,0004</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021

En la tabla anterior se observa que según la prueba estadística de Pearson existe una diferencia significativa en el acceso a agua potable en el distrito de Concepción y San José, sin embargo, la mayor parte de los adultos de ambos distritos en estudio cuentan con el servicio de agua potable en sus hogares.

*Tabla N° 21 Comparación del servicio de recolección de basura semanal en los distritos de San José y Concepción, 2020-2021.*

<b>Variables de utilización biológica</b>	<b>Distrito</b>			
	<b>Concepción</b>		<b>San José</b>	
<b>En su barrio tienen servicio de recolección de basura</b>				
<b>semanalmente</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
Algunas veces			2	4%
Siempre	50	100%	48	96%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>
<b>Valor p</b>	<b>0,0004</b>		<b>0,0004</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021

En la tabla anterior se puede observar que el 100% de los adultos de Concepción indican que en su distrito siempre recolectan la basura semanalmente y en el distrito de San José 96% de los adultos evaluados refieren de igual manera que en su distrito siempre recolectan la basura cada semana. Basado en la prueba estadística de Pearson hay una diferencia significativa en la recolección de basura en ambos distritos, la cual se ve reflejada en el distrito de San José donde un porcentaje de los adultos indica que algunas veces se recolecta la basura semanalmente en su distrito.

*Tabla N° 22 Comparación de la técnica utilizada para lavar las frutas y vegetales entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variable de utilización biológica	Distrito			
	Concepción		San José	
Técnica utilizada para lavar las frutas y vegetales	Absoluto	%	Absoluto	%
Con agua	26	52%	32	64%
Con agua y jabón	13	26%	17	34%
Con agua, jabón y cloro	11	22%	1	2%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>
<b>Valor p</b>	<b>0,0174</b>		<b>0,0004</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se observa que con base a la prueba estadística de Pearson se encuentra que hay diferencias significativas en la forma de lavar las frutas y vegetales los adultos de los distritos de San José y Concepción.

En el caso del distrito de San José la técnica más utilizada para lavar las frutas y los vegetales es con agua (64%) seguido de con agua y jabón (34%). Por parte de los adultos del distrito de Concepción un 52% lava las frutas y vegetales con agua seguido de 26% con agua y jabón. Solamente 22% de adultos del distrito de Concepción y 2% del distrito de San José utilizan la técnica correcta agua, jabón y cloro.

*Tabla N° 23 Comparación de enfermedades crónicas no transmisibles entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variable de utilización biológica	Distrito			
	Concepción		San José	
Padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles	Absoluto	%	Absoluto	%
Diabetes	4	8%	4	8%
Hipertensión	10	20%	8	16%
Dislipidemias	3	6%	2	4%

Variable de utilización biológica	Distrito			
	Concepción		San José	
	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles</b>				
Enfermedad respiratoria	1	2%	5	10%
Enfermedad cardiovascular	1	2%	1	2%
Problemas gastrointestinales	5	10%	3	6%
Úlceras	2	4%		
Problemas de tiroides	4	8%	1	2%
Intolerancia algún alimento	3	6%	4	8%
Otra	4	8%	5	10%
Ninguna	31	62%	25	50%
<b>Valor p</b>	<b>0,0004</b>		<b>0,0004</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

Como se puede observar en la tabla anterior, según la prueba estadística de Pearson se presenta una diferencia significativa entre las enfermedades presentes en los adultos del distrito de San José y Concepción.

En ambos distritos, la mayor parte de los adultos mencionan que no padecen ninguna enfermedad crónica no transmisible (ECNT), sin embargo, entre los adultos que padecen alguna ECNT sobresale la hipertensión representada por 20% adultos de Concepción y 16% adultos del distrito de San José.

*Tabla N° 24 Comparación del seguro social en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variable de utilización biológica	Distrito			
	Concepción		San José	
Actualmente cuenta con seguro social	Absoluto	%	Absoluto	%
No	9	18%	7	14%
Sí	41	82%	43	86%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>
<b>Valor p</b>	<b>0,0004</b>		<b>0,0004</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se observa que basado en la prueba estadística de Pearson existe una diferencia significativa en la presencia de seguro social en adultos del distrito de San José y Concepción, sin embargo, la mayor parte de los adultos de ambos distritos actualmente cuentan con el beneficio de seguro social.

#### 4.5.4 Comparación del consumo de alimentos

A continuación, se presenta una tabla comparativa sobre la frecuencia de consumo de alimentos de adultos del distrito de San José y Concepción.

*Tabla N° 25 Comparación de la frecuencia de consumo de alimentos entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Alimento	Todos o casi todos los días		3 a 4 días a la semana		2 veces a la semana		1 vez a la semana		2 veces al mes		1 vez al mes		Nunca o casi nunca	
	Distrito		Distrito		Distrito		Distrito		Distrito		Distrito		Distrito	
	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ
Harinas	60%	68%	26%	18%	6%	6%	8%	4%			2%			2%
Leguminosas	50%	30%	16%	34%	26%	20%	6%	2%	6%	2%	4%			4%

Alimento	Todos o casi todos los días		3 a 4 días a la semana		2 veces a la semana		1 vez a la semana		2 veces al mes		1 vez al mes		Nunca o casi nunca	
	Distrito		Distrito		Distrito		Distrito		Distrito		Distrito		Distrito	
	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ
Vegetales harinosos	16%	16%	32%	34%	36%	28%	6%	10%	8%	4%		8%	2%	
Frutas	50%	42%	26%	28%	6%	20%	6%	6%	2%	2%			10%	2%
Vegetales no harinosos	50%	34%	26%	34%	14%	24%	4%	2%	4%	2%	2%	2%		2%
Carnes	38%	38%	42%	34%	14%	20%	4%	4%	2%	2%				2%
Productos del mar frescos	12%	2%	16%	14%	28%	20%	18%	24%	4%	6%	14%	18%	8%	16%
Productos del mar enlatados	8%	14%	26%	20%	34%	20%	12%	24%	6%	2%	6%	12%	8%	8%
Huevo	44%	50%	38%	26%	14%	18%	2%		2%	4%		2%		
Queso fresco	34%	18%	32%	30%	22%	30%	6%	8%	2%	4%	2%		2%	10%
Lácteos	52%	40%	24%	16%	12%	24%	8%	8%		4%	2%	6%	2%	2%
Embutidos	14%	22%	34%	18%	26%	28%	10%	10%	6%	8%	2%	6%	8%	8%
Grasas	24%	40%	34%	14%	24%	16%	6%	10%	4%	4%	2%	10%	6%	6%
Aguacate	16%	14%	20%	28%	28%	22%	24%	16%	6%	8%		6%	6%	6%
Semillas	10%	4%	16%	8%	26%	28%	8%	14%	8%	4%	10%	4%	22%	38%

Alimento	Todos o casi todos los días		3 a 4 días a la semana		2 veces a la semana		1 vez a la semana		2 veces al mes		1 vez al mes		Nunca o casi nunca	
	Distrito		Distrito		Distrito		Distrito		Distrito		Distrito		Distrito	
	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ	C	SJ
Alimentos enlatados	6%	12%	26%	14%	20%	26%	22%	12%	4%	6%	12%	16%	10%	14%
Repostería	14%	10%	26%	16%	18%	24%	16%	16%	6%	10%	8%	12%	12%	12%
Dulces	10%	12%	20%	22%	22%	24%	18%	16%	4%	2%	4%	14%	22%	10%
Bebidas gaseosas	4%	12%	28%	16%	20%	32%	20%	14%	2%	6%	12%	8%	14%	12%
Helados comerciales	4%	10%	22%	16%	24%	32%	20%	8%	12%	8%	10%	16%	8%	10%
Snacks	8%	14%	16%	8%	24%	32%	20%	16%	8%	4%	8%	12%	16%	14%
Comidas rápidas	6%	8%	14%	24%	26%	18%	18%	18%	10%	10%	12%	16%	14%	6%
Bebidas alcohólicas	4%	10%	18%	8%	14%	18%	16%	14%	4%	10%	10%	10%	34%	30%

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En el caso del distrito de Concepción la mayor parte de adultos indican que los alimentos que consumen todos o casi todos los días son las harinas (60%), las leguminosas (50%), las frutas (50%), los vegetales no harinosos (50%) y los lácteos (52%). En relación a los adultos del distrito de San José el alimento más consumido todos o casi todos los días son las harinas (68%) y el huevo (50%).

Por otra parte, 42% de adultos del distrito de Concepción indican que consumen carne de tres a cuatro días de la semana y 38% menciona que consumen huevo, 34% embutidos y grasas respectivamente. En el caso del distrito de San José los alimentos que más consumen los adultos de tres a cuatro días a la semana son las leguminosas (34%), los vegetales harinosos (34%), los vegetales no harinosos (34%) y las carnes (34%).

Seguidamente, los alimentos que son más consumidos dos veces a la semana por los adultos del distrito de Concepción son las verduras harinosas (36%) y los productos del mar enlatados (34%), en cambio, en el distrito de San José los alimentos que más se consumen dos veces a la semana son las bebidas gaseosas (32%), los helados (32%) y los snacks (32%).

Los alimentos más consumidos una vez a la semana por adultos del distrito de Concepción son el aguacate (24%), alimentos enlatados (22%), bebidas gaseosas (20%), helados (20%) y snacks (20%). En relación al distrito de San José los alimentos mayormente consumidos por los adultos una vez a la semana son los productos del mar frescos (24%) y los productos del mar enlatados (24%).

El producto que es menos consumido por los adultos de ambos distritos son las bebidas alcohólicas, 34% de adultos del distrito de Concepción y 30% del distrito de San José refieren que nunca o casi nunca consumen este producto.

*Tabla N° 26 Comparación de la frecuencia de consumo de alimentos utilizando la prueba estadística de chi-cuadrado de Pearson en los adultos del distrito de San José y concepción, 2020-2021.*

Variables de frecuencia de consumo	Valor p Distrito	
	Concepción	San José
Harinas	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Leguminosas	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Vegetales harinosos	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Frutas	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Vegetales no harinosos	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Carnes	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Productos del mar frescos	0,0564	0,0539
Productos del mar enlatados	<b>0,0009</b>	<b>0,0424</b>
Huevos	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Queso fresco	<b>0,0004</b>	<b>0,0039</b>
Lácteos	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Embutidos	<b>0,0004</b>	<b>0,0194</b>
Grasas	<b>0,0004</b>	<b>0,0004</b>
Aguacate	<b>0,0259</b>	<b>0,0199</b>
Semillas	0,0879	<b>0,0004</b>
Alimentos enlatados	<b>0,0214</b>	0,2748
Repostería	0,1529	0,5517
Dulces	<b>0,0274</b>	0,0724
Bebidas gaseosas	<b>0,0064</b>	<b>0,0234</b>
Helados comerciales	<b>0,0539</b>	<b>0,0164</b>
Snacks	0,1959	<b>0,0164</b>
Comidas rápidas	0,2103	0,1919
Bebidas alcohólicas	<b>0,0019</b>	0,0549

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se puede observar que basado en la prueba estadística de Pearson no se encuentra una diferencia significativa en el consumo de comidas rápidas, Repostería, productos del mar frescos en el distrito de San José y Concepción. Por otra parte, se encuentra una diferencia significativa en el consumo de semillas y snacks en el distrito de San José y en el caso del distrito de Concepción se presenta una diferencia significativa en el consumo de bebidas alcohólicas, dulces y alimentos enlatados.

Para los alimentos restantes se encuentra que hay una diferencia significativa en el consumo en ambos distritos en estudio.

#### 4.5.5. Comparación de la seguridad alimentaria según la ELCSA.

En este apartado se presenta una comparación de la seguridad alimentaria basada en la ELCSA en los adultos de cada uno de los distritos en estudio.

*Tabla N° 27 Comparación de la seguridad alimentaria según la ELCSA entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021*

Categoría	Distrito									
	Concepción					San José				
	Hogares integrados solamente por adultos	%	Hogares integrados por adultos y menores de 18 años	%	Valor p	Hogares integrados solamente por adultos	%	Hogares integrados por adultos y menores de 18 años	%	Valor p
Inseguridad leve	3	6%	23	46%	0,8450	6	12%	18	36%	0,8345
Inseguridad moderada			3	6%	0,3108	2	4%	5	10%	0,3123
Inseguridad severa			1	2%	1	1	2%	1	2%	1
Seguridad	4	8%	16	32%	0,6796	5	10%	12	24%	0,6886
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>14%</b>	<b>44</b>	<b>86%</b>		<b>14</b>	<b>28%</b>	<b>36</b>	<b>72%</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se muestra la clasificación de seguridad alimentaria según la ELCSA en los hogares de ambos distritos en estudio. Basado en la prueba estadística de Pearson, no existe una

diferencia significativa en el estado de seguridad o inseguridad alimentaria entre los distritos de San José y Concepción.

Sin embargo, se puede observar, que la mayor parte de los hogares del distrito de Concepción están integrados por adultos y menores de edad, de los cuales, un 46% se encuentran en inseguridad leve y 32% en seguridad alimentaria.

En relación a los hogares del distrito de San José, de igual manera la mayor parte están conformados por adultos y menores de 18 años, en este caso, 36% se encuentran en inseguridad leve y 24% en seguridad alimentaria.

Es importante destacar que, en el distrito de San José hay un 14% del total de hogares que presentan inseguridad alimentaria moderada a diferencia de los hogares de Concepción que solamente 6% del total se encuentran en esta clasificación.

Por último, en ambos distritos solamente 2% de los hogares se encuentran en inseguridad severa.

#### **4.5.6. Comparación de la condición de pobreza en adultos del distrito de San José y Concepción según Canasta Básica Alimentaria (CBA) y Línea de Pobreza (LP).**

A continuación, se presenta una comparación del estado de pobreza según CBA y LP entre los adultos del distrito de San José y Concepción.

Tabla N° 28 Comparación de la condición de pobreza entre los adultos del distrito de San José y los del distrito de Concepción, 2020-2021.

Número de hogares		Cantidad de personas que viven en el hogar	Ingreso promedio familiar	Promedio de ingreso	Ingreso Per cápita	Clasificación
Concepción	San José					
	1	2	Menos de ¢200.000	¢200.000	¢100.000	NP
	2	3	Menos de ¢200.000	¢200.000	¢66.667	P
	1	4	Menos de ¢200.000	¢200.000	¢50.000	P
2	1	5	Menos de ¢200.000	¢200.000	¢40.000	PE
3	1	6	Menos de ¢200.000	¢200.000	¢33.333	PE
	2	2	¢200.000-¢250.999	¢225.500	¢112.750	NP
	2	3	¢200.000-¢250.999	¢225.500	¢75.167	P
1	1	4	¢200.000-¢250.999	¢225.500	¢56.375	P
1	1	5	¢200.000-¢250.999	¢225.500	¢45.100	P
3		6	¢200.000-¢250.999	¢225.500	¢37.583	PE
2	2	7	¢200.000-¢250.999	¢225.500	¢32.214	PE
1	2	2	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢150.500	NP
2	1	3	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢100.333	NP
	2	4	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢75.250	P
1		5	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢60.200	P
4	2	6	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢50.167	P
	1	9	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢33.444	PE
	1	10	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢30.100	PE
	1	12	¢251.000-¢350.999	¢301.000	¢25.083	PE
	1	2	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢200.500	NP
2		3	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢133.667	NP
	2	4	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢100.250	NP
	3	5	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢80.200	P
1	2	6	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢66.833	P
	2	9	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢44.556	PE
	1	12	¢351.000-¢450.999	¢401.000	¢33.417	PE
2	1	3	¢451.000-¢550.999	¢501.000	¢167.000	NP
2	1	4	¢451.000-¢550.999	¢501.000	¢125.250	NP
	1	5	¢451.000-¢550.999	¢501.000	¢100.200	NP
1		6	¢451.000-¢550.999	¢501.000	¢83.500	P
1		7	¢451.000-¢550.999	¢501.000	¢71.571	P
2	1	8	¢451.000-¢550.999	¢501.000	¢62.625	P

Número de hogares		Cantidad de personas que viven en el hogar	Ingreso promedio familiar	Promedio de ingreso	Ingreso Per cápita	Clasificación
Concepción	San José					
1		2	¢551.000-¢650.999	¢601.000	¢300.500	NP
	2	3	¢551.000-¢650.999	¢601.000	¢200.333	NP
	1	4	¢551.000-¢650.999	¢601.000	¢150.250	NP
1		5	¢551.000-¢650.999	¢601.000	¢120.200	NP
1		7	¢551.000-¢650.999	¢601.000	¢85.857	P
1		1	Más de ¢650.999	¢650.999	¢650.999	NP
3	2	3	Más de ¢650.999	¢650.999	¢217.000	NP
3	1	4	Más de ¢650.999	¢650.999	¢162.750	NP
5	2	5	Más de ¢650.999	¢650.999	¢130.200	NP
4	3	6	Más de ¢650.999	¢650.999	¢108.500	NP
<b>Valor p</b>						
0,4260						

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021. PE: Pobreza Extrema, P: Pobreza y NP: No Pobre

En la tabla anterior se observa que tanto en el distrito de Concepción como el de San José 10 hogares presentan pobreza extrema.

En relación a los hogares que se encuentran en pobreza, en el distrito de San José destacan una mayor cantidad de hogares con esta condición (N=17) en comparación a los hogares del distrito de Concepción (N=13).

Con lo anterior se puede observar que 54% de los hogares del distrito de San José tienen algún grado de pobreza siendo este distrito el más afectado.

Basado en la prueba estadística de Pearson no existe una diferencia significativa en el nivel de pobreza de los hogares del distrito de San José y Concepción.

## 4.6. COMPARAR EL TIPO DE OCUPACIÓN ECONÓMICA DE LA POBLACIÓN DE LOS DISTRITOS DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN.

### 4.6.1 Comparación del tipo de ocupación económica

En el siguiente apartado se realiza una comparación de las ocupaciones que desempeñan los adultos evaluados de cada uno de los distritos y además se comparan aspectos importantes como la jornada laboral, horario laboral, entre otros.

*Tabla N° 29 Comparación de las ocupaciones económicas entre los adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Categoría	Concepción		San José		Valor p	
	Concepción	%	San José	%	Concepción	San José
Agricultores y trabajadores calificados agropecuarios	2	4%	3	6%	1	1
Director o Gerente	1	2%	2	4%	1	1
Ocupaciones elementales	6	12%	9	18%	0,5722	0,5757
Oficiales, operarios y artesanos y otros oficios	6	12%	3	6%	0,5052	0,4872
Operadores de instalaciones y máquinas	5	10%	2	4%	0,4382	0,4542
Profesional científico o intelectual	11	22%	3	6%	<b>0,0459</b>	<b>0,0374</b>
Profesional de apoyo administrativo	8	16%	6	12%	0,7771	0,7586
Técnicos y Profesionales de nivel medio	2	4%	4	8%	0,6651	0,6756
Trabajadores de servicios y vendedores	9	18%	18	36%	0,0579	0,0744
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>		

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

Como se observa en la tabla anterior las ocupaciones que destacan entre los adultos del distrito de Concepción son los profesionales científicos o intelectuales (22%), trabajadores de servicios y vendedores (18%) y profesionales de apoyo administrativo (16%).

En el caso de los adultos del distrito de San José, las ocupaciones que más sobresalen son los trabajadores de servicios y vendedores (36%) y las ocupaciones elementales (18%).

Según la prueba estadística de Pearson se presenta una diferencia significativa en la ocupación profesional, científico o intelectual en ambos distritos en estudio, la cual se destaca más en los adultos del distrito de Concepción.

#### 4.6.2. Comparación de la jornada laboral.

*Tabla N° 30 Comparación de la jornada laboral entre los adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variable ocupación económica	Distrito			
	Concepción		San José	
<b>Jornada laboral</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
Diurna	41	82%	44	88%
Nocturna	1	2%	2	4%
Mixta	8	16%	4	8%
<b>Total</b>	50	100%	50	100%
<b>Valor p</b>	<b>0,0004</b>		<b>0,0004</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se observa que en ambos distritos la mayor parte de los adultos tienen una jornada laboral diurna (Concepción: 82%, San José: 88%)

Basado en la prueba estadística de Pearson existe una diferencia significativa en la jornada laboral de los adultos del distrito de San José y Concepción.

#### 4.6.3. Comparación de los días laborados a la semana.

*Tabla N° 31 Comparación de los días laborados entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variable ocupación económica	Distrito			
	Concepción		San José	
Cantidad de días que labora	Absoluto	%	Absoluto	%
Menos de 5 días	3	6%	3	6%
5 días	26	52%	18	36%
6 días	16	32%	23	46%
7 días	5	10%	6	12%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>
<b>Valor p</b>	<b>0,0004</b>		<b>0,0009</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se observa claramente que en relación a los adultos del distrito de Concepción 52% trabajan cinco días a la semana y 32% seis días a la semana. Por otra parte, 46% de los adultos del distrito de San José trabajan seis días a la semana y 36% trabajan cinco días a la semana.

Según la prueba estadística de Pearson existe una diferencia significativa en los días trabajados a la semana por los adultos del distrito de Concepción y de San José.

#### 4.6.4. Comparación de las horas laboradas al día.

*Tabla N° 32 Comparación del horario laboral entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variable ocupación económica	Distrito			
	Concepción		San José	
	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Horas laboradas al día</b>				
Menos de 8 horas diarias	5	10%	5	10%
8 horas diarias	27	54%	25	50%
Entre 9 y 12 horas diarias	15	30%	18	36%
Más de 12 horas diarias	3	6%	2	4%
Total	50	100%	50	100%
<b>Valor p</b>	<b>0,0004</b>		<b>0,0004</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se puede observar que la mayor parte de los adultos de ambos distritos trabajan ocho horas diarias (Concepción: 54%, San José: 50%) y de nueve a 12 horas al día (Concepción: 30%, San José: 36%).

Según la prueba estadística de Pearson existe una diferencia significativa en el horario laboral de los adultos de ambos distritos en estudio.

#### 4.6.5. Comparación del tiempo en el trabajo para consumir alimentos.

*Tabla N° 33 Comparación del tiempo para consumir alimentos en el trabajo entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variable ocupación económica	Distrito			
	Concepción		San José	
<b>Tiempo en el trabajo para consumir alimentos</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
Menos de 30 minutos	7	14%	4	8%
30 minutos	13	26%	14	28%
31 a 45 minutos	8	16%	12	24%
46 minutos a 1 hora	15	30%	8	16%
Más de 1 hora	7	14%	12	24%
Total	50	100%	50	100%
<b>Valor p</b>	0,2363		0,1724	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En relación al distrito de Concepción un 30% de los adultos indica que tienen de 46 minutos a una hora para consumir alimentos durante el trabajo y 26% mencionan que tienen 30 minutos para ingerir alimentos.

En el caso del distrito de San José, 28% de los adultos refiere que tienen 30 minutos para consumir alimentos en el trabajo, 24% refiere que tienen de 31 a 45 minutos y 24% que tienen más de una hora.

Al utilizar la prueba estadística de Pearson no se obtiene ninguna diferencia significativa entre el tiempo para consumir alimentos en el trabajo en ambos distritos en estudio.

## 4.7. COMPARAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN DE CADA DISTRITO EN ESTUDIO.

A continuación, se presenta la comparación de los distintos hábitos alimentarios entre los adultos del distrito de San José y Concepción.

*Tabla N° 34 Comparación de los tiempos de comida realizados por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

<b>Variable</b>	<b>Concepción</b>	<b>%</b>	<b>San José</b>	<b>%</b>
<b>Tiempos de comida que sí realiza</b>				
Desayuno	47	94%	48	96%
Merienda mañana	21	42%	18	36%
Almuerzo	47	94%	49	98%
Merienda tarde	26	52%	27	54%
Cena	43	86%	41	82%
Colación nocturna	7	14%	5	10%
<b>Valor p</b>	<b>0.0000</b>		<b>0.0000</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla N°32 se observa que la mayor parte de los adultos de ambos distritos realizan el desayuno, almuerzo y cena diariamente. Sin embargo, la merienda de la mañana es realizada por menos del 50% de los adultos de cada distrito, la merienda de la tarde por un poco más de 50% de adultos de cada uno de los distritos y en relación a la colación nocturna es realizada por un porcentaje muy bajo de adultos de ambos distritos.

En resumen, la mayor parte de los adultos de ambos distritos cumplen con los tres tiempos principales de comida, pero no todos cumplen con las meriendas durante el día.

Según la prueba estadística de Pearson se presenta una diferencia significativa en los tiempos de comida realizados por los adultos de ambos distritos.

*Tabla N° 35 Comparación de la adición de sal a la comida ya preparada entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

<b>Variable</b>	<b>Concepción</b>	<b>%</b>	<b>San José</b>	<b>%</b>
<b>Adición de sal a la comida ya preparada</b>				
¼ cucharadita	6	12%	12	24%
½ cucharadita	5	10%	4	8%
1 cucharadita	4	8%	3	6%
No agrega	35	70%	31	62%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>
<b>Valor p</b>	<b>0.0000</b>		<b>0.0000</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior es claro que la mayoría de adultos de ambos distritos no agregan sal a la comida que ya se encuentra preparada, sin embargo, entre los adultos que indican que agregan sal a la comida preparada, un 24% del distrito de San José y un 12% del distrito de Concepción agregan ¼ de cucharadita.

Basado en la prueba estadística de Pearson existe una diferencia significativa en la adición de sal por parte de los adultos del distrito de Concepción y San José.

*Tabla N° 36 Comparación del consumo de azúcar entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

<b>Variable</b>	<b>Concepción</b>	<b>%</b>	<b>San José</b>	<b>%</b>
<b>Consumo de azúcar</b>				
1-2 cucharaditas	25	50%	26	52%
3-4 cucharaditas	11	22%	11	22%
5-6 cucharaditas	2	4%	5	10%
Más de 6 cucharaditas	1	2%	5	10%
No, utiliza edulcorante	6	12%	1	2%
No consume	5	22%	2	6%
Total	50	100%	50	100%
<b>Valor p</b>	<b>0.0000</b>		<b>0.0000</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla N°34 se muestra que un total de 94% de adultos del distrito de San José consumen azúcar y en el caso del distrito de Concepción un 80% de los adultos indica que consume azúcar. Además, de los adultos que consumen azúcar la mayor parte indica que consume de 1-2 cucharaditas al día.

Además, según la prueba estadística de Pearson se presenta una diferencia significativa en el consumo de azúcar de los adultos de ambos distritos en estudio.

Tabla N° 37 Comparación de los métodos de cocción utilizados por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.

Variable	Concepción	%	San José	%	Valor	
					Concepción	San José
<b>Método de cocción fritura</b>					0.0719	<b>0.0045</b>
Utilizado siempre	14	28%	18	36%		
Utilizado casi siempre	4	8%	7	14%		
Utilizado algunas veces	13	26%	9	18%		
Utilizado pocas veces	13	26%	8	16%		
Nunca o casi nunca utilizado	6	12%	8	16%		
<b>Método de cocción hervido</b>					<b>0.0112</b>	0.0662
Utilizado siempre	14	28%	11	22%		
Utilizado casi siempre	16	32%	9	18%		
Utilizado algunas veces	12	24%	16	32%		
Utilizado pocas veces	5	10%	11	22%		
Nunca o casi nunca utilizado	3	6%	3	6%		
<b>Método de cocción Al vapor</b>					0.3545	0.6268
Utilizado siempre	7	14%	10	20%		
Utilizado casi siempre	7	14%	8	16%		
Utilizado algunas veces	13	26%	12	24%		
Utilizado pocas veces	14	28%	7	14%		
Nunca o casi nunca utilizado	9	18%	13	26%		
<b>Método de cocción Al Horno</b>					0.4337	0.4337
Utilizado siempre	6	12%	11	22%		
Utilizado casi siempre	8	16%	6	12%		
Utilizado algunas veces	13	26%	8	16%		
Utilizado pocas veces	13	26%	14	28%		
Nunca o casi nunca utilizado	10	20%	11	22%		
<b>Método de cocción freidora de aire</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0094</b>
Utilizado siempre	6	12%	10	20%		
Utilizado casi siempre	3	6%	4	8%		
Utilizado algunas veces	6	12%	6	12%		
Utilizado pocas veces	10	20%	11	22%		
Nunca o casi nunca utilizado	25	50%	19	38%		

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se puede observar que un 28% de adultos del distrito de Concepción indica que el método de cocción que utilizan siempre es la fritura y además otro 28% indica que el que siempre utilizan es el hervido. El que mayor cantidad de adultos indican que utilizan casi siempre es el hervido (32%). Entre los que utilizan algunas veces se encuentra fritura (26%), al

vapor (26%) y al horno (26%). El método de cocción que más adultos indican que utilizan pocas veces es al vapor (28%). Por último, el método de cocción que un mayor porcentaje de adultos refiere que nunca o casi nunca utiliza es la freidora de aire (50%).

Por parte de los adultos del distrito de San José un mayor porcentaje indica que el método de cocción que utilizan siempre es la fritura (36%), el que utilizan casi siempre es el hervido (18%), además, el método que una mayor cantidad de adultos refiere que utiliza algunas veces es el hervido (32%). El método de cocción que un mayor porcentaje de adultos indica que utiliza pocas veces es al horno (28%), además, en método que nunca o casi nunca utilizan los adultos del distrito de San José es la freidora de aire (38%) y al vapor (28%).

Además, al aplicar la prueba estadística de Pearson se obtiene que hay una diferencia significativa en el uso del método de cocción fritura en el distrito de San José, una diferencia significativa en uso del método de cocción hervido en el distrito de Concepción y una diferencia significativa en el uso del método de cocción freidora de aire en ambos distritos.

*Tabla N° 38 Comparación del tipo de grasa utilizado por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

<b>Variable</b>	<b>Concepción</b>	<b>%</b>	<b>San José</b>	<b>%</b>
<b>Tipo de grasa que utilizada para cocinar</b>				
Aceite en spray	7	14%	2	4%
Aceite vegetal	36	72%	39	78%
Manteca vegetal	2	4%	2	4%
Mantequilla	3	6%	3	6%
Margarina	1	2%	2	4%
Otro	1	2%	2	4%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>
<b>Valor p</b>	<b>0.0000</b>		<b>0.0000</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se observa que la mayor parte de los adultos evaluados en ambos distritos utilizan el aceite vegetal para cocinar.

Al utilizar la prueba estadística de Pearson se obtiene una diferencia significativa en el tipo de grasa utilizada por los adultos del distrito de San José y Concepción.

*Tabla N° 39 Comparación del consumo de agua entre adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

<b>Variable</b>	<b>Concepción</b>	<b>%</b>	<b>San José</b>	<b>%</b>
<b>Consumo de agua</b>				
Menos de 500ml	6	12%	5	10%
500 ml	7	14%	9	18%
1 litro	16	32%	16	32%
1,5 litros	3	6%	7	14%
2 litros	8	16%	4	8%
Más de 2 litros	8	16%	8	16%
No consume	2	4%	1	2%
Total	50	100%	50	100%
<b>Valor p</b>	<b>0.0000</b>		<b>0.0000</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla N°37, se observa claramente que la mayor parte de adultos de ambos distritos en estudio consumen un litro o menos de agua.

Basado en la prueba estadística de Pearson existe una diferencia significativa en el consumo de agua en los adultos de ambos distritos en estudio.

Tabla N° 40 Comparación de los lugares donde realizan los tiempos de comida de lunes a viernes adultos del distrito de San José y adultos del distrito de Concepción, 2020-2021.

Variable			%		Valor p	
	Concepción	%	San José	%	Concepción	San José
<b>Lugar donde realiza desayuno entre semana</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0000</b>
Casa	32	64%	25	50%		
Lleva alimentos desde casa	12	24%	22	44%		
Compro alimentos en el supermercado	2	4%				
Restaurante de comida rápida	1	2%	1	2%		
Restaurante de comida casera	2	4%	1	2%		
No realiza	1	2%	1	2%		
<b>Lugar donde realiza merienda mañana entre semana</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0000</b>
Casa	11	22%	9	18%		
Lleva alimentos desde casa	25	50%	25	50%		
Compro alimentos en el supermercado	2	4%	2	4%		
Restaurante de comida casera	1	2%				
No realiza	11	22%	14	28%		
<b>Lugar donde realiza almuerzo entre semana</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0000</b>
Casa	17	34%	13	26%		
Lleva alimentos desde casa	28	56%	34	68%		
Compra alimentos en el supermercado			1	2%		
Restaurante de comidas rápidas	1	2%	1	2%		
Restaurante de comida casera	3	6%	1	2%		
<b>Lugar donde realiza merienda tarde entre semana</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0008</b>
Casa	16	32%	17	34%		
Lleva alimentos desde casa	23	46%	21	42%		
Compra alimentos en el supermercado			2	4%		
Restaurante de comidas rápidas						
Restaurante de comida casera	1	2%				
No realizo	10	20%	10	20%		
<b>Lugar donde realiza cena entre semana</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0000</b>
Casa	34	68%	43	86%		
Lleva alimentos desde casa	9	18%	4	8%		
Compra alimentos en el supermercado	0					
Restaurante de comidas rápidas						
Restaurante de comida casera	4	8%				
No realizo	3	6%	3	6%		

Variable	Concepción	%	San José	%	Valor p	
					Concepción	San José
<b>Lugar donde realiza colación nocturna entre semana</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0000</b>
Casa	20	40%	21	42%		
Lleva alimentos desde casa	3	6%	5	10%		
Compra alimentos en el supermercado	2	4%	0			
Restaurante de comidas rápidas	1	2%	0			
Restaurante de comida casera	1	2%	1	2%		
No realizo	23	46%	23	46%		

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se muestra que en ambos distritos la mayor parte de los adultos realiza el desayuno y la Cena en casa. En el caso de la merienda de la mañana, un 50% de adultos de ambos distritos indican que lleva alimentos de la casa al trabajo. El almuerzo y la merienda de la tarde la mayoría de adultos indica que lleva alimentos de la casa al trabajo. Por último, la colación nocturna el mayor porcentaje de los adultos que lo realizan lo hacen en la casa.

Al aplicar la prueba estadística de Pearson se obtiene una diferencia significativa en los lugares donde realizan los seis tiempos de comida entre semana los adultos de ambos distritos en estudio.

*Tabla N° 41 Comparación del lugar donde realizan los tiempos de comida los fines de semana adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Variable	Concepción	%	San José	%	Valor p	
					Concepción	San José
<b>Lugar donde realiza desayuno fines de semana</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0000</b>
Casa	43	86%	41	82%		
Lleva alimentos desde casa	4	8%	9	18%		
Compro alimentos en el supermercado	1	2%				
Restaurante de comida rápida						
Restaurante de comida casera	1	2%				
No realiza	1	2%				

Variable					Valor p	
	Concepción	%	San José	%	Concepción	San José
<b>Lugar donde realiza merienda mañana fines de semana</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0002</b>
Casa	32	64%	26	52%		
Lleva alimentos desde casa	5	10%	10	20%		
Compro alimentos en el supermercado	1	2%	2	4%		
Restaurante de comida casera	1	2%				
No realiza	11	22,0%	12	24%		
<b>Lugar donde realiza almuerzo fines de semana</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0000</b>
Casa	32	64%	29	58%		
Lleva alimentos desde casa	5	10%	13	26%		
Compra alimentos en el supermercado						
Restaurante de comidas rápidas			1	2,0%		
Restaurante de comida casera	12	24%	6	12,0%		
No realizo	1	2%				
<b>Lugar donde realiza merienda tarde fines de semana</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0000</b>
Casa	35	70%	30	60%		
Lleva alimentos desde casa	7	14%	8	16%		
Compra alimentos en el supermercado	1	2%	2	4%		
Restaurante de comidas rápidas						
Restaurante de comida casera	1	2%	1	2%		
No realizo	6	12%	9	18%		
<b>Lugar donde realiza cena fines de semana</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0000</b>
Casa	34	68%	34	68%		
Lleva alimentos desde casa	3	6%	4	8%		
Compra alimentos en el supermercado						
Restaurante de comidas rápidas	1	2%	4	8%		
Restaurante de comida casera	5	10%	5	10%		
No realizo	7	14%	3	6%		
<b>Lugar donde realiza colación nocturna fines de semana</b>					<b>0.0000</b>	<b>0.0000</b>
Casa	23	46%	21	42%		
Lleva alimentos desde casa	3	6%	4	8%		
Compra alimentos en el supermercado	1	2%	2	4%		
Restaurante de comidas rápidas	1	2%				
Restaurante de comida casera	1	2%	1	2%		
No realizo	21	42%	22	44%		

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

En la tabla anterior se puede observar el mayor porcentaje de adultos de ambos distritos indican que durante el fin de semana realizan el desayuno, la merienda de la mañana, el almuerzo, la merienda de la tarde y la cena en la casa. Por otra parte, 46% de adultos refiere que realiza la colación nocturna en la casa y otro 42% indica que no la realiza.

Según la prueba estadística de Pearson existe una diferencia significativa en los lugares donde realizan los tiempos de comida los adultos del distrito de San José y Concepción.

## **V. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

## **5.1. DATOS SOCIODEMOGRAFICOS DE ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN**

Según la encuesta continua de empleo del Instituto Nacional de Estadística y Censos (2020), basándose en la tasa de empleo para el año 2020, de un total de 48,7% de las personas que se encuentran laborando en el país tienen edades entre los 15 a 24 años (28,4%) y de 25 a 34 años (26,1%), basado en lo anterior en la tabla N°3 se observa que la mayor parte de los adultos del distrito de San José se encuentran en edades de los 20 a 35 años y en el distrito de Concepción entre edades de 20 a 45 años de edad.

El estado civil de la población ha cambiado en los últimos años, menos personas optan por contraer matrimonio, según las Estadísticas Vitales del Instituto Nacional de Estadística y Censos (2020), desde el año 2016 ha venido decreciendo la cantidad de matrimonios anuales, en el año 2016 se registraron 26,718 matrimonios, en el año 2017 hubo 25,501 matrimonios, en el año 2018 se registraron 26,603 matrimonios y en el año 2019 se contabilizaron 22,677 matrimonios, es decir, se han registrado 4,041 matrimonios menos desde el año 2016 al 2019.

Basado en lo anterior, en la tabla N°3 se ve reflejado que en el distrito de San José un 48% de adultos están solteros, 24% en unión libre y solamente 16% se encuentran casados, por parte del distrito de Concepción, un 40% de adultos son solteros, 18% se encuentran en unión libre y 36% están casados, como se puede observar el mayor porcentaje de adultos no se encuentran casados.

En cuanto al grado de escolaridad las más sobresalientes en el distrito de San José son la secundaria incompleta y la secundaria completa, por otra parte, en el distrito de Concepción destacan la primaria completa, secundaria incompleta y la Universidad completa. Según la

Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2020), para julio del año 2020, un total de 325,113 personas entre los 18 años y más de 40 años que viven en zona rural presentan un grado de escolaridad de primaria completa, 154,764 personas tienen secundaria incompleta, 154,266 personas cuentan con secundaria completa y 115,849 personas tienen pregrado o grado de educación superior.

Según los resultados obtenidos sobre la vivienda en la ENAH del Instituto Nacional de Estadística y Censos (2020), en la zona rural de nuestro país sobresalen mayormente las personas que tienen una vivienda propia totalmente pagada representado por 313,761 viviendas. Lo anterior concuerda con los resultados obtenidos en la presente investigación donde en ambos distritos en estudio la mayor parte de los adultos indican que viven en una casa propia.

## **5.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA EN ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN**

### **5.2.1 Disponibilidad de Alimentos**

Los resultados de este estudio muestran que la mayor parte de los adultos del distrito de Concepción indican que en su distrito no tienen establecimientos para la compra de alimentos lo que causa un impacto negativo en la disponibilidad y el acceso físico a los alimentos que tiene la población, “Para tener acceso a los alimentos adecuados es importante que en cada ciudad o comunidad exista una disponibilidad variada de alimentos, además nos indica que cada alimento es necesario, para satisfacer las necesidades alimentarias básicas de cada persona y de las cuales no podemos obviar para el cuidado y la protección de nuestro organismo y nuestra salud.” (Mercado y Araica, 2016, p.10-11)

La producción de alimentos en el hogar es una manera en la que se puede mejorar la disponibilidad de alimentos de las familias y además puede contribuir en los ingresos del hogar si las familias deciden obtener recursos económicos de los alimentos producidos, “Las mejoras en la producción de alimentos en el hogar pueden mejorar los alimentos disponibles para el consumo de alimentos de varias maneras, principalmente aumentando el poder adquisitivo de los alimentos mediante el aumento de los ingresos y/o aumentando directamente la cantidad y la calidad de los alimentos producidos y disponibles para el consumo de los hogares.” (Webb, Self, McAuliffe y Olude, 2012, p.205-206).

Sin embargo, en la tabla N° 14 se observa que el distrito en donde las personas producen más alimentos para autoconsumo es San José, en Concepción, la mayor parte de los encuestados indica que no producen ningún alimento en el hogar.

En la tabla N° 15 se observan los lugares donde los adultos compran los alimentos, a pesar que los adultos del distrito de Concepción mencionan que en este lugar no tienen disponibles establecimientos para la compra de alimentos básicos, los adultos indican que compran los alimentos en establecimientos autorizados para la venta, pero por lo general deben trasladarse al cantón central de San Isidro o a los distritos aledaños para conseguir los alimentos.

Según la FAO (2015) Costa Rica cuenta con una disponibilidad adecuada de alimentos, basándose en las calorías con las que se calcula la canasta básica alimentaria que son un poco más de 2000 calorías, el suministro alimentario diario es mayor llegando casi a las 3000 calorías.

(p.12)

La feria del agricultor es una forma de ayudar a los productores de la zona y además garantiza una mayor disponibilidad de distintos alimentos a precios más accesibles que en otros comercios. Campos (2019) afirma:

Las ferias representan un mercado local que asegura los ingresos de las familias agrícolas y de las comunidades, asimismo, se apoya a los agricultores y pequeñas empresas nacionales, situación contraria si se accede a estos productos desde un supermercado. Algunos beneficios de comprar alimentos en la feria del agricultor son: una mayor variedad y disponibilidad de frutas y vegetales, buenos precios, porque no existen intermediarios que comercialicen el alimento, es una relación directa entre productor-consumidor y se promueve la alimentación saludable, pues se incentiva el consumo de frutas y vegetales en la población y se pueden contrarrestar los efectos de las enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad.

En la tabla N°15 se puede observar que los adultos del distrito de Concepción asisten más a la feria del agricultor que los adultos del distrito de San José, además, los alimentos que son más comprados en este lugar son las verduras harinosas, vegetales no harinosos y las frutas.

Un aspecto importante que se puede observar es que el porcentaje de adultos que compran alimentos de venta ambulante es muy bajo, esto es importante debido que comprar alimentos de esta manera implica un riesgo para la salud del consumidor ya que, al no ser un establecimiento autorizado no se garantiza el cumplimiento de las normas sanitarias para mantener la salubridad de los alimentos.

El potencial de contaminación de los alimentos callejeros con microorganismos patógenos ha sido bien documentado y varios brotes de enfermedades se han rastreado al consumo

de alimentos callejeros. Patógenos bacterianos transmitidos por los alimentos de venta ambulante en los países en desarrollo incluyen *Bacillus cereus*, *Clostridium perfringens*, *Staphylococcus aureus* y *Salmonella* spp. Estos patógenos, entre otros, pueden resultar en infecciones e intoxicaciones transmitidas por los alimentos una vez que los alimentos contaminados son ingeridos por los consumidores desprevenidos. (Imathiu, 2017, p.59)

### **5.2.2 Acceso a los alimentos**

Según la ENAHO del Instituto Nacional de Estadística y Censos (2020), el ingreso promedio familiar de los hogares de zona rural por quintil de ingreso per cápita va de 171, 720 colones el quintil uno, 307,383 colones el quintil dos, 475,739 el quintil tres, 684,526 el quintil cuatro y 1,566, 747 colones el quintil cinco. Lo anterior se puede relacionar con los datos de la tabla N°16 donde para el distrito de Concepción la mayor parte de los hogares tienen ingresos mayores a los 450,000 colones con lo que se puede decir que están ubicados entre el quintil tres y quintil cinco, en el caso de los hogares del distrito de San José, la mayoría se encuentran entre el quintil uno y el quintil tres debido a que los ingresos son iguales o menores a los 450,000 colones.

Según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2018), del total de gastos incurridos por la población de zona rural un 24% es destinado a la compra de alimentos y bebidas no alcohólicas.

La población más afectada por inseguridad alimentaria basándose en los ingresos destinados a la compra de alimentos son los pobres, debido a que estos deben gastar la mayor parte de sus ingresos comprando alimentos, Figueora (como se citó en Cubero, 2017) menciona: “podemos expresar que los pobres son los más afectados por la Inseguridad Alimentaria ya que necesitan gastar gran parte de su salario o ingresos en alimentos (más del 80%), la seguridad alimentaria

se da cuando mejora la situación y disminuyen los gastos en alimentos a menos de un 30% de los ingresos. (p.49)

Basado en lo anterior, la mayor parte de los hogares del distrito de San José gastan de un 25 a un 50% de sus ingresos en alimentos por lo que pueden presentar seguridad alimentaria según en el criterio anterior, por otra parte, los hogares del distrito de Concepción un 48% invierten de un 25% a 50% por lo que pueden encontrarse en seguridad alimentaria y un 30% de los hogares gastan hasta un 75% de sus ingresos por lo que basado en el criterio mencionado en el párrafo anterior se pueden encontrar en inseguridad alimentaria.

En relación al medio de transporte utilizado para comprar alimentos en ambos distritos la mayor parte de adultos indica que utiliza el carro para comprar los alimentos, esto conlleva a un beneficio para los hogares debido a que contar con un medio de transporte aumenta la accesibilidad a los alimentos. Figueroa (2005) afirma: “el mal estado de las carreteras y de los medios de transporte y de información sobre mercados y sus precios que provoca el difícil acceso oportuno y periódico a los mercados”

### **5.2.3 Utilización Biológica**

El acceso agua potable es fundamental tanto para el consumo humano como para distintas actividades desarrolladas por el ser humano, “La disponibilidad de agua de calidad y en cantidad apropiadas es fundamental para la producción alimentaria (pesca, cultivos y ganadería) y la elaboración, transformación y preparación de los alimentos. La calidad del agua potable condiciona la eficacia con que el cuerpo humano absorbe los nutrientes. El agua respalda el crecimiento económico, el empleo y la generación de ingresos y contribuye al acceso económico de miles de millones de personas a los alimentos.” (FAO, 2015, p.1)

En el distrito de San José y Concepción la mayor parte de los adultos menciona que en su hogar cuentan con acceso a agua potable, el Instituto de Desarrollo Rural de Costa Rica (2016) afirma. “La situación del abastecimiento de agua de agua por medio de acueductos y ASADAS es casi total en todo el territorio de Heredia. Todos los cantones superan el 97% de las viviendas con este servicio, a excepción de Varablanca que cuenta con un 74,6%.” (p.52)

En relación a la recolección de basura, la mayor parte de los adultos indican que en su distrito de residencia recolectan la basura semanalmente, lo anterior concuerda con los datos de la Municipalidad de San Isidro de Heredia (2020) donde se indica que los días lunes y jueves se realiza la recolección de basura en los distritos de San José y Concepción, además, cabe destacar que la municipalidad brinda el servicio de reciclaje el cual se realiza cada 15 días en cada distrito.

Lo anterior tiene un impacto positivo para la salud de la población debido que el adecuado manejo de los residuos en la comunidad puede evitar la contaminación ambiental la cual puede generar problemas de salud en la población. La Organización Panamericana de la Salud refiere: “Los desechos sólidos si no son debidamente manejados pueden originar importantes problemas de salud y un medio ambiente desagradable para vivir en él, si no se eliminan de manera segura y apropiada. De igual forma, pueden servir de criaderos de insectos, parásitos y de otros animales dañinos (por ejemplo, ratas), lo cual aumenta la posibilidad de la transmisión de enfermedades, y puede atraer serpientes y otras plagas. Los desechos sin ningún manejo también pueden contaminar las fuentes de agua y el medio ambiente.” (p.1)

Por otra parte, en los hogares es importante que se realice un correcto lavado y desinfección de las frutas y vegetales ya que estos alimentos tienen una carga microbiana elevada que pueden

llegar a afectar la salud de los consumidores. Patiño, Valencia, Barboza, Martínez y Donado (2020) afirman:

En todas las etapas de producción y comercialización, estas frutas y verduras frescas son susceptibles a la contaminación por microorganismos, como bacterias, parásitos, virus, toxinas, metales pesados, residuos de pesticidas, aditivos y otros contaminantes químicos y físicos introducidos a través de fuentes humanas, animales y ambientales... Dentro de los diferentes tipos de contaminantes, se incluyen microorganismos patógenos, como *Escherichia coli* O157:H7, *Listeria monocytogenes*, *Salmonella* spp., y *Campylobacter* spp. Estos han causado brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos, generando, en los últimos años, una gran preocupación mundial debido a la alta frecuencia de los casos notificados y la gravedad de las enfermedades causadas... Los efectos adversos de los pesticidas pueden reflejarse en la incidencia de enfermedades crónicas, como el cáncer, las discapacidades congénitas y el daño al sistema nervioso, endocrino, reproductivo e inmunológico. (p.1727)

Según el Ministerio de Salud (2013), “todos los alimentos frescos como frutas y vegetales deben pasar por un proceso de lavado y desinfección previo a su preparación. Los alimentos deben lavarse con abundante agua potable mediante frotación y además utilizar una esponja o cepillo de uso exclusivo para los alimentos. Además, los alimentos que serán consumidos crudos deben desinfectarse correctamente sumergiendo el alimento previamente lavado en un recipiente plástico o de acero inoxidable con solución desinfectante durante 5 a 10 minutos, por último, se debe repetir el proceso de lavado con agua potable para retirar los residuos de la solución desinfectante.” (p.28-29)

A pesar de lo mencionado anteriormente, los resultados obtenidos arrojan que solamente un 22% de adultos del distrito de Concepción y 2% del distrito de San José utilizan agua, jabón y cloro para lavar las frutas y vegetales.

En cuanto al padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles, la mayor parte de los adultos encuestados de ambos distritos no presenta ninguna enfermedad, esto puede deberse a que la edad de la mayor parte de los adultos es menor a los 45 años. Es importante tomar en cuenta que de los adultos que padecen alguna enfermedad crónica la hipertensión arterial es la más sobresaliente afectando a un 20% de adultos del distrito de Concepción y 16% del distrito de San José. “La incidencia de la hipertensión arterial aumenta con la edad, a partir de los 40 años, representa el 75% del total de los casos, es mayor en el grupo de 65 a 69 años con una tasa promedio de 814,2 casos por 100.000 habitantes. Afecta más a las mujeres que a los hombres con una tasa promedio de 314,7 casos por 100.000 mujeres y 273,8 casos por 100.000 hombres.” (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2019, p.23)

Según los resultados del diagnóstico cantonal de la Municipalidad de San Isidro de Heredia (2016) los distritos de San José y Concepción cuentan con el servicio de EBAIS donde se brinda atención en varias áreas como Medicina General, Enfermería, Odontología, Asistentes técnicos de atención primaria (Ataps), Farmacia, Trabajo social, entre otros. Además, se menciona que para el año 2011 el 88,8% de la población contaba con algún tipo de seguro social y el 11,2% no tenía acceso a los servicios de salud por falta de seguro social. (p.35)

Lo anterior concuerda con los resultados obtenidos donde la mayor parte de los adultos del distrito de San José y Concepción indican que actualmente cuentan con seguro social, lo que garantiza que la mayor parte de la población tendrá una adecuada atención ante cualquier eventualidad que pueda comprometer su salud.

#### 5.2.4 Consumo de alimentos

Basado en la aplicación de una frecuencia de consumo en adultos del distrito de San José y Concepción se obtuvo como resultado que en ambos distritos las harinas son alimentos que se consumen todos o casi todos los días lo cual cumple con las recomendaciones brindadas por las Guías Alimentaria de Costa Rica la cuales indican que se debe consumir todos los días cereales como arroz, tortilla, avena o cebada. Además, se recomienda el consumo de cereales y leguminosas debido a que al mezclar estos dos alimentos se obtiene una proteína de alto valor biológico similar a la de la carne. (Ministerio de Salud, 2010, p.6-7)

En relación a lo anterior solamente los adultos del distrito de Concepción consumen harinas y leguminosas todos los días, en el distrito de San José solo mencionan las harinas.

Por otra parte, en el caso de los adultos del distrito de Concepción la mayoría mencionan que consumen frutas y vegetales diariamente, a pesar de no conocer la cantidad consumida por los adultos, el hecho que las consuman diariamente puede acercarse a la recomendación que brinda el Ministerio de Salud de Costa Rica (2020) el cual recomienda consumir 5 porciones entre frutas y vegetales al día, de distintos colores como morado, rojo, amarillo, anaranjado y verde para garantizar un aporte adecuado de nutrientes. (p.6)

Por el contrario, la mayor parte de los adultos del distrito de San José no consumen frutas y vegetales diariamente solamente un 42% consumen estos alimentos a diario, lo anterior, puede incurrir en deficiencias nutricionales que pueden afectar la salud de la población dado a que se ha demostrado que consumir frutas y vegetales está asociado a la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer.

Según la Organización mundial de la Salud (2019), “Un bajo consumo de frutas y verduras está asociado a una mala salud y a un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles. Se estima que en 2017 unos 3,9 millones de muertes se debieron a un consumo inadecuado de frutas y verduras. Incorporar las frutas y verduras a la dieta diaria puede reducir el riesgo de algunas enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías y determinados tipos de cáncer. También existen algunos datos que indican que cuando se consumen como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sal (o sodio), las frutas y verduras también pueden contribuir a prevenir el aumento de peso y reducir el riesgo de obesidad, un factor de riesgo independiente de las enfermedades no transmisibles.”

Además, gran parte de los adultos del distrito de Concepción indican que consumen lácteos todos o casi todos los días. El consumo de lácteos se ha asociado a la disminución del riesgo de padecer osteoporosis principalmente en mujeres, debido a su contenido de calcio, vitamina D y proteína. “Las recomendaciones recientes para las mujeres posmenopáusicas (de 50 a 70 años) incluyen una ingesta óptima de proteínas dietéticas de 1,0-1,2 g/kg de peso corporal/d con al menos 20-25 g de proteína de alta calidad en cada comida principal, con una ingesta adecuada de vitamina D a 800 UI/d para mantener los niveles séricos de 25 hidroxivitamina D [50 nmol/L, así como la ingesta de calcio de 1000 mg/dlo. (Rozenberg, et al., 2016, p.5)

Según las Guías alimentarias de Costa Rica (2010) se deben consumir tres porciones de lácteos al día las cuales pueden ser un vaso de leche o yogurt, y también 30gr de queso fresco para tener una adecuada ingesta de calcio y así prevenir la osteoporosis.

En el caso del distrito de San José se menciona que se consume el huevo todos o casi todos los días. El huevo es un alimento que contribuye a una sana alimentación debido a su gran aporte

nutricional que ayuda en la prevención de varias enfermedades, Según Dusailant, Echeverría, Rozowski, Velasco, Arteaga y Rigotti (2017):

El huevo aporta proteínas de elevado valor biológico, ricas en aminoácidos esenciales, que podrían promover la síntesis y mantención de la masa muscular esquelética... El huevo es también una de las principales fuentes de vitamina D en la dieta y aporta otros numerosos nutrientes como riboflavina, folato, selenio, vitamina A y vitamina B12, entre otros... Dada la capacidad antioxidante de estos nutrientes, podrían ser potenciales protectores frente a la ECV... El huevo aporta carotenoides como luteína y zeaxantina, los cuales tienen propiedades antioxidantes y podrían proteger contra las cataratas y la degeneración macular, causas importantes de ceguera en la vejez.

El consumo diario de los alimentos mencionados anteriormente puede deberse a que todos estos alimentos se encuentran en la canasta básica alimentaria y además tienen un costo accesible para los hogares. En la canasta básica alimentaria de Costa Rica se incluyen alimentos como lácteos y derivados con un costo de 5804 colones, cereales y otros con un valor calculado de 4506 colones, leguminosas con un costo de 1410 colones, huevos con un valor de 1788 colones, entre otros alimentos. (SEPSA, 2021)

En ambos distritos en estudio los adultos indican que consumen carnes todos o casi todos los días, y además otros indican consumirla de 3 a 4 días a la semana, es importante tomar en cuenta el tipo de carne que está consumiendo la población debido que según las recomendaciones de las Guías Alimentaria de Costa Rica se deben consumir no más de tres veces a la semana carnes rojas y tres o más días a la semana carnes blancas como el pollo y el pescado, sin embargo,

solamente un 16% de adultos de Concepción y 14% de adultos de San José refieren que consumen productos del mar frescos de 3 a 4 días a la semana. (Ministerio de Salud, 2010, p.14)

Según datos de la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer, “el consumo elevado de carne roja se clasifica como probable cancerígeno para los seres humanos asociado principalmente al cáncer colorrectal, las dietas altas en carne roja podrías ser responsables de 50,000 muertes por cáncer al año en todo el mundo.” (Gogfray, Aveyard, Garmett y Hall, 2018, p.2-3)

El pescado es una fuente importante de DHA y EPA dos tipos de ácidos grasos Omega 3 de los cuales se han identificado múltiples beneficios a nivel de la salud humana. Se ha demostrado que disminuye la inflamación en pacientes con cáncer, artritis reumatoide, lupus eritematoso, entre otras. Además, en la Diabetes mellitus y el síndrome metabólico se ha comprobado que disminuye los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos. Por otra parte, existe evidencia de que el consumo de Omega 3 previene el padecimiento de enfermedades cardiovasculares por lo que la Agencia de Alimentos y Medicamentos (FDA) y otras asociaciones recomiendan el consumo mínimo dos raciones de pescado a la semana aproximadamente 300-500gr/día. (Castellanos y Rodríguez, 2015)

Por otra parte, un 34% de los adultos del distrito de Concepción indican que consumen embutidos de tres a cuatro días a la semana. “El consumo de carnes procesadas se ha vinculado con el desarrollo de distintos tipos de cáncer como colorrectal, de páncreas y de próstata.” (WHO, 2015, p.2)

Seguidamente, en el distrito de San José se puede observar que un porcentaje considerable de adultos consume bebidas gaseosas, snacks y helados comerciales dos veces a la semana lo que

puede llegar a afectar la salud de los adultos debido a que estos alimentos no son nutricionalmente saludables. “Numerosos estudios han comprobado que la ingesta de alimentos ultra procesados como los snacks, cereales de desayuno endulzados, galletas y pasteles, bebidas azucaradas, productos animales reconstituidos y platos listos para calentar como pizza, pasta, etc., están provocando un aumento en la ingesta calórica y problemas como la obesidad en la población de América Latina, lo anterior debido al alto contenido de azúcar, grasas saturadas y sodio presente en estos alimentos.” (Hernández, Di y Tejada, 2020)

En el distrito de Concepción los productos del mar enlatados son consumidos dos veces a la semana por 34% de los adultos evaluados. Los productos enlatados son alimentos que tienen un nivel de sodio alto por lo que se debe evitar una ingesta excesiva. La FAO (s.f) afirma: “Para prevenir enfermedades como la hipertensión arterial se deben seguir medidas como eliminar el salero de la mesa, elaborar las comidas con menos sal y disminuir el consumo de productos enlatados y comidas ya preparadas.” (p.6)

El consumo de bebidas alcohólicas es bajo en ambos distritos, lo anterior puede contribuir a la salud de la población, debido a que el consumo excesivo de alcohol se ha relacionado con varias enfermedades. La Organización Panamericana de la Salud (2008) afirma: “El alcohol es causa de diversos tipos de lesiones, trastornos mentales y de la conducta, problemas gastrointestinales, cáncer, enfermedades cardiovasculares, trastornos inmunológicos, enfermedades óseas, trastornos reproductivos y daños congénitos.” (p.2)

### **5.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN LA ELCSA EN LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN**

Al utilizar la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria se puede observar que los hogares del distrito de Concepción y San José presentan una afectación similar debido a que un 66% de hogares de San José presentan inseguridad alimentaria y un 60% de hogares de Concepción también presentan esta condición.

Además, del total de hogares del distrito de Concepción un 86% son hogares donde habitan menores de edad de los cuales 54% presentan algún grado de inseguridad alimentaria, en el distrito de San José, 72% de los hogares tienen menores de edad de los cuales 48% se encuentran en inseguridad alimentaria. Según Salvador, de la Cruz, Pérez y Aranceta (2015), “La inseguridad alimentaria es más común en hogares localizados en zonas rurales, con niños...se ha demostrado la prevalencia de inseguridad alimentaria asociada a factores como ingresos, nivel educativo más bajo y la presencia de niños en el hogar.” (p.274-275)

Cabe destacar que la inseguridad alimentaria leve es la que destaca mayormente en ambos distritos, con 52% de hogares en el distrito de Concepción y 48% en el distrito de San José.

Las variables evaluadas en la ELCSA que están provocando la inseguridad leve en los hogares de ambos distritos son principalmente la preocupación por que se acaben los alimentos en el hogar, alimentación poco saludable y la poca variedad de alimentos.

La preocupación porque se acaben los alimentos en los hogares se ve influenciado por los ingresos limitados del hogar, lo anterior afecta el acceso a la alimentación de las familias. En un estudio realizado a 250 familias en México se evidencio que un 78,8% presentaba preocupación por que los alimentos se acabaran en el hogar lo cual reflejo una carencia al acceso

a los alimentos lo que ocasionó un alto porcentaje de familias con algún grado de inseguridad alimentaria. (Guzmán, Barracán y Gallegos, 2018, p.377-380)

Por otra parte, varios adultos de ambos distritos mencionan que en los últimos 3 meses dejaron de tener una alimentación saludable, Según la FAO (2019): “No tener acceso regular a alimentos nutritivos y suficientes: aun cuando no necesariamente las personas padezcan hambre, se encuentran en mayor riesgo de padecer varias formas de malnutrición y mala salud.” (p.17)

Además, una cantidad considerable de adultos de ambos distritos refiere que en los últimos tres meses presentaron poca variedad de alimentos en el hogar. Una alimentación saludable se caracteriza por tener gran variedad de alimentos para garantizar un adecuado aporte de nutrientes al organismo. “Los hogares tienen seguridad alimentaria cuando todo el año disponen de acceso a la cantidad y variedad de alimentos inocuos que sus integrantes requieren para llevar una vida activa y saludable.” (FAO, 2010)

#### **5.4 NIVEL DE POBREZA SEGÚN CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA Y LÍNEA DE POBREZA EN ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN.**

El nivel de pobreza en Costa Rica ha aumentado con los años, en la Encuesta Nacional de Hogares del Instituto Nacional de Estadística y Censos (2020) se menciona que para el año 2020 un 25,5% de hogares de la zona rural se encontraban en pobreza siendo este el porcentaje más alto desde el año 2016. Además, 7,3% de hogares se encontraban en pobreza extrema.

En el caso de los distritos en estudio, los hogares más afectados son los del distrito de San José donde el 34% presentan pobreza y 20% pobreza extrema. Lo anterior se puede relacionar con el nivel de ingresos de estos hogares donde se puede observar que son menores en comparación

con los hogares del distrito de Concepción. “Los ingresos percibidos en un hogar determinan la capacidad para adquirir bienes y servicios de ese hogar con el fin de alcanzar el bienestar material. La insuficiencia de estos ingresos suele ser un determinante de la situación de pobreza que afecta a los hogares.” (CEPAL, 2018, p.69)

Además, la cantidad de miembros en el hogar influye en el nivel de pobreza que se presenta, como se puede observar en la tabla N°26 los hogares que presentan pobreza o pobreza extrema tienen de tres a 12 miembros de familia, es decir, entre más miembros existan en el hogar mayor va ser el riesgo de sufrir pobreza debido a que los ingresos se deben dividir entre más personas. Cecchini y Uthoff (2008) afirman que existen dos factores que llevan a la reproducción de la pobreza, uno de ellos es los bajos ingresos que perciben las familias pobres y el otro la dependencia demográfica de las familias, lo que obliga a los pobres a repartir los pocos ingresos que reciben para la supervivencia de un mayor número de personas.

## **5.5 OCUPACIÓN ECONÓMICA DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN**

Basado en los resultados obtenidos, en el distrito de Concepción sobresalen las ocupaciones de profesionales, científicos e intelectuales (profesionales de la salud, Matemáticos y Estadísticos, Profesionales de la enseñanza, Especialistas en finanzas, Abogados, Economistas, entre otros), trabajadores de servicios (cocineros, peluqueros, cajeros, policía, guardia de seguridad, entre otros), y profesionales de apoyo administrativo ( Oficinistas generales, Secretario general, Recepcionista, Cajeros de banco y afines, empleado de contabilidad, entre otros).

Por otra parte, en el distrito de San José se destacan las ocupaciones elementales (limpiadores y asistentes domésticos, limpiadores de vehículos, peones agropecuarios, peones de

construcción, ayudantes de preparación de alimentos, vendedores ambulantes de servicios y afines, recolectores de desechos y otras ocupaciones elementales, mensajeros, mandaderos, maleteros y repartidores) y trabajadores de servicios y vendedores.

Según la Encuesta Continua de Empleo realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2021), 254,697 personas laboran como profesionales científicos e intelectuales, 435,375 personas como trabajadores de servicios y vendedores de comercios, 175,629 personas como profesionales de apoyo administrativo y 554,549 personas en ocupaciones elementales.

Por otra parte, los ingresos estimados por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2021) para la ocupación de profesionales científicos e intelectuales ronda entre 1,009,038 colones y 1,179,898 colones, en el caso de los trabajadores de servicios y vendedores de comercios, el salario mensual es aproximadamente de 291,770 a 327,820 colones, seguidamente, el salario mensual reportado en los profesionales de apoyo administrativo va de 440,796 a 501,987 y por último, las ocupaciones elementales representan en salario más bajo de todas las ocupaciones el cual ronda entre los 233,574 a 252,600 colones al mes.

En relación a lo anterior se puede observar que las ocupaciones que sobresalen en el distrito de San José tienen ingresos menores en comparación con el distrito de Concepción, con lo anterior se observa como la ocupación que desempeña una persona puede influir en los ingresos percibidos en el hogar y además como estos pueden influir en el nivel de pobreza en el hogar, como se observa en el apartado anterior, los hogares del distrito de San José se ven más afectados por la pobreza que los del distrito de Concepción.

### **5.5.1 Jornada laboral, horario laboral.**

En relación a la jornada laboral en ambos distritos sobresale la jornada diurna con 82% de adultos del distrito de Concepción y 88% del distrito de San José. Por otra parte, en ambos distritos la mayor parte de los adultos indica que trabaja cinco o seis días a la semana y en cuanto al horario la mayoría de los adultos en ambos distritos mencionan que trabajan 8 horas al día, Varela (2020) afirma. “La jornada laboral diurna es aquella donde se trabaja entre las cinco de la mañana y siete de la noche, ocho horas diarias completando 48 horas a la semana.”

La jornada laboral diurna tiene beneficios a nivel de salud de las personas debido a que hay una coincidencia entre el horario laboral y el ciclo fisiológico del cuerpo humano, además se ha demostrado que las personas que trabajan por turnos o en turno nocturno se sienten disconformes con su horario en comparación con personas que trabajan en una jornada diurna. Por otra parte, en relación a los hábitos alimentarios se ha demostrado que las personas que trabajan por turnos o turno nocturno tienen hábitos alimentarios más desfavorables aumentando la ingesta de grasas, comidas rápidas, alcohol entre otras y además presentan un descontrol en los horarios de comida. (Valero, 2015)

### **5.5.2 Tiempo destinado a consumir alimentos en el trabajo**

En base al tiempo que tienen los adultos del distrito de Concepción para consumir alimentos en su lugar de trabajo, un 30% indica que tienen de 46 minutos a una hora para consumir alimentos y un 26% que disponen de 30 minutos para consumir alimentos en horas laborales. En el caso de los adultos del distrito de San José, 28% indican que tienen 30 minutos para consumir alimentos en el trabajo, 24% menciona que tiene de 31 a 45 minutos y 24% que tienen más de una hora para ingerir alimentos en horas laborales.

Lo anterior cumple con lo establecido por el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (s.f) el cual afirma:

La jornada continua es la que se realiza de forma seguida sin ninguna interrupción. El trabajador tiene derecho a un mínimo de media hora de descanso el cual debe ser pagado por el patrono, además, si se brinda una hora de descanso la jornada seguirá siendo continua y por lo tanto el patrono deberá pagarlo. La jornada discontinua o fraccionada es donde se brinda más de una hora de descanso al trabajador y este puede salir libremente de su centro de trabajo, ir a su casa a almorzar o realizar cualquier otra actividad, este tiempo de descanso no es obligación del patrono pagarlo solo en caso de que por voluntad propia desee hacerlo. (p.10)

Una adecuada alimentación tiene múltiples beneficios en ámbito laboral debido a que un trabajador que se alimenta bien va a tener un mayor rendimiento en el trabajo que desempeña. La Organización Internacional del Trabajo (2012) afirma: “Cuando los trabajadores están relajados y se han alimentado bien, son más productivos, beneficiando a sus empleadores y la familia...Una alimentación saludable no es solo un tema de responsabilidad social empresarial, sino un aspecto central para la productividad ya que reduce el ausentismo y minimiza la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, etc., asociadas a la alimentación.” (p.15)

## **5.6 HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ADULTOS DEL DISTRITO DE SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN.**

En relación a los tiempos de comida se puede observar que las meriendas son los tiempos de comida que más omiten los adultos del distrito de San José y Concepción. “La energía que se

obtiene de los alimentos debe ser distribuida en diferentes tiempos de comida al día. Esta distribución garantiza un óptimo estado nutricional y un rendimiento físico y mental adecuado. Se recomienda realizar 5 tiempos de comida al día, con una distribución de la energía total de: 20% en el desayuno, 10% en cada merienda, 30% en el almuerzo y 30% la cena.” (Mariño, Núñez, Gámez, 2015, p.5)

El consumo de sal diario es un aspecto importante para evaluar en la población, la Organización Mundial de la salud (2019) recomienda el consumo de 5gr diarios de sal (2gr de sodio) debido a que un consumo mayor contribuye a la hipertensión arterial y aumenta el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. En este caso la mayor parte de adultos de ambos distritos en estudio indican que no agregan sal a la comida ya preparada.

En cuanto al consumo de azúcar la mayor parte de adultos de ambos distritos indica que consumen azúcar, sin embargo, la mayor parte menciona que consume de 1-2 cucharaditas al día. Lo anterior cumple con la recomendación brindada en las Guías alimentarias de Costa Rica (2011) la cual indica que se deben consumir no más de 6 cucharaditas de azúcar al día.

Seguidamente, los métodos de cocción utilizados con más frecuencia por los adultos del distrito de Concepción es el método hervido seguido de la fritura. En el distrito de San José los adultos indican que el método de cocción que utilizan con más frecuencia es la fritura seguido del método hervido. Además, los métodos de cocción menos utilizados por los adultos de ambos distritos son al vapor, al horno y en freidora de aire.

El método de cocción hervido si bien es cierto ayuda a disminuir el consumo de grasas, se ha demostrado que altera la composición nutricional de los alimentos principalmente en frutas y

vegetales, debido que al sumergirlos en agua se dan pérdidas importantes de vitaminas y minerales. Basulto, et al, (2014) afirma:

Las pérdidas vitamínicas en frutas y hortalizas a causa del hervido son muy variables. Destaca la pérdida de ácido fólico (40% en hortalizas y 80% en frutas) y de vitamina C (45% en hortalizas y 25% en frutas) ...Las pérdidas de minerales serán relevantes cuanto mayor sea la cantidad de agua utilizada para hervir, mayor el tiempo de cocción y menor el tamaño del corte del alimento... En el caso de acelgas, espinacas o remolacha no se recomienda consumir su agua de cocción debido a los nitratos que suelen contener, cuyos niveles se incrementan cuando se mantienen a temperatura ambiente una vez cocinadas. (p.109)

En relación al método de cocción fritura este se caracteriza por la utilización de grasas para cocinar los alimentos lo cual aumenta el contenido energético de los mismos, la Organización para la Agricultura y los Alimentos (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que consumir alimentos fritos es un factor de riesgo para la salud debido al alto aporte energético de estos alimentos, además, se ha demostrado la formación de compuestos tóxicos principalmente de acrilamidas las cuales se han relacionado con la formación de distintos tipos de cáncer. (Montes, et al, 2016)

En cuanto al tipo de grasa que se utiliza para cocinar, la mayor parte de adultos de ambos distritos mencionan que utilizan aceite vegetal para la cocción de los alimentos. Según las Guías Alimentarias De Costa Rica (2011) se recomienda el consumo de grasas insaturadas las cuales están presentes en aceites vegetales como canola, girasol, soya, entre otros.

En base al consumo de agua, la mayoría de los adultos de ambos distritos consumen menos de un litro de agua al día. Lo anterior no cumple con la recomendación dada por el Ministerio de Salud de Costa Rica (2020) el cual menciona que para mantener una adecuada hidratación se deben consumir de 6 a 8 vasos de agua al día, lo cual equivale aproximadamente a un litro y medio o dos litros de agua diarios.

El agua es un componente muy importante del cuerpo humano, comprende de un 45-75% del peso corporal de acuerdo a la edad y estado fisiológico de la persona, además cumple numerosas funciones en el organismo, algunas de ellas son, el transporte de nutrientes, regulación de la temperatura corporal, lubrica articulaciones, entre otros. Por lo anterior se recomienda un adecuado consumo de este líquido para mantener una buena hidratación del organismo, la Asociación Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda el consumo de 2,5 litro de agua al día en hombres y 2 litros al día en mujeres. (Laja, et al, 2017)

Un aspecto importante que se evalúa es el lugar donde los adultos consumen los alimentos los días entre semana y los fines de semana. En relación a los días entre semana tanto los adultos del distrito de San José como los de Concepción indican que realizan las comidas en casa o llevan alimentos elaborados en la casa al trabajo.

Consumir alimentos en casa o llevar estos al trabajo puede mejorar los hábitos alimentarios de las personas, debido a que las preparaciones realizadas en casa por lo general son más saludables que consumir alimentos de algún establecimiento donde vendan alimentos. Consumir preparaciones hechas en casa podría contribuir a un aporte energético adecuado y además se disminuye el consumo de alimentos procesados. (Serrano, Domínguez, Alliot, Laguna, 2019)

Es importante que las personas que llevan alimentos de la casa al trabajo tengan una adecuada manipulación de los mismo, es especial en el momento de recalentar los alimentos, dado que según el Instituto Nacional de Aprendizaje (2017), un inadecuado recalentamiento de los alimentos puede ocasionar una enfermedad de transmisión alimentaria (ETA), además, se menciona que al recalentar los alimentos estos deben llegar a una temperatura de 75° C o hasta que se produzca vapor.

En el caso del lugar donde consumen los alimentos los fines de semana, la mayor parte de adultos de ambos distritos refieren que realizan los tiempos de comida en casa. Lo anterior refleja que la mayor parte de los adultos no consume alimentos fuera de casa, este comportamiento puede generar múltiples beneficios en la salud de las personas debido a que se ha comprobado que las comidas que por lo general se consumen fuera de casa son altas en grasas totales y saturadas, además, bajas en fibra dietética, calcio y hierro en comparación con los alimentos que se preparan en la casa. (Todd, Mancino, Biing-Hwan, 2010)

## **VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1. CONCLUSIONES

1. Como conclusión principal, se logra encontrar diferencias y similitudes en la Seguridad Alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios en adultos del distrito de San José y Concepción las cuales se detallan a continuación.
2. La mayor parte de la población del distrito de San José presentan edades de 20 a 35 años, en cambio en el distrito de Concepción las personas encuestadas tienen edades entre los 20 y 45 años. En ambos distritos en estudio destacan más las personas solteras, sin embargo, en el distrito de Concepción hay más personas casadas que en el distrito de San José. Además, los adultos del distrito de Concepción presentan un mayor grado de escolaridad en comparación con los de San José.
3. En relación a la seguridad alimentaria en la población en estudio, esta se ve mayormente afectada por los determinantes de disponibilidad de alimentos principalmente por falta de establecimientos, además, el acceso económico especialmente por bajos ingresos mensuales en los hogares y el consumo de alimentos principalmente por un bajo consumo de alimentos saludables como las frutas, vegetales, pescado, entre otros. Por otra parte, según la ELCSA sobresale un porcentaje considerable de hogares en inseguridad alimentaria leve.
4. En el caso del tipo de ocupación económica sobresalen los trabajadores y vendedores de comercios, las ocupaciones elementales, profesionales de apoyo administrativo y los profesionales, científicos e intelectuales.
5. En relación a los hábitos alimentarios poco saludables sobresalen principalmente por la omisión de las meriendas, consumo elevado de azúcar y un bajo consumo de agua.
6. La seguridad alimentaria en los adultos del distrito de San José se ve afectada principalmente por el acceso económico debido a que los ingresos de los hogares son menores en este

distrito. En el caso de Concepción la disponibilidad de alimentos es más limitada lo cual afecta la seguridad alimentaria de la población. Por otra parte, en ambos distritos sobresalen los hogares con inseguridad alimentaria leve basado en la ELCSA. Además, en la medición de la pobreza en los hogares se observa que los del distrito de San José se ven más afectados por esta condición que los de Concepción.

7. En relación a las ocupaciones que desempeñan los adultos, en el distrito de Concepción sobresalen ocupaciones con un ingreso salarial mayor en comparación con los adultos de San José los cuales por lo general desempeñan oficios con menores ingresos. El tipo de jornada laboral que sobresale en ambos distritos es la diurna, además, el horario que desempeñan es de cinco o seis días a la semana y trabajan 8 horas diarias. En cuanto al tiempo para consumir alimentos en general los adultos de ambos distritos cuentan con mínimo 30 minutos para consumir alimentos en el trabajo.
8. En relación a los hábitos alimentarios, los adultos del distrito de Concepción presentan una mayor proporción de hábitos saludables en comparación con el distrito de San José, esto debido a principalmente a que los adultos del distrito de San José consumen más azúcar durante el día, utilizan más el método de cocción fritura y además tienen un inadecuado consumo de agua.

## 6.2. RECOMENDACIONES

- Utilizar la variable actividad física la cual podría brindar un panorama más amplio sobre el estilo de vida de la población.
- Incluir entre las enfermedades crónicas no transmisibles el sobrepeso y la obesidad los cuales son padecimientos que se presentan en gran cantidad de la población a nivel mundial.
- Realizar la investigación en dos distritos o cantones de diferentes provincias para obtener resultados más variados.
- Comparar las variables seguridad alimentaria y hábitos alimentarios entre personas empleadas y desempleadas con el propósito de observar las diferencias que se pueden dar en estas dos poblaciones.
- Incluir en la variable ocupación económica si las personas cuentan o no con espacios adecuados para consumir alimentos en el trabajo con el fin de conocer mejor las condiciones de alimentación laboral de la población.

## BLIBLIOGRAFÍA

- Balmaceda, SM. (2016). Hábitos alimentarios y factores relacionados con el estado nutricional en trabajadores según el ámbito laboral de la prov. de la rioja. (Tesis doctoral). Recuperado de: [http://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH01f1/484f2803.dir/BRC\\_TFI\\_Balmaceda\\_Shirley\\_Marcia.pdf](http://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH01f1/484f2803.dir/BRC_TFI_Balmaceda_Shirley_Marcia.pdf)
- Basulto, J., Moñino, M., Farran, A., Baladia, E., Manera, M., Cervera, P.,...Martínez, N. (2014). Recomendaciones de manipulación doméstica de frutas y hortalizas para preservar su valor nutritivo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 18 (2), 109. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/61751/1/642642.pdf>
- Bianchi, E., y Szpak, C. (2016). Seguridad Alimentaria y el Derecho a la Alimentación Adecuada. *Revista Brasileña de Estudios Jurídicos*, 11 (2), 41. Obtenido de: [https://assetssetelagoas.fasa.edu.br/arquivos/old/arquivos/files/RBEJ%20v\\_11,%20n\\_2\\_2016.pdf#page=37](https://assetssetelagoas.fasa.edu.br/arquivos/old/arquivos/files/RBEJ%20v_11,%20n_2_2016.pdf#page=37)
- Brown, H., y Hollis, V. (2013). The Meaning of Occupation, Occupational Need, and Occupational Therapy in a Military Context. *Military Rehabilitation Special Issue*, 93 (9), 1245. Recuperado de: <https://academic.oup.com/ptj/article/93/9/1244/2735554>
- Calomadre, B. (2018). Seguridad Alimentaria de los hogares en Argentina: Un análisis a partir de la Encuesta de Gastos. Tesis de Grado, Licenciatura. Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina. Recuperado de: <http://nulan.mdp.edu.ar/2933/1/calomarde-2018.pdf>
- Campos, P. (2019). Visite las ferias del agricultor. *Nutrición para Vivir Mejor*. Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <http://nutricionparavivirmejor.ucr.ac.cr/index.php/blog/133-visite-las-ferias-del-agricultor>
- Carnero, L., y Rosas, R. (2017). "Relación entre los componentes de la seguridad alimentaria: disponibilidad, accesibilidad y utilización biológica; y el estado nutricional de los comerciantes ambulantes tanto móviles como estacionarios del cercado de la ciudad de Arequipa 2016" (Tesis doctoral). Perú. Recuperado de: <http://bibliotecas.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2513/Nucapelw.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castellanos, L., y Rodríguez, M. (2015). El efecto de omega 3 en la salud humana y consideraciones en la ingesta. *Scielo*, 42 (1). Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182015000100012](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182015000100012)
- Cecchini, S., y Uthoff, A. (2008). Pobreza y empleo en América Latina: 1990-2005. *Cepal*. p.46. Recuperado de: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/11241/094043058\\_es.pdf?sequence=1](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/11241/094043058_es.pdf?sequence=1)

- Céspedes, C. F. (2017). Análisis de los hábitos alimentarios de un grupo de personas costarricenses de 15 a 65 años residente en el área urbana durante el 2014-2015. ( Tesis doctoral). Universidad de Costa Rica.: Recuperado de: <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/5696/1/41823.pdf>
- Cubero, M. (2017). *Seguridad Alimentaria y Nutricional de un grupo de familias dedicadas a la agricultura familiar en el cantón de Santa Ana*. (tesis pregrado). Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/4180/1/41486.pdf>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2018). Medición de la pobreza por ingresos: actualización metodológica y resultados. 69. Santiago, Chile. Recuperado de: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44314/1/S1800852\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44314/1/S1800852_es.pdf)
- Dussailant, C., Echeverría, G., Rozowski, J., Velasco, N., Arteaga, A., y Rigotti, A. (2017). Consumo de huevo y enfermedad cardiovascular: una revisión de la literatura científica. *Scielo*. 34 (3). Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112017000300710](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000300710)
- El Bilali, H., Callenius, C., Strassner, C., y Probst, L. (2018). Food and Nutrition security and sustainability transitions in food systems. *Food Energy Secur.* Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/fes3.154>
- FAO. (2010). Seguridad alimentaria de los hogares y nutrición de la comunidad. Recuperado de: [http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/household\\_es.stm](http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/household_es.stm)
- FAO. (2011). Seguridad Alimentaria y Nutricional Conceptos Básicos. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
- FAO. (2012). Crecimiento económico, hambre y malnutrición El aumento de los ingresos y los cambios en el consumo de alimentos. Obtenido de: <http://www.fao.org/3/i3027s/i3027s03.pdf>
- FAO. (2012). Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. Roma, Italia. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/MD776s/MD776s.pdf>
- FAO. (2012). Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA). Roma, Italia. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-i3065s.pdf>
- FAO (2015). Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Centroamérica y República Dominicana. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/i4349s/i4349s.pdf>
- FAO. (2015). Contribución del agua a la Seguridad alimentaria y la nutrición. *Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. Pp1*. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/av046s/av046s.pdf>
- FAO. (2016). Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables. Roma. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-i6491s.pdf>

- FAO, (2016). Plan Nacional para la Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre 2025. Recuperado de: [http://www.sepsa.go.cr/DOCS/2016-019-Plan\\_SANCELAC\\_I\\_Quinquenio.pdf](http://www.sepsa.go.cr/DOCS/2016-019-Plan_SANCELAC_I_Quinquenio.pdf)
- FAO. (s.f). Alimentación saludable. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>
- FAO, OPS, WFP, & UNICEF. (2019). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. Santiago, Chile: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Obtenido de [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51685/9789251319581FAO\\_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51685/9789251319581FAO_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- FAO., FIDA., OMS., PMA., y UNICEF. (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.pdf>
- Fernández, J. (2015). Análisis de la calidad del empleo en Paraguay. Población y Desarrollo. 41 (21), 8-9. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5654213>
- Figuroa, D. (2005). Acceso a los alimentos como factor determinante de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 14 (27). Recuperado de: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14292005000200009#:~:text=Brasil%20ostenta%20hoy%20uno%20de,de%20hambre%20y%20miseria%20en](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292005000200009#:~:text=Brasil%20ostenta%20hoy%20uno%20de,de%20hambre%20y%20miseria%20en)
- Godfray, C., Aveyard, P., Garmett, T., y Hall, J. (2018). Meat consumption, health and environment. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/326496818\\_Meat\\_consumption\\_health\\_and\\_the\\_environment](https://www.researchgate.net/publication/326496818_Meat_consumption_health_and_the_environment)
- Gundersen, C., y Ziliak, J. (2015). Food Insecurity and Health Outcomes. 34 (11), 1831-1834. Recuperado de: <https://www.healthaffairs.org/doi/pdf/10.1377/hlthaff.2015.0645>
- Gundersen, C., Tarasuk, V., Cheng, J., Oliveira, C., y Kurdyak, P. (2018). Food insecurity status and mortality among adults in Ontario, Canada. *Plos One*, 13 (8). Recuperado de: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0202642>
- Hernández, A., Di, A., y Tejada, O. (2020). Contenido de azúcar, grasa y sodio en alimentos comercializados en Honduras, según el etiquetado nutricional: prueba para la regulación de alimentos procesados y ultra procesados. *Scielo*, 22 (2). Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452018000200108](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452018000200108)
- Hidalgo, K. (2012). Hábitos alimentarios saludables. Ministerio de Educación pública. San José, Costa Rica. Obtenido de: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

- Imathiu, S. (2017). Street Vended Foods: Potential for Improving Food and Nutrition Security or a Risk Factor for Foodborne Diseases in Developing Countries. *Current Research in Nutrition and Food Science*. Doi: <http://dx.doi.org/10.12944/CRNFSJ.5.2.02>. Recuperado de: <http://www.foodandnutritionjournal.org/volume5number2/street-vended-foods-potential-for-improving-food-and-nutrition-security-or-a-risk-factor-for-foodborne-diseases-in-developing-countries/>
- Instituto de Desarrollo Rural de Costa Rica. (2016). Informe de Caracterización Básica Territorio Barva-Santa Bárbara-San Isidro-San Rafael-Santo Domingo-Vara blanca. (p.52). Recuperado de: <https://www.inder.go.cr/heredia-rural/Caracterizacion-Barva-Santa-Barbara-San-Isidro-San-Rafael-Santo-Domingo-Vara-blanca.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2014). Clasificación de Ocupaciones de Costa Rica. San José, Costa Rica. 331 (71), 20-24. Recuperado de: [http://sen.inec.cr/sites/default/files/Documentos\\_NT/mecocr2011-05.pdf](http://sen.inec.cr/sites/default/files/Documentos_NT/mecocr2011-05.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2015). Índice de pobreza multidimensional (IPM). San José, Costa Rica. Recuperado de: [https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/pobreza\\_y\\_presupuesto\\_de\\_hogares/pobreza/metodologias/mepobrezaenaho2015-01.pdf](https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/pobreza_y_presupuesto_de_hogares/pobreza/metodologias/mepobrezaenaho2015-01.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2015). Canasta Básica Alimentaria (CBA). San José, Costa Rica. (1). Recuperado de: [https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/economia/costo\\_canasta\\_basica\\_alimentaria/publicaciones/reconomcba012015-01.pdf](https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/economia/costo_canasta_basica_alimentaria/publicaciones/reconomcba012015-01.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2019). ENAHO. 2019. Nivel de pobreza por LP según características de los hogares y las personas, julio 2018 y julio 2019. San José, Costa Rica: INEC. Recuperado de: <https://www.inec.cr/pobreza-y-desigualdad/pobreza-por-linea-de-ingreso>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2019). Estadistas Vitales 2018: población, nacimientos, defunciones y matrimonios. San José, Costa Rica: INEC. Recuperado de: [https://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/replancev2018\\_0.pdf](https://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/replancev2018_0.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2019). INEC: Pobreza se mantiene, pobreza extrema se reduce. *Delfino*. Recuperado de: <https://delfino.cr/2019/10/inec-pobreza-se-mantiene-pobreza-extrema-se-reduce>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2020). Encuesta Continua de Empleo. Trimestre móvil Marzo - Abril - Mayo 2020. San José, Costa Rica. INEC. Recuperado de: <https://www.inec.cr/noticia/tasa-de-desempleo-se-situa-en-201>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2020). Estadísticas demográficas. 2011 - 2025. Proyecciones nacionales. Población total proyectada al 30 de junio por grupos de edades, según provincia, cantón, distrito y sexo. San José, Costa Rica: INEC.

- Recuperado de: <https://www.inec.cr/poblacion/estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion>.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2021). Encuesta Continua de Empleo al cuarto trimestre del 2020. Volumen (4), 11-13. Recuperado de: <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/receivt2020.pdf7>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2020). Estadísticas Vitales 2019. Recuperado de: <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/replancevanual2019.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2020). ENAHO: Asistencia a educación formal y nivel educativo de la población según zona y región de planificación, julio 2020. Recuperado de: <https://www.inec.cr/educacion>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2020). ENAHO: Ingreso de los hogares según fuente y características de las personas por quintil y decil de ingreso per cápita, julio 2019 y julio 2020. Recuperado de: <https://www.inec.cr/ingresos-y-gastos-de-hogares/ingresos-de-los-hogares>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares: Cuadros sobre gastos de los hogares. Recuperado de: <https://www.inec.cr/encuestas/encuesta-nacional-de-ingresos-y-gastos-de-los-hogares>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2020). Encuesta Nacional de Hogares: Principales Resultados. 49-50. San José, Costa Rica. Recuperado de: <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/renaho2020.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2021). Encuesta Continua de Empleo: Población ocupada según características de empleo. Recuperado de: <https://www.inec.cr/encuestas/encuesta-continua-de-empleo>
- Instituto Nacional de Aprendizaje. (2017). Manipulación de alimentos. Alajuela Costa Rica. Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/servicios/informacion/capacitadores-en-higiene-de-alimentos/4728-manual-manipulacion-de-alimentos/file>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2021). Encuesta Continua de empleo: Ingreso mensual promedio en el empleo principal según características del empleo. Recuperado de: <https://www.inec.cr/encuestas/encuesta-continua-de-empleo>
- Jager, M., y Quirós, G. (2016). Diagnóstico cantonal de la Municipalidad de San Isidro de Heredia. Heredia, Costa Rica. Recuperado de: <https://www.munisanisidro.go.cr/index.php/documentos/proyectos-sociales>

- Laja, A., Moráis, C., Samaniego, M., Puga, A., Partearroyo, T., y Varela, G. (2019). Influence of Water Intake and Balance on Body Composition in Healthy Young Adults from Spain. Recuperado de: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/8/1923>
- Lemus, D., Ishdorj, A., y Álvarez, L. (2016). Determinants of household food insecurity in Mexico. *Agricultural and Food Economic*, 4 (10), 8-17. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40100-016-0054-9>
- Mariño, A., Núñez, M., y Gámez, A. (2015). Alimentación saludable. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
- Martínez, A. M. (2012). La educación Alimentaria Nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. Málaga, España. Obtenido de [http://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/red-icean/docs/Colombia;Iceanenla%20familia;EAN%20sociocultural%20para%20SAN;2012.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Colombia;Iceanenla%20familia;EAN%20sociocultural%20para%20SAN;2012.pdf)
- Mercado, A & Araica, B. (2016). *Seguridad Alimentaria y Nutricional. Causas y consecuencias de la falta de acceso a los alimentos*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/84460599.pdf>
- Ministerio de salud de Costa Rica. (2010). Guías Alimentarias para Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado de: [https://www.paho.org/costa-rica/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=166-guias-alimentarias-para-costa-rica&Itemid=222](https://www.paho.org/costa-rica/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=alimentacion-y-nutricion&alias=166-guias-alimentarias-para-costa-rica&Itemid=222)
- Ministerio de Salud. (2011). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021. San José, Costa Rica. Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/politicas-en-salud/1106-politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2011-2021/file>
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2013). Guía manejo de alimentos. San José, Costa Rica. 28-29. Recuperado de: [https://www.cen-cinai.go.cr/images/pdf/Guias/Gua\\_Manejo\\_de\\_Alimentos.pdf](https://www.cen-cinai.go.cr/images/pdf/Guias/Gua_Manejo_de_Alimentos.pdf)
- Ministerio de Salud. (2016). Plan Nacional de Salud 2016-2020. Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/planes-en-salud/964-plan-nacional-de-salud-2016-2020/file>
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2019). Análisis de la situación de salud 2018. P.23. Recuperado de: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/memorias/memoria\\_2014\\_2018/memoria\\_institucional\\_2018.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/memorias/memoria_2014_2018/memoria_institucional_2018.pdf)

- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2020). Recomendaciones nutricionales y alimentarias para la población ante la presencia del COVID-19. Recuperado de: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/estrategias\\_cvd/recomendaciones\\_nutricionales\\_poblacion\\_sana\\_frente\\_covid\\_22042020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/estrategias_cvd/recomendaciones_nutricionales_poblacion_sana_frente_covid_22042020.pdf)
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (2018). Preguntas frecuentes sobre temas laborales. San José, Costa Rica. Recuperado de: <http://www.mtss.go.cr/temas-laborales/>
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (s.f). Manual básico de aplicación del derecho laboral costarricense. San José, Costa Rica. Recuperado de: <https://www.corteidh.or.cr/tablas/29657.pdf>
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (2014). Estrategia Nacional de Empleo y Producción. San José, Costa Rica. Recuperado de: <http://www.mtss.go.cr/elministerio/despacho/Estrategia%20Nacional%20de%20Empleo%20y%20Produccion.pdf>
- Municipalidad de San Isidro de Heredia. (2020). Horarios de reciclaje. Recuperado de: <https://www.munisanisidro.go.cr/index.php/servicios/horarios-de-reciclaje>
- Municipalidad de San Isidro de Heredia. (2020). Horario de recolección de basura. Recuperado de: <https://www.munisanisidro.go.cr/index.php/servicios/horarios-de-recoleccion-de-basura>
- Montes, N., Millar, I., Provoste, R., Martínez, N., Fernández, D., Morales, G., y Valenzuela, R. (2016). Absorción de aceite en alimentos fritos. *SciELO*, 43 (1), 87. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n1/art13.pdf>
- Negesse, A., Jara, D., Temesgen, H., Dessie, G., Getaneh, T., Mulugeta., H.,...Negesse, Y. (2020). The impact of being of the female gender for household head on the prevalence of food insecurity in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis. *Public Health Reviews*, 41 (15), 5-11. Recuperado de: <http://eds.a.ebscohost.com.uh.remotexs.xyz/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=c0bf1a1f-9fdc-4a5b-a051-49b9678a5d42%40sessionmgr4006>
- Organización Internacional del Trabajo. (2012). Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: Estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. Santiago, Chile. 15. Recuperado de: [wcms\\_201138.pdf \(ilo.org\)](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-/dca/-/publications/wcms_201138.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Recuperado de: [https://www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/es/](https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/)
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Reducir el consumo de sal. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

- Organización de las Naciones Unidas. (2008). Derechos humanos, salud y estrategias de reducción. Recuperado de: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43963/9789243563749\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43963/9789243563749_spa.pdf?sequence=1)
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f). Manejo de desechos sólidos. *Notas técnicas sobre agua, saneamiento e higiene en emergencias*. P-1. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/file/57124/download?token=TANP8-Vv>
- Organización Panamericana de la Salud. (2008). Alcohol y atención primaria de la salud. Informaciones clínicas básicas para la identificación y el manejo de riesgos y problemas. Washington, D.C. Recuperado de: [https://www.who.int/substance\\_abuse/publications/alcohol\\_atencion\\_primaria.pdf](https://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol_atencion_primaria.pdf)
- Patiño, M., Valencia, M., Barboza, E., Martínez, M., y Donado, P. (2020). Evaluation of Chemical and Microbiological Contaminants in Fresh Fruits and Vegetables from Peasant Markets in Cundinamarca, Colombia. Volumen (83), 1726-1727. Recuperado de: <http://eds.b.ebscohost.com.uh.remotexs.xyz/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=05aac283-2c23-43c4-a14a-fdaf42412535%40sessionmgr103>
- Pedraza, D. F. (2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Brasil. Obtenido de <https://www.scielo.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/>
- Pereira, JM., y Salas, MA. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. Revista Electrónica Educare, 21 (3), 4-5. Recuperado de: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
- Programa integral de mercadeo agropecuario. (2016). Análisis del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos en los hogares costarricenses. San José, Costa Rica. Recuperado de: <http://www.pima.go.cr/wp-content/uploads/2017/07/Analisis-Consumo.pdf>
- Rodriguez, A., de Pinho, L., Fagundes, M., y Mendes, E. (2019). Validation of a food frequency questionnaire for pregnant women attending primary care facilities. J Hum Growth Dev, 31 (1), p.76. doi: <http://doi.org/10.7322/jhgd.v30.9972>. Recuperado de: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/jhgd/article/view/9972/6358>
- Rozenberg, S., Jacques, J., Bruyère, O., Bergmann, P., Brandi, M., Cooper, C.,...Reginster, J. (2016). Effects of Dairy Products Consumption on Health: Benefits and Beliefs—A Commentary from the Belgian Bone Club and the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases. 98 (1), 5. Recuperado de: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00223-015-0062-x.pdf>

- Salvador, L. M. (2016). Seguridad alimentaria, autosuficiencia y disponibilidad del amaranto en México. *SciELO*, (47): Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0301-70362016000300107](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0301-70362016000300107).
- Salvador, G., de la Cruz, JN., Pérez, C., y Aranceta, J. (2015). Escalas de evaluación de la inseguridad alimentaria en el hogar. *Revista Española de Nutrición comunitaria*. DOI: 10.14642/RENC.2015.21.sup1.5074. Recuperado de: <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015sup1INSEGURALIMENT.pdf>
- Secretaria Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria. (2020). Costo de la Canasta Básica Alimentaria (CBA). San José, Costa Rica. Recuperado de: <http://www.infoagro.go.cr/EstadisticasAgropecuarias/CBA/202012-CBA.pdf>
- Serrano, MJ., Domínguez, MV., Alliot, X., y Laguna, A. (2019). Comidas caseras y abatimiento de obesidad: una revisión narrativa. *CIENCIA ergo-sum*, 26 (1). Universidad Autónoma de México. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/104/10456899002/10456899002.pdf>
- Todd, J., Mancino, L., y Biing-Hwan, L. (2010). The impact of food away from home on adult diet quality. *United States Department of Agriculture*. Recuperado de: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1557129](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1557129)
- Van del Velde, L., Schuildenburg, L., Thivikraman, J., Numans, M., y Kiefte-de Jong, J. (2019). Needs and perceptions regarding healthy eating among people at risk of food insecurity: a qualitative analysis. *International Journal for Equity in Health*, 18 (184), 2-9. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12939-019-1077-0>
- Varela, M. (2020). Todo lo que usted tiene que saber de las jornadas laborales. *El Observador*. Costa Rica. Recuperado de: [https://observador.cr/todo-lo-que-usted-tiene-que-saber-de-las-jornadas-laborales/#:~:text=Es%20de%207%20horas%20por,\(36\)%20horas%20por%20semana](https://observador.cr/todo-lo-que-usted-tiene-que-saber-de-las-jornadas-laborales/#:~:text=Es%20de%207%20horas%20por,(36)%20horas%20por%20semana)
- Varelo, G. Alimentación en el trabajo a turnos y nocturno del personal de enfermería en atención especializada. (Tesis de maestría). Universidad Miguel Hernández, España. Recuperado de: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/2225/1/TFM%20Valero%20Segura%2C%20Guillermo.pdf>
- Viljakainen, J., de Oliveira, R., Viljakainen, H., Ross, E., Weiderpass, E., y Rounge, T. (2019). Eating habits and weight status in Finnish adolescents. *Public Health Nutrition*, 22 (14). Recuperado de: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/37AB984D8D164C3569B5F694E008842B/S1368980019001447a.pdf/div-class-title-eating-habits-and-weight-status-in-finnish-adolescents-div.pdf>

- Webb, A., Self, J., McAuliffe, C., y Olude, O. (2012). The Effects of Household Food Production Strategies on the Health and Nutrition Outcomes of Women and Young Children: A Systematic Review. *Paediatric & Perinatal Epidemiology*. 205-206. Doi: 10.1111/j.1365-3016.2012.01282.x. Recuperado de: <http://eds.a.ebscohost.com.uh.remotexs.xyz/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=c1fb6888-d343-47a3-9ba4-91df9526ed13%40sdc-v-sessmgr03>
- WHO. (2015). Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat. P.2. Recuperado de: [https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/Monographs-QA\\_Vol114.pdf](https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/Monographs-QA_Vol114.pdf)

## **ANEXOS**

## **ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Comparación de la Seguridad Alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios de población adulta que viven en los distritos San José y Concepción de San Isidro de Heredia, 2020-2021

A. **PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:** La presente investigación es realizada por una estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, para optar por el grado académico de Licenciatura. El objetivo es comparar la Seguridad Alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios de personas adultas que viven en los distritos de San José y Concepción de San Isidro de Heredia.

B. **¿QUÉ SE HARÁ?:**

Deberá llenar un cuestionario en cual debe indicar sus datos personales básicos, datos sobre Seguridad Alimentaria, datos generales sobre la ocupación económica y aspectos importantes sobre hábitos alimentarios.

C. **RIESGOS:** La investigación no representa ningún riesgo para él o la participante ya que no se mantendrá ningún tipo de contacto físico durante la aplicación de la encuesta.

D. **BENEFICIOS:** La investigación no aporta ningún tipo de beneficio para él o la participante.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con el(la) investigador(a) (Hazel Zúñiga Arguello) quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2241-9090, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

F. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.

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

H. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

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

---

¿Acepta participar en la investigación?

Si

No

## **ANEXO 2. CUESTIONARIO ELABORADO PARA LA INVESTIGACIÓN**

**Estudiante: Hazel Zúñiga Arguello**

El siguiente cuestionario es aplicado con el propósito de realizar la investigación sobre el tema titulado, “Comparación de la seguridad alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios de población adulta que viven en los distritos de San José y Concepción de San Isidro de Heredia, 2020-2021” para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana.

### **Instrucciones Generales**

A continuación, se presentan una serie de preguntas, lea cuidadosamente cada una de ellas y responda con una “X” en la casilla correspondiente según lo que se le solicita.

### **Datos sociodemográficos**

#### **1. Edad**

20 a 35 años

36 a 45 años

46 a 55 años

56 a 64 años

#### **2. Género**

Masculino

Femenino

#### **3. Nacionalidad**

Costarricense

Nicaragüense

Otra

**4. Estado Civil**

- Soltero (a)
- Casado (a)
- Divorciado (a)
- Viudo
- Unión Libre

**5. Escolaridad**

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Universidad incompleta
- Universidad completa
- Técnico incompleto
- Técnico completo

**6. Lugar de residencia**

- San Josecito
- Concepción

**7. Indique cuantos niños o adolescentes, adultos y adultos mayores viven en su casa, usted debe incluirse entre las personas adultas que viven en su casa.**

<b>Miembros del hogar</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Más de 4</b>	<b>Ninguno</b>
Niños o adolescentes						
Adultos						
Adultos mayores						

**8. Tipo de vivienda**

- Propia





Galletas azucaradas o rellenas (“Chiky”, “Yipy”, etc.)									
--------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**b) Acceso a los alimentos**

**12. ¿Cuál es el ingreso mensual promedio familiar? Debe incluir los ingresos de todas las personas que aportan en su hogar.**

- ( ) Menos de 200 mil colones
- ( ) 200 mil a 250,999 mil colones
- ( ) 251 mil a 350,999 mil colones
- ( ) 351 mil a 450,999 mil colones
- ( ) 451 mil a 550,999 mil colones
- ( ) 551 mil a 650,999 mil colones
- ( ) Más de 650,999 mil colones

**13. De los ingresos mensuales, ¿Cuánto se destina a la compra de alimentos?**

- ( ) Menos del 25% de los ingresos
- ( ) 25% a 50% de los ingresos
- ( ) 51% al 75% de los ingresos
- ( ) 100% de los ingresos

**14. Indique el medio de transporte que utiliza generalmente para comprar los alimentos que se mencionan a continuación.**

Alimentos	Carro	Bus	Motocicleta	Taxi, taxi pirata, uber, etc.	Caminando	Otro	No compro
Carnes (pollo, cerdo, res)							
Huevos							

Abarrotes (Arroz, frijoles,aceite, etc)							
Pescado o mariscos							
Vegetales o frutas							

**c) Utilización Biológica**

**15. En su lugar de residencia tienen acceso a agua potable?**

- Si  
 No

**16. En su lugar de residencia recogen la basura semanalmente?**

- Siempre  
 Casi siempre  
 Algunas veces  
 Nunca o casi nunca

**17. De qué manera lavan las frutas y vegetales en su casa antes de consumirlas?**

- Con agua  
 Con agua y jabón  
 Con agua, jabón y cloro  
 No se lavan

**18. De las siguientes enfermedades marque con una “X” si padece alguna de ellas. Puede marcar varias opciones.**

- Hipertensión  
 Diabetes  
 Enfermedad respiratoria  
 Enfermedad cardiovascular  
 Dislipidemias (colesterol o triglicéridos altos)  
 Problemas gastrointestinales  
 Cáncer

- ( ) Úlceras  
 ( ) Problemas de tiroides  
 ( ) Otra  
 ( ) Ninguna

**19. Actualmente cuenta con seguro social?**

- ( ) Si  
 ( ) No

**d) Consumo de alimentos**

**20. Marque con una "X" la frecuencia con la que consume cada uno de los alimentos que se presentan a continuación.**

Frecuencia de consumo							
Alimento	Todos o casi todos los días	3 a 4 días a la semana	2 veces a la semana	1 vez a la semana	2 veces al mes	1 vez al mes	Nunca o casi nunca
Harinas (pan, pastas, arroz, galletas sin relleno (soda, maría), etc.)							
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, etc.)							
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, ñampi, elote, etc.)							
Frutas (naranja, banano, fresa, mango, piña, pera, etc.)							
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, zanahoria, chayote, etc.)							
Carnes (res, pollo, cerdo)							
Productos del mar frescos (corvina, corvineta, tilapia, pardo, mariscos, etc.)							
Productos del mar enlatados (atún, sardina, calamar, etc.)							
Huevo							

Queso fresco							
Lácteos (leche y yogurt)							
Embutidos (salchichón, salchicha, mortadela, jamón, etc.)							
Grasas (aceite vegetal, mayonesa, margarina, mantequilla, etc)							
Aguacate							
Semillas (almendra, maní, marañón, etc)							
Alimentos enlatados (garbanzos, petit pois, frijoles, etc.)							
Repostería (pan dulce relleno, enchiladas, “cachos “donas, pañuelos, etc.)							
Dulces (galletas dulces rellenas, confites, popis, cajetas, chocolates, etc.)							
Bebidas gaseosas (coca cola, fresca, Pepsi, etc.)							
Helados comerciales (chocolate, cajitas de helado, cremoleta, etc.)							
Snacks (yuquitas, picaritas, plátanos dulces o limón y sal, etc.)							
Comidas rápidas (hamburguesa, pizza, pollo frito, chicharrones etc.)							
Bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, whisky, etc.)							

## Ocupación económica

**21. Mencione ¿Cuál es la profesión u oficio al que se dedica? Lea cuidadosamente las opciones que se le brindan.**

( ) **Director o Gerente** (Poder legislativo, Empresas públicas o privadas)

( ) **Profesional Científico o Intelectual** (Matemáticos o Estadísticos, Profesionales de ciencias biológicas, Ingenieros, Arquitectos, Topógrafo, Diseñador, Profesionales de la salud, Profesionales de la enseñanza, Especialistas en finanzas, Profesionales de la administración, Mercadotecnia y relaciones públicas, Profesional de la tecnología de la información y las comunicaciones, Abogado, Archivistas, Economista, Psicólogo, Filósofos, Sociólogos, Profesionales religiosos, Autores, Periodistas)

( ) **Técnicos y Profesionales de nivel medio** (Supervisores de construcción, Profesionales de nivel medio de la salud, Técnicos en áreas financieras, Agentes comerciales y corredores, Secretariado administrativo y especializado, Profesionales de nivel medio de servicios jurídicos, sociales, culturales y afines, Deportistas y entrenadores de deportes y acondicionamiento físico, Fotógrafos, Diseñador y decoradores de interiores, Chefs)

( ) **Profesional de apoyo administrativo** (Oficinistas generales, Secretario General, Operadores de máquinas de oficina, Cajeros de bancos y afines, Prestamista, Cobrador, Recepcionistas, Servicio al cliente, Empleados de contabilidad y cálculo de costos, Empleado encargado de las nóminas, Empleados encargados del registro de materiales y de transportes, Empleados de servicios de correos)

( ) **Trabajadores de los servicios y vendedores de comercios y mercados** (Cobradores de los servicios públicos, Cocineros, Camareros y Bartender, Peluqueros, especialistas en tratamientos de belleza y afines, Supervisores de mantenimiento y limpieza de edificios, Cuidadores y entrenadores de animales, Instructores de manejo, Comerciantes propietarios de pequeños establecimientos de servicios: restaurantes, sodas, hoteles, cabinas y otros, vendedores, cajeros de comercios, Cuidadores de niños y ayudantes de maestros, Trabajadores de los cuidados personales en servicios de salud, Policía, Bombero, Guardia de seguridad)

( ) **Agricultores y trabajadores calificados agropecuarios, forestales y pesqueros.**

( ) **Oficiales, operarios y artesanos de artes mecánicas y otros oficios** (Albañil, carpintero, techadores, cristaleros, fontaneros e instaladores de tuberías, Pintores, pintores de vehículos, limpiadores de fachadas y afines, Moldeadores, soldadores, chapistas, caldereros, montadores de estructuras metálicas y afines, Herreros, herramientitas y afines, Mecánicos y reparadores de máquinas, Artesanos y operarios de las artes gráficas, Impresores, Instaladores y reparadores de equipos eléctricos, Instaladores y reparadores de equipos electrónicos y de telecomunicaciones, Oficiales y operarios del procesamiento de alimentos)

y afines, Carniceros, Panadero, Pastelero, Oficiales y operarios del tratamiento de la madera, ebanistas y afines, Sastres, Tapizadores, Zapateros, Fumigadores y otros controladores de plagas y malas hierbas)

( ) **Operadores de instalaciones y máquinas y ensambladores** ( Operadores de instalaciones y máquinas de productos químicos y fotográficos, Operadores de máquinas para fabricar productos de caucho, de papel y de material plástico, Operadores de máquinas para fabricar productos textiles y artículos de piel y cuero, Operadores de máquinas para elaborar alimentos y productos afines, Operadores de instalaciones para la preparación de papel y de procesamiento de la madera, Operadores de instalaciones y máquinas de vidriería y cerámica, Ensambladores, Conductores de automóviles, camionetas y motocicletas, Conductores de camiones pesados y autobuses, Operadores de equipos pesados móviles)

( ) **Ocupaciones elementales** (Limpiadores y asistentes domésticos, de hoteles y oficinas, Limpiadores de vehículos, ventanas, ropa y otra limpieza a mano, Peones agropecuarios, pesqueros y forestales, Peones de la minería, la construcción, la industria manufacturera y el transporte, Ayudantes de preparación de alimentos, Vendedores ambulantes de servicios y afines, Recolectores de desechos y otras ocupaciones elementales, Mensajeros, mandaderos, maleteros y repartidores)

**22. ¿Cuál es su jornada laboral?**

- ( ) Diurna (entre 5am y 7pm)
- ( ) Nocturna (entre 7pm y 5am)
- ( ) Mixta (horario diurno con al menos 3 horas nocturnas)

**23. ¿Cuántos días trabaja a la semana?**

- ( ) Menos de 5 días
- ( ) 5 días
- ( ) 6 días
- ( ) 7 días

**24. Indique cuántas horas trabaja al día**

- ( ) Menos de 8 horas diarias
- ( ) 8 horas diarias
- ( ) Entre 9 y 12 horas diarias
- ( ) Más de 12 horas diarias

**25. ¿Cuánto tiempo tiene en su trabajo para consumir alimentos?**

- Menos de 30 minutos
- 30 minutos
- 31 a 45 minutos
- 46 minutos a una hora
- Más de una hora

### **Hábitos alimentarios**

**26. Marque con una “X” los tiempos de comida que realiza al día. Puede marcar varias opciones.**

- Desayuno
- Merienda de la mañana
- Almuerzo
- Merienda de la tarde
- Cena
- Colación nocturna

**27. ¿Agrega sal a la comida ya preparada? Si su respuesta es afirmativa indique la cantidad aproximada que agrega.**

- ¼ cucharadita
- ½ cucharadita
- 1 cucharadita
- No agrego

**28. ¿Consume azúcar? Si su respuesta es afirmativa indique la cantidad aproximada que consume al día.**

- 1-2 cucharaditas
- 3-4 cucharaditas
- 5-6 cucharaditas
- Más de 6 cucharaditas
- No consumo, utilizo edulcorante (Stevia, Sacarina, Splenda, Natuvia, etc)
- No consumo

**29. Clasifique del 1 al 5 los métodos de cocción que utilizan en su hogar, donde 1 el que siempre utilizan, 2 el que casi siempre utilizan, 3 el que utilizan algunas veces, 4 el que utiliza pocas veces y 5 el que nunca o casi nunca utilizan.**

- Fritura
- Hervido
- Al vapor
- Al horno
- Freidora de aire

**30. Mencione el tipo de grasa que utilizan con mayor frecuencia en su hogar para cocinar.**

- Aceite vegetal (soya, girasol, etc.)
- Margarina ( Numar, etc.)
- Mantequilla (Dos pinos, coronado, etc.)
- Manteca Vegetal (Clover)
- Aceite en spray
- Otro

**31. ¿Actualmente consume agua? Si su respuesta es afirmativa indique la cantidad aproximada que consume.**

- Menos de 500ml
- 500 ml
- 1 litro
- 1,5 litros
- 2 litros
- Más de 2 litros
- No consumo

**32. Marque con una “X” el lugar donde realiza cada uno de los tiempos de comida los días entre semana (lunes a viernes)**

<b>Tiempo de comida</b>	<b>Casa</b>	<b>Llevo alimentos de la casa al trabajo</b>	<b>Restaurante de comida casera (ejemplo casados)</b>	<b>Restaurante de “comida rápida”</b>	<b>Compro alimentos en supermercado o pulpería</b>	<b>No realizo</b>
Desayuno						
Merienda mañana						
Almuerzo						
Merienda tarde						
Cena						
Colación nocturna						

**33. Marque con una “X” el lugar donde realiza cada uno de los tiempos de comida el fin de semana.**

<b>Tiempo de comida</b>	<b>Casa</b>	<b>Llevo alimentos de la casa al trabajo</b>	<b>Restaurante de comida casera (ejemplo casados)</b>	<b>Restaurante de “comida rápida”</b>	<b>Compro alimentos en supermercado o pulpería</b>	<b>No realizo</b>
Desayuno						
Merienda mañana						
Almuerzo						
Merienda tarde						
Cena						
Colación nocturna						

### ANEXO 3. ESCALA LATINOAMERICANA Y CARIBEÑA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA (ELCSA)

Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)		
Pregunta	Si	No
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabaran en su hogar?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre pero no comió?		
En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?		

## ANEXO 4: RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

### Datos sociodemográficos

*Tabla N° 1. Características sociodemográficas de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

Datos sociodemográficos	San José (N=5)		Concepción (N=5)	
	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Edad</b>				
20 a 35 años	5	100%	3	60%
36 a 45 años			2	40%
46 a 55 años				
56 a 64 años				
<b>Género</b>				
Masculino	3	60%	4	80%
Femenino	2	40%	1	20%
<b>Nacionalidad</b>				
Costarricense	5	100%	5	100%
Nicaragüense				
Otro				
<b>Estado Civil</b>				
Soltero (a)	3	60%	3	60%
Casado (a)				
Divorciado (a)				
Viudo (a)				
Unión libre	2	40%	2	40%
<b>Escolaridad</b>				
Primaria incompleta				
Primaria completa			4	80%
Secundaria incompleta	2	40%	1	20%
Secundaria completa				
Universidad incompleta				
Universidad completa	3	60%		
Técnico incompleto				
Técnico completo				
<b>Tipo de vivienda</b>				
Propia	5	100%	4	80%
Propia pagada a cuotas				
Alquilada			1	20%
Prestada				

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

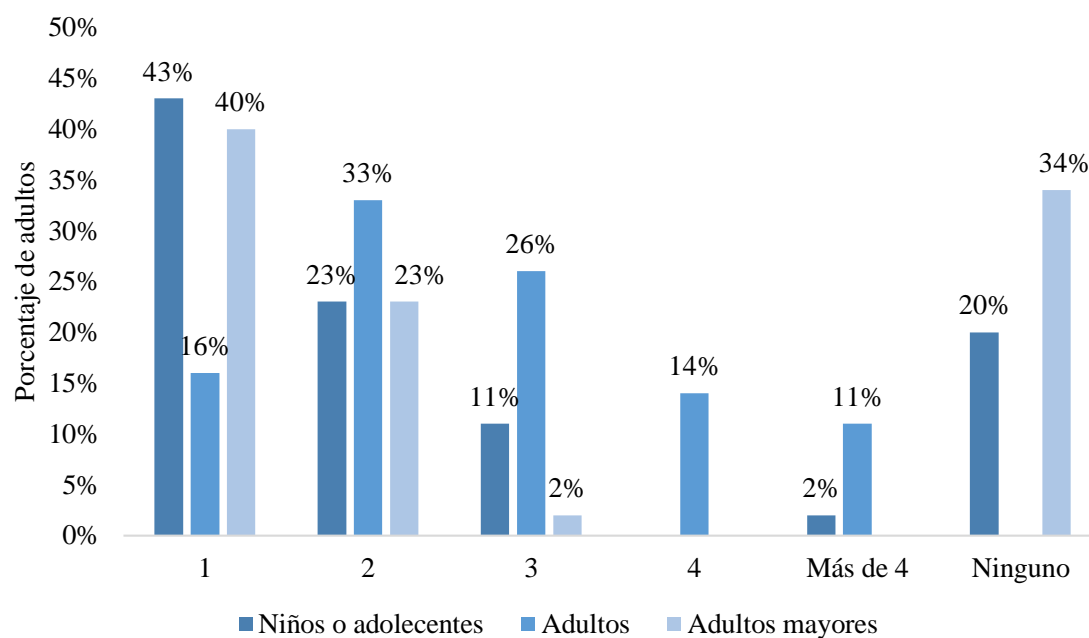


Figura N° 19. Cantidad de personas por grupo de edades que viven en los hogares de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

### Resultados de Seguridad Alimentaria

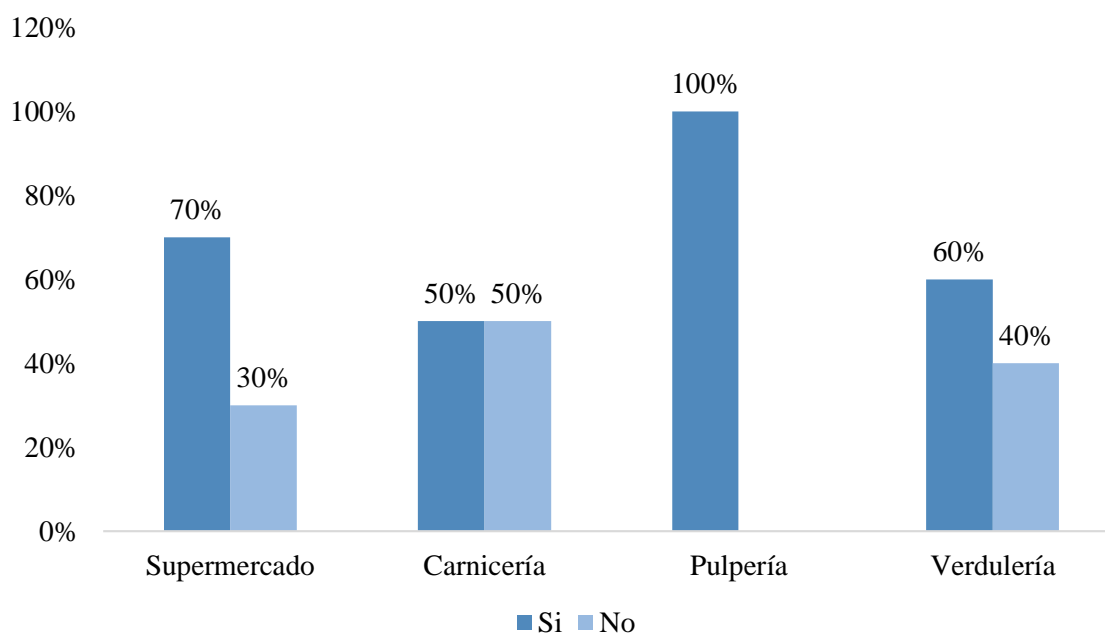


Figura N° 20. Existencia de establecimientos para compra de alimentos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

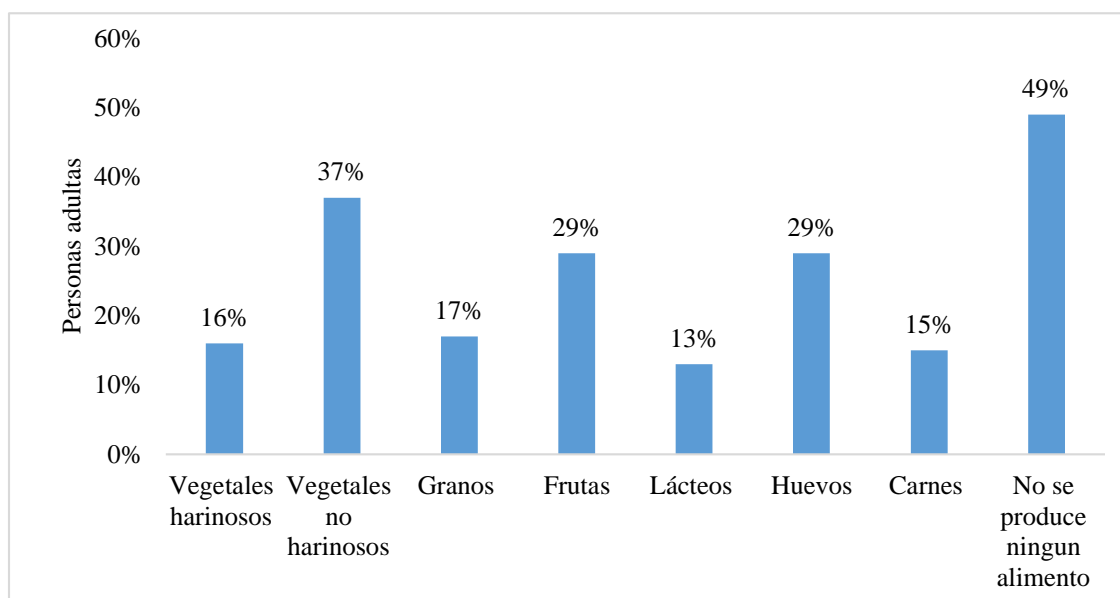


Figura N° 21. Producción de alimentos para autoconsumo en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

Tabla N° 2. Lugar de compra de alimentos en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.

Alimento	Supermercado		Pulpería		Carnicería		Verdulería		Feria del agricultor		Panadería		Mercado		Venta ambulante		No compro		
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Harinas	93	93	1	10															
Pan			3	30							7	70							
Verduras harinosas	4	40					4	40	2	20									
Vegetales no harinosos	3	30					6	60	1	10									
Frutas	4	40					5	50	1	10									
Carnes	2	20			8	80													
Huevos	6	60	2	20													2	20	

Alimento	Supermercado		Pulpería		Carnicería		Verdulería		Feria del agricultor		Panadería		Mercado		Venta ambulante		No compro	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Queso	7	70	1	10													2	20
Lácteos	7	70	2	20													1	10
Grasas	7	70	3	30														
Aguacate	3	30					2	20	1	10							1	10
Semillas	6	60					2	20									2	20
Repostería	2	20					1	10			7	70						
Snacks	4	40	4	40			1	10							1	10		
Azúcar	7	70	2				1	10										
Golosinas	4	40	5	50			1	10										
Helados	5	50	4	40			1	10										
Galletas azucaradas o rellenas	8	80	1	10			1	10										

*Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

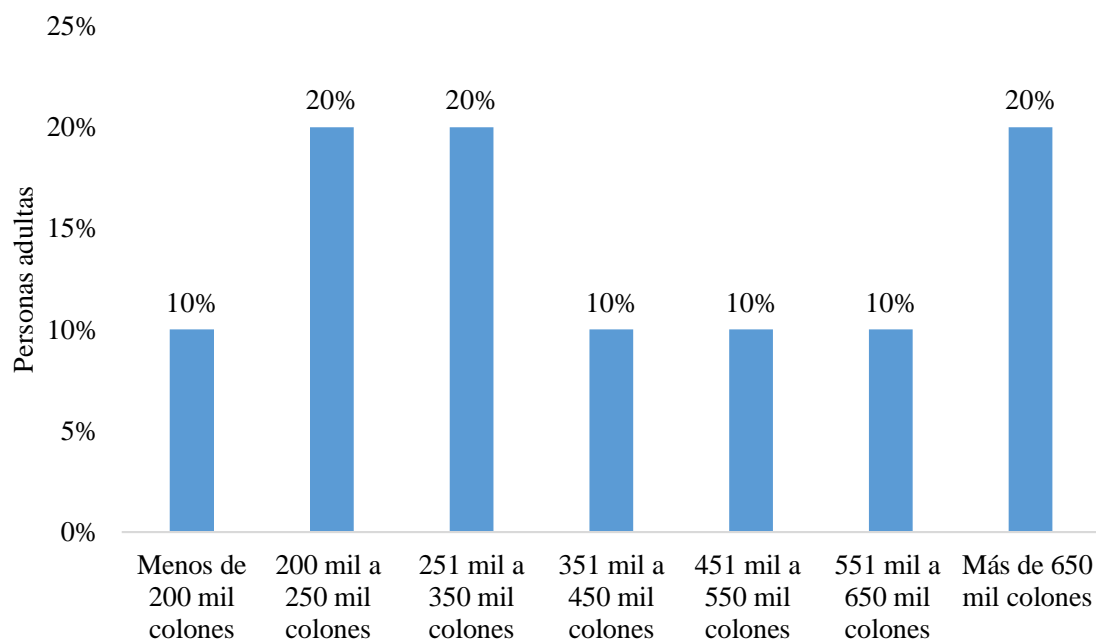


Figura N° 22. Ingreso mensual promedio familiar en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia 2020-2021.

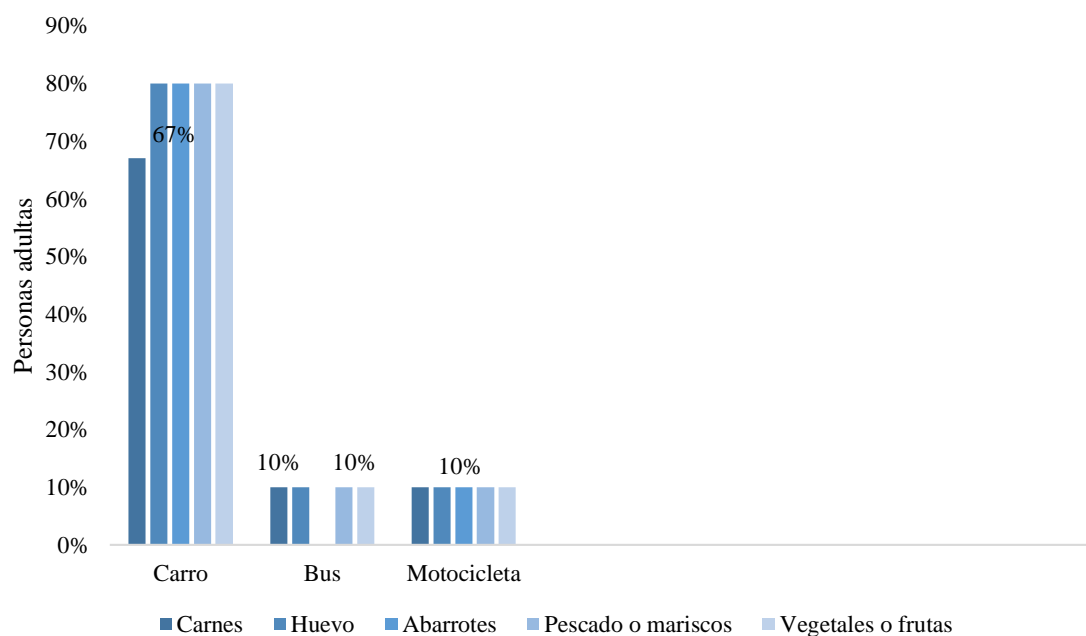


Figura N° 23. Medio de transporte utilizado para la compra de alimentos en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

Tabla N° 3. . Ingresos mensuales utilizados para la compra de alimentos por los adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.

Ingresos utilizados para compra de alimentos	Absoluto	%
Menos del 25%	1	10
Del 25 al 50%	8	80
Del 51 al 75%	1	10
100% de los ingresos	0	0

Fuente: *Elaboración propia, 2020-2021.*

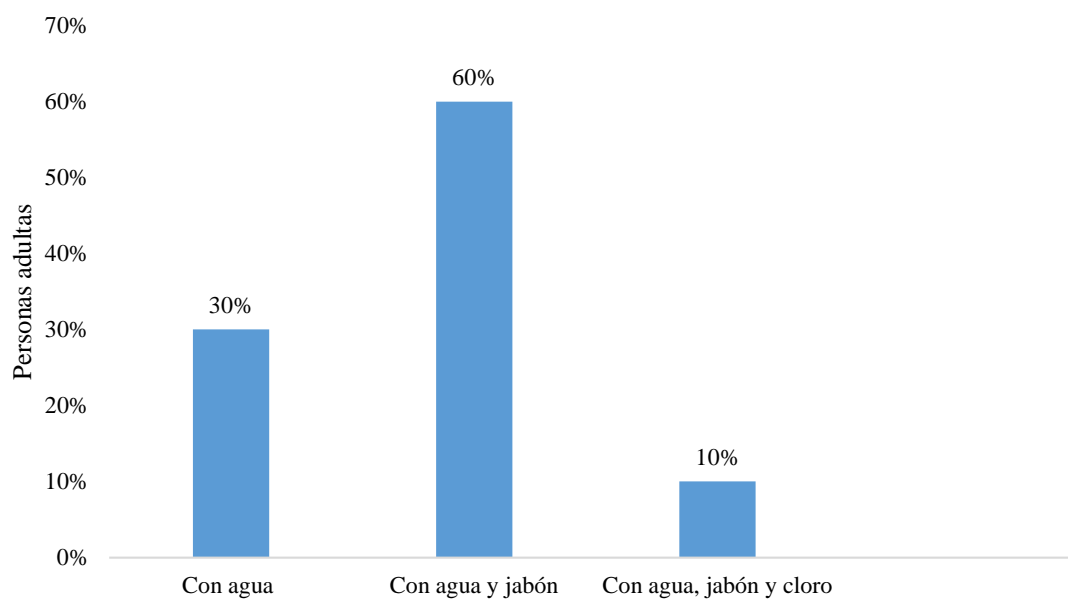
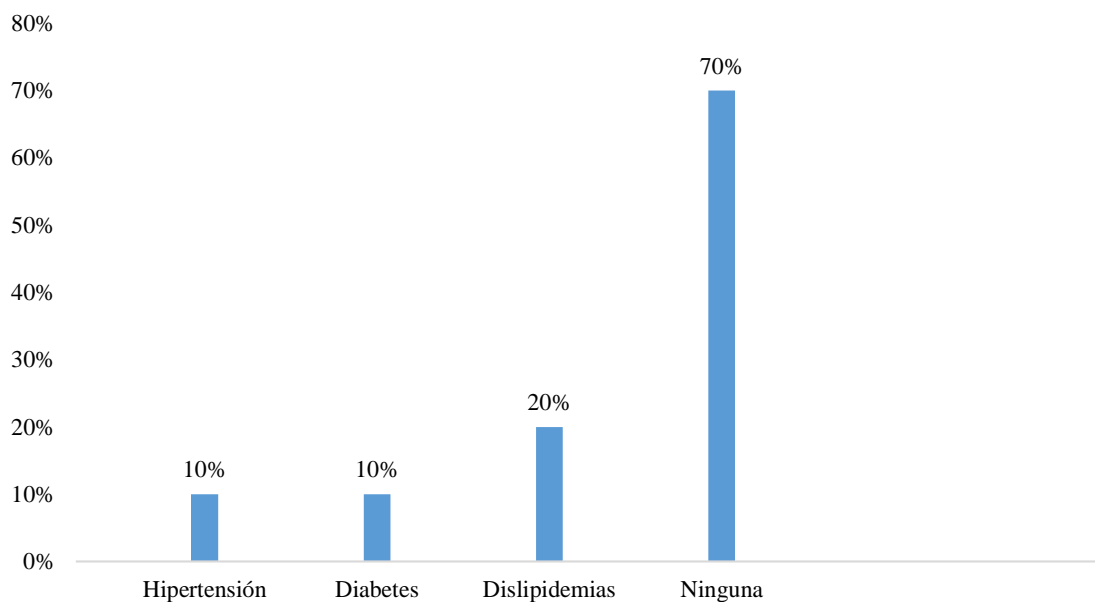
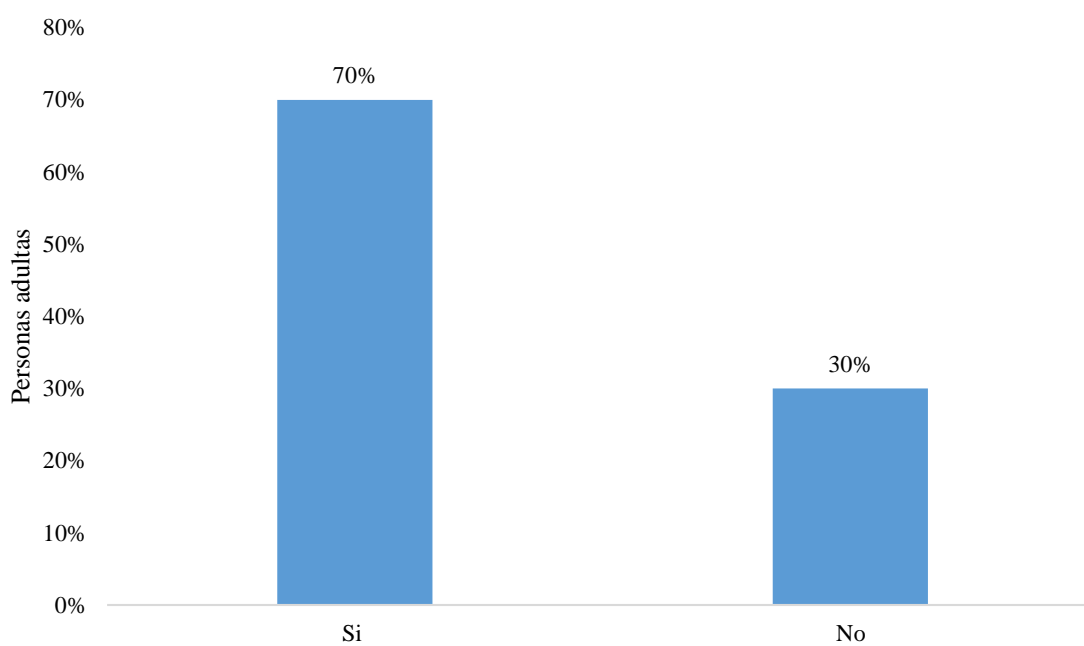


Figura N° 24. Forma de lavar las frutas y vegetales por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: *Elaboración propia, 2020-2021.*



*Figura N° 25. Enfermedades crónicas no transmisibles en adultos del distrito de San José y Concepción 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*



*Figura N° 26. Seguro social en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.*

Tabla N° 4. Frecuencia de consumo de alimentos en adultos de los distritos de San José y Concepción, 2020-2021.

Alimento	Todo s o casi todos los días	%	3 a 4 días a la seman a	%	2 veces a la seman a	%	1 vez a la seman a	%	2 veces al mes	%	1 vez al mes	%	Nunca o casi nunca	%
Harinas	7	70	2	20	1	10								
Leguminosas	4	40	3	30	2	20	1	10						
Vegetales harinosos	1	10	1	10	2	20	6	60						
Frutas	4	40			3	30	2	20	1	10				
Vegetales no harinosos	4	40	1	10	3	30	1	10					1	10
Carnes	2	20	3	30	5	50	1							
Productos del mar frescos	1	10			3	30	1	10	2	20	2	20	1	
Productos del mar enlatados	2	20	2	20	2	20	1	10	3	30				
Huevo	4	40	4	40	1	10	1	10						
Queso fresco	1	10	2	20	7	70								
Lácteos	6	60	2	20	2	20								
Embutidos	1	10	3	30	4	40	2	20						

Alimento	Todo s o casi todos los días	%	3 a 4 días a la seman a	%	2 veces a la seman a	%	1 vez a la seman a	%	2 veces al mes	%	1 vez al mes	%	Nunca o casi nunca	%
Aguacate	1	10	2	20	4	40	2	20			1	10		
Semillas	1	10	1	10	3	30	1	10			1	10	3	30
Alimentos enlatados	1	10			4	40	1	10			2	20	2	20
Repostería	1	10	2	20	4	40	2	20	1	10				
Dulces	1	10	3	30	3	30	2	20					1	10
Bebidas gaseosas			5	50			3	30	1	10				
Helados comerciales	1	10	4	40			2	20	2	20	2	20		
Snacks			2	20	2	20	4	40			1	10	1	10
Comidas rápidas			2	20	3	30	3	30			2	20		
Bebidas alcohólicas			2	20	3	30	2	20			2	20	1	10

*Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

## Seguridad Alimentaria según la ELCSA

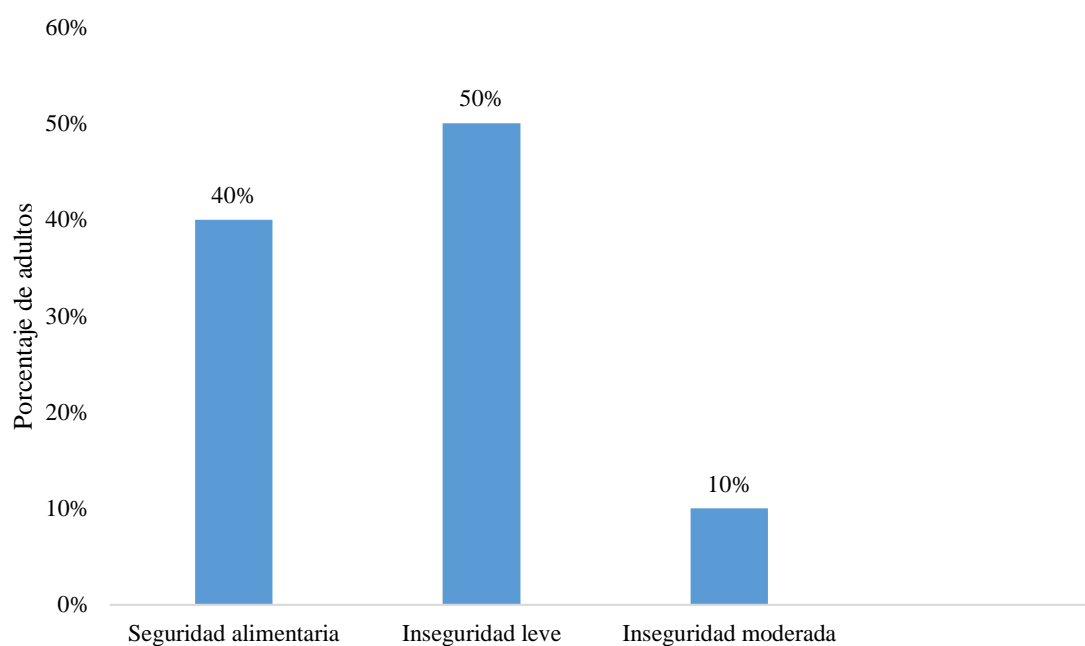


Figura N° 27. Seguridad alimentaria según la ELCSA en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

## Clasificación de nivel de pobreza según Canasta Básica y Línea de Pobreza

Tabla N° 5. Condición de pobreza según canasta básica alimentaria y línea de pobreza en los hogares de los adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.

Número de hogares	Cantidad de personas que viven en el hogar	Ingreso promedio familiar	Promedio de ingreso	Ingreso Per cápita	Clasificación
1	1	Menos de ¢200.000	¢200.000	¢33.333	PE
1	4	¢200.000-¢250.000	¢225.000	¢56.250	P
1	5	¢200.000-¢250.000	¢225.000	¢45.000	P
1	2	¢251.000-¢350.000	¢300.500	¢150.250	NP
1	6	¢251.000-¢350.000	¢300.500	¢50.083	P
1	7	¢351.000-¢450.000	¢400.500	¢57.214	P
1	4	¢451.000-¢550.000	¢500.500	¢125.125	NP

Número de hogares	Cantidad de personas que viven en el hogar	Ingreso promedio familiar	Promedio de ingreso	Ingreso Per cápita	Clasificación
1	3	¢551.000-¢650.000	¢600.500	¢200.166	NP
2	4	Más de ¢650.000	¢650.000	¢162.500	NP

*Fuente: Elaboración propia, 2020-2021. PE: Pobreza Extrema, P: Pobreza y NP: No Pobre.*

### **Tipo de ocupación económica**

*Tabla N° 6. Tipo de ocupación económica de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.*

<b>Tipo de ocupación económica</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
Profesional científico o intelectual	1	10
Técnicos y profesionales de nivel medio	1	10
Profesionales de apoyo administrativo	2	20
Trabajadores de los servicios y vendedores de comercios y mercados	2	20
Agricultores y trabajadores calificados agropecuarios, forestales y pesqueros	1	10
Ocupaciones elementales	3	30

*Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

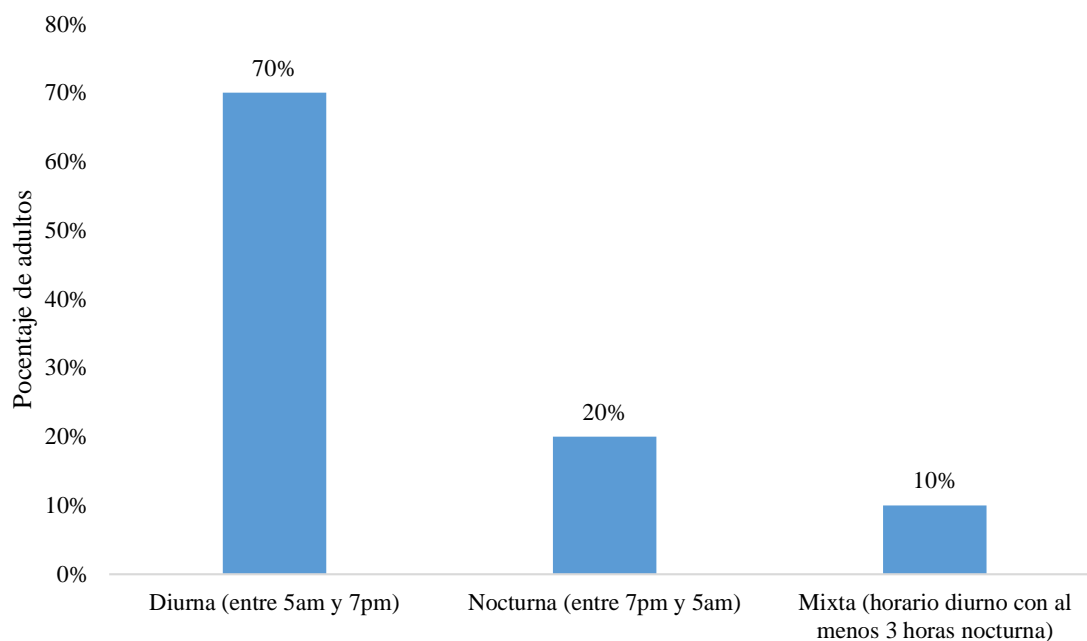


Figura N° 28. Jornada laboral de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

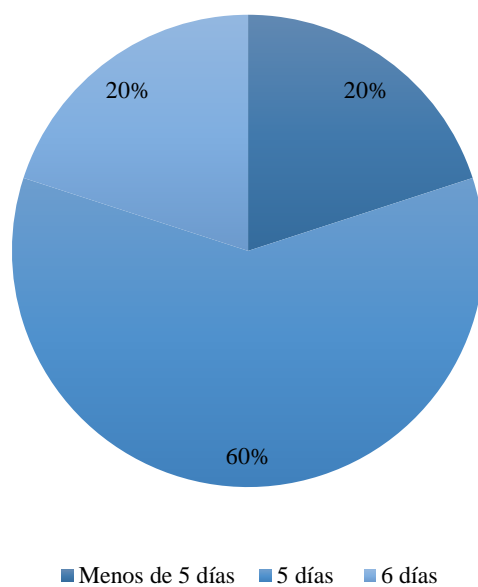


Figura N° 29. Días laborados por semana en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

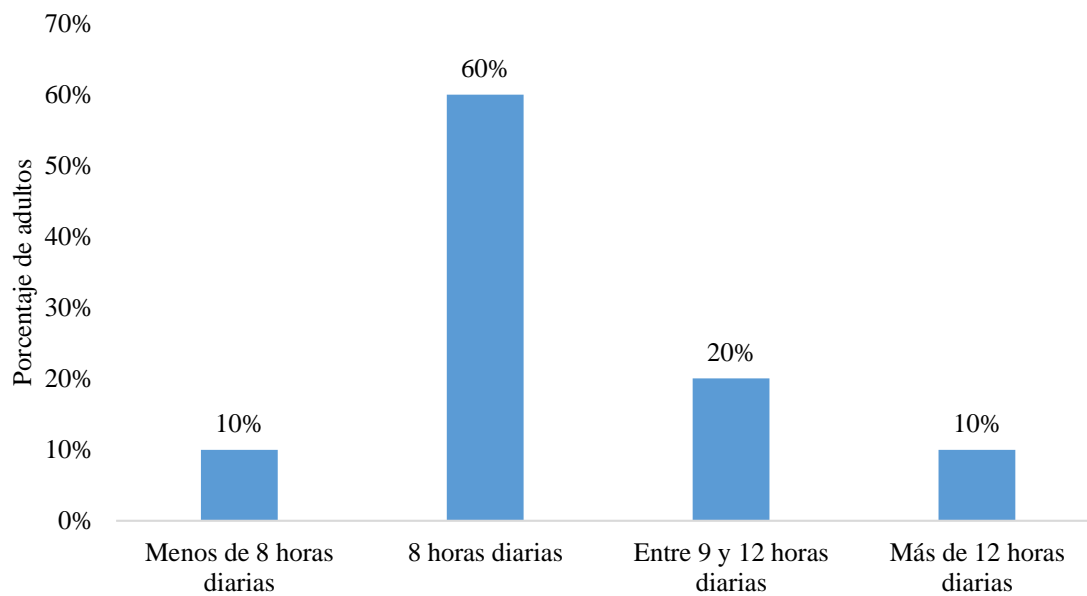


Figura N° 30. Horas laboradas por semana en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

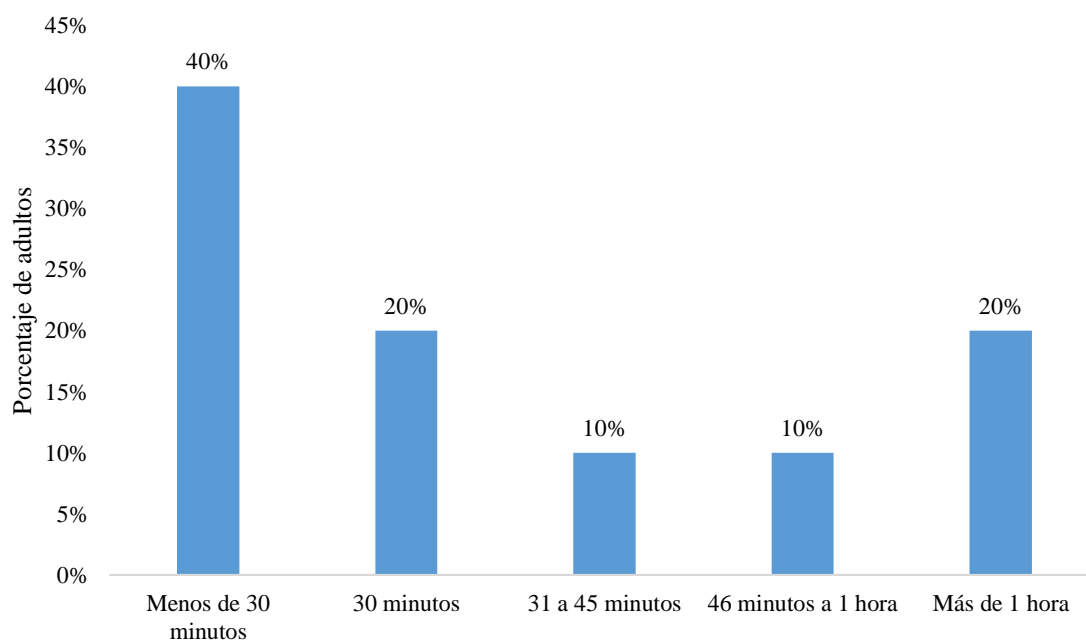


Figura N° 31. Tiempo para consumo de alimentos en el trabajo de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

## Hábitos alimentarios

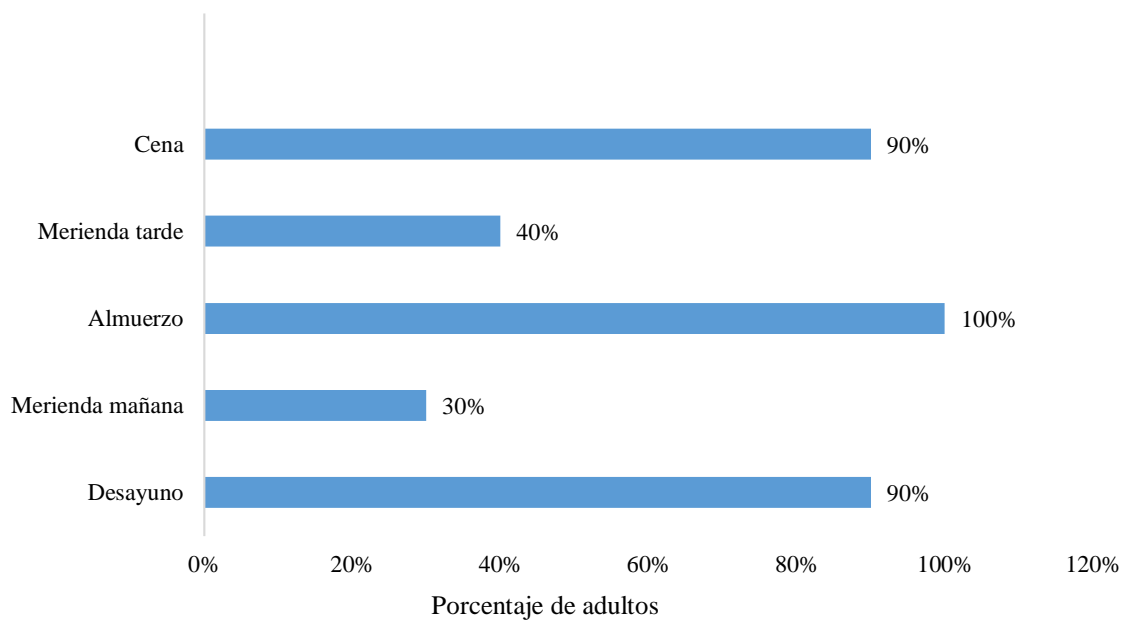


Figura N° 32. Tiempos de comida realizados por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

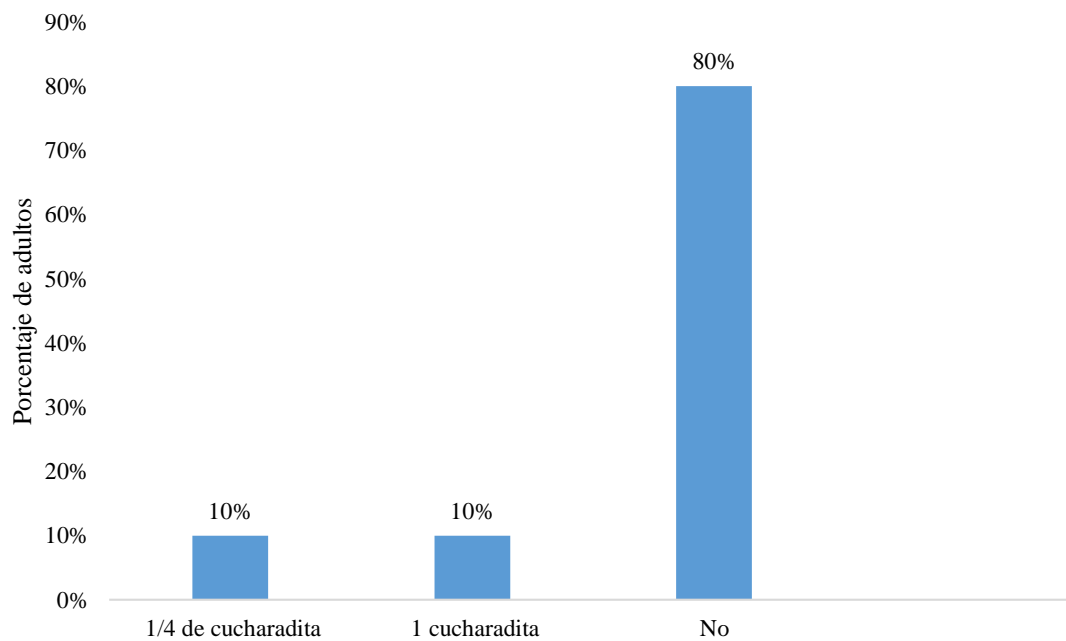


Figura N° 33. Adición de sal a la comida ya prepara por parte de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

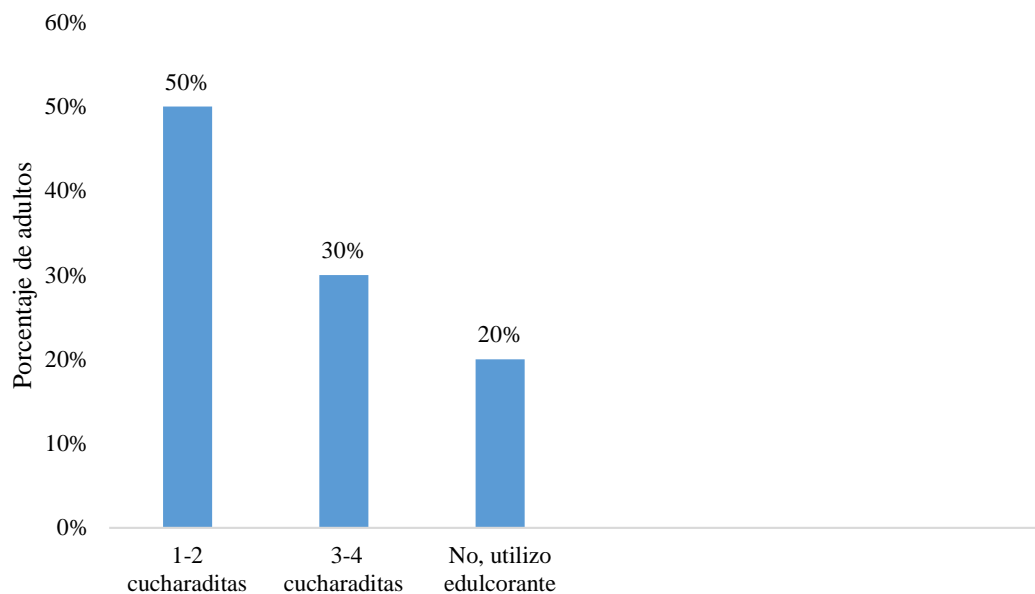


Figura N° 34. Consumo de azúcar en adultos que viven en los distritos de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

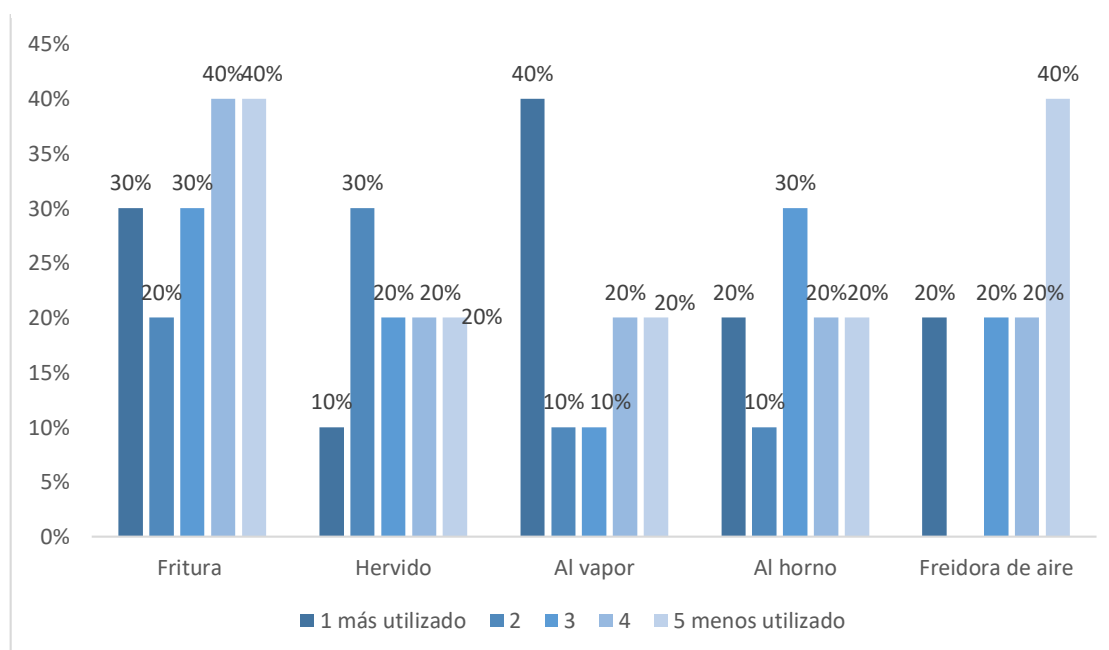


Figura N° 35. Métodos de cocción utilizados por adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

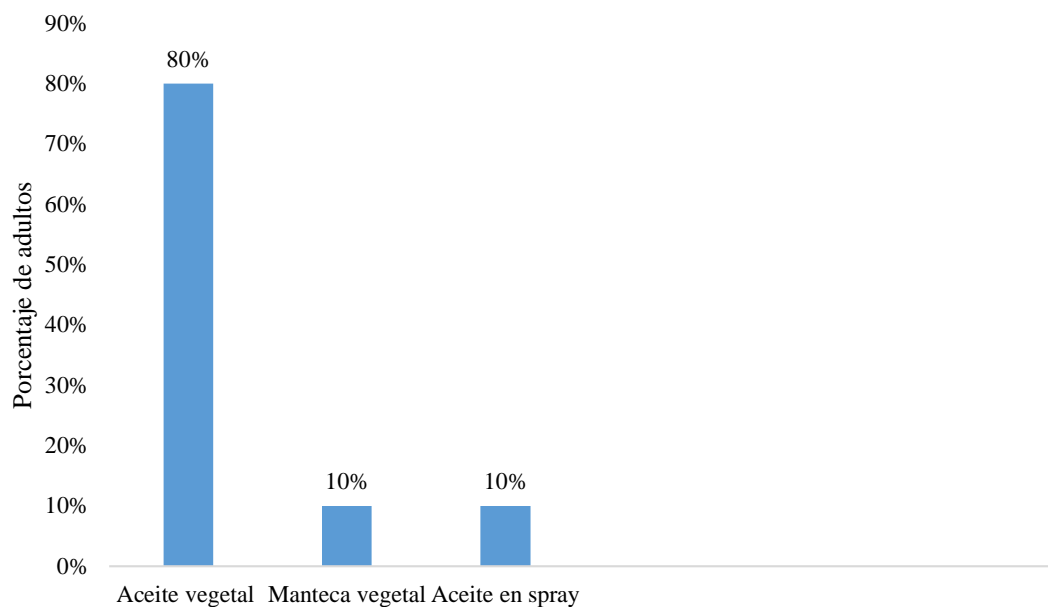


Figura N° 36. Grasa utilizada para cocinar por parte de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

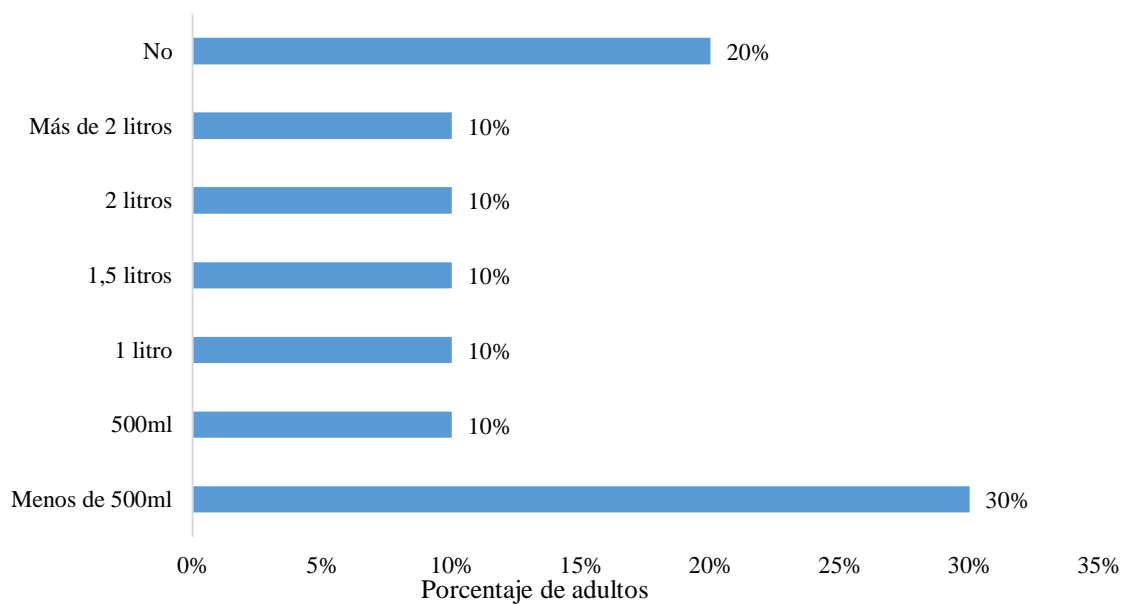


Figura N° 37. Consumo de agua por parte de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021. Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

*Tabla N° 7 Lugar donde se realizan regularmente los tiempos de comida los adultos de los distritos de San José y Concepción de lunes a viernes, 2020-2021*

Tiempo de comida	Casa		Llevo alimentos de la casa al trabajo		Restaurante de comida casera		Restaurante de "comida rápida"		Compro alimentos en el supermercado		No realizo	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Desayuno	7	70	3	30								
Merienda mañana	2	20	3	30							5	50
Almuerzo	6	60	4	40								
Merienda tarde	4	40	3	30							3	30
Cena	9	90	1	10								
Colación nocturna	5	50	1	10							4	40

*Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

*Tabla N° 8. Lugar donde se realizan regularmente los tiempos de comida los adultos de los distritos de San José y Concepción los fines de semana, 2020-2021*

Tiempo de comida	Casa		Llevo alimentos de la casa al trabajo		Restaurante de comida casera		Restaurante de "comida rápida"		Compro alimentos en el supermercado		No realizo	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Desayuno	10	100										
Merienda mañana	6	60	1	10							3	30
Almuerzo	10	100										
Merienda tarde	8	80									2	20
Cena	9	90					1	10				
Colación nocturna	5	50					1	10			4	40

*Fuente: Elaboración propia, 2020-2021*

### Comparación de la Seguridad Alimentaria según ELCSA

Tabla N° 9 Comparación de la seguridad alimentaria según escala ELCSA en adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.

<b>Categoría</b>	<b>Concepción</b>	<b>San José</b>
Inseguridad leve	4	1
Inseguridad severa	1	0
Seguridad	0	4

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

### Comparación del tipo de ocupación económica

Tabla N° 10. Comparación del tipo de ocupación económica de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.

<b>Categoría</b>	<b>Concepción</b>	<b>San José</b>
Agricultores y trabajadores calificados agropecuarios	1	0
Ocupaciones elementales	3	0
Científico o intelectual	0	1
Administrativo	0	2
Técnicos y profesionales de nivel medio	0	1
Trabajadores de servicios y vendedores	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.

### Comparación de los hábitos alimentarios

Tabla N° 11 Comparación de los hábitos alimentarios de adultos del distrito de San José y Concepción, 2020-2021.

<b>Variable</b>	<b>Concepción</b>	<b>San José</b>
<b>Tiempos de comida</b>		
Desayuno, Almuerzo, Cena	2	2
Desayuno, Almuerzo, Merienda de la tarde, Cena	1	2
Desayuno, Merienda mañana, Almuerzo, Cena	1	0
Desayuno, Merienda de la mañana, Almuerzo, Merienda tarde y Cena	0	1
Merienda de la mañana almuerzo	1	0
<b>Agrega sal</b>		
No	4	4
Sí	1	1
<b>Consume azúcar</b>		
No	0	2
Sí	5	3

<b>Variable</b>	<b>Concepción</b>	<b>San José</b>
<b>Método de cocción fritura</b>		
1	1	2
2	1	1
3	2	1
4	1	0
5	0	1
<b>Método de cocción hervido</b>		
1	1	0
2	0	3
3	2	0
4	0	2
5	2	0
<b>Método de cocción Al vapor</b>		
1	2	2
2	0	1
3	1	0
4	1	1
5	1	1
<b>Método de cocción Al Horno</b>		
1	1	1
2	1	0
3	1	2
4	0	2
5	2	0
<b>Método de cocción freidora de aire</b>		
1	1	1
2	0	0
3	0	2
4	1	1
5	3	1
<b>Tipo de grasa que utiliza</b>		
Aceite en spray	4	1
Aceite vegetal	1	4
<b>Consume agua</b>		
No	0	2
Sí menos de 500ml	2	1
Sí 500 ml	1	0
Sí 1 litro	1	0
Sí 1,5 litros	0	1
Sí 2 litros	0	1
Sí más de 2 litros	1	0
<b>Lugar donde realiza merienda mañana entre semana</b>		
Casa	1	1
Lleva alimentos desde casa	3	0
No realiza		
	1	4

<b>Variable</b>	<b>Concepción</b>	<b>San José</b>
<b>Lugar donde realiza merienda tarde entre semana</b>		
Casa	3	1
Lleva alimentos desde casa	1	2
No realiza	1	2
<b>Lugar donde realiza colación nocturna entre semana</b>		
Casa	3	2
Lleva alimentos desde casa	0	1
No realiza	2	2
<b>Lugar donde realiza merienda mañana fines de semana</b>		
Casa	3	3
Lleva alimentos desde casa	1	0
No realiza	1	2
<b>Lugar donde realiza merienda tarde fines de semana</b>		
Casa	4	4
No realiza	1	1
<b>Lugar donde realiza colación nocturna fines de semana</b>		
Casa	3	2
No realiza	2	2
Restaurante de comida rápida	0	1

*Fuente: Elaboración propia, 2020-2021.*

## ANEXO 5. DECLARACIÓN JURADA

Yo Hazel María Zúñiga Arguello, mayor de edad, portador de la cedula de identidad número 4-0221-0230 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: “Comparación de la Seguridad Alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios de población adulta que viven en los distritos San José y Concepción de San Isidro de Heredia, 2020-2021”, 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 25 días del mes de mayo del año 2021.

Firma



Cédula: 4-0221-0230

## ANEXO 6. CARTA DEL TUTOR

San José, 23 de mayo 2021

Carrera de Nutrición  
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Hazel Zúñiga Arguello, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“COMPARACIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA, TIPO DE OCUPACIÓN ECONÓMICA Y HáBITOS ALIMENTARIOS DE POBLACIÓN ADULTA QUE VIVEN EN LOS DISTRITOS SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN DE SAN ISIDRO DE HEREDIA, 2020-2021.”** el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He acompañado a la estudiante en el proceso de investigación, haciendo observaciones y correcciones y he evaluado los aspectos como: la elaboración del problema, los objetivos, la justificación; los antecedentes y el marco teórico, el marco metodológico, la tabulación y el análisis de datos; las conclusiones y las recomendaciones.

Además, según el Reglamento Académico de la Universidad Hispanoamericana, la calificación que recibe la tesis y el informe final es de:

Originalidad del tema	15%
Cumplimiento de entregas de avance	10%
Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados	27%
Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	23%
Calidad y detalle del marco teórico	20%
<b>Calificación final</b>	<b>95</b>

Por lo tanto, cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,

*Ingrid Cerna Solís*

Dra. Ingrid Cerna Solís. Nutricionista. CPN. Cód.: 248-10  
Profesora Universidad Hispanoamericana. Sede Aranjuez/Heredia

## ANEXO 7. CARTA DEL LECTOR

### CARTA DEL LECTOR

05 de julio de 2021

**Sres.**  
**Departamento de Registro**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimado señores:

La estudiante HAZEL ZUÑIGA ARGUELLO, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis "**COMPARACIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA, TIPO DE OCUPACIÓN ECONÓMICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE POBLACIÓN ADULTA QUE VIVEN EN LOS DISTRITOS SAN JOSÉ Y CONCEPCIÓN DE SAN ISIDRO DE HEREDIA, 2020-2021**", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

En mi calidad de lector, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso 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.

Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,

**Nombre Viviana Barquero Badilla**  
**Cédula 304160247**  
**Código de Incorporación al Colegio 2086-16**



## ANEXO 8. CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LICENCIA DE TFG

### 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, 13 de agosto 2021.


Señores:  
Universidad  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito Hazel María Zúñiga Arguello con número de identificación 402210230 autor (a) del trabajo de graduación titulado *“Comparación de la seguridad alimentaria, tipo de ocupación económica y hábitos alimentarios de población adulta que viven en los distritos San José y Concepción de San Isidro de Heredia, 2020-2021”*, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición; si 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,

  
402210230  
Firma y Cédula de Identidad