

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

RELACIÓN DEL ACCESO A LA CANASTA
BÁSICA ALIMENTARIA, LA SEGURIDAD
ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA, Y EL INGRESO
ECONÓMICO, CON LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ENTRE 18
Y 65 AÑOS DEL GRAN ÁREA
METROPOLITANA, 2021

MELISSA HERNÁNDEZ CHAVARRÍA.

OCTUBRE 2021

Dedicatoria

Este proyecto de investigación lo dedico principalmente a Dios, quien me dio la fortaleza para llegar hasta esta etapa de mi vida.

A mis padres quienes fueron un apoyo incondicional, desde que inicie mis estudios y por quienes tanto luche para llegar hasta el final, agradezco no solo el esfuerzo para brindarme el estudio, si no por cada palabra de aliento y por cada consejo en el camino.

A mi hija quien es mi motor, y a quien le dedico mi segundo triunfo de estudio desde que ella esta a mi lado.

A mi novio, quien estuvo a mi lado dándome fuerzas cuando pensaba que ya no podía más, por permanecer en los momentos más difíciles de mi carrera, en cada traspasada y alegría, gracias por todo el apoyo y principalmente por creer en mi.

INDICE DE CONTENIDO

RESUMEN.....	9
SUMARY.....	10
CAPITULO I.....	12
EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	12
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1.1 Antecedentes del problema.....	13
1.1.2 Delimitación del problema.....	16
1.1.3 Justificación.....	16
1.2 PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.3.1 Objetivo general.....	19
1.3.2 Objetivos específicos.....	19
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	19
1.4.1 Alcances de la investigación.....	19
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	19
CAPITULO II.....	21
MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	22
2.1.2 Sociodemografía	22
2.1.3 Situación económica actual.....	22
2.2 Costo de la Canasta Básica Alimentaria en relación al salario mínimo.....	23
2.3 Ingreso económico.....	23
2.4 Nivel de pobreza por línea de pobreza.....	24
2.5 ELCSA.....	25
2.6 Seguridad alimentaria	26
2.7 Matriz alimentaria.....	28
2.8 Frecuencia de consumo.....	28
2.9 Hábitos alimentarios del adulto	29
2.10 Grupos alimentarios	30
2.11 Métodos de cocción.....	36
CAPITULO III.....	38

MARCO	
METODOLÓGICO.....	38
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	39
3.2 TIPO DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.3 UNIDAD DE ANÁLISIS U OBJETO DE ESTUDIO	39
3.3.1 Área de estudio.....	39
3.3.2 Población.....	39
3.3.3 Muestra.....	39
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión.....	39
3.4 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	40
3.4.1 Validez de instrumento.....	40
3.4.2 Confiabilidad del instrumento.....	40
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	40
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	42
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO).....	50
3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	51
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	51
3.10 ANÁLISIS DE LOS DATOS	51
3.11 METODOLOGÍA	52
CAPITULO IV.....	53
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	53
4.1 PRESENTACIÓN DE LOS DATOS UNIVARIADOS	54
4.1.1 Datos sociodemográficos	54
4.1.2 Hábitos alimentarios	55
4.1.3 Seguridad alimentaria según ELCSA.....	63
4.1.4 Datos socio económicos	69
4.2 PRESENTACIÓN DE LOS DATOS BIVARIADOS	73
4.2.1 Relación de la frecuencia de consumo de alimentos e ingreso.....	73
4.2.2 Relación de hábitos alimentarios e ingreso	74
4.2.3 Relación de frecuencia de consumo de alimentos y seguridad alimentarios según ELCSA.....	75
4.2.4 Relación de hábitos alimentarios y Seguridad Alimentaria según ELCSA.....	76
4.2.5 Relación de frecuencia de consumo de alimentos y acceso a la Canasta Básica Alimentaria según método de Línea de Pobreza.....	76

CAPITULO V.....	78
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	78
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS UNIVARIADOS	79
5.1.1 Datos sociodemográficos	79
5.1.2 Frecuencia de consumo	80
5.1.3 Hábitos alimentarios	83
5.1.4 Seguridad alimentaria según ELCSA.....	85
5.1.5 Datos socio económicos	86
5.2 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS BIVARIADOS	88
5.2.1 Relación de la frecuencia de consumo de alimentos e ingreso.....	88
5.2.2 Relación de hábitos alimentarios e ingreso	88
5.2.3 Relación de frecuencia de consumo de alimentos y seguridad alimentarios según ELCSA.....	89
5.2.4 Relación de hábitos alimentarios y Seguridad Alimentaria según ELCSA.....	90
5.2.5 Relación de frecuencia de consumo de alimentos y acceso a la Canasta Básica Alimentaria según método de Línea de Pobreza.....	90
CAPITULO VI.....	92
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	92
6.1 Conclusiones.....	93
6.2 Recomendaciones.....	94
GLOSARIO Y ABREVIATURAS	95
BIBLIOGRAFÍA.....	97
ANEXOS.....	105
Anexo 1. DECLARACIÓN JURADA.....	105
Anexo 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	106
Anexo 3. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	107
Anexo 4. RESULTADO DE PLAN PILOTO.....	112
Anexo 5. CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR.....	132
Anexo 6. CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR.....	133
Anexo 7. AUTORIZACIÓN PARA PUBLICAR EN EL REPOSITORIA INSTITUCIONAL.....	134
INDICE DE TABLAS	

Tabla N° 1 Ingreso mensual por quintil en los hogares de Costa Rica según el Instituto Nacional de Estadística y censos.....	24
Tabla N° 2 Puntos de corte para la clasificación según (in) Inseguridad alimentaria según ELCSA.....	26
Tabla N° 3 Criterios de inclusión y exclusión.....	40
Tabla N° 4 Operacionalización de las variables.....	42
Tabla N° 5 Datos sociodemográficos de los participantes del GAM.....	54
Tabla N° 6 Frecuencias de consumo alimentarios en adultos entre los 18 y 65 años del GAM.....	55
Tabla N° 7 Resultados del cuestionario ELCSA.....	69
Tabla N° 8 Seguridad alimentaria según resultados del cuestionario ELCSA.....	69
Tabla N° 9 Estado de pobreza según método de línea de pobreza de acceso a la Canasta Básica Alimentaria y de bienes y servicios.....	73
Tabla N° 10 Relación de frecuencia de consumo de alimentos e ingreso.....	73
Tabla N° 11 Relación de hábitos alimentarios e ingreso.....	74
Tabla N° 12 Relación de frecuencia de consumo de alimentos y seguridad alimentarios según ELCSA.....	74
Tabla N° 13 Relación de hábitos alimentarios y seguridad alimentarios según ELCSA.....	76
Tabla N° 14 Relación de frecuencia de consumo de alimentos y acceso a la Canasta Básica Alimentaria según método de Línea de Pobreza.....	76
Tabla N° 15 Frecuencias de consumo alimentarios en adultos entre los 18 y 65 años del GAM para plan piloto.....	116

INDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Número de tiempos de comida diarios que realizan los particioantes, 2021.....	57
--	----

Figura N° 2. Tiempos de comida que realiza diariamente los participantes, 2021.....	58
Figura N° 3. Tiempo que destina para el consumo de alimentos por tiempo de comida, 2021.....	59
Figura N° 4. Método de cocción con el que cocina los alimentos en general, 2021.....	59
Figura N° 5. Frecuencia de consumo de comida “chatarra”, 2021.....	60
Figura N° 6. Cantidad de vasos de agua (250 ml) que consume, 2021.....	61
Figura N° 8. Tipo de grasa con la que cocina, 2021.....	61
Figura N° 9. Consumo de azúcar en bebidas, 2021.....	62
Figura N° 10. Cantidad de azúcar en cucharaditas que adiciona a las bebidas , 2021.....	63
Figura N° 11. Existencia de preocupación porque los alimentos se acabaran en el hogar, 2021.....	64
Figura N° 12. Participantes que afirman o niegan, haberse quedado sin alimento, 2021.....	64
Figura N° 13. Presencia de alimentación saludable en los hogares de los participantes, 2021.....	65
Figura N° 14. Presencia de poca variedad de alimentos en los hogares de los participantes, 2021.....	66
Figura N° 15. Participantes que afirman o niegan, haber tenido que dejar de desayunar, almorzar o cenar 2021.....	66
Figura N° 16. Participantes que afirman o niegan, haber tenido que comer menos de lo que debía 2021.....	67
Figura N° 17. Participantes que afirman o niegan, haber sentido hambre y no poder comer 2021.....	68
Figura N° 18 Participantes que afirman o niegan, no haber comido en todo el día 2021.....	68
Figura N° 19. Cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar, 2021.....	70
Figura N° 20. Ingreso económico total en el hogar, 2021.....	70

Figura N° 21. Monto destinado para la compra de alimentos quincenalmente, 2021.....	71
Figura N° 22. Presencia de ayuda social, 2021.....	72
Figura N° 23. Tipo de entidad de ayuda social que recibe, 2021.....	72
Figura N° 24. Distribución de la población encuestada según edad, 2021. n=10.....	112
Figura N° 25. Distribución según género de los participantes, que residen en el GAM, 2021. n=10.....	113
Figura N° 26. Estado civil de la población dentro del GAM, 2021. n=10.....	113
Figura N° 27. Provincia en la que reside dentro del GAM, 2021. n=10.....	114
Figura N° 28. Nivel educativo de la población,2021.n=10.....	115
Figura N° 29. Distribución de participantes de acuerdo al número de personas con las que vive, 2021. n=10.....	115
Figura N° 30. Número de tiempos de comida diarios que realizan los particioantes, 2021. n=10.....	118
Figura N° 31. Tiempos de comida que realiza diariamente los participantes, 2021. n=10.....	118
Figura N° 32. Tiempo que destina para el consumo de alimentos por tiempo de comida, 2021. n=10.....	119
Figura N° 33. Método de cocción que utiliza con más frecuencia para cocinar los alimentos en general, 2021. n=10.....	120
Figura N° 34. Cantidad de vasos de agua diarios que consumen por día, 2021. n=10.....	120
Figura N° 35. Distribución de participantes, de acuerdo a la adición de sal en los alimentos ya preparados, 2021. n=10.....	121
Figura N° 36. Tipo de grasa con la que cocina en el hogar, 2021. n=10.....	122
Figura N° 37. Existencia de preocupación porque los alimentos se acabaran en el hogar, 2021. n=10.....	122

Figura N° 38. Participantes que afirman o niegan, haberse quedado sin alimento, 2021. n=10.....	123
Figura N° 39. Presencia de alimentación saludable en los hogares de los participantes 2021. n=10.....	124
Figura N° 40. Presencia de poca variedad de alimentos en los hogares de los participantes, 2021. n=10.....	124
Figura N° 41. Participantes que afirman o niegan, haber tenido que dejar de desayunar, almorzar o cenar 2021. n=10.....	125
Figura N° 42. Participantes que afirman o niegan, haber tenido que comer menos de lo que debía, 2021. n=10.....	126
Figura N° 43. Participantes que afirman o niegan, haber tenido hambre y no poder comer 2021. n=10.....	126
Figura N° 44. Participantes que afirman o niegan, no haber comido en todo el día 2021. n=10.....	127
Figura N° 45. Cantidad de personas que laboran en el hogar y aportan económicamente, 2021. n=10.....	128
Figura N° 46. Ingreso económico total en el hogar, 2021. n=10.....	129
Figura N° 47. Monto destinado para la compra quincenal de alimentos, 2021. n=10.....	129
Figura N° 48. Presencia de ayuda social, 2021. n=10.....	130
Figura N° 49. Tipo de entidad de ayuda social que recibe, 2021. n=10.....	131

RESUMEN

Introducción: Se reconoce que la Canasta Básica Alimentaria (CBA) es un indicador económico y su utilidad está dada en servir como: instrumento para la definición de la línea de pobreza, como base

para el cálculo del salario mínimo y como herramienta para la vigilancia de los precios de alimentos de consumo básico, es necesario que esta sea congruente con el perfil epidemiológico del país para favorecer el acceso a una alimentación adecuada. **Objetivo general:** Relacionar el acceso a la Canasta Básica Alimentaria, la seguridad alimentaria según ELCSA, y el ingreso económico, con los hábitos alimentarios de la población entre 18 y 65 años del Gran Área Metropolitana, 2021. **Metodología:** La presente investigación es un estudio con enfoque cuantitativo de tipo correlacional en el cual se utilizó una muestra de 96 participantes con edades entre los 18 y 65 años aplicado a través de un cuestionario de tipo virtual, adicional se realiza un estudio de datos bivariados con el fin de profundizar la investigación. **Resultados:** La edad que predominó en el estudio, fue entre los 26 y 41 años con mayor presencia del género femenino residentes mayoritariamente de la provincia de Heredia, en su mayoría solteros con universidad completa. Con respecto a la frecuencia de consumo suelen consumir en su mayoría alimentos con un aporte nutricional mayor, entre los que se destaca, proteínas tanto carnes blancas como rojas, frijoles, aceites vegetales para cocinar, frutas y vegetales acuosos (chayote, zucchini, zanahoria) y vegetales para ensalada así como el arroz, se encontró que los tiempos de comida que mayoritariamente se omite es la merienda de la mañana, por otro lado mantienen un consumo frecuente de comida chatarra, así como un consumo alto de vasos de agua diarios, el estudio arrojó que los participantes no le agregan sal a la comida ya preparada sin embargo, indicaron si agregarle azúcar a las bebidas. Según la Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria aplicada a los participantes se encontró que la mayoría de la población (59%) se encuentran dentro del rango de SA, mientras que el resto de la población se encuentra en algún grado de Inseguridad Alimentaria (IA), por otro lado según la clasificación del estado de pobreza por la línea de pobreza según el acceso a la CBA se encontró que el 68% se clasificó como no pobre, además se encontraron relaciones directas entre las variables estudiadas utilizando el método estadístico de test exacto de Fisher relacionando la frecuencia de consumo con el ingreso económico, los hábitos alimentarios con el ingreso económico, la frecuencia alimentaria con la SA, los hábitos alimentarios con la SA, así como la frecuencia alimentaria con la CBA. **Discusión:** variables como el acceso a la CBA y la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN) son claves para determinar el riesgo nutricional que pueda tener la población de estudio, sin embargo la presente investigación arrojo que en su mayoría se cuenta tanto con acceso a la CBA ya que se encontró que hay más presencia de participantes no pobre vs pobres, así como permanecer dentro del rango de SA, indicando que en su mayoría no es una población de alto riesgo nutricional **Conclusiones:** se encontró una población que en su mayoría cuenta con acceso a la CBA dado el estudio que se realizó según la línea de pobreza clasificando a la mayoría dentro de la categoría “no pobre”, por otro lado según el cuestionario aplicado de la herramienta ELCSA en su mayoría la población cuenta con SA Por otro lado se encontraron correlaciones directas entre las variables

estudiadas, evidenciando que mientras mayor sea el ingreso económico mayores serán las posibilidades de encontrarse en SA y mantener mejores hábitos alimentarios, además de encontrarse que a mayor frecuencia de consumo alimentario, mayores son las posibilidades de mantenerse en SA y mientras mayor sea el acceso a la CBA mayor será la frecuencia de consumo de alimentos que contengan los nutrientes adecuados para mantenerse saludable nutricionalmente. `

Palabras claves: ingreso económico, seguridad alimentaria, hábitos alimentarios, línea de pobreza

SUMMARY

Introduction: It is recognized that the Basic Food Basket (CBA) is an economic indicator and its usefulness is given in serving as an instrument for the definition of the poverty line, as a basis for calculating the minimum wage and as a tool for monitoring the prices of basic consumption foods, it is necessary that this be congruent with the epidemiological profile of the country to favor access to adequate food. **General objective:** Relate access to the Basic Food Basket, food security according to ELCSA, and economic income, with the eating habits of the population between 18 and 65 years of the Greater Metropolitan Area, 2021. **Methodology:** This research is a study with a correlational quantitative approach in which a sample of 96 participants aged between 18 and 65 years was used, applied through a virtual questionnaire, an additional study of bivariate data was carried out in order to deepen the investigation. **Results:** The age that prevailed in the study, was between 26 and 41 years with a greater presence of the female gender residing mainly in the province of Heredia, mostly single with a complete university. Regarding the frequency of consumption, they tend to consume mostly foods with a higher nutritional contribution, among which proteins, both white and red meats, beans, vegetable oils for cooking, fruits and watery vegetables (chayote, zucchini, carrot) stand out. and vegetables for salad as well as rice, it was found that the meal times that are mostly omitted is the morning snack, on the other hand they maintain a frequent consumption of junk food, as well as a high consumption of daily glasses of water, the The study showed that the participants did not add salt to the food already prepared, however, they indicated whether to add sugar to the drinks. According to the Latin American and Caribbean Scale of Food Security applied to the participants, it was found that the majority of the population (59%) are within the range of SA, while the rest of the population is in some degree of Food Insecurity (IA), on the other hand, according to the classification of the state of poverty by the poverty line according to access to the CBA, it was found that 68% were classified as non-poor, in addition direct relationships were found between the variables studied using the statistical method of Fisher's exact test relating the frequency of consumption with economic income, eating habits with economic income, food frequency with SA, eating habits with SA, as well as food

frequency with CBA. **Discussion:** variables such as access to CBA and Nutritional Food Security (SAN) are key to determining the nutritional risk that the study population may have, however the present research showed that most of them have both access to CBA since it was found that there is a greater presence of non-poor vs. poor participants, as well as remaining within the range of SA, indicating that the majority is not a population of high nutritional risk **Conclusions:** a population was found that mostly has access to the CBA given the study that was carried out according to the poverty line classifying the majority within the category “not poor”, on the other hand, according to the questionnaire applied to the ELCSA tool, the majority of the population has AS On the other hand found direct correlations between the variables studied, showing that the higher the income, the greater the chances of being in SA and better maintaining It is eating habits, in addition to finding that the greater the frequency of food consumption, the greater the chances of staying in SA and the greater the access to the CBA, the greater the frequency of consumption of foods that contain the adequate nutrients to stay nutritionally healthy. ``

Keywords: economic income, food security, eating habits, poverty line

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el siguiente capítulo se expone el problema que se desea abordar en la población de investigación.

1.1.1 Antecedentes del problema

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2016) “La Canasta Básica Alimentaria (CBA) es un conjunto de alimentos y bebidas presentado a manera de lista, la cual se elabora a partir del consumo reportado por los costarricenses en la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) del periodo correspondiente y toma en cuenta tres criterios fundamentales: universalidad (alimento consumido al menos por el 10 % de la población), aporte energético (al menos el 0,5 % de la energía consumida) y porcentaje del gasto (alimentos que representan el 0,5 % o más del gasto con respecto al gasto total en alimentos). Los alimentos incluidos en la CBA deben cumplir siempre con el criterio de universalidad y al menos con uno de los otros dos criterios.” (Hidalgo, et al., 2020)

Se reconoce que la CBA es un indicador económico y su utilidad está dada en servir como a) instrumento para la definición de la línea de pobreza, b) base para el cálculo del salario mínimo y c) herramienta para la vigilancia de los precios de alimentos de consumo básico, con base en el índice de precios al consumidor (Graciano, Antún, y Risso Patrón, 2016); sin embargo, es necesario que ésta sea congruente con el perfil epidemiológico del país para favorecer el acceso a una alimentación adecuada y hacer valer el derecho humano a la alimentación. En Costa Rica, la pobreza a julio del 2019 se presentaba en un 20.98 % de los hogares, siendo de 19,77 % en los hogares del área urbana y 24,17 % en el área rural (INEC, 2019). El salario mínimo mensual promedio para los trabajadores en ocupaciones no calificadas para julio del 2019 fue de \$528 (¢309,143.36) (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2019) y el gasto en alimentos corresponde a un 13.8 % (INEC, 2018).

La CBA debe cubrir las necesidades de energía de la población; sin embargo, no son contempladas las necesidades de componentes nutricionales vitales (vitaminas, minerales, calidad protéica, fitoquímicos, fibra dietética), ni tampoco la adecuada correlación de la energía proveniente de los macronutrientes, aspectos esenciales para el balance y la adecuación nutricional de la alimentación. Por lo tanto, una CBA puede reflejar deficiencias de nutrientes derivadas de los hábitos alimentarios comunes de la población, que se pueden relacionar con “hambre oculta” o malnutrición la cual aqueja de manera importante a los costarricenses, o abundancia de algunos elementos, encontrados principalmente en alimentos ultraprocesados (grasas, azúcar, sodio). (Hidalgo, et al., 2020)

La FAO y la OMS recuerdan la importancia del acceso de todas las personas a alimentos inocuos, nutritivos y suficientes, y que los alimentos inocuos son esenciales para promover la salud y erradicar el hambre, dos de las principales metas de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Los alimentos inocuos permiten una ingesta adecuada de nutrientes y contribuyen a una vida saludable. La producción de alimentos inocuos apoya la sostenibilidad, al mejorar el acceso a los mercados y la productividad, lo que impulsa el desarrollo económico y la mitigación de la pobreza, en especial en las zonas rurales. (OMS, 2019)

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, la Seguridad Alimentaria (SA) “a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana”.

A pesar de los numerosos avances en las últimas décadas, la malnutrición en todas sus formas afecta a una de cada tres personas en el mundo. Casi 690 millones de personas pasa hambre, 3 mil millones no pueden costearse una dieta saludable y 3 mil millones de adultos tienen sobrepeso. A raíz de la pandemia por COVID-19, las vulnerabilidades y desigualdades han aumentado, especialmente en las mujeres de zonas rurales, niños y pueblos indígenas. (FAO, 2021)

Teniendo en cuenta el número total de personas afectadas por la inseguridad alimentaria moderada o grave, se estima que unos 2 000 millones de personas en el mundo no disponían de acceso regular a alimentos inocuos, nutritivos y suficientes en 2019.

Una evaluación preliminar sugiere que la pandemia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) puede añadir entre 83 y 132 millones de personas al número total de personas subalimentadas en el mundo en 2020, en función de la hipótesis de crecimiento económico. (FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF, 2020)

La pandemia de COVID-19 devastó la salud, los medios de vida y las economías de todo el mundo a lo largo de 2020 y continúa manteniéndose firme hasta 2021. Lo cuál ha impactado la seguridad alimentaria a través de una multitud de vías que aún se están desarrollando y que probablemente tomará años comprender por completo: vías que pueden diferir mucho de un país a otro e incluso entre regiones y grupos sociodemográficos dentro de los países. La situación en rápida evolución y la heterogeneidad de estas vías dificultan la evaluación del impacto de la pandemia en la inseguridad alimentaria. Esto se ve agravado por los desafíos en la recopilación de la evidencia necesaria derivada de las restricciones necesarias para frenar la propagación del virus a lo largo del año. (FIES, 2020)

De acuerdo con un estudio realizado por la Contraloría General de la República sobre la eficiencia y eficacia de los servicios públicos agropecuarios para la disponibilidad agropecuaria nacional, se determinó que Costa Rica no maneja adecuadamente la seguridad alimentaria y se indicó que el país no dispone de mecanismos ni información sistematizada que permita a las autoridades del Gobierno determinar si existe o no suficiencia en materia de disponibilidad de alimentos. (Pacheco, La Republica, 2020)

La subalimentación es el principal indicador internacional utilizado durante las últimas décadas para seguir los progresos en la erradicación del hambre. La prevalencia de la subalimentación en el mundo descendió considerablemente durante las dos últimas décadas. Entre 2000 y 2019 la subalimentación a escala global pasó de un 13,2 a un 8,9%. Sin embargo, durante los últimos 5 años ese descenso se ha estancado. (FAO, 2020)

Todo ser humano tiene derecho a una alimentación adecuada. Sin embargo, no se logrará que este derecho llegue a hacerse realidad gradualmente si no se cuenta con sistemas alimentarios más sostenibles, que propicien la elección de alimentos saludables y sostenibles y garanticen la seguridad alimentaria y la nutrición para todos, en particular para los grupos vulnerables con necesidades de nutrientes específicos (como los niños pequeños, las adolescentes, las mujeres embarazadas y las madres lactantes, las personas de edad y los enfermos) o los grupos marginados que ejercen un menor control sobre su dieta (como los pobres y algunos pueblos indígenas). (HLPE, 2018)

La preocupación generada en la comunidad internacional, las múltiples reuniones y cumbres sobre el hambre y la inseguridad alimentaria, la constatación de la existencia de más de 800 millones de hambrientos a pesar del fortalecimiento del enfoque de la alimentación como derecho humano, ha relanzado en la última década el interés por la seguridad alimentaria y nutricional.

Conseguir una mayor seguridad alimentaria y nutricional de una manera sostenible requiere en la actualidad hacer frente a algunos desafíos añadidos: el impacto del cambio climático, los procesos de urbanización, los cambios en la estructura demográfica y el crecimiento de la población, el cambio en los estilos de vida y en los patrones de consumo alimentario, la competición por los recursos naturales con otros usos no alimentarios, etc. (Rey, 2018)

La FAO declaró a través de su informe que las metas de la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible relacionadas con la seguridad alimentaria y la nutrición no podrán alcanzarse.

Principalmente porque algunos territorios de América Latina y el Caribe mantiene altos niveles de malnutrición. (Forbes, 2021)

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se lleva a cabo con una muestra de 96 personas dentro de los que se encuentran 19 hombres y 77 mujeres entre las edades de 18 a 65 años sin importar el nivel socioeconómico ni educativo, del Gran Área Metropolitana, durante el II semestre del 2021.

1.1.4 Justificación

La presente investigación fue elaborada con la finalidad de relacionar acceso a la canasta básica alimentaria, la seguridad alimentaria según ELCSA, y el ingreso económico, con los hábitos alimentarios de la población, de esta manera se observará el comportamiento de la población bajo estas variables.

La seguridad alimentaria y nutricional (SAN) puede entenderse como la garantía de que las personas tengan acceso a alimentos saludables y nutritivos en todo momento. Esta garantía es indispensable para el buen estado de salud de las personas, el desarrollo de sus capacidades cognitivas y de su capacidad para insertarse en la sociedad productivamente y obtener ingresos adecuados para una vida digna. (Araya, 2020)

Según Monge y Muñoz (2016) "la clave de la seguridad alimentaria esta en el acceso de forma continua y sistemática a un alimentación suficiente en cantidad y calidad".

Un estudio realizado en Guanacaste, Costa Rica, donde se analizó la situación alimentaria y nutricional aplicando la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria y Nutricional, donde se utilizó una muestra de 704 hogares, se encontró que el 53,8% de la población se encuentra en estado de Seguridad Alimentaria (SA), un 36,1% se encuentra en Inseguridad Alimentaria Leve (IAL), mientras que un 10,1% se encuentra en IA moderada y severa, lo que representa 1681 hogares en crisis solo en Santa Cruz de Guanacaste, por lo que es preciso tomar acción sobre el resto de las provincias del país. (Cerdas, 2018)

La pandemia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) que se ha propagado con rapidez y de manera amplia en todo el mundo desde fines de 2019, ha tenido profundas consecuencias para la SAN.

La crisis que se ha desarrollado ha afectado a los sistemas alimentarios y ha amenazado el acceso de las personas a los alimentos a través de múltiples dinámicas. Se han producido no solo importantes perturbaciones en las cadenas de suministro de alimentos a raíz de los confinamientos desencadenados por la crisis sanitaria mundial, sino también una gran desaceleración económica mundial. (CSA , 2020)

El consumo de alimentos es uno de los factores más importantes que refleja el poder adquisitivo de las familias, y por ende es un buen indicador del costo social de la crisis económica. (Monge, et al. , 2016)

Se ha reconocido que la enfermedad COVID-19 tiene repercusiones en la SAN, por sus consecuencias directamente en el sistema alimentario, mediante impacto en la oferta y demanda de alimentos, e indirectamente a través de la disminución del poder adquisitivo, la capacidad de producir y la de distribuir alimentos. (Morales K. M., 2020)

Debido a las medidas de distanciamiento social y prevención del contagio del COVID-19 en el país, en un primer momento, se dio un incremento en la demanda de los alimentos, por las “compras de pánico”. Posteriormente, se ha estado viviendo una tendencia decreciente en la demanda, tanto en términos de capacidad física como de capacidad económica para acceder a alimentos por la pérdida de empleos y la “congelación” de los sectores económicos.

La recesión económica mundial provocada por la pandemia, así como la propagación de la propia enfermedad, ha agravado las desigualdades existentes en la mayoría de los países. Estas desigualdades están afectando a los derechos y el acceso a necesidades básicas tales como la alimentación, el agua y la asistencia médica, así como el acceso a puestos de trabajo y medios de vida, que tienen consecuencias para la seguridad alimentaria y la nutrición.

Según Defago (2020) los datos que arrojó el Instituto de Investigadores en Ciencias de la Salud (IICS), en la Argentina el consumo de frutas y verduras en general es bajo. Durante el aislamiento un alto porcentaje de encuestados refiere que ha bajado aún más su ingesta: “Las Guías alimentarias establecen que lo recomendable es ingerir de dos a tres por día y en general la población llega a consumir solo una. Un 24% declara que en época de aislamiento social la ingesta es menor a la habitual. Con las verduras sucede lo mismo, no se llega a cubrir las porciones diarias recomendadas y según el 19% de los encuestados, el consumo ha bajado” (Andreatta, 2020)

Un estudio realizado en Santiago Chile, observó que hubo mayor cumplimiento de la guía alimentaria relacionada al consumo de legumbres ya que aumentó tanto la frecuencia como la cantidad de porciones consumidas, situación que podría explicarse debido a que son alimentos no perecibles, más fácil de adquirir y almacenar y tienen un alto rendimiento. (Pie, Sutherland y San Martín, 2021)

Las existencias mundiales de cereales se encuentran en niveles casi record, y los precios mundiales de los productos alimenticios en general cayeron en los primeros meses de la pandemia. Sin embargo, las tendencias del índice general de precios de los alimentos ocultan la variabilidad de los precios de los productos alimenticios a causa de los confinamientos. Inicialmente los precios de la carne, los productos lácteos, el azúcar y el aceite de origen vegetal cayeron de manera pronunciada, mientras que los precios de los cereales se mantuvieron estables. Al profundizarse la pandemia, se han modificado las tendencias de los precios; por ejemplo, los precios de la carne aumentaron. (CSA , 2020)

Es altamente probable que la pandemia de COVID-19 repercutirá en un incremento del hambre y la pobreza en América Latina y el Caribe. Las medidas sanitarias implementadas para evitar la propagación del virus tienen consecuencias directas sobre el funcionamiento de los sistemas alimentarios. (FAO, 2020)

El confinamiento en el hogar tiene efectos directos sobre las condiciones de vida, entre estos, los hábitos alimentarios y los patrones de actividad física. Además, aumenta las conductas sedentarias, que incluso por períodos cortos podrían afectar negativamente la salud física y mental. El estado de continuo encierro podría conducir a patrones de alimentación irregulares y consumo de alimentos frecuentes, lo cual se asocia con una mayor ingesta calórica y riesgo de malnutrición. (federick, et al. , 2020)

1.2 PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cual es la relación del acceso a la canasta básica alimentaria, la seguridad alimentaria según ELCSA, y el ingreso económico, con los hábitos alimentarios de la población entre 18 y 65 años del gran área metropolitana, 2021?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Relacionar el acceso a la Canasta Básica Alimentaria, la seguridad alimentaria según ELCSA, y el ingreso económico, con los hábitos alimentarios de la población entre 18 y 65 años del Gran Área Metropolitana, 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar socio demográficamente la población de estudio.
- Conocer el acceso a la Canasta Básica Alimentaria de la población en estudio.
- Indagar sobre los hábitos alimentarios actuales de la población de estudio.
- Conocer la seguridad alimentaria según ELCSA de la población.
- Relacionar el acceso a la Canasta Básica Alimentaria con los hábitos alimentarios.
- Relacionar ingreso económico de la población con los hábitos alimentarios.
- Relacionar la seguridad alimentaria con los hábitos alimentarios.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

En los siguientes apartados se delimitará los alcances y las limitaciones presentes en el desarrollo de la investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

La presente investigación en la cual se estudian factores como la relación del acceso a la Canasta Básica Alimentaria (CBA), la seguridad alimentaria según ELCSA, y el ingreso económico, con los hábitos alimentario, servirá para poner en evidencia la problemática socioeconómica y de seguridad alimentaria que posee la población costarricense.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

La limitación más importante y marcada en la elaboración de la presente investigación, es la poca interacción con las personas encuestadas ya que ciertas partes de la encuesta como lo era la frecuencia de consumo tiende a ser enredado para los participantes, así como no poder valorar el estado nutricional como una de las posibles variables en la investigación, que hubiese enlazado de manera correcta todas las variables antes impuestas, dada la situación actual a nivel mundial por la presencia de la pandemia

por COVID-19 así como las medidas impuestas por el Ministerio de Salud al mantener distancia entre las personas que no pertenezcan a la burbuja social correspondiente.

CAPITULO II:

MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL

A continuación se hace referencia a la bibliografía encontrada que define los términos y variables pertinentes a esta investigación.

2.1.1 Socio demografía

Según la Real Academia Española el término sociodemográfica podría entenderse mejor de seccionando la palabra:

Social alude a aquello vinculado a la sociedad: el conjunto de individuos que viven en un mismo territorio y respetando normas en común.

Lo demográfico, en tanto, se asocia a la demografía, que es el estudio de un grupo humano desde una perspectiva estadística, centrado en su evolución o en un periodo específico.

Puede decirse que lo sociodemográfico refiere a las características generales y al tamaño de un grupo poblacional. Estos rasgos dan forma a la identidad de los integrantes de esta agrupación. (RAE, s.f)

2.1.2 Situación económica actual

El ingreso económico se denomina ingreso al incremento de los recursos económicos que presenta una organización, una persona o un sistema contable, y que constituye un aumento del patrimonio neto de los mismos. Este término se emplea con significados técnicos similares en distintos ámbitos del quehacer económico y administrativo. (Penalonga, 2019)

En Costa Rica con corte a mayo se reportan 431 mil personas desempleadas, 9 mil personas más en esta condición que hace un mes. Esto deriva en una tasa de desempleo del 17,7%, 2,4 puntos porcentuales menor a lo reportado en el mismo periodo hace un año. (Bodán, 2021)

Las grandes afectadas de esto siguen siendo las mujeres, con una tasa de desempleo de 24,2% contra el 13,3% de los hombres. (Bodán, 2021)

Asimismo, el porcentaje de personas que se encuentran fuera de la fuerza de trabajo con respecto a la población de 15 años o más fue de 39,8% y en comparación con el trimestre marzo, abril y mayo de 2020, es menor en 1,8 puntos porcentuales. (Bodán, 2021)

Otro gran problema es el subempleo, pues el porcentaje de ocupados con subempleo para el trimestre no baja en comparación con el mismo trimestre del 2020. (Bodán, 2021)

En Costa Rica, en el trienio 2015-2017, se registran 220 mil personas que sufren de subalimentación y representan una proporción del 4,4% de la población. (Banco mundial en Costa Rica, 2021)

Este nuevo informe de las Naciones Unidas señala que el hambre, la desnutrición, la carencia de micronutrientes, el sobrepeso y la obesidad afectan más a las personas de menores ingresos, a las mujeres, a los indígenas, a los afro-descendientes y a las familias rurales de América Latina y el Caribe. (FAO, 2018)

2.2 Costo de la Canasta Básica Alimentaria (CBA) en relación al salario mínimo

El salario mínimo mensual en Costa Rica para 2021 se establece en ₡ 317.915,58 (colones), correspondiendo el mínimo a trabajadores en ocupación no calificada, con retribución diaria, y calculando el cómputo mensual sobre una base de 26 días. (SA, 2021)

La Canasta Básica Alimentaria (CBA) es un conjunto de alimentos y bebidas, que se elabora a partir del consumo reportado por los costarricenses (del treinta por ciento (30%) de la población de menores ingresos.) y considera tres criterios fundamentales: universalidad, aporte energético y porcentaje del gasto. (Pérez, 2020)

El costo de la CBA para junio del 2020 es de 51. 307 colones para la zona urbana y 41 973 colones para la zona rural. (INEC, 2020)

Se reconoce que la CBA es un indicador económico y su utilidad está dada en servir como a) instrumento para la definición de la línea de pobreza, b) base para el cálculo del salario mínimo y c) herramienta para la vigilancia de los precios de alimentos de consumo básico, con base en el índice de precios al consumidor sin embargo, es necesario que esta sea congruente con el perfil epidemiológico del país para favorecer el acceso a una alimentación adecuada y hacer valer el derecho humano a la alimentación. En Costa Rica, la pobreza a julio del 2019 se presentaba en un 20.98 % de los hogares, siendo de 19,77 % en los hogares del área urbana y 24,17 % en el área rural. (Hidalgo, et al., 2020)

2.3 Ingreso económico

Según el INEC (2018), el ingreso económico corresponde a la suma de todas las entradas, que perciben los miembros del hogar. De forma que para el estudio de la investigación se tomó en cuenta el ingreso total de los participantes.

Tabla N°1 Ingreso mensual por quintil en los hogares de Costa Rica según el Instituto Nacional de Estadística y Censos

Quintil	Ingreso mensual
I Quintil	₡203.546
II Quintil	₡461.317
III Quintil	₡726.874
IV Quintil	₡1.130.684
V Quintil	₡2.568.482

Fuente: INEC, 2018

2.4 Nivel de pobreza por línea de pobreza

Para realizar estimaciones del nivel de pobreza por ingresos de la población se utiliza la metodología de línea de pobreza. En este método se compara el valor de la línea de pobreza extrema y la línea de pobreza con el ingreso per cápita del hogar, lo que permite clasificar a los hogares en tres grandes grupos: hogares no pobres, hogares en pobreza no extrema y hogares en pobreza extrema. (INEC, 2020)

2.4.1 Hogares no Pobres por LP (línea de pobreza)

son aquellos hogares con un ingreso per cápita que les permite cubrir sus necesidades básicas alimentarias y no alimentarias; es decir, su ingreso per cápita es superior al valor de la línea de pobreza. Para junio de 2020, este valor es de ₡112 266 para la zona urbana y de ₡86 439 para la zona rural. (INEC, 2020)

2.4.2 Hogares en pobreza extrema

Son aquellos hogares con un ingreso per cápita igual o inferior al costo per cápita de la CBA, que para junio de 2020 se estimó en ₡50 245 para la zona urbana y de ₡41 973 para la zona rural.

El porcentaje de personas que están en pobreza extrema es de 8,5% con un crecimiento de 1,8 p.p., lo que en cifras absolutas representa que se sumaron 96 697 personas a esta condición, para un total de

435 091 personas con ingresos per cápita iguales o inferiores al costo de la Canasta Básica Alimentaria en el 2020. (INEC, 2020)

2.4.3 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. (INEC, 2020)

2.5 ELCSA

La Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria (ELCSA) es una escala confiable para medir la carencia por acceso a la alimentación.

La ELCSA es el resultado de múltiples experiencias con escalas de medición de inseguridad alimentaria en el hogar, validadas tanto en Estados Unidos como Brasil, Colombia, México y otros países de América Latina y el Caribe. (José Luis Carmona Silva, et al., 2017)

la ELCSA se construyó a partir del Modulo Suplementario de Medición de Inseguridad Alimentaria de los Estados Unidos (US Household Food Security Supplement Module, HFSSM), la Escala Brasileña de Inseguridad Alimentaria (EBIA), la Escala Lorenzana validada y aplicada en Colombia, y también tomando en cuenta la Escala de Inseguridad Alimentaria y Acceso desarrollada por la Agencia Internacional de Desarrollo de los Estados Unidos, USAID (Household Food Insecurity Access Scale, HFIAS) (ELCSA, 2017)

Cuenta con el apoyo de la FAO ya que esta ayuda a comprender el fenómeno de la seguridad alimentaria en hogares que no tienen acceso a suficientes alimentos. La ELCSA mide aparentemente de manera precisa factores como el hambre que padecen los hogares (FAO, 2016)

La ELCSA ha estado posicionándose como la opción más adecuada para medir la inseguridad alimentaria en los países de América Latina y el Caribe, sobre todo porque la agilidad en su manejo y pronta obtención de resultados permite su aplicación con objeto de diagnosticar la situación de una localidad, región o país en donde se van a implementar programas de ataque contra la pobreza y, posteriormente, mediante la propia ELCSA, medir objetivamente la operatividad de dichos programas.

Otra cualidad importante de la ELCSA es que no mide de manera general o confusa el problema de la inseguridad alimentaria, sino que permite dimensionarla en tres niveles de inseguridad o en un estado

de seguridad alimentaria: Seguridad Alimentaria, Inseguridad Alimentaria Leve, Inseguridad Alimentaria Moderada, e Inseguridad Alimentaria Severa. (ELCSA, 2017)

Tabla N°2 Puntos de corte para la clasificación según (in) Inseguridad alimentaria según ELCSA

Clasificación de la (in) Inseguridad Alimentaria	Puntaje
Seguridad	0
Inseguridad leve	1-3
Inseguridad moderada	4-6
Inseguridad severa	7-8

Fuente: ELCSA, 2012

2.5.1 Modelo de Rasch

El modelo de Rasch ha sido utilizado tanto para el desarrollo como para la evaluación de las características psicométricas de escalas de medición de la inseguridad alimentaria del hogar, entre ellas la ELCSA. (ELCSA, 2017)

Este método se enmarca dentro de las técnicas de análisis escalar de un solo parámetro, como parte de la “teoría items respuesta”, y ha sido aplicado para la validación de escalas tanto en América Latina y el Caribe como en los Estados Unidos. (ELCSA, 2017)

Al aplicarlo a las preguntas que componen la ELCSA el modelo le asigna a cada una valores de severidad relativa en intervalos expresados en lógitos (ELCSA, 2017)

Como resultado, las preguntas se ordenan de manera creciente, reflejando la severidad relativa de las condiciones subyacentes a cada una, lo cual determina si efectivamente la severidad teórica de las preguntas está reflejada de la misma manera en la experiencia del hogar. (ELCSA, 2017)

Esto posibilita evaluar la extensión y cobertura de la escala y permite identificar áreas que no están siendo medidas. Asimismo, valores de severidad similares o incluso idénticos entre dos o más ítems pueden indicar redundancia en la medición de una parte del constructo. (ELCSA, 2017)

2.6 Seguridad alimentaria

El concepto de seguridad alimentaria nace en la década de los 70. Su evolución, hasta la definición actual, ha incorporado diferentes variables económicas y socioculturales. Según la FAO, en una definición establecida en la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de Roma en 1996, la seguridad alimentaria se da cuando todas las personas tienen acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias, y así poder llevar una vida activa y saludable.

La disponibilidad de los alimentos, el acceso de las personas a ellos y un consumo nutricionalmente adecuado son los tres pilares sobre los que se asienta el concepto de seguridad alimentaria. El cambio climático, la escasez de recursos hídricos o la degradación de los suelos son algunas de las amenazas que la ponen en peligro a nivel mundial, a la que hay que sumar ahora los efectos socio-económicos de la pandemia de COVID-19. (IBERDROLA, 2020)

2.6.1 Inseguridad alimentaria

La inseguridad alimentaria se define como la disponibilidad limitada o incierta de alimentos nutricionalmente adecuados e inocuos; o la capacidad limitada e incierta de adquirir alimentos adecuados en formas socialmente aceptables. (ELCSA, 2017)

2.6.2 Acceso económico alimentario

Es la capacidad de la población para adquirir los alimentos, que estos sean suficientes y variados para cubrir sus necesidades nutricionales, ello depende del precio, el poder adquisitivo, disponibilidad y el autoconsumo de alimentos. (SEPSA, 2016)

El acceso a los alimentos que se refiere principalmente a la capacidad de las personas para comprar los alimentos disponibles, es considerado la principal causa en los cuadros de Inseguridad Alimentaria y Nutricional de la mayoría de los países en desarrollo. (SEPSA, 2016)

Gómez, et al. (2021) La accesibilidad a los alimentos está vinculada con la inseguridad alimentaria. Asimismo, la pobreza es el principal determinante subyacente de la inseguridad alimentaria del hogar, e incrementa el consumo de productos de poco valor nutritivo, que trae consecuencias por la mala utilización de alimentos, mermando la calidad de vida de la población.

Son muchos los factores que impactan la adquisición de alimentos: los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad de alimentos saludables y su asequibilidad), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales; así como los factores geográficos, ambientales y socioeconómicos, los cuales interactúan de manera compleja para configurar los hábitos individuales de alimentación. (Machado, et al., 2018)

2.7 Matriz alimentaria

La evaluación del impacto de los alimentos sobre la salud humana se ha basado tradicionalmente en su contenido en nutrientes individuales. Esta aproximación ha supuesto importantes avances en nutrición, ya que ha permitido conocer los efectos de los nutrientes sobre la salud y las consecuencias de su deficiencia, pero también tiene sus limitaciones, ya que supone una simplificación probablemente excesiva de la nutrición. (Jordi Salas Salvado, et al. , 2020)

Investigaciones recientes muestran que la estructura de los alimentos y la naturaleza de los nutrientes que contienen, así como sus interacciones (es decir, la matriz alimentaria), pueden afectar a la digestión y absorción de nutrientes y modificar así las propiedades nutricionales generales del alimento. Por tanto, la matriz alimentaria puede determinar una relación con marcadores de salud/enfermedad diferente de lo que se esperaría con los nutrientes individuales. (Jordi Salas Salvado, et al. , 2020)

2.8 Frecuencia de consumo

Los cuestionarios de frecuencia de consumo (CFCA) son herramientas cuali cuantitativos ampliamente utilizadas en los estudios epidemiológicos que investigan la relación entre ingesta dietética y enfermedad o factores de riesgo. Los tres componentes principales de estos cuestionarios son la lista de alimentos, la frecuencia de consumo y el tamaño de la ración consumida.

La frecuencia de consumo permite obtener información de la alimentación a largo plazo en poblaciones grandes, es relativamente barato, rápido y fácil de aplicar y además reduce el esfuerzo por parte del entrevistado. Aunado a esto, es de gran utilidad a nivel epidemiológico, porque facilita la clasificación del consumo de los individuos de una población, para identificar conductas de alto riesgo. Sin embargo, es importante anotar que, previo a utilizar el CFCA/FFCA, siempre se debe validar con la población específica para la que ha sido diseñado. (Díaz, 2015)

2.9 Hábitos alimentarios en el adulto

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe los hábitos alimentarios como un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos tanto en individuos como en grupos.

Los hábitos alimentarios tienen 3 importantes influencias: el primero es la biodisponibilidad, relacionada con los nutrientes que el aparato digestivo puede absorber, por otro lado, también se encuentra el nivel de educación alimenticia que nos permite identificar qué alimentos son óptimos para nuestra salud y combinarlos correctamente, finalmente el acceso a los alimentos está influenciado por los productos que podemos encontrar en el mercado y las posibilidades que tenemos de comprarlos. (OMS, 2018)

Los hábitos alimentarios forma parte de cada individuo, pero no nace con él, estas se crean a partir de experiencias adquiridas por el entorno en el que se desenvuelven a lo largo de la vida, mediante el cual el individuo selecciona los alimentos que van a formar parte de su dieta, y los prepara para su ingestión. Por lo tanto modificar crear nuevos hábitos alimentarios es un proceso voluntario y educable, que constituye un factor determinante en el estado de salud. Estos hábitos pueden ser inadecuados ya sea por exceso o por déficit y se relacionan con numerosas enfermedades, tales como diabetes, sobrepeso u obesidad y enfermedades de tipo cardiovascular etc. (Pereira y Salas, 2017)

Las necesidades nutricionales en este periodo dependerán de numerosos factores como son el gusto personal, los hábitos gastronómicos y culinarios, la educación e información nutricional, las costumbres culturales, étnicas o religiosas, las circunstancias económicas, sociales y agrícolas, la disponibilidad de los alimentos, la geografía y el clima (a mayor temperatura menor consumo de energía), las condiciones higiénicas y organolépticas y, por supuesto, la edad, el sexo, el peso, las necesidades fisiológicas especiales (embarazo, lactancia, menopausia...), la actividad física (trabajos pesados, ligeros, moderados), la regulación de la temperatura corporal, las situaciones psíquicas (el estrés y otras) y la tasa o índice de metabolismo basal. Muchas de estas condiciones se modifican a lo largo de la vida e influyen directamente en las necesidades de energía de cada individuo. (Soler, 2016)

Diversas organizaciones mundiales coinciden en que los principales factores que promueven el exceso de peso y la aparición de enfermedades crónicas son el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios.

La transición nutricional de los últimos años a una dieta alta en carbohidratos refinados, azúcares, grasas y alimentos de origen animal, y baja en ácidos grasos poliinsaturados y fibra dietética, se ha evidenciado en muchos países, especialmente en los de ingresos bajos y medios. Esta transición, sin embargo, varía en cada población porque está determinada por múltiples factores relacionados con el entorno social y físico, la cultura, la religión, el nivel socioeconómico, la edad y el género. (Colegio de médicos y cirujanos, 2019)

2.10 Grupos alimentarios

A continuación se muestran los diferentes grupos alimentarios, funciones, composición en cuanto a macronutrientes, así como sus recomendaciones diarias.

2.10.1 Carbohidratos y sus derivados

Los carbohidratos son uno de los tres macronutrientes de la dieta, su función principal es proporcionar energía al cuerpo, por otro lado ciertos hidratos de carbono mantienen estrecha relación con la estructura de las células o aparatos del organismo, sobre todo en el caso de los polisacáridos. Estos pueden dar lugar a estructuras esqueléticas muy resistentes y también pueden formar parte de la estructura propia de otras biomoléculas como proteínas, grasas y ácidos nucleicos. Gracias a su resistencia, es posible sintetizarlos en el exterior del cuerpo. (Porras, 2020)

Los carbohidratos aparecen en muchas formas diferentes, como azúcares y fibra dietética, y en muchos alimentos diferentes, como granos enteros, leguminosas, frutas y verduras, lácteos, refrescos, así como alimentos procesados entre los que se encuentra los productos de bollería, repostería entre otros. (Zanin, 2021)

Según la guía alimentaria para Costa Rica, del grupo de los carbohidratos, las leguminosas son las que se deben de consumir en mayor proporción. Así como los carbohidratos en su presentación integral debido a que estos son menos procesados y aportan al organismo mayor concentración de nutrientes y fibra, contribuyendo a mejorar el proceso de digestión y la disminución del colesterol LDL en la sangre. (Ministerio de Salud, 2021)

2.10.2 Frutas y vegetales

Las frutas y vegetales tienen nutrientes esenciales como vitaminas y minerales, otras sustancias que aumentan las defensas, ayudan a prevenir enfermedades del corazón, el cáncer, la obesidad, favorecen un envejecimiento saludable y previenen la aparición de cataratas. (MINSA, 2019)

Entre los nutrientes que se destacan son: Vitamina C, reconocida por su potente poder como antioxidante, vitamina A: importante para la correcta salud visual, vitamina E: reconocida por su poder antioxidante así como ayudar a fortalecer el sistema inmunológico. (MINSA, 2019)

Las Guías Alimentarias de Costa Rica recomiendan consumir como mínimo 400 g diarios de frutas y verduras, equivalente a 5 porciones, 3 de verduras y 2 de frutas. (Guías Alimentarias de Costa Rica, 2010)

Un estudio prospectivo de epidemiología rural urbana (PURE) en 18 países realizado en 143.305 personas de 18 países según nivel de ingresos mostró una ingesta promedio de 2,19 porciones de verduras con un rango de 2,13 - 2,25 y de frutas 1,62, con un rango de 1,53 - 1,62. Se observó que los países de bajos ingresos presentan más bajo consumo total de frutas y verduras: 2,14 porciones (1,93 - 2,36), mientras que en los de ingresos medio-alto fue 4,31 porciones (4,09 - 4,53) en los de ingresos medio-bajo 3,17 porciones. (Leitón M. R., 2019)

2.10.3 Lácteos

Los lácteos se pueden encontrar en la leche, yogurt y queso estos según las Guías Alimentarias de Costa Rica constituyen la mejor fuente de calcio, contienen proteínas de muy buena calidad, vitaminas y minerales, el consumo de estos alimentos en todas las etapas de la vida, y la actividad física frecuente, reducen el riesgo de osteoporosis. (Guías Alimentarias de Costa Rica, 2010)

Los productos lácteos forman un conjunto de alimentos básicos en la alimentación en todas las etapas de la vida de las personas. El consumo diario de productos lácteos como la leche, el yogur y el queso contribuye a cubrir las necesidades de macro y micronutrientes, y se ha asociado de forma inversa con enfermedades de gran prevalencia como la obesidad, la DM2, la hipertensión arterial (HTA) o el SM. (Jordi Salas Salvado, et al. , 2020)

Un vaso de leche (200 ml) aporta aproximadamente un 30% de la dosis diaria de calcio recomendado. (Juarez, 2020)

Romano (2018) especialista en Salud Humana y Dietética del Hospital Clinic de Barcelona, para tener una dieta saludable y equilibrada es necesario consumir entre 2 y 3 raciones diarias de lácteos, mismo que concuerda con las recomendaciones de las Guías Alimentarias de Costa Rica.

2.10.4 Carnes

En cuanto a la función de las proteínas de destaca la formación o reparación de los músculos, huesos u otros tejidos, algunas proteínas funcionan como enzimas que facilitan las reacciones químicas del cuerpo, otras transportan nutrientes como lípidos, vitaminas o minerales. (Ortiz, 2019)

La carne es una fuente importante de numerosos nutrientes, entre los que destacan las proteínas de alta calidad (están en gran cantidad y contienen todos los aminoácidos esenciales), la vitamina B12 (solo podemos obtenerla de alimentos de origen animal) y minerales como el zinc y el hierro, también se compone de agua, grasas y ácidos grasos, vitaminas y otros componentes bioactivos, así como pequeñas cantidades de carbohidratos. (Vargas, 2018)

Se debe tener en cuenta que los alimentos ricos en este nutriente deben ocupar más o menos una cuarta parte del plato, y que se recomienda alternar entre distintos alimentos. (Roblez, 2019)

Según las Guías Alimentarias de Costa Rica (2010) se debe consumir carnes blancas, pescado pollo o pavo 3 veces o más a la semana mientras que el consumo de carne de res y cerdo no sea más de tres veces a la semana, una ración de 90g (el equivalente al tamaño de la palma de mano).

2.10.5 Huevos

El huevo es otra opción de alto valor nutritivo entre los alimentos de origen animal, por contener proteína de buena calidad, hierro, vitamina A, entre otros. (Guías Alimentarias de Costa Rica, 2010)

Una de las funciones más conocidas de las proteínas es la construcción y mantenimiento de los tejidos, la proteína de alto valor biológico como el huevo, es un alimento importante para las personas adultas mayores, ya que ayuda a contrarrestar la pérdida de masa muscular asociada con la edad, lo que favorece mantener la movilidad, la actividad física y la calidad de vida. (Instituto de estudios del huevo, 2017)

Hace 15 años atrás respecto al consumo de huevos debido a la relación que se le brindaba con el aumento del colesterol en sangre era no más de 3 huevos a la semana, sin embargo estudios revelaron que el contenido de colesterol proveniente del huevo es de 200 mg y que el máximo de colesterol a consumir es de 300 mg por lo que actualmente se recomiendan en personas sanas el consumo de 1 huevo diario ya que este puede ayudar a contribuir con el descenso de riesgo de infarto, incremento del colesterol HDL (colesterol bueno), entre otros, recomendación que concuerda con las indicadas en la Guía Alimentaria de CR. (Vázquez, et al. , 2018)

2.10.6 Grasas y aceites

Las grasas, al igual que los hidratos de carbono o las proteínas, son macronutrientes, sustancias esenciales que el cuerpo requiere para generar energía. Cada gramo de grasa contiene 9 calorías, más del doble que los hidratos de carbono o las proteínas, que aportan 4 por cada gramos. Se recomienda consumirlas con moderación y que solo el 30% de las calorías de la dieta procedan de estos nutrientes. (Safont, 2018)

Las grasas aportan energía, permiten el desarrollo y actividad cerebral, regulan la inflamación y temperatura, protegen los órganos mediante la amortiguación, transportan vitaminas, forman parte de la estructura de todas las células del cuerpo, de las hormonas y de los ácidos biliares, mantienen la piel y el cabello en buenas condiciones, entre otras funciones. (Huerta, 2016)

El consumo excesivo de hidratos de carbono y de grasas es una de las causas principales del desarrollo de la obesidad. Existe una tendencia en las últimas décadas en las diversas sociedades de incrementar el consumo de alimentos que tengan un exceso de hidratos de carbono y de grasa, particularmente de grasa saturada. Las consecuencias metabólicas que aparecen en la población que consume éste tipo de dietas son la aparición de intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina, dislipidemias, en particular elevadas concentraciones de triglicéridos en la sangre, y bajas concentraciones de colesterol HDL, así como la aparición de hipertensión. (Nimbe Torres, Armando R. Tobar., 2020)

Investigaciones previas con animales de laboratorio han mostrado que el consumo de dietas altas en grasa afecta componentes que forman parte del sistema homeostático, como el ritmo circadiano y la actividad espontánea de los animales. Por ejemplo, sujetos experimentales expuestos a una dieta alta en grasa presentaron un incremento inicial de la acumulación de tejido adiposo, sin que el peso corporal aumentara significativamente; sin embargo, después de tres semanas se encontró un aumento del peso corporal e hipertrofia de los adipocitos. (Daniel Díaz Urbina, et al. , 2018)

2.10.7 Agua

El agua es esencial para la vida. Se encuentra en la sangre y en otros líquidos del cuerpo, formando aproximadamente un 60% del peso corporal de los adultos. Es necesaria para una buena digestión y mejora la absorción de nutrientes, limpia el organismo, elimina toxinas, y otros productos de desecho así como regular la temperatura normal. (Guías Alimentarias de Costa Rica, 2010)

La Food Nutrition Board define el nivel de ingesta adecuada (AI) para el agua con base en la ingesta total mediana de agua (a partir de líquidos y alimentos) de los datos de la NHANES III para adultos jóvenes de 19 a 30 años de edad.

El grupo no estableció un límite superior; no obstante, sí es posible que se presente toxicidad por este líquido. El Nivel de ingesta adecuada total de agua para adultos es Varones 3.7 L y Mujeres 2.7 L Según la encuesta NHANES, beber agua y otros líquidos satisface 81% de la necesidad total de agua de los adultos, y la humedad presente en los alimentos proporciona el 19% restante.

Después de una revisión de los datos científicos, la Dietary Guidelines Task Force (Fuerza de tarea de guías dietéticas) del 2010 concluyó que la combinación entre sed y conductas típicas, como tomar bebidas junto con los alimentos, proporciona una ingesta suficiente. (Martha Betzaida Altamirano Martínez, et al. , 2020)

Las Guías Alimentarias de Costa Rica (2010), recomiendan un consumo entre 6 y 8 vasos de agua diarios, donde al menos 4 de ellos sean de agua pura.

2.10.8 Consumo de sal

El sodio es un nutriente esencial necesario para mantener el volumen plasmático, el equilibrio ácido básico, la transmisión de los impulsos nerviosos y el funcionamiento normal de las células, sin embargo, el exceso de sodio tiene consecuencias críticas para la salud, en particular la hipertensión arterial.

Los principales factores que contribuyen al consumo de sal en la alimentación dependen del marco cultural y de los hábitos alimentarios de una población

La producción creciente de alimentos elaborados cada vez más numerosos, la rápida urbanización y la evolución de los modos de vida están modificando los hábitos alimentarios. Los alimentos muy elaborados son cada vez más corrientes y asequibles. Las poblaciones del mundo entero consumen alimentos más ricos en energía que contienen muchas grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcar y sal. Esta última es la fuente principal de sodio, cuyo crecido consumo se asocia a la hipertensión y a un mayor riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. (OMS, 2020)

Las Guías Alimentarias de Costa Rica recomiendan el consumo de sal en adultos, no mayor a 5 g diarios, el equivalente a una cucharadita. (Guías Alimentarias de Costa Rica, 2010)

2.10.9 Azúcar

El azúcar no es un nutriente esencial y hay evidencia sólida que muestra que en realidad puede ser perjudicial al contribuir al sobrepeso, la obesidad y las caries dentales, es claro que un consumo elevado de azúcar en la dieta no es la principal causa de enfermedades crónicas, pero se potencia con la ingesta elevada de grasas saturadas y trans, consumo excesivo de sal, tabaquismo y una de las más importantes, inactividad física. (Universidad Veracruzana, 2016)

En Costa Rica, los últimos estudios demuestran un consumo elevado de azúcar simple, proveniente en su mayoría de azúcar añadido a bebidas o de bebidas comerciales endulzadas con azúcar. (Fishberg, 2018)

Así mismo, en otros países se ha determinado la influencia que tiene el consumo excesivo de azúcar en la aparición de factores de riesgo y el desarrollo temprano del síndrome metabólico. (Luis A Rodríguez, et al., 2016)

La cantidad de azúcar que incluye la CBA actual es de 90 g diarios, la cual triplica los 30 g diarios recomendados por las Guías Alimentarias (GA) para Costa Rica. Las RDA indican que el azúcar añadido no debe sobrepasar el 10 % del valor energético total (VET) y, de acuerdo con el VET de la CBA actual, el azúcar representa un 16,8 %. (Hidalgo, et al., 2020)

2.10.10 Embutidos

Los embutidos son productos cárnicos elaborados con carne molida o picada, generalmente de cerdo o de vacuno, dispuestos de forma cilíndrica y recubiertos de piel de intestino u otros materiales sintéticos.

Normalmente la carne se trata antes del proceso de “cerrado” del embutido con diferentes especias e ingredientes destinados a aportar sabor al producto final. (UCR, 2020)

En Costa Rica, el 66,5 % de la población dice consumir carne procesada (embutidos). Así lo reveló la Encuesta Actualidades 2019 de la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica (UCR).

En el 2015, un estudio realizado por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), de la Organización Mundial de la Salud (OMS), evaluó la carcinogenicidad del consumo de carne roja y de carne procesada. Como resultado, esta última fue incorporada al “grupo 1”, es decir, junto a otros productos que aumentan las probabilidades para que una persona desarrolle cáncer, como lo son el tabaco, el alcohol y los arsénicos.

El verdadero riesgo que ronda a los embutidos está en un consumo excesivo y prolongado. El CIIC indica que cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida diariamente aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en un 18 %. (UCR, 2020)

Un estudio elaborado por expertos de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica recomienda sacar a los embutidos de la Canasta Básica Alimentaria. Su exclusión implicaría pagar un 13% de Impuesto al Valor Agregado (IVA).

Las justificaciones para sugerir su salida es que este tipo de carnes aumentan el riesgo de incidencia de algunos tipos de cáncer en un 18% debido a la generación de compuestos con potencial cancerígeno durante su procesamiento, cuya causa principal es la oxidación de lípidos y proteínas en el organismo. (Lanzas, 2021)

2.11 Métodos de cocción

Además de consumir alimentos de calidad, para llevar una dieta equilibrada, es importante prestar atención a cómo se cocinan los alimentos.

Los diferentes métodos de cocción no solo pueden afectar la cantidad de nutrientes que contienen los alimentos que se consumen sino que, además, podrá hacer que el aporte calórico de los mismos, varíe significativamente.

2.11.1 Hervido

Método de cocción en donde el alimento se mantiene en agua caliente a 80–100°C durante un tiempo determinado. El calor que recibe el alimento durante el hervido provoca inevitablemente algunos cambios en la sensibilidad sensorial y calidad nutricional. Algunos minerales, vitaminas solubles en agua y otros componentes se pierden durante el proceso de cocción. Las pérdidas de vitaminas se deben principalmente a la lixiviación y la destrucción térmica. (Mariana Cardona Álvarez, et al., 2019)

2.11.2 A la plancha

Es una forma de cocinar con poca cantidad de aceite (incluso sin nada en el caso de algunos alimentos) sobre una sartén o plancha.

Es ideal para casi todos los alimentos, en especial pescados, carnes, hortalizas y verduras. (Nutricional System, 2017)

2.11.3 Al vapor

Es uno de los métodos más saludables, sobre todo cuando se cocinan verduras y pescados.

Consiste en cocinar los alimentos a través del vapor por lo que ayuda a que los nutrientes no pasen al agua y se pierdan.

Por otro lado, no se adiciona ningún tipo de grasa, por lo que no se incrementa su aporte calórico. (Nutricional System, 2017)

2.11.4 Al horno

Tipo de cocción apta para cierto tipo de alimentos. Es ideal para alimentos que necesiten más tiempo y temperatura para cocinarse, o en el caso de guisos que mezclen alimentos de distintos tipos.

Ideal para no adicionar aceite a la cocción y optar que este se cocine bajo el mismo jugo del alimento. (Nutricional System, 2017)

2.11.5 Frito

Debido a la creciente utilización de la fritura como método de cocción, resulta de interés entender las modificaciones que suelen ocurrir en los alimentos y en las grasas y aceites de fritura durante el proceso de termo oxidación, y los efectos nutricionales y toxicológicos asociados al consumo de productos fritos. (Mariana Agostina Marchesino, et al. , 2020)

CAPÍTULO III:
MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación mantendrá un enfoque de tipo cualitativo, ya que se desarrollara a partir de mediciones numéricas, en este caso la relación que existe entre el acceso a la canasta básica alimentaria, la seguridad alimentaria según el ELCSA y el ingreso económico de población con los hábitos alimentarios. Por lo tanto todos los datos serán obtenidos a partir de un cuestionario, que cumpla con todas las preguntas pertinentes para llevar a cabo la investigación.

3.2 Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo descriptiva, ya que pretende describir y analizar los datos recolectados de las variables a través de una herramienta tipo encuesta de elaboración propia, donde se toma en cuenta, indicadores de la Canasta Básica Alimentaria, seguridad alimentaria según ELCSA y hábitos alimentarios de la población meta.

3.3 Unidades de análisis u objetivos de estudio

La unidad de análisis en el presente estudio serán los hombre y mujeres del Gran Área Metropolitana entre los 18 y 65 años de edad.

3.3.1 Área de estudio

El área de estudio considerada son las regiones urbanas del GAM.

3.3.2 Población

La población de objeto de estudio esta conformada por hombre y mujeres del GAM entre los 18 y 65 años de edad.

3.3.3 Muestra

Se trabaja con una muestra no probabilística según los criterios de inclusión y exclusión de la investigación, donde participan personas entre los 18 y 65 años que residan en el Gran Área Metropolitana. (2,2 millones de habitantes)

Por lo tanto el tamaño de la muestra fue determinada por la siguiente fórmula.

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

Donde:

n: Muestra

N: Población

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 calculada con este método estadístico fue de 96 sujetos.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N°3 Criterios de exclusión e inclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Personas entre los 18 y 65 años que vivan en el GAM	Personas que no vivan en el GAM
Personas de ambos sexos	Personas que se encuentran hospitalizadas o institucionalizadas. Personas que no firmen el consentimiento informado

Fuente: elaboración propia, 2021.

3.4 Instrumentos para la recolección de información

Para llevar a cabo la presente investigación se aplicará una encuesta de elaboración propia donde se incluyen diferentes variables que permiten que el análisis posterior sea el más adecuado.

El instrumento cuenta con variables tales como preguntas sociodemográficas, hábitos alimentarios, seguridad alimentaria, así como el instrumento validado según la ELCSA y modificado a conveniencia según lo necesario en la investigación.

3.4.1 Validez de un cuestionario

La validez del cuestionario es corroborada una vez aplicada y la misma es llenada de manera clara y satisfactoria.

3.4.2 Confiabilidad del Cuestionario

La confiabilidad del cuestionario es corroborada una vez aplicado de manera satisfactoria y con ello se obtiene los resultados esperados.

En cuanto al análisis de los datos bivariados estos tienen una confiabilidad de 95%.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es de tipo no experimental trasversal debido a que los participantes ya existen y los mismos se desarrollan en su medio, además permite analizar diferentes variables, tales como seguridad alimentaria, hábitos alimentarios e ingreso económico de la población de estudio.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla N° 4. Operacionalización de las variables

Objetivo	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Caracterizar sociodemográficamente la población de estudio.	Características sociodemográficas	Características sociales de una población en un área determinada en un momento dado.	Se aplica un cuestionario a la población, donde se obtiene los principales datos sociodemográficos.	Edad	18 – 40 años 41 – 65 años	Cuestionario de preguntas
				Género	Masculino Femenino	
					Soltero Casado Unión libre Divorciado Viudo	
				Nivel educativo	Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa	
				Provincia en la que reside del GAM	Técnico incompleto Técnico completo Universitario incompleto	
				Cantidad de personas con las que vive	Universitario completo	

San José
(excluye
ndo,
Dota,
León
Cortez,
Pérez
Zeledón,
Tarrazú)
Heredia
(excluye
ndo
Sarapiquí
, Vara
Blanca)
Alajuela
(Excluye
ndo,
Guatuso,
Ríos
Cuarto,
Los
Chiles,
San
Carlos,
San
Mateo,
Upala y
Zarcero)
Cartago
(excluye
ndo
Turrialba
)

Solo
2
personas
3 – 4
personas
más de 5
personas

Conocer el acceso a la Canasta Alimentaria de la población en estudio.	Accesibilidad alimentaria	Se refiere a la capacidad de la población a tener acceso a los alimentos	Se aplica un cuestionario a la población donde se obtienen datos sobre el acceso	Frecuencia de consumo cereales / harinas	Nunca o casi nunca Algunas veces al mes	Cuestionario de preguntas
--	---------------------------	--	--	--	--	---------------------------

de manera que logren mantener una calidad de vida saludable nutricionalmente.	alimentario a través de la CBA	Frecuencia de consumo de leguminosas	Algunas veces a la semana Diariamente Nunca o casi nunca Algunas veces al mes
		Frecuencia de consumo de productos de origen animal	Algunas veces a la semana Diariamente Nunca o casi nunca Algunas veces al mes
		Frecuencia de consumo de grasas	Algunas veces a la semana Diariamente
		Frecuencia de consumo de frutas y vegetales	Nunca o casi nunca Algunas veces al mes Algunas veces a la semana Diariamente

					<p>Frecuencia de consumo de dulces y bebidas</p> <p>Nunca o casi nunca Algunas veces al mes Algunas veces a la semana Diariamente</p>	
					<p>Frecuencia de comida rápida</p> <p>Nunca o casi nunca Algunas veces al mes Algunas veces a la semana Diariamente</p>	
					<p>Nunca o casi nunca Algunas veces al mes Algunas veces a la semana Diariamente</p>	
Indagar sobre los hábitos alimentarios actuales de la población de estudio.	Hábitos alimentarios	La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe los	Se aplica un cuestionario a la población donde se obtienen datos sobre	Cuantos tiempos de comida realiza al día	1 2-3 4-5 Más de 5	Cuestionario de preguntas

hábitos alimenticios como un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos tanto en individuos como en grupos.	los hábitos alimentarios que posee la población de estudio	Cuales tiempos de comida realiza	Desayun o Merienda mañana Almuerz o Merienda tarde Cena Merienda nocturna
		Consumo de agua	Sí No
		Cantidad de consumo de agua	Menos de 1 vaso diario Entre 1 y 3 vasos diarios Entre 4 y 6 vasos diarios Más de 6 vasos diarios
		Adición de sal	Sí No
		Consumo de azúcar	Sí No
		Tiempo que destina para consumir los alimentos	Menos de 15 minutos 15 – 30 minutos 30 – 45 minutos Más de 45 minutos
		Percepción de los hábitos alimentarios	Buena Mala Regular

					Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa	Todos los días 1 vez a la semana 2 – 3 veces a la semana 1 vez al mes	
					Tipo de grasa con la que cocina	Aceite (canola, soya, girasol, oliva, coco Manteca Aceite en spray	
					Quien prepara los alimentos	Mantequilla Usted mismo Un familiar Otro	
Conocer la seguridad alimentaria de la población según ELCSA	Seguridad alimentaria	La seguridad alimentaria se da cuando todas las personas tienen acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente para satisfacer sus requerimientos nutricionales	Se aplica un cuestionario a la población donde se verifica la presencia de seguridad alimentario en la población de estudio	Alguna vez en los últimos 3 meses se ha preocupado por que la comida se acabara	Sí No	Sí No	Cuestionario de preguntas
				En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se	Sí No		

s y
preferencias
alimentarias
, y así poder
llevar una
vida activa y
saludable.

quedaron
sin
alimento
?

Sí
No

En los
últimos 3
meses,
por falta
de dinero
u otros
recursos,
¿alguna
vez en su
hogar se
dejaron
de tener
una
alimenta
ción
saludabl
e?

Sí
No

En los
últimos 3
meses,
por falta
de dinero
u otros
recursos,
¿alguna
vez usted
o algún
adulto en
su hogar
tuvo una
alimenta
ción
basada
en poca
variedad
de
alimento
s?

Sí
No

Sí
No

En los
últimos 3
meses,
por falta
de dinero

u otros recursos, Sí
¿alguna vez usted No
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
no comió
en todo
el día

Fuente: elaboración propia, 2021

3.7 Plan piloto

El plan piloto que se establece para la presente investigación consiste en la aplicación del cuestionario creado para el análisis de la investigación en donde se toma una muestra del 10% de la población total, siendo en este caso aplicado únicamente a 10 sujetos, con los cuales se corroborará la legibilidad del instrumento procediendo a la recolección total de la muestra.

Dicho plan piloto cuenta con 4 secciones (datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según el ELCSA y datos socioeconómicos).

Posteriormente de haber aplicado el plan piloto se valoró la eliminación de las siguientes preguntas:

1. Ocupación.
2. Tiempos de comida que omite
3. Persona que cocina los alimentos
4. Consumo o no de agua

5. Frecuencia de consumo de alimentos fuera del hogar
6. Cambio de la alimentación los fines de semana
7. Consumo de azúcar
8. Tipo de comidas que suele consumir los fines de semana
9. Percepción sobre la alimentación del participante (buena, mala, regular)

Dichas preguntas se eliminaron ya que se encontró en el plan piloto que no son preguntas que indicaran información determinante para la investigación.

Además en la frecuencia de consumo aplicada en el plan piloto se encontraba en la frecuencia de consumo en un mismo apartado la avena y la maicena, por lo que se decidió separarlas.

Por otro lado se añadieron dos preguntas con relación al consumo de azúcar para corroborar su consumo así como la cantidad.

3.8 Procedimientos de recolección de datos

Para la recolección de los datos, se creó un instrumento tipo encuesta que contiene todas las variables respectivas a la investigación, en la plataforma de Google Forms, de esta manera se obtiene un mayor alcance hacia la población meta, utilizando redes sociales como Facebook e Instagram donde se posteara el link de acceso a la encuesta y sus respectivos criterios de exclusión e inclusión, hasta obtener la totalidad de la muestra en este caso 96 sujetos.

3.9 Organización de los datos

Una vez obtenido los datos requeridos, se procederá a organizar la información en un documento en Excel realizando una base de datos con los resultados de cada variable a analizar, (datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, seguridad alimentaria y datos socioeconómicos, en el cual analizara el acceso a la CBA), dicho cuestionario será comparado tanto con el cuestionario del ELCSA con el fin de verificar la SA con la que cuentan los participantes, así como utilizando el indicador de línea de pobreza según la CBA para verificar el estado de pobreza de los mismos.

3.10 Análisis de los datos

La información recopilada en el presente estudio se analiza de manera univariada, tomando en consideración datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, seguridad alimentaria, y el acceso económico de la población, también se realiza un análisis bivariado donde se hará una correlación

entre las variables utilizando en este caso la metodología de Chi cuadrado o Test exacto de Fisher para variables cualitativas.

El valor de referencia (alpha) es 0,05 y la confianza de 95%.

3.11 Metodología

El presente documento pretende ser un estudio cuantitativo de tipo correlacional, relacionando las variables propuestas, en este caso, la seguridad alimentaria, acceso económico y hábitos alimentarios a través de un cuestionario que incluya una gama de preguntas lineales que permitan obtener la información deseada para la correcta elaboración de la investigación.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS UNIVARIADOS

A continuación se muestran los resultados obtenidos mediante la recolección de datos según el orden de los objetivos de estudio, partiendo de los datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según ELCSA y datos socioeconómicos.

4.1.1 DATOS SOCIOECONÓMICOS

Tabla N° 5 Datos sociodemográficos de los participantes del GAM

Características sociodemográficas	Total (n=96)	%
Edad		
18 a 25 años	17	18%
26 a 41 años	50	52%
42 a 65 años	29	30%
Género		
Femenino	77	80%
Masculino	19	20%
Estado civil		
Soltero	36	38%
Casado	33	34%
Unión libre	16	17%
Divorciado	8	8%
Viudo	3	3%
Provincia en la que reside		
San José	12	13%
Heredia	65	67%
Alajuela	17	18%
Cartago	2	2%
Nivel educativo		
Primaria incompleta	1	1%
Primaria completa		
Secundaria incompleta	4	4%

Secundaria completa	12	13%
Técnico incompleto	2	2%
Técnico completo	5	5%
Universitario incompleto	21	22%
Universitario completo	51	53%
Cantidad de personas con las que vive		
Solo	3	3%
2 personas	39	41%
3 a 4 personas	38	39%
Más de 5 personas	16	17%

Tabla N° 5. Frecuencia de consumo de alimentos presentes dentro de la CBA, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N° 5, se puede apreciar las características sociodemográficas de los participantes, encontrando que el 52% de la población corresponde a personas entre los 26 y 41 años, un 30% a edades entre los 42 y 65 años mientras que un 18% de participantes se encuentra entre los 18 y 25 años, además predomina el género femenino en los participantes ya que constituye el 80% vs un 20% del género masculino. Con respecto al estado civil el 38% de los participantes son solteros, mientras que un 34% son casados, el 17% vive en unión libre, 8% son divorciados y un 3% son viudos. En cuanto a la provincia del GAM donde viven se encuentra que: el 67% viven en Heredia, un 18% vive en Alajuela, un 13% en San José y un 2% en Cartago.

El 53% de los participantes cuentan con la universidad completa, un 22% con universidad incompleta, un 13% cuentan con la secundaria completa, un 4% con la secundaria incompleta, un 5% con técnico completo, 2% con técnico incompleto, y por último un 1% con la primaria incompleta.

En cuanto a la cantidad de personas con las que viven los participantes, se encuentra que: un 41% de la población vive con 2 personas, un 39% con 3 a 4 personas, un 17% con más de 5 personas y por último un 3% vive solo.

4.1.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Tabla N° 6 Frecuencias de consumo alimentarios en adultos entre los 18 y 65 años del GAM

Alimento	1 vez al mes o menos	%	2 veces al mes	%	1 a 2 veces a la semana	%	3 a 4 veces a la semana	%	Más de 5 veces a la semana	%
Arroz blanco	7	7%	7	7%	18	19%	25	26%	39	41%
Tortillas de maíz	22	23%	14	15%	37	38%	18	19%	5	5%
Tortillas de trigo y pasta	34	35%	15	16%	38	40%	6	6%	3	3%
Panes	18	19%	12	13%	34	35%	12	13%	20	20%
Avena	40	42%	11	12%	31	32%	9	9%	5	5%
Maicena	82	85%	11	12%	2	2%	1	1%		
Frijoles negros o rojos	6	6%	11	12%	30	31%	24	25%	25	26%
lentejas, garbanzos	26	27%	24	25%	32	33%	11	12%	3	3%
Carnes	3	3%	3	3%	15	16%	35	36%	40	42%
Pescado y mariscos enlatados	11	12%	15	16%	39	40%	26	27%	5	5%
Pescado fresco	20	21%	17	18%	32	33%	21	22%	6	6%
Huevos	8	8%	3	3%	41	42%	21	21%	23	23%
Embutidos	35	37%	29	30%	25	26%	3	3%	4	4%
Leche líquida, en polvo y yogurt	14	15%	5	5%	27	28%	21	22%	29	30%
Queso blanco	4	4%	9	9%	38	40%	25	26%	20	21%
Natilla, queso crema, mantequilla	13	14%	19	20%	36	37%	12	13%	15	16%
Aceites	18	19%	11	12%	23	24%	16	16%	28	29%
Manteca, margarina	64	67%	15	16%	6	6%	6	6%	5	5%
Frutas	2	2%	10	10%	20	21%	22	23%	42	44%
Vegetales acuosos	1	1%	8	8%	24	25%	33	34%	30	31%
Vegetales para ensalada			5	5%	21	22%	31	32%	40	41%
Verduras harinosas	3	3%	10	10%	38	40%	27	28%	18	19%
Azúcares y dulces	30	31%	15	15%	27	28%	12	13%	12	13%

Café	26	27%	5	5%	13	14%	12	13%	40	41%
Horchata, pinolillo, cebada	77	81%	10	10%	6	6%	2	2%	1	1%

Tabla N° 6. Frecuencia de consumo de alimentos presentes dentro de la CBA, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N° 6, se muestra una frecuencia de consumo de alimentos presentes en la CBA, en el cuál se puede observar que los alimentos que se consumen con mayor frecuencia (es decir a partir de 3 o 4 veces a la semana) son los alimentos con mayor aporte nutricional entre los que se encuentran tanto los vegetales acuosos (chayote, zuchini, zanahoria) como los vegetales para ensalada, así como las frutas, carnes, arroz y café, mientras que los alimentos consumidos con menor frecuencia son los que podrían generar enfermedades no trasmicibles si se consumen en gran medida, tales como los embutidos y la manteca, también se encuentran las bebidas típicas constarricenses, así como un bajo consumo de leguminosas, siendo un alimento que contiene muchos beneficios nutricionales lo que provoca preocupación.

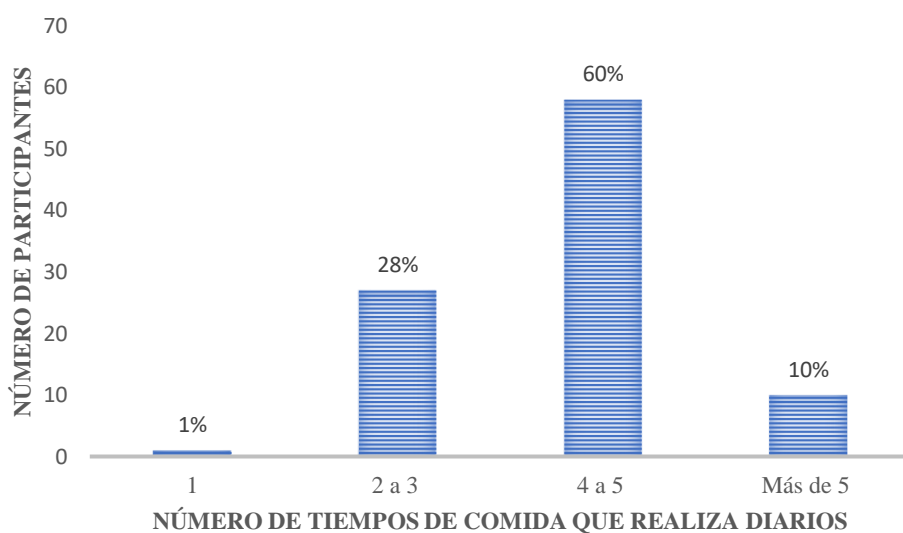


Figura N° 1. Número de tiempos de comida diarios que realizan los participantes, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 1, se observa el número de tiempos de comida que realizan los participantes, arrojando que el 60% de la población suele hacer entre 4 a 5 tiempos de comida, el 28% realiza entre 2 a 3. tiempos de comida, un 10% suele hacer más de 5 tiempos de comida y solo un 1% hace 1 tiempo de comida.

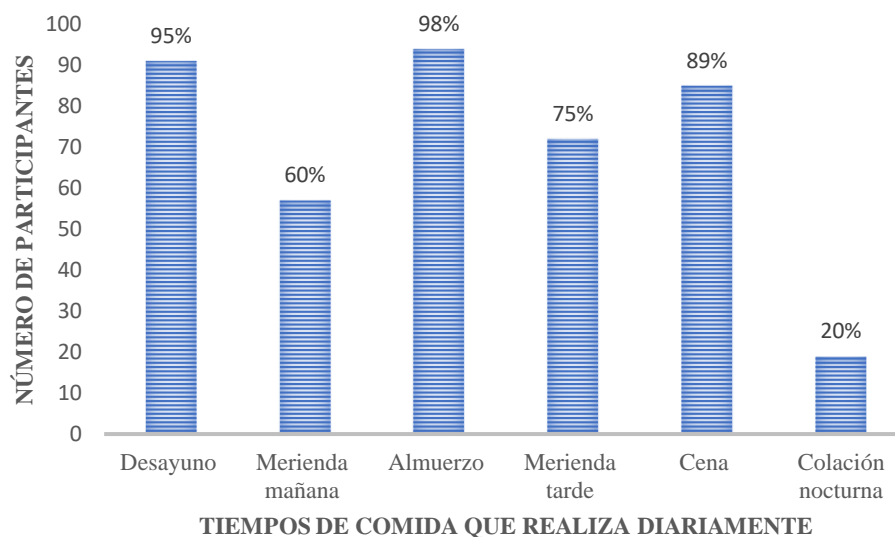


Figura N° 2. Tiempos de comida que realiza diariamente los participantes, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 2, se muestra los tiempos de comida que realizan diariamente los participantes, encontrando que los tiempos de comida que más suelen realizar son desayuno, almuerzo y cena, mientras que las meriendas tanto de la mañana como la merienda nocturna se suelen omitir con regularidad.

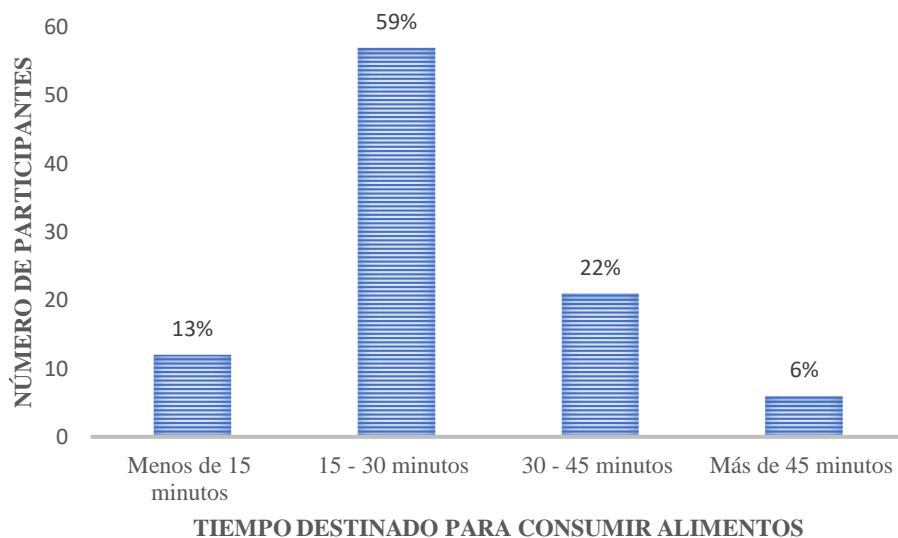


Figura N° 3. Tiempo que destina para el consumo de alimentos por tiempo de comida, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 3, se muestra el tiempo destinado para consumir los alimentos, encontrando que un 59% de la población destina entre 15 y 30 minutos para consumir los alimentos, un 22% entre 30 y 45 minutos, un 13% indicó consumir los alimentos en menos de 15 minutos, mientras que solo un 6% destina más de 45 minutos para consumir los alimentos.

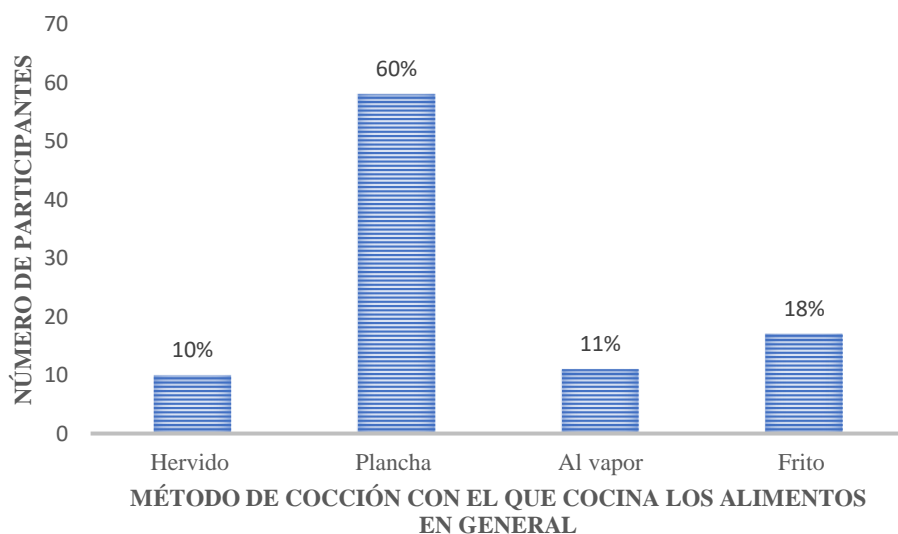


Figura N° 4. Método de cocción con el que cocina los alimentos en general, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 4, se muestra el método de cocción con el que se cocina los alimentos en general, encontrando que un 60% de la población utiliza el método de cocción a la plancha, mientras que un 18% indica cocinar los alimentos fritos, un 11% al vapor y un 10% hervido.

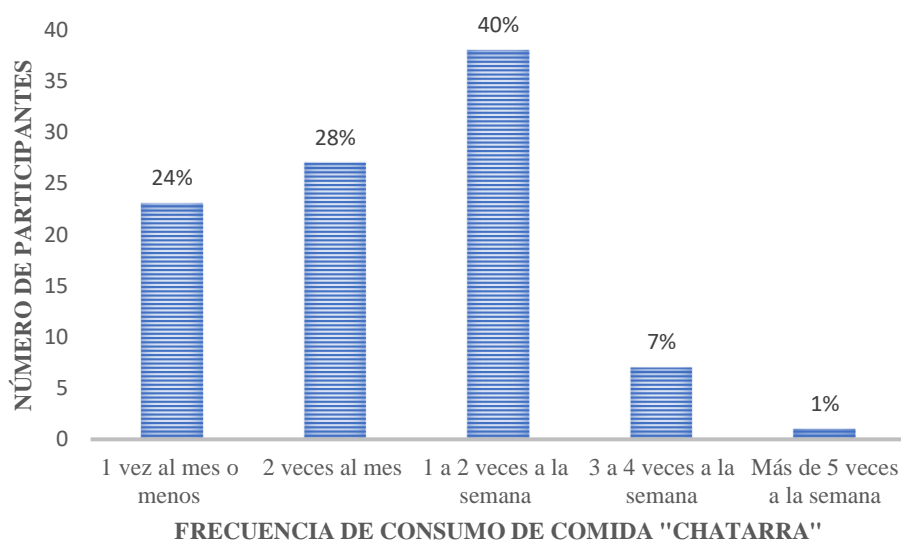


Figura N° 5. Frecuencia de consumo de comida “chatarra”, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 5, se puede observar una frecuencia de consumo de comida chatarra, arrojando que el 40% de la población consume comida chatarra entre 1 a 3 veces a la semana, un 28% de la población 2 veces al mes, un 24% 1 vez al mes o menos.

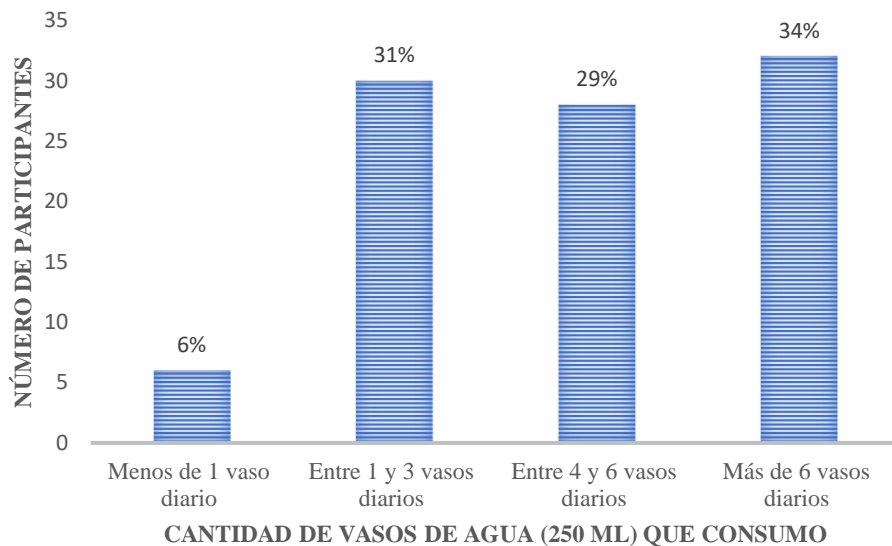


Figura N° 6. Cantidad de vasos de agua (250 ml) que consume, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 6, se muestra la cantidad de vasos de agua (250 ml) que consume diarios, en el cuál se puede observar que el 34% de los participantes consumen más de 6 vasos diarios, mientras que un 31% consume entre 1 y 3 vasos diarios, un 29% entre 4 y 6 vasos y por último un 6% menos de 1 vaso diario.

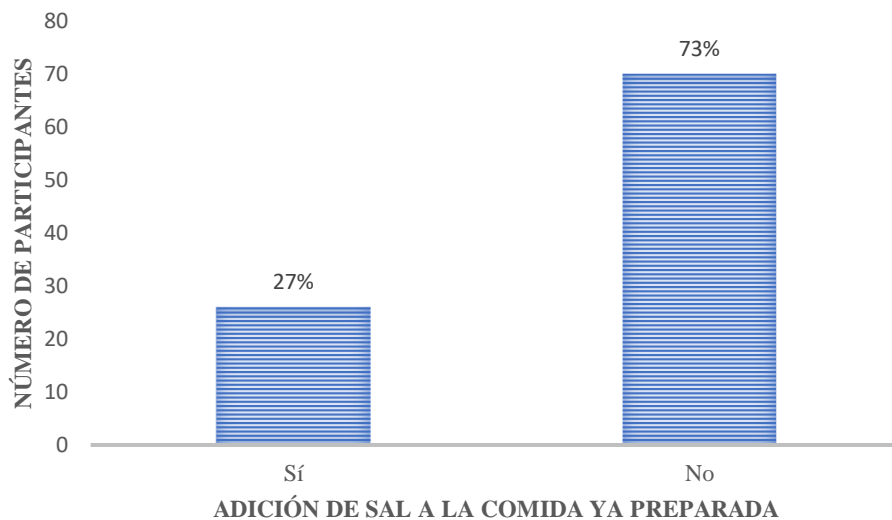


Figura N° 7. Adición de sal a la comida ya preparada, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 7, se indica la adición de sal a la comida ya preparada, observando que un 73% de la población no le agrega sal a la comida una vez preparada, mientras que el 27% de la población sí.

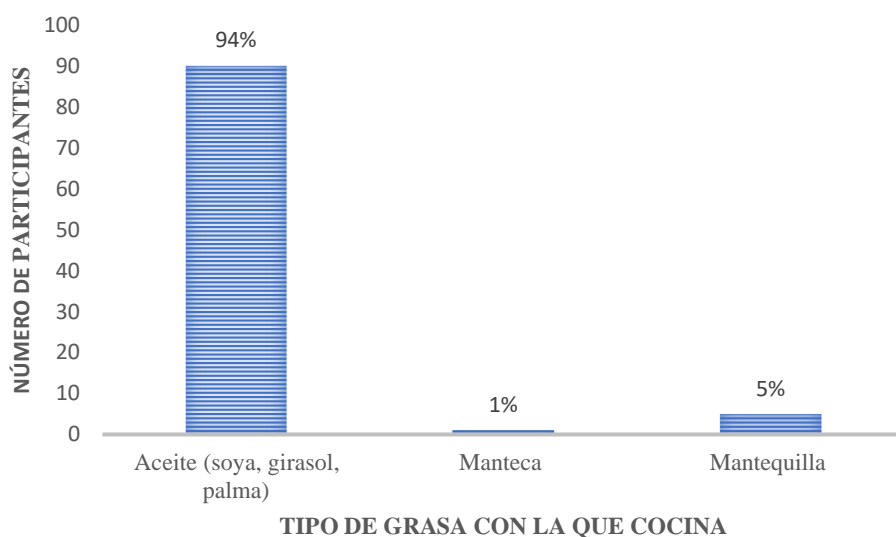


Figura N° 8. Tipo de grasa con la que cocina, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 8, se puede observar el tipo de grasa con el que cocina los participantes, arrojando que un 94% de la población cocina con aceite, ya sea de soya, girasol o palma, mientras que un 5% cocina con mantequilla y un 1% con manteca.

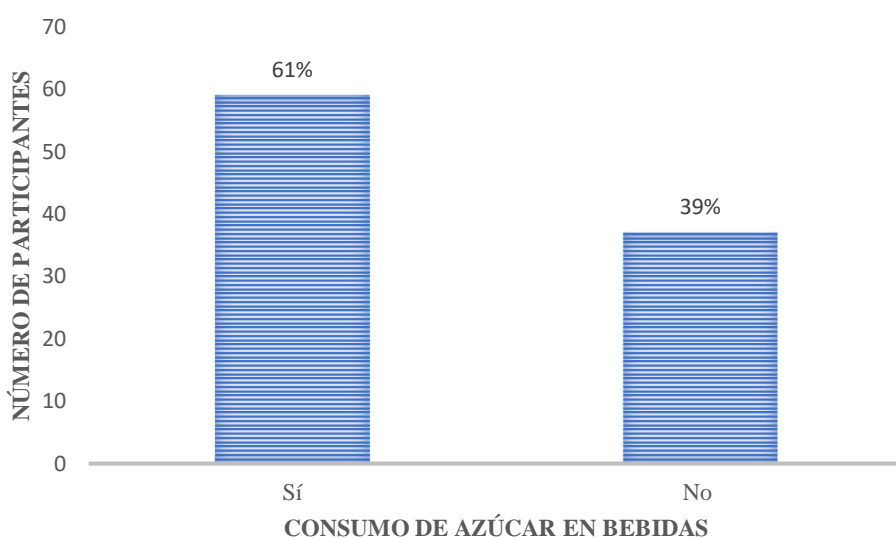


Figura N° 9. Consumo de azúcar en bebidas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°9, se muestra el consumo de azúcar en bebidas, encontrando que un 61% de la población si consume azúcar en bebidas mientras que un 39% no.

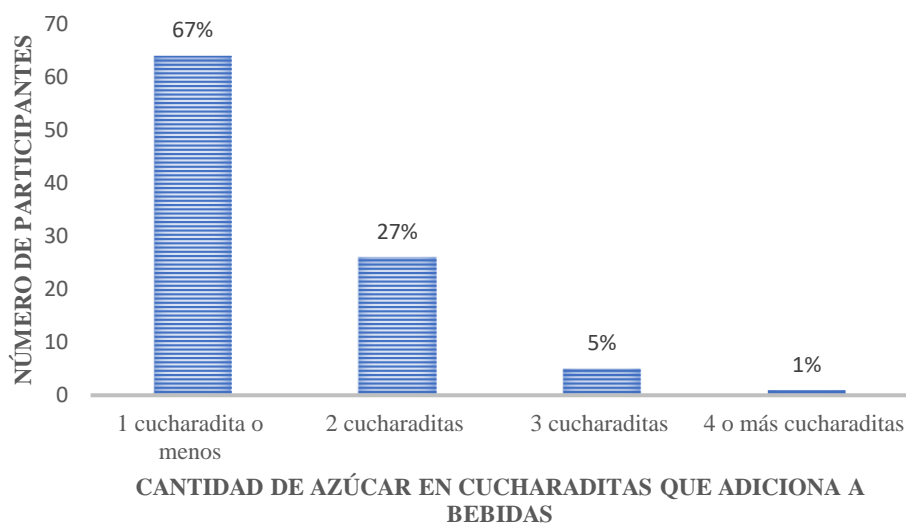


Figura N° 10. Cantidad de azúcar en cucharaditas que adiciona a las bebidas , 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 10, se muestra la cantidad de azúcar en cucharaditas que adiciona a las bebidas, indicando que un 67% de la población le agrega 1 cucharadita o menos, un 27% 2 cucharaditas, un 5% 3 cucharaditas y por último un 1% 4 cucharaditas o más.

4.1.3 SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN EL ELCSA

En la presente sección se encontrará datos importantes sobre la seguridad alimentaria con la que cuentan los participantes según el ELCSA.

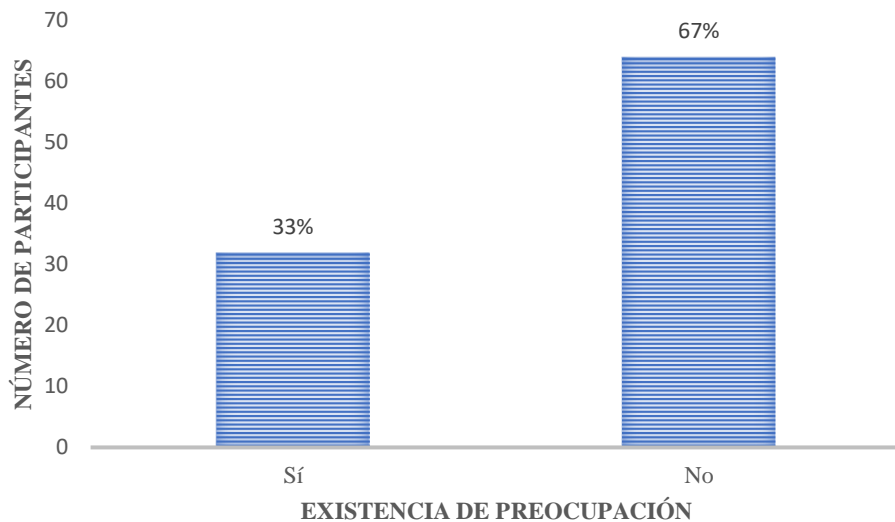


Figura N° 11. Existencia de preocupación porque los alimentos se acabaran en el hogar, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 11, se aprecia la existencia de preocupación porque los alimentos se acabaran en el hogar, obteniendo que un 67% indicó no sentir preocupación, mientras que un 33% sí.

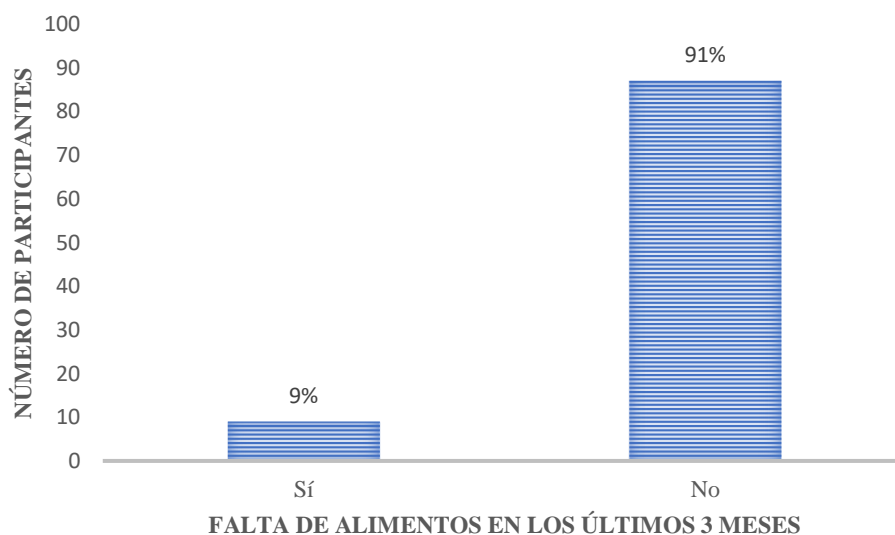


Figura N° 12. Falta de alimentos en los últimos 3 meses, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 12, se puede apreciar la respuesta de los participantes ante la pregunta ¿Se ha quedado sin alimento en los últimos 3 meses?, encontrando que: el 91% de la población indicó que no, mientras que un 9%, indicó haberse quedado sin alimento en los últimos 3 meses.

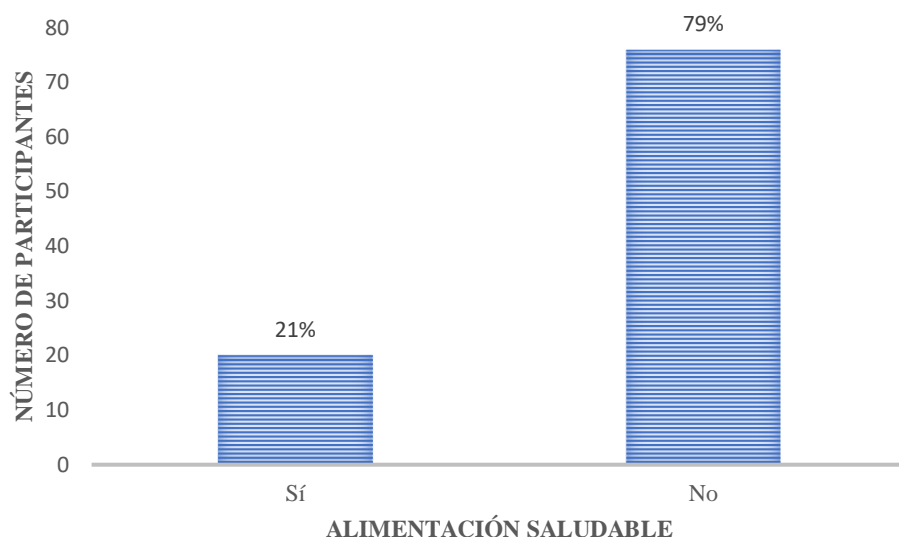


Figura N° 13. Ausencia de alimentación saludable en los hogares de los participantes, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 13, se puede observar la respuesta de los participantes ante la pregunta, ¿Alguna vez en su casa se han quedado sin alimentos saludables en los últimos 3 meses?, en la cual se les colocó a los participantes un breve texto sobre a que se refiere con “alimentación saludable” como “una alimentación saludable es aquella que brinda todos los nutrientes necesarios para que el organismo funcione en óptimas condiciones, se refiere a una alimentación variada, equilibrada y balanceada” para que las respuestas ante la pregunta sean las más certeras. Encontrando que el 79% de la población indicó que no tuvo ausencia de alimentación saludable vs un 21% de la población que indicó que sí.

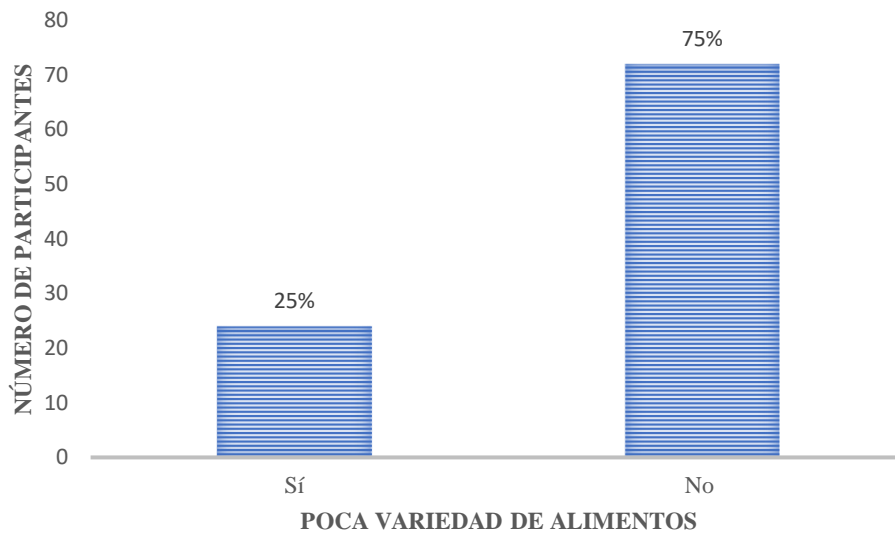


Figura N° 14. Presencia de poca variedad del alimentos en los hogares de los participantes, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 14, se puede apreciar la respuesta de los participantes ante la interrogante ¿En últimos tres meses alguno de los participantes ha tenido poca variedad de alimentos en su hogar?, observando que un 75% de la población indica que no han tenido poca variedad de alimentos en el hogar vs un 25% de la población quien indicó que si han contado con poca variedad de alimentos en el hogar.

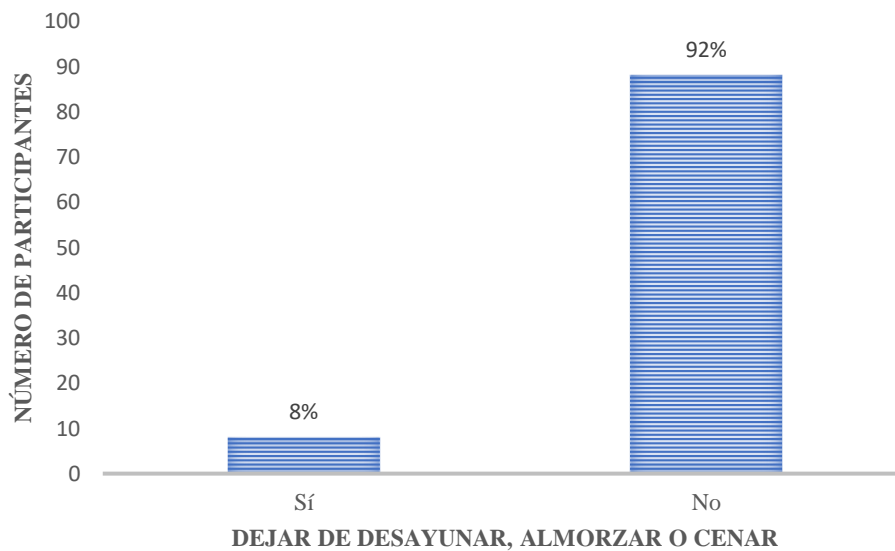


Figura N° 15. Participantes que afirman o niegan haber tenido que dejar consumir los tiempos de comida fuertes, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 15, se muestra la respuesta de los participantes ante la interrogante ¿Ha tenido que dejar de desayunar, almorzar o cenar en los últimos 3 meses, arrojando que: un 92% de la población indico no haber dejando de desayunar, almorzar o cenar, mientras que un 8% de la población indica que sí ha tenido que dejar de desayunar, almorzar o cenar.

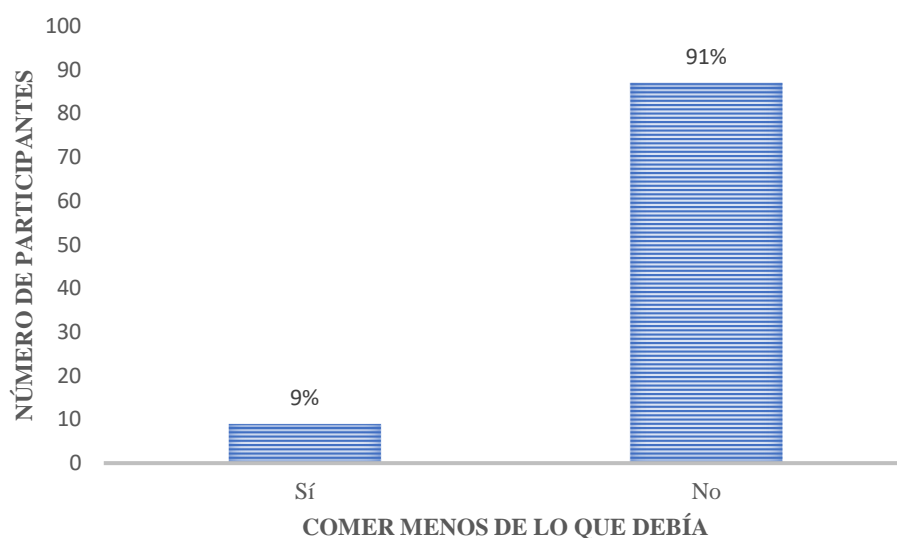


Figura N° 16. Participantes que afirman o niegan haber tenido que comer menos de lo que debían, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 16, se puede apreciar la respuesta de los participantes ante la interrogante ¿En algún momento tuvo que comer menos de lo que debía?, observando que un 91% de la población no ha tenido que comer menos de lo que debía, mientras que un 9% de la población indica haber tenido que comer menos de lo que debía.

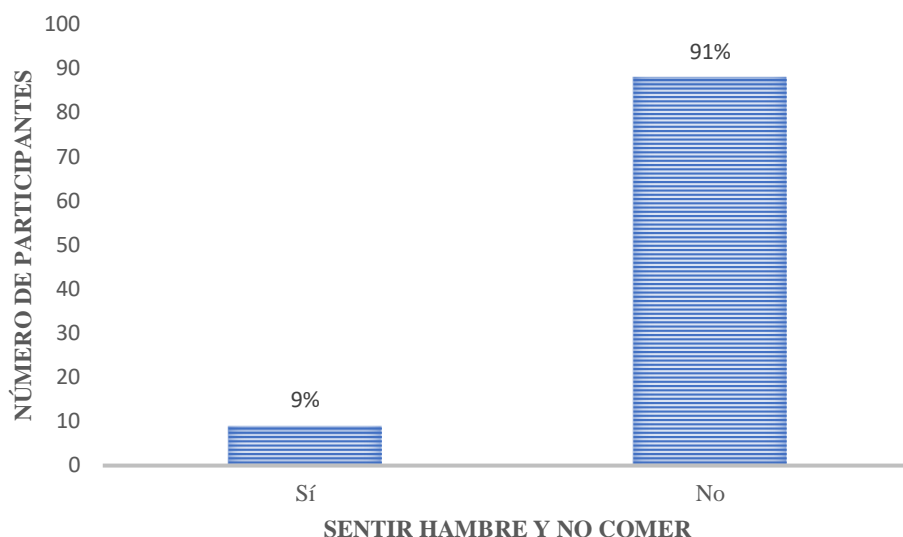


Figura N° 17. Participantes que afirman o niegan haber sentido hambre y no poder comer, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 17, se muestra la respuesta de los participantes ante la interrogante ¿En los últimos tres meses sintió hambre y no pudo comer?, observando que un 91% de la población tuvo una respuesta negativa ante la interrogante, vs un 9% que indica haber tenido hambre y no poder comer.

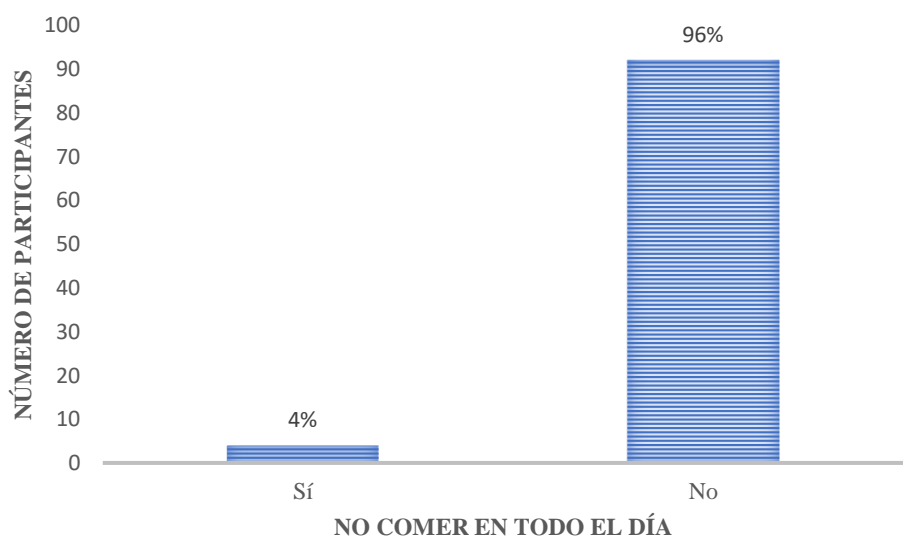


Figura N° 18. Participantes que afirman o niegan no haber comido en todo el día , 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 18, se muestra la respuesta de los participantes, ante la interrogante ¿Ha quedado sin comer todo el día?, encontrando que el 96% de la población no se ha quedado sin comer en todo el día, mientras que un 4% de la población sí.

Se presentan resultados de línea de pobreza y seguridad alimentaria según resultados del cuestionario ELCSA

Tabla N° 7 Resultados del cuestionario ELCSA

Indicador	Puntaje ELCSA
Media	1,2
Desviación estándar	1,8
Mínimo	0,0
Máximo	8,0

Fuente: (elaboración propia, 2021)

En la tabla N° 7 se muestran los resultados del cuestionario ELCSA, observando que la puntuación media es de 1,2, la puntuación estandar corresponde a 1,8, la puntuación mínima adquirida es de 0, y la puntuación máxima es de 1,8.

Tabla N° 8 Seguridad alimentaria según resultados del cuestionario ELCSA

Seguridad Alimentaria	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)
Seguridad	57	59
Inseguridad leve	26	27
Inseguridad moderada	12	12
Inseguridad Severa	2	2
Total	96	100

Fuente: (elaboración propia, 2021)

En la tabla N° 8 se indica la Seguridad Alimentaria según el resultado del cuestionario ELCSA, donde se observa que un 59% de los participantes se encuentra en estado de seguridad alimentaria, mientras que un 27% se encuentra en inseguridad leve, un 12% en inseguridad moderada y un 2% en inseguridad severa.

4.1.4 DATOS SOCIOECONÓMICOS

En la siguiente sección se muestran los datos socioeconómicos de la población encuestada, los cuales arrojan información contundente en cuanto al ingreso económico por hogar, lo que ayudara a entender si los participantes poseen acceso a la CBA

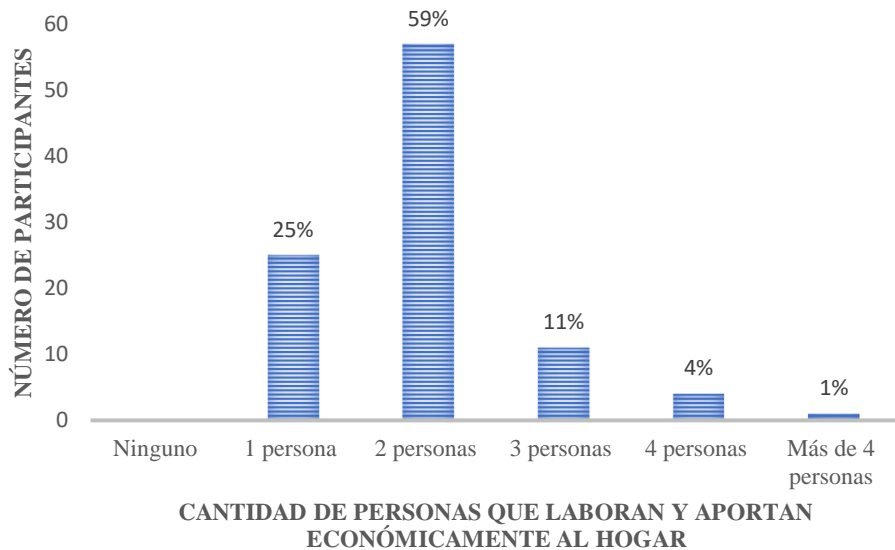


Figura N° 19. Cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 19, se puede apreciar la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar, arrojando que un 59% de los participantes indica que son 2 las personas que trabajan y aportan económicamente al hogar, mientras que un 25% indica que solo 1 persona, un 11% 3 personas, un 4% 4 personas, un 1% más de 4 personas. Cabe resaltar que ningún participante indica que ninguno trabaja.

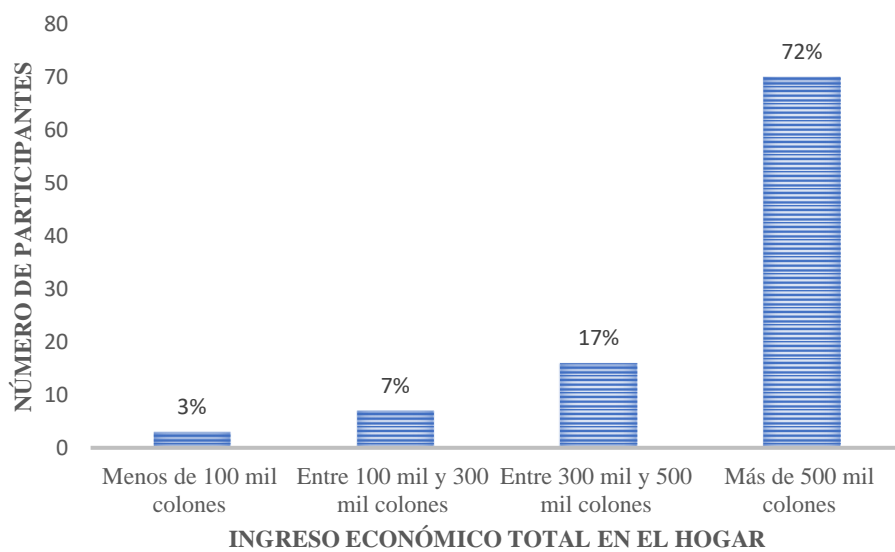


Figura N° 20. Ingreso económico total en el hogar, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 20, se observa el ingreso económico total en el hogar, encontrando que el 72% de los participantes indican que es mayor a 500 mil colones, un 17% indica que es entre 300 mil y 500 mil colones, un 7% entre 100 mil y 300 mil colones y por último un 3% indica ser menor a 100 mil colones.

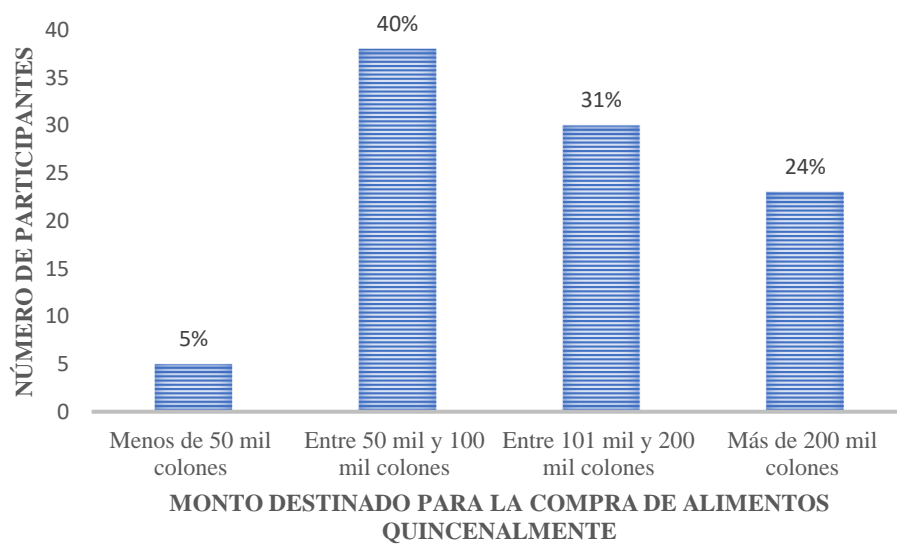


Figura N° 21. Monto destinado para la compra de alimentos quincenalmente, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 21, se muestra el monto destinado para la compra de alimentos, observando que un 40% de la población indica destinar entre 50 mil y 100 mil colones, un 31% entre 101 mil y 200 mil colones, un 24% más de 200 mil colones y por último un 5% menos de 50 mil colones.

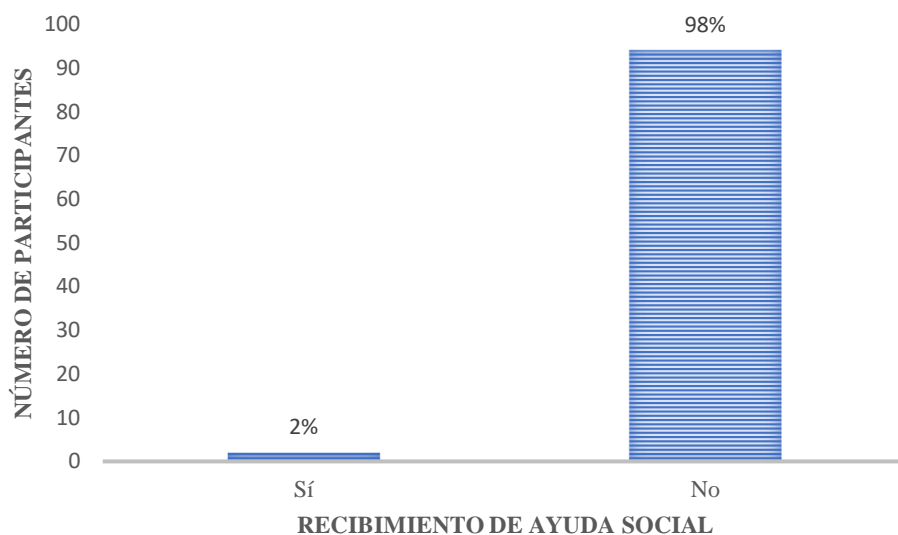


Figura N° 22. Presencia de ayuda social, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 22, se puede observar si alguno de los participantes cuenta con ayuda social, arrojando que el 98% de la población no recibe ayuda social, mientras que un 2% sí.

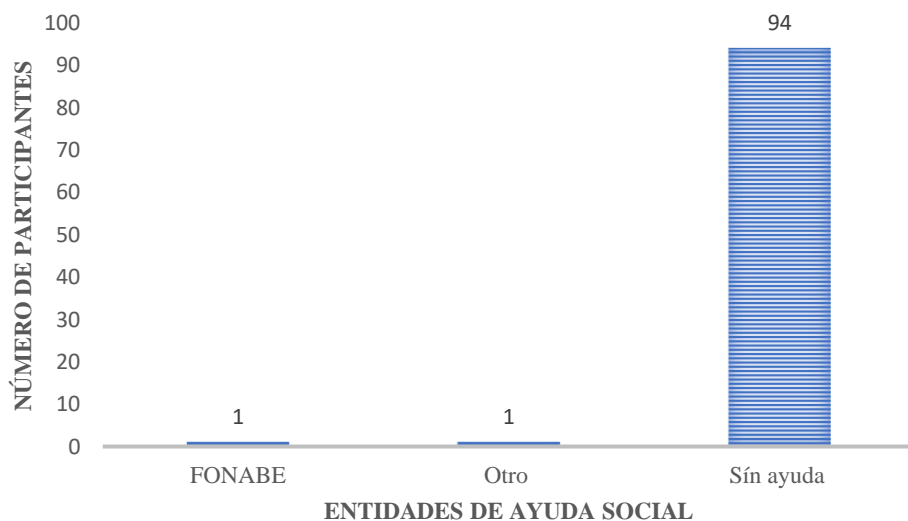


Figura N° 23. Tipo de entidad de ayuda social que recibe, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 23, se puede apreciar que el 98% de la población no recibe ningún tipo de ayuda social, un 1% recibe ayuda social de FONABE, y un 1% indicó que recibe ayuda social de otra entidad.

Tabla N° 9 Estado de pobreza según método de línea de pobreza de acceso a la Canasta Básica Alimentaria y de bienes y servicios

Condición de pobreza	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)
No pobre	65	68
Pobreza básica	27	28
Pobreza extrema	4	4
Total	96	100

Fuente: elaboración propia, 2021

En la tabla N° 9 se puede observar el estado de pobreza según el método de la línea de pobreza de acceso a la Canasta Básica Alimentaria y de bienes y servicios, encontrando que el 65% de la población se encuentra en estado de no pobre, un 28% en pobreza básica y por último un 4% en pobreza extrema.

4.2 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS BIVARIADOS

Se presenta la relación de los hábitos alimentarios y acceso a la canasta básica alimentaria (método de pobreza), seguridad alimentaria según ELCSA e ingreso económico. Se utiliza metodología de Chi cuadrado o Test exacto de Fisher para variables cualitativas. El valor de referencia (alpha) es 0,05 y la confianza de 95%.

4.2.1 Relación de frecuencia de consumo de alimentos e ingreso

Tabla N° 10 Relación de frecuencia de consumo de alimentos e ingreso

Alimentos	Tipo de prueba	Valor p (significancia)	Interpretación
Arroz	Test exacto de Fisher	0,67	No hay relación entre variables.
Tortilla de Maíz	Test exacto de Fisher	0,72	No hay relación entre variables.
Derivados de Trigo	Test exacto de Fisher	0,24	No hay relación entre variables.
Panes	Test exacto de Fisher	0,05	Relación de variables
Avena	Test exacto de Fisher	0,27	No hay relación entre variables.
Vitamaíz	Test exacto de Fisher	0,13	No hay relación entre variables.
Frijoles	Test exacto de Fisher	0,30	No hay relación entre variables.
Leguminosas	Test exacto de Fisher	0,04	Relación de variables
Carnes	Test exacto de Fisher	0,21	No hay relación entre variables.
Pescado/mariscos enlatados	Test exacto de Fisher	0,74	No hay relación entre variables.

Alimentos	Tipo de prueba	Valor p (significancia)	Interpretación
Pescado fresco	Test exacto de Fisher	0,16	No hay relación entre variables.
Embutidos	Test exacto de Fisher	0,44	No hay relación entre variables.
Leche/yogurt	Test exacto de Fisher	0,55	No hay relación entre variables.
Queso blanco	Test exacto de Fisher	0,10	No hay relación entre variables.
Natilla, queso crema, etc.	Test exacto de Fisher	0,41	No hay relación entre variables.
Aceites vegetales	Test exacto de Fisher	0,10	No hay relación entre variables.
Manteca/margarina	Test exacto de Fisher	0,24	No hay relación entre variables.
Frutas	Test exacto de Fisher	0,72	No hay relación entre variables.
Vegetales acuosos	Test exacto de Fisher	0,78	No hay relación entre variables.
Vegetales de ensalada	Test exacto de Fisher	0,89	No hay relación entre variables.
Verduras harinosas	Test exacto de Fisher	0,05	Relación de variables
Azúcar, miel, etc.	Test exacto de Fisher	0,54	No hay relación entre variables.
Café	Test exacto de Fisher	0,62	No hay relación entre variables.
Horchata, pinolillo, etc.	Test exacto de Fisher	0,09	No hay relación entre variables.

Fuente: elaboración propia, 2021

En la tabla N° 10 se puede observar la relación de frecuencia de consumo de alimentos e ingreso económico, arrojando que únicamente hay presencia de relación de la frecuencia de consumo en alimentos como: panes, leguminosas y verduras harinosas, con el ingreso de los participantes, lo cuál indica que a mayor ingreso económico, mayor frecuencia de consumo de alimentos como panes, leguminosas y verduras harinosas.

4.2.2 Relación de hábitos alimentarios e ingreso económico

Tabla N° 11 Relación de hábitos alimentarios e ingreso económico

Hábito	Tipo de prueba	Valor p (significancia)	Interpretación
Fraccionamiento de dieta	Test exacto de Fisher	0,55	No hay relación entre variables.
Tiempo para comer	Test exacto de Fisher	0,19	No hay relación entre variables.
Técnicas culinarias	Test exacto de Fisher	0,02	Relación de variables
Consumo de agua	Test exacto de Fisher	0,68	No hay relación entre variables.
Consumo de sal de mesa	Test exacto de Fisher	0,96	No hay relación entre variables.
Tipo de grasa para cocinar	Test exacto de Fisher	0,07	No hay relación entre variables.
Consumo de bebidas azucaradas	Test exacto de Fisher	0,76	No hay relación entre variables.
Agregar azúcar a bebidas	Test exacto de Fisher	0,04	Relación de variables
Consumo de comida rápida	Test exacto de Fisher	0,92	No hay relación entre variables.

Fuente: (elaboración propia, 2021)

En la tabla N° 11 se muestra la presencia de relación entre los hábitos alimentarios y el ingreso económico, encontrando que existe únicamente relación de las técnicas culinarias y la adición de azúcar a bebidas con el ingreso. Por lo tanto a mayor ingreso económico mejor son las técnicas culinarias a escoger, y en cuanto al azúcar a mayor ingreso menor el consumo de azúcar, dado que se podría entender que exista una mayor educación por lo tanto un mayor conocimiento sobre los efectos del consumo en exceso del azúcar.

4.2.3 Relación de frecuencia de consumo de alimentos y seguridad alimentaria

Tabla N° 12 Relación de frecuencia de consumo de alimentos y seguridad alimentarios según

ELCSA

Alimentos	Tipo de prueba	Valor p (significancia)	Interpretación
Arroz	Test exacto de Fisher	0,26	No hay relación entre variables.
Tortilla de Maíz	Test exacto de Fisher	0,42	No hay relación entre variables.
Derivados de Trigo	Test exacto de Fisher	0,05	Relación de variables.
Panes	Test exacto de Fisher	0,4	No hay relación entre variables.
Avena	Test exacto de Fisher	0,33	No hay relación entre variables.
Vitamaíz	Test exacto de Fisher	0,39	No hay relación entre variables.
Frijoles	Test exacto de Fisher	0,02	Relación de variables.
Leguminosas	Test exacto de Fisher	0,64	No hay relación entre variables.
Carnes	Test exacto de Fisher	0,06	No hay relación entre variables.
Pescado/mariscos enlatados	Test exacto de Fisher	0,27	No hay relación entre variables.
Pescado fresco	Test exacto de Fisher	0,87	No hay relación entre variables.
Embutidos	Test exacto de Fisher	0,48	No hay relación entre variables.
Leche/yogurt	Test exacto de Fisher	0,93	No hay relación entre variables.
Queso blanco	Test exacto de Fisher	0,18	No hay relación entre variables.
Natilla, queso crema, etc.	Test exacto de Fisher	0,03	Relación de variables.
Aceites vegetales	Test exacto de Fisher	0,10	No hay relación entre variables.
Manteca/margarina	Test exacto de Fisher	0,04	Relación de variables.
Frutas	Test exacto de Fisher	0,31	No hay relación entre variables.
Vegetales acuosos	Test exacto de Fisher	0,56	No hay relación entre variables.
Vegetales de ensalada	Test exacto de Fisher	0,13	No hay relación entre variables.
Verduras harinosas	Test exacto de Fisher	0,33	No hay relación entre variables.
Azúcar, miel, etc.	Test exacto de Fisher	0,44	No hay relación entre variables.
Café	Test exacto de Fisher	0,33	No hay relación entre variables.
Horchata, pinolillo, etc.	Test exacto de Fisher	0,60	No hay relación entre variables.

Fuente: (elaboración propia, 2021)

En la tabla N° 12 se indica la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y la seguridad alimentaria según ELCSA, mostrando que existe tanto relación en los derivados del trigo como en los frijoles así como en productos fuente de grasa como la natilla, queso crema y la manteca y margarina. Por lo tanto se puede afirmar, que al existir relación entre las variables, aumentando la frecuencia de consumo de los alimentos que si mostraron relación, pueden ser determinantes para que los participantes permanezcan dentro de la SA o por el contrario estar en IA.

4.2.4 Relación de hábitos alimentarios y seguridad alimentaria

Tabla N° 13 Relación de hábitos alimentarios y seguridad alimentarios según ELCSA

Hábito	Tipo de prueba	Valor p (significancia)	Interpretación
Fraccionamiento de dieta	Test exacto de Fisher	0,07	No hay relación entre variables.
Tiempo para comer	Test exacto de Fisher	0,81	No hay relación entre variables.
Técnicas culinarias	Test exacto de Fisher	0,00	Relación de variables
Consumo de agua	Test exacto de Fisher	0,53	No hay relación entre variables.
Consumo de sal de mesa	Test exacto de Fisher	0,31	No hay relación entre variables.
Tipo de grasa para cocinar	Test exacto de Fisher	0,35	No hay relación entre variables.
Consumo de bebidas azucaradas	Test exacto de Fisher	0,48	No hay relación entre variables.
Agregar azúcar a bebidas	Test exacto de Fisher	0,09	No hay relación entre variables.
Consumo de comida rápida	Test exacto de Fisher	0,85	No hay relación entre variables.

Fuente: (elaboración propia, 2021)

En la tabla N° 13 se observa la relación entre los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA, arrojando que únicamente hay relación en las técnicas culinarias. Por lo tanto se puede decir que entre más conocimiento haya sobre las técnicas culinarias más saludables mayor será la SA de los participantes.

4.2.5 Relación de frecuencia de consumo de alimentos y acceso a la CBA según el método de la Línea de Pobreza

Tabla N° 14 Relación de frecuencia de consumo de alimentos y acceso a la Canasta Básica Alimentaria según método de Línea de Pobreza

Alimentos	Tipo de prueba	Valor p (significancia)	Interpretación
Arroz	Test exacto de Fisher	0,52	No hay relación entre variables.
Tortilla de Maíz	Test exacto de Fisher	0,05	Relación de variables
Derivados de Trigo	Test exacto de Fisher	0,52	No hay relación entre variables.
Panes	Test exacto de Fisher	0,17	No hay relación entre variables.
Avena	Test exacto de Fisher	0,53	No hay relación entre variables.
Vitamaíz	Test exacto de Fisher	0,09	No hay relación entre variables.
Frijoles	Test exacto de Fisher	0,42	No hay relación entre variables.
Leguminosas	Test exacto de Fisher	0,12	No hay relación entre variables.
Carnes	Test exacto de Fisher	0,50	No hay relación entre variables.
Pescado/mariscos enlatados	Test exacto de Fisher	0,15	No hay relación entre variables.
Pescado fresco	Test exacto de Fisher	0,85	No hay relación entre variables.
Embutidos	Test exacto de Fisher	0,10	No hay relación entre variables.
Leche/yogurt	Test exacto de Fisher	0,03	Relación de variables
Queso blanco	Test exacto de Fisher	0,18	No hay relación entre variables.
Natilla, queso crema, etc.	Test exacto de Fisher	0,13	No hay relación entre variables.
Aceites vegetales	Test exacto de Fisher	0,13	No hay relación entre variables.
Manteca/margarina	Test exacto de Fisher	0,24	No hay relación entre variables.
Frutas	Test exacto de Fisher	0,95	No hay relación entre variables.
Vegetales acuosos	Test exacto de Fisher	0,78	No hay relación entre variables.
Vegetales de ensalada	Test exacto de Fisher	0,95	No hay relación entre variables.
Verduras harinosas	Test exacto de Fisher	0,14	No hay relación entre variables.
Azúcar, miel, etc.	Test exacto de Fisher	0,50	No hay relación entre variables.
Café	Test exacto de Fisher	0,75	No hay relación entre variables.
Horchata, pinolillo, etc.	Test exacto de Fisher	0,03	Relación de variables

Fuente: (elaboración propia, 2021)

En la tabla N° 14, se indica la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y el acceso a la Canasta Básica Alimentaria, según el método de la línea de pobreza, demostrando que existe tanto relación en alimentos como las tortillas de maíz, el yogurt/leche como en la horchata el pinolillo y la cebada. Lo que quiere decir que a pesar de que exista una relación entre ciertas variables, no necesariamente a mayor acceso de la CBA mayor frecuencia de consumo de alimentos, debido al papel que juegan otras variables no tomadas en cuenta como el gusto por los alimentos entre otras.

CAPITULO V

DISCUSIÓN Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN, COMPARACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS UNIVARIADOS

En el presente capítulo se detalla el diagnóstico de la situación encontrada en la encuesta aplicada, y se realiza la comparación de las variables estudiadas.

5.1.1 Características sociodemográficas

A continuación se presentan los principales hallazgos sobre los datos sociodemográficos con relación a la edad, sexo, estado civil, provincia del GAM, nivel educativo y cantidad de personas con las que viven los participantes.

La población que mayoritariamente accedió a colaborar con la investigación fue la de edades entre los 26 y 41 años, esto concuerda con la pirámide poblacional para este 2021, ya que actualmente la mayor cantidad de personas en Costa Rica son las que se encuentran en edad para laborar en este caso la mayor cantidad de población en CR se encuentra entre los 20 y 44 años, abarcando un 68,78% de la población total. (Pirámide poblacional, 2020)

En cuanto a la distribución por sexo en este caso no es equitativa, dado que es una investigación aleatoria, predominando el sexo femenino. Esto concuerda con los datos demográficos con los que cerró Costa Rica para el año 2020, donde el sexo femenino es ligeramente mayor al masculino con un 50,4%. (Datosmacro, s.f), igualmente al ser aleatoria la provincia en la que viven los participantes es variada sin embargo predominó la provincia de Heredia con el 67% de los participantes.

De acuerdo a la distribución según el grado académico predomina las personas que cuentan con universidad completa. Según BBC News (2018) la OCDE cataloga a Costa Rica como el país de América Latina que se encuentra en el lugar número 30 siendo la nación latinoamericana con mayor número de población universitaria, según la organización. La OCDE estima que el 23% de los costarricenses entre los 23 y los 64 años realizó algún tipo de estudios superiores.

Costa Rica en las últimas 4 décadas ha aumentado de un 10% a un 21% el porcentaje de población con estudios superiores. (Murullo, 2016)

Según la cantidad de personas con las que vive el participante de la encuesta mayoritariamente se vió que, 41% de los participantes vive con 2 personas y un 39% de 3 a 4 personas, lo que concuerda con los datos arrojados por el INEC indicando que el promedio de miembros por hogar es de 3,09 (en el 2020 fue de 3,18); el tamaño del hogar tiende a disminuir conforme aumenta el nivel de ingreso de los hogares, es decir, a menor ingreso, mayor cantidad de personas en el hogar. (Encuesta Nacional de Hogares, 2021)

5.1.2 Frecuencia de consumo

Entre los alimentos que se consumen con mayor frecuencia se encuentra el arroz el cual coincide con datos arrojados por CONARROZ (2020) el cuál mostro que el consumo aparente de arroz en el periodo 2019/2020, de acuerdo con la metodología de cálculo de la FAO, se estimó en 239,972 toneladas métricas de arroz pilado para un consumo per-cápita de 47.20 kg y un promedio mensual de 19,998 toneladas métricas, lo anterior muestra un aumento en el consumo de alrededor de 740 g de arroz por persona por año.

Las carnes por otro lado se encuentran dentro de los alimentos consumidos con mayor frecuencia, cabe resaltar que la presente investigación no planteo subdivisiones de carnes según sea pollo, res o cerdo. Según cifras de la Cámara Nacional de Avicultores (CANAVI) el consumo de pollo se encuentra por encima de la carne de cerdo o de res, ya que existe un consumo aproximado de 28 kg por habitante al año entre el 2016 y 2017, en comparación con el consumo de cerdo que ronda los 15,41 kg y la carne de res con un consumo de 14,32 kg. (Barquero M. , 2018)

Las recomendaciones de la OMS indican que un consumo adecuado de proteína es el que ronda entre los 0,8 y 1 g de proteína diarios por cada kg de peso corporal. (Vico, 2017)

Es importante tomar en cuenta que un consumo adecuado de proteína ayuda a mantener la masa muscular, son claves para muchos procesos a nivel celular, entre otros beneficios.

Las frutas, tanto los vegetales acuosos (chayote, zuchini, zanahoria entre otros) como los vegetales para ensalada fueron otro grupo de alimentos consumido de manera diaria, lo que representa un buen indicio de buenos hábitos alimentarios ya que se asegura un buen aporte de nutrientes en la dieta tales como fibra, vitaminas y minerales.

Es importante recalcar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo diario de 400 gramos entre frutas y vegetales, ya que un consumo suficiente de frutas y vegetales ha sido ampliamente asociado con diversos beneficios para la salud, entre ellos, el actuar como factor

protector contra el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, cáncer y enfermedades mentales. Sin embargo, un estudio realizado en la población urbana costarricense durante al año 2020, demuestra que en Costa Rica se consume un promedio de 200 g/d/p y solamente un 12% de la población costarricense cumple con la recomendación de la OMS. (Gómez, et al., 2020)

El café a diferencia de otras bebidas como la horchata el pinolillo y la cebada es consumida en mayor manera. Un estudio revelo que los costarricenses se ubicaban en el año 2018 como el segundo país de Latinoamérica que más café consume al año. (Obando, 2018)

En cuanto al consumo de grasas predominaron los aceites (girasol, palma, soya) frente a la manteca o la mantequilla.

El consumo adecuado de grasas es esencial para la salud, ya que contribuye a llenar las necesidades de energía, proporciona ácidos grasos esenciales y actúa como vehículo de vitaminas liposolubles, sin embargo, el excesivo consumo de grasas se ha asociado con un riesgo aumentado de obesidad, enfermedad coronaria y ciertos tipos de cáncer. El grado de riesgo varía de acuerdo con el porcentaje de energía proveniente de grasa total, de la cantidad de ácidos grasos y colesterol ingeridos y del consumo de antioxidantes y fibra dietaria. A su vez, la actividad física y el estado de salud juegan un papel muy importante.

Con representatividad nacional, el país dispone de información proveniente de dos encuestas realizadas por el Ministerio de Salud, en los años 1989 y 1991, las cuales mantuvieron una metodología de consumo aparente de alimentos, por lo que son comparables entre sí, y permiten realizar un análisis de tendencias. (Rodríguez y Mesa, s.f)

Los diferentes estudios dietéticos analizados muestran que dentro del grupo de grasas y aceites, la manteca vegetal es el alimento de mayor consumo, seguido por la margarina, a diferencia de la presente investigación con un rango aproximado de diferencia de 32 a 30 años, donde el consumo de aceites a aumentado su utilidad en comparación con la manteca vegetal.

En la II Encuesta Nacional de Consumo Aparente de Alimentos, se observan diferencias por estrato socioeconómico para la zona urbana del país. En los hogares del estrato bajo se presenta un mayor consumo diario de manteca vegetal (29.9 g) y un consumo mínimo de aceite vegetal (4.7 g), en contraste con los del estrato alto en donde el consumo de aceite vegetal (16.9 g) sobrepasa al de

manteca vegetal (13.0 g), Cabe destacar que entre los años 1989 y 1991 se presenta una disminución en el consumo de manteca vegetal (5.3 g) y un aumento en el consumo de aceite vegetal (1.9 g). Lo que concordaría con el presente estudio observando que conforme han pasado los años cada vez más la población opta por cocinar los alimentos con diferentes tipos de aceites en vez de manteca.

Las leguminosas como (lentejas, garbanzos y cubaces), arrojaron tener un consumo bajo por los participantes, el cual concuerda con una encuesta realizada por la FAO. Evidenciando que en las últimas décadas la producción de legumbres se ha trasladado hacia zonas donde el ser humano no contribuye al proceso de riego por lo que las lluvias son las que se encargan de dicho proceso, se ha generado una caída en sus rendimientos, competitividad, volúmenes producidos y el número de productores que las cultivan.

Actualmente existe un cierto estigma social, que asocia este alimento a los estratos más pobres de la sociedad, hecho reforzado por la falta de educación e información sobre sus beneficios alimentarios y su gran potencial agrícola. (FAO, 2016)

Tal y como se demostró en la Encuesta Nacional del Consumo de Alimentos donde se evidenció una disminución en el consumo per cápita de leguminosas. Al comparar por sexo, las mujeres consumieron menos leguminosas. Esto puede deberse a la incorporación de la mujer en el mercado laboral y a la disminución en el tiempo dedicado a realizar diversas preparaciones, por lo que se recurre a alimentos de fácil preparación o adquiridos fuera de casa. Las leguminosas aportan gran variedad de nutrientes críticos como la fibra dietética, la piridoxina, la riboflavina, el magnesio, el zinc y el fósforo, por lo que debe fomentarse su consumo en la población. (Guevara et al, 2019)

Es importante el consumo adecuado de leguminosas ya que nutricionalmente son adecuadas por su alto contenido en nutrientes entre los que se encuentra la fibra así como la proteína de origen animal.

Los embutidos por otro lado también arrojaron un consumo bajo, caso contrario a las noticias actuales que indican que en la última década el consumo de carne procesada ha aumentado en el país, cerca del 80% de la población la consume, y su ingesta es similar a la de países como Argentina, Brasil o Chile. (Cubero, 2021)

En un estudio realizado en la población urbana costarricense se encontró que los embutidos ocupaban la tercera posición en cuanto a alimentos de consumo diario, superada solo por la carne de ave cocida

y por la carne de res y cordero cocida. (Villalobos et al, 2019) En Costa Rica algunos embutidos, como la mortadela, el salchichón y el chorizo, se encuentran dentro de la Canasta Básica Alimentaria (CBA), por lo que el costo al consumidor es menor y esto podría contribuir a que su consumo sea mayor (Hidalgo et al, 2020)

Algunos de los factores que contribuyen a que los embutidos sean altamente consumidos son la falta de tiempo de la población para elaborar otros alimentos, la preferencia por productos de fácil preparación y sus precios accesibles (Serrano, 2003). Estos cambios en la oferta y consumo de embutidos en Costa Rica se contextualizan dentro de una transformación aún más amplia de los sistemas alimentarios en Latinoamérica, en los cuales los alimentos procesados tienen cada vez mayor disponibilidad y consumo. (Popkin y Reardon , 2018)

5.1.3 Hábitos alimentarios

En el caso de los hábitos alimentarios, la mayoría de los participantes de la investigación en este caso el 60% indicaron realizar entre 4 a 5 tiempos de comida.

Según fuentes bibliográficas afirman que lo importante no es realizar tantos tiempos de comida, si no cubrir el requerimiento diario según sea el caso de cada persona. (Gasto energético y requerimientos nutricionales diarios, 2021). Además entre los alimentos que más suelen omitirse se encuentran las meriendas así como la colación nocturna esto puede deberse al estilo de vida de cada participante y al actual ajetreo diario que impide realizar todos los tiempos de comida.

Entre 15 y 30 minutos fue la respuesta que con mayor frecuencia se repitió en cuanto al tiempo que se destina para el consumo de alimentos. Según distintas fuentes, se ha comprobado que alimentarse no debe pasar en un tiempo menor a 20 minutos ya que no garantiza una correcta ingesta, además de que es importante que a la hora de comer se practique lo que se conoce como “Mindfulness”, lo que significa comer conscientemente, escuchando sensaciones de hambre o saciedad, por lo que según lo encontrado los participantes podrían estar consumiendo los alimentos en cortos tiempos. (Genoves, 2021)

En cuanto a los métodos de cocción el más predominante fue a la plancha, lo que resulta ser beneficioso ya que la cantidad de grasa utilizada es mínima, por lo que reduce las probabilidades a padecer de enfermedades tales como hígado graso, hipercolesterolemia entre otras.

Al consultar sobre la frecuencia de consumo de “comida chatarra” se encontró que mayoritariamente (40% de la población) la consumen entre 1 a 2 veces a la semana, por diversas razones las personas se vuelven cada vez más propensas a optar por el consumo a menudo de comida rápida, ya sea por tener poco tiempo para cocinar sus propios alimentos, por hábitos alimentarios arraigados, o el ambiente en el que se desenvuelve, lo que podría acarrear problemas de salud tales como enfermedades no transmisibles entre las que se encuentra la obesidad, diabetes, hipertensión etc. (Guevara et al, 2019)

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir agua entre 2 a 3 litros diarios el equivalente a 8 vasos de agua diarios.

Es importante recalcar que la cantidad de agua a consumir varía según el sexo, la edad, la actividad física e incluso la zona geográfica en la que vive, por lo que es necesario una correcta hidratación ya que el cuerpo no es capaz de retener el líquido perdido a través de procesos naturales tales como la orina, las heces, el sudor entre otras. (Carbajal et al. , 2019)

Un 34% de los participantes indicó consumir más de 6 vasos diarios por lo que según las recomendaciones de la OMS su consumo estaría dentro del rango recomendado, por otro lado un 31% de la población indicó consumir entre 1 a 3 vasos diarios por lo que podrías estar presentando cierta deshidratación y en general problemas de salud a corto, mediano y largo plazo.

Con respecto al consumo de sal, ante la pregunta de adición de sal en las comidas una vez preparadas predominaron las respuestas negativas, por lo que no concuerda con los datos que arrojó el Ministerio de Salud quien indicó que la población adulta de Costa Rica consume en promedio 11,3 gramos de sal diaria por persona, más del doble del valor recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de (5g/d en adultos), lo que implica una amenaza para la salud de toda la población. (OMS, 2020)

En cuanto al consumo de azúcar la mayoría de la población indicó consumirla, y según la cantidad que se le adiciona a las bebidas predominó 1 cucharadita o menos, por lo que no concuerda con un estudio realizado por ELANS Costa Rica (Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud) arrojando que el consumo de azúcares añadidos representa el 14,7% de la energía consumida por la población urbana costarricense, siendo este porcentaje mayor en las mujeres y en las personas más jóvenes. La mayor cantidad de azúcares añadidos se consume en el hogar y durante las meriendas. Las bebidas azucaradas constituyen la principal fuente de azúcares añadidos en la dieta costarricense, y las bebidas gaseosas son la fuente más importante en el quintil de mayor consumo. (Georgina Gomez Sálas, et al. , 2019)

Según la recomendación de consumo de azúcar propuesta por la OMS se encuentra entre los 25 y 50 g como máximo de azúcar. (OMS, s.f)

5.1.4 Seguridad alimentaria según ELCSA

En términos de seguridad alimentaria el 67% de los participantes indicaron no presentar preocupación alguna por que los alimentos se acabaran, sin embargo un 33% indicó haber sentido preocupación. Dado el tiempo en el que inició la investigación, la preocupación por falta de alimento estaría ligada a la incertidumbre mundial debido a la pandemia por COVID-19. El Reporte Global sobre la Crisis Alimentaria (GRFC) indica que: “En el caso del COVID 19 el problema de acceso no se está dando tanto por falta de disponibilidad de alimentos (la oferta global es abundante) sino por una caída abrupta y catastrófica del ingreso y del empleo)” (Luiselli, 2021)

La FAO establece que las personas tienen inseguridad alimentaria moderada cuando enfrentan incertidumbres respecto a su capacidad para obtener alimento o se ven obligadas a aceptar menor calidad o cantidad en los alimentos que consumen. Mientras que existe inseguridad alimentaria severa en las personas cuando se quedan sin alimento y pueden llegar incluso a pasar un día, o varios sin comer. (FAO, 2020)

Además en la presente investigación un 21% de los participantes afirmaron no contar con alimentación saludable, mientras que un 25% indicó tener poca variedad de alimentos. Según estimaciones del Banco Mundial se considera que, a causa de la COVID-19, aumentó drásticamente el número de personas que enfrentaron y enfrentarán inseguridad alimentaria aguda en 2020 y 2021. El Programa Mundial de Alimentos (PMA) estima que, en los países donde actúa, 272 millones de personas sufren inseguridad alimentaria aguda o corren riesgo de sufrirla. Esta se define como la situación en que la vida o los medios de subsistencia de una persona se hallan en peligro inminente debido a la falta de alimentos. (Banco Mundial, 2021)

Según los datos que arrojó la encuesta sobre el cuestionario ELCSA clasificando a los participantes con: seguridad alimentaria (cuando su puntuación fue 0), inseguridad leve (puntuación de 1 a 3), inseguridad moderada (puntuación de 4 a 6), inseguridad severa (puntuación de 7 a 8), se encontró que: el 59% de los participantes se encuentran en seguridad alimentaria, el 27% se encuentra en

inseguridad leve, un 12% en inseguridad moderada y por último un 2% se encontró en inseguridad severa.

A la fecha de aparición de la pandemia del Coronavirus (COVID 19), existían en el mundo cerca de novecientos millones de personas con deficiente acceso a una alimentación suficiente y adecuada. Es por esto por lo que el desafío a la seguridad alimentaria es particularmente serio. Dentro de esa población con alimentación deficitaria, por lo menos ciento cincuenta y cinco millones presentan severas deficiencias alimentarias y su situación puede agudizarse críticamente con el avance de la pandemia. (Luiselli, 2021)

Por lo tanto los principales riesgos para la seguridad alimentaria se plantean a nivel nacional: los mayores precios minoristas, combinados con la disminución de los ingresos, implica que más y más hogares están reduciendo la cantidad y la calidad de su consumo de alimentos. (Banco Mundial, 2021)

5.1.5 Datos socioeconómicos

En cuanto al estado de pobreza según método de línea de pobreza de acceso a la Canasta Básica Alimentaria y de bienes y servicios se pudo determinar que 68% de los participantes se encuentren en un estado de no pobreza, mientras que un 28% vive en pobreza básica y un 4% bajo pobreza extrema, esta información se logro determinar considerando a los sujetos no pobres cuando su ingreso per cápita es suficiente para adquirir la canasta de bienes y servicios (línea de pobreza), en pobreza básica cuando su ingreso es menor al costo de la canasta de bienes y servicios, pero suficiente para acceder a la CBA y en pobreza extrema cuando el ingreso es insuficiente para acceder a la CBA.

Por lo tanto esta información concuerda con los últimos datos sobre que el nivel de pobreza bajo para el presente año (2021) en relación al año 2020, disminuyendo 3,2 puntos porcentuales, pasando de 26,2% a 23% lo que equivale a 383 000 hogares en estado de pobreza, 36 000 hogares menos que el año anterior. (Leitón P. , 2021)

El porcentaje de hogares en pobreza extrema es de 6,3 %, lo que equivale a una disminución de 0,7 p.p. respecto a la estimación del año 2020, cuando se ubicó en 7,0 %, esta variación es estadísticamente significativa. En términos absolutos equivale a 8 434 hogares menos en pobreza extrema, pasando de 112 987 hogares en esta condición en el 2020 a 104 553 en el 2021.

La incidencia de la pobreza en términos de personas en el 2021 es de 26,2 %, esto representa 1 351 668 personas, estadísticamente disminuye en 3,8 p.p. respecto al 2020, es decir, 177 587 personas menos en condición de pobreza. (Encuesta Nacional de Hogares, 2021)

Con respecto a la respuesta ante la pregunta sobre la cantidad de personas que labora y aportan económicamente al hogar la mayoría (59%) indicó que son 2, las personas que laboran actualmente y aportan económicamente al hogar, según la ENAHO 2019, el 80,3% del ingreso total de los hogares proviene del trabajo (asalariado y autónomo) (UNA, Escuela de Economía, 2019)

El 72% de la población indicó tener un ingreso económico total mayor a 500 mil colones, lo que podría estar coincidiendo según lo que indica la Encuesta Nacional de Hogares, julio 2021 donde se encontró que el ingreso promedio por hogar obtenido con la ENAHO 2021 es de ₡991 568 mensuales, que, con respecto al año anterior (₡ 891 934), representa una variación del 11,2 %. (Encuesta Nacional de Hogares, 2021)

En cuanto a la cantidad de dinero que se invierte en la compra de alimentos el 40% de los participantes indicó gastar entre 50 y 100 mil colones en la compra quincenal de alimentos y entre 101 mil y 200 mil colones 34% de los participantes lo que corresponde en total a la mayoría de la muestra con un gasto entre los 50 mil colones y los 200 mil colones quincenalmente. Según los resultados de la Encuesta Nacional de los Ingresos y Gastos de los hogares 2018, al desglosar la importancia relativa que tienen los diversos grupos de consumo dentro del gasto de los hogares, el mayor porcentaje corresponde al grupo de “Alimentos y bebidas no alcohólicas” con un 24,0% seguido del transporte. Entre los grupos de gasto de consumo se evidenció diferencias significativas en el nivel y estructura según el quintil de ingreso en que se ubicaron los hogares. Se observa que a medida que aumenta el ingreso per cápita del hogar, disminuye la participación relativa de los alimentos y vivienda y, por el contrario, aumenta la participación en gastos de salud, transporte, restaurantes y hoteles. (INEC, 2019)

Según afirman diversos estudios el gasto de consumo mensual per cápita en alimentación de los hogares de mayores ingresos fue casi tres veces al de los hogares de menores ingresos. Por tanto, los hogares más pobres consumen con frecuencia alimentos de menor costo como el pan y los cereales, principalmente el arroz, las pastas y las galletas, y con menos frecuencia frutas, hortalizas, legumbres y pescados. (Guevara et al, 2019)

Así lo demuestran las cifras sobre los ingresos y gastos de los costarricenses, las familias de menores recursos económicos, con ingresos mensuales en promedio de ¢291.953, emplean el 38% de ese dinero en alimentación, mientras que aquellos hogares con más dinero a disposición, en sus ingresos mensuales promedio de ¢1,1 millones, el grueso de esos fondos los emplean en temas de transporte, como comprar un auto o combustible. No significa que los hogares de mayores ingresos consuman menos alimentos, de hecho en términos absolutos las personas que pertenecen a los hogares del quinto quintil (con mayores ingresos) gastan más en alimentos. Es decir, ¢30.581 por mes las personas en el primer quintil (con menores ingresos) y ¢76.712 por mes para los del quinto quintil. (Morales R. , 2019)

5.2 DISCUSIÓN, COMPARACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS BIVARIADOS

5.2.1 Relación de la frecuencia de consumo con el ingreso

Según la tabla N°10 existe una relación del ingreso económico con la frecuencia de consumo de panes, leguminosas y verduras harinosas, mas no con otros alimentos.

Según cifras del Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI), la población de escasos recursos destina el 50% de sus ingresos a la alimentación, y la mayoría de los productos consumidos dentro de este porcentaje son alimentos con un alto índice de calorías, carbohidratos y grasas. Sólo del 2 al 4% es invertido en alimentos de proteína vegetal, y alrededor del 4% en vitaminas y minerales. (Urtado, 2016) Esto podría condicionar un alto consumo de alimentos como panes y verduras harinosas y un bajo consumo de fuentes de proteína vegetal como las leguminosas.

Según lo anterior, los sujetos con mejores ingresos económicos podrían destinar una mayor cantidad del presupuesto alimentario a otros productos como frutas y vegetales. (Amini, y otros, 2021) Se debe considerar que no solo el ingreso económico influyen sobre la frecuencia con la que se consumen los alimentos, sino que además otros factores que influyen en el consumo son los factores biológicos (como el hambre, y el sentido del gusto), los económicos (como el costo, los ingresos, el acceso y la disponibilidad en el mercado), los personales (como la educación y el tiempo disponible), los sociales (como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo) y los psicológicos (como el estado de ánimo y el estrés). (Beccari, 2019)

Por lo que estos factores podrían tener una mayor influencia sobre la frecuencia de consumo de alimentos que el ingreso económico en los sujetos de la muestra y deben considerarse para futuras investigaciones.

5.2.3 Relación de hábitos alimentarios e ingreso

Según los resultados expresados en la tabla N°11 se ha encontrado una relación dependiente entre el uso de diversas técnicas culinarias y la adición de azúcar a las bebidas con el ingreso económico. Otros hábitos alimentarios analizados no mostraron dependencia con el ingreso.

Un estudio publicado en 2015 sobre la relación de hábitos alimentarios y nivel de ingreso no encontró relación significativa entre dichas variables, a excepción del tipo de grasa que utilizaban los sujetos. Los investigadores proponen estudiar otras variables que pueden influir sobre los hábitos ya que los incluidos en el estudio eran relativamente accesibles a todos los participantes sin importar el ingreso. Hábitos como añadir sal, tomar agua y fraccionar la dieta raramente son influenciados por acceso económico como lo podría ser el acceso a mayor variedad de tipos de grasa para cocinar lo cual es sostenido por los resultados publicados. (Nar, Said Erzeybek, & Kaya, 2015)

Lo anterior afirma los resultados de esta investigación donde el ingreso económico no influyó en la mayoría de los hábitos alimentarios de los sujetos.

Por otra parte, el añadir azúcar a las bebidas es un hábito que suele relacionarse con el acceso a educación nutricional, la cual a su vez está condicionada con el ingreso económico, esperándose que a mayor ingreso, mayor acceso a la educación y hábitos saludables, como el no añadir azúcar a las bebidas. (Arrizabalaga, 2016)

El uso de diversidad de técnicas culinarias se relaciona con el ingreso en el sentido que a mayor ingreso mayor es el acceso a equipo de cocina como hornos, planchas o vaporeras que son necesarias para implementar diversas técnicas, Un mayor ingreso también se relaciona con acceso al conocimiento necesario para implementar dichas técnicas en la preparación de los alimentos. Un estudio sobre prevalencia y correlaciones sociodemográficas de las habilidades culinarias en adultos del Reino Unido demostró que los sujetos en el grupo socioeconómico más bajo eran los menos propensos a manifestar confianza en los alimentos, las técnicas o los platos preparados. (Adams, y otros, 2015), lo cual afianza los resultados obtenidos en esta investigación.

5.2.4 Relación de frecuencia de consumo de alimentos y seguridad alimentaria según ELCSA

Según los hallazgos encontrados en la tabla N° 12, existe una relación entre alimentos como los derivados del trigo, las leguminosas, la natilla, queso crema, margarina y manteca y el grado de seguridad alimentaria determinado por la escala ELCSA.

Es importante recalcar que la seguridad alimentaria existe cuando las personas tienen un adecuado acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para estar saludables. El hecho de no poder acceder a alimentos nutritivos ya sea por dificultades del acceso o disponibilidad afecta a la salud y a la situación socioeconómica de las personas y las sociedades, tanto a corto como a largo plazo. (Duraó et al., 2020)

El instrumento para medir la seguridad alimentaria ELCSA se utiliza para detectar el nivel de preocupación y la falta de acceso a, variedad y/o cantidad de alimentos. Estudios han demostrado que existe una relación entre una menor variedad de alimentos y mayor inseguridad alimentaria, y en algunas poblaciones un posible efecto de sustitución de fuentes de proteínas en los hogares en inseguridad alimentaria. (Vega et al , 2014)

Por lo tanto, se refleja un mayor consumo de derivados del trigo como fuente energética y junto a las leguminosas, una sustitución de alimentos protéicos de origen animal fuertemente asociados con mayor acceso, disponibilidad, y variedad de fuentes de grasa como natilla, queso crema, margarina y manteca, como muestra de menor variedad de grupos de alimentos en los hogares en inseguridad alimentaria. (Ruiz, 2016), (INCAP, 2018), (Cabezas et al., 2016)

Además, la relación costo-precio podría explicar la elección de los alimentos. Los sujetos con altos ingresos y mayor nivel educativo tienden a tener más acceso y disponibilidad de establecer hábitos alimenticios sanos. De forma contraria la restricción de alimentos o elección de alimentos más baratos se establece en los grupos de baja posición económica y de inseguridad alimentaria. (Infante y Mojica, 2017)

5.2.5 Relación de hábitos alimentarios y seguridad alimentaria según ELCSA

En cuanto a los hábitos alimentarios, no mostraron relación dependiente con el grado de seguridad alimentaria, a excepción del uso de técnicas culinarias. Esto podría deberse a que la escala ELCSA es

un indicador de acceso o en otras palabras de capacidad económica la cual como se estableció en la muestra al analizar la relación de ingreso y hábitos este afecta a las técnicas culinarias. Un estudio al respecto muestra datos que sugieren que el estatus socioeconómico y la educación están asociados con las fuentes de conocimiento de la gente sobre la cocina. (Caraher, Lang, Dixon, & Carr-Hill, 1999) Por lo que en el aspecto de seguridad alimentaria valorado por el instrumento ELCSA, el acceso podría condicionar el conocimiento sobre técnicas culinarias en los sujetos de la muestra.

5.2.6 Relación de frecuencia de consumo de alimentos y acceso a la Canasta Básica Alimentaria según método de línea de pobreza

Según los resultados expuestos en la tabla N°14 existe una relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y el acceso a la CBA específicamente en alimentos como la tortilla de maíz, leche y el yogurt, además de bebidas como horchata pinolillo y cebada.

Es importante recalcar el aumento de los precios de los alimentos a lo largo de este año en mayo fueron un 4,8% más caros que en abril, el mayor aumento mensual desde octubre de 2010, y un 39,7% más altos que el mismo mes de 2020. Los precios registraron un incremento durante 12 meses seguidos, para alcanzar su valor más alto desde septiembre del 2011. Lo cual puede afectar el acceso a los alimentos de los grupos más vulnerables económicamente, en teoría a mayor ingreso económico, mayor acceso a la CBA lo cual favorece mayor consumo de la variedad de alimentos que la conforman a pesar del aumento en los precios. (BBC News Mundo, 2021)

Los hallazgos en estudios sobre la influencia de la condición socioeconómica y la selección de alimentos muestran que es probable que un menor gasto en alimentos sea un factor clave para la elección de alimentos menos saludables entre los grupos socioeconómicos más bajos, también se ha observado mediación inversa; aunque en menor grado, por lo que el factor económico podría estar sobreestimado en la selección de algunos alimentos. (Pechey & Monsivais, 2016)

Por lo tanto el párrafo anterior podría explicar los resultados de esta investigación, en donde solamente algunos alimentos se han relacionado con el acceso económico a alimentos de la CB, los cuales suelen mantener precios constantes para favorecer su acceso, de este modo se indica la importancia de tomar en cuenta otros factores que influyen sobre la selección de alimentos como las preferencias, la cultura alimentaria y la disponibilidad en el área de estudio donde se desenvuelven los sujetos. (Vega et al , 2014)

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Se concluye que existe más de la mitad de los participantes clasificados como no pobres ya que poseen acceso a la CBA, así como encontrarse mayoritariamente dentro del rango de SA según el ELCSA, por lo cuál indica que dichos participantes podrían mantener mejores hábitos alimentarios.

En cuanto a las características sociodemográficas se encontró que la mayor cantidad de participantes fueron los de edades entre los 26 y 41 años, lo que concuerda con la pirámide poblacional actual que indica que la mayor cantidad de población costarricense se encuentra entre las edades de 20 y 40 años es decir la población trabajadora. Además son participantes que cuentan con estudios superiores en su mayoría con la universidad completa, con un núcleo familia de 2 personas mayoritariamente.

Con respecto a los hábitos alimentarios, se encontró una población que realiza entre 4 a 5 tiempos de comida, el método de cocción que más se utiliza es a la plancha, una gran parte de la población mantiene un alto consumo de agua mayor a los 6 vasos de agua, la mayoría no agrega sal a las comidas ya preparadas, el consumo mayor en cuanto a las grasas para cocción es el aceite, en cuanto al consumo de azúcar la mayoría indicó consumirla y agregarle 1 cucharadita o menos a las bebidas.

Según las relaciones investigadas los sujetos con altos ingresos y mayor nivel educativo tienden a tener más acceso y disponibilidad de establecer hábitos alimentarios sanos. De forma contraria, la restricción de alimentos o elección de alimentos más baratos se establece en los grupos de baja posición económica y de inseguridad alimentaria.

En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos y la seguridad alimentaria según ELCSA, se encontró una relación con: los derivados del trigo, las leguminosas, y alimentos con grasas saturadas tales como la natilla, la queso crema, manteca y margarina, lo cuál supone que en muchos de los casos a mayor frecuencia de este tipo de alimentos, mayor probabilidad de los participantes de encontrarse en SA.

Por último se encontró una relación entre la frecuencia de consumo de alimentos con el acceso a la CBA, en alimentos como la tortilla de maíz, leche/yogurt y bebidas tales como la horchata, pinolillo y cebada, lo que indica que a mayor acceso a la CBA, mayores son las probabilidades de que las personas puedan consumir este tipo de productos.

6.1 RECOMENDACIONES

- Para futuros investigadores podría incluirse a todos los miembros de la familia en la investigación, ya que se excluyó en la presente investigación personas menores de 18 años, brindando un enfoque mas completo tanto a nivel de hábitos alimentarios como de seguridad alimentaria, ya que la misma cuenta con un apartado específico para la población menor de 18 años.
- Distribuir la muestra en partes iguales en cuanto a hombres y mujeres, con la finalidad de encontrar soluciones específicas según el problema que presenten.
- Aumentar el rango de investigación, no solo a nivel del GAM, de manera que al momento de incluir en la investigación sitios fuera del GAM se ampliara la visión sobre el estado actual del país con relación a las variables estudiadas.
- Para futuros investigadores puede incluirse la Canasta Básica Alimentaria Ampliada no solo la CBA, dado que esta última engloba diferentes necesidades que tiene la población costarricense no solo en términos de alimentos y que afectan directa i indirectamente el estado nutricional de la población.
- Realizar investigaciones sobre seguridad alimentaria entre la zona rural y la urbana comparando de esta manera parámetros e indicadores en ambas zonas, de tal manera se podrá comparar con mayor veracidad el estado actual del país, así mismo los progresos que se pueden ir dando una vez que se obtenga el estado actual vs la línea de acción realizada.

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

- ELCSA: Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria
- FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación
- OMS: Organización Mundial de la Salud
- CBA: Canasta Básica Alimentaria
- ENIGH: Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos al Hogar
- CMA: Cumbre Mundial de la Alimentación
- FIDA: Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola
- UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
- PMA: Programa Mundial Alimentos
- MIDEPLAN: Ministerios de Planificación Nacional y Política Económica
- CANAVI: Cámara Nacional de Avicultores
- SA: Seguridad Alimentaria
- INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos
- SAN: Seguridad Alimentaria Nacional
- ENAHO: Encuesta Nacional de Hogares
- UCR: Universidad de Costa Rica
- OCDE: Organización para la Cooperación del Desarrollo Económico
- AI: Ingesta Adecuada
- IICS: Instituto de Investigadores de Ciencias de la Salud

REFERENCIAS

- Adams, J., Goffe, L., Adamson, A. J., Halligan, J., O'Brien, N., Purves, R., . . . White, M. (2015). Prevalence and socio-demographic correlates of cooking skills in UK adults: cross-sectional analysis of data from the UK National Diet. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(99). doi:<https://dx.doi.org/10.1186/s12966-015-0261-x>
- Álbares Cardona M. (2019). Métodos de cocción. *repositorio.lasallista.edu.co*.
http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/2477/1/METODOS_COCCION_INFLUENCIA_PROTEINA.pdf
- Altamirano, M. (2020). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida* (Vol. 5). Mexico : Mc Graw Hill.
- Amini, M., Njafi, F., Kazemi Karjani, A., Pasdar, Y., Samadi, M., & Moradinazar, M. (2021). Does socioeconomic status affect fruit and vegetable intake? Evidence from a cross-sectional analysis of the RaNCD Cohort. *International Journal of Fruit Science*, 21(1), 779-790. doi:<https://doi.org/10.1080/15538362.2021.1932692>
- Achón, (2020). Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: una visión desde la comunidad científica. *Scielo*, 35(https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700015).
- Araya, K (2020). Que es importante considerar sobre seguridad alimentaria, a la luz del COVID-19. *estadonacion.or.cr*. <https://estadonacion.or.cr/que-es-importante-considerar-sobre-seguridad-alimentaria-a-la-luz-del-covid-19/>
- Arauz, F. (2018). Canasta básica alimentaria, pobreza y el IVA. *Delfino.cr*.
- Arrizabalaga, A. A. (2016). Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Scielo*, 20(1), <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.1.181>.

- Barquero, K. (2018). Costa Rica segundo país de la región con menor consumo de alcohol. *Larepública.net*. <https://www.larepublica.net/noticia/costa-rica-segundo-pais-de-la-region-con-menor-consumo-de-alcohol>
- Barquero, M. (2018). Consumo de carne de cerdo en Costa Rica empieza ser más alto que el de res. *La Nación*. <https://www.nacion.com/economia/agro/consumo-de-carne-de-cerdo-en-costa-rica-supera-al/5JMSZUAVHFDLFFJHKT6XK5TVM/story/>.
- Banco mundial en Costa Rica. (2021). Costa Rica panorama general. *bancomundial.org*. <https://www.bancomundial.org/es/country/costarica/overview>
- Banco Mundial. (2021). La seguridad alimentaria y la COVID-19. *bancomundial.org*. <https://www.bancomundial.org/es/topic/agriculture/brief/food-security-and-covid-19>
- BBC News Mundo. (2018). Cuáles son los 10 países con más universitarios del mundo (y cuáles son los primeros de América Latina). *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45177236>
- BBC News Mundo. (2021). Por qué el precio de los alimentos en el mundo aumentó a su mayor nivel en más de una década. *BBC News Mundo*(<https://www.bbc.com/mundo/noticias-57365338>).
- Beccari, C. R. (2019). Factores que influyen en la selección de alimentos en personas de 18 a 35 años. [tesis de licenciatura en nutrición Univerisidad de la cuenca del plata] http://dspace.ucp.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/DGB_UCP/107/Beccari,%20Cristian%20Raúl%20-%202019%20-%20A.pdf?sequence=1
- Bodán, R. A. (2021). Evolución económica actual de Costa Rica al I trimestre 2021. *tec.ac.cr*. <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2021/05/20/evolucion-economica-actual-costa-rica-i-trimestre-2021>

- Camacho Jason., Bonilla Felipe. (2020). En julio bienes y servicios de canasta básica aumentan el precio de venta en un 1%. *elmundo.cr*. <https://www.elmundo.cr/opinion/en-julio-bienes-y-servicios-de-canasta-basica-aumentan-el-precio-de-venta-en-un-1/>
- Caraher, M., Lang, T., Dixon, P., & Carr-Hill, R. (1999). The state of cooking in England: The relationship of cooking skills to food choice. *British Food Journal*, 101(8), 590-609. doi:<http://dx.doi.org/10.1108/00070709910288289>
- Carbajal, (2019). Recomendaciones sobre el consumo de agua y alimentos en circunstancias especiales. *Comición de epidemiología*, 30(1), <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/07/1007546/02-carvajal-a-5-9.pdf>.
- Carmona S, (2017). The Latin American and Caribbean Food Security Scale (ELCSA). A reliable tool to measure lack of access to food. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 6(11), 24.
- Charpantier Arias Franklim., Bonilla Vargas Adriana. (2016). *Plan Nacional para la Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre, 2025*. Costa Rica. http://www.sepsa.go.cr/DOCS/2016-019-Plan_SANCELAC_I_Quinquenio.pdf
- CONARROZ. (2020). *Informe anual 2020*. Corporación Arrocería Nacional , Costa Rica . https://www.conarroz.com/userfile/file/INFORME_ANUAL_ESTADISTICO_PERIODO_2019_2020.pdf
- Cubero, L. O. (2021). Consumo de embutidos es seguro en el país. *unacomunica*. <https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/julio-2021/3552-consumo-de-embutidos-es-seguro-en-el-pais>
- Datosmacro. (s.f). Costa Rica - Piramide poblacional. *Expansión*. <https://datosmacro.expansion.com/demografia/estructura-poblacion/costa-rica>

- Defago M., Andreatta (2020). Cuarentena por COVID-19 y su efecto en los hábitos alimentarios
<https://www.conicet.gov.ar/cuarentena-por-covid-19-y-su-impacto-en-los-habitos-alimentarios/>
- Díaz, M. (2015). [*Desarrollo de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos validado para el área urbana del Departamento de Guatemala*. Tesis de licenciatura , Universidad Rafael Landivar , Guatemala].
- Durao, (2020). *Mejora el acceso de los alimentos en los países de ingresos bajos y medios*.
https://www.cochrane.org/es/CD011504/PUBHLTH_mejora-del-acceso-los-alimentos-en-los-paises-de-ingresos-bajos-y-medios
- ELCSA. (2017). *Salario Mínimo en Costa Rica 2021-2022*.<https://www.salario.online/salario-minimo-costarica/>
- Encuesta Nacional de Hogares. (2021). Encuesta Nacional de Hogares Julio 2021. INEC.
<https://inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/reenaho2021.pdf>
- FAO. (2019). *Seguridad Alimentaria bajo la pandemia de COVID-19*.
http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/covid19/Boletin-FAO-CELAC.pdf
- FAO. (2020). *Impacto de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición*.
http://www.fao.org/fileadmin/templates/cfs/Docs1920/Chair/HLPE_Spanish.pdf
- FAO. (2021). *derecho a la alimentación*. <http://www.fao.org/right-to-food/background/es/>
- FAO. (2020). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en America Latina y el Caribe*.
<http://www.fao.org/3/cb2242es/cb2242es.pdf>
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). *El estado de la seguridad alimentaria y seguridad en el mundo*. <https://www.fao.org/publications/sofi/2021/es/>
- FAO. (2018). 220 mil personas padecen hambre, mientras que la obesidad y el sobre peso aumentan en Costa Rica. <http://www.fao.org/costarica/noticias/detail-events/es/c/1165360/>

FAO. (2016). Consumo y producción de legumbres ha perdido fuerza en América Latina y el Caribe frente a cultivos más comerciales. *fao.org*. <https://www.fao.org/costarica/noticias/detail-events/en/c/460119/>

federick M., Calderón C., Degastraldi V., Duria F., Monsalvo C., Pinto M., Carrioli Vázquez C., Laguzzi Ezequiel M. (2020). Descriptive analysis during social isolation in Argentina. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 40(3). DOI <https://doi.org/10.12873/403federik>

FIES. (2020). Access to food in 2020 result of twenty national surveys using the food insecurity experience scale. *fao.org*. <http://www.fao.org/3/cb5623en/cb5623en.pdf>

Fishberg, M. (2018). Total and Added Sugar Intake: Assessment in Eight Latin American Countries. *PubMed*. (<https://doi.org/10.3390/nu10040389>).

Forbes. (2021). Hay que entender los malos hábitos alimenticios causados por la pandemia. *forbescentroamericano.com*. <https://forbescentroamerica.com/2021/06/02/malos-habitos-alimenticios-causados-por-la-pandemia-deben-atenderse/>

Food Facts for Healthy Choices. (2020). *eufic.org*. <https://www.eufic.org/es/que-contienen-los-alimentos/articulo/las-funciones-de-los-carbohidratos-en-el-cuerpo/>

García, M. (2016). tipos de pobreza. *PROADE*. <https://www.asociacionproade.org/blog/tipos-de-pobreza/>

Gasto energético y requerimientos nutricionales diarios. (2021). *fisiología.facmed*. <http://fisiologia.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2021/04/UTIII-5-Gasto-energetico.pdf>

Genoves, L. M. (2021). Tiempo consumiendo los alimentos. *sporthd.news*. <https://www.sporthd.news/texto-diario/mostrar/2839207/cuanto-tiempo-debemos-tardar-comer>

- Guías Alimentarias de Costa Rica. (2010). *mep.go.cr*.
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/guiasalimentarias.pdf>
- Gómez, (2020). La Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Población y Salud Mesoamericana*, 18(1), <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/42383/43478>.
- Hidalgo, (2020). oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en Mesoamérica. Centro Centroamericano de la Población Universidad de Costa Rica*, 18(1), Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>.
- HLPE. (2018). *La nutrición y los sistemas alimentarios*. Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición , CSA.
- INCAP. (2018). *Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica*. Guatemala .
<http://www.incap.int/mesocaribefoods/dmdocuments/tablacalimentos.pdf>
- Rodríguez, (2016). Added sugar intake and metabolic syndrome in US adolescents: cross-sectional analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey 2005–2012. *Public Health Nutrition* , 19. (<https://doi.org/10.1017/S1368980016000057>).
- INEC. (2020). *Pobreza por ingreso alcanzó un 26,2%*. informe anual , Instituto Nacional de Estadística y Censos , Costa Rica. <https://www.inec.cr/noticia/pobreza-por-ingresos-alcanzo-un-262>
- INEC. (2019). Resultados de la encuesta nacional de ingresos y gastos de los hogares 2018. <https://www.inec.cr/noticia/gasto-de-consumo-promedio-de-los-hogares-es-de-cl575-715-mensuales>
- Infante y Mojica. (2017). Influencia del nivel socioeconómico ante el estado nutricional de la población de Cádiz. *Revista electrónica de portales médicos*. (<https://www.revista->

portalesmedicos.com/revista-medica/influencia-del-nivel-socioeconomico-estado-nutricional/).

Jaimes, C. L. (2019). Porción diaria de carne recomendada. *elheraldo*.
<https://www.elheraldo.co/entretenimiento/comer-125-gramos-la-porcion-diaria-de-carne-recomendada-292047>

Juarez, C. (2020). Bajo consumo de leche a la recomendada por la FAO. *thefoodtech.com*.
<https://thefoodtech.com/tendencias-de-consumo/bajo-consumo-de-leche-a-la-recomendada-por-la-fao/>

Lanzas, M. S. (2021). Recomiendan sacar enbutidos de la canasta básica. *diarioextra.com*.
<https://www.diarioextra.com/Noticia/detalle/449541/recomiendan-sacar-embutidos-de-la-canasta-b-sica>

Leitón, P. (2021). Pobreza bajó a 23% en el 2021. *La Nación*.
(<https://www.nacion.com/economia/indicadores/pobreza-bajo-a-23-en-el-2021/DMCK3EMGYJGIJFN4EKIOUGEDOQ/story/>).

López, J. F. (2019). Definición de pobreza. *economipedia*.
<https://economipedia.com/definiciones/linea-de-pobreza.html>

Luiselli, C. (2021). La seguridad alimentaria frente a la pandemia covid-19. *Blog del IICA*.
<https://blog.iica.int/blog/seguridad-alimentaria-frente-pandemia-del-covid-19>

Machado, (2018). Study of food accessibility in two rural municipalities of Matanzas province, Cuba. *Scielo*, 41(1), 64-72. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112018001000017&script=sci_abstract&tlng=en

Marchesino Agostino M., López P., Guerberoff G., Olmedo R., (2020). Los procesos de fritura y su relación con los valores nutricionales y la inocuidad: Una visión integral desde la Seguridad

- Alimentaria. *Nexo Agropecuario*, 8(1), 43-51.
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/nexoagro/article/view/28927>
- Masis, P. S. (2016). Un acercamiento a la esencia de la cocina patrimonial de Costa Rica. *Portal de revistas académicas UCR*, 28(2),
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/24736>.
- MINSA. (2019). Guías Alimentarias para la población Peruana.
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
- Ministerio de Salud. (2020). Población adulta de Costa Rica consume más del doble de sal recomendado por la oms. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1562-poblacion-adulta-de-costa-rica-consume-mas-del-doble-del-valor-de-sal-recomendado-por-la-oms>
- Ministerio de Salud. (2021). Guías Alimentarias. [ministeriodesalud.go.cr](https://www.ministeriodesalud.go.cr).
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/comisiones/guias-alimentarias-ciga>
- Ministerio de Salud . (2016). *Perspectiva en cambio demográfico al 2045*.
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/indicadores-de-salud-boletines/4010-costa-rica-prospectiva-en-cambio-demografico-al-2045/file>
- Morales, R. (2019). ¿Cómo varía el gasto del costarricense según sus ingresos? *La República*.
<https://www.larepublica.net/noticia/como-varia-el-gasto-del-costarricense-segun-sus-ingresos>.
- Morales, K (2020). El COVID 19 esta reflejando la vulnerabilidad del sistema alimentario y las inquietudes sociales. *delfino.cr*. <https://delfino.cr/2020/12/el-covid-19-esta-reflejado-las-vulnerabilidades-del-sistema-alimentario-y-las-inequidades-sociales>
- Morales, F. C. (2020). Pobreza extrema. *economipedia.com*
<https://economipedia.com/definiciones/pobreza-extrema.html>

- Monge R., Muñoz L. (2016). Efecto de la crisis económica en el patrón alimentario del costarricense urbano. *Binasss.sa.cr*. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rccm/v11n2/art5.pdf>
- Mollejo, V. (2020). Que son los macronutrientes y porque resultan tan beneficiosos. *alimenterplus*. https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2020-01-03/macronutrientes-beneficios_1621138/
- Murillo, D. S. (2016). Porcentaje de costarricenses titulados en educación superior es menor al promedio de la OCDE. *EL FINANCIERO*. <https://www.elfinancierocr.com/economia-y-politica/porcentaje-de-costarricenses-titulados-en-educacion-superior-es-menor-al-promedio-de-la-ocde/MVMCT75OYBE5DHY3RPQFMSB3T4/story/>
- Nar, D., Said Erzeybek, M., & Kaya, F. (2015). Members of sporting life center to investigate eating habits according to income level. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 2(3). https://www.researchgate.net/publication/274374581_Members_of_sporting_life_center_to_investigate_eating_habits_according_to_income_level
- Nimbe Torres, Armando R. Tobar. (2020). Efectos del consumo excesivo de hidratos de carbono y grasas en el metabolismo de carbohidratos. *Alimentaciónysalud.unam.mx*. <https://alimentacionysalud.unam.mx/efecto-del-consumo-excesivo-de-hidratos-de-carbono-y-grasa-en-el-metabolismo-de-carbohidratos/>
- Nutricional System. (2017). Métodos de cocción saludable. *Nutriciónysaludblog.com*. <https://www.nutricionysaludblog.com/metodos-de-coccion-saludables/>
- OMS. (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
- OMS. (2019). *La inocuidad de los alimentos es responsabilidad de todos*. <https://www.who.int/es/news/item/06-06-2019-food-safety-is-everyones-business>

- Ortiz, A. (2019). Que son las proteínas y para que sirven. https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2019-06-01/proteinas-aminoacidos-para-que-sirven_1522540/
- Pacheco, M. (2020). Costa Rica no va por la senda de seguridad alimentaria. *La Republica*. <https://www.larepublica.net/noticia/costa-rica-no-va-por-la-senda-de-la-seguridad-alimentaria>
- Pacheco, B. M. (2020). La crisis, social, economica y política que enfrenta Costa Rica. *Seminario Universitario*. <https://semanariouniversidad.com/opinion/la-tesis-politica-social-y-economica-que-vive-costa-rica/>
- Pechey, R., & Monsivais, P. (2016). Socioeconomic inequalities in the healthiness of food choices: Exploring the contributions of food expenditures. *Preventive Medicine*, 88, 203-209. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.04.012>
- Pérez, W. (2020). Nueva definición de canasta básica. *elmundo.cr*. <https://www.elmundo.cr/costa-rica/diputados-aprueban-nueva-definicion-de-canasta-basica/>
- Pereira y Salas. (2017). Analysis of Tenth-Year Students' Eating Habits of a Technical High School in Pérez Zeledón Based on the Transversal Themes of the Program for Third Cycle of Costa Rica Basic General Education. *Scielo*. DOI: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
- Penaloga, A. (2019). *Economía* (Vol. 1). Cataluña : Mc Graw Hill. <https://www.mheducation.es/escolar/bachillerato/economia>
- Pie, Sutherland y San Martín. (2021). Consumo de frutas, verduras y legumbres en adultos de Santiago Oriente, Chile: ¿Ha influido el confinamiento por COVID-19? *Scielo*, 48(3), https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000300374&lng=es&nrm=iso.
- Piramide poblacional. (2020). *populatio-pyramid.net*. <https://population-pyramid.net/es/pp/costa-rica>
- Popkin y Reardon . (2018). Obesity and the food system transformation in Latin America. *PubMed*, 19(8), DOI: 10.1111/obr.12694.

- Porras, F. (2020). carbohidratos. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/carbohidratos.html>
- Prensa Libre de Costa Rica. (2020). aprueban una nueva definicion de la canasta basica.
- Rey, J. M. (2018). Seguridad alimentaria nutricional y cooperación Española: pasado, presente y futuro. *aecid.es*. https://www.aecid.es/Centro-Documentacion/Documentos/Publicaciones%20AECID/180626_publicacion_SAN_DEF.PDF
- Roblez, B. (2019). *Carne roja vs carne blanca*. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/higiene-alimentaria/composicion-de-la-carne-y-recomendaciones-de-consumo>
- Rodríguez Leitón M. (2019). Challenges for the consumption of fruits and vegetables. *Scielo*. DOI10.251710/RFMH.v19.n2.2077
- Rodríguez y Mesa. (s.f). Consumo de grasas y riesgo para la salud. *Revista costarricense de salud pública*. <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/446>
- Romano, B. (2018). Cuantas raciones de leche se debe consumir al día. *infosalus*. <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-cuantas-raciones-leche-debo-tomar-dia-20180601123735.html>
- Ruiz, A. M. (2016). Cereales. *Puleva*. <https://www.lechepuleva.es/aprende-a-cuidarte/tu-alimentacion-de-la-a-z/c./cereales>
- Ruth Isabele Gómez Campusano, et al. (2021). Food accessibility in Central America and the Dominican Republic. *NCDH* , 41(2). <https://reliefweb.int/report/haiti/latin-america-and-caribbean-regional-overview-food-security-and-nutrition-2021>
- Sábala, (2016). Fat and oils: Effects on health and global regulation. *Scielo*, 64(4), <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n4.53684>.
- Safont, N. (2018). *Grasas*. https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2018-02-27/grasas-saturadas-insaturadas-buenas-malas-salud_1522306/

- Sálas Gómez G, (2019). Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS-Costa Rica. *Scielo*, 61(3), https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0001-60022019000300111&lng=en&nrm=iso&tlng=es.
- Salvado Salas J., Babio N., Iglesias Juárez M., Pico C., Ros E., Aznar Moreno N. (2020). Importancia de los alimentos lácteos en la salud cardiovascular: ¿enteros o desnatados? *Scielo*, 35(6). <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2353>
- SEPSA, (2016). *Plan Nacional para la Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre*. Secretaria Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria , Costa Rica. http://www.sepsa.go.cr/docs/2021-009-Plan_SAN_ODS_2021-2025.pdf
- Soler, B. M. (2016). Alimentación en diferentes etapas de la vida. *zonahospitalaria.com*. <https://zonahospitalaria.com/alimentacion-en-diferentes-etapas-de-la-vida/>
- UCR. (2020). *Son los embutidos un verdadero riesgo de la salud*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/02/26/son-los-embutidos-un-verdadero-riesgo-para-su-salud.html>
- Universidad Veracruzana. (2016). *Porque disminuir la ingesta de azúcar de la dieta*. <https://www.uv.mx/saisuv/files/2016/05/consumo-de-azucar.pdf>
- Vargas, C. A. (2018). Importancia nutricional de la carne. *Scielo*, 5. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2409-16182018000300008
- Vázquez Ruiz Z, (2018). Egg consumption and dyslipidemia in a Mediterranean cohort. *Scielo*, 35(1). <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1347>
- Vega-Macedo, M., Shamah-Levy, T., Peinador-Roldán, R., Méndez-Gómez Humarán, I., & Melgar-Q. (2014). Inseguridad alimentaria y variedad de la alimentación en hogares mexicanos con niños menores de cinco años. *Salud Pública de México*, 56(Supl. 1), s21-s30. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342014000700005

Vico, J. R. (2017). *Deporte y Vida.*

https://as.com/deporteyvida/2017/06/26/portada/1498473439_004023.html

ANEXOS

ANEXO 1. DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Melissa Hernández Chavarría, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-16050517 egresado de la carrera de Nutrición Clínica de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercebido 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, trabajo de investigación titulado

RELACIÓN DEL ACCESO A LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA, LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA, Y EL INGRESO ECONÓMICO, CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ENTRE 18 Y 65 AÑOS DEL GRAN ÁREA METROPOLITANA, 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 7 días del mes de enero del año dos mil veintiuno



Melissa Hernández Chavarría
Cédula. 116050517

ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigación: Relación del acceso a la canasta básica alimentaria, la seguridad alimentaria según ELCSA, y el ingreso económico, con los hábitos alimentarios de la población entre 18 y 65 años del gran área metropolitana, 2021

Nombre de la investigadora principal: Melissa Hernández Chavarría

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN: La siguiente investigación es realizada por una estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, para optar por el grado académico de Licenciatura. El objetivo es relacionar el acceso a la Canasta Básica Alimentaria, la seguridad alimentaria según ELCSA y el ingreso económico con los hábitos alimentarios de la población entre los 18 y 60 años.

¿QUE SE HARÁ? Se llenara un cuestionario dividido en 4 secciones (datos sociodemográficos, accesibilidad alimentaria, hábitos alimentarios, seguridad alimentaria y datos socioeconómicos.)

RIESGOS: La investigación no presenta ningún riesgo para el o la participante, ya que no se mantendrá ningún tipo de contacto físico durante la aplicación de la encuesta.

BENEFICIOS

- A. La investigación no brindará ningún tipo de beneficio para quien participe en dicha investigación.
- B. Su participación en este estudio es voluntaria. tiene el derecho a negarse o a interrumpir su participación en cualquier momento.
- C. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una revista científica. Se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- D. No perderá ningún derecho legal por firmar este consentimiento.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- 1. Personas que no vivan en el GAM
- 2. Personas que se encuentren institucionalizadas (hospitalizadas, Hogar de ancianos, etc)
- 3. Personas que no firmen el consentimiento informado

CONSENTIMIENTO

He leído toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Por lo tanto accedo a participar como sujeto de estudio en la investigación.

Nombre, cédula y firma del participante

fecha

ANEXO 3. CUESTIONARIO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

RELACIÓN DEL ACCESO A LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA, LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA, Y EL INGRESO ECONOMICO, CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ENTRE 18 Y 65 AÑOS DEL GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2021

El presente instrumento fue creado para culminar el proceso de graduación de mi persona Melissa Hernández Chavarría con el fin de obtener el título de Licenciatura de Nutrición. La información recaudada es confidencial y únicamente será utilizada para uso didáctico. Por favor marque con una “X” la opción que considere correcta.

Importante: colocar el teléfono de forma horizontal a la hora de rellenar el cuestionario en el celular.

A. Información sociodemográfica

1. Edad

- 18 – 25 años
- 26 – 41 años
- 42 - 65 años

2. Género

- Masculino
- Femenino

3. Estado civil

- Soltero
- Casado
- Unión libre
- Divorciado
- Viudo

4. Provincia del GAM en la que reside

- San José (excluyendo, Dota, Pérez Zeledón , León Cortés, Tarrazú)
- Heredia (excluyendo Sarapiquí y Vara Blanca)
- Alajuela (excluyendo, Guatuso, Los Chiles, Rio Cuarto, San Carlos, San Mateo, Upala y Zarcero)
- Cartago (excluyendo Turrialba)

5. Nivel educativo

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

6. Cantidad de personas con las que vive

- Solo
- 2 personas
- 3 – 4 personas
- Más de 5 personas

Hábitos alimentarios

Frecuencia de consumo de alimentos de la Canasta Básica Alimentaria

Grupo alimentario	Frecuencia de consumo				
	1 vez al mes o menos	2 veces al mes	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 o más veces por semana
Arroz blanco					
Tortillas de maíz					
Tortillas de trigo, pasta.					
Pan baguette, pan blanco, manita o piña, pan dulce, pan casero.					
Avena, maicena					
Frijoles negros y rojos					
Lentejas, garbanzos, cubaces, arvejas.					
Carnes (pollo, res, cerdo)					
Pescado y mariscos enlatados (atún en aceite, sardinas, calamares)					
Pescado fresco (pescado entero, cabeza de pescado, chuleta de pescado)					
Embutidos (salchicha, mortadela, salchichón, chorizo)					
Leche líquida, leche en polvo, yogurt					
Queso blanco					
Natilla, queso crema, mantequilla					
Grasas (aceite de girasol, maíz, palma africana y soya)					
Manteca, margarina					
Frutas (banano, papaya, sandía, melón, manzana)					
Vegetales acuosos (chayote, zanahoria, zucchini, ayote, tierno, vainicas)					
Vegetales para ensalada (lechuga, tomate, pepino, repollo, remolacha.)					

Verduras harinosas (papa, yuca, plátano maduro, elote)					
Azúcares y dulces (azúcar blanca, tapa de dulce, miel de abeja, gelatina de sabores en polvo)					
Café					
Horchata, pinolillo, cebada					

<p>1. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 – 3 <input type="checkbox"/> 4 – 5 <input type="checkbox"/> Más de 5</p>	<p>2. ¿Cuáles tiempos de comida realiza?</p> <p><input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Merienda (mañana) <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Merienda (tarde) <input type="checkbox"/> Cena <input type="checkbox"/> Merienda nocturna</p>
<p>3. Tiempo que destina para consumir los alimentos.</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 15 minutos <input type="checkbox"/> 15 – 30 minutos <input type="checkbox"/> 30 – 45 minutos <input type="checkbox"/> Más de 45 minutos</p>	<p>4. ¿Con cuál de los siguientes métodos de cocción cocina frecuentemente los alimentos en general en el hogar ?</p> <p><input type="checkbox"/> Hervido <input type="checkbox"/> A la plancha <input type="checkbox"/> Fritos <input type="checkbox"/> Al horno</p>
<p>5. ¿Indique con que frecuencia consume “comida chatarra”?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez al mes o menos <input type="checkbox"/> 2 veces al mes <input type="checkbox"/> 1 a 2 veces a la semana <input type="checkbox"/> 3 a 4 veces a la semana <input type="checkbox"/> Más de 5 veces a la semana</p>	<p>6. ¿Qué cantidad de vasos de agua consume diariamente (1 vaso = 250 mililitros)?</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1 vaso diario <input type="checkbox"/> Entre 1 y 3 vasos diarios <input type="checkbox"/> Entre 4 y 6 vasos diarios <input type="checkbox"/> Más de 6 vasos diarios</p>
<p>7. ¿Le agrega sal a la comida una vez preparada?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p>	<p>8. Indique con qué tipo de grasa cocina en su hogar.</p> <p><input type="checkbox"/> Aceite (soya, girasol, palma) <input type="checkbox"/> Manteca <input type="checkbox"/> Mantequilla</p>
<p>9. ¿Consume azúcar en bebidas tales como: refrescos de paquete, frescos naturales, gaseosas, té o café?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p>	<p>10. ¿Qué cantidad de azúcar le agrega a sus bebidas?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 cucharadita o menos <input type="checkbox"/> 2 cucharaditas <input type="checkbox"/> 3 cucharaditas</p>

	() 4 ó más cucharaditas
--	--------------------------

B. Seguridad alimentaria (Según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria)

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

C. Datos socioeconómicos

- | | |
|--|---|
| <p>1. Cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar</p> <p>() Ninguno
() 1 persona
() 2 personas
() 3 personas
() 4 personas
() más de 4 personas</p> | <p>2. Indique el ingreso económico total aproximado en su hogar.</p> <p>() menos de 100.000 colones
() entre 100.000 y 300.000 colones
() entre 300.000 mil y 500.000 colones
() más de 500.000 mil colones</p> |
|--|---|

3. Indique la suma aproximada destinada para la compra de alimentos quincenal.
- menos de 50.000 mil colones
 - entre 50.000 mil y 100.000 mil colones
 - entre 101.000 mil y 200.000 mil colones
 - Más de 200 mil colones
4. ¿Recibe ayuda social?
- Sí
 - No
5. Si su respuesta anterior fue “Si” indique cual
- CEN – CINAI
 - IMANU
 - CONAPAN
 - FONABE
 - IMAS
 - Otro
 - Sin ayuda social

ANEXO 4 RESULTADOS PLAN PILOTO

La siguiente información se recopiló del instrumento de recolección de datos que se muestra en el anexo No. 2, el cuál se aplicó a una muestra de 10 participantes, hombres y mujeres del GAM. Es importante destacar que dicho instrumento se aplicó utilizando material tecnológico además de redes sociales para su distribución.

A. Datos sociodemográficos

En el siguiente apartado se detallarán datos sociodemográficos de los participantes, ubicando a la investigación según edad, género, estado civil, provincia en la que vive la población encuestada, nivel de educación, así como la cantidad de personas con las que vive.

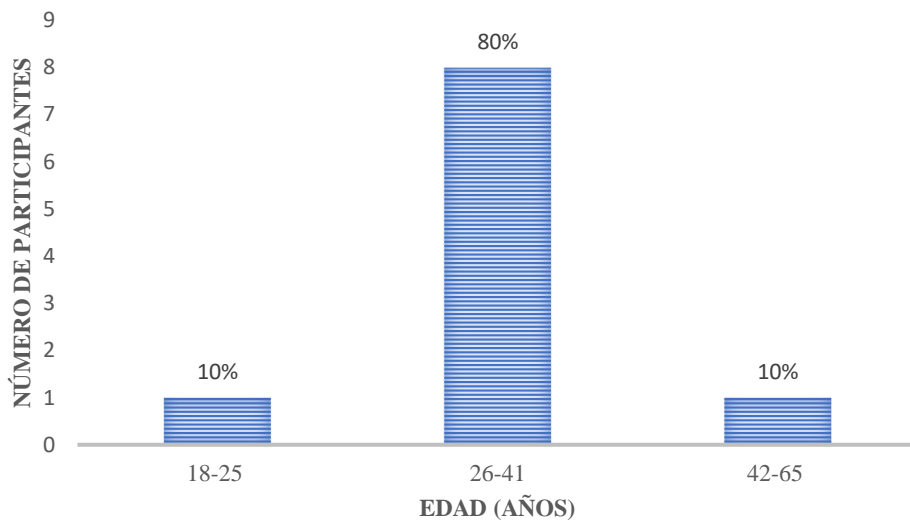


Figura N° 24. Distribución de la población encuestada según edad, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 24, con respecto a la distribución de participantes según edad, se obtuvo que el 80% de los encuestados correspondían a personas entre los 26 y 41 años, mientras que un 10% correspondió a personas entre los 18 y 25 años y otro 10% a personas entre los 42 y 65 años.

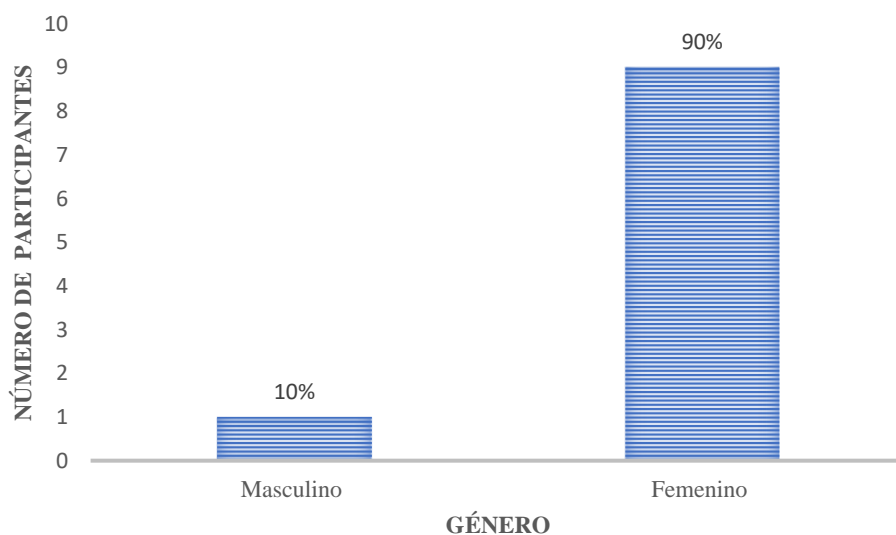


Figura N° 25. Distribución según género de los participantes, que residen en el GAM, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 25, con respecto a la distribución por género se obtuvo que el 90% de la población encuestada correspondió a mujeres, mientras que solo un 10% fueron hombres.

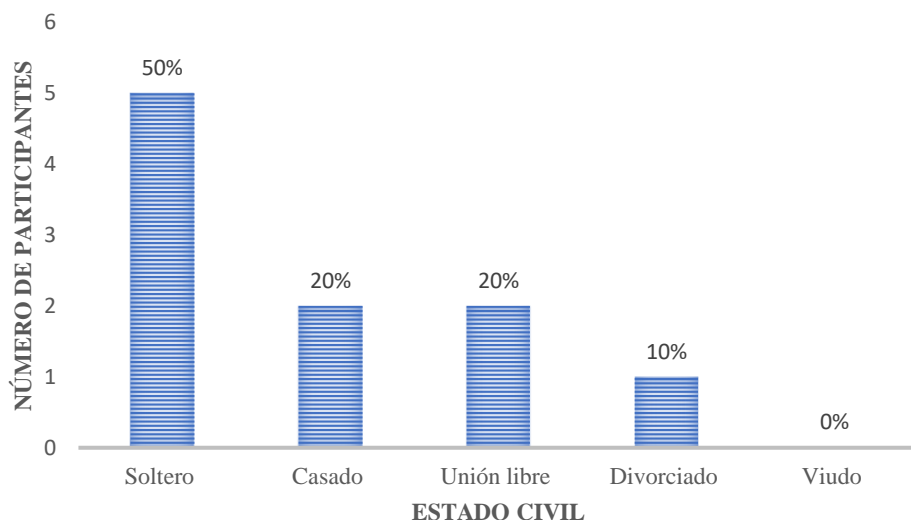


Figura N° 26. Estado civil de la población dentro del GAM, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 26, se encuentra el estado civil de los participantes en el plan piloto correspondiente, en el cuál se muestra que el 50% de la población, se encuentran solteros, un 20% casados, otro 20% se encuentra en unión libre, mientras que solo el 10% es divorciado, cabe resaltar que ningún participante indicó ser viudo.

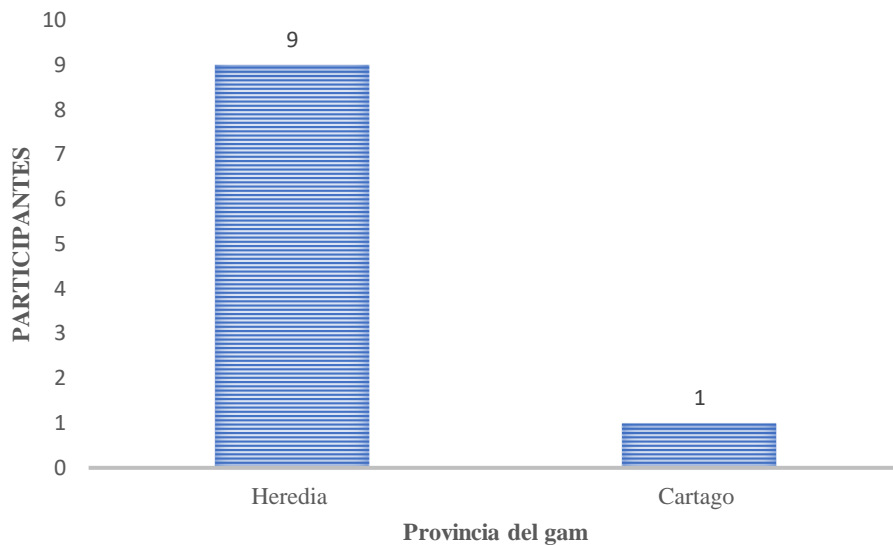


Figura N° 27. Provincia en la que reside dentro del GAM, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 27, se puede observar que el 90% de los participantes residen la provincia de Heredia, mientras que solo un 10% de la población en Cartago.

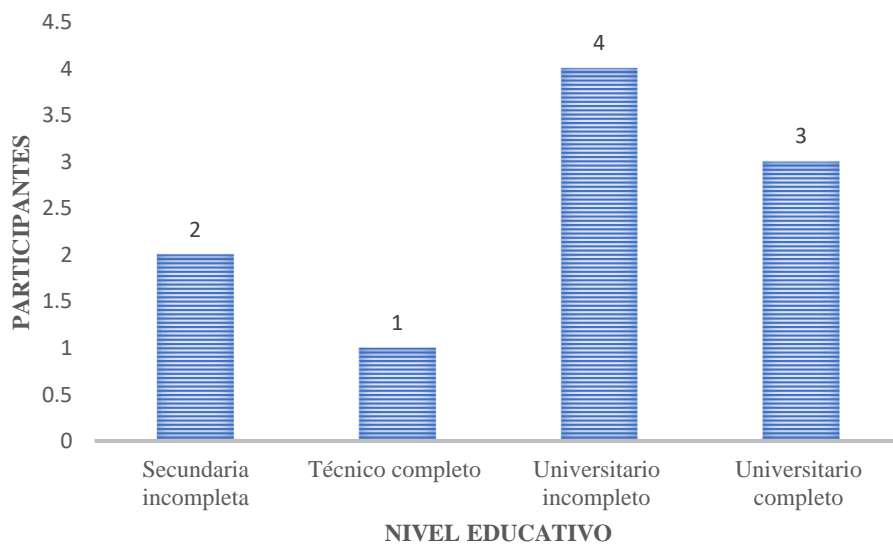


Figura N° 28. Nivel educativo de la población, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 28, se muestra el nivel educativo con el que cuenta la población encuestada, en el cual se observa que el 40% de los participantes indicaron tener la universidad incompleta, mientras que un 30% de los participantes tiene universidad completa, solo un 10% de los encuestados cuenta con técnico completo, el 20% se encuentra con secundaria incompleta, cabe resaltar que ningún participante indicó no contar con los estudios de la primaria.

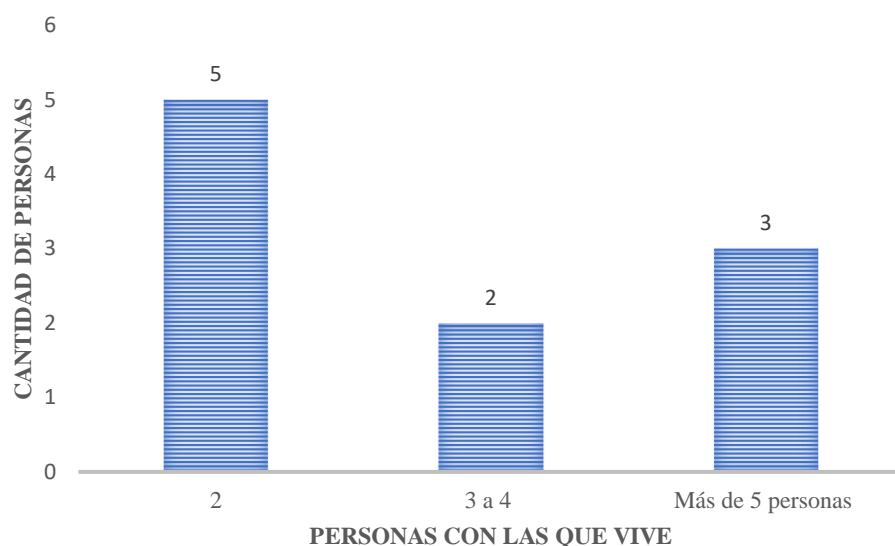


Figura N° 29. Distribución de participantes de acuerdo al número de personas con las que vive, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 29, se muestra el número de personas con las que vive el participante, encontrando que el 50% de la población vive con dos personas, mientras que el 30% de los encuestados vive con más de 5 personas, y un 20% con 3 o 4 personas.

B. Hábitos alimentarios

Esta sección constituye los hábitos alimentarios de los participantes basándose en una frecuencia de consumo de alimentos que se encuentran en la Canasta Básica Alimentaria así como preguntas relacionadas al consumo de alimentos.

Tabla N° 15 Frecuencias de consumo alimentarios en adultos entre los 18 y 65 años del GAM para plan piloto

Alimento	1 vez al mes o menos	%	2 veces al mes	%	1 a 2 veces a la semana	%	3 a 4 veces a la semana	%	Más de 5 veces a la semana	%
Arroz blanco					2	20%	1	10%	7	70%
Tortillas de maíz	2	20%	2	20%	3	30%	2	20%	1	10%
Tortillas de trigo y pasta	2	20%	2	20%	4	40%			2	20%
Panes	2	20%	2	20%	3	30%	1	10%	2	20%
Avena, maicena	5	50%	1	10%	3	30%	1	10%		
Frijoles negros o rojos			1	10%	3	30%	2	20%	4	40%
lentejas, garbanzos	2	20%	1	10%	6	60%			1	10%
Carnes					1	10%	1	10%	8	80%
Pescado y mariscos enlatados	2	20%	1	10%	3	30%	2	20%	2	20%
Pescado frescos	3	30%	2	20%	2	20%	2	20%	1	10%
Embutidos	5	50%	2	20%	2	20%			1	10%
Leche líquida, en polvo y yogurt	1	10%			4	40%	1	10%	4	40%
Queso blanco	2	20%	2	20%	3	30%	2	20%	1	10%
Natilla, queso crema, mantequilla	2	20%	1	10%	4	40%	1	10%	2	20%
Aceites			2	20%	2	20%	1	10%	5	50%
Manteca, margarina	7	70%					2	20%	1	10%
Frutas					2	20%	1	10%	7	70%
Vegetales acuosos					1	10%	3	30%	6	60%
Vegetales para ensalada					1	10%	3	30%	6	60%
Verduras harinosas			1	10%	1	10%	5	50%	3	30%
Azúcares y dulces	1	10%	1	10%	5	50%	2	20%	1	10%
Café	3	30%					2	20%	5	50%

Horchata, pinolillo, cebada	8	80%	2	20%
-----------------------------------	---	-----	---	-----

Tabla N° 11. Frecuencia de consumo de alimentos presentes dentro de la CBA, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N° 11, se muestra una frecuencia de consumo de alimentos presentes dentro de la Canasta Básica Alimentaria, en el cuál se obtiene que los alimentos que se consumen con mayor frecuencia son: el arroz, el pescado y mariscos enlatados, aceites, frutas, vegetales acuosos, y vegetales para ensalada. Mientras que los alimentos menos consumidos son: avena y maicena, embutidos, manteca, margarina así como la horchata, pinolillo y cebada.

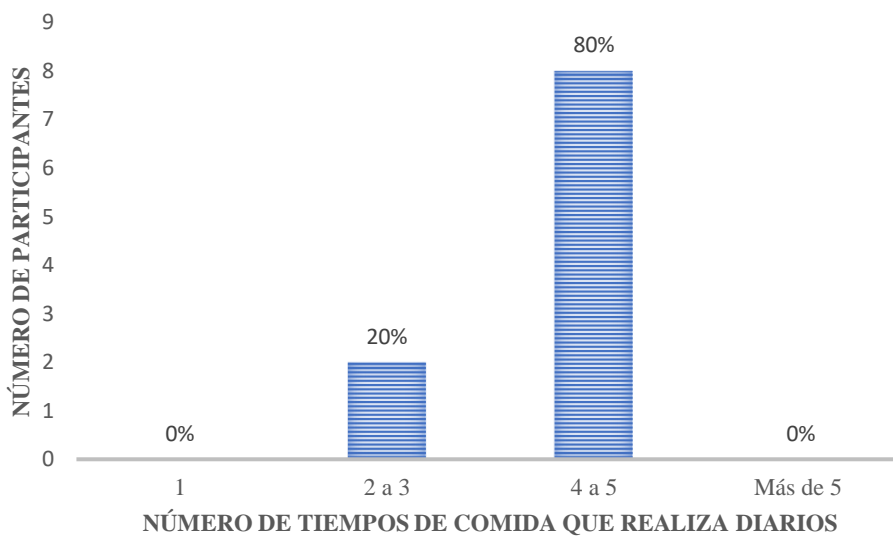


Figura N° 30. Número de tiempos de comida diarios que realizan los particioantes, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 30, se muestra los tiempos de comida diarios que realizan los participantes, donde ninguna persona indicó realizar solo 1 tiempo de comida o más de 5 tiempos de comida, el 80% de los participantes, indicó consumir entre 4 y 5 tiempos de comida, mientras que el 20% de los participantes indicaron realizar entre 2 a 3 tiempos de comida.

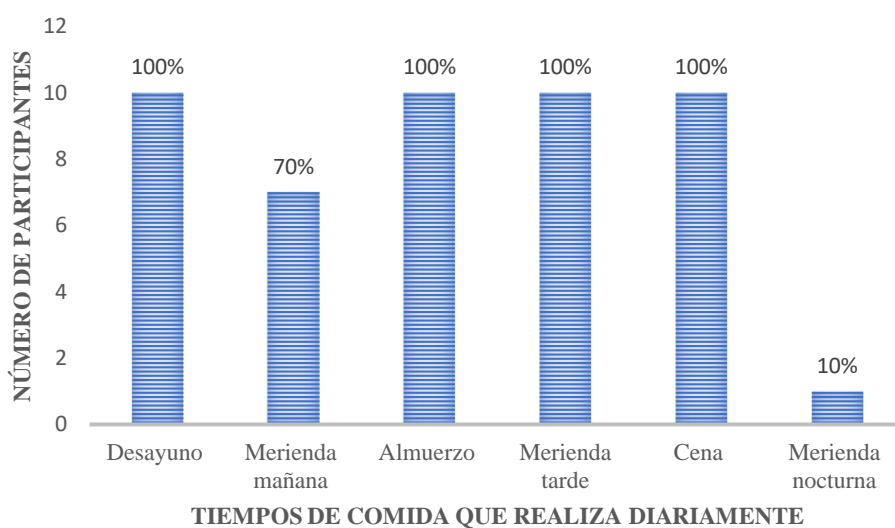


Figura N° 31. Tiempos de comida que realiza diariamente los participantes, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 31, se muestra los tiempos de comida que suelen realizar los participantes de la encuesta, arrojando que el 100% suelen realizar el desayuno, el almuerzo, la merienda de la tarde y la cena, mientras que solo un 70% de los encuestados realizan la merienda de la mañana y solo un 10% suele realizar la merienda nocturna.

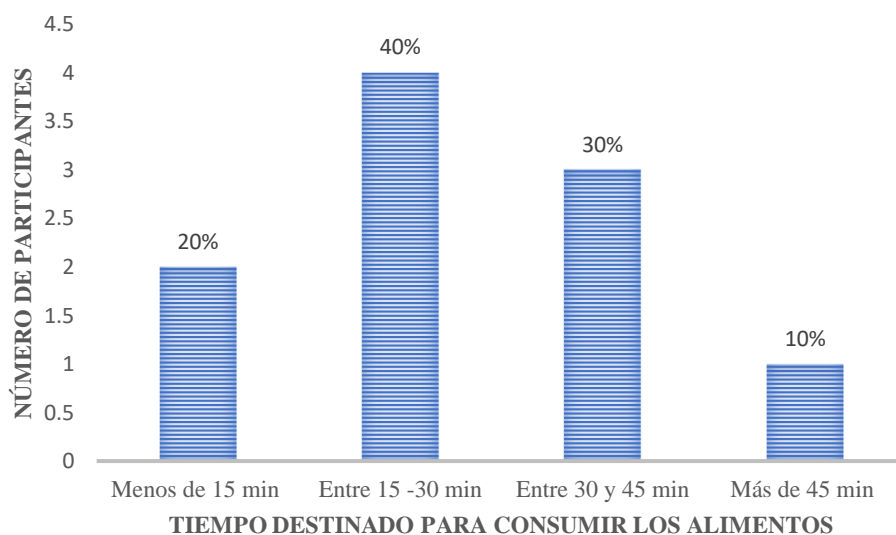


Figura N° 32. Tiempo que destina para el consumo de alimentos por tiempo de comida, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 32, se muestra el tiempo que destinan los participantes para consumir los alimentos, encontrando que la mayor cantidad de encuestados (n=4), destina entre 15 y 30 minutos para consumir los alimentos, 2 indicaron destinar menos de 15 min, 3 entre 30 y 45 min y 1 más de 45 minutos.

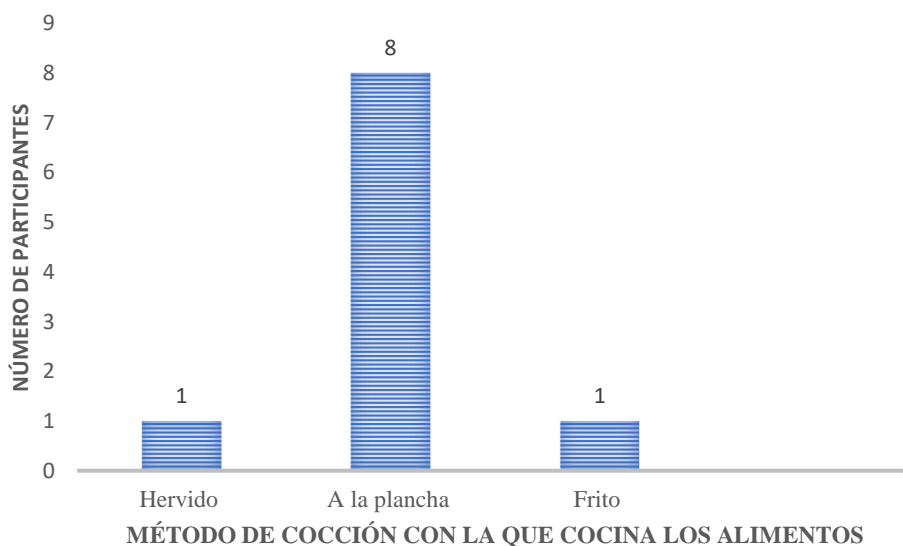


Figura N° 33. Método de cocción que utiliza con más frecuencia para cocinar los alimentos en general, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 33, se puede observar el método de cocción más utilizado por los participantes, en el cuál se encuentra que cocinar los alimentos a la plancha, es el método más utilizado (n=8), y en menor cantidad hervido o frito, mientras que ninguno indica cocinar sus alimentos con el método de cocción al vapor.

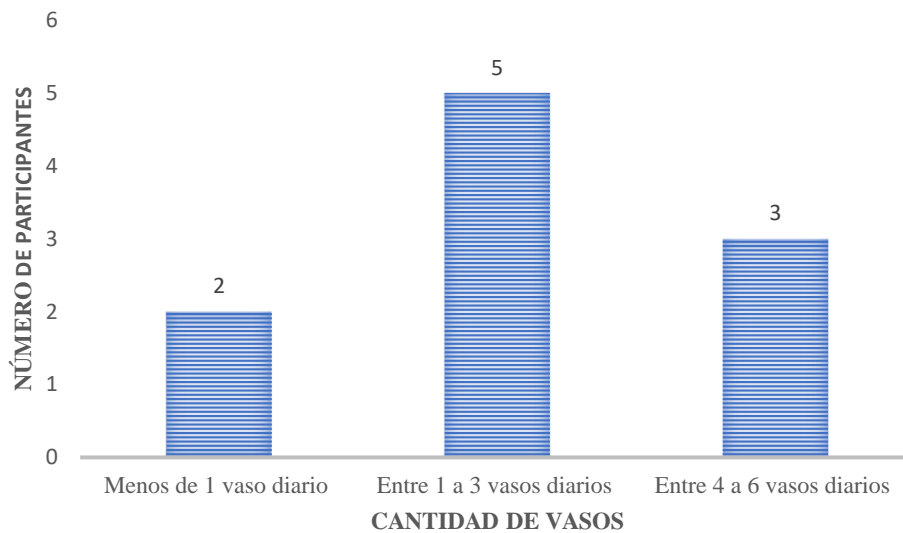


Figura N° 34. Cantidad de vasos de agua diarios que consumen por día, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 34, se muestra la cantidad de vasos de agua que consumen las personas encuestadas, observando que la mitad de los participantes (50%) ingiere entre 1 y 3 vasos de agua diarios, el 30% de ellos consumen entre 4 y 6 vasos diarios y solo un 20% consumen menos de 1 vaso diario.

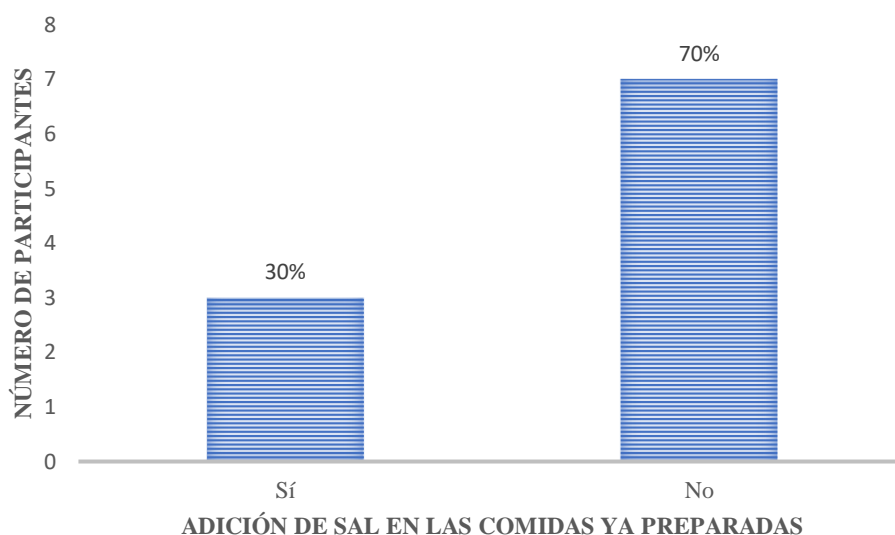


Figura N° 35. Distribución de participantes, de acuerdo a la adición de sal en los alimentos ya preparados, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 35, se muestra si las personas encuestadas adicionan sal a las comidas ya preparadas, encontrando que la mayoría, en este caso el 70% de los participantes indicaron no añadirle sal, mientras que el 30% de ellos si le agregan sal a las comidas previamente preparadas.

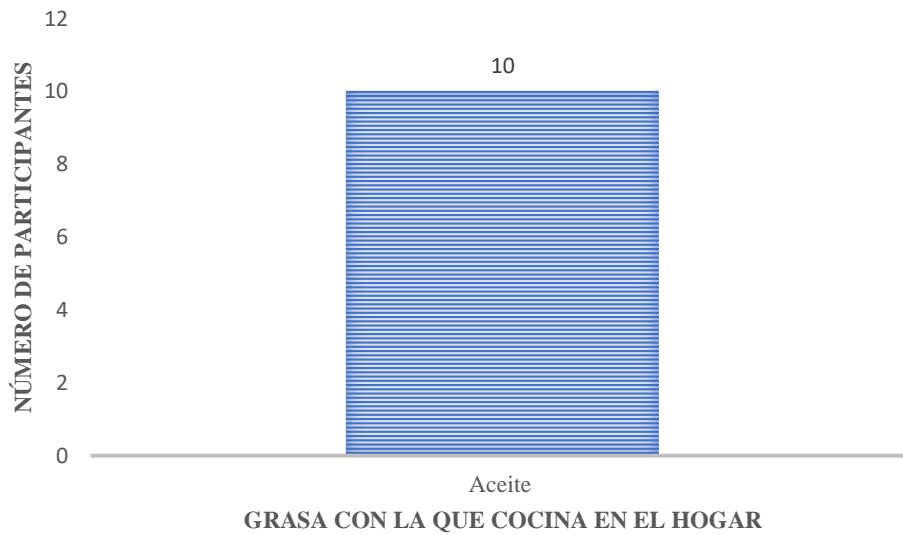


Figura N° 36. Tipo de grasa con la que cocina en el hogar, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 36, se muestra el tipo de grasa con la que cocina en el hogar, encontrando que la totalidad de los participantes cocina con aceite (soya, palma y girasol). ,,

C. Seguridad alimentaria según el ELCSA

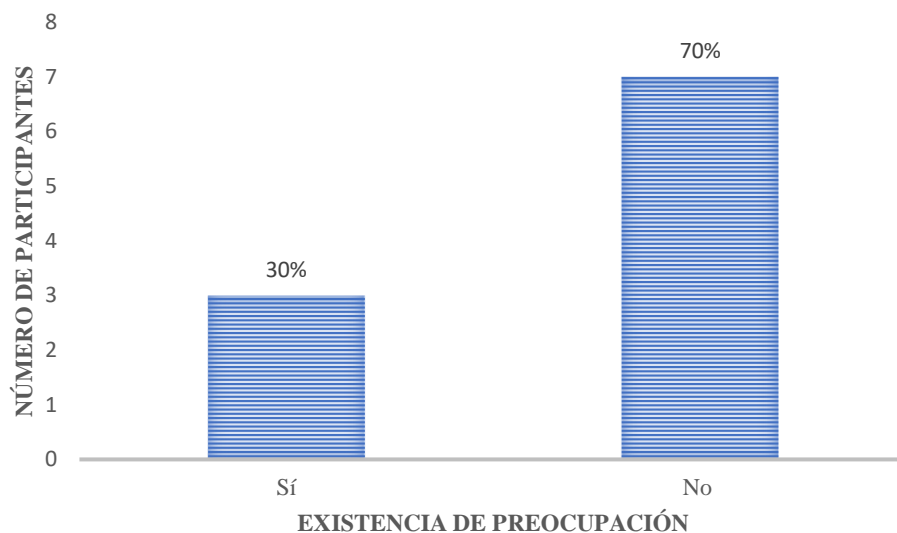


Figura N° 37. Existencia de preocupación porque los alimentos se acabaran en el hogar, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 37, se muestra si existe preocupación en los encuestados en cuanto a que se llegara a acabar los alimentos en el hogar, arrojando que el 70% de la población no sintieron preocupación porque los alimentos se acabaran, a diferencia del 30% de la población que afirmaron haberse sentido preocupados porque se les acabara los alimentos.

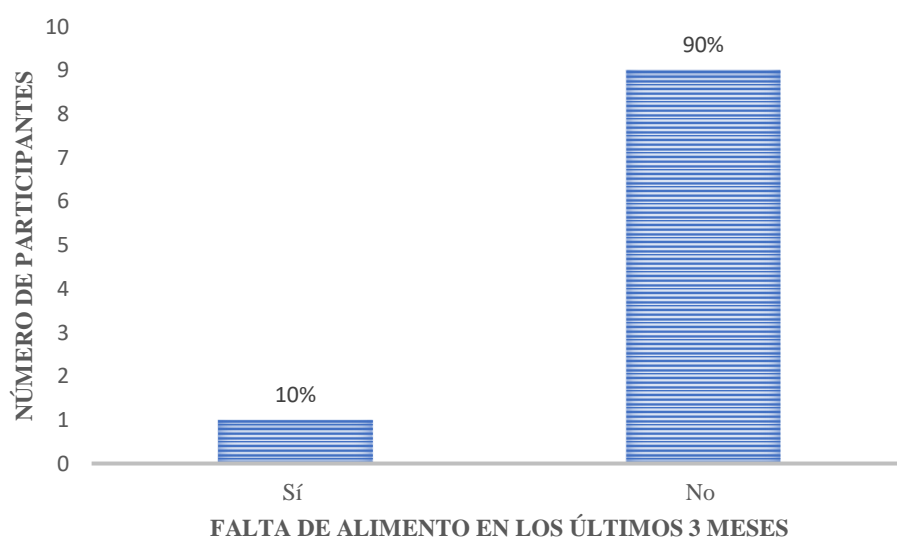


Figura N° 38. Respuesta de los participantes, ante la pregunta ¿se ha quedado sin alimento en los últimos tres meses?, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 38, se puede observar si alguno de los encuestados se ha quedado sin alimento en los últimos 3 meses, en este caso el 90% de la población indicó no haberse quedado sin alimentos en los últimos tres meses, mientras que el 10% afirmó haberse quedado sin alimento.

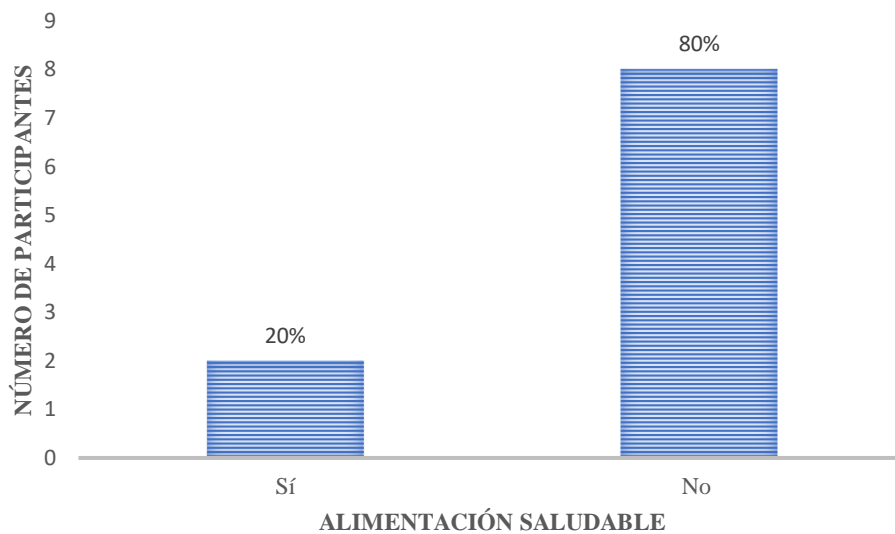


Figura N° 39. Respuesta de los participantes, ante la interrogante ¿Alguna vez en su casa se han quedado sin alimentos saludables en los últimos 3 meses?, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 39, se muestra si los participantes se han quedado sin alimentos saludables en el hogar, arrojando que el 80% de los participantes indicaron no haberse quedado sin alimentos saludables, mientras que un 20% indicaron haberse quedado sin alimentos saludables los últimos 3 meses.

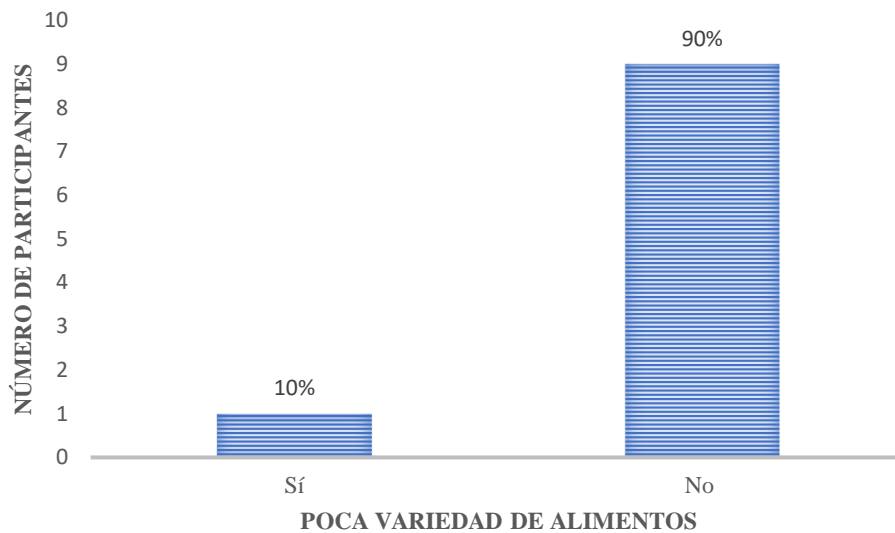


Figura N° 40. Respuesta de los participantes, ante la interrogante ¿En últimos tres meses alguno de los participantes ha tenido poca variedad de alimentos en su hogar?, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 40, se puede observar si algún participante en los últimos tres meses mantuvo poca variedad de alimentos en su hogar, mostrando que el 90% de la población no ha presentado poca variedad de alimentos, mientras que solo un 10% si ha presentado poca variedad de alimentos.

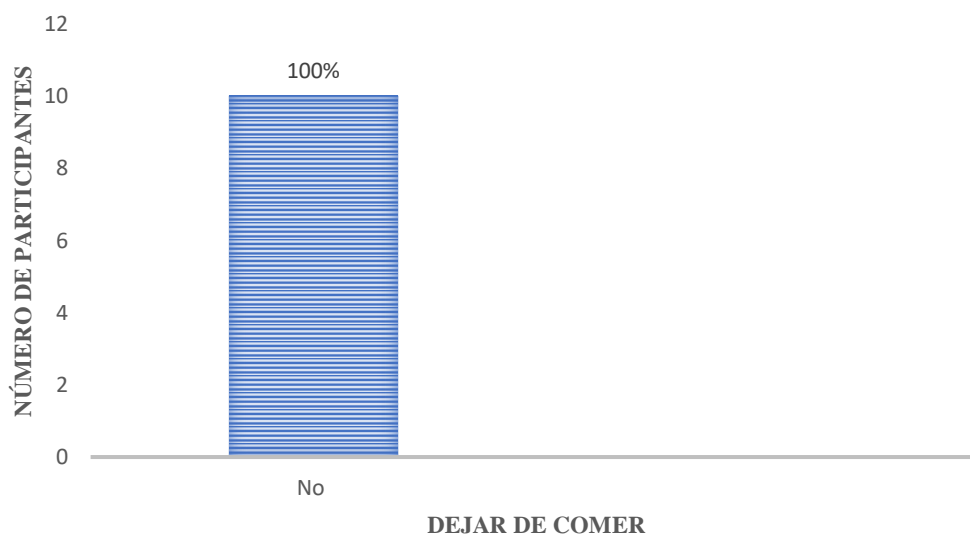


Figura N° 41. Respuesta de los participantes, ante la interrogante ¿ Ha tenido que dejar de desayunar, almorzar o cenar en los últimos 3 meses, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 41, se muestra que la totalidad de los participantes (100%) indicó que no pasó por el momento en el que tuvo que dejar de desayunar, almorzar o cenar.

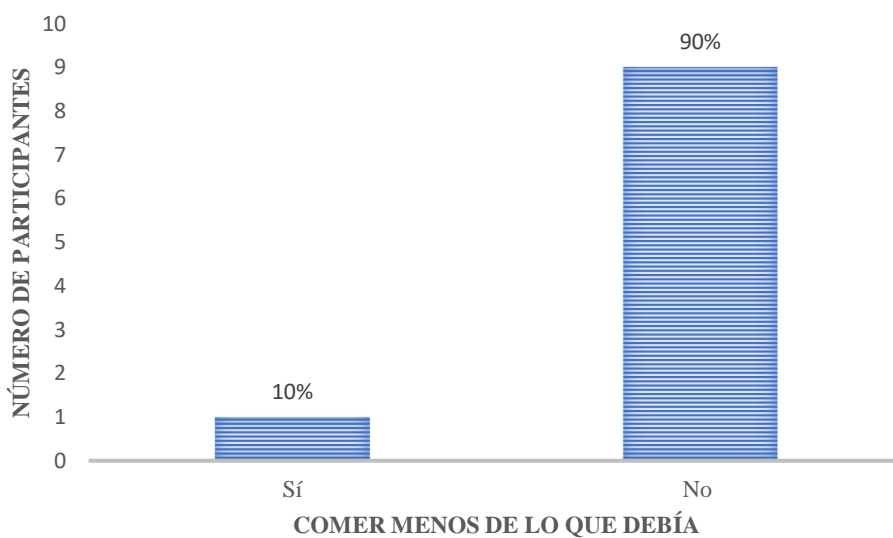


Figura N° 42. Respuesta de los participantes, ante la interrogante ¿En algún momento tuvo que comer menos de lo que debía?, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 42, se muestra si algún participante en los últimos tres meses tuvo que comer menos de lo que debía, observando que únicamente el 90% de la población no ha tenido que comer menos de lo que debía, mientras que solo un 10% afirmó que ha tenido que comer menos de lo que debe.

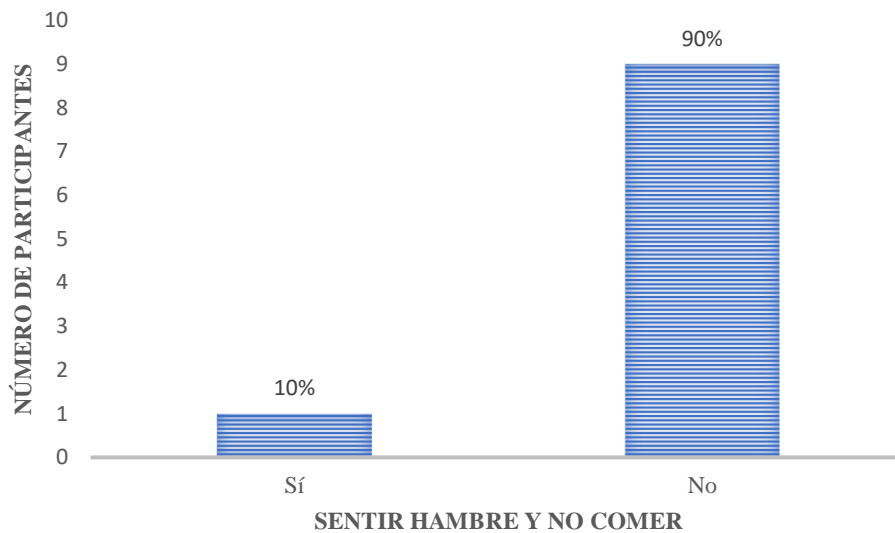


Figura N° 43. Respuesta de los participantes, ante la interrogante ¿En los últimos tres meses sintió hambre y no pudo comer, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 43, se muestra, si existe algún encuestado que en los últimos tres meses haya sentido hambre y no haya podido consumir alimentos, observando que el 90% de la población indicó que no ha tenido que dejar de comer cuando presenta hambre, mientras que un 10% afirmó que ha sentido hambre y no ha podido consumir alimentos.



Figura N° 44. Respuesta de los participantes, ante la interrogante ¿ Ha quedado sin comer todo el día, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 44, se observa si alguno de los encuestados ha tenido que quedarse sin comer en todo el día, arrojando que el 100% de los participantes indicó que no ha tenido que quedarse sin comer en todo el día.

D. Datos socioeconómicos

En la siguiente sección se muestran los datos socioeconómicos de la población encuestada, los cuales arrojarán información contundente en cuanto al modo de vida de los participantes en relación a su economía.

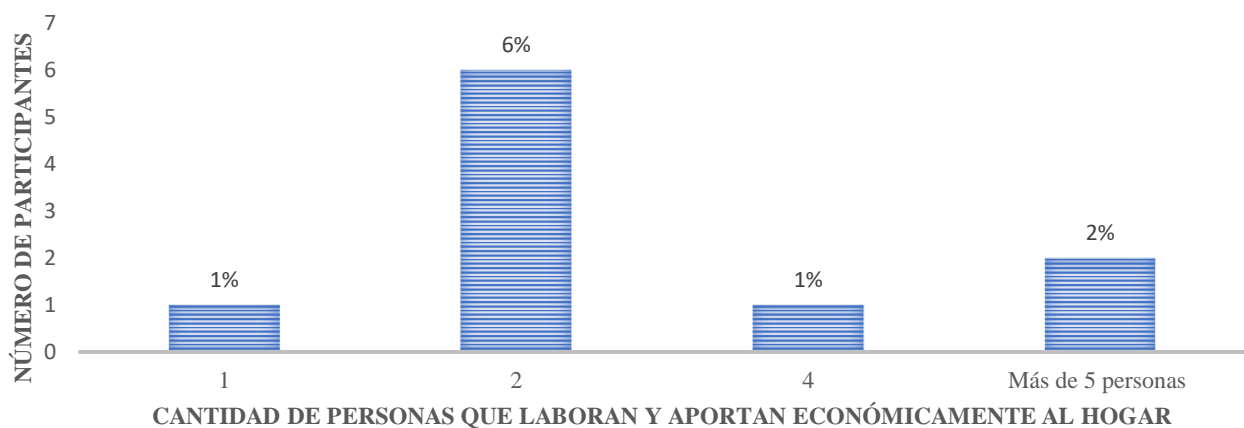


Figura N° 45. Cantidad de personas que laboran en el hogar y aportan económicamente, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 45, se muestra la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente al hogar, encontrando que un 60% de los participantes indicaron que son dos personas las que aportan económicamente al hogar, seguido de un 20%, que indicaron que más de 5 personas aportan económicamente al hogar, un 10% indicó que solo 1 persona aporta económicamente al hogar y otro 10% indicó que son 4 las personas que aportan económicamente al hogar.

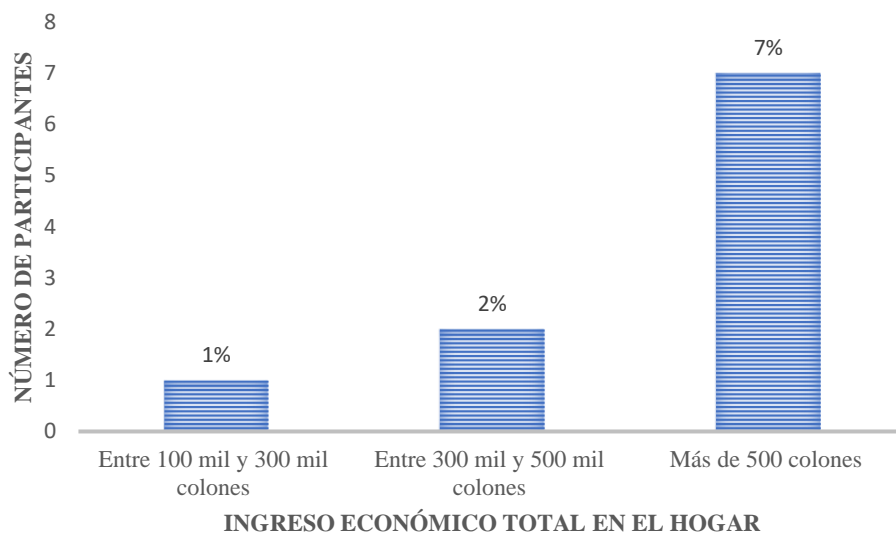


Figura N° 46. Ingreso económico total en el hogar, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 46, se encuentra el ingreso económico total en el hogar, arrojando que el 70% de los participantes indicaron que el ingreso total en sus hogares es mayor a 500 mil colones, un 20% de los participantes indicaron tener un ingreso total aproximado entre 300 mil y 500 mil colones, y solo un 10% de los participantes, indicó tener un ingreso total entre 100 mil y 300 mil colones, cabe resaltar que ninguno indicó tener un ingreso total menor a 100 mil colones.

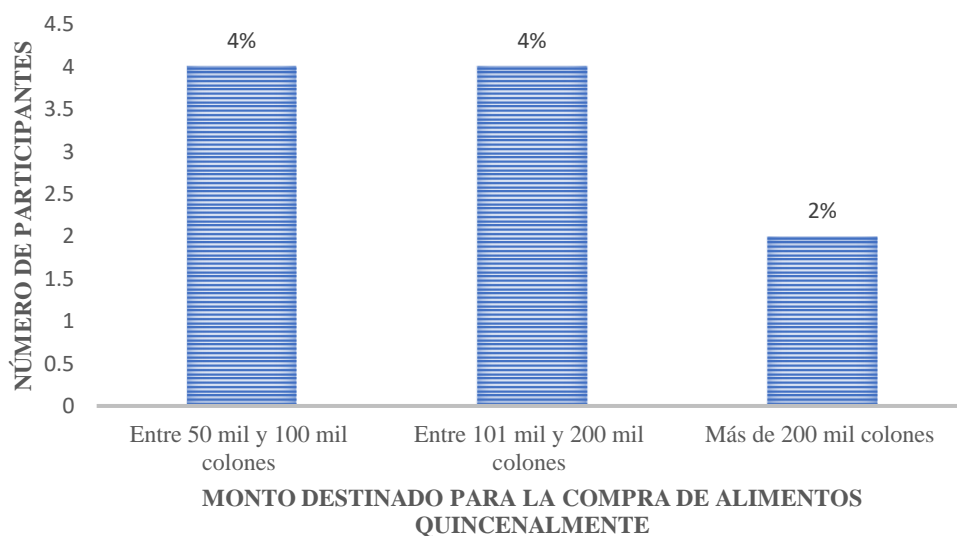


Figura N° 47. Monto destinado para la compra quincenal de alimentos, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 47, se muestra el monto destinado por los participantes para la compra quincenal de los alimentos, encontrando que el 40% de los participantes indicaron que el monto destinado para la compra de los alimentos es entre 50 mil y 100 cólones, otro 40% de los participantes indicaron que gastan entre 101 mil y 200 mil cólones y por último, 20% participantes indicaron gastar más de 200 mil cólones, cabe resaltar que ninguno indicó gastar menos de 50 mil cólones.

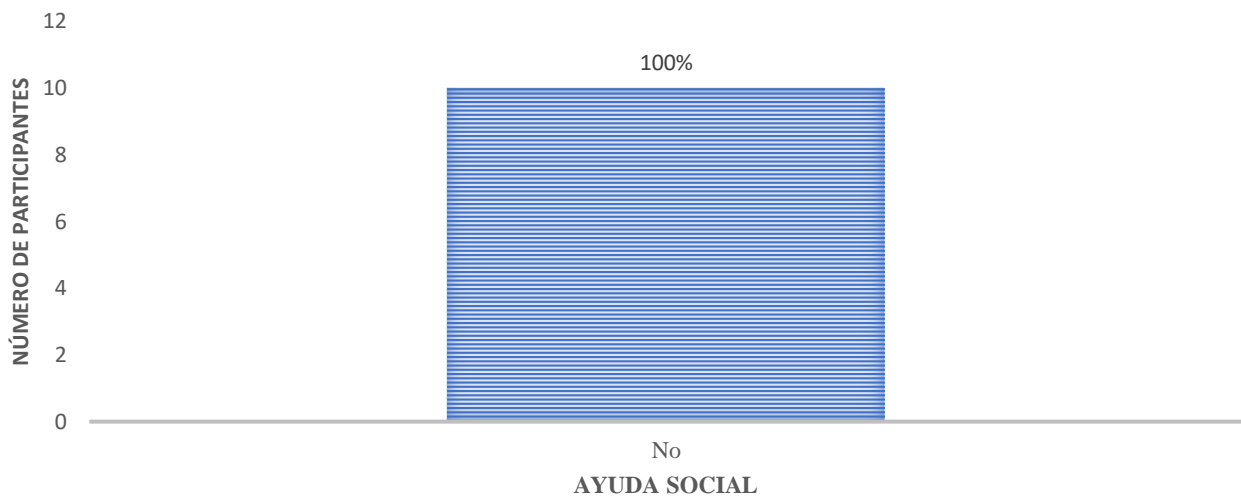


Figura N° 48. Presencia de ayuda social, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 48, se muestra si alguno de los participantes de la encuesta recibe ayuda social, encontrando que ninguno de los participantes recibe ayuda social.

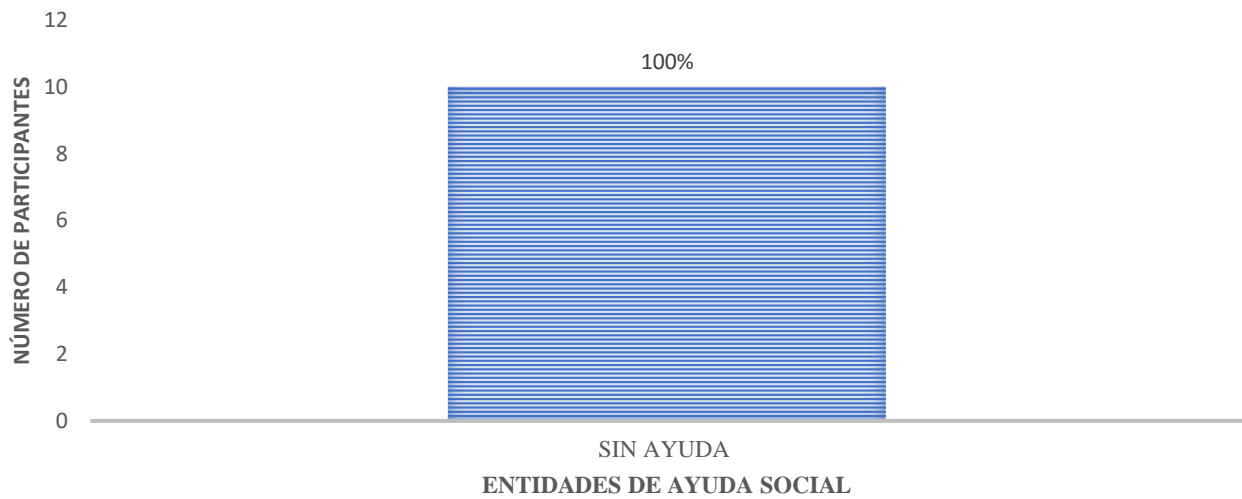


Figura N° 49. Tipo de entidad de ayuda social que recibe, 2021. n=10.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N° 49, se encuentran diferentes instituciones que brindan ayuda social, observando que ninguna entidad fue elegida dado que ningún participante recibe ayuda social del Estado.

ANEXO 5. CARTA DE APROBACIÓN TUTORA

CARTA DE APROBACION DEL TUTOR

San José, 15 de noviembre del 2021.

Carolina Brenes
Encargada de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimada Carolina:

La estudiante MELISSA HERNANDEZ CHAVARRIA, cédula de identidad número 116050517, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado RELACIÓN DEL ACCESO A LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA, LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA, Y EL INGRESO ECONOMICO, CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ENTRE 18 Y 65 AÑOS DEL GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2021, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

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

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	9%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	17%
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	28%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	18%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	17%
	TOTAL	100	89

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

Atentamente,



Dra. Kathryn von Saalfeld Kostka
Número de cédula 1-0944-0530
Carné Profesional CPN 817-11

ANEXO 6. CARTA DE APROBACIÓN LECTOR

CARTA DEL LECTOR

San José, 6 de enero 2022

Carolina Brenes
Carrera Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada Carolina:

La estudiante, Melissa Hernández Chavarría me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "RELACIÓN DEL ACCESO A LA CANASTA BÁSICA ALIMENTARIA, LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA, Y EL INGRESO ECONÓMICO, CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ENTRE 18 Y 65 AÑOS DEL GRAN ÁREA METROPOLITANA, 2021", el cual ha elaborado para optar por el grado de licenciada en Nutrición.

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

He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas. Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,



Dra. Paola Ortiz Acosta
801070272
CPN 661-10

ANEXO 7. AUTORIZACIÓN PARA PUBLICAR EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

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, 28 de enero de 2022.


Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Melissa Hernández Chavarría con número de identificación 116050517 autor (a) del trabajo de graduación titulado "Relación del acceso a la Canasta Básica Alimentaria, la seguridad alimentaria según ELCSA, y el ingreso económico con los hábitos alimentarios de la población entre 18 y 65 años del Gran Area Metropolitana, 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,


116050517.
Firma y Cédula de Identidad

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

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

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

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

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