UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

NUTRICIÓN

Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición

COMPARACIÓN DE LA CULTURA ALIMENTARIA DE PERSONAS EN ADULTEZ TEMPRANA Y ADULTEZ MEDIA, POR LA INFLUENCIA DEL DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO PROPIO O CERCANO AL CANTÓN DE CAÑAS, GUANACASTE, 2022

Jennifer Aracelly Corea Alfaro

Abril, 2022

ÍNDICE DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS 5
ÍNDICE DE FIGURAS 9
DEDICATORIA 10
AGRADECIMIENTOS 11
RESUMEN 12
ABSTRACT 14
CAPUTULO I 17
PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN 17
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 18
1.1.1 Antecedentes del problema 18
1.1.2 Delimitación del problema 24
1.1.3 Justificación 25
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN 26
1.3OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 26
1.3.1 Objetivo General 26
1.3.2 Objetivos específicos 27
1.4 ALCANSES Y LIMITACIONES 27
1.4.1 Alcances de la investigación 27
1.4.2Limitaciones de la investigación 27
CAPITULO II 28
MARCO TEORICO 28
2.1 MARCO TEORÍCO 29
2.1.1 Cultura alimentaria 29
2.1.2 Adultez temprana 31
2.1.3 Adultez media 32
2.1.4 Hábitos alimentarios y sus determinantes 34
2.1.5 Hábitos alimentarios en la adultez temprana y adultez media 36
2.1.6 Desarrollo económico 39
2.1.7 Desarrollo social 39
CAPITULO III 40
MARCO METODOLÓGICO 40
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN 41

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN 41
3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO 41
3.3.1 Área de estudio 41
3.3.2 Población 41
3.3.3 Muestra 42
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión 42
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN 43
3.4.1 Validez del instrumento 44
3.4.2 Confiabilidad del instrumento 44
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN 44
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 45
3.7 PLAN PILOTO 57
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS 57
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS 58
3.10 ANALISIS DE DATOS 58
CAPITULO IV 60
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS 60
4.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS 61
4.2 CULTURA ALIMENTARIA 65
4.2.1 Cultura a alimentaria tradicional de la provincia de Guanacaste 65
4.2.2 Particularidades de la cultura alimentaria guanacasteca en el cantón de Cañas 68
4.2.3 Cultura alimentaria actual de la población 71
4.3 DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO 116
4.4 COMPARACIÓN DE LA CULTURA ALIMENTARIA DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE POR LA INFLUENCIA DEL DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO 121
4.4.1 Comparaciones de los factores de influencia social con la cultura alimentaria de la población en adultez temprana 121
4.4.2 Comparaciones de los factores de influencia social con la cultura alimentaria de la población en adultez media 127
4.4.3 Comparaciones de los factores de influencia económica con la cultura alimentaria de la población en adultez temprana 133
4.4.4 Comparaciones de los factores de influencia económica con la cultura alimentaria de la población en adultez media 134
CAPITULO V 135
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS 135

5. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 136
CAPITULO VI 157
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 157
6.1 CONCLUSIONES 158
6.2 RECOMENDACIONES 160
BIBLIOGRAFÍA 161
ANEXOS 171
ANEXO 1. DECLARACIÓN JURADA 172
ANEXO 2. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS 173
ANEXO 3. RESULTADOS DE PLAN PILOTO 195
ANEXO 4. CARTA DE TUTORA 238
ANEXO 5. CARTA DE LECTORA 239

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Criterios de inclusión y exclusión 42
Tabla N°2. Operacionalización de variables 45
Tabla N°3. Características sociodemográficas de las personas en adultes temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 61
Tabla N°4. Características sociodemográficas de las personas en adultes temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 63
Tabla N°5. Distribución según el lugar donde realizan los tiempos de comida de lunes a viernes las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de añas, Guanacaste, 2022 71
Tabla N°6.Distribución según el lugar donde realizan los tiempos de comida los fines de semana las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.... 73
Tabla N°7. Distribución según particularidades de cultura alimentaria de las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 75
Tabla N°8. Distribución según los cultivos de autoproducción que poseen o no las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 76
Tabla N°9. Distribución según el consumo de preparaciones tradicionaes del cantón de Cañas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022. 77
Tabla N°10. Distribución según la frecuencia de consumo de granos en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 79
Tabla N°11. Distribución según la frecuencia de consumo de cereales en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 81
Tabla N°12. Distribución según la frecuencia de consumo de tortillas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 83
Tabla N°13 Distribución según la frecuencia de consumo de panes y galletas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 84
Tabla N°14. Distribución según la frecuencia de consumo de leguminosas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 86
Tabla N°15. Distribución según la frecuencia de consumo de frutas y vegetales en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 87
Tabla N°16. Distribución según la frecuencia de consumo de lácteos en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 88
Tabla N°17. Distribución según la frecuencia de consumo de carnes y alimentos fuente de proteína en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 89
Tabla N°18. Distribución según la frecuencia de consumo de carnes y alimentos fuente de proteínas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 91
Tabla N°19. Distribución según la frecuencia de consumo de grasas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 92

Tabla N°20. Distribución según la frecuencia de consumo de grasas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 94
Tabla N°21. Distribución según la frecuencia de consumo de dulces y snaks en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 95
Tabla N°22. Distribución según la frecuencia de consumo de comidas rápidas y bebidas alcohólicas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 96
Tabla N°23. Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 99
Tabla N°24. Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 101
Tabla N°25. Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 103
Tabla N°26. Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 105
Tabla N°27. Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 107
Tabla N°28. Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 109
Tabla N°29. Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 111
Tabla N°30. Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022..... 113
Tabla N°31. Distribución según el tipo de actividad en la cual consumen preparaciones tradicioanles de la provincia de Guanacaste las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 115
Tabla N°32. Distribución según los factores de desarrollo social en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 116
Tabla N°33. Distribución según los factores de desarrollo social en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 118
Tabla N°34. Distribución según los factores de desarrollo económico en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guancaste, 2022 120

Tabla N°35. Comparación de la utilización de recursos educativos del sector público con la cultura alimentaria de la adltez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 121
Tabla N°36. Comparación de la tenencia de seguro de la CCSS con la cultura alimentaria de la adltez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 122
Tabla N°37. Comparación del perfil de vivienda con la cultura alimentaria de la adltez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 122
Tabla N°38. Comparación de la utilización de infraestructuras cantonales con la cultura alimentaria de la adltez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 123
Tabla N°39. Comparación de la utilización de instituciones cantonales con la cultura alimentaria de la adltez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 124
Tabla N°40. Comparación del estado civil con la cultura alimentaria de la adltez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 125
Tabla N°41. Comparación de la escolaridad, ocupación, ser oriundo de Guanacaste y el cantón donde labora actualmente con la cultura alimentaria de la adltez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 125
Tabla N°42. Comparación de la utilización de resursos educativos el sector público con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 127
Tabla N°43. Comparación de la tenencia de seguro de la CCSS con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 128
Tabla N°44. Comparación de la utilización de infraestructuras cantonales con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 128
Tabla N°45. Comparación de la utilización de instituciones cantonales con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 130
Tabla N°46. Comparación del estado civil, escolaridad y ocupación con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 131
Tabla N°47. Comparación del ser oriundo de Guanacaste y el cantón donde labora actualmente con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 132
Tabla N°48. Comparación del ingreso económico familiar mensual y las ayudas económicas del gobierno con la cultura alimentaria de la adultez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 133
Tabla N°49. Comparación del ingreso económico familiar mensual y las ayudas económicas del gobierno con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022 134
Tabla N°50. Características sociodemográficas de los participantes del plan piloto n=10 195
Tabla N°51. Lugar en el cual consumen los alimentos de lunes a viernes los participantes del plan piloto n=10 197
Tabla N°52. Lugar en el cual consumen los alimentos lo fines de semana los participantes del plan piloto n=10 198

Tabla N°53. Consumo de preparaciones tradicionales del cantón de Cañas de los participantes del plan piloto n=10 203
Tabla N°54. Frecuencia de consumo de granos de los participantes del plan piloto n=10 204
Tabla N°55. Frecuencia de consumo de cereales de los participantes del plan piloto n=10 .. 205
Tabla N°56. Frecuencia de consumo de panes de los participantes del plan piloto n=10..... 206
Tabla N°57. Frecuencia de consumo de tortillas de los participantes del plan piloto n=10... 207
Tabla N°58. Frecuencia de consumo de vegetales harinosos de los participantes del plan piloto n=10 208
Tabla N°59. Frecuencia de consumo de galletas de los participantes del plan piloto n=10... 209
Tabla N°60. Frecuencia de consumo de leguminosas de los participantes del plan piloto n=10 210
Tabla N°61. Frecuencia de consumo de frutas de los participantes del plan piloto n=10..... 211
Tabla N°62. Frecuencia de consumo de lásteos de los participantes del plan piloto n=10 212
Tabla N°63. Frecuencia de consumo de vegetales no harinosos de los participantes del plan piloto n=10..... 213
Tabla N°64. Frecuencia de consumo de carnes y alimentos fuente de proteína de los participantes del plan piloto n=10 214
Tabla N°65. Frecuencia de consumo de grasas de los participantes del plan piloto n=10..... 216
Tabla N°66. Frecuencia de consumo de dulces de los participantes del plan piloto n=10..... 218
Tabla N°67. Frecuencia de consumo de comidas rápidas de los participantes del plan piloto n=10 219
Tabla N°68. Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas de los participantes del plan piloto n=10 220
Tabla N°69. Frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste de los participantes del plan piloto en adultez temprana n=5 221
Tabla N°70. Frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste de los participantes del plan piloto en adultez media n=5 226

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°1. Cantón preferido para visitar a la hora de consumir alimento fuera de casa por los participantes del plan piloto…….…….……...……197

Figura N°2. Cantón en el cual realizan las compras del hogar los participantes del plan piloto……198

Figura N°3. Lugar en el cual realizan las compras de frutas y vegetales los participantes del plan piloto……198

Figura N°4. Presencia de autoproducción de alimentos (huertas y/o árboles frutales) en los participantes del plan piloto…….199

Figura N°5. Alimentos de autoproducción presentes en los participantes del plan piloto…….200

Figura N°6. Recepción de ayudas económicas del gobierno por parte de los participantes del plan piloto……229

Figura N°7. Ingreso económico familiar mensual de los participantes del plan piloto…….230

Figura N°8. Utilización de recursos educativos del sector público por parte de los participantes del plan piloto……...……231

Figura N°9. Tenencia de seguro de la CCSS de los participantes del plan piloto……..232

Figura N°10. Perfil de vivienda que presentan los participantes del plan piloto……...233

Figura N°11. Utilización de las infraestructuras cantonales por parte de los participantes del plan piloto……234

Figura N°12. Utilización de instituciones cantonales gubernamentales por parte de los participantes del plan piloto…….235

DEDICATORIA

Primeramente, a Dios, por darme la fuerza, calma y herramientas necesarias para llevar a cabo este proceso, a mis padres Hennier Manuel Corea Ruiz y Magaly María Alfaro Solano, por su apoyo incondicional durante toda mi carrera y por su arduo trabajo para que su hija cumpliera sus sueños. A mi abuela Leia Solano Mojica, por ser luz en mi vida y a mis tíos Maher Alonso Alfaro Solano y Fátima Vásquez Vásquez por brindarme su apoyo y consejos en todo mi proceso universitario y por ser un ejemplo de constancia, disciplina y profesionalismo en mi vida.

Por último, pero no menos importante, dedico este trabajo de investigación a mi abuelo Neftalí Cirineo Alfaro Arguedas, quien fue llamado por Dios en el año 2019, ya que él fue una de las personas que siempre soñó con el día en el cual pudiese verme cumplir esta meta tan importante para mí ámbito profesional.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme la bendición de culminar con éxito mi Licenciatura en Nutrición Humana, a mi familia, pareja y amigos por apoyarme incondicionalmente, a la universidad por brindarme una educación integral y de calidad y a todos los profesores y profesoras que fueron parte de mi formación académica, en especial a las profesoras Carol Castillo Gonzalo y Yaroslava Jirón Popova por ser una inspiración profesional y una guía constante en mi carrera y a la profesora Kathia Quintanilla Segura, quien además de participar en mi formación académica, fue mi tutora y guía en la elaboración de esta tesis.

Gracias a todas las personas que me brindaron su apoyo a lo largo de la carrera, permitiendo que este proceso fuese posible y a mis compañeros y compañeras con los cuales establecí una hermosa relación, no solo de convivencia, sino también de amistad.

RESUMEN

Introducción: La cultura alimentaria de la población en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, proporciona información relevante sobre los hábitos alimenticios de los individuos, tanto a nivel general como por tipo de adultez, esto en conjunto con los indicadores de desarrollo social y económico de los participantes, beneficia la adquisición de conocimientos claves para la planificación y efectividad de posibles programas de salud pública enfocados al mejoramiento de la nutrición de las población. **Objetivo General**: Comparar la cultura alimentaria actual de personas en adultez temprana y adultez media, por la influencia del desarrollo social y económico propio o cercano al cantón de Cañas, Guanacaste, 2022. **Metodología:** Para la realización de la presente investigación se aplica un instrumento digital que consta de cuatro secciones (características sociodemográficas, cultura alimentaria, desarrollo social y desarrollo económico), el cual se aplica en modalidad virtual a una muestra, no probabilística, de 100 personas entre los 20 y 60 años, residentes del Cantón de Cañas, Guanacaste. **Resultados:** En la presente investigación predomina el sexo femenino y la población en adultez temprana (67%), seguida de la población en adultez media (33%). A nivel sociodemográfico la mayoría de la población cuenta con estudios superiores, se ocupa en el sector terciario u otro sector, practican la religión católica, residen en el distrito de Cañas, son oriundos de Guanacaste, presentan un tiempo de residencia en el cantón de más de 10 años, habitan con un promedio de 2 a 3 personas con rangos de edad entre 20 y 60 años y laboran en el cantón de Cañas. Respecto a la cultura alimentaria de la provincia de Guanacaste y el cantón de Cañas, esta se caracteriza por la inclusión del maíz como ingrediente principal para la elaboración de preparaciones tradicionales, sin embargo, en Cañas se presenta un cambio en cuanto al reconocimiento de las preparaciones tradicionales del cantón, ya que preparaciones

que, eran consideradas tradicionales, actualmente no lo son. La cultura alimentaria actual de la población participante refleja que existen diferencias entre el tipo de adultez y el consumo de preparaciones tradicionales del cantón, mientras que, en la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia, en su mayoría, ambos tipos de adultez muestran un consumo de menos de 1 vez al mes o de 1 a 3 veces al mes de estas preparaciones. El desarrollo social muestra que, en la actualidad, únicamente un 25% de la población hace uso de los recursos educativos públicos y que la mayoría cuenta con seguro de la CCSS, poseen vivienda propia, utiliza en mayor proporción infraestructuras e instituciones como el polideportivo, parques recreativos, mercado de cañas, carretera Cañas Liberia, CAIS y EBAIS. El desarrollo económico refleja que, la mayoría de la población nunca ha recibido ayuda económica del gobierno y que, en la adultez temprana, existe una fragmentación significativa en cuanto a los rangos de ingreso económico familiar mensual, mientras que en la adultez media predominan los ingresos de más de ₡800.000 colones, seguidos de aquellos entre los ₡301.000 a ₡500.000 colones mensuales. Las relaciones encontradas como resultado de la comparación entre los aspectos de cultura alimentaria y los factores socioeconómicos muestran que, la mayoría corresponden a frecuencias de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales. **Discusión:** Gracias a la comparación de la cultura alimentaria y los factores socioeconómicos, se logran esclarecer las rutas de acción a seguir para abordar las posibles estrategias de salud pública que procuren el mejoramiento de los hábitos alimentarios de la población y la conservación de la cultura alimentaria del cantón. **Conclusiones:** La cultura alimentaria actual de la población es influenciada directamente por la cultura alimentaria de la provincia de Guanacaste, además, existen diferencias según el tipo de adultez, en aspectos socioeconómicos y de cultura

alimentaria. **Palabras claves:** cultura alimentaria, hábitos alimentarios, adultez temprana, adultez media, salud pública.

ABSTRACT

Introduction: The food culture of the population in early and middle adulthood in the canton of Cañas, Guanacaste, provides relevant information about the eating habits of individuals, both at a general level and by type of adulthood, this together with the indicators of social and economic development of the participants benefits the acquisition of key knowledge for the planning and effectiveness of possible public health programs focused on improving the nutrition of the population. **General Objective**: To compare the current food culture of people in early adulthood and middle adulthood, by the influence of social and economic development in or near the canton of Cañas, Guanacaste, 2022. **Methodology:** To carry out this research, a digital instrument that consists in four sections (sociodemographic characteristics, food culture, social development, and economic development) is applied virtually to a non-probabilistic sample of one hundred people between 20 and 60 years of age, residents of the canton of Cañas, Guanacaste. **Results:** In this study, the female sex and the population in early adulthood predominate (67%), followed by the population in middle adulthood (33%). At the sociodemographic level, most of the population have higher education, work in the tertiary sector or another, practice the Catholic religion, reside in the district of Cañas, are natives of Guanacaste, have lived in the canton for more than 10 years, live with an average of 2 to 3 people between the ages of 20 and 60, and work in the canton of Cañas. The food culture of the province of Guanacaste and the canton of Cañas is characterized by the inclusion of corn as the main ingredient for traditional preparations; however, in Cañas there has been a change in the recognition of the canton's traditional preparations, since preparations that were considered

traditional, nowadays ceased to be. The current food culture of the participating population reflects that there are differences between the type of adulthood and the consumption of traditional preparations in the canton of Cañas, while in the frequency of consumption of traditional preparations in the province, most of both types of adulthood show a consumption of these preparations less than once a month or 1 to 3 times a month. Social development shows that, at present, only 25% of the population makes use of public educational resources, and that most of them have Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) insurance, have their own home, use infrastructure and institutions such as the sports center, recreational parks, Cañas market, Cañas-Liberia highway, Centro de Atención Integral en Salud (CAIS), and Equipos Básicos de Atención Integral en Salud (EBAIS) in greater proportion. The economic development reflects that the majority of the population has never received economic assistance from the government, and that in early adulthood, there is a significant fragmentation in terms of the ranges of monthly family income, while in middle adulthood, incomes of more than 800,000 colones predominate, followed by those between 301,000 and 500,000 colones per month. The relationships found as a result of the comparison between aspects of food culture and socioeconomic factors show that most of them correspond to frequencies of consumption of traditional foods and preparations. **Discussion**: Thanks to the comparison of food culture and socioeconomic factors, it is possible to clarify the routes of action to follow to address possible public health strategies that seek to improve the eating habits of the population and the conservation of the food culture of the canton of Cañas. **Conclusion:** The current food culture of the population is directly influenced by the food culture of the province of Guanacaste, in addition, there are differences according to the type of adulthood, in socioeconomic and food

culture aspects**. Key Words:** food culture, eating habits, early adulthood, middle adulthood, public health.

CAPUTULO I

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En este capítulo se describen los antecedentes de la presente investigación, tanto a nivel nacional como a nivel internacional. Además, se establece la delimitación del problema, la justificación, pregunta de investigación; así como el objetivo general, objetivos específicos, alcances y limitaciones de la investigación.

1.1.1 Antecedentes del problema

La cultura alimentaria es aquel conjunto de vinculaciones, referentes a la manera compartida de alimentarse de una población perteneciente a una cultura o grupo social especifico; estas vinculaciones se establecen entre el conocimiento, la herencia y/o aprendizaje de diversas prácticas, entendiéndose entonces las influencias existentes ejercidas por el género, raza y clase sobre las preferencias alimentarias establecidas en el pasado y su evolución con el pasar de los años hasta la actualidad (Veramendi et al., 2020).

El informe realizado por el Comité Permanente de Nutrición del Sistema de las Naciones Unidas, conocido por sus siglas en inglés como UNSCN, indica que el aumento persistente de los vínculos de transporte y comercialización desencadenan la perdida de las dietas locales de las zonas rurales, ya que existe mayor disponibilidad de alimentos procesados, lo que trae consigo el cambio de dietas con un valor nutricional más saludable por dietas provenientes de los alimentos procesados, los cuales aportan mayor cantidad de azúcar, grasas y sal (Garret y Grigoletto, 2020).

La situación de México refleja cómo se adoptan alimentos ultra procesados y de transnacionales, remplazando así el sistema alimentario basado en una variedad gastronómica propia del patrimonio cultural mexicano, ya que el 50% de los alimentos que se consumen en México son

ultra procesados, evidenciándose el alto consumo de “snacks” por parte de la población, así como la sustitución de alimentos naturales como los vegetales frescos por pures de tomates y vegetales congelados, enlatados o empacados, entre muchos otros, lo cual denota en tan solo 20 años, el remplazo de la cultura alimentaria autóctona del país (Leyva y Pérez, 2015).

En un artículo publicado en el año 2019, por la revista Perspectivas en la Nutrición Humana, se determina que la perdida de tradiciones y la modificación de la identidad cultural de la comida tradicional, dependen del avance global y la urbanización, así como también de los cambios demográficos (Troncoso, 2019).

La influencia ejercida sobre la alimentación y las practicas culinarias de los pueblos, por parte de la globalización, aspectos históricos, sociales, económicos y políticos, así como del sistema alimentario regional, ya que de él depende el repertorio de alimentos que se posea. Por otra parte, gracias a los actuales modelos de producción, comercialización y consumo, impuestos por las transnacionales, se evidencia mayor variedad de productos, muchos de ellos extranjeros, los cuales repercuten en las practicas culinarias y alimenticias, así como en las preferencias alimentarias (Meléndez y Cañez, 2009).

En un artículo de la revista Saudé Pública, publicado en 2020, el cual trata sobre los factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultra procesados en Colombia, se observa que el consumo de alimentos y preparaciones tradicionales ha disminuido y se tiende a una transición nutricional, económica y demográfica donde se evidencia que dicho cambio ha surgido por la influencia de la urbanización, la cual se encuentra en constante crecimiento, así como los ingresos, gracias a las estructuras cambiantes en el mercado laboral (Khandpur et al., 2020).

Dentro de los factores sociodemográficos en los que se reflejan diferencias en el consumo de alimentos tradicionales y procesados, se encuentra la edad de la población, ya que mientras más jóvenes, mayor es el consumo de alimentos ultra procesados, lo mismo sucede con la capacidad adquisitiva, mientras mayor es el estrato social, mayor es el consumo de estos alimentos; los aspectos demográficos son simultáneamente un factor influyente, ya que las zonas rurales no están expuestas a la publicidad, ni poseen la disponibilidad y/o acceso de este tipo de alimentos, por lo que la conservación de las preparaciones y el uso de ingredientes tradicionales se ha apegado a cultura alimentaria nacional (Khandpur et al., 2020).

En el caso de Argentina, se ha evidenciado una diferenciación en el consumo de alimentos, respecto a las zonas rurales y urbanas del país, donde se denota que hay una clara existencia de disparidad sociodemográfica respecto a los hogares urbanos y rurales de Argentina (Zapata et al., 2019).

Los resultados indican que la cobertura de salud, el nivel educativo y los ingresos del hogar son factores que evidencian la disparidad sociodemográfica de la población, además, se señala que existen diferencias evidentes en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en los hogares rurales y urbanos, lo que se asocia a las diferencias en los ingresos del hogar (Zapata et al., 2019).

Simultáneamente se menciona que las diferencias en los patrones alimentarios respecto a la zona en la que habita la población se deben a numerosos factores como lo son disponibilidad y accesibilidad alimentaria, ubicación geográfica, condiciones demográficas, nivel de ingresos, nivel socioeconómico, urbanización, globalización, comercialización, religión, la cultura y las actitudes del consumidor (Zapata et al., 2019).

Refiriéndose propiamente al desarrollo económico y social, se menciona que existen diversos factores que influyen en él, estableciendo entonces, una serie de determinantes dentro de las que se encuentran las variables económicas, sociales, geográficas, demográficas y aquellas que reflejan las infraestructuras físicas, así como también las variables institucionales (Amate y Guarnido, 2011).

En cuanto a la importancia de la cultura alimentaria en el ámbito nutricional, específicamente en la salud pública, esta radica en su utilidad para la elaboración, planificación, aplicación y efectividad de programas enfocados al mejoramiento del estado nutricional, ya que al conocer el arraigo a la cultura alimentaria propia de una región y su actual contexto socioeconómico, se logra la prevención de posibles errores de ejecución durante la aplicación de los programas, así como el aumento de la efectividad de los mismos (Calderón et al., 2017).

Dentro de la cocina tradicional de Costa Rica, específicamente en la época precolombina, se destacan alimentos autóctonos del país, entre los que se pueden encontrar el maíz, los frijoles, yuca, cacao, pejibaye, ayote, tomates, papa, aguacates, chile dulce, chayote, tacaco, miel, papaya, maní, guayaba, cas, níspero, nance y hierbas aromáticas como el momo, culantro coyote, apazote, quelites de chayote, vainilla, achiote y hojas de guayaba; sin embargo, se introdujeron diversos alimentos con la llegada de los colonos españoles, que actualmente son parte de la dieta cotidiana de los costarricenses, para ejemplificar: el arroz, caña de azúcar, trigo, bananos, plátanos y guineos, cítricos, café, hierbas aromáticas como la hierbabuena, menta, culantro, apio, romero, jengibre, albahaca, orégano, tomillo, canela, ajo, malva, clavo de olor, y nuez moscada (Álvarez, 2005).

Si bien es cierto que no se puede mencionar una sola cultura alimentaria para todo el territorio costarricense, debido a la existencia de diferencias culinarias establecidas en las regiones

nacionales, sí se puede establecer que hay una presencia de diversos platillos que son preparados en la mayor parte del país como lo es el gallo pinto, arroz con pollo, tamales, tortillas, gallos y picadillos, lo cuales pueden ser de verduras y/o vegetales con diferentes tipos de carnes (Álvarez, 2005).

Tomando en cuenta las diferencias tanto culinarias como de disponibilidad de alimentos y tradiciones que existen a lo largo del territorio nacional, es que se establece la caracterización de la cultura alimentaria costarricense por regiones (González, 2012).

Gracias a esto, se puede observar que la alimentación tradicional de la provincia de Guanacaste se caracterizaba por integrar alimentos como el café, tortillas, arroz, frijoles, maíz, leche, carne de gallina, venado y tepezcuinte, huevos, carne de pollo, carne de cerdo, manteca de cerdo, plátanos, cuadrados, yuca, camote, tiquizque, chamol, ayote, pipián, flores de itabo y frutas como las naranjas, limones dulces, guanábanas, marañones, anonas, aguacates, guayabas, piñuela, capulines, guapinoles, cornizuelos, amapolas, nances, toretas y granadas silvestres (Leal, 2013).

Además, la cocina guanacasteca es considerada como exponente de Mesoamérica en Costa Rica, debido al asentamiento en la región de los Chorotegas y los Nicarao, que fueron grupos autóctonos oriundos del Sur de México (Nikolic, 2015).

En el año 2017, el Ministerio de cultura y Juventud galardonó a la señora Georgina Acevedo Acevedo, oriunda del cantón de Cañas, Guanacaste, específicamente de Sandillal, con el Premio Nacional Cultura y Tradiciones Populares, por lo cual se vuelve un referente de la cultura alimentaria propia del cantón (Ocaña, 2017).

Refiriéndose propiamente a la cultura alimentaria del cantón de Cañas y de acuerdo con Acevedo (2022) muchas de las tradiciones alimentarias, preparaciones y alimentos utilizados en las cocinas, son propios de Guanacaste, ya que dicho cantón pertenece a esta provincia, sin embargo, hay ciertas preparaciones tradicionales que son propias del cantón como lo es la leche dormida y las rosquillas de las romanitas.

También señala, que los trabajadores cañeros acostumbraban a llevar el arroz, frijoles y huevo envueltos en hojas y agua dulce en un calabazo cuando salían en las madrugadas a laborar; a su vez menciona que se acostumbraba a tener huertas donde se cosechaba yuca, maíz, chile dulce y tomates y que el arroz, frijoles, cuadrado sancochado, picadillos de papa, vainica o chayote y el plátano maduro sancochado eran la base de la alimentación en los hogares y que una vez a la semana se cocinaba olla de carne, la cual era elaborada con carne de res, yuca, chayotes, elotes, camote y tiquisque y condimentada con culantro coyote, culantro castilla, cebolla y ajo (Acevedo, 2022).

Indica que dentro de las preparaciones tradicionales de las fiestas se encontraba el arroz de maíz, rosquillas de las romanitas, bebidas como la horchata, resbaladera, chicheme y leche dormida y dulces como los piñonates, melcochas y dulces de nance en una hoja de limón, así como también las sabroseras (Acevedo, 2022).

Actualmente el mayor número de locales de cadenas alimenticias, restaurantes y sodas ha contribuido en el aumento del sobrepeso y obesidad que presentan los costarricenses, según los datos publicados en el 2018 por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Costa Rica ocupaba la sexta posición en Latinoamérica con el mayor porcentaje de adultos obesos; esto indirectamente revela la preferencia y/o el aumento en el

consumo de la población de alimentos procesados, por encima de los alimentos propios de la cultura alimentaria nacional o bien regional (Jiménez, 2019).

En la provincia de Heredia, Costa Rica en el año 2017, se realizó una investigación con el fin de analizar la cultura alimentaria de las familias pertenecientes al distrito de San Pablo en el cantón de Barva, en esta investigación se utilizó una muestra de 92 hogares. Los resultados de la investigación arrojaron que el consumo de preparaciones tradicionales, las cuales se apegan a la cultura alimentaria de la provincia, ha disminuido significativamente ya que por medio de una frecuencia de consumo las personas encuestadas mostraron no tener preferencia por las preparaciones tradicionales (Arroyo, 2017).

Dentro de las razones alegadas, se encuentra la falta de tiempo, ya que por motivos laborales y debido a que estas preparaciones son elaboradas con productos que actualmente no se utilizan, por lo que las nuevas generaciones desconocen de las mismas, indicando que la falta de tiempo para elaborar preparaciones tradicionales y la falta de conocimiento culinario para la preparación de las mismas, sumado a la aumentada disponibilidad de productos procesados, ha llevado a que la población prefiera alimentos listos para el consumo, además esto se presenta a su vez como una respuesta positiva a la industria y a los medios como una solución a la vida moderna (Arroyo, 2017).

1.1.2 Delimitación del problema

La investigación se desarrolla con una muestra de la población del cantón de Cañas, Guanacaste, tomando en cuenta hombres y mujeres, con un rango de edad entre los 20 y 60 años. La muestra establecida comprenderá diversos niveles de escolaridad, rangos socioeconómicos y etnia, tomando en cuenta que deben ser de nacionalidad costarricense y tener al menos cuatro años de

residir en el cantón de Cañas, Guanacaste, Costa Rica, ya que la investigación se llevará a cabo en dicho cantón, durante el primer cuatrimestre, 2022.

1.1.3 Justificación

La cultura alimentaria se asocia directamente con la nutrición y el desarrollo social y económico de un país o región, su identificación, es clave en la planificación y efectividad de programas en salud pública para el mejoramiento de la nutrición de una población (Calderón et al., 2017). Se ha visto que puede variar según sexo, edad, etnia y se puede perder por el influjo de franquicias y comercios alimentarios y de cadenas de supermercados a la región (Greenheck, 2011). Además, permite alcanzar beneficios en la calidad de vida de las comunidades y del desarrollo sostenible de las regiones (Salazar, 2020).

La humanidad establece costumbres y tradiciones relacionadas con la alimentación, formando parte de una tradición cultural, transmitida de una generación a otra, pero al pasar el tiempo, está sujeta a cambios y modificaciones (Gómez y Velázquez, 2019). Los diversos métodos de cocción, el amplio uso del maíz y otros alimentos como el arroz, frijoles, cuadrado, huevo, carne, queso y comidas típicas con un valor diferenciado, son tradiciones alimentarias de la región chorotega, sin embargo, su conservación se ha visto afectada por la transición de las actividades económicas de la zona (Masis, 2012). Observándose que, a pesar de existir una cultura alimentaria establecida, la misma depende del contexto socioeconómico que atraviese la región (Trinidad y Pérez, 2015).

En Costa Rica, se establece una prevalencia de exceso de peso en hombres y mujeres entre los 20 y 64 años, con un 62,4% y 66,6% respectivamente, evidenciándose la transición nutricional de los últimos años, que depende del nivel socioeconómico y de la cultura de la región (Gevara el al., 2019).

La salud pública abarca diversas actividades para el abordaje de las necesidades y problemas colectivos en el ámbito de salud y sus causas (OPS, 2020) donde la efectividad de las políticas en el ámbito de la nutrición está determinada por características políticas, sociales, culturales y económicas (Díaz y Candela, 2014). Estableciéndose que los problemas de nutrición de la población se han convertido en un problema político, más que en uno técnico (Beduschi et al., 2014).

Entiéndase entonces, cómo la identificación de la cultura alimentaria, según la etapa de adultez, ayudaría en el desarrollo de propuestas nutricionales de salud pública, que velen no solo por el estado nutricional, sino también por la sostenibilidad de la cultura alimentaria a pesar de la influencia que ejerce el desarrollo social y económico propio o cercano a la región.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la comparación de la cultura alimentaria actual de personas en adultez temprana y adultez media, por la influencia del desarrollo social y económico propio o cercano al cantón de Cañas, Guanacaste, 2022?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo General

Comparar la cultura alimentaria actual de personas en adultez temprana y adultez media, por la influencia del desarrollo social y económico propio o cercano al cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar socio demográficamente a la población participantes.
2. Conocer la cultura alimentaria tradicional de la provincia de Guanacaste y sus particularidades en el cantón de Cañas, por medio de antecedentes locales y archivo de gobierno.
3. Definir la cultura alimentaria actual, propia de la población participante por medio de encuestas.
4. Identificar el desarrollo social y económico, propio y cercano al cantón de Cañas.
5. Comparar la cultura alimentaria de personas en adultez temprana y adultez media por la influencia del desarrollo social propio o cercano al cantón de Cañas.
6. Comparar la cultura alimentaria de personas en adultez temprana y adultez media por la influencia del desarrollo económico propio o cercano al cantón de Cañas.

1.4 ALCANSES Y LIMITACIONES

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

1.4.1 Alcances de la investigación

La presenta investigación presenta un alcance adicional a los objetivos planteados, ya que se elaboró una encuesta sobre el reconocimiento de preparaciones tradicionales del cantón que permitió la documentación de aquellas preparaciones que actualmente son reconocidas por la población, aquellas que ya no son reconocidas y las apariciones de nuevas preparaciones que la población considera actualmente como tradicionales del Cantón de Cañas.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

En la realización de la presente investigación no se mostró ninguna limitación.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 MARCO TEORÍCO

En este capítulo se describe, cada una de las variables correspondiente a la investigación, así como sus dimensiones y las relaciones existentes entre las mismas, respaldándose bibliográficamente la información con fuentes de confiable procedencia.

2.1.1 Cultura alimentaria

La cultura alimentaria se define como aquellas practicas alimentarias compartidas por los individuos de una cultura o grupo social establecido dentro de una cultura, esta toma en cuenta representaciones, creencias y conocimientos. Además, posee una profunda relación con el territorio y las personas que conviven en él, siendo de utilidad para el análisis de procesos que surgen en el entorno de las diversas preparaciones o platos de comida (Bernal, 2019).

Las políticas públicas, el mercado, la industria, los medios de comunicación, las instituciones y el sistema económico corresponden al nivel macroestructural operado por la cultura alimentaria, mientras que el ámbito social comunitario, la familia y el individuo pertenecen al nivel microestructural; aunque ambos están compuestos por aspectos diferenciados, estos suelen interactuar entre si causando cambios en la cultura alimentaria de la población (Farfán, 2019).

Actualmente se ha evidenciado una transición en cuanto a la alimentación, debido a la incorporación de estilos de vida sedentarios, un aumentado consumo de alimentos densamente calóricos y ricos en grasas, azúcares y sales, así como también aquellos procesados, empacados, enlatados, en fin, aquellos que significan un ahorro de tiempo para la población (Ibarra , 2016).

El cambio presentado por la población de países en desarrollo, en cuanto a su alimentación, refleja la perdida de la cultura alimentaria propia de su país o región, por dietas características de países desarrollados, incluyendo así en mayor proporción alimentos de origen animal, aceites

vegetales, edulcorantes y alimentos procesados, los cuales han sido clasificados por la OMS como un riesgo, ya que aumentan las probabilidades de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles (Ibarra , 2016).

Además, se presenta una creciente existencia de técnicas que benefician la comercialización, mejor conocidas como “marketing”, que han generado un aumento en la disponibilidad de alimentos procesados, los cuales son producidos por empresas trasnacionales. La comida rápida, también se ha visto en aumento, gracias a la llegada de franquicias alimentarias que ofrecen productos cargados de grasa, sal, azúcar y calorías, ocasionando a su vez un giro en el estado de salud de las personas, donde es cada vez más común el sobrepeso, obesidad y las enfermedades crónicas (Ibarra , 2016).

Tomando en cuenta los múltiples factores implicados en los cambios generados a la cultura alimentaria y a pesar de la importante influencia que ejerce y que puede llegar a ejercer la cultura alimentaria sobre la salud y el estado nutricional de una población, la perdida de las raíces culinarias, tradiciones y cultura, es hoy una realidad tangible, provocando un desplazamiento de los platillos e ingredientes tradicionales por alimentos procesados, empacados, enlatados y con un valor nutricional inadecuado, inclusive en comunidades rurales, debido a la ganancia de terreno por parte de las trasnacionales (Leyva y Pérez, 2015).

Según lo anterior, la importancia de la cultura alimentaria en el ámbito nutricional, específicamente en la salud pública, radica en su utilidad para la elaboración, planificación, aplicación y efectividad de programas y/o políticas enfocados al mejoramiento del estado nutricional, ya que al conocer el arraigo a la cultura alimentaria propia de una región y su actual contexto socioeconómico, se logra la prevención de posibles errores de ejecución durante la

aplicación de los programas y políticas, así como el aumento de la efectividad de los mismos (Calderón et al., 2017).

2.1.2 Adultez temprana

Dentro de la etapa de adultez temprana y hablando propiamente del rango etario, se incluye a aquellas personas que se encuentran entre los 20 y 40 años (Cordero y Roa, 2016).

En esta etapa de la vida, las personas son miembros activos de la sociedad, debido a que se suele producir un estado de bienestar integral. En la adultez temprana, se vive con calidad y eficiencia, lo que permite el planteamiento de proyectos, tanto a corto como a largo plazo que incluyen a la familia y la vida en pareja o la búsqueda de esta. Además, es de importancia mencionar que se suele presentar la búsqueda de aceptación propia y social respecto a su identificación sexual e imagen corporal, así como también la búsqueda de una vocación e integración al ámbito laboral, lo que conlleva al termino mencionado con anterioridad como bienestar integral del individuo (Cordero y Roa, 2016).

La evolución psicológica y biológica no son las únicas determinantes de la adultez temprana, ya que se le suman implicaciones sociales y éticas que van más allá de una definición de edad cronológica (Cordero y Roa, 2016).

En el ámbito biológico, se habla sobre un desarrollo completo de los órganos a nivel anatómico y fisiológico, permitiendo el posicionamiento de su desarrollo en la cima de la normalidad. Por otra parte, la salud es un aspecto que puede verse afectado no solo por la genética, sino también por factores conductuales como hábitos alimenticios, hábitos de sueño, actividad física y el consumo de alcohol o drogas (Cordero y Roa, 2016).

Según la Organización Mundial de la Salud (2019) la obesidad se encuentra en aumento prácticamente en todas las regiones y países, significando a su vez un mayor riesgo para la población de desarrollar enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos y algunos tipos de cáncer. Por esta razón es que la OMS hace el llamado a presentar un mayor énfasis en la nutrición por parte de los servicios de salud como una herramienta de doble propósito, al buscar el mejoramiento de la malnutrición que a su vez funciona como un medio para que los países incluyan intervenciones de nutrición en sus políticas nacionales de salud y desarrollo.

Tomando en cuenta lo anteriormente mencionado, uno de los aspectos, respecto al desarrollo en la etapa de adultez temprana, de mayor pertinencia para la investigación, concierne a los hábitos alimentarios de la población, ya que los mismos corresponden a uno de los factores más influyentes en la salud; practicar hábitos alimentarios que promuevan una alimentación suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades que poseen los individuos en las diferentes etapas de vida, garantiza un adecuado crecimiento físico facilitando así el desarrollo psicológico y previniendo enfermedades, lo que a su vez contribuye a obtener un óptimo estado de salud (Sánchez y Aguilar, 2015).

2.1.3 Adultez media

La etapa de adultez media es clasificada como aquella en donde se incluye a personas que se encuentran en un rango entre los 40 y los 60 años; si es cierto que la teoría menciona la existencia de diversas clasificaciones etarias para la etapa de adultez media, el rango utilizado para el desarrollo de esta investigación será el antes indicado (Cañas, 2018).

En esta esta etapa de vida se espera que los individuos atraviesen experiencias como el matrimonio y la paternidad, lo cual depende a su vez de si estas fueron proyecciones

establecidas en la adultez temprana. También se espera que esta etapa sea de preparación para acontecimientos futuros como la jubilación, viudez e incluso separación marital (Jiménez, 2012).

Dentro de los cambios físicos que se sufren en la adultez media, se encuentra el sentido del gusto, el cual presenta cambios debido a la perdida de sensibilidad por parte de las papilas gustativas, también se presenta cierta disminución en la capacidad auditiva y visual, ya que se está propenso a posibles padecimientos, así como también la disminución de la sensibilidad al tacto posterior a los 45 años y al dolor a los 50 años, siendo una condición con probabilidades de agravarse en presencia de enfermedades como la diabetes (Jiménez, 2012).

Respecto a la sexualidad se presentan cambios significativos en la vida de los individuos como lo es la menopausia y la andropausia. Lo común es que la menopausia se presenta en mujeres que se encuentran en un rango etario entre los 48 y 52 años, causando síntomas como sensaciones repentinas de calor, dolor muscular, sequedad y ardor vaginal, aumento de peso, entre otros. En el caso de los hombres la andropausia se presenta en un rango etario entre los 40 y 70 años, entre los cuales se pueden mostrar síntomas como depresión, fatiga, molestias físicas, inadaptación sexual, impotencia, entre otros (Jiménez, 2012).

La salud en la adultez media depende mucho de los hábitos practicados en la adultez temprana, donde los hábitos negativos que se desarrollaron toman mayor relevancia, ya que conducen a una mayor disposición de presentar enfermedades, dentro de los hábitos negativos que pudieron ser desarrollados en edades posteriores se encuentra el consumo de alcohol, drogas, así como llevar un vida sedentaria e inadecuados hábitos alimenticios (Jiménez, 2012).

Lo mencionado anteriormente evidencia que en esta etapa existe una presencia aumentada de cambios físicos en comparación con la adultez temprana, así como proyecciones y preocupaciones diferenciadas las cuales repercuten en el estilo de vida, alimentación y salud de las personas.

2.1.4 Hábitos alimentarios y sus determinantes

Los hábitos alimentarios son aquellos comportamientos recurrentes, ya sean individuales o colectivos respecto al consumo de los alimentos, integrando factores como el qué, cuándo, cómo, con qué y con quién se ingieren los alimentos, siendo parte directa o indirecta de las prácticas socioculturales en las que se desenvuelven los individuos (Pereira, 2017).

Tomando en cuenta la información descrita, los hábitos alimentarios están determinados por diferentes factores, dentro de los pertinentes a la investigación se encuentran los factores económicos, sociales, culturales y familiares (Chota y Simon, 2020).

Los factores económicos hacen referencia a la accesibilidad y costo de los alimentos, que a su vez refleja la capacidad económica y los ingresos de la población (Lapo et al., 2019). Según el Ministerio de Salud de Costa Rica (2011) la accesibilidad de alimentos es definida como la capacidad de la población de adquirir, es decir, comprar o producir una variedad y cantidad suficiente de alimentos, que a su vez dependerá del precio, disponibilidad (cantidad y calidad de alimentos que la población tiene disponible para su consumo a nivel local, regional y nacional), el poder adquisitivo y el autoconsumo de alimentos.

A nivel social se toma en cuenta la cultura, economía, religión, familia y estilos de vida. Los patrones alimentarios son parte de los estilos de vida de una población, tomando en cuenta

aspectos culturales y económicos, por lo que todos los factores determinantes de los hábitos alimentarios se relacionan entre sí (Moran, 2018).

Los patrones alimentarios son entendidos como el consumo cotidiano promedio de los grupos o conjuntos de alimentos ingeridos por un individuo, familia o grupo de personas (Ibarra , 2016).

Si se habla del factor cultural, es uno de los determinantes claves, ya que la cultura alimentaria abarca aspectos como las tradiciones, las cuales pueden ser o no religiosas, las costumbres y elaboraciones simbólicas de los alimentos, además engloba el ciclo productivo de los alimentos a nivel local, regional e inclusive nacional población (Lapo et al., 2019).

El factor familiar cumple una función relevante en los hábitos alimentarios de los individuos, ya que es el factor que se encuentra presente desde las primeras etapas de la vida, es por esto que la familia ejerce un papel fundamental en el desarrollo de los mismos, pues desde la infancia los niños tienden a observar e imitar los patrones alimentarios de los padres, que a su vez tienen el rol de modelar y reforzar la alimentación de los niños y facilitar o regular la accesibilidad a ciertos alimentos e inclusive la interacción con la comida (Avilez y Campos, 2018).

Además, se considera que el factor familiar ejerce especificas funciones que contribuyen al mantenimiento y/o reforzamiento de los hábitos alimentarios en la edad adulta, contribuyendo así en el futuro a condiciones de salud negativas para el individuo como lo son la malnutrición, tanto por exceso como por deficiencia, desórdenes alimenticios y enfermedades crónicas (Avilez y Campos, 2018).

2.1.5 Hábitos alimentarios en la adultez temprana y adultez media

Tomando en cuenta lo descrito con anterioridad sobre los hábitos alimenticios, se puede decir que si bien es cierto aquellos hábitos adquiridos en la niñes y adolescencia son los que perduran y se mantienen en la etapa de adultez, se ha determinado que a su vez pueden variar o cambiar en la etapa de adultez temprana (Mardones et al., 2020).

Este posible y común cambio de hábitos presente en la adultez temprana se debe a que en esta etapa los individuos suelen encontrarse en un estado de preparación para la vida laboral e integración a la edad adulta, también se comienza con la adquisición de responsabilidades propias y existe una influencia ejercida por factores socioeconómicos, culturales y sociales, como lugar de residencia, entorno familiar, sexo, edad, entre otros (Mardones et al., 2020).

En la adultez temprana, especialmente en la etapa universitaria, se ha visto que es común la presencia de una inadecuada alimentación, destacándose el consumo de alimentos de alta densidad energética, como lo son las grasas y azúcares, también se presenta un bajo consumo de fibra, frutas y vegetales, resumiendo esto en un balance energético positivo y en una inapropiada distribución de los tiempos de comida; los cuales suelen perduran en las siguientes etapas de vida (Mardones et al., 2020).

También, esta etapa se caracteriza por la preferencia de alimentos procesados, previamente elaborados, de rápido acceso y de presupuesto moderado, debido a que suelen contar con horarios no establecidos, llevan un acelerado ritmo de vida y poseen diversas exigencias en cuanto al estudio y trabajo, además se caracterizan por realizar las comidas en proporciones y tiempos inadecuados (Palomino y Isidora, 2019).

En cuanto a la adultez media, es relevante mencionar que en esta etapa los hábitos alimentarios están prácticamente definidos, evidenciando lo mencionado con anterioridad respecto a que los hábitos alimentarios se establecen en la niñez, adolescencia y adultez temprana, en esta última etapa, se generan ciertos cambios debido a las variaciones en el estilo de vida. Sin embargo, en la adultez media se tiene mayor acceso y disponibilidad a alimentos procesados e industrializados, por lo que, dependiendo de los factores determinantes antes mencionados, pueden presentarse hábitos alimentarios inadecuados en la población en índices aumentados, reforzando así informes sobre el incremento del sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no trasmisibles (Palomino y Isidora, 2019).

En Costa Rica, no existe variedad de información acerca de los hábitos alimentarios de la población, más allá de los datos proporcionados en la Encuesta Nacional de Nutrición en 1996 y los resultados del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS), debido a que de la Encuesta Nacional de Nutrición 2008–2009 solo se han publicado resultados antropométricos referentes al estado nutricional de la población. Es importante mencionar que en el documento ELANS solo se tomó en cuenta a la población urbana costarricense entre los 15 y 65 años, por lo que se desconocen los hábitos alimentarios de la población correspondiente a zonas rurales (Guevara et al., 2019).

Según Guevara et al, (2019) se determinó, respecto al consumo de distintos grupos de alimentos, que la población urbana costarricense presenta los siguientes hábitos alimentarios; refiriéndose propiamente al desayuno, se evidencia que los grupos de alimentos de mayor consumo son el café y los panes, así como también el gallo pinto, observándose una diferenciación entre sexos y rangos etarios de la población.

Los hábitos alimentarios de la población en las meriendas realizadas en las mañanas reflejan que el grupo de alimentos de mayor consumo son las frutas, donde las mujeres indican consumirlas más que los hombres (Guevara et al., 2019).

El almuerzo y la cena se caracterizan por un patrón de consumo, constituido principalmente por arroz, leguminosas y bebidas azucaradas, también se observó que el consumo de vegetales no harinosos es mayor en mujeres que en hombres, donde se reflejan patrones marcados respecto a los mismos según el sexo, nivel socioeconómico y edad de la población (Guevara et al., 2019).

Las meriendas de la tarde para la población urbana costarricense se caracterizan por contener café, panes, postres y repostería, en este tiempo de comida se observa, de igual forma una variante en el consumo respecto a sexos y edad (Guevara et al., 2019).

Resumidamente se puede determinar que los patrones alimentarios de la población urbana costarricense son poco variados, donde los ingredientes que conforman el plato típico llamado casado siguen siendo la base en dos de los tres tiempos de comida principales, además se evidencia que existe un consumo deficiente o por debajo de lo recomendado en las guías alimentarias de Costa Rica respecto a los grupos de alimentos como las leguminosas, frutas, vegetales, pescados y mariscos, asociándose directamente con factores influyentes como el nivel socioeconómico, edad y sexo (Guevara et al., 2019).

En cuanto al consumo de frutas y vegetales, según los datos del documento ELANS, el consumo de estas se encuentra por debajo de la recomendación de la OMS, además se comenta que solo un pequeño porcentaje de la población consume la cantidad recomendada. La edad y el nivel socioeconómico son factores sociodemográficos que influyeron en el consumo de estas,

ya que la población entre los 50 y 65 años consume una mayor cantidad, mientras que la población adolescente se caracteriza por un menor consumo (Gómez et al., 2020).

Sin embargo es indispensable mencionar que a pesar de los resultados arrojados en el documento ELANS, a partir del año 2020 y debido a los efectos del COVID-19 sobre los hábitos alimenticios de la población, se determinó que se ha manifestado un aumentado consumo de alimentos procesados, caracterizándose por ser hipercalóricos, enlatados, empaquetas y menos perecederos, lo cual puede deberse al desequilibrio en cuanto a ingresos, alimentación y nutrición que ha sufrido América Latina y el caribe a causa de la pandemia mundial por COVID-19 (FAO y CEPAL, 2020).

2.1.6 Desarrollo económico

El objetivo del desarrollo económico, busca proporcionar a los seres humanos mayores derechos económicos, políticos y civiles, resaltando siempre que esta búsqueda no puede hacer ningún tipo de diferenciación entre el sexo, grupo étnico, religión, raza o país al que pertenezcan las personas, lo cual conlleva a entender su definición como el proceso que comprende el consumo material, educativo, de salud y la protección del medio ambiente como factores para el mejoramiento sostenible del nivel de vida de las personas (Gómez, 2010).

2.1.7 Desarrollo social

El desarrollo social es aquel que busca la superación de un conjunto de dificultades sociales y de la liberación de las capacidades individuales y colectivas; búsqueda en la cual toman responsabilidad la sociedad y el estado. Además, la transformación y optimización en el uso sostenible de los recursos del país, ejercida gracias a la superación de los factores anteriormente descritos, logran dentro de un marco de competitividad sistemática en el contexto internacional, la cohesión, equidad e integración de la sociedad (Ojeda, 2010).

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se desarrolla con un enfoque cuantitativo, ya que en el mismo se utiliza la recolección de datos, con una medición numérica, para así contestar a la pregunta de investigación y llevar a cabo el análisis de estos, para conocer la comparación de la cultura alimentaria actual de las personas en adultez temprana y adultez media, según la influencia del desarrollo social y económico propio o cercano al cantón de Cañas, Guanacaste, Costa Rica (Sampieri, 2014).

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es un estudio correlacional, debido a que la investigación busca relacionar las variables, cultura alimentaria actual, influencia del desarrollo social e influencia del desarrollo económico para compararlas según la etapa de adultez en la que se encuentre la población (Sampieri, 2014).

3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

En esta sección se especifica el área de estudio, población, muestra y los criterios tanto de inclusión como de exclusión establecidos para la investigación.

3.3.1 Área de estudio

La investigación se desarrolla en el área de Cañas, Guanacaste, Costa Rica.

3.3.2 Población

La población comprendida en la investigación corresponde a hombres y mujeres entre los 20 y 60 años, residentes del cantón de Cañas, Guanacaste, Costa Rica, según el documento de proyecciones de población según provincia 2016-2018 del INEC, indicando que la población total que habita el cantón es de 31,952 personas.

3.3.3 Muestra

Esta muestra se calculó utilizando una formula no probabilística al 95% de confianza, la cual se realiza de la siguiente manera:

$$n = \frac{((31952)\ (1{,}96))^2\ \ ((0{,}5)\ (0{,}5))}{(0{,}1)^2\ (31952 - 1) + (1{,}96)^2\ \ ((0{,}5)\ (0{,}5))} = 95 \text{ personas.}$$

Para la realización de la presente investigación se decide utilizar 100 personas como muestra, integrando ambos sexos, las cuales se encuentran en un rango de edades entre los 20 y 60 años, residentes del cantón de Cañas, Guanacaste.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se presentan los criterios de inclusión y exclusión establecidos y utilizados para seleccionar la población en estudio.

Tabla N°1.

Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Personas residentes del cantón de Cañas, Guanacaste.	Personas que no residan en el cantón de cañas el próximo año.
Personas que tengan al menos dos años de residencia en el cantón de Cañas, Guanacaste.	Personas extranjeras, sean nacionalizados o no.
Personas de ambos sexos que se encuentren en un rango de edad entre los 20 y 60 años.	Personas que no residen en el cantón de Cañas.
	Personas que no firmen el consentimiento informado.

Fuente: Elaboración propia, 2022.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Se elabora un instrumento, el cual está conformado por un cuestionario de preguntas cerradas y una frecuencia de consumo, permitiendo la obtención de datos certeros por parte de la población participante.

a. En la primera sección de cuestionario se incluyen preguntas para la caracterización sociodemográfica de la población, constituida por preguntas generales como la edad, sexo, religión, entre otras, de los participantes.
b. La segunda sección consta de preguntas referentes a la cultura alimentaria, donde se toma en cuenta información como el lugar en el cual se consumen los alimentos, haciendo una diferenciación de lunes a viernes y los fines de semana, hábitos respecto a la compra de alimentos y consumo de alimentos fuera de casa, así como la autoproducción de alimentos, el consumo de preparaciones propias del cantón y frecuencia de consumo de alimentos y/o preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste y el tipo de actividades en las cuales consumen dichas preparaciones.
c. En la tercera sección del instrumento se encuentran preguntas respecto al desarrollo económico del cantón como lo es el ingreso económico familiar mensual y el recibimiento de ayudas económicas gubernamentales.
d. La cuarta y última sección integra preguntas respecto al desarrollo social del cantón como la utilización actual de recursos educativos de educación pública, la tenencia de seguro de la CCSS, perfil de vivienda y la utilización de infraestructuras e instituciones u organizaciones gubernamentales cantonales.

3.4.1 Validez del instrumento

La validez del instrumento se obtiene mediante pruebas para la aplicación del plan piloto, realizado previo a la recolección de datos, garantizando así una mayor certeza en la recolección de datos y análisis de estos.

3.4.2 Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad del instrumento se adquiere mediante la ejecución del plan piloto, donde se verifica la certeza en la recolección de datos y análisis de estos.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación presenta un diseño no experimental de corte transversal, ya que no se manipula ninguna variable y debido a que lo datos son recolectados en un mismo momento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

En la tabla 2 se muestra la operacionalización de variables, las cuales se definen de manera conceptual y operacional, además se presentan las dimensiones y sus respectivos indicadores.

Tabla N°2.

Operacionalización de variables

Objetivo especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Determinar las características socio demográficas de la población participante.	Características sociodemográ-ficas.	Agrupación de Características cualitativas y cuantitativas sociales y demográficas de la población.	Se recolectan datos por medio de un cuestionario para la determinación de las principales características sociodemográficas.	1.Sexo	a. Masculino b. Femenino	Cuestionario de preguntas para la recolección de datos.
				2.Edad	a. Entre los 20-40 años b. Entre los 41-60 años	
				3.Estado civil	a. Soltero b. Casado c. Divorciado d. Viudo e. Unión libre	
				4.Escolaridad	a. Estudios primarios (escuela)	

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°2.*Operacionalización de variables.*

Objetivo especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					b. Estudios secundarios (colegio) c. Estudios superiores (universidad) d. Estudios técnicos (carreras Técnicas) e. Sin estudios	
				5.Ocupación	a. Sector primario (agricultura, minería, pesca, ganadería) b. Sector secundario (industria manufacturera y construcción) c. Sector terciario (comercio, reparaciones, empleadores, comunicación) d. Ama de casa e. Desempleado f. Otro	
				6.Religión	a. Católica b. Evangélica c. Testigos de Jehová	

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°2. *Operacionalización de variables.*

Objetivo especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					d. Mormones	
				7.Distrito	a. Cañas b. Palmira c. San miguel d. Bebedero e. Porozal	
				8.Nativo de Guanacaste	a. Si b. No	
				9.Tiempo de residencia en el cantón de Cañas	a. Entre 2-3 años b. Entre 4-5 años c. Más de 5 años d. Siempre he vivido en el cantón de cañas	
				10.Cantidad de personas en el hogar	a. Entre 2-3 personas b. Entre 4-5 personas c. Más de 5 personas d. Vivo solo o sola	
				11.Edad de familiares	a. Entre 0-5 años b. Entre 6-10 años c. Entre 11-19 años d. Entre 20-40 años e. Entre 41-60 años f. Mayor de 60 años	
				12. Cantón donde labora	a. Cañas b. Tilarán	

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°2. *Operacionalización de variables.*

Objetivo especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					b. Bagaces c. Liberia d. Otro	
Describir la cultura alimentaria tradicional de la provincia de guanacaste y sus particularidades en el cantón de Cañas, por medio de antecedentes locales y archivo de gobierno.	Cultura alimentaria tradicional.	Conjunto de características heredadas y/o aprendidas dentro de una cultura, referentes a la alimentación, las cuales representan a la provincia y sus cantones frente al país al que pertenecen o frente a otros países.	Recolección de información mediante revisión bibliográfica y encuesta a la población para determinar las características de la cultura alimentaria tradicional de la provincia de Guanacaste y las particularidades del cantón de Cañas.	1.Cultura alimentaria de Guanacaste 2. Diagnostico bibliográfico de la cultura alimentaria de Cañas	a. Representante de la cultura alimentaria mesoamericana a nivel nacional. b. Maíz como alimento que representa identidad, cultura y tradiciones. c. Inclusión de preparaciones nacionales tradicionales. a. Uso del maíz como principal particularidad de la gastronomía de la provincia de Guanacaste. b. Perfil de preferencias en el tiempo respecto a preparaciones tradicionales.	

Continúa en la siguiente página c. Cambio en la nutrición del pueblo por la

Continuación de la tabla N°2. *Operacionalización de variables.*

Objetivo especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				2.1 Cultura alimentaria de Cañas	a. Bebidas. b. Preparaciones. c. Postres	
				4. Preparaciones tradicionales de Cañas	a. Rosquillas y empanadas de las romanitas b. Picadillo de papaya c. Tortillas palmeadas d. Salchichón cañero e. Chicharrones de concha f. Chicharrones de carne g. Arroz de maíz h. Sabroseras i. Leche dormida j. Crema k. Resbaladera l. Horchata m. Chicheme n. Piñonates o. Dulces de nance p. Melcochas q. Otras preparaciones que no se mencionaron en la lista y cuáles	

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°2. *Operacionalización de variables.*

Objetivo especifico	**Variable**	**Definición conceptual**	**Definición operacional**	**Dimensión**	**Indicadores**	**Instrumento**
Conocer la cultura alimentaria actual, propia de la población participante por medio de encuestas.	Cultura alimentaria actual.	El conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura.	Se recolectan datos por medio de un cuestionario y frecuencia de consumo para la determinación de la cultura alimentaria actual.	1.Lugar de consumo de alimentos de lunes a viernes, según los tiempos de comida.	a. Casa b. Trabajo (hecho en casa) c. Trabajo (adquirido en soda) d. Soda /restaurante (fuera del trabajo) e. Otro	Cuestionario de preguntas para la recolección de datos.
				2.Lugar de consumo de alimentos en fines de semana, según los tiempos de comida	a. Casa b. Trabajo (hecho en casa) c. Trabajo (adquirido en soda) d. Soda /restaurante (fuera del trabajo) e. Otro	
				3.Lugar de consumo de alimentos fuera de casa	a. Cañas b. Tilarán c. Bagaces d. Liberia	

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°2. *Operacionalización de variables.*

Objetivo especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					e. Otro	
				4.Cantón de obtención de las compras del hogar	a. Cañas b. Tilarán c. Bagaces d. Liberia e. Otro	
				5.Lugar de compra de frutas y vegetales	a. Supermercado b. Pulperías c. Mercado d. Feria del agricultor e. Verdulerías f. Vecinos g. Otro	
				6.Autoproducción de alimentos (huertas o árboles frutales)	a. Si b. No	
				7.Cultivos de autoproducción	a. Granos (arroz) b. Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, otras) c. Grasas (aguacate, maní, otras) d. Frutas (mandarina, limón, naranjas, tamarindo,	

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°2. *Operacionalización de variables.*

Objetivo especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					jocotes, guanábanas, limón dulce, guayabas, otras) e. Especias (romero, orégano, culantro coyote, culantro castilla, otras) f. Vegetales no harinosos (cebolla, chile dulce, tomate, otros) g. Vegetales harinosos (maíz, yuca, tiquizque, otros) h. Otros	
				8.Preparaciones tradicionales del cantón de cañas	a. Rosquillas y empanadas de maíz b. Salchichón cañero c. Chicharrón de concha Chicharrón de carne d. Sabroseras e. Leche dormida f. Horchata	

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°2. *Operacionalización de variables.*

Objetivo especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					g. Resbaladera h. Cajetas de leche i. Tamal asado	
				9.Consumo de alimentos y preparaciones tradicionales	a. Frecuencia de consumo (nunca, <1 vez al mes, 1 a 3 veces al mes, 1 a 3 veces por semana, más de 3 veces por semana, 1 a 3 veces al día, más de 3 veces al día)	
				10. Tipo de actividad donde se consumen preparaciones tradicionales	a. Actividades familiares (donde participa exclusivamente la familia) b. Actividades sociales (donde participan familia, amigos, conocidos y desconocidos) c. Días festivos (fiestas patronales y cantonales, semana santa, festejos propios del país, cantón y provincia)	

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°2. *Operacionalización de variables.*

Objetivo especifico	**Variable**	**Definición conceptual**	**Definición operacional**	**Dimensión**	**Indicadores**	**Instrumento**
Identificar el desarrollo social y económico, propio y cercano al cantón de Cañas.	Desarrollo económico y social.	Capacidades de generar riqueza y promoción del bienestar de las personas, que, con el paso del tiempo, conducen al mejoramiento de las condiciones y calidad de vida de una población.	Se recolectan datos por medio de un cuestionario para la determinación de los factores económicos, sociales, geográficos/demográ-ficos, de infraestructura e institucional.	a. Factor económico		Cuestionario de preguntas para la recolección de datos.
				1.Ayudas económicas del gobierno	a. He recibido ayuda económica en el pasado b. Recibo ayuda económica actualmente c. Nunca he recibido ayuda económica.	
				2.Ingreso mensual familiar	a. Menos de 100,000 colones b. De 101,000-300,000 colones c. De 301,000-500,000 colones d. De 501,000-800,000 colones e. Más de 800,000 colones	
				b. Factor social		
				1.Utilización de recursos educativos del sector público	a. Si b. No	
				2.Seguro de la Caja Costarricense del Seguro Social	a. Sí, seguro voluntario b. Sí, por planilla	

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°2. *Operacionalización de variables.*

Objetivo especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
					c. Si, por seguro familiar d. No cuento con seguro	
				3. Perfil de vivienda	a. Vivienda propia b. Vivienda alquilada c. Vivienda prestada	
				c.Factor geográfico/demográfico		
				1.Religíon	a. Católica b. Evangélica c. Judía e. Otra f. Ninguna	
				2. Distrito	a. Cañas b. Palmira c. San Miguel d. Bebedero d. Porozal	
				3. Tiempo de residencia en el cantón de Cañas	a. Entre 2-3 años b. Entre 4-5 años c. Más de 5 años d. Siempre he vivido en el cantón de cañas	

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°2. *Operacionalización de variables.*

Objetivo especifico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
				d. Factor de infraestructuras		
				1.Utilización de infraestructuras del Cantón	a. Si b. No	
				e. Factor institucional		
				1.Asistencia propia o familiar a instituciones u organizaciones del Cantón	a. Si b. No	

Fuente: Elaboración propia, 2022.

3.7 PLAN PILOTO

Para la realización del plan piloto se utilizan diez personas como muestra, de los cuales cinco representan a la población en adultez temprana y los cinco restantes representan a la población en adultez media.

Dentro de los problemas encontrados en la aplicación del plan piloto, se determinó que las preguntas referentes a los tiempos de comida en los cuales, la población, consume las preparaciones tradicionales de Guanacaste, se eliminarán del formulario, ya que no aportan resultados relevantes para la investigación. Así como también, se establece una reformulación en cuanto a las preguntas acerca del tipo de actividades en las cuales consumen las preparaciones tradicionales de Guanacaste, eliminando la selección del tipo de actividad en cada preparación y haciendo de esta una sola pregunta adicional y de forma general.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Una vez elaborada la versión final del instrumento, se da por iniciada la recolección de datos en el mes de abril del 2022; posterior a la aplicación de la prueba piloto, se realizaron las mejoras pertinentes y se digitó nuevamente el instrumento en la plataforma de Google Forms; esta plataforma es utilizada con el fin de que la población bajo estudio, complete el instrumento de forma digital, ya que es una herramienta virtual, la cual permite la recolección de los datos y a su vez, garantiza la salud de la población y del investigador, ante la pandemia y emergencia nacional por COVID-19.

La selección de las personas que cumplen con los criterios de inclusión se realiza de forma aleatoria, utilizando las aplicaciones digitales de WhatsApp, Facebook e Instagram.

En el inicio del instrumento, antes de proceder a participar en el llenado del cuestionario, lo primero que se encuentra es una imagen donde se especifican los criterios de inclusión y exclusión, de esta forma los participantes indican si cumplen, o no con estos, posteriormente se encuentra el consentimiento informado, donde los encuestados aceptan voluntariamente participar, o no en la investigación, para así dar inicio con el cuestionario de forma digital.

En el inicio del cuestionario, en el encabezado, se encuentran las instrucciones, subsiguientemente se encuentran las cuatro secciones de preguntas por las que está compuesta el cuestionario. La primera sección consta de características sociodemográficas, la segunda de cultura alimentaria, la tercera sobre el desarrollo económico y como cuarta sección, el desarrollo social, para sumar un total de 49 ítems.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos recolectados por medio de la encuesta virtual, efectuada por medio de la plataforma de Google Forms, son organizados en el programa Excel como una sola base de datos, ubicando las variables en las columnas y las respuestas en las filas, donde cada fila corresponde a la respuesta de un participante, permitiendo, posteriormente, la elaboración de gráficos y tablas que serán analizados en el capítulo VI.

3.10 ANALISIS DE DATOS

Para el análisis estadístico de la investigación, se utiliza como método la prueba del Chi-Cuadrado, para así analizar la relación entre dos variables categóricas, estableciendo una significancia del 5%. La hipótesis de la prueba es que la variable X y la variable Y, son independientes entre sí y para determinar esto, se utiliza el resultado que arroja la prueba, el

cual es llamado valor p o p-value. El valor p es utilizado para determinar si la hipótesis se rechaza o no, tomando en cuenta las siguientes consideraciones:

- Si $p < 0.05$ entonces, se rechaza la hipótesis nula de que X y Y son independientes, es decir, es decir, existe una relación entre ambas.
- Si $p > 0.05$ entonces, no se rechaza la hipótesis nula de que X y Y son independientes, es decir, no existe una relación entre ambas.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos de la recopilación de datos, donde se muestran las características sociodemográficas, la cultura alimentaria, el desarrollo social y económico y la comparación entre estos, donde se determinan las relaciones entre aspectos de cultura alimentaria y factores sociales y económicos en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste.

4.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

En esta sección se muestran las características sociodemográficas de la población bajo investigación.

Tabla N°3.

Características sociodemográficas de las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Características sociodemográficas	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Sexo				
Femenino	37	37%	18	18%
Masculino	30	30%	15	15%
Total	67	67%	33	33%
Edad				
Entre 20-40 años	67	67%	0	0%
Entre 41-60 años	0	0%	33	33%
Total	67	67%	33	33%
Estado Civil				
Casado	18	18%	19	19%
Divorciado	2	2%	3	3%
Soltero	33	33%	4	4%
Unión libre	14	14%	6	6%
Viudo	0	0%	1	1%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°3. *Características sociodemográficas de las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Características sociodemográficas	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Escolaridad				
Estudios primarios (escuela)	2	2%	7	7%
Estudios secundarios (colegio)	18	18%	6	6%
Estudios superiores (universitarios)	44	44%	16	16%
Estudios técnicos	3	3%	4	4%
Total	67	67%	33	33%
Ocupación				
Ama de casa	9	9%	4	4%
Desempleado	8	8%	0	0%
Otro	19	19%	12	12%
Sector primario (agricultura, minería, pesca, ganadería)	8	8%	2	2%
Sector secundario (industria manufacturera y construcción)	3	3%	3	3%
Sector terciario (comercio, empleadores, comunicación, reparaciones)	20	20%	12	12%
Total	67	67%	33	33%
Religión				
Católica	39	39%	26	26%
Evangélica	12	12%	4	4%
Ninguna	10	10%	3	3%
Otra	6	6%	0	0%
Total	67	67%	33	33%
Distrito de residencia				
Bebedero	1	1%	0	0%
Cañas	59	59%	32	32%
San Miguel	7	7%	1	1%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior muestra que, un 45% de personas son del sexo masculino y un 55% de personas del sexo femenino, siendo el sexo femenino el predominante en la población participante. En cuanto a la edad, un 67% se encuentra en adultez temprana y un 33% en adultez media,

reflejando que la población en adultez temprana es mayoritaria en la presente investigación. El estado civil de más de la mitad de la población es un mayoría casado o soltero, específicamente un 37% casado y un 37%, estableciendo entonces que el restante 26% se encuentra en unión libre, divorciado o viudo, respectivamente. La mayoría, específicamente más de la mitad de la población, cuenta con estudios superiores, seguido de aquellas que poseen estudios secundarios, primarios y técnicos, respectivamente. En cuanto a la ocupación de la población se observa que un 32% se ocupa en el sector terciario y 31% en otro sector, lo cual caracteriza a más de la mitad de la población, sin embargo, es importante mencionar que un 13% corresponde a las amas de casa, 10% en el sector primario, 8% se encuentra desempleado y el 6% restante pertenece al sector secundario. La religión predominante en la población participante es la religión católica. La tabla refleja que la mayoría de los encuestados residen en el distrito de Cañas, seguido por San miguel y Bebedero.

Tabla N°4.

Características sociodemográficas de las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, 2022.

Características sociodemográficas	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Oriundo de Guanacaste				
Si	56	56%	22	22%
No	11	11%	11	11%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°4. *Características sociodemográficas de las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Características sociodemográficas	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Tiempo de residir en Cañas				
Entre 2-5 años	6	6%	1	1%
Entre 6-10 años	6	6%	2	2%
Más de 10 años	55	55%	30	30%
Total	67	67%	33	33%
Cantidad de integrantes del hogar				
Entre 2-3 personas	33	33%	23	23%
Ente 4-5 personas	26	26%	4	4%
Más de 5 personas	4	4%	2	2%
Vivo solo o sola	4	4%	4	4%
Total	67	67%	33	33%
Edad de los integrantes del hogar				
Entre 0 - 5 años	10	8%	0	0%
Entre 6 - 10 años	18	15%	2	4%
Entre 11 - 19 años	12	10%	12	23%
Entre 20 - 40 años	53	44%	8	15%
Entre 41 - 60 años	23	19%	28	54%
Más de 60 años	5	4%	2	4%
Total	67	67%	33	33%
Cantón donde labora actualmente				
Cañas	44	44%	24	24%
Liberia	2	2%	2	2%
No laboro actualmente	17	17%	3	3%
Otro	4	4%	3	3%
Tilarán	0	0%	1	1%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla anterior se observa que un 78%, es oriunda de Guanacaste, además, un 68%, es decir más de la mitad labora actualmente en el cantón de Cañas y un 20% no labora actualmente, mientras que la población restante labora en Liberia u otro cantón. En cuanto a la cantidad de integrantes que habitan en el hogar de los encuestados, se observa que un 56% habita con 2 o 3 personas y un 30% con 4 o 5 personas, además se muestra que la edad de las personas con las cuales habitan los participantes en su hogar se encuentra en su mayoría entre los 20-60 años, sin embargo, existe un porcentaje significativo que se encuentra entre los 6-19 años.

4.2 CULTURA ALIMENTARIA

En este apartado se muestran los resultados respecto a la cultura alimentaria, específicamente, la descripción de la cultura alimentaria de la provincia de Guanacaste, las particularidades que presenta la cultura alimentaria del cantón de Cañas y la cultura alimentaria actual de la población participante.

4.2.1 Cultura a alimentaria tradicional de la provincia de Guanacaste

En esta sección se expone la cultura alimentaria de la provincia de Guanacaste, gracias a la documentación brindada por el archivo de gobierno.

La provincia de Guanacaste se caracteriza por poseer una cultura alimentaria muy particular, ya que alimentos como el arroz, frijoles, caña de azúcar, leche, huevos y carnes, entre ellas la carne de gallina, de res, cerdo, venado, tepezcuinte, chompipe, cangrejos y camarones de río, así como la utilización de la manteca de cerdo para la cocción y conservación de los alimentos, son particulares de la provincia (Álvarez, 2005).

Además, debido a la extensión de sus territorios y a las actividades desarrolladas por sus habitantes, su gastronomía se beneficia con preparaciones que se elaboran a base de aquello que cultivan (Pérez, 2020).

Verduras como los plátanos, cuadrados, yuca, camote, tiquizque, chamol, ayote, pipián, tacacos, ojoche y flor de piñuela son propios de la provincia (Leal, 2013). También frutas como los nances, jocotes, marañones, manzanas de agua, guindas, naranjas, limones, mandarinas, mangos, papayas, melones, guayabas, cas, guanábanas y nísperos (Álvarez, 2005).

Sin embargo, la cultura alimentaria propia de la provincia de Guanacaste tiene sin dudarlo un alimento que representa la gastronomía prehispánica mesoamericana y que a su vez es el mayor

exponente en los platillos tradicionales de la provincia, este alimento es el maíz, siendo tan fundamental que a sus habitantes se les conoce como legítimos “maiceros” (Chang, 2001).

Dentro de las preparaciones a base de maíz se pueden encontrar bebidas, platos fuertes, atoles, repostería y postres (Lago y Vallejos, 2021).

Para ejemplificar, entre ellos se encuentran bebidas como el pinol, pinolillo, ponche de maíz, chicha de maíz amarillo, chicha rosada, chanada, café de maíz, guaro de maíz (Guido, 2017) así como la chicha, chicheme, tiste y pozol, entre otros (Méndez y Díaz, 2020).

Algunos acompañamientos como la tortilla palmeada, tortilla revuelta, tortilla dulce, tortilla batida, tortilla asada, elote asado, yol tamal, tamal pizque; también repostería como las picaritas de masa, perrerreque, empanas de maíz rellenas de azúcar, queso y canela, tanelas, bollo y tamal asados de olla (Guido, 2017).

A su vez se encuentran panes como las tanelas de maíz reventado, tamal asado a la brasa, marquesote y pan casero; postres como buñuelos, atol morado (Méndez y Díaz, 2020) rosquillas de novios, viejitas, atolillo, atol pujagua, atol de maíz amarillo, cajetas de pinol, cajetas de masa, entre otros (Guido, 2017).

Platos fuertes como el arroz de maíz, picadillo de chilote, guiso de chilote, sopa de mondongo y chilote, pebre y tamales (Guido, 2017).

Todas las anteriores preparaciones y muchas más son elaboradas con el maíz, sin embargo, es imperativo resaltar que la producción del maíz en Guanacaste se limita a la cosecha de maíz criollo y morado pujagua, los cuales son cosechados por familias y para la preparación de platillos tradicionales. Lastimosamente esta limitación en la cosecha del cultivo ha traído consigo la eliminación de variedades criollas del maíz tico, significando una perdida y abandono

de las tradiciones culinarias y ancestrales, así como la desaparición de platillos tradicionales (Lago y Vallejos, 2021).

Asimismo, se elaboran otros platillos muy característicos de la provincia, como la gallina achotada, arroz guacho, frito, picadillo de quelite, picadillo de papaya, sabroseras, entre muchos otros (Álvarez, 2005). Además de preparaciones que simultáneamente son tradicionales a nivel nacional como el gallo pinto, picadillos, olla de carne, casado, arroz con leche, sopa negra (Montoya, 2011) y el uso de ingredientes como chile dulce, cebolla, ajo, apio, culantro coyote, tomillo, orégano, romero, albahaca, achiote, clavo de olor, nuez moscada, canela, entre otros (Álvarez, 2005).

Sin lugar a duda, la provincia de Guanacaste cuenta con una cultura alimentaria definida y muy característica, la cual ha sido reconocida como una gran influencia para la gastronomía de Costa Rica, atribuyéndosele un papel sobresaliente a la cocina de La Pampa y a sus grandes aportes a la comida nacional, debido a que muchas de las técnicas culinarias y alimentos de la zona son utilizados para la elaboración de platos típicos a nivel nacional (Porra et al., 2011).

Además, su gastronomía es una herencia de Chorotegas, indígenas precolombinos de influencia mesoamericana y de los conquistadores españoles (Pérez, 2020).

4.2.2 Particularidades de la cultura alimentaria guanacasteca en el cantón de Cañas

En esta sección se exponen las particularidades de la cultura alimentaria guanacasteca en el cantón de Cañas, por medio de antecedentes locales.

Las particularidades de la cultura alimentaria guanacasteca en el cantón de Cañas hacen referencia a aquello que es tomado de una cultura alimentaria sumamente rica y diversa como lo es la de la provincia de Guanacaste y que posteriormente es integrado a las costumbres, en este caso alimentarias, del cantón de Cañas.

La principal particularidad de la cultura alimentaria guanacasteca en la alimentación de los cañeros es el uso del maíz. Este alimento se utiliza para la elaboración de múltiples platillos, sus granos se tostaban para elaborar una harina llamada pinil, a la cual se le solía agregar algún líquido para producir izquiatl, el cual era un alimento muy común para las personas del pueblo, además el pinil también era utilizado para elaborar un atol, el cual se solía servir caliente (Solano, 2003).

Entre las preparaciones en las que se utilizaba el maíz se encuentran, el pozol, el cual se realiza cociendo los granos de maíz en agua y con algunos condimentos; el toscalpachón, una torta grande, delgada y blanca que se elaboraba con una masa a base de granos de maíz hervidos con cal y se solía acompañar con carne, frijoles, chile, permejo, tomate, pipián, entre otros (Solano, 2003).

Además, no podían faltar los tamales los cuales se hacían a base de granos de maíz cocidos en agua con cal, para posteriormente ser molidos en el metate y formar una masa de la cual se formaba el tamal que era envuelto en hojas de maíz (Solano, 2003).

En el cantón de Cañas, la actividad agrícola se generaba alrededor de cultivos como el maíz, frijoles, tabaco, raíces, algodón y algunos árboles frutales como el zapote y el níspero, además, esta era complementada con los alimentos que se obtenían gracias a la caza y la pesca (Solano, 2003).

Alimentos como los chiles, aguacate, cacao, zapote y papaya también eran cultivados, además, se solía consumir frutas como el níspero, nances, anona y caimito, así como también se utilizaban plantas estimulantes como el tabaco, coyol y coca (Solano, 2003).

Es relevante para la cultura alimentaria del pueblo cañero mencionar que ha existido una transculturización y por ende una perdida consecuente de costumbres y tradiciones, debido a la ocupación de los antiguos territorios corobicíes por los españoles (Solano, 2003) y aunque según Plan Estratégico Cultural de Cañas 2017-2022, el cantón de Cañas se caracteriza por poseer una amplia variedad de recetas, las mismas han ido desapareciendo con el pasar de los años y también debido a la transculturización anteriormente mencionada.

A pesar de las perdidas culturales que se sufrieron, el maíz representa al gran legado que dejaron los primeros habitantes y que hoy continua vigente en la elaboración de muchas de las comidas típicas del cantón. El arroz de maíz, tamales de chancho, tamales pisques, tamal yol, atol, mazamorra, chorreadas, tortillas revueltas, rosquetes, rosquillas, tamal asado, tamal dulce y tanelas son comidas típicas que además de ser preparadas en la provincia de Guanacaste, se solían preparar y consumir en el cantón de Cañas (Solano, 2003).

En cuanto a las bebidas se expone que la chicha de maíz quebrado, chicheme y pinolillo se solían vender en las calles del centro del cantón, al igual que la horchata y la resbaladera, las

cuales hoy en día continúan siendo industrializadas por la fábrica CHAZOA, popularmente conocida por elaborar los productos Don Chani (Solano, 2003).

Para el año 2003, postres como piñonates, melcochitas de limón, marquesotes, buñuelos, prestiños con miel, nances bañados y alfajores habían desaparecido, sin embargo, permanecían las cajetas, mieles de mago, ayote, piña y la jocotada, tamal dulce, rosquete y el chicheme (Solano, 2003).

Además, para la cultura alimentaria del pueblo cañero, la llegada de los chinos ha influido significativamente, ya que con su llegada iniciaron actividades comerciales como la apertura de pulperías y restaurantes, los cuales proporcionaron a la población una mayor disponibilidad de alimentos y productos para el consumo, lo cual trajo consigo un cambio en la nutrición de la población, ya que se mezcló la comida china con la guanacasteca (Solano, 2003).

4.2.3 Cultura alimentaria actual de la población

En esta sección se observa la cultura alimentaria de la población participante, encontrando aspectos como los lugares donde consumen los tiempos de comida, frecuencias de consumo de alimentos y preparaciones, el cantón de preferencia para consumir alimentos fuera de casa, el cantón donde realizan las compras de hogar, entre otras.

Tabla N°5.

Distribución según el lugar donde realizan los tiempos de comida de lunes a viernes las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, 2022.

Lugar de consumo por tiempo de comida	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Desayuno				
En casa	52	52%	28	28%
En el trabajo (adquirida en soda)	2	2%	0	0%
En el trabajo (hecha en casa)	12	12%	4	4%
Otro	1	1%	0	0%
Soda/restaurante (fuera del trabajo)	0	0%	1	1%
Total	67	67%	33	33%
Merienda de la mañana				
En casa	33	33%	13	13%
En el trabajo (adquirida en soda)	4	4%	6	6%
En el trabajo (hecha en casa)	22	22%	9	9%
Otro	6	6%	4	4%
Soda/restaurante (fuera del trabajo)	2	2%	1	1%
Total	67	67%	33	33%
Almuerzo				
En casa	39	39%	21	21%
En el trabajo (adquirida en soda)	3	3%	0	0%
En el trabajo (hecha en casa)	19	19%	8	8%
Otro	2	2%	0	0%
Soda/restaurante (fuera del trabajo)	4	4%	4	4%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la Tabla N°5. *Distribución según lugar donde realizan los tiempos de comida de lunes a viernes las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Lugar de consumo por tiempo de comida	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Merienda de la tarde				
En casa	37	37%	18	18%
En el trabajo (adquirida en soda)	2	2%	5	5%
En el trabajo (hecha en casa)	19	19%	6	6%
Otro	9	9%	4	4%
Total	67	67%	33	33%
Cena				
En casa	59	59%	29	29%
En el trabajo (adquirida en soda)	0	0%	0	0%
En el trabajo (hecha en casa)	5	5%	4	4%
Otro	1	1%	0	0%
Soda/restaurante (fuera del trabajo)	2	2%	0	0%
Total	67	67%	33	33%
Merienda de la noche				
En casa	51	51%	27	27%
En el trabajo (adquirida en soda)	0	0%	0	0%
En el trabajo (hecha en casa)	8	8%	5	5%
Otro	8	8%	1	1%
Soda/restaurante (fuera del trabajo)	0	0%	0	0%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la tabla anterior se observa que, de lunes a viernes, todos los tiempos de comida son realizados en su mayoría en la casa, seguido de en el trabajo (hecho en casa).

Tabla N°6.

Distribución según el lugar donde realizan los tiempos de comida los fines de semana las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, 2022.

Lugar de consumo por tiempo de comida	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Desayuno				
En casa	61	61%	31	31%
En el trabajo (adquirida en soda)	1	1%	0	0%
En el trabajo (hecha en casa)	3	3%	1	1%
Otro	1	1%	0	0%
Soda/restaurante (fuera del trabajo)	1	1%	1	1%
Total	67	67%	33	33%
Merienda de la mañana				
En casa	56	56%	30	30%
En el trabajo (adquirida en soda)	3	3%	0	0%
En el trabajo (hecha en casa)	3	3%	2	2%
Otro	5	5%	1	1%
Soda/restaurante (fuera del trabajo)	0	0%	0	0%
Total	67	67%	33	33%
Almuerzo				
En casa	54	54%	21	21%
En el trabajo (adquirida en soda)	2	2%	0	0%
En el trabajo (hecha en casa)	1	1%	2	2%
Otro	1	1%	2	2%
Soda/restaurante (fuera del trabajo)	9	9%	8	8%
Total	67	67%	33	33%
Merienda de la tarde				
En casa	54	54%	21	21%
En el trabajo (adquirida en soda)	3	3%	2	2%
En el trabajo (hecha en casa)	3	3%	3	3%
Otro	4	4%	3	3%
Soda/restaurante (fuera del trabajo)	3	3%	4	4%
Total	67	67%	33	33%
Cena				
En casa	42	42%	27	27%
En el trabajo (adquirida en soda)	3	3%	0	0%
En el trabajo (hecha en casa)	3	3%	1	1%
Otro	3	3%	0	0%
Soda/restaurante (fuera del trabajo)	16	16%	5	5%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°6. *Distribución según el lugar donde realizan los tiempos de comida en fines de semana las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Lugar de consumo por tiempo de comida	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Merienda de la noche				
En casa	59	59%	31	31%
En el trabajo (adquirida en soda)	2	2%	0	0%
En el trabajo (hecha en casa)	1	1%	1	1%
Otro	5	5%	1	1%
Soda/restaurante (fuera del trabajo)	0	0%	0	0%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto a la información proporcionada sobre los fines de semana, se muestra la mayoría de población realiza todos los tiempos de comida en casa, sin embargo, se observa que, si los tiempos de comida no son realizados en casa, suelen ser realizados con mayor frecuencia en una soda o restaurante fuera del trabajo o en otro lugar.

Tabla N°7.

Distribución según particularidades de cultura alimentaria de las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, 2022.

Particularidades	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Consumo de alimentos fuera de casa				
Bagaces	1	1%	2	2%
Cañas	27	27%	18	18%
Liberia	22	22%	5	5%
Otro	8	8%	2	2%
Tilarán	9	9%	6	6%
Total	67	67%	33	33%
Cantón donde realiza compras				
Cañas	63	63%	32	32%
Liberia	2	2%	1	1%
Otro	1	1%	0	0%
Tilarán	1	1%	0	0%
Total	67	67%	33	33%
Lugar de compra de frutas y vegetales				
A vecinos	1	1%	0	0%
Feria del agricultor	14	14%	4	4%
Mercado	1	1%	0	0%
Otro	1	1%	0	0%
Supermercado	24	24%	17	17%
Verdulerías	26	26%	12	12%
Total	67	67%	33	33%
Tenencia de autoproducción				
Sí	11	11%	2	2%
No	56	56%	31	31%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022**.**

La tabla N°7 refleja que, Cañas es el cantón de preferencia por la mayoría de la población para consumir alimentos fuera de casa, seguido de Liberia, también se observa que Cañas es el cantón en donde la mayoría de la población realiza las compras de su hogar y que los supermercados, seguidos de las verdulerías son los lugares en donde la mayoría de la población compra las

frutas y los vegetales. Además, la tabla anterior refleja que, únicamente un 13% de la población participante cuenta con autoproducción de alimentos.

Tabla N°8.

Distribución según los cultivos de autoproducción que poseen o no las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, 2022.

Cultivos	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Granos				
No	8	8%	2	2%
Si	3	3%	0	0%
Total	11	11%	2	2%
Leguminosas				
No	8	8%	1	1%
Si	3	3%	1	1%
Total	11	11%	2	2%
Grasas				
No	5	5%	2	2%
Si	6	6%	0	0%
Total	11	11%	2	2%
Frutas				
No	1	1%	0	0%
Si	10	10%	2	2%
Total	11	11%	2	2%
Especias				
No	1	1%	0	0%
Si	10	10%	2	2%
Total	11	11%	2	2%
Vegetales no harinosos				
No	8	8%	2	2%
Si	3	3%	0	0%
Total	11	11%	2	2%
Vegetales harinosos				
No	7	7%	1	1%
Si	4	4%	1	1%
Total	11	11%	2	2%
Otros				
No	6	6%	1	1%
Si	5	5%	1	1%
Total	11	11%	2	2%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la tabla anterior, las frutas y las especias son los alimentos de autoproducción que más posee la población que cuenta con autoproducción de alimentos, mientras que los granos y los vegetales, tanto los harinosos como los no harinosos, son los alimentos que menos produce la población.

Tabla N°9.

Distribución según el consumo de preparaciones tradicionales del cantón de Cañas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Preparaciones	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Leche dormida				
No la consumo	20	20%	17	17%
Si la consumo	47	47%	16	16%
Total	67	67%	33	33%
Cajetas de leche				
No la consumo	21	21%	21	21%
Si la consumo	46	46%	12	12%
Total	67	67%	33	33%
Rosquillas y empanadas de maíz				
No la consumo	10	10%	5	5%
Si la consumo	57	57%	28	28%
Total	67	67%	33	33%
Salchichón cañero				
No la consumo	9	9%	7	7%
Si la consumo	58	58%	26	26%
Total	67	67%	33	33%
Chicharrón de carne				
No la consumo	13	13%	6	6%
Si la consumo	54	54%	27	27%
Total	67	67%	33	33%
Chicharrón de concha				
No la consumo	19	19%	7	7%
Si la consumo	48	48%	26	26%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°9. *Distribución según el consumo de preparaciones tradicionales del cantón de Cañas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Preparaciones	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Horchata				
No la consumo	17	17%	13	13%
Si la consumo	50	50%	20	20%
Total	67	67%	33	33%
Tamal asado				
No la consumo	20	20%	10	10%
Si la consumo	47	47%	23	23%
Total	67	67%	33	33%
Sabroseras				
No la consumo	39	39%	17	17%
Si la consumo	28	28%	16	16%
Total	67	67%	33	33%
Resbaladera				
No la consumo	42	42%	19	19%
Si la consumo	25	25%	14	14%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto al consumo de preparaciones tradicionales del cantón de Cañas, Guanacaste, la tabla N°9 muestra que, las rosquillas y empanaditas de maíz, el salchichón cañero y el chicharrón de concha son los más consumidos, en cuanto a bebidas, la horchata es la que más se consume y respecto a postres es el tamal asado el mayormente consumido.

Tabla N°10.

Distribución según la frecuencia de consumo de granos en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Arroz blanco				
Más de 3 veces al día	7	7%	2	2%
De 1 a 3 veces al día	41	41%	15	15%
Más de 3 veces por semana	4	4%	7	7%
De 1 a 3 veces por semana	10	10%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	4	4%	4	4%
Menos de 1 vez al mes	0	0%	2	2%
Nunca	1	1%	2	2%
Total	67	67%	33	33%
Arroz integral				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	1	1%	2	2%
Menos de 1 vez al mes	1	1%	5	5%
Nunca	65	65%	24	24%
Total	67	67%	33	33%
Pastas				
Más de 3 veces al día	1	1%	1	1%
De 1 a 3 veces al día	2	2%	0	0%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°10. *Distribución según la frecuencia de consumo de granos en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Más de 3 veces por semana	2	2%	1	1%
De 1 a 3 veces por semana	8	8%	6	6%
De 1 a 3 veces por mes	37	37%	11	11%
Menos de 1 vez al mes	13	13%	11	11%
Nunca	4	4%	3	3%
Total	67	67%	33	33%
Cebada				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	2	2%	0	0%
Menos de 1 vez al mes	3	3%	4	4%
Nunca	61	61%	29	29%
Total	67	67%	33	33%
Quinua				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	1	1%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	6	6%	4	4%
Nunca	60	60%	27	27%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En cuanto a la frecuencia de consumo de granos, el arroz blanco es el mayormente consumido por la población, con una frecuencia de 1 a 3 veces al día, seguido de las pastas con una frecuencia de 1 a 3 vece por mes, mientras que el arroz integral, quinoa y cebada son los granos menos consumidos por la población.

Tabla N°11.

Distribución según la frecuencia de consumo de cereales en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Avena				
Más de 3 veces al día	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	8	8%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	7	7%	6	6%
De 1 a 3 veces por mes	17	17%	9	9%
Menos de 1 vez al mes	9	9%	9	9%
Nunca	24	24%	9	9%
Total	67	67%	33	33%
Granola				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	2	2%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	3	3%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	9	9%	3	3%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°11. *Distribución según la frecuencia de consumo de cereales en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Menos de 1 vez al mes	1	1%	5	5%
Menos de 1 vez al mes	14	14%	9	9%
Nunca	38	38%	21	21%
Total	67	67%	33	33%
Cereales comerciales				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	7	7%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	9	9%	3	3%
De 1 a 3 veces por mes	13	13%	4	4%
Menos de 1 vez al mes	16	16%	8	8%
Nunca	21	21%	18	18%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto a la frecuencia de consumo de cereales se observa que la granola es el alimento con menor frecuencia de consumo por la población, mientras que la avena es la mayormente consumida, con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes.

Tabla N°12.

Distribución según la frecuencia de consumo de tortillas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Tortillas de maíz (estilo tortiricas)				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	4	4%
Más de 3 veces por semana	11	11%	4	4%
De 1 a 3 veces por semana	10	10%	5	5%
De 1 a 3 veces por mes	22	22%	8	8%
Menos de 1 vez al mes	17	17%	4	4%
Nunca	7	7%	8	8%
Total	67	67%	33	33%
Tortillas de harina (estilo rapiditas)				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	2	2%	3	3%
De 1 a 3 veces por semana	4	4%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	17	17%	3	3%
Menos de 1 vez al mes	28	28%	8	8%
Nunca	16	16%	18	18%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En cuanto a la frecuencia de consumo de tortillas, se refleja que se consumen con mayor frecuencia las tortillas de maíz, específicamente de 1 a 3 veces por mes, mientras que las tortillas de harina son consumidas con una frecuencia de menos de 1 vez al mes.

Tabla N°13

Distribución según la frecuencia de consumo de panes y galletas de las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Pan Blanco				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	6	6%	2	2%
Más de 3 veces por semana	8	8%	3	3%
De 1 a 3 veces por semana	18	18%	10	10%
De 1 a 3 veces por mes	20	20%	8	8%
Menos de 1 vez al mes	9	9%	6	6%
Nunca	6	6%	4	4%
Total	67	67%	33	33%
Pan Integral				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	3	3%	1	1%
Más de 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	7	7%	5	5%
De 1 a 3 veces por mes	9	9%	7	7%
Menos de 1 vez al mes	11	11%	6	6%
Nunca	36	36%	14	14%
Total	67	67%	33	33%
Repostería dulce				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	1	1%
Más de 3 veces por semana	6	6%	5	5%
De 1 a 3 veces por semana	9	9%	4	4%
De 1 a 3 veces por mes	18	18%	5	5%
Menos de 1 vez al mes	22	22%	12	12%
Nunca	12	12%	6	6%
Total	67	67%	33	33%
Repostería salada				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	1	1%
Más de 3 veces por semana	7	7%	2	2%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°13. *Distribución según la frecuencia de consumo de panes y galletas de las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
De 1 a 3 veces por semana	8	8%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	16	16%	8	8%
Menos de 1 vez al mes	25	25%	11	11%
Nunca	11	11%	9	9%
Total	67	67%	33	33%
Galletas (saladas, dulces o rellenas)				
Más de 3 veces al día	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	2	2%	4	4%
Más de 3 veces por semana	11	11%	3	3%
De 1 a 3 veces por semana	10	10%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	21	21%	11	11%
Menos de 1 vez al mes	12	12%	7	7%
Nunca	10	10%	6	6%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto a los panes y galletas, la tabla anterior muestra que, el pan blanco es mayormente consumido con una frecuencia de 1 a 3 veces por semana y de 1 a 3 veces por mes, mientras que el 50% de la población indica nunca consumir pan integral. La mayoría de la población indica consumir repostería dulce y salada menos de 1 vez al mes, sin embargo, existe un consumo significativo con una frecuencia de 1 a 3 veces al mes. En cuanto al consumo de galletas, estas son consumidas principalmente de 1 a 3 veces por mes.

Tabla N°14.

Distribución según la frecuencia de consumo de leguminosas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Frijoles				
Más de 3 veces al día	9	9%	1	1%
De 1 a 3 veces al día	25	25%	8	8%
Más de 3 veces por semana	6	6%	4	4%
De 1 a 3 veces por semana	15	15%	13	13%
De 1 a 3 veces por mes	8	8%	5	5%
Menos de 1 vez al mes	2	2%	2	2%
Nunca	2	2%	0	0%
Total	67	67%	33	33%
Garbanzos				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	3	3%	0	0%
Más de 3 veces por semana	2	2%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	5	5%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	17	17%	10	10%
Menos de 1 vez al mes	19	19%	13	13%
Nunca	21	21%	8	8%
Total	67	67%	33	33%
Lentejas				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	3	3%	0	0%
Más de 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	2	2%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	12	12%	8	8%
Menos de 1 vez al mes	13	13%	12	12%
Nunca	36	36%	11	11%
Total	67	67%	33	33%
Arvejas				
Más de 3 veces al día	0	|0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	2	2%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	5	5%	5	5%
Menos de 1 vez al mes	4	4%	3	3%
Nunca	55	55%	24	24%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto al consumo de leguminosas, la tabla N°14, refleja que los frijoles presentan una mayor frecuencia de consumo, y estos son principalmente consumidos de 1 a 3 veces al día, seguido de los garbanzos con una frecuencia de menos de una vez al mes.

Tabla N°15.

Distribución según la frecuencia de consumo de frutas y vegetales en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Frutas				
Más de 3 veces al día	4	4%	2	2%
De 1 a 3 veces al día	12	12%	6	6%
Más de 3 veces por semana	19	19%	6	6%
De 1 a 3 veces por semana	16	16%	12	12%
De 1 a 3 veces por mes	11	11%	4	4%
Menos de 1 vez al mes	4	4%	3	3%
Nunca	1	1%	0	0%
Total	67	67%	33	33%
Vegetales Harinosos				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	4	4%	0	0%
Más de 3 veces por semana	6	6%	1	1%
De 1 a 3 veces por semana	21	21%	8	8%
De 1 a 3 veces por mes	26	26%	16	16%
Menos de 1 vez al mes	8	8%	6	6%
Nunca	2	2%	2	2%
Total	67	67%	33	33%
Vegetales No Harinosos				
Más de 3 veces al día	6	6%	5	5%
De 1 a 3 veces al día	14	14%	7	7%
Más de 3 veces por semana	20	20%	6	6%
De 1 a 3 veces por semana	18	18%	11	11%
De 1 a 3 veces por mes	8	8%	2	2%
Menos de 1 vez al mes	1	1%	2	2%
Nunca	0	0%	0	0%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Se observa las frutas son las más consumidas con una frecuencia de 1 a 3 veces por semana,

los vegetales harinosos se consumen mayormente de 1 a 3 veces por mes y de 1 a 3 veces por semana, en comparación con los no harinosos que, se consumen con una mayor frecuencia de 1 a 3 veces por semana y más de 3 veces por semana.

Tabla N°16.

Distribución según la frecuencia de consumo de lácteos en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Leche de ordeño				
Más de 3 veces al día	1	1%	1	1%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	2	2%	0	0%
Menos de 1 vez al mes	10	10%	5	5%
Nunca	52	52%	26	26%
Total	67	67%	33	33%
Leche procesada (de caja o bolsa)				
Más de 3 veces al día	1	1%	3	3%
De 1 a 3 veces al día	15	15%	5	5%
Más de 3 veces por semana	8	8%	5	5%
De 1 a 3 veces por semana	20	20%	5	5%
De 1 a 3 veces por mes	11	11%	5	5%
Menos de 1 vez al mes	5	5%	2	2%
Nunca	7	7%	8	8%
Total	67	67%	33	33%
Yogurt				
Más de 3 veces al día	0	0%	1	1%
De 1 a 3 veces al día	4	4%	3	3%
Más de 3 veces por semana	8	8%	3	3%
De 1 a 3 veces por semana	7	7%	10	10%
De 1 a 3 veces por mes	16	16%	4	4%
Menos de 1 vez al mes	16	16%	5	5%
Nunca	16	16%	7	7%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior, indica que, respecto al consumo de lácteos, existe una mayor frecuencia de consumo de leche procesada, específicamente de 1 a 3 veces a la semana, seguida del yogurt que presenta una frecuencia de menos de 1 vez al mes y de 1 a 3 veces por mes. Además, claramente se observa que el consumo de leche de ordeño es en su mayoría nulo.

Tabla N°17.

Distribución según la frecuencia de consumo de carnes y alimentos fuente de proteína en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Carne de res				
Más de 3 veces al día	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	5	5%	3	3%
Más de 3 veces por semana	13	13%	3	3%
De 1 a 3 veces por semana	20	20%	15	15%
De 1 a 3 veces por mes	16	16%	8	8%
Menos de 1 vez al mes	9	9%	3	3%
Nunca	3	3%	1	1%
Total	67	67%	33	33%
Carne de pollo				
Más de 3 veces al día	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	7	7%	3	3%
Más de 3 veces por semana	17	17%	5	5%
De 1 a 3 veces por semana	30	30%	17	17%
De 1 a 3 veces por mes	10	10%	6	6%
Menos de 1 vez al mes	1	1%	2	2%
Nunca	1	1%	0	0%
Total	67	67%	33	33%
Carne de cerdo				
Más de 3 veces al día	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	4	4%	3	3%
Más de 3 veces por semana	13	13%	4	4%
De 1 a 3 veces por semana	23	23%	10	10%
De 1 a 3 veces por mes	14	14%	10	10%
Menos de 1 vez al mes	4	4%	3	3%
Nunca	8	8%	3	3%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°17. *Distribución según la frecuencia de consumo de carnes y alimentos fuente de proteína en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Pescado				
Más de 3 veces al día	2	2%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	3	3%	2	2%
Más de 3 veces por semana	10	10%	8	8%
De 1 a 3 veces por semana	23	23%	7	7%
De 1 a 3 veces por mes	22	22%	12	12%
Menos de 1 vez al mes	7	7%	4	4%
Nunca	0	0%	0	0%
Total	67	67%	33	33%
Mariscos				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	3	3%	0	0%
Más de 3 veces por semana	4	4%	1	1%
De 1 a 3 veces por semana	6	6%	6	6%
De 1 a 3 veces por mes	18	18%	12	12%
Menos de 1 vez al mes	18	18%	10	10%
Nunca	18	18%	4	4%
Total	67	67%	33	33%
Huevo				
Más de 3 veces al día	5	5%	4	4%
De 1 a 3 veces al día	23	23%	6	6%
Más de 3 veces por semana	17	17%	10	10%
De 1 a 3 veces por semana	15	15%	10	10%
De 1 a 3 veces por mes	5	5%	3	3%
Menos de 1 vez al mes	1	1%	0	0%
Nunca	1	1%	0	0%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla N°17 indica la frecuencia de consumo de carnes y alimentos fuente de proteína, respecto a las carnes, se observa que las carnes de res, pollo y cerdo son consumidas en su mayoría, con una frecuencia de 1 a 3 veces por semana, mientras que pescado y mariscos son consumidos en su mayoría de 1 a 3 veces por mes. Además, se determina que la mayoría de la población consume huevo diariamente.

Tabla N°18.

Distribución según la frecuencia de consumo de carnes y alimentos fuente de proteína en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Queso				
Más de 3 veces al día	2	2%	3	3%
De 1 a 3 veces al día	12	12%	5	5%
Más de 3 veces por semana	17	17%	7	7%
De 1 a 3 veces por semana	15	15%	8	8%
De 1 a 3 veces por mes	11	11%	6	6%
Menos de 1 vez al mes	5	5%	3	3%
Nunca	5	5%	1	1%
Total	67	67%	33	33%
Embutidos				
Más de 3 veces al día	1	1%	1	1%
De 1 a 3 veces al día	8	8%	2	2%
Más de 3 veces por semana	8	8%	4	4%
De 1 a 3 veces por semana	19	19%	6	6%
De 1 a 3 veces por mes	19	19%	12	12%
Menos de 1 vez al mes	8	8%	3	3%
Nunca	4	4%	5	5%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Los embutidos son consumidos, en su mayoría, de 1 a 3 veces por mes. Además, el queso es consumido por la mayoría de la población, con una frecuencia de más de 3 veces por semana.

Tabla N°19.

Distribución según la frecuencia de consumo de grasas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Aceites (girasol, oliva, maíz, otros)				
Más de 3 veces al día	10	10%	5	5%
De 1 a 3 veces al día	27	27%	12	12%
Más de 3 veces por semana	5	5%	3	3%
De 1 a 3 veces por semana	7	7%	8	8%
De 1 a 3 veces por mes	7	7%	2	2%
Menos de 1 vez al mes	5	5%	0	0%
Nunca	6	6%	3	3%
Total	67	67%	33	33%
Manteca vegetal				
Más de 3 veces al día	0	0%	1	1%
De 1 a 3 veces al día	2	2%	1	1%
Más de 3 veces por semana	3	3%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	5	5%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	2	2%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	16	16%	7	7%
Nunca	39	39%	21	21%
Total	67	67%	33	33%
Manteca animal				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	5	5%	0	0%
Más de 3 veces por semana	3	3%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	4	4%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	4	4%	2	2%
Menos de 1 vez al mes	7	7%	4	4%
Nunca	44	44%	27	27%
Total	67	67%	33	33%
Aguacate				
Más de 3 veces al día	1	1%	1	1%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	3	3%
Más de 3 veces por semana	4	4%	5	5%
De 1 a 3 veces por semana	9	9%	3	3%
De 1 a 3 veces por mes	25	25%	12	12%
Menos de 1 vez al mes	19	19%	6	6%
Nunca	8	8%	3	3%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°19. *Distribución según la frecuencia de consumo de grasas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Frutos secos (maní, almendras, otros)				
Más de 3 veces al día	0	0%	1	1%
De 1 a 3 veces al día	2	2%	3	3%
Más de 3 veces por semana	5	5%	4	4%
De 1 a 3 veces por semana	9	9%	8	8%
De 1 a 3 veces por mes	27	27%	9	9%
Menos de 1 vez al mes	16	16%	4	4%
Nunca	8	8%	4	4%
Total	67	67%	33	33%
Mantequilla de frutos secos				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	4	4%
Más de 3 veces por semana	5	5%	2	2%
De 1 a 3 veces por semana	6	6%	3	3%
De 1 a 3 veces por mes	11	11%	8	8%
Menos de 1 vez al mes	17	17%	6	6%
Nunca	27	27%	10	10%
Total	67	67%	33	33%
Natilla				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	2	2%
Más de 3 veces por semana	3	3%	1	1%
De 1 a 3 veces por semana	20	20%	4	4%
De 1 a 3 veces por mes	19	19%	12	12%
Menos de 1 vez al mes	13	13%	9	9%
Nunca	11	11%	5	5%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto al consumo de grasa, la tabla N°19 muestra que el aceite es el más consumido con una frecuencia de 1 a 3 veces al día, mientras que la manteca vegetal, manteca animal y mantequilla de frutos secos son las que menos consume la población y alimentos como el aguacate, frutos secos y natilla son consumidos de 1 a 3 veces por mes.

Tabla N°20.

Distribución según la frecuencia de consumo de grasas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Mantequilla				
Más de 3 veces al día	0	0%	2	2%
De 1 a 3 veces al día	3	3%	0	0%
Más de 3 veces por semana	6	6%	2	2%
De 1 a 3 veces por semana	17	17%	8	8%
De 1 a 3 veces por mes	23	23%	10	10%
Menos de 1 vez al mes	8	8%	6	6%
Nunca	10	10%	5	5%
Total	67	67%	33	33%
Margarina				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	2	2%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	11	11%	3	3%
De 1 a 3 veces por mes	11	11%	7	7%
Menos de 1 vez al mes	7	7%	9	9%
Nunca	35	35%	14	14%
Total	67	67%	33	33%
Queso crema				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	3	3%	0	0%
Más de 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	11	11%	4	4%
De 1 a 3 veces por mes	24	24%	9	9%
Menos de 1 vez al mes	16	16%	10	10%
Nunca	12	12%	10	10%
Total	67	67%	33	33%
Aderezos para ensaladas				
Más de 3 veces al día	0	0%	1	1%
De 1 a 3 veces al día	2	2%	2	2%
Más de 3 veces por semana	4	4%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	7	7%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	12	12%	5	5%
Menos de 1 vez al mes	15	15%	7	7%
Nunca	27	27%	16	16%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior refleja que alimentos como mantequilla y queso crema son consumidos por la población con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes, mientras que la margarina y los aderezos para ensaladas son los menos consumidos.

Tabla N°21.

Distribución según la frecuencia de consumo de dulces y snacks en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Dulces (gomitas, confites, otros)				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	2	2%	1	1%
Más de 3 veces por semana	5	5%	4	4%
De 1 a 3 veces por semana	7	7%	6	6%
De 1 a 3 veces por mes	19	19%	8	8%
Menos de 1 vez al mes	24	24%	8	8%
Nunca	10	10%	6	6%
Total	67	67%	33	33%
Snacks				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	3	3%	2	2%
De 1 a 3 veces por semana	22	22%	11	11%
De 1 a 3 veces por mes	22	22%	10	10%
Menos de 1 vez al mes	19	19%	8	8%
Nunca	1	1%	2	2%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto al consumo de dulces y snacks, la tabla anterior muestra que la mayoría de la población consume dulces con una frecuencia de menos de 1 vez al mes y de 1 a 3 veces por mes, mientras que los snacks son consumidos con mayor frecuencia, específicamente de 1 a 3 veces por semana y de 1 a 3 veces por mes.

Tabla N°22.

Distribución según la frecuencia de consumo de comidas rápidas y bebidas alcohólicas en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Hamburguesas, pizza, chalupas, otros				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	1	1%
De 1 a 3 veces por semana	19	19%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	36	36%	13	13%
Menos de 1 vez al mes	11	11%	11	11%
Nunca	1	1%	6	6%
Total	67	67%	33	33%
Comida china				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	1	1%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	13	13%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	34	34%	14	14%
Menos de 1 vez al mes	14	14%	13	13%
Nunca	6	6%	4	4%
Total	67	67%	33	33%
Bebidas alcohólicas				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	2	2%
Más de 3 veces por semana	3	3%	4	4%
De 1 a 3 veces por semana	8	8%	4	4%
De 1 a 3 veces por mes	24	24%	6	6%
Menos de 1 vez al mes	15	15%	9	9%
Nunca	16	16%	8	8%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto la frecuencia de consumo de comidas rápidas, la tabla anterior muestra que, la comida china es consumida con mayor frecuencia, específicamente de 1 a 3 veces por mes, al igual que las hamburguesas, pizza, entre otras. En cuanto a la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas, se observa una mayor frecuencia de consumo de 1 a 3 veces por mes.

De acuerdo con los resultados presentados anteriormente, sobre la cultura alimentaria actual de la población en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, se estable que se encuentran algunos patrones diferentes entre tipos de adultez.

La población en adultez temprana prefiere Liberia, como segunda opción, para consumir alimentos fuera de casa, mientras que la población en adultez media prefiere el cantón de Tilarán. Si bien es cierto que la mayoría de la población, a nivel general, prefiere adquirir las frutas y vegetales en el supermercado y como segunda opción en las verdulerías, las personas en adultez temprana prefieren en primera instancia adquirirlas en las verdulerías, mientras que las personas en adultez media, prefieren adquirirlas en supermercados.

Respecto a la autoproducción de alimentos, se observa que existe mayor cantidad de personas en adultez temprana que poseen autoproducción de alimentos, en comparación con la población en adultez media y en cuanto a los cultivos producidos, se refleja que la población en adultez temprana produce granos, grasas y vegetales no harinosos, en comparación con la población en adultez media, quienes no producen estos cultivos.

En el consumo de preparaciones tradicionales del cantón de Cañas, se observa que la leche dormida, cajetas de leche, sabroseras, resbaladera son más consumidas por la adultez temprana, que por la adultez media.

Además, las frecuencias de alimentos reflejan que el consumo de alimentos como arroz blanco, pastas, cebada, avena, granola, cereales comerciales, tortillas de harina, pan blanco, pan integral, galletas, repostería salada, frutas, vegetales harinosos y no harinosos, leche procesada, yogurt, pescado, mariscos, embutidos, manteca vegetal y animal, mantequillas de

frutos secos, natilla, queso crema, aderezos, dulces, snacks, comidas rápidas y bebidas alcohólicas, son consumidas con mayor frecuencia por la población en adultez temprana.

En la frecuencia de consumo, se observa que la población en adultez media, en comparación con la adultez temprana, consume con mayor frecuencia, alimentos como arroz integral, quinua, tortillas de maíz comerciales, repostería dulce, leguminosas, aguacate y frutos secos.

Tabla N°23.

Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Gallo pinto				
Más de 3 veces al día	1	1%	1	1%
De 1 a 3 veces al día	18	18%	5	5%
Más de 3 veces por semana	17	17%	10	10%
De 1 a 3 veces por semana	21	21%	10	10%
De 1 a 3 veces por mes	6	6%	5	5%
Menos de 1 vez al mes	3	3%	0	0%
Nunca	1	1%	2	2%
Total	67	67%	33	33%
Arroz guacho (mixto, pollo o cerdo)				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	1	1%
Más de 3 veces por semana	1	1%	1	1%
De 1 a 3 veces por semana	4	4%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	7	7%	4	4%
Menos de 1 vez al mes	21	21%	12	12%
Nunca	33	33%	15	15%
Total	67	67%	33	33%
Arroz de maíz (mixto, pollo o cerdo)				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	1	1%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	2	2%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	7	7%	3	3%
Menos de 1 vez al mes	21	21%	14	14%
Nunca	36	36%	13	13%
Total	67	67%	33	33%
Pozol				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	1	1%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	3	3%	0	0%
Menos de 1 vez al mes	6	6%	3	3%
Nunca	57	57%	29	29%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°23. *Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Atol de maíz pujagua				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	4	4%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	11	11%	3	3%
Nunca	51	51%	29	29%
Total	67	67%	33	33%
Chorreadas				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	7	7%	6	6%
Menos de 1 vez al mes	36	36%	16	16%
Nunca	22	22%	10	10%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla N°23 indica que, de las anteriores preparaciones tradicionales, el gallo pinto es la preparación más consumida con una frecuencia de consumo, principalmente semanal (1 a 3 veces por semana y más de 3 veces por semana), sin embargo, la tabla también refleja un porcentaje significativo de la población que lo consume de 1 a 3 veces al día. El arroz guacho, el arroz de maíz y las chorreadas, son preparaciones que la población participante suele consumir con una frecuencia mayoritaria de menos de una vez al mes, siendo el pozol y el atol de maíz pujagua los menos consumidos con una frecuencia mayoritaria de nunca.

Tabla N°24.

Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Elotes (mazorca de maíz)				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	10	10%	4	4%
Menos de 1 vez al mes	33	33%	18	18%
Nunca	23	23%	9	9%
Total	67	67%	33	33%
Chilotes				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	1	1%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	10	10%	7	7%
Menos de 1 vez al mes	27	27%	12	12%
Nunca	28	28%	11	11%
Total	67	67%	33	33%
Tamal de elote				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	6	6%	3	3%
Menos de 1 vez al mes	28	28%	13	13%
Nunca	32	32%	17	17%
Total	67	67%	33	33%
Tamal yol				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	3	3%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	17	17%	11	11%
Nunca	46	46%	21	21%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°24. *Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Tamal asado				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	9	9%	4	4%
Menos de 1 vez al mes	31	31%	15	15%
Nunca	25	25%	14	14%
Total	67	67%	33	33%
Perrerreque				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	0	0%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	12	12%	5	5%
Nunca	54	54%	27	27%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla anterior se observa que, las preparaciones anteriores son consumidas con una frecuencia mayoritaria de menos de una vez al mes y nunca. Los elotes, chilotes y tamal asado son las preparaciones que la mayoría de la población consume menos de una vez al mes, lo cual quiere decir que las consumen por lo menos una vez al año y el tamal de elote, tamal yol y perrerreque son las que la mayoría de la población nunca consume. Sin embargo, también se muestra que existe una minoría que consume elotes, chilotes y tamal asado de 1 a 3 veces por mes.

Tabla N°25.

Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Rosquillas y empanadas de maíz				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	1	1%
De 1 a 3 veces por semana	3	3%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	14	14%	9	9%
Menos de 1 vez al mes	38	38%	17	17%
Nunca	11	11%	5	5%
Total	67	67%	33	33%
Rosquetes				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	3	3%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	16	16%	6	6%
Nunca	47	47%	26	26%
Total	67	67%	33	33%
Tanelas				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	4	4%	2	2%
Menos de 1 vez al mes	19	19%	5	5%
Nunca	43	43%	26	26%
Total	67	67%	33	33%
Tortillas de maíz palmeadas				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	2	2%	2	2%
Más de 3 veces por semana	5	5%	4	4%
De 1 a 3 veces por semana	7	7%	7	7%
De 1 a 3 veces por mes	19	19%	7	7%
Menos de 1 vez al mes	21	21%	7	7%
Nunca	13	13%	6	6%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°25. *Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Frito				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	5	5%	5	5%
Menos de 1 vez al mes	20	20%	10	10%
Nunca	41	41%	17	17%
Total	67	67%	33	33%
Gallina o pollo sudado				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	6	6%	4	4%
De 1 a 3 veces por mes	18	18%	8	8%
Menos de 1 vez al mes	21	21%	9	9%
Nunca	21	21%	12	12%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla N°25 refleja que, preparaciones como las rosquillas y empanaditas de maíz, tortilla palmeada, gallina o pollo sudado y frito son consumidas por la mayoría de la población mensualmente, es decir, de 1 a 3 veces por mes o bien menos de 1 vez al mes. Los rosquetes y las tanelas son preparaciones que la mayoría de la población nunca consume.

Tabla N°26.

Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Gallina o pollo relleno				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	6	6%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	16	16%	9	9%
Nunca	44	44%	22	22%
Total	67	67%	33	33%
Gallina achiotada				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	1	1%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	4	4%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	21	21%	9	9%
Nunca	41	41%	23	23%
Total	67	67%	33	33%
Chicharrón de concha				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	2	2%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	4	4%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	18	18%	17	17%
Menos de 1 vez al mes	30	30%	10	10%
Nunca	13	13%	5	5%
Total	67	67%	33	33%
Chicharrón de carne				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	2	2%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	4	4%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	20	20%	16	16%
Menos de 1 vez al mes	34	34%	10	10%
Nunca	7	7%	5	5%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°26. *Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Morcilla				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	1	1%	2	2%
Menos de 1 vez al mes	6	6%	4	4%
Nunca	59	59%	27	27%
Total	67	67%	33	33%
Sopas de leche				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	4	4%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	11	11%	5	5%
Nunca	51	51%	27	27%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior muestra que, los chicharrones de concha y chicharrones de carne son las preparaciones mayormente consumidas por la población, con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes. La gallina o pollo relleno, gallina achiotada, la morcilla y las sopas de leche son las preparaciones menos consumidas, con una frecuencia mayoritaria de nunca y menos de 1 vez al mes.

Tabla N°27.

Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Queso tierno				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	4	4%
Más de 3 veces por semana	6	6%	3	3%
De 1 a 3 veces por semana	11	11%	5	5%
De 1 a 3 veces por mes	25	25%	12	12%
Menos de 1 vez al mes	8	8%	6	6%
Nunca	17	17%	3	3%
Total	67	67%	33	33%
Queso ahumado				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	1	1%
Más de 3 veces por semana	3	3%	1	1%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	2	2%
De 1 a 3 veces por mes	7	7%	5	5%
Menos de 1 vez al mes	13	13%	8	8%
Nunca	43	43%	16	16%
Total	67	67%	33	33%
Cuajada				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	1	1%
Más de 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	9	9%	3	3%
Menos de 1 vez al mes	26	26%	12	12%
Nunca	30	30%	16	16%
Total	67	67%	33	33%
Queso ahogapollos				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	2	2%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	4	4%	4	4%
Menos de 1 vez al mes	13	13%	8	8%
Nunca	47	47%	21	21%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°27. *Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Guiso de chilotes				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	8	8%	6	6%
Menos de 1 vez al mes	8	8%	9	9%
Nunca	50	50%	18	18%
Total	67	67%	33	33%
Olla de carne				
Más de 3 veces al día	0	0%	1	1%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	3	3%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	24	24%	10	10%
Menos de 1 vez al mes	31	31%	17	17%
Nunca	8	8%	4	4%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto a la frecuencia de consumo de las preparaciones tradicionales, la tabla N°27 indica que, el queso tierno es consumido por la mayoría de la población con una frecuencia de 1 a 3 veces por mes, al igual que la olla de carne que también indica ser consumida con una frecuencia de menos de 1 vez al mes, mientras que la mayoría de la población nunca consume el queso ahumado, cuajada, queso ahogapollos y el guiso de chilotes o lo consume menos de una vez al mes.

Tabla N°28.

Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Tamales de cerdo				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	6	6%	2	2%
Menos de 1 vez al mes	39	39%	21	21%
Nunca	21	21%	9	9%
Total	67	67%	33	33%
Tamales mudos				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	3	3%	0	0%
Menos de 1 vez al mes	20	20%	13	13%
Nunca	43	43%	20	20%
Total	67	67%	33	33%
Picadillo de papaya verde				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	2	2%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	9	9%	5	5%
Menos de 1 vez al mes	47	47%	19	19%
Nunca	9	9%	9	9%
Total	67	67%	33	33%
Picadillos				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	1	1%
Más de 3 veces por semana	3	3%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	3	3%	5	5%
De 1 a 3 veces por mes	26	26%	12	12%
Menos de 1 vez al mes	25	25%	10	10%
Nunca	10	10%	5	5%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°28. *Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Cajetas				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	3	3%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	7	7%	4	4%
Menos de 1 vez al mes	30	30%	12	12%
Nunca	27	27%	16	16%
Total	67	67%	33	33%
Melcochas				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	1	1%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	8	8%	6	6%
Nunca	57	57%	26	26%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la información de la tabla anterior, los picadillos corresponden a la preparación más consumida por la población, con una frecuencia de consumo de 1 a 3 veces por mes, los tamales de cerdo, picadillo de papaya y cajetas, la mayoría de la población los consume menos de una vez al mes y los tamales mudos y melcochas son las que menos consume la población.

Tabla N°29.

Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Piñonates				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	2	2%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	5	5%	6	6%
Nunca	59	59%	26	26%
Total	67	67%	33	33%
Roscas bañadas				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	2	2%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	3	3%	2	2%
Menos de 1 vez al mes	15	15%	8	8%
Nunca	47	47%	23	23%
Total	67	67%	33	33%
Jocotada				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	1	1%	1	1%
Menos de 1 vez al mes	12	12%	4	4%
Nunca	53	53%	28	28%
Total	67	67%	33	33%
Miel de ayote				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	1	1%	2	2%
Menos de 1 vez al mes	13	13%	7	7%
Nunca	52	52%	24	24%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°29. *Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Miel de mago				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	1	1%	0	0%
Menos de 1 vez al mes	7	7%	4	4%
Nunca	59	59%	29	29%
Total	67	67%	33	33%
Miel de marañón				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	3	3%	0	0%
Menos de 1 vez al mes	6	6%	4	4%
Nunca	58	58%	29	29%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Las preparaciones anteriores, según la tabla N°29, corresponden a preparaciones que la mayoría de la población nunca consume, sin embargo, existe un porcentaje significativo de la población que consume con una frecuencia de menos de1vez al mes, roscas bañadas, miel de ayote y jocotada.

Tabla N°30.

Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Alimento	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Arroz con leche				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	16	16%	7	7%
Menos de 1 vez al mes	39	39%	20	20%
Nunca	12	12%	6	6%
Total	67	67%	33	33%
Pan casero				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	2	2%	0	0%
Más de 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	1	1%
De 1 a 3 veces por mes	18	18%	9	9%
Menos de 1 vez al mes	29	29%	9	9%
Nunca	16	16%	14	14%
Total	67	67%	33	33%
Resbaladera				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	5	5%	4	4%
Menos de 1 vez al mes	16	16%	5	5%
Nunca	46	46%	24	24%
Total	67	67%	33	33%
Horchata				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	1	1%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	9	9%	7	7%
Menos de 1 vez al mes	38	38%	12	12%
Nunca	19	19%	14	14%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°30. *Distribución según la frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de Guanacaste en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Alimento	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Pinolillo				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	4	4%	0	0%
Menos de 1 vez al mes	21	21%	6	6%
Nunca	42	42%	27	27%
Total	67	67%	33	33%
Chicha				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	2	2%	0	0%
Menos de 1 vez al mes	3	3%	1	1%
Nunca	62	62%	32	32%
Total	67	67%	33	33%
Chicheme				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	3	3%	0	0%
Menos de 1 vez al mes	3	3%	4	4%
Nunca	61	61%	29	29%
Total	67	67%	33	33%
Vino coyol				
Más de 3 veces al día	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces al día	0	0%	0	0%
Más de 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por semana	0	0%	0	0%
De 1 a 3 veces por mes	2	2%	0	0%
Menos de 1 vez al mes	6	6%	3	3%
Nunca	59	59%	30	30%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la tabla anterior, preparaciones como el arroz con leche y pan casero son consumidos por la mayoría de la población con una frecuencia entre 1 a 3 veces por mes y menos de una vez al mes; la resbaladera, pinolillo, chicha, chicheme y vino coyol son preparaciones que la mayoría de la población nunca consume, mientas que la horchata es consumida por la mayoría con una frecuencia de menos de 1 vez al mes.

Tabla N°31.

Distribución según el tipo de actividad en la cual consumen preparaciones tradicionales de Guanacaste las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Actividades	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Actividades Familiares	14	14%	3	3%
Actividades Sociales	6	6%	4	4%
Días festivos	24	24%	13	13%
Todas las anteriores	23	23%	13	13%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la tabla anterior muestra que, la mayoría de la población consume las preparaciones tradicionales de Guanacaste en días festivos, seguido de un 36% quienes las consumen tanto en días festivo, como en actividades familiares y sociales, sin embargo, un 17% indica consumirlas únicamente en actividades familiares y un 10% únicamente en actividades sociales.

En esta sección de resultados no se observa la existencia de ninguna diferencia entre los tipos de adultez, al contrario, se establece que, respecto a las preparaciones tradicionales de Guanacaste, existe una tendencia marcada de que la mayoría de la población, a nivel general, las consume con una frecuencia de menos de 1 vez al mes a 1 a 3 veces por mes.

4.3 DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO

En esta sección, se muestran los resultados obtenidos respecto al desarrollo económico y social, los cuales se obtuvieron por medio de la aplicación del instrumento.

Tabla N°32.

Distribución según los factores de desarrollo social en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factores de desarrollo social	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Uso de recursos educativos				
Sí	20	20%	5	5%
No	47	47%	28	28%
Total	67	67%	33	33%
Tenencia de seguro de la CCSS				
No cuento con seguro	9	9%	1	1%
Si, por planilla	35	35%	18	18%
Si, por seguro familiar	11	11%	6	6%
Si, por seguro voluntario	12	12%	8	8%
Total	67	67%	33	33%
Perfil de vivienda				
Vivienda alquilada	14	14%	5	5%
Vivienda prestada	4	4%	1	1%
Vivienda propia	49	49%	27	27%
Total	67	67%	33	33%
Uso de infraestructuras cantonales				
Polideportivo				
No se utiliza	17	17%	9	9%
Si se utiliza	50	50%	24	24%
Total	67	67%	33	33%
Parques recreativos				
No se utiliza	25	25%	16	16%
Si se utiliza	42	42%	17	17%
Total	67	67%	33	33%
Gimnasios al aire libre				
No se utiliza	53	53%	24	24%
Si se utiliza	14	14%	9	9%
Total	67	67%	33	33%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°32. *Distribución según factores de desarrollo social en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Factores de desarrollo social	**Adultez Temprana**		**Adultez Media**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**
Gimnasio municipal				
No se utiliza	52	52%	29	29%
Si se utiliza	15	15%	4	4%
Total	67	67%	33	33%
Biblioteca pública				
No se utiliza	63	63%	31	31%
Si se utiliza	4	4%	2	2%
Total	67	67%	33	33%
Casa de la música				
No se utiliza	63	63%	31	31%
Si se utiliza	4	4%	2	2%
Total	67	67%	33	33%
Mercado de Cañas				
No se utiliza	22	22%	12	12%
Si se utiliza	45	45%	21	21%
Total	67	67%	33	33%
Carretera Cañas-Liberia				
No se utiliza	6	6%	3	3%
Si se utiliza	61	61%	30	30%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior refleja que la mayoría de la población encuestada no hace uso de los recursos educativos del sector público actualmente, únicamente un 25% los utiliza, también se observa que un 90% de la población posee seguro de la CCSS, representando entonces a la mayoría de la población. Respecto al perfil de vivienda, se observa más del 50% de la población posee vivienda propia y que únicamente un 5% posee vivienda prestada. En cuanto a la utilización de infraestructuras cantonales, la carretera Cañas – Liberia, el polideportivo y el mercado de Cañas, son las más utilizadas, mientras que la biblioteca pública, la casa de la música y el gimnasio municipal son las menos utilizadas.

Tabla N°33.

Distribución según factores de desarrollo social en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factores de desarrollo social	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Uso de instituciones cantonales				
CAIS				
No se utiliza	3	3%	2	2%
Si se utiliza	64	64%	31	31%
Total	67	67%	33	33%
EBAIS				
No se utiliza	4	4%	4	4%
Si se utiliza	63	63%	29	29%
Total	67	67%	33	33%
MEP				
No se utiliza	36	36%	18	18%
Si se utiliza	31	31%	15	15%
Total	67	67%	33	33%
INA				
No se utiliza	61	61%	29	29%
Si se utiliza	6	6%	4	4%
Total	67	67%	33	33%
PANI				
No se utiliza	63	63%	31	31%
Si se utiliza	4	4%	2	2%
Total	67	67%	33	33%
CENCINAI				
No se utiliza	65	65%	32	32%
Si se utiliza	2	2%	1	1%
Total	67	67%	33	33%
Comité de deportes				
No se utiliza	54	54%	30	30%
Si se utiliza	13	13%	3	3%
Total	67	67%	33	33%
Asociaciones de Desarrollo Comunal				
No se utiliza	58	58%	31	31%
Si se utiliza	9	9%	2	2%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla N°33 muestra que las instituciones cantonales más usadas por la población son el CAIS, EBAIS y el MEP, mientras que las menos usadas corresponden al CENCINAI, PANI e INA.

En la sección de desarrollo social, respecto a a las diferencias encontradas entre la población en adultez temprana y adultez media participante, se muestra que, los recursos educativos públicos son más utilizados por la adultez temprana; la población en adultez temprana que no cuenta con seguro de la CCSS es mayor que la de adultez media. A nivel general, la mayoría de la población cuenta con vivienda propia, sin embargo, la población en adultez temprana cuenta en mayor proporción con vivienda alquilada que la adultez media,

Respecto a la utilización de infraestructuras cantonales, se refleja que el polideportivo, parques recreativos, gimnasio municipal, y mercado de Cañas, son las infraestructuras más utilizadas por la población en adultez temprana, mientras que los gimnasios al aire libre son más usados por la adultez media. Además, se muestra que el CAIS, EBAIS, MEP, Comité de Deportes y Asociaciones de Desarrollo Comunal son más utilizados por personas en adultez temprana y las demás instituciones son utilizadas en igual proporción, por ambos tipos de adultez.

Tabla N°34.

Distribución según factores de desarrollo económico en las personas en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factores de desarrollo económico	Adultez Temprana		Adultez Media	
	Abs	%	Abs	%
Ingreso económico familiar mensual				
Menos de ₡100.000	2	2%	2	2%
De ₡101.000 a ₡300.000	18	18%	2	2%
De ₡301.000 a ₡500.000	17	17%	10	10%
De ₡501.000 a ₡800.000	16	16%	8	8%
Más de ₡800.000	14	14%	11	11%
Total	67	67%	33	33%
Ayudas económicas del gobierno				
Actualmente recibo ayuda económica	4	4%	0	0%
En el pasado he recibido ayuda económica	7	7%	5	5%
Nunca he recibido ayuda económica	56	56%	28	28%
Total	67	67%	33	33%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior muestra que, un 27% de la población posee un ingreso entre ₡301.000 a ₡500.000 colones, un 25% de más de ₡800.000 colones, 24% de ₡501.000 a ₡800.000 colones, 20% de ₡101.000 a ₡300.000 colones y un 4% posee ingresos de menos de ₡100.000 colones mensuales. Además, la mayoría de la población nunca ha recibido ayuda económica del gobierno, mientras que un 4% recibe ayuda actualmente.

En cuanto a las diferencias encontradas entre adultez temprana y adultez media, respecto al desarrollo económico, se observa que, quienes reciben ayudas económicas del gobierno actualmente en mayor proporción son las personas en adultez temprana. Respecto al ingreso económico familiar mensual, se observa que las personas en adultez temprana presentan un fraccionamiento significativo de ingresos, mientras que las personas en adultez media presentan en su mayoría ingresos económicos entre los ₡301.000 y ₡500.000 y de más de ₡800.000.

4.4 COMPARACIÓN DE LA CULTURA ALIMENTARIA DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE POR LA INFLUENCIA DEL DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO

A continuación, se encuentran las comparaciones establecidas mediante las relaciones encontradas entre los factores de influencia social y los factores de influencia económica con la cultura alimentaria de la población en adultez temprana y adultez media.

4.4.1 Comparaciones de los factores de influencia social con la cultura alimentaria de la población en adultez temprana

Tabla N°35.

Comparación de la utilización de recursos educativos del sector público con la cultura alimentaria de la adultez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factor social	Valor p	Interpretación
Utilización de recursos educativos del sector público		
Frecuencia de consumo de pastas	0,00	Existe relación
Frecuencia de consumo de tortillas de harina	0,03	Existe relación
Frecuencia de consumo de arvejas	0,00	Existe relación
Frecuencia de consumo de natilla	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de pozol	0,02	Existe relación
Frecuencia de consumo de chorreadas	0,03	Existe relación
Frecuencia de consumo de tamal yol	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de queso ahogapollos	0,02	Existe relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla anterior, se observa que, respecto a la utilización de recursos educativos del sector público, las relaciones encontradas en la población en adultez temprana corresponden, en su totalidad, a frecuencias de consumo de alimentos,

Tabla N°36.

Comparación de la tenencia de seguro de la CCSS con la cultura alimentaria de la adultez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factor social	Valor p	Interpretación
Tenencia de seguro de CCSS		
Lugar de consumo de merienda de la tarde (en fines de semana)	0,04	Existe relación
Lugar de consumo de merienda de la mañana (L-V)	0,04	Existe relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En cuanto a la tenencia de seguro de la CCSS, se muestra que la totalidad de las relaciones encontradas en la población en adultez temprana corresponden a relaciones con el lugar de consumo de alimentos.

Tabla N°37.

Comparación de perfil de vivienda con la cultura alimentaria de la adultez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factor social	Interpretación
Perfil de vivienda	
Sin relaciones encontradas	No existen relaciones

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la tabla anterior, se muestra que no existen relaciones entre el perfil de vivienda y la cultura alimentaria de la adultez temprana.

Tabla N°38.

Comparación de la utilización de infraestructuras con la cultura alimentaria de la adultez temprana participante del Cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Infraestructura	Valor p	Interpretación
Polideportivo		
Cantón preferido para consumir alimentos fuera de casa	0,01	Existe relación
Frecuencia de consumo de pescado	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de mariscos	0,02	Existe relación
Frecuencia de consumo de huevo	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de aguacate	0,00	Existe relación
Frecuencia de consumo de queso tierno	0,05	Existe relación
Parques recreativos		
Consumo de chicharrón de concha	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de quinua	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de pescado	0,03	Existe relación
Frecuencia de consumo de chicharrón de concha	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de chicharrón de carne	0,02	Existe relación
Gimnasios al aire libre		
Consumo de leche dormida	0,05	
Frecuencia de consumo de tamal asado	0,00	Existe relación
Frecuencia de consumo de guiso de chilote	0,02	Existe relación
Biblioteca pública		
Consumo de resbaladera	0,02	Existe relación
Frecuencia de consumo de arroz blanco	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de gallo pinto	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de atol pujagua	0,05	Existe relación
Frecuencia de consumo de elotes	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de sopas de leche	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de picadillos	0,05	Existe relación
Mercado de Cañas		
Frecuencia de consumo de avena	0,04	Existe relación
Gimnasio Municipal		
Frecuencia de consumo de jocotada	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de miel	0,03	Existe relación
Casa de la música		
Frecuencia de consumo de tamales de cerdo	0,01	Existe relación
Frecuencia de consumo de tamales mudos	0,02	Existe relación
Frecuencia de consumo de melcochas	0,00	Existe relación

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°38. *Comparación de la utilización de infraestructuras con la cultura alimentaria de la adultez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Infraestructura	Valor p	Interpretación
Frecuencia de consumo de piñonates	0,01	Existe relación
Frecuencia de consumo de roscas bañadas	0,03	Existe relación
Frecuencia de consumo de jocotada	0,00	Existe relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la información de la tabla anterior, que sí existen relaciones entre el uso de infraestructuras cantonales y la cultura alimentaria. Además, se observa que la mayoría de las relaciones encontradas son, en todas las instituciones, con frecuencias de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales, únicamente en el polideportivo se obtuvo relación con el cantón preferido par consumir alimentos fuera de casa.

Tabla N°39.

Comparación de la utilización de instituciones cantonales con la cultura alimentaria de la adultez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Institución	Valor p	Interpretación
CAIS		
Consumo de chicharrón de concha	0,01	Existe relación
EBAIS		
Frecuencia de consumo de cajetas	0,03	Existe relación
MEP		
Frecuencia de consumo de arroz blanco	0,04	Existe relación
Asociaciones de Desarrollo Comunal		
Frecuencia de consumo de arroz integral	0,02	Existe relación
Frecuencia de consumo de quinua	0,05	Existe relación
Frecuencia de consumo de leche de ordeño	0,01	Existe relación
Comité de Deportes		
Frecuencia de consumo de mantequilla	0,04	Existe Relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto a la información anterior, se observa que la totalidad de las relaciones son con frecuencias de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales.

Tabla N°40.

Comparación del estado civil con la cultura alimentaria de la adultez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factor social	Valor p	Interpretación
Estado civil		
Autoproducción de alimentos	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de manteca vegetal	0,03	Existe relación
Frecuencia de consumo de aguacate	0,01	Existe relación
Frecuencia de consumo de queso ahumado	0,05	Existe relación
Frecuencia de consumo de horchata	0,01	Existe relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior muestra la comparación del estado civil con la cultura alimentaria de la población en adultez temprana, además se observa que sí existen relaciones, siendo estas con autoproducción de alimentos y frecuencias de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales.

Tabla N°41.

Comparación de la escolaridad, ocupación, ser oriundo de Guanacaste y el cantón donde labora actualmente con la cultura alimentaria de la adultez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factor social	Valor p	Interpretación
Escolaridad		
Frecuencia de consumo de tortillas de maíz	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de leche procesada	0,01	Existe relación
Frecuencia de consumo de manteca vegetal	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de dulces	0,01	Existe relación
Ocupación		
Lugar de consumo de la merienda de la tarde (L-V)	0,01	Existe relación
Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas	0,03	Existe relación

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°41. *Comparación de la escolaridad, ocupación, ser oriundo de Guanacaste y cantón donde labora actualmente con la cultura alimentaria de la adultez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Factor social	Valor p	Interpretación
Oriundo de Guanacaste		
Lugar de consumo del almuerzo (L-V)	0,02	Existe relación
Consumo de salchichón cañero	0,03	Existe relación
Cantón donde labora actualmente		
Lugar de consumo de la merienda de la mañana (L-V)	0,01	Existe relación
Frecuencia de consumo de chicharrones de concha	0,01	Existe relación
Frecuencia de consumo de cereales	0,01	Existe relación
Frecuencia de consumo de pan blanco	0,01	Existe relación
Frecuencia de consumo de tortillas de maíz	0,04	Existe relación
Frecuencia de consumo de tortillas de harina	0,00	Existe relación
Frecuencia de consumo de natilla	0,01	Existe relación
Frecuencia de consumo de margarina	0,02	Existe relación
Frecuencia de consumo de queso ahumado	0,03	Existe relación
Frecuencia de consumo de pinolillo	0,04	Existe relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla anterior se observa que sí existen relaciones con la escolaridad, ocupación, ser oriundo de Guanacaste y el cantón donde labora actualmente. Además, en todos los factores, la mayoría de las relaciones son con frecuencias de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales, sin embargo, se encontró que el cantón donde labora y ser oriundo de Guanacaste, se relacionen con el lugar de consumo de tiempos de comida.

4.4.2 Comparaciones de los factores de influencia social con la cultura alimentaria de la población en adultez media

Tabla N°42.

Comparación de la utilización de recursos educativos públicos con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factor social	Valor p	Interpretación
Utilización de recursos educativos del sector público		
Lugar de consumo de la merienda de la tarde (L-V)	0,047	Existe relación
Frecuencia de consumo de leche dormida	0,016	Existe relación
Frecuencia de consumo de cajetas de leche	0,043	Existe relación
Frecuencia de consumo de comida rápida (hamburguesas, pizza, etc.)	0,018	Existe relación
Frecuencia de consumo de queso ahumado	0,005	Existe relación
Frecuencia de consumo de cajetas	0,006	Existe relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior muestra que sí existen relaciones entre el factor de desarrollo social y la cultura alimentaria, además se observa que hay relaciones con el lugar de consumo de tiempos de comida y con las frecuencias de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales.

Tabla N°43.

Comparación de la tenencia de seguro de la CCSS y perfil de vivienda con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factor social	Valor p	Interpretación
Tenencia de seguro de CCSS		
Frecuencia de consumo de elotes	0,007	Existe relación
Perfil de vivienda		
Frecuencia de consumo de queso	0,016	Existe relación
Frecuencia de consumo de embutidos	0,046	Existe relación
Frecuencia de consumo de miel de ayote	0,037	Existe relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla muestra que, en ambos factores sociales, la totalidad de las relaciones son con frecuencias de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales.

Tabla N°44.

Comparación de la utilización de infraestructuras cantonales con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Infraestructura	Valor p	Interpretación
Polideportivo		
Lugar de consumo del almuerzo (en fines de semana)	0,040	Existe relación
Consumo de sabroseras	0,023	Existe relación
Frecuencia de queso crema	0,032	Existe relación
Frecuencia de consumo de chorreadas	0,035	Existe relación
Parques recreativos		
Lugar de consumo del almuerzo (L-V)	0,027	Existe relación
Consumo de sabroseras	0,002	Existe relación
Frecuencia de consumo de resbaladera	0,017	Existe relación
Frecuencia de consumo de horchata	0,010	Existe relación
Gimnasios al aire libre		
Frecuencia de consumo de carne de cerdo	0,048	Existe relación
Frecuencia de consumo de queso ahumado	0,004	Existe relación

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°44. *Comparación de la utilización de infraestructuras cantonales con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.*

Infraestructura	Valor p	Interpretación
Biblioteca pública		
Frecuencia de consumo de cebada	0,012	Existe relación
Frecuencia de consumo de dulces	0,036	Existe relación
Mercado de Cañas		
Lugar de consumo de la merienda de la mañana (en fines de semana)	0,040	Existe relación
Frecuencia de consumo de arvejas	0,028	Existe relación
Frecuencia de consumo de pescado	0,046	Existe relación
Frecuencia de consumo de frutos secos	0,024	Existe relación
Frecuencia de consumo de arroz guacho	0,008	Existe relación
Casa de la música		
Frecuencia de consumo de cebada	0,010	Existe relación
Frecuencia de consumo de dulces	0,028	Existe relación
Gimnasio municipal		
Frecuencia de consumo de tortillas de harina	0,035	Existe relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior muestra que existen relaciones con las siguientes infraestructuras, polideportivo, parques recreativos, gimnasios al aire libre, biblioteca pública, mercado de Cañas, casa de la música y gimnasio municipal, si bien es cierto que la mayoría de las relaciones encontradas son con frecuencias de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales, se observa que el uso del mercado de Cañas tiene relación con el lugar de consumo de tiempos de comida.

Tabla N°45.

Comparación de la utilización de instituciones cantonales con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Infraestructura	Valor p	Interpretación
CAIS		
Frecuencia de consumo de pastas	0,001	Existe relación
EBAIS		
Frecuencia de consumo de pastas	0,018	Existe relación
Frecuencia de consumo de elotes	0,040	Existe relación
MEP		
Frecuencia de consumo de snacks	0,045	Existe relación
Frecuencia de consumo de resbaladera	0,031	Existe relación
Asociaciones de Desarrollo Comunal		
Frecuencia de consumo de tortillas de maíz	0,035	Existe relación
Frecuencia de consumo de gallo pinto	0,030	Existe relación
Comité de Deportes		
Frecuencia de consumo de comidas rápidas (hamburguesa, pizza, etc.)	0,002	Existe Relación
Frecuencia de consumo de gallo pinto	0.046	Existe Relación
PANI		
Frecuencia de consumo de arroz guacho	0,001	Existe Relación
INA		
Frecuencia de consumo de pescado	0,006	Existe Relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior muestra que, la totalidad de las reacciones son con la frecuencia de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales.

Tabla N°46.

Comparación del estado civil, escolaridad y ocupación con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factor social	Valor p	Interpretación
Estado civil		
Lugar de consumo del desayuno (L-V)	0,042	Existe relación
Frecuencia de consumo de cajetas de leche	0,049	Existe relación
Frecuencia de consumo de queso	0,050	Existe relación
Escolaridad		
Lugar de compra de frutas y vegetales	0,013	Existe relación
Frecuencia de consumo de leche de ordeño	0,037	Existe relación
Frecuencia de consumo de embutidos	0,022	Existe relación
Frecuencia de consumo de tamal asado	0,007	Existe relación
Frecuencia de consumo de gallina achiotada	0,015	Existe relación
Frecuencia de consumo de tamales de cerdo	0,017	Existe relación
Ocupación		
Consumo de sabroseras	0,028	Existe relación
Frecuencia de consumo de frito	0,017	Existe relación
Frecuencia de consumo de arroz con leche	0,009	Existe relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior muestra que, la mayoría de las reacciones son con la frecuencia de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales, sin embargo, en el estado civil y la escolaridad hay relaciones con el lugar de consumo de tiempos de comida.

Tabla N°47.

Comparación del ser oriundo de Guanacaste y el cantón donde labora actualmente con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factor social	Valor p	Interpretación
Oriundo de Guanacaste		
Lugar de consumo del almuerzo (en fines de semana)	0,050	Existe relación
Consumo de salchichón cañero	0,027	Existe relación
Frecuencia de consumo de gallo pinto	0,001	Existe relación
Frecuencia de consumo de perrerreque	0,038	Existe relación
Frecuencia de consumo de tamales de cerdo	0,004	Existe relación
Frecuencia de consumo de cajetas	0,048	Existe relación
Cantón donde labora actualmente		
Frecuencia de consumo de arroz integral	0,011	Existe relación
Frecuencia de consumo de vegetales no harinosos	0,015	Existe relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior muestra que, la mayoría de las reacciones son con la frecuencia de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales, sin embargo, en ser oriundo de Guanacaste hay relaciones con el lugar de consumo de tiempos de comida.

4.4.3 Comparaciones de los factores de influencia económica con la cultura alimentaria de la población en adultez temprana

Tabla N°48.

Comparación del ingreso económico familiar mensual y las ayudas económicas del gobierno con la cultura alimentaria de la adultez temprana participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factor social	Valor p	Interpretación
Ingreso económico familiar mensual		
Frecuencia de consumo de vegetales no harinosos	0,019	Existe relación
Frecuencia de consumo de comidas rápidas (hamburguesa, pizza, etc.)	0,003	Existe relación
Frecuencia de consumo de arroz guacho	0,002	Existe relación
Ayudas económicas del gobierno (subsidios)		
Frecuencia de consumo de chicharrón de concha	0,007	Existe relación
Frecuencia de consumo de pescado	0,040	Existe relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior indica que, en ambos factores de influencia económica, la totalidad de las relaciones corresponde a frecuencias de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales.

4.4.4 Comparaciones de los factores de influencia económica con la cultura alimentaria de la población en adultez media

Tabla N°49.

Comparación del ingreso económico familiar mensual y las ayudas económicas del gobierno con la cultura alimentaria de la adultez media participante del cantón de Cañas, Guanacaste, 2022.

Factor social	Valor p	Interpretación
Ingreso económico familiar mensual		
Frecuencia de consumo de leche dormida	0,019	Existe relación
Frecuencia de consumo de pescado	0,020	Existe relación
Frecuencia de consumo de mariscos	0,047	Existe relación
Frecuencia de consumo de arroz guacho	0,007	Existe relación
Frecuencia de consumo de olla de carne	0,029	Existe relación
Ayudas económicas del gobierno (subsidios)		
Frecuencia de consumo de cereales comerciales	0,019	Existe relación
Frecuencia de consumo de pozol	0,008	Existe relación
Frecuencia de consumo de tamal asado	0,026	Existe relación
Frecuencia de consumo de sopas de leche	0,036	Existe relación
Frecuencia de consumo de pinolillo	0,023	Existe relación

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior, muestra que sí existen relaciones entre ambos factores económicos y la cultura alimentaria de la población, además se refleja que la totalidad de las relaciones encontradas corresponden a frecuencias de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales.

CAPITULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se discuten e interpretan los resultados de la investigación, expuestos en el capítulo IV.

La siguiente investigación comprende individuos que se encuentran en adultez temprana y adultez media, que en su mayoría son de sexo femenino, lo que corresponde a la caracterización sociodemográfica del cantón de Cañas establecida en el Plan Cantonal de Desarrollo Humano Local de Cañas 2017-2026, donde se establece que el cantón, en su mayoría, está poblado por personas jóvenes y de sexo femenino (Municipalidad de Cañas, 2016).

En cuanto al estado civil de la población participante, se observa que más de mayoría de la población se encuentra casada o soltera, concordando con el X Censo Nacional de Población y VI de viviendas 2011, donde de observa que en el cantón de Cañas hay 5961 personas casadas y 7886 personas solteras, estos dos estados civiles son los que mayor cantidad de habitantes poseen (INEC, 2011).

Los estudios superiores se caracterizan por ser el grado de escolaridad con mayor presencia entre las personas participantes, lo cual concuerda con el 82,3% que se establece en los indicadores de educación y de contexto del Instituto Nacional de Estadística y Censos para la Dirección Regional de Educación de Cañas, porcentaje que representa a la población con estudios superiores con título en el cantón, (INEC, 2014).

El sector terciario corresponde al sector que ocupa a la mayoría de la población, siendo esto apoyado por los datos del Plan Cantonal de Desarrollo Humano Local de Cañas 2017-2026, los cuales indican que el sector terciario abarca el 50.3%, de la actividad económica del

cantón, el sector secundario abarca el 27,3% y el primario el 22,4% de la ocupación en el cantón, además, muestra que el 43% de las población se encuentra desocupada y que de ese porcentaje un 29% corresponde a mujeres, justificando entonces el 13% de mujeres amas de casa (Municipalidad de Cañas, 2016).

Según el Centro de Investigación y Estudios Políticos (2021) en su estudio sobre las percepciones ideológicas y cultura política en Costa Rica, la religión es un aspecto que ha presentado cambios con el pasar del tiempo, sin embargo, la religión católica es la practicada por la mayoría la población, seguida de la evangélica, lo cual concuerda con los resultados obtenidos en la investigación, ya que se evidencia que la religión católica es practicada por un mayor proporción, representando entonces a más de la mitad de la población participante.

Según la Municipalidad de Cañas (2016) el distrito donde se concentra la mayoría de la población es Cañas, lo cual sustenta los resultados obtenidos en la investigación ya que, casi la totalidad de la población participante reside en este distrito, mientras que la minoría reside en San Miguel y en Bebedero, en cuanto a estas dos últimas distribuciones, se observa una diferencia en cuanto a la información establecida en la documentación de la municipalidad, ya que esta indica que después de Cañas, el distrito más poblado es Bebedero, seguido de San Miguel.

Los resultados de la investigación muestran que la mayoría de la población habita con 2 o 3 personas y menos de la mitad habita con 4 o 5 personas, según el INEC (2021) en su documento sobre las principales características de los hogares y las personas por quintiles de ingreso per cápita del hogar según región de planificación 2010-2021, el promedio de ocupantes por hogar es de 3,16 en la región chorotega.

Como se ha mencionado en capítulos anteriores, la cultura alimentaria abarca aspectos más allá del qué se consume, ya que en el campo nutricional resulta relevante conocer todos aquellos aspectos que colaboran a la comprensión de la razón por la cual la población elige sus alimentos, así como la frecuencia con la que los consume (Moreno, 2003).

Además, es importante mencionar que, al ser, la mayoría de la población oriunda de Guanacaste, se cumple con un aspecto de vital relevancia para la investigación, ya que uno de los objetivos es abordar la cultura alimentaria local, la cual incluye no solo al cantón de Cañas, sino también a la provincia de Guanacaste como principal exponente de la cultura alimentaria de la población participante, permitiendo observar en las frecuencias de consumo el apego a la cultura alimentaria guanacasteca que posee la población.

El hecho de que la mayoría de la población participante labore en el cantón de Cañas, garantiza de cierta forma, que el arraigo a la cultura alimentaría propia del cantón sea mayor, ya que las tradiciones alimentarias representan a aquellas prácticas que nos anteceden y que son inculcadas por aquellos que nos rodean (González, 2012).

Si bien es cierto que los cantones de la provincia de Guanacaste presentan características similares en su cultura alimentaria, las costumbres y las preparaciones tradicionales cambian de un cantón a otro, por lo que, al encontrarse la mayoría de la población rodeada diariamente de un ambiente que refuerce estas costumbres y tradiciones promueve un mayor arraigo (González, 2012).

En cuanto a las particularidades de la cultura alimentaria guanacasteca en el cantón de Cañas, se observa que existe una perdida en el reconocimiento de las preparaciones tradicionales del cantón, ya que, gracias a la encuesta realizada, sobre el reconocimiento de las preparaciones

tradicionales del cantón de Cañas, se logra encontrar un cambio en cuanto a las preparaciones consideradas tradicionales y las establecidas como tradicionales en los antecedentes locales.

Preparaciones como los dulces de nance, melcochas, piñonates, chicheme y resbaladera que según Solano (2003) son consideradas tradicionales en el cantón, sin embargo, estas son las menos reconocidas por la población participante y preparaciones como la leche dormida y salchichón cañero son las más reconocidas por la población, como tradicionales del cantón. Sin embargo, no existe documentación en los antecedentes locales o archivo de gobierno que reconozcan estas preparaciones como tradicionales del cantón de Cañas, únicamente, la opinión popular del pueblo, documentada en la encuesta realizada, refuerza su reconocimiento.

Adicional a lo mencionado anteriormente, preparaciones como la tortilla palmeada, arroz de maíz, horchata y chicharrones de concha, continúan siendo reconocidas por la población como preparaciones tradicionales del cantón (Solano, 2003).

Respecto a la cultura alimentaria actual de la población se observa que de lunes a viernes la población participante suele realizar la mayoría de sus tiempos de comida en casa o en trabajo (hecha en casa) y los fines de semana, la mayoría de la población consume todos los tiempos de comida en casa o en una soda o restaurante fuera del trabajo.

Respecto a los resultados mencionados anteriormente sobre el lugar de consumo de los tiempos de comida, estos podrían deberse a que la mayoría de la población labora en el mismo Cantón, además, la mayoría de población pertenece a la adultez temprana y según Cordero y Roa (2016) en este rango de edad las personas son estudiantes o apenas se están integrando en el ámbito laboral.

Lo que conlleva a relacionar esta información con el ingreso económico familiar mensual, que en la adultez temprana suele ser, en su mayoría, según las encuestas realizadas de ₡100.000 a ₡300.000 colones mensuales y tomando en cuenta que por hogar hay un promedio de 3,16 personas, en la región chorotega, se puede decir que los ingresos serian insuficientes para cubrir las canastas básicas y los gastos del hogar, lo cual se potenciaría si se adicionan gastos en compra de alimentos fuera de casa (INEC, 2022).

A la hora de consumir alimentos fuera de casa, la mayoría de la población prefiere consumirlos en el cantón de Cañas, lo cual puede deberse a que es el cantón donde habitan, sin embargo, Liberia es el segundo cantón preferido para consumir alimentos fuera de casa, lo cual según la Municipalidad de Liberia (2021) y lo establecido en su documentación sobre patentes activas del cantón y en el Plan de Desarrollo Humano Local del Cantón de Liberia 2011-2020, es una conducta justificada, debido a que en la provincia de Liberia existe mayor cantidad de restaurantes, sodas y locales que brindan servicios de alimentación a las personas.

Según la Municipalidad de Liberia (2020) el cantón de Liberia presenta una mayor variedad de servicios, en cuanto a lugares para la adquisición de alimentos, entiéndase por supermercados de renombre, como Price Smart y Walmart y a pesar de estas características, la mayoría de la población participante realiza las compras del hogar en el cantón de Cañas, esto puede deberse a que, en su totalidad, son personas que residen en el Cantón de Cañas y factores como la accesibilidad, son tomados en cuenta por la población, además, el ingreso económico mensual y los gastos de traslado que implica el desplazamiento a otro cantón, son factores que pueden intervenir en la toma de esta decisión.

Los resultados de la investigación determinan que la autoproducción de alimentos está presente en la minoría de la población, mostrando una perdida en uno de los principales

aspectos de la cultura alimentaria, tanto de la provincia de Guanacaste como del cantón de Cañas, Solano (2003) indica que los habitantes del cantón solían cultivar alimentos como el maíz, frijoles, raíces, especies y algunas frutas como nísperos y nances.

Relacionado a la información anterior, se observa que las especies y las frutas son los cultivos que actualmente autoproduce la población, mientras que los granos y vegetales (harinosos y no harinosos) son los menos producidos, esto según la información proporcionada por Solano (2003), concuerda respecto a que los alimentos cultivados actualmente, en mayor proporción, pertenecen a la cultura alimentaria del cantón, sin embargo, también se observa una perdida en la autoproducción de vegetales harinosos.

Según Solano (2003), la información expuesta en los resultados sobre el consumo de preparaciones tradicionales del cantón de Cañas confirma no solo la permanencia de dichas preparaciones como tradicionales del cantón, si no que confirma la estabilidad de la cultura alimentaria del cantón con el pasar del tiempo. Lamentablemente, sí se ha evidenciado la existencia de una perdida de preparaciones tradicionales, según la encuesta realizada a la población sobre el reconocimiento de preparaciones tradicionales del cantón de Cañas.

Respecto a los resultados obtenidos en las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos, se muestra que la población participante se rige por la distribución establecida según los datos del Informe de Caracterización Básica del Territorio Abangares-Cañas-Bagaces-Tilarán 2015, la cual indica que un 79,9% de la población de Cañas es urbana y un 20% es rural, donde Cañas como distrito es el lugar en donde habita la mayoría de la población urbana, siendo importante recordar que la mayoría de la población participante habita en este distrito (INDER, 2015).

Según lo acotado anteriormente y conociendo que los hábitos alimentarios de la población urbana costarricense entre los 15 y 65 años presentan un patrón de consumo de alimentos poco variado, elevado en cuanto al consumo de panes, arroz blanco y bebidas con azúcar y un consumo insuficiente de leguminosas, frutas, vegetales y pescado, se determina que existen algunas similitudes con los resultados de la investigación, a nivel general de la población (Guevara et al., 2019).

Alimentos como el arroz blanco, frijoles, huevo y aceite vegetal son consumidos por la mayoría de la población participante, con una frecuencia diaria, según Guevara et al. (2019) se observa que, al igual que en la presente investigación, obtuvieron como resultados que, el arroz blanco es uno de los alimentos que más consume la población urbana costarricense, sin embargo, de los alimentos mencionados anteriormente, este es el único con el cual se encontraron similitudes en cuanto al consumo.

Una de las principales diferencias encontradas es que el consumo de leguminosas en el estudio sobre los hábitos alimentarios de la población urbana costarricense se caracteriza por ser insuficiente, reflejando que el consumo de frijoles, específicamente, es menor a la recomendación brindada en las Guías Alimentarias para Costa Rica, lo cual es contrario a los resultados obtenidos en la presente investigación, donde el consumo de frijoles de la población es diario (Guevara et al., 2019).

Respecto al queso, este es consumido con una frecuencia de más de 3 veces a la semana. El pan blanco, frutas y vegetales no harinosos, leche procesada, carne de res, pollo y cerdo y snacks presentan una frecuencia de consumo de 1 a 3 veces por semana. El pescado, los mariscos, embutidos, aguacate, frutos secos, natilla, mantequilla y queso crema son

consumidos mensualmente, mientras que los dulces son consumidos en su mayoría, con una frecuencia de menos de 1 vez al mes.

La información anterior refleja que la frecuencia con la que la población en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas consume estos alimentos, representa un apego significativo a la cultura alimentaria de la provincia de Guanacaste y a las particularidades de la misma en el cantón de Cañas (Solano, 2003).

En cuanto a la caracterización de los hábitos alimentarios de la población urbana costarricense, se puede reflejar que las únicas características similares encontradas en los hábitos alimentarios de la población en adultez temprana y media participante de la presente investigación, corresponde a que alimentos como el arroz blanco y pan blanco son consumidos con mayor frecuencia por la población y que alimentos como el pescado son consumidos con menor frecuencia (Guevara et al., 2019).

Es importante mencionar que, se observa la existencia de algunas diferencias entre los participantes que se encuentran en adultez temprana y los participantes que se encuentran en adultez media, respecto a su cultura alimentaria actual.

En la adultez temprana, se observa que existe una mayor preferencia en visitar el cantón de Liberia para el consumo de alimentos fuera de casa como segunda opción, una compra mayoritaria de frutas y vegetales en verdulerías, tenencia de autoproducción de alimentos en mayor proporción que la población en adultez media y un consumo mayor en algunas preparaciones tradicionales del cantón, como la leche dormida, sabroseras, cajetas de leche y resbaladera. Respecto a las frecuencias de consumo de alimentos, la adultez temprana refleja un consumo que se caracteriza por integrar una mayor cantidad de alimentos

procesados previamente elaborados, de rápido acceso y de presupuesto moderado, en comparación con la adultez media.

La caracterización establecida anteriormente para la población en adultez temprana puede deberse a que, según Cordero (2016) en esta etapa de la vida, las personas pasan mayor tiempo fuera de casa, existen mayores relaciones interpersonales y con la sociedad. Además, sus hatitos alimentarios se caracterizan por presentar un consumo elevado de este tipo de alimentos (Mardones et al., 2020).

Sin embargo, también se ha determinado, gracias a los resultados, que la población en adultez temprana integra con mayor frecuencia pan integral, frutas y vegetales, leche procesada, yogurt, pescado, mariscos y mantequillas de frutos secos, los cuales son alimentes que presentan características nutricionales deseables en cuanto a sus aportes de macro y micronutrientes, esto puede deberse a que se ha visto, en cuanto a demanda de alimentos, una mayor tendencia hacia el consumo de alimentos más saludables y respetuosos con el medio ambiente y bienestar animal (Martínez et al., 2021).

Según Martínez et al. (2021) esta tendencia observada, se debe a que actualmente la población posee un mayor interés por el cuidado de su salud, y por ende de su nutrición, además, existe una mayor cantidad de personas que adquieren conocimiento en cuanto nutrición y lectura de etiquetado nutricional. Esto también se relaciona a lo expuesto por Murillo y Rodríguez (2018) donde se expone que actualmente se le da una mayor importancia a prácticas sanas de estilos de vida, los cuales se suelen acompañar de una alimentación saludable, gracias a esto se dice que existe una mayor consolidación en la relación nutrición-salud.

Ahora bien, en comparación con la cultura alimentaria actual de la población en adultez temprana, se ha observado que la población en adultez media presenta una mayor frecuencia de consumo de alimentos como arroz integral, quinua, tortillas de maíz comerciales, leguminosas, aguacate y frutos secos, lo cual puede deberse a lo establecido por Palomino y Isidora (2019) ya que, de acuerdo a sus características, esta población se encuentra en una etapa de vida donde se posee mayor capacidad adquisitiva, es decir, mayor accesibilidad a alimentos con valores económicos más elevados. Además, según Martínez et al. (2021) existe una mayor búsqueda de alimentos que prevengan enfermedades crónicas no transmisibles o que cumplan con ciertas características que satisfagan las necesidades de ciertos grupos de población, como aquellos con sobrepeso y obesidad y con presencia de enfermedades como hipertensión, diabetes y dislipidemias.

Esto es asociado con la adultez media, ya que según Jiménez (2012) la adultez media se caracteriza por presentar una aumentada presencia de cambios físicos, entre ellos una mayor disposición a padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

Es importante resaltar que, adicional a lo que se considera común en cuanto los hábitos alimentarios, existen diversos factores que determinaran los patrones de consumo de la población en esta investigación, siendo el factor cultural uno de los principales a considera, ya que permite establecer el apego a la cultura alimentaria tradicional de la provincia, que presenta la población participante (Chota y Simon, 2020).

Según la información proporcionada por el gobierno local, respecto a la cultura alimentaria de Guanacaste y de acuerdo con los resultados de las frecuencias de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia, se observa que sí existe una pérdida de cultura alimentaria en la población encuestada, ya que un total de 27 preparaciones no son

consumidas por la mayoría de la población. Sin embargo, un total de 24 preparaciones tradicionales continúan siendo consumidas por la mayoría de la población, con una frecuencia de menos de 1 vez al mes y de1 a 3 veces por mes, respectivamente (Solano, 2003).

El arroz guacho, arroz de maíz, chorreadas, elotes, chilotes, tamal asado, tamal de elote, rosquillas y empanaditas de maíz, tortillas palmeadas, gallina o pollo sudado, chicharrones de concha, chicharrones de carne, queso tierno, cuajada, olla de carne, tamales de cerdo, picadillo de papaya, picadillos, cajetas, arroz con leche, pan casero y horchata son las preparaciones consumidas, por la mayoría de la población con una frecuencia de menos de 1 vez al mes y mensualmente.

Las preparaciones tradicionales de Guanacaste, que la mayoría de la población encuestada indica nunca consumirlas, corresponden a el pozol, atol de maíz pujagua, tamal yol, perrerreque, rosquetes, tanelas, frito, gallina o pollo relleno, gallina achiotada, morcilla, sopas de leche, queso ahumado, queso ahogapollos, guiso de chilotes, tamales mudos, melcochas, piñonates, roscas bañadas, jocotada, mieles (ayote, mango y marañón), resbaladera, pinolillo, chicha, chicheme y vino coyol.

Por último, se observa que el gallo pinto es la única preparación tradicional que la mayoría de la población consume de forma semanal y/o diaria, respectivamente.

Según Carmona (2019) en su investigación sobre la relación entre el estado nutricional, los hábitos de alimentación y consumo de alimentos tradicionales en personas de 20 a 50 años en el distrito de Liberia, Guanacaste, observo que las preparaciones tradicionales expuestas

a la población no son consumidas o se consumen muy poco, patrón que se repite en la presente investigación.

Segura (2018) menciona en su investigación sobre la Cultura Alimentaria en adultos de 40 a 80 años de la Virgen de Sarapiquí en Costa Rica durante el período Febrero-Marzo 2018, que algunas preparaciones son consumidas únicamente en ocasiones especiales, razón por la cual no se consumen con regularidad, resultado que concuerda con los de la presente investigación, ya que la población participante indica consumir las preparaciones tradicionales, principalmente en días festivos y en una combinación que incluye días festivos, actividades familiares y actividades sociales, respectivamente.

Según la información anterior, se justifica y se entiende el por qué, la frecuencia de consumo de las preparaciones tradicionales por parte de la adultez temprana y la adultez media es de menos de 1 vez al mes a 1 a 3 veces por mes.

Se ha visto que existen factores que influyen en la cultura alimentaria de una población, entre ellos y específicamente para esta investigación, el desarrollo social y el desarrollo económico son relevantes, ya que, al conocer el contexto socioeconómico actual de una población, así como su actual cultura alimentaria, se logra la aplicación de programas y políticas de salud pública que puedan llegar a desarrollarse, de una forma eficiente y con una minimización de errores (Calderón et al., 2017).

Dicho esto, se muestra que, en la presente investigación, se incluyen factores como el uso de recursos educativos, tenencia de seguro de la CCSS, perfil de vivienda, utilización de infraestructuras cantonales y utilización de instituciones u organizaciones cantonales, esto con el fin de observar el desarrollo social propio de la población participante.

Los resultados de la investigación muestran que únicamente un cuarto de la población utiliza los recursos educativos del sector público, siendo en su mayoría personas en adultez temprana, lo cual concuerda el 48,8% de personas que asisten a centros educativos públicos en el cantón de Cañas, específicamente parauniversitaria o universitaria, y tomando en cuenta que la edad de la población comprende individuos de los 20 a los 60 años (INEC, 2014).

En cuanto al perfil de vivienda, se observa que la mayoría de la población cuenta con vivienda propia, lo cual coincide con el 69, 40 de viviendas son propias que hay en el cantón de Cañas (INEC, 2022).

Según Ojeda (2010) la utilización de infraestructuras e instituciones cantonales se relacionan con el desarrollo social debido a que este establece que para que exista cohesión, equidad e integración, debe haber un uso sostenible de los recursos del país.

En la presente investigación se observa que la carretera Cañas-Liberia, el polideportivo y el mercado de Cañas, son las infraestructuras más utilizadas por la población participante, a nivel general, mientras que la biblioteca pública, casa de música y el gimnasio municipal son los menos utilizados.

Según la Municipalidad de Cañas (2016), estos resultados se pueden asociar directamente con la Estrategia General de Desarrollo del Cantón, que busca mejorar la calidad de vida de la población del cantón a través de infraestructura, generando espacios seguros en los que la comunidad pueda desarrollarse a nivel social, lo cual involucra aspectos como las mejoras en la infraestructura de centros educativos, en el sector salud, a nivel vial cantonal, que a su vez, este último beneficia el desarrollo económico.

Respecto al uso de instituciones cantonales, se observa que el CAIS, EBAIS y el MEP son las más utilizadas, por ambos tipos de adultez, mientras que CENCINAI, PANI e INA, son las menos utilizadas. Esto refleja que el sector salud y el sector educación son aquellos con los que la población participante presenta mayor relación.

Según la información establecida en el Plan de Desarrollo Humano Local del Cantón de Cañas 2017-2026, la municipalidad busca que se dé un crecimiento y fortalecimiento del sistema de salud del cantón, que brinde a la población atención de calidad y adecuados mecanismos preventivos. En cuanto al sector de educación, se busca un fortalecimiento en la calidad de la oferta educativa, un mejoramiento de la infraestructura, disminución en los índices de exclusión y oferta de educación técnica según las necesidades de la zona (Municipalidad de Cañas,2016).

Debido al impacto que busca generar la municipalidad de Cañas, en cuanto a infraestructura e instituciones en el Plan de Desarrollo Humano Local 1017-2026 y gracias a los resultados obtenidos en la presente investigación, que permiten identificar cuáles son las infraestructuras e instituciones cantonales utilizadas con más frecuencia por la población, se logra establecer que estos resultados son una herramienta clave para la planificación, efectividad y desarrollo de programas de salud pública que busquen el mejoramiento de la nutrición de la población y que promuevan la cultura alimentaria, tanto la guanacasteca como la propia del cantón (Calderón et al., 2017).

Respecto a las diferencias establecidas en los resultados, por tipo de adultez, en el desarrollo social, se observa que, en la adultez temprana se hace un mayor uso de los recursos educativos públicos, esto se puede deber a que en esta etapa de vida se busca una vocación e inserción

en el ámbito laboral, lo cual se logra con la integración en el ámbito educativo, justificando así el mayor uso de los recursos educativos públicos (Cordero y Roa, 2016).

Lo anterior, se relaciona a su vez con la tenencia de seguro de la CCSS, que en la adultez temprana la población que no cuenta con seguro es mayor que la de adultez media, lo cual se puede deber a que, en la adultez media, de acuerdo con lo establecido por Jiménez (2012), se tiende a estar establecido dentro de mercado laboral, lo cual aseguraría a esta población seguro de la CCSS.

El hecho de que las personas en adultez temprana presenten en una mayor proporción un perfil de vivienda alquilada, en comparación con la población en adultez media se asocia directamente con el estado laboral de la población y sus ingresos, ya que como lo establece Cordero y Roa (2016) la población en adultez temprana está comenzando a ingresar al mercado laboral, lo que a su vez repercute en los ingresos.

Además, según Leitón (2022) el Centro de Estudios del Negocio Financiero e Inmobiliario (Cenfi), indico, en enero del presente año que, el consto de comprar una casa de clase media aumentó, entre el 2019 y el 2022 en un 17%, esto sumado a la disminución del ingreso promedio por hogar, el cual disminuyo en un 2,4% hace difícil la tenencia de casa propia, no solo a la adultez temprana, también a la adultez media, sin embargo, en la adultez temprana, se dificulta mucho más por su prematura inserción al mercado laboral.

Respecto a la utilización de infraestructuras, se observa que el polideportivo, parques recreativos, gimnasio municipal y mercado de Cañas, son las infraestructuras más utilizadas por la adultez temprana, mientras que la población en adultez media utiliza más los gimnasios al aire libre y en cuanto a la utilización de instituciones se observa que, la población en

adultez temprana utiliza en mayor proporción el CAIS, EBAIS, MEP, Comité de deportes y Asociaciones de Desarrollo Comunal.

Según la información anterior Calderón et al., (2016) indica que, cociendo a la población y sus características en cuanto a aspectos sociales, se facilita la proyección que se debe seguir en aspectos de salud pública para el mejoramiento la nutrición de la población.

Respecto a los aspectos que permiten observar el desarrollo económico propio del cantón, se toman en cuenta dos factores, siendo estos el ingreso económico familiar mensual y las ayudas económicas del gobierno de las personas que participan en la presente investigación.

Según el INEC (2021) y los quintiles de ingreso promedio por hogar en la zona chorotega en el 2021, un 27% de la población se ubica entre el quintil II y III, correspondiendo a ingresos entre los ₡383.225 y ₡585.444 colones, ya que la población reporta ingresos entre los ₡301.000 y ₡500.000 colones. El quintil IV es de ₡885.883 colones, ubicando entonces a un cuarto de la población con ingresos de más de ₡800.000 colones. Menos de la mitad de la población se encuentra entre el quintil III y IV, ya que reportan ingresos entre ₡501.000 y ₡800.000 colones; el quintil I ubica a las personas que reportan ingresos entre los ₡168.353 colones, ubicando al 20% de la población entre el quintil I y el quintil II. Por último, la minoría de la población se encuentra por debajo del quintil I con un ingreso familiar de menor a los ₡100.000 colones mensuales.

Según el Instituto Mixto de Ayuda Social (2022), en su Informe de población beneficiaria del Programa de Protección y Promoción Social en el I Trimestre 2022, reporta un total de 43.661 personas beneficiarias en la región chorotega, y según los resultados, solo la minoría de la población participante recibe ayudas económicas del gobierno actualmente.

Según las diferencias encontradas entre la población en adultez temprana y la poción en adultez media, en cuanto al desarrollo económico, se refleja que quienes recibieron ayuda económica en el pasado eran en mayor proporción las personas en adultez media, mientras que las personas en adultez temprana son la que reciben ayuda económica actualmente, evidenciando que esto puede deberse a las cualidades que caracteriza a cada población, siendo para adultez temprana característico según Cordero y Roa (2016) encontrarse en calidad de estudiante, los cuales pueden o no tener trabajo y por ende ingresos, mientras que en la adultez media según Jiménez (2012) es característico una mayor estabilidad laboral y económica.

Según el INEC (2021) en su reporte de Ingresos promedio por hogar e ingreso per cápita por año y quintil de ingreso per cápita según zona y región de planificación, Julio 2020-2021, en la zona chorotega, los ingresos familiares mensuales reportados en la adultez temprana se encuentran entre los quintiles I y II y entre los quintiles II y IV, mientras que la población en adultez media se encuentra entre los quintiles II y III, IV y V y por debajo del quintil I.

Gracias a la comparación de la cultura alimentaria de la población por la influencia del desarrollo social y económico, se establecen relaciones por tipo de adultez, entre los aspectos de cultura alimentaria y los factores sociales como el uso de recursos educativos, tenencia de seguro de la CCSS, el perfil de vivienda, la ocupación y la utilización de infraestructura e instituciones cantonales y entre los factores de desarrollo económico como el ingreso familiar mensual y las ayudas económicas del gobierno.

Según lo mencionado anteriormente y gracias a las diferencias encontradas en cuanto a cultura alimentaria, desarrollo social y desarrollo económico de la población, según el tipo de adultez, se descubren particularidades en las comparaciones efectuadas, permitiendo

entonces esclarecer las rutas a seguir, para tomar acción en cuanto a estrategias de salud pública que busquen el mejoramiento de los hábitos de alimentación de la población participante y también aquellas que busquen promover la conservación de la cultura alimentaria del cantón (Calderón et al., 2016).

Hablando propiamente de las comparaciones, por tipo de adultez, en cuanto a las relaciones establecidas entre los aspectos de cultura alimentaria y los factores de desarrollo social y desarrollo económico se observa que existen diferencias entre las relaciones encontradas entre adultez temprana y la adultez media, lo cual se asocia a las características de vida presentadas por cada tipo de adultez y sus diferencias en cuanto a hábitos alimentarios.

Respecto al aspecto de cultura alimentaria frecuencias de consumo de alimentos y las relaciones encontradas con los factores de desarrollo social, por tipo de adultez, se establece que, el hecho de que la adultez temprana tenga relación con la ocupación, según Cordero y Roa (2016), se debe a que esta los hace más vulnerables en términos económicos, ya que esta población se caracteriza por encontrarse en la búsqueda de una vocación o iniciar en la integración del mercado laboral, por lo que su estabilidad económica, no será igual a la de la adultez media, quienes en su mayoría cuentan con un trabajo estable.

En la adultez media se observa relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y el perfil de vivienda, lo cual se asocia a su estabilidad económica y que, al contar en su mayoría con vivienda propia, poseen un mayor presupuesto para destinar en la compra de alimentos, lo que les permite obtener una mayor variedad de alimentos que la adultez temprana (Jiménez, 2012).

En cuanto al consumo de preparaciones tradicionales y su relación con el factor social cantón donde labora actualmente, en adultez temprana, y en adultez media con los factores sociales tenencia de seguro, perfil de vivienda, escolaridad, ocupación y ser oriundo de Guanacaste. El factor social cantón en donde labora actualmente, refleja que la adultez temprana se encuentra limitada a un espacio, es decir, aquel lugar en que pasa la mayoría del tiempo esta población, debe exponer la cultura alimentaria para que exista un consumo de preparaciones tradicionales (González, 2012).

La relación en adultez media con los factores tenencia de seguro, perfil de vivienda, escolaridad, ocupación y ser oriundo de Guanacaste, reflejan que estos se asocian más a aspectos que denotan un nivel de educación y por ende mayor estabilidad económica para la accesibilidad a las preparaciones que la adultez temprana (Jiménez, 2012). Mientras que el ser oriundo de Guanacaste, si bien es cierto es una característica que cumple la mayoría de la población a nivel general, en la adultez temprana no se ha llegado a una edad suficiente para que sea un aspecto pertinente, ya que la adultez media se ha encontrado por un periodo mayor a la cultura alimentaria (Palomino y Isidora, 2019).

El aspecto de cultura alimentaria lugar de consumo de los tiempos de comida, en adultez temprana, presenta relación con la tenencia de seguro de la CCSS y ocupación, ambos son factores que denotan estabilidad económica y laboral, en este tipo de adultez se conoce que estos aspectos más que denotar estabilidad denotan inestabilidad, ya que su caracterización en conjunto con los resultados anteriormente expuestos, mencionan que hay un fraccionamiento significativo de ingresos económicos debido a que se encuentran en calidad de estudiantes, por lo que pueden o no contar con un trabajo y por ende un seguro, por lo que la decisión del lugar de consumo depende de un presupuesto (Cordero y Roa, 2016).

En adultez media el lugar de consumo de alimentos se relaciona con el estado civil, lo que denota que el lugar seleccionado para consumir alimentos no es una decisión propia, ya que se tiene influencia de parte de la pareja para tomar estas decisiones (CACIA, 2017).

En la adultez temprana, la relación encontrada entre la autoproducción de alimentos y el estado civil denota que el autoproducir alimentos es una decisión propia (CACIA, 2017), además, esto en conjunto con la tendencia de consumir alimentos más saludables y sostenibles con el medio ambiente justifica la relación encontrada (Murillo y Rodríguez, 2018).

En el caso de adultez media al presentar una dinámica de vida más estable económicamente hablando, le permite disponer de un mayor presupuesto para la compra de alimentos (Jiménez, 2012) por lo que la relación encontrada entre el lugar de compra de frutas y vegetales y la ocupación y conociendo que los supermercados es donde en su mayoría adquieren estos alimentos, concuerda con lo anteriormente dicho, ya que los precios de frutas y vegetales en supermercado son más elevados en comparación con los de las verdulerías (PIMA, 2016).

La relación encontrada entre los aspectos de cultura alimentaria consumo de preparaciones tradicionales del cantón y cantón preferido para consumir alimentos fuera de casa con la utilización de instituciones e infraestructuras cantonales, en adultez temprana, puede significar que debido al tránsito que presenta la población en el cantón, la hace consiente de los lugares que tienen disponible preparaciones tradicionales y de los lugares disponibles para consumir alimentos dentro y fuera del cantón de cañas, lo que conlleva a que a mayor tránsito, mayor conocimiento de donde encontrar preparaciones tradicionales y variedad de alimentos (Municipalidad de Cañas, 2016).

Respecto a las relaciones encontradas entre los aspectos de cultura alimentaria y los factores de desarrollo económico, se observa que únicamente se encontraron relaciones con la frecuencia de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales y los factores económicos ingreso económico familiar mensual y ayudas económicas del gobierno.

En ambos tipos de adultez, según Cordero y Roa (2016) y Jiménez (2012) esto se puede deber a la caracterización por tipo de adultez y, además, respaldado por los resultados de la investigación en donde se observa que la adultez temprana presenta un fraccionamiento significativo en los ingresos y recibe mayor ayuda económica del gobierno en comparación con la adultez media; por lo que que la adultez media presenta mayor variedad y accesibilidad en la compra de alimentos y preparaciones tradicionales que la adultez temprana (INEC, 2021).

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se describen las principales conclusiones según a los resultados obtenidos en la investigación y también se presentan las recomendaciones para las futuras investigaciones que abarquen temas relacionados.

6.1 CONCLUSIONES

Según las características sociodemográficas de la población, la mayoría de población se encuentra en adultez temprana, con rangos de edad entre los 20-40 años y la minoría en adultez media, con rangos de edad entre los 41-60 años, además la mayoría de la población participante corresponden al sexo femenino. El estado civil refleja que la mayoría de la población está casada o soltera, además, en cuanto a la escolaridad, la mayoría de la población posee estudios superiores, se ocupa en el sector terciario o en otro sector, predominan las personas que practican el catolicismo y la religión evangélica, en su mayoría laboran en el cantón de Cañas y habitan con un promedio de 2-3 personas en su hogar en edades entre los 20-60 años.

La cultura alimentaria tradicional de la provincia de Guanacaste representa al principal exponente mesoamericano en gastronomía, identificando al maíz como el alimento al que mayor uso se le da para la elaboración de las preparaciones tradicionales de la provincia, sin embargo, actualmente existe una limitación en la cosecha del maíz, por lo que se han perdido muchas de las preparaciones tradicionales de la provincia.

La cultura alimentaria del cantón de Cañas presenta apego al uso del maíz para la elaboración de diversas preparaciones, así como al cultivo de alimentos como los frijoles, maíz, caña de azúcar, raíces y árboles frutales que son característicos de la provincia de Guanacaste. Además, existe una perdida significativa en el reconocimiento de las preparaciones tradicionales del cantón, sin embargo, existen preparaciones que aún son reconocidas, así

mismo se presenta un cambio en cuanto a las preparaciones que actualmente la población considera tradicionales.

La cultura alimentaria actual de la población se caracteriza por el consumo diario de alimentos como el arroz blanco, frijoles, huevo y aceite, un consumo semanal de queso, frutas y vegetales no harinosos, leche procesada, carne (res, credo y pollo) y snacks y un consumo mensual de pescado, mariscos, embutidos, aguacate, frutos secos, natilla, mantequilla y queso crema. El consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste es de menos de 1 vez al mes o de 1 a 3 veces por mes.

El desarrollo social del cantón refleja que únicamente un cuarto de la población utiliza los recursos educativos públicos actualmente, la tenencia de seguro es alta, ya que la mayoría de la población se encuentra asegurada y cuenta con vivienda propia. Además, existe una utilización significativa de infraestructuras e instituciones cantonales, lo cual garantiza una mejor calidad de vida a la población.

El desarrollo económico del cantón se caracteriza porque la mayoría de la población no cuenta con ayudas económicas del gobierno y aunque el ingreso familiar mensual se encuentra significativamente fraccionado, los principales rangos de ingresos mensuales familiares se encuentran entre los ₡300.000 colones y ₡500.000 colones y de más de ₡800.000 colones.

6.2 RECOMENDACIONES

- Tomar en consideración la cultura alimentaria actual y desarrollo socioeconómico, de las personas en adultez temprana y adultez media, para el reconocimiento de la dinámica de vida de la población.
- Indagar sobre el motivo por el cual la población no consume frecuentemente las preparaciones tradicionales del cantón y de la provincia, por ejemplo: si le gustan o no le gustan, si su elaboración representa un costo elevado, si actualmente existe disponibilidad de los ingredientes necesarios para su elaboración, si en el cantón hay disponibilidad en cuanto a lugares que preparen estas comidas, si tienen los conocimientos gastronómicos necesarios para elaborar las preparaciones, entre otras preguntas que pueden plantear.
- Evaluar el estado nutricional de la población mediante valoraciones antropométricas, para que, en conjunto con la información encontrada, se busquen estrategias que permitan educar a las personas sobre aspectos nutricionales que deben tomar en cuenta en sus hábitos de alimentación.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez Masís, Y. (2005). *Cocina Tradiconal Costarricense 1: Guanacaste y Región Central de Puntarenas.* San José, Costa Rica. Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes: Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural: Imprenta Nacional.

Amate Fortes , I., & Guarnido Rueda, A. (2011). *Factores determinantes del desarrollo económico y social.* Málaga: Analistas Económicos de Andalucía.

Arroyo Rojas , H. (2017). *CULTURA ALIMENTARIA EN LAS FAMILIAS DE SAN PABLO DE BARVA DE HAREDIA, 2017.* San José : Universidad Hispanoamericana .

Avilez Chi , M. M., & Campos Uscanga , Y. (2018). El funcionamiento familiar como factor clave en la instauración y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables. *SALUD QUINTANA ROO*. Obtenido de SALUD QUINTA ROO: https://www.medigraphic.com/pdfs/salquintanaroo/sqr-2018/sqr1839f.pdf

Bernal Galeano , S. (2019). *La caña no sirve pa' sancocho: análisis del despojo y los cambios en la cultura alimentaria en El Tiple (Valle del Cauca).* Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. Obtenido de Pontificia Universidad Javeriana: https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/45450/La%20ca%c3%b1a%20no%20sirve%20pa%20sancocho%20an%c3%a1lisis%20del%20despojo%20y%20la%20cultura%20alimentaria%20en%20El%20Tiple%20%28Valle%20del%20Cauca%29%20%20Sabina%20Bernal%20G.pdf?sequen

Calderón Martínez , E., Taboada Gaytán , R., Argumedo Macías, A., Ortiz Torres , E., López , A., & Jacinto Hernández , C. (2017). *CULTURA ALIMENTARIA: CLAVE PARA EL*

DISEÑO DE ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO NUTRICIONAL DE POBLACIONES RURALES . Puebla, México : INIFAP.

Cañas, L. (2018). *El proceso de individuación en la adultez intermedia* . Medellín, Colombia: Universidad de San Buenaventura.

Cañas, M. d. (2016). *Plan Cantonal de Desarrollo Humano Local de Cañas 2017-2026.* Cañas, Guanacaste: MIDEPLAN.

Carmona Dinarte , W. S. (2019). *RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL, LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS TRADICIONALES EN PERSONA DE 20 A 50 AÑOS DE EDAD EN EL DISTRITO DE LIBERIA, GUANACASTE, DURANTE EL TERCER CUATRIMESTRE DEL 2018.* San José, Costa Rica: Universidad Hispanoamericana .

Chang V, G. (2001). *Nuestras Comidas.* San José: Museo Nacional de Costa Rica . Obtenido de Coordinación Educativa y Cultural de Centroamerica: https://ceccsica.info/cultura/patrimonio-cultural

Chota Nina, C. F., & Simon Beteta, S. B. (2020). *Fáctores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermeria de la Universidad Nacional de Ucayali,2019.* Obtenido de Universidad Nacional de Ucayali : http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4266/UNU_ENFERMERIA_2020_T_CRISTIAN-CHOTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

CIEP. (2021). *Estudio sobre percepciones ideológicas y cultura política en Costa Rica.* San José: Universidad de Costa Rica.

Cordero Calle, C. E., & Roa Palomenque, A. K. (2016). *BIENESTAR DE PERSONAS CON O SIN DISCAPACIDAD FÍSICA QUE SE ENCUENTRAN EN ADULTEZ TEMPRANA.* Cuenca, Ecuador : Universidad de Cuenca .

FAO. (2020). *Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe: Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición.* Santiago: OMS. Obtenido de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45794/cb0217_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Farfán Méndez, J. A. (2019). *Cultura Alimentaria y Globalización en Pisac: Una etnografía comparativa.* Perú : Pontificia Universidad Católica del Perú . Obtenido de file:///C:/Users/Jennifer%20Corea/Downloads/FARFAN_MENDEZ_JUANITA_ADELAIDA_CULTURA_ALIMENTARIA.pdf

Garret, J., & Grigoletto, R. (2020). *Los vínculos entre lo urbano y lo rural en favor de la nutrición* . United Nations System Standing Committee on Nutrition .

Gómez Carrión , G. Y. (2010). *Análisis sobre el concepto de desarrollo económico con una mirada hacia Latino América.* 2010. Obtenido de Universidad de San Buenaventura: http://biblioteca.usbbog.edu.co:8080/Biblioteca/BDigital/65859.pdf

Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D., & Chinnock , A. (Julio-Diciembre de 2020). *Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrción y Salud (ELANS) - Costa Rica.* Población y Salud en Mesoamérica . Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/pdf/psm/v18n1/1659-0201-psm-18-01-450.pdf

Gónzales Arce, R. (2012). *La alimentación tradicional costarricense: propuesta para su ravitalización.* San José, Costa Rica : FAO.

Guevara Villalobos , D., Céspedes Vindas , C., Flores Soto , N., Úbeda Carrasquilla , L., Chinnock, A., Gómez , G., & ELANS. (2019). *Habitos alimentarios de la población urbana costarricense.* San José, Costa Rica: Acta médica costarricense . Obtenido de Acta médica costarricense: https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/81351/2019%20ELANS-CR%20H%c3%a1bitos%20de%20alimentaci%c3%b3n%20CR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Guido Obando , M. J. (2017). *Maíz: Semilla de vida* . Obtenido de Ministerio de Cultura y Juventud : https://mcj.go.cr/sites/default/files/2020-07/Recetario%20-%20Cocina%20Tradicional%20Ma%C3%ADz%20-%20Versi%C3%B3n%20Web%20-%2006-01-17.pdf?fbclid=IwAR0tr58M3YFPsSwiWEm9qiYl9vKnaK9p2tGq_YhqERoRACG2YyiJIyXCqw4

Ibarra , L. S. (2016). Transición Alimentaria en México. *Razón y Palabra*, 162-179. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/1995/199547464012.pdf

INEC. (2014). *Indicadores de Educación y de Contexto.* San José, Costa Rica: Instituto Nacional de Estadistica y Censos.

Jiménez Córdoba , J. (2019). *Costa Rica vive la peor epidemia de obesidad registrada en toda su historia* . San José : Universidad de Costa Rica .

Jímenez Sánchez , G. (2012). *Teorías del Desarrollo III.* Tlalnepantla, México: Red Tercer Milenio.

Khandpur, N., Cediel , G., Ayala Obando , D., Constante Jaime , P., & C. Parra , D. (2020). Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Colombia. *Saudé Pública* , 54-19.

Lago Graña, J., & Vallejos Ramírez , M. (2021). El maíz: alimento de tradiciones, mitos, y poesía en Costa Rica. *Pensamiento Actual*. Obtenido de Revista Pensamiento Actual: https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pensamiento-actual/article/view/48938

Lapo, M. d., Campoverde Aguirre , R., Garzón , D., Xu, P., & Benítez , B. (2019). *EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL.* Obtenido de Revista Empresarial : file:///C:/Users/Jennifer%20Corea/Downloads/Dialnet-EvaluacionDeLosHabitosAlimentariosDeLosJovenesUniv-7361519.pdf

Leal Arrieta , E. (2013). *El Guanacaste que se fue* . San José, Costa Rica : Master Litho .

Leitón, P. (14 de Febrero de 2022). *Sueño de tener casa propia se aleja por alza en construcción y caída en ingresos.* Obtenido de La Nación : https://www.nacion.com/economia/finanzas/aumento-de-17-en-costo-de-vivienda-y-caida-en/BKTCIO37JBGRVBNCCBEMLATKQ4/story/

Leyva Trinidad , D. A., & Pérez Vázquez , A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria . *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas* , 867-881.

Mardones , L., Muñoz, M., Esparza , J., & Troncoso Pantoja , C. (2020). Habitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Regíon de Bío - Bío, Chile, 2017. *Perspectivas en Nutrición Humana* , 27-38. Obtenido de Perspectivas en Nutrción Humana: https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/342936/20805219

Matínez Álvarez, O., Iriondo DeHond, A., Gómez Estaca, J., & Castillo, M. D. (2021). Nuevas tendecias en la producción y consumo de alimentos. Obtenido de https://www.mercasa.es/media/publicaciones/284/07-Nuevas%20tendencias%20en%20la%20producci%C3%83%C2%B3n%20y%20consumo%20alimentario.pdf

Meléndez Torres , J. M., & Cañez de la Fuente , G. M. (2009). *La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México* . Sonora, México: Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo .

Méndez Gonzáles , A., & Díaz Sánchez , J. (2020). *Comidas tradicionales nicoyanas* . Obtenido de Ministerio de Cultura y Juventud : https://mcj.go.cr/sites/default/files/2020-02/recetario_-_comidas_tradicionales_nicoyanas_2020.pdf

Misión y Visión . (2019). Obtenido de Ministerio de Salud de Costa Rica: https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/ministerio-de-salud/informacion-general/mision-y-vision

Montoya Greenheck, F. (2011). *Tradiciones Alimentarias en Costa Rica: Diversidad Bio-Cultural en peligro de extinción* . Obtenido de https://www.binasss.sa.cr/opac-

ms/media/digitales/Tradiciones%20alimentarias%20en%20Costa%20Rica.%20Diversidad%20bio-cultural%20en%20peligro%20de%20extinci%C3%B3n.pdf

Moran Arango , L. M. (2018). *Hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18 - 30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el periodo 2017.* Ibarra, Ecuador . Obtenido de Universidad Técnica del Norte: http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8606/1/06%20NUT%20256%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf

Moreno García , D. (Julio-Septiembre de 2003). *Cultura alimentaria.* Obtenido de https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2003/spn033g.pdf

Murillo Serna, A. M., & Rodriguez Salazar , D. (2018). *Alimentación saludable, la gran tendencia del consumo actual.* Santiago de Cali: Universidad Autonoma de Occidente. Obtenido de https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/10621/T08290.pdf;jsessionid=0303731B416657AC6D76F44C4C13E807?sequence=5

Nikolic, M. (2015). LOS DISCURSOS DE LA COCINA NACIONAL COSTARRICENSE Y LA REUBICACIÓN CULTURAL DE GUANACASTE . *Diálogos: Revista Electronica de Historia* .

Ocaña Arguedas , E. (30 de Octubre de 2017). Cañas con galardón nacional de cultura y tradiciones populares . *Guanacaste a la Altura* .

OCCDE. (2017). *Educaión en Costa Rica.* Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. Obtenido de https://www.rectoria.ucr.ac.cr/site/wp-content/uploads/2017/08/aspectos-destacados-2017.pdf

Ojeda Salazar, A. (2010). *EL ENFOQUE DEL DESARROLLO SOCIAL.* Lima, Perú: MIMDES. Obtenido de https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/sispod/pdf/53.pdf

OMS. (4 de Septiembre de 2019). *Según la OMS, un mayor énfasis en la nutrición en los servicios de salud podría salvar 3,7 millones de vidas para 2025.* Obtenido de Organización Mundial de la Salud : https://www.who.int/es/news/item/04-09-2019-stronger-focus-on-nutrition-within-health-services-could-save-3.7-million-lives-by-2025

Palomino , G., & Isidora , G. (2019). *Hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao -2019.* Lima, Perú: Universidad César Vallejo . Obtenido de Universidad Césaar Vallejo: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38267/Gantu_PGI.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pereira Chaves, J. M. (3 de Septiembre de 2017). *Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico de Pérez Zeledón basados en los temas trasversales del programa de tercer ciclo de educación general basica de Costa Rica.* Obtenido de Revista Electrónica Educare : https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf

Peréz Ruiz, A. G. (2020). *Guanacaste: una provincia geográficamente diversa.* Cañas: Ministerio de Educación Pública.

Porra Contreras , J. J., Granados Calvo , V. E., Chaves Casanova, R., & Monestel Contreras, M. A. (2011). *LEY PARA RECONOCER EL APORTE DE LA TRADICIÓN GASTRONÓMICA GUANACASTECA A LA CULTURA COSTARRICENSE.* Obtenido de Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica : https://cgrfiles.cgr.go.cr/publico/jaguar/USI/normativa/2011/PROYECTO/PROYECTO-18204.pdf

Salud, M. d. (Mayo de 2011). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2011-2021.* San José, Costa Rica : Ministerio de Salud . Obtenido de Ministerio de Salud: https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/politicas-en-salud/1106-politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2011-2021/file

Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la Investigación* . México DF: Mc Graw Hill Education .

Sánchez Socarrás , V., & Aguilar Martínez , A. (2015). Habitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria . *Nutrición Hospitalaria* , 449-457.

Segura Carvajal , N. (2018). *Cultura Alimentaria en Adultos de 40 a 80 años de la Virguen de Sarapiquí en Costa Rica durante el Período Febrero-Marzo del 2018.* San José, Costa Rica: Universidad Hispanoamericana.

Solano Alvarado, J. F. (2003). *Cañas Calida Tierra.* San José, Costa Rica. Obtenido de Biblioteca Pública de Cañas, Guanacaste

Troncoso Pantoja , C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas de la Nutrición Humana* , 105-114.

Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E., & Barrionuevo Torres, C. N. (2020). Cultura alimentaria en estudiantes de educación básica regular: un abordaje educativo. Universidad y Sociedad. *Revista Cientifica de la Universidad de Cienfuegos*, 307-312.

Zapata, M. E., Rovirosa , A., & Carmuega , E. (2019). Urbano y Rural: diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según el nivel de ingreso y área de residencia. *Salud Colectiva*.

ANEXOS

ANEXO 1. DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Jennifer Aracelly Corea Alfaro, cédula de identidad número 5-0424-0340, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura, titulado "*Comparación de la cultura alimentaria de la población de las personas en adultez temprana y adultez media, por la influencia del desarrollo social y económico propio o cercano al cantón de Cañas, Guanacaste, 2022",* es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: "Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en el perjurio del autor de la obra original". Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de Aranjuez, San José Costa Rica, el lunes 13 de junio del 2022.

JENNIFER ARACELLY COREA ALFARO

ANEXO 2. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Comparación de la cultura alimentaria de personas en adultez temprana y adultez media, por la influencia del desarrollo social y económico propio o cercano al cantón de Cañas, 2022.

Nombre del Investigador (a) Principal: Jennifer Aracelly Corea Alfaro

Nombre del participante: _____.

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

Esta investigación es realizada por Jennifer Aracelly Corea Alfaro en calidad de estudiante de la Universidad Hispanoamericana con el objetivo de comparar la cultura alimentaria actual de personas en adultez temprana y adultez media, por la influencia del desarrollo social y económico propio o cercano al cantón de Cañas, Guanacaste, 2022. La entrevista se llevará a cabo de forma virtual, mediante un formulario de Google Forms y tomarán aproximadamente 40 minutos de su tiempo.

A. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Para participar en esta investigación usted debe tener al menos 2 años de residir en el cantón de Cañas, Guanacaste, tener al menos dos años de residir en el cantón y encontrarse en un rango etario de 20-60 años.

1. Se le realizará un pequeño cuestionario donde se preguntan características generales sociodemográficas, como, por ejemplo: sexo, edad, estado civil, entre otras.
2. Para determinar la cultura alimentaria de la población usted responderá una serie de preguntas respecto al lugar en el que consume los tiempos de comida, el lugar en el que realiza la compra de sus alimentos, prácticas de autoproducción de alimentos, consumo de preparaciones tradicionales del cantón de Cañas y una frecuencia de consumo de alimentos y preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste y el tipo de actividad en la cual usted consume estas preparaciones.
3. Se realiza una serie de preguntas respecto al desarrollo social, donde contestará preguntas respecto al perfil de vivienda, tenencia de seguro de la CCSS, entre otras.
4. Por último, usted responderá un cuestionario respecto al desarrollo

económico como ingreso familiar mensual y ayudas del gobierno.

B. **RIESGOS:**

1. La participación en este estudio puede significar cierto riesgo o molestia para usted por lo siguiente: brindará información personal sobre datos sociodemográficos y frecuencia de consumo de alimentos.
2. Si sufriera algún daño como consecuencia de los procedimientos a los que será sometido para la realización de esta investigación, los investigadores participantes realizarán una referencia al profesional apropiado para que se le brinde el tratamiento necesario para su total recuperación.

C. **BENEFICIOS:**

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan acerca de la cultura alimentaria de población en adultez temprana y adultez media del cantón de Cañas, Guanacaste, por la influencia del desarrollo social y económico propio o cercano al cantón lo cual beneficiara a otra personas en el futuro.

D. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Jennifer Corea Alfaro, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera mayor información, más adelante puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono 87010469 en el horario de lunes a viernes de 8 am a 5pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana ***al teléfono 2256-8197,*** de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

E. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

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

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

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

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

( ) Acepto participar voluntariamente.
( ) No acepto participar.

Nombre y cédula: _____.

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Carrera de Nutrición

Nombre de la investigadora: Jennifer Aracelly Corea Alfaro.

Nombre de la investigación: COMPARACIÓN DE LA CULTURA ALIMENTARIA DE PERSONAS EN ADULTEZ TEMPRANA Y ADULTEZ MEDIA, POR LA INFLUENCIA DEL DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO PROPIO O CERCANO AL CANTÓN DE CAÑAS, GUANACASTE, 2022.

En este documento usted podrá encontrar una serie de preguntas, las cuales deben ser contestadas con total sinceridad, ya que las respuestas de este serán utilizadas como fundamento de los resultados de la investigación.

Es importante mencionarle, que este documento es completamente confidencial, por lo que la información recolectada será utilizada únicamente con fines educativos para la investigación.

Gracias por su tiempo y colaboración

Indicaciones

A continuación, se presentan una serie de preguntas, las cuales usted debe contestar marcando una x en la casilla que usted considere contiene la respuesta correcta.

a. Características sociodemográficas

1. Sexo: Masculino ☐ Femenino ☐
2. De las siguientes opciones, seleccione el rango de edades en que se encuentra actualmente:

☐ Entre los 20 – 40 años.

☐ Entre los 41 – 60 años.

3. ¿Cuál es su estado civil?

☐ Soltero.

☐ Casado.

☐ Divorciado.

☐ Viudo.

☐ Unión libre.

4. ¿Cuál es su nivel de escolaridad?

☐ Estudios primarios (escuela).

☐ Estudios secundarios (colegio).

☐ Estudios superiores (universitarios).

☐ Estudios técnicos (carreras técnicas).

☐ Sin estudios.

5. ¿Cuál es su ocupación actualmente?

☐ Sector primario (agricultura, minería, pesca, ganadería).

☐ Sector secundario (industria manufacturera y construcción).

☐ Sector terciario (comercio, reparaciones, empleadores, comunicación).

☐ Desempleado.

☐ Ama de casa.

☐ Otros: _____.

6. Si usted práctica alguna religión, favor indicarlo marcando una X en la casilla respectiva

☐ Católica.

- ☐ Evangélica.
- ☐ Testigo de Jehová.
- ☐ Mormones.
- ☐ Otra.
- ☐ Ninguna.

7. ¿En cuál distrito del cantón de cañas vive usted?

- ☐ Cañas.
- ☐ Palmira.
- ☐ San Miguel.
- ☐ Bebedero.
- ☐ Porozal.

8. ¿Es usted nativo de la provincia de Guanacaste?

- ☐ Si.
- ☐ No.

9. ¿Cuánto tiempo tiene de residir en el cantón de Cañas?

- ☐ Entre 2 – 5 años.
- ☐ Entre 6 - 10 años.
- ☐ Más de 10 años.

10. ¿Cuántas personas habitan en su hogar?

- ☐ Entre 2 - 3 personas.
- ☐ Entre 4 - 5 personas.
- ☐ Más de 5 personas.
- ☐ Vivo solo o sola.

11. ¿Entre cuáles rangos de edades se encuentran las personas que habitan en su hogar?

- ☐ Entre 0 -5 años.
- ☐ Entre 6 – 10 años.
- ☐ Entre 11 – 19 años.
- ☐ Entre los 20 – 40 años.
- ☐ Entro los 41 – 60 años.
- ☐ Mayor de 60 años.

12. ¿En cuál cantón labora actualmente?

- ☐ Cañas.
- ☐ Tilarán.
- ☐ Bagaces.
- ☐ Liberia.
- ☐ Otro.
- ☐ No laboro actualmente.

b. Cultura alimentaria

1. Marque con una X la opción que corresponda al lugar en cual usted consume sus alimentos de lunes a viernes.

Tiempos de comida	**Casa**	**Trabajo**		**Soda/Restaurante**	**Otro**
		Soda	**Comida hecha en casa**		
Desayuno					
Merienda de la mañana					
Almuerzo					
Merienda de la tarde					
Cena					
Merienda de la noche					

2. Marque con una X la opción que corresponda al lugar en cual usted consume sus alimentos los fines de semana.

Tiempos de comida	**Casa**	**Trabajo**		**Soda/Restaurante**	**Otro**
		Soda	**Comida hecha en casa**		
Desayuno					
Meriendas de la mañana					
Almuerzo					
Merienda de la tarde					
Cena					
Merienda de la noche					

3. Cuando come fuera de casa ¿cuál cantón prefiere visitar para consumir sus alimentos?

☐ Cañas.

☐ Tilarán.

☐ Bagaces.

☐ Liberia.

☐ Otro.

4. ¿En cuál cantón realiza la compra de los alimentos para su hogar?

   ☐ Cañas.

   ☐ Tilarán.

   ☐ Bagaces.

   ☐ Liberia.

   ☐ Otro.

5. ¿Dónde compra las frutas y vegetales?

   ☐ Supermercado

   ☐ Pulperías

   ☐ Mercado

   ☐ Feria del agricultor

   ☐ Verdulerías

   ☐ Vecinos

   ☐ Otro

6. ¿Cuenta usted con autoproducción de alimentos (huertas o árboles frutales)?

   ☐ Sí.

   ☐ No.

   *En caso de contestar No, pase a la pregunta número 8.

7. Marque con una X en la casilla respectiva, si usted posee o no respectivamente, alguno de los siguientes cultivos de autoproducción.

Cultivo	**Sí**	**No**
Granos (arroz)		
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas)		
Grasas (aguacate, maní)		
Frutas (limones, naranjas, mandarinas, jocotes, guayabas, guanábanas, limón dulce)		
Especias y vegetales no harinosos (orégano, romero, culantro coyote, chile dulce, tomates,)		
Vegetales harinosos (yuca, elotes, tiquizque)		
Otro: _____.		

8. Marque con una x en la casilla respectiva, si usted consume o no, alguna de las siguientes preparaciones tradicionales del cantón de cañas.

Preparación	**Sí**	**No**
Rosquillas y empanas de maíz		
Salchichón cañero		
Chicharrón de Concha		
Chicharrón de carne		
Sabroseras		
Leche dormida		
Horchata		
Resbaladera		
Cajetas de leche		
Tamal asado		

9. Seleccione la frecuencia con la que usted consume GRANOS.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Arroz blanco							
Arroz integral							
Pastas							
Cebada							
Quinua							

10. Seleccione la frecuencia con la que usted consume CEREALES.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Avena							
Granola							
Cereales comerciales							

11. Seleccione la frecuencia con la que usted consume PANES.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Pan blanco							
Pan integral							
Repostería dulce							
Repostería salada							

12. Seleccione la frecuencia con la que usted consume TORTILLAS.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Tortilla de maíz (estilo tortiricas)							
Tortillas de harina (estilo rapiditas)							

13. Seleccione la frecuencia con la que usted consume VEGETALES HARINOSOS.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Maíz, yuca, camote, tiquizque, papa, otras							

14. Seleccione la frecuencia con la que usted consume GALLETAS.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Galletas saladas, dulces o rellenas							

15. Seleccione la frecuencia con la que usted consume LEGUMINOSAS.

	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Frijoles							
Garbanzos							

Lentejas							
Arvejas							

16. Seleccione la frecuencia con la que usted consume FRUTAS.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Mandarinas, piña, papaya, sandía, otras							

17. Seleccione la frecuencia con la que usted consume VEGETALES NO HARINOSOS.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Leche de ordeño							
Leche procesada (caja o bolsa)							
Yogurt							

18. Seleccione la frecuencia con la que usted consume LÁCTEOS.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Lechuga, tomate, pepino, chayote, pipian, remolacha, zanahoria, otras							

19. Seleccione la frecuencia con la que usted consume CARNES Y ALIMENTOS FUENTE DE PROTEÍNA.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Carne de res							
Carne de pollo							
Carne de cerdo							
Pescado (tilapia, atún, salmón, trucha, otros)							
Mariscos (camarones, pulpo, calamares, otros)							
Huevo							
Queso							
Embutidos (jamón, salchichas, salchichón, chorizo, otros)							

20. Seleccione la frecuencia con la que usted consume GRASAS.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Aceites (soya, girasol, olica, canola, coco, otros)							
Manteca vegetal							
Manteca animal							
Aguacate							
Frutos secos (maní, almendras, marañón, otros)							
Mantequilla de frutos secos (Maní, almendras, marañón, otros)							
Natilla							
Mantequilla							
Margarina							
Queso crema							
Aderezos para ensaladas							

21. Seleccione la frecuencia con la que usted consume DULCES.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Confites, chocolates, gomitas, otros.							

22. Seleccione la frecuencia con la que usted consume SNACKS.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Papas tostadas, yuquitas, platanitos, palolomitas, frituras empacadas, otras							

23. Seleccione la frecuencia con la que usted consume COMIDA RAPIDA

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Hamburguesas, pizza, chalupas, tacos, otras							

24. Seleccione la frecuencia con la que usted consume BEBIDAS ALCOHOLICAS.

Alimento	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Cerveza, vino, vodka, ron, tequila, otros							

25. Seleccione la frecuencia con la que usted consume PREPARACIONES TRADICIONALES DE LA PROVINCIA DE GUANACASTE.

Preparaciones	Nunca	Menos de 1 vez al mes	De 1 a 3 veces por mes	De 1 a 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	De 1 a 3 veces por día	Más de 3 veces al día
Gallo pinto							
Arroz guacho							
Arroz de maíz							
Pozol							
Atol de maíz pujagua							
Chorreadas							
Elotes (mazorcas de maíz)							
Chilotes							
Tamal de elote							
Tamal yol							
Tamal asado							
Perrerreque							
Rosquillas y empanadas de maíz							
Rosquetes							
Tanelas							
Tortilla palmeada							
Frito							
Gallina o pollo sudado							

Gallina o pollo relleno							
Gallina achiotada							
Chicharrón de concha							
Chicharrón de carne							
Morcilla							
Sopas de leche							
Queso tierno							
Queso ahumado							
Cuajada							
Queso ahogapollos							
Tamales de cerdo							
Tamales mudos							
Picadillo de papaya verde							
Picadillos (papa, plátano, vainicas, chayote, otros)							
Cajetas							
Melcochas							
Piñonates							
Roscas bañadas							
Jocotada							
Miel de ayote							
Miel de mango							
Miel de marañón							
Arroz con leche							
Pan casero							
Resbaladera							
Horchata							
Pinolillo							

Chicha							
Chicheme							
Vino Coyol							

26. ¿Para qué tipo de actividades suele consumir las preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste?

☐ Actividades familiares: aquellas en las que solo participa la familia.

☐ Actividades sociales: aquellas en las que participan familia, amigos, conocidos o desconocidos.

☐ Días festivos: fiestas patronales, fiestas cantonales, semana santa, fechas conmemorativas, festejos propios de la provincia, festejos propios del país.

☐ Todas las anteriores.

c. Desarrollo económico

1. ¿Ha recibido ayuda económica del gobierno?

   ☐ He recibido en el pasado ayuda económica.

   ☐ Recibo ayuda económica actualmente.

   ☐ Nunca he recibido ayuda económica.

2. Marque con una X el rango en el que se encuentra su ingreso económico familiar

   ☐ Menos de 100,000 colones.

   ☐ De 101,000 – 300,000 colones.

   ☐ De 301,000 – 500,000 colones.

   ☐ De 501,000 – 800,000 colones.

   ☐ Más de 800,000 colones.

d. Desarrollo social

1. ¿Utiliza actualmente usted recursos educativos del sector público (escuela, colegio, universidad, técnicos)?

   ☐ Si

   ☐ No

2. ¿Cuenta actualmente con el seguro de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)?

   ☐ Si, por seguro voluntario.

   ☐ Si, por planilla.

   ☐ No cuento con seguro.

3. Actualmente usted:

   ☐ Cuenta con vivienda propia.

   ☐ Alquila una vivienda.

   ☐ Cuenta con una vivienda prestada.

e. Infraestructura física del cantón

1. ¿Utiliza usted o alguien de su familia algunas de las siguientes infraestructuras?

   Marque con una X en las casillas respectivas.

Infraestructura	**Si**	**No**
Polideportivo		
Parques recreativos		
Gimnasios al aire libre		
Gimnasio Municipal		
Biblioteca publica		
Casa de la música		
Mercado de Cañas		
Carretera Cañas-Liberia		

f. Instituciones / Organizaciones

1. ¿Usted o alguien de su familia asiste a algunas de las siguientes instituciones u organizaciones?

   Marque con una X en las casillas respectivas.

Instituciones/Organizaciones	Si	No
CAIS		
EBAIS		
MEP		
INA		
PANI		
CEN CINAI		
Comité de deportes		
Asociaciones de desarrollo comunal		

ANEXO 3. RESULTADOS DE PLAN PILOTO

Tabla N°50.

Características sociodemográficas de los participantes del plan piloto n=10.

Características Sociodemográficas	Total n=10	%	Adultez temprana n=5	%	Adultez Media n=5	%
Sexo						
Femenino	6	60%	2	40%	4	80%
Masculino	4	40%	3	60%	1	20%
Estado Civil						
Solteros	4	40%	4	80%	0	0%
Casados	5	50%	1	20%	4	80%
Divorciados	1	10%	0	0%	1	20%
Escolaridad						
Estudios Superiores	4	40%	2	40%	2	40%
Estudios Técnicos	3	30%	3	60%	0	0%
Estudios Secundarios	2	20%	0	0%	2	40%
Estudios Primarios	1	10%	0	0%	1	20%
Ocupación						
Sector terciario	5	50%	3	60%	2	40%
Otros	2	20%	1	20%	2	40%
Desempleados	1	10%	1	20%	1	20%
Religión						
Católico	7	70%	5	100%	2	40%
Evangélico	3	30%	0	0%	3	60%
Distrito de residencia						
Cañas	10	100%	5	100%	5	100%
Nativo						
SI	9	90%	5	100%	4	80%
NO	1	10%	0	0%	1	20%
Tiempo de residencia en Cañas						
Más de 10 años	9	90%	4	80%	5	100%
Entre 2 y 5 años	1	10%	1	20%	0	0%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°50. *Caracterización sociodemográfica de los participantes del plan piloto n=10.*

Características Sociodemográficas	**Total n=10**	**%**	**Adultez temprana n=5**	**%**	**Adultez Media n=5**	**%**
Integrantes del hogar						
Entre 2 y 3 personas	7	70%	2	40%	5	100%
Más de 5 personas	2	20%	2	40%	0	0%
Vive solo/a	1	10%	1	20%	0	0%
Edad de los integrantes del hogar						
Entre 20 y 40 años	4	40%	2	40%	2	40%
Entre 41 y 60 años	4	40%	1	20%	3	60%
Entre 0 y 5 años	1	10%	1	20%	0	0%
Más de 60 años	1	10%	1	20%	0	0%
Cantón donde laboran						
Cañas	8	80%	4	80%	4	80%
No laboro actualmente	2	20%	1	20%	1	20%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior, muestra que el sexo femenino se encuentra en mayor proporción en la adultez media, en comparación con la adultez temprana y a nivel general, el sexo femenino se encuentra en mayor proporción que el masculino. La adultez temprana se caracteriza por encontrarse en un estado civil de solteros, nivel de escolaridad técnica, ocupaciones en el nivel terciario, ser practicantes de la religión católica y tener mayor variedad en cuanto al número de integrantes del hogar, así como también respecto al rango etario de los integrantes del hogar, en comparación con la población en adultez media. Sin embargo, también se refleja que, en cuanto al lugar de residencia, la totalidad de la población reside en el distrito de Cañas y que ambos tipos de adultez son representados por ser nativos de Guanacaste, residir en un tiempo mayor a los diez años en Cañas, Guanacaste y laborar en su mayoría en el cantón de Cañas.

Tabla N°51.

Lugar en el cual consumen los alimentos de lunes a viernes los participantes del plan piloto n=10.

Lugar de consumo de alimentos (L-V)	Adultez temprana		Adultez media		Total	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%
En casa						
Desayuno	4	80%	3	60%	7	70%
Merienda de la mañana	4	80%	2	40%	6	60%
Almuerzo	5	100%	3	60%	8	80%
Merienda de la tarde	1	20%	2	40%	3	30%
Cena	3	60%	4	80%	7	70%
Merienda de la noche	3	60%	4	80%	7	70%
En el trabajo (hecho en casa)						
Desayuno	1	20%	2	40%	3	30%
Merienda de la mañana	1	20%	3	60%	4	40%
Almuerzo	0	0%	2	40%	2	20%
Merienda de la tarde	2	40%	2	40%	4	40%
Cena	1	20%	1	20%	2	20%
Merienda de la noche	2	40%	1	20%	3	30%
Continua en la siguiente página						
En el trabajo (soda/restaurante)						
Merienda de la tarde	2	40%	0	0%	2	20%
Cena	1	20%	0	0%	1	10%
Fuera del trabajo (soda/restaurante)						
Merienda de la tarde	0	0%	1	20%	1	10%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según los resultados de la tabla anterior, se puede observar que, tanto la población en adultez temprana, como la población en adultez media, se caracterizan por presentar un mayor consumo de alimentos de lunes a viernes, en casa, específicamente en los tiempos de comida del desayuno, almuerzo, cena y merienda de la noche. Respecto a la merienda de la mañana y

merienda de la tarde, estos se caracterizaron por ser consumidos en casa, en el trabajo hecho en casa o en trabajo, pero adquirido en una soda/restaurante.

Tabla N°52.

Lugar en el cual consumen los alimentos los fines de semana los participantes del plan piloto n=10.

Lugar de consumo de alimentos los fines de semana	**Adultez temprana**		**Adultez media**		**Total**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
En casa						
Desayuno	5	100%	5	100%	10	100%
Merienda de la mañana	4	80%	4	80%	8	80%
Almuerzo	0	0%	2	40%	2	20%
Merienda de la tarde	2	40%	3	60%	5	50%
Cena	2	40%	3	60%	5	50%
Merienda de la noche	4	80%	4	80%	8	80%
En el trabajo (hecho en casa)						
Almuerzo	1	20%	0	0%	1	10%
Merienda de la tarde	1	20%	0	0%	1	10%
Cena	1	20%	0	0%	1	10%
Merienda de la noche	1	20%	0	0%	1	10%
En el trabajo (soda/restaurante)						
Merienda de la mañana	1	20%	0	0%	0	0%
Continua en la siguiente página						
Fuera del trabajo (soda/restaurante)						
Almuerzo	4	80%	3	60%	7	70%
Merienda de la tarde	1	20%	0	0%	1	10%
Cena	2	40%	2	40%	4	40%
Otro						
Merienda de la mañana	0	0%	1	20%	1	10%
Merienda de la tarde	1	20%	2	40%	3	30%
Merienda de la noche	0	0%	1	20%	1	10%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior, revela que el consumo de alimentos, tanto de las personas en adultez temprana como de adultez media, los fines de semana, en casa, es mayor en los tiempos de comida de desayuno, merienda de la mañana y merienda de la noche. Respecto al almuerzo, existe una similitud entre ambos grupos etarios, ya que lo consumen mayoritariamente en una soda/restaurante fuera del trabajo. La merienda de la tarde y la cena, reflejan una clara diferencia, donde el consumo por parte de la adultez temprana es mayor en soda/restaurante fuera del trabajo, en el trabajo hecho en casa o bien en otro, en comparación la adultez media, quienes los consumen mayoritariamente en casa.

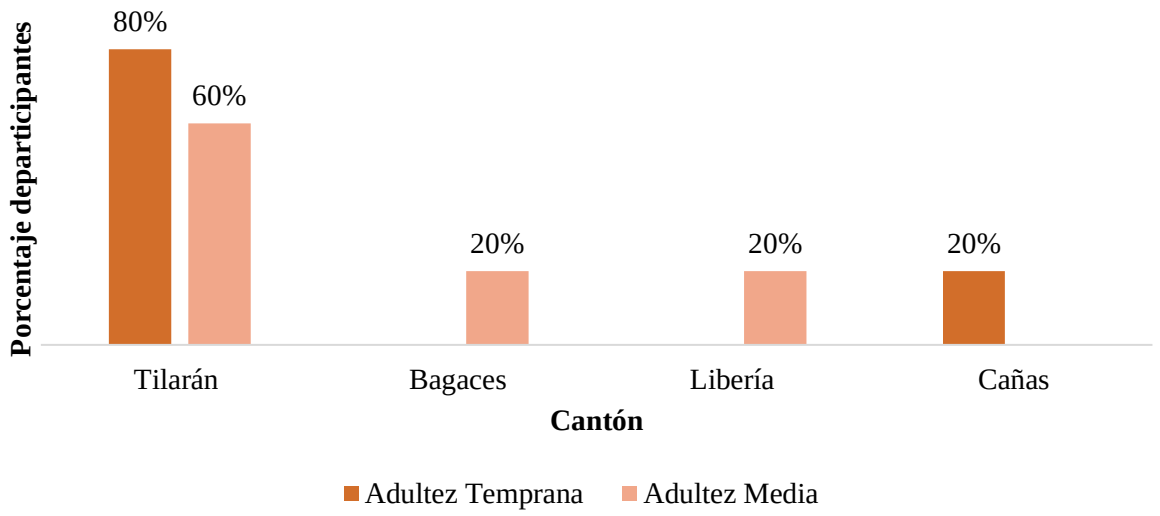


Figura N°1. Cantón preferido para visitar a la hora de consumir alimentos fuera de casa por los participantes del plan piloto n=10.Fuente: Elaboración propia, 2022.

La figura N°1, refleja la preferencia de la población respecto al cantón que visitan cuando comen alimentos fuera de casa. La mayoría de la población, específicamente un 70%, contemplando ambos grupos etarios, prefieren consumir alimentos fuera de casa en el cantón de Tilarán. Sin embargo, se observa que la adultez temprana selecciona únicamente los cantones de Tilarán y Cañas, mientras que la adultez media prefiere los cantones de Tilarán, Bagaces y Liberia; y no incluye al cantón de Cañas dentro de sus preferencias.

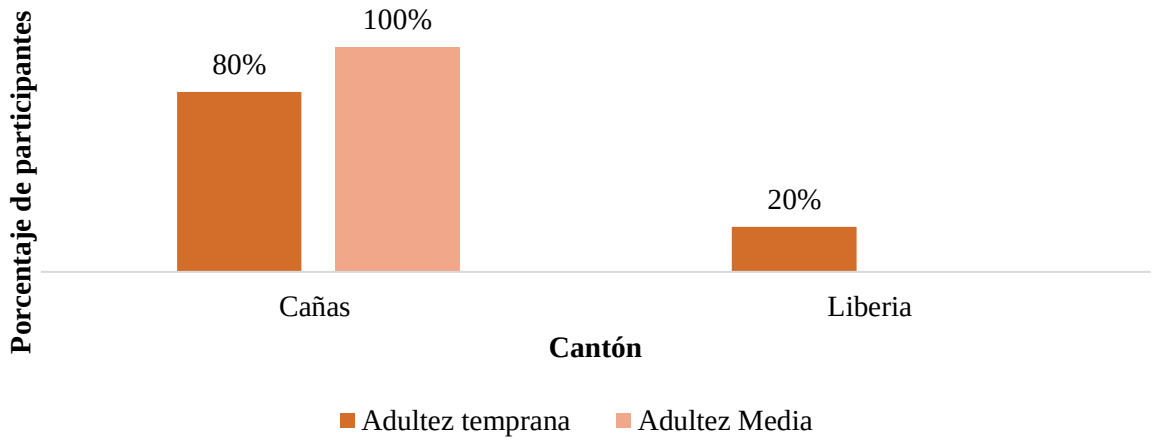


Figura N°2. Cantón en el cual realizan las compras del hogar los participantes del plan piloto n=10. Fuente: Elaboración propia, 2022.

La figura anterior muestra que Cañas es el cantón en el cual, la mayoría de la población, tanto en adultez temprana, como en adultez media, realiza las compras del hogar. Sin embargo, es relevante mencionar que, mientras el 100% de la población en adultez media y el 80% de la población en adultez temprana, prefiere hacer las compras del hogar en el cantón de Cañas, el restante 20% de adultez temprana prefiere realizar estas compras en el cantón de Liberia.

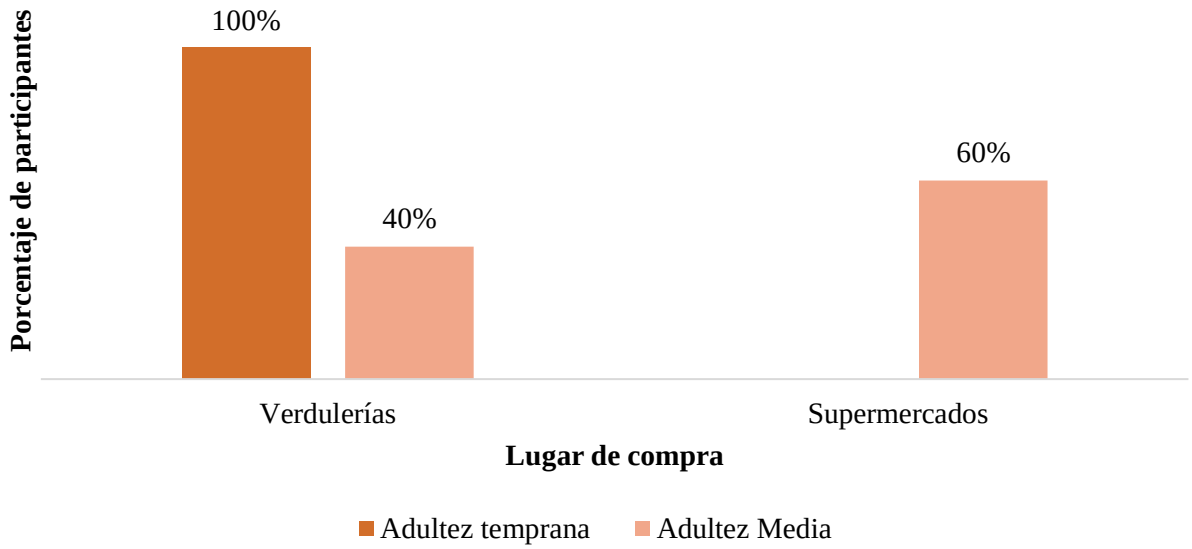


Figura N°3. Lugar en el cual realizan las compras de frutas y vegetales los participantes del plan piloto n=10. Fuente: Elaboración propia, 2022.

La figura N°3, revela que el 100% de las personas en adultez temprana prefiere realizar la compra de frutas y vegetales en verdulerías, en comparación con las personas en adultez media, quienes en un 60% prefieren realizar estas compras en supermercados y solo un 40% en verdulerías.

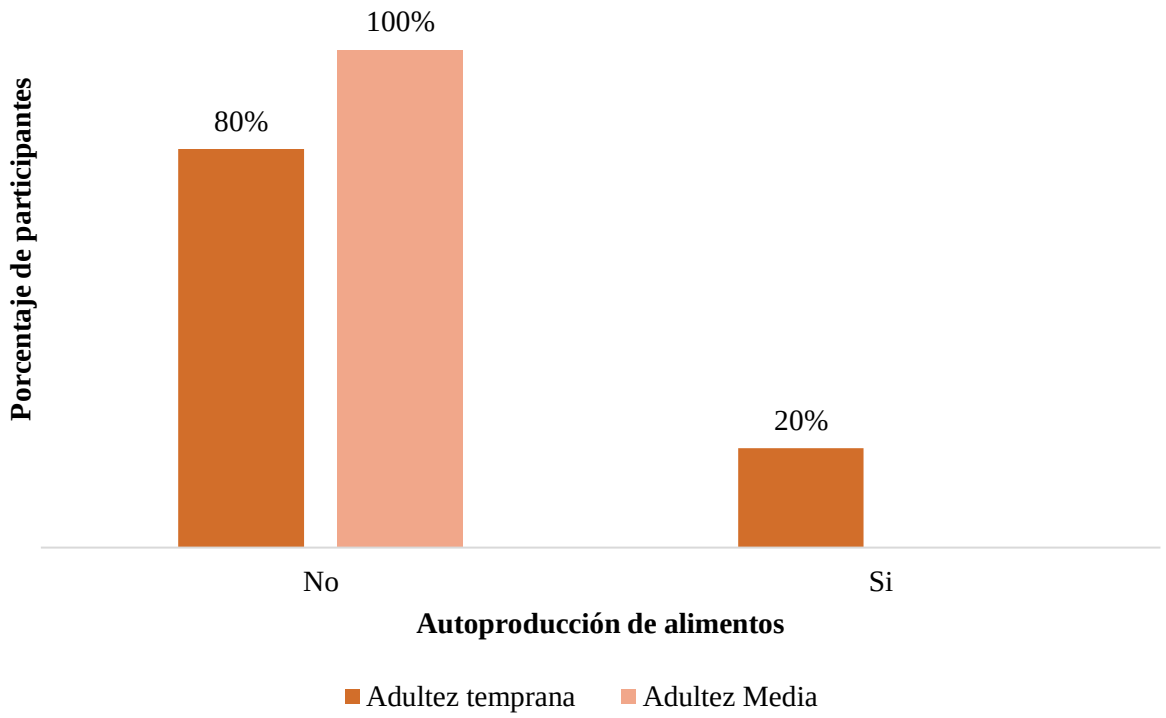


Figura N°4. Presencia de autoproducción de alimentos (huertas y/o árboles frutales) en los participantes del plan piloto n=10. Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la figura N°4, existe presencia de autoproducción de alimentos unicamente en un 20% de lapoblación en adultez media, ya que el restante 80% indica no poseer autoproducción de alimetos, al igual que el 100% de la población en adultez media.

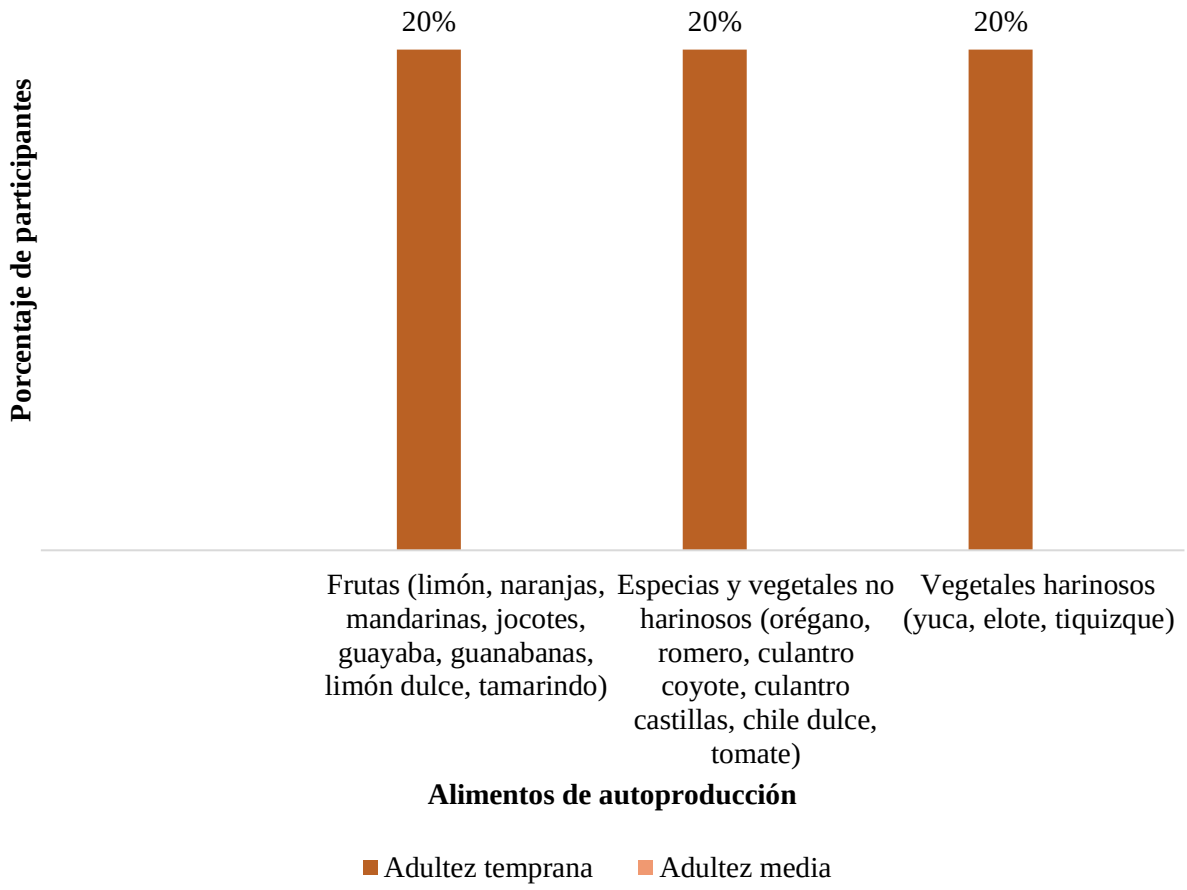


Figura N°5. Alimentos de autoproducción presentes en los participantes del plan piloto. Fuente: Elaboración propia, 2022.

La figura N°5, refleja que los alimentos de autoproducción presentes en la adultez temprana son frutas, especias y vegetales no harinosos y vegetales harinosos, donde se observa que cada opción corresponde a un 20% de la población.

Tabla N°53.

Consumo de preparaciones tradicionales del cantón de Cañas de los participantes del plan piloto n=10.

Preparaciones tradicionales de Cañas	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez Media n=5**	
	Absoluto	**%**	**Absoluto**	**%**
Rosquillas y empanaditas de maiz	4	80%	5	100%
Salchichón cañero	4	80%	4	80%
Chicharrón de concha	4	80%	3	60%
Chicharrón de carne	5	100%	3	60%
Sabroseras	3	60%	1	20%
Leche dormida	3	60%	1	20%
Horchata	4	80%	1	20%
Resbaladera	2	40%	0	0%
Cajetas de leche	5	100%	3	60%
Tamal asado	3	60%	2	40%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto a la tabla anterior, la cual indica el consumo de preparaciones tradicionales del cantón de Cañas, según el tipo de adultez, muestra que al menos una persona de cada grupo etario consume alguna de las preparaciones tradicionales del cantón de Cañas, a excepción de la resbaladera, donde se observa que ninguna de las personas en adultez media la consume. Además, se determina que las preparaciones tradicionales más consumidas por ambos grupos etarios son las rosquillas y empanaditas de las romanitas, salchichón cañero, chicharrón de concha, chicharrón de carne y cajetas de leche, mientras que preparaciones como las sabroseras, leche dormida, horchata, resbaladera y tamal asado, son mayormente consumidas por las personas en adultez temprana en comparación con las personas en adultez media.

Tabla N°54.

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

Granos	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez Media n=5**		**Total n=10**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Arroz blanco						
1-3 veces al día	4	80%	3	60%	7	70%
1-3 veces al mes	0	0%	1	20%	1	10%
1-3 veces por semana	1	20%	0	0%	1	10%
Menos de 1 vez al mes	0	0%	1	20%	1	10%
Arroz integral						
Nunca	5	100%	4	80%	9	90%
1-3 veces por semana	0	0%	1	20%	1	10%
Pastas (espaguetti, fideos, caracolitos)						
1-3 veces al mes	2	40%	3	60%	5	50%
1-3 veces por semana	3	60%	1	20%	4	40%
Menos de 1 vez al mes	0	0%	1	20%	1	10%
Cebada						
Nunca	5	100%	4	80%	9	90%
Continua en la siguiente página						
Menos de 1 vez al mes	0	0%	1	20%	1	10%
Quinua						
Nunca	4	80%	4	80%	8	80%
Menos de 1 vez al mes	1	20%	1	20%	2	20%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior, refleja que el consumo de granos, específicamente de arroz integral, cebada y quinua, en su mayoría, es nulo en ambos grupos etarios. Sin embargo, se observa que el arroz blanco es consumido, de manera más frecuente por las personas en adultez temprana, ya que lo consumen diaria o semanalmente, mientras que las personas en adultez media lo consumen diariamente, mensualmente o menos de una vez al mes. En cuanto a las pastas, se observa un consumo semanal o mensual por parte de ambos grupos etarios, a excepción del 20% de la población en adultez media, quienes las consumen menos de una vez al mes.

Tabla N°55.

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

Cereales	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez n=5**	**Media**	**Total n=10**	
	Ab	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Avena						
1-3 veces al día	1	20%	0	0%	1	10%
Nunca	1	20%	3	60%	4	40%
1-3 veces por semana	2	40%	1	20%	3	30%
Menos de 1 vez al mes	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces al mes	0	0%	1	20%	1	10%
Granola						
1-3 veces al mes	2	40%	0	0%	2	20%
Nunca	2	40%	5	100%	7	70%
1-3 veces por semana	1	20%	0	0%	1	10%
Cereales comerciales (Trijuleas, Kellogs, Zucaritas…)						
1-3 veces al mes	2	40%	1	20%	3	30%
1-3 veces por semana	1	20%	1	20%	2	20%
Nunca	2	40%	3	60%	5	50%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Se muestra, en la tabla anterior, la frecuencia de consumo de cereales en ambos grupos etarios, en los cuales se incluye la avena, granola y cereales comerciales (trijuelas, kellogg´s, zucaritas, etc). Los resultados muestran que la avena es consumida en mayor proporción por las personas en adultez temprana, con un consumo semanal o diario. Respecto a la granola y los cereales comerciales se observa el mismo patrón de consumo en la adultez temprana, donde la frecuencia de consumo es mensual y semanal, además se caracteriza porque el 40% de la población nunca consume ninguno de estos dos cereales, en comparación con la adultez media, quienes en un 100% no consumen granola, además, se revela que un 60% de esta población no consume cereales comerciales, un 20% los consumen semanalmente y un 20% mensualmente.

Tabla N°56.

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

Panes	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez Media n=5**		**Total n=10**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Pan blanco						
1-3 veces al día	1	20%	0	0%	1	10%
Nunca	0	0%	0	0%	0	0%
1-3 veces por semana	2	40%	4	80%	6	60%
Más de 3 veces por semana	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces al mes	1	20%	1	20%	2	20%
Pan Integral						
1-3 veces al día	0	0%	0	0%	0	0%
Nunca	2	40%	4	80%	6	60%
1-3 veces por semana	2	40%	0	0%	2	20%
Menos de 1 vez al mes	0	0%	0	0%	0	0%
1-3 veces al mes	1	20%	1	20%	2	20%
Repostería dulce						
Menos de 1 vez al mes	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces por semana	1	20%	3	60%	4	40%
Continua en la siguiente página						
Más de 3 veces por semana	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces al mes	2	40%	2	40%	4	40%
Repostería salada						
1-3 veces por semana	1	20%	3	60%	4	40%
Más de 3 veces por semana	1	20%	0	0%	1	10%
Menos de 1 vez al mes	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces al mes	2	40%	2	40%	4	40%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto a la frecuencia de consumo de panes, en la tabla anterior, se observa que tanto las personas en adultez temprana como en adultez media, consumen en su mayoría pan blanco de forma semanal, pero respecto al consumo del pan integral, las personas en adultez temprana presentan un mayor consumo, siendo este semanal y mensual, en comparación con las personas en adultez media, quienes en su mayoría nunca lo consumen y el 20% restante lo consume de forma mensual. En cuanto a la repostería dulce, ambos grupos etarios la consumen de forma

semanal y mensual, mientras que la repostería salada es consumida semanalmente por la adultez media, en comparación con las personas en adultez temprana, quienes lo consumen de forma mensual.

Tabla N°57.

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

Tortillas	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez Media n=5**		**Total n=10**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Tortillas de maíz (tortiricas, del fogón, campesinas…)						
Nunca	1	20%	3	60%	4	40%
1-3 veces por semana	2	40%	0	0%	2	20%
Más de 3 veces por semana	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces al mes	1	20%	2	40%	3	30%
Tortillas de harina						
1-3 veces al mes	1	20%	2	40%	3	30%
Nunca	1	20%	3	60%	4	40%
Más de 3 veces por semana	1	20%	0	0%	1	10%
Menos de 1 vez al mes	2	40%	0	0%	2	20%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla N°54, muestra la frecuencia de consumo de tortillas de maíz y de harina, que presentan las personas de ambos rangos etarios, reflejando que el consumo de tortillas de maíz es mayor en las personas que se encuentran en adultez temprana, debido a que se observó que, en la adultez media, únicamente un 40% las consume de forma mensual. En cuanto a las tortillas de harina, la figura muestra que existe una frecuencia de consumo mayor por parte de la adultez temprana, siendo esta mensual y semanal, en comparación con la adultez media, en donde el 60% de la población nunca las consume, mientras que el restante 40% las consume mensualmente.

Tabla N°58.

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

Vegetales Harinosos	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez n=5**	**Media**	**Total n=10**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Yuca, camote, tiquisque, maíz en mazorca o grano, ayote, plátano…)						
1-3 veces al día	1	20%	0	0%	1	10%
Nunca	0	0%	0	0%	0	0%
1-3 veces por semana	1	20%	2	40%	3	30%
Menos de 1 vez al mes	1	20%	3	60%	4	40%
1-3 veces al mes	2	40%	0	0%	2	20%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla N°55, indica que el consumo de vegetales harinosos es mayor en la adultez temprana, con un consumo del 40% de forma mensual, un 20% semanal y un 20% diario, en comparación con las personas en adultez media, las cuales en un 60% los consumen menos de una vez al mes y un 40% los consume semanalmente.

Tabla N°59.

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

Galletas	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez n=5**	**Media**	**Total n=10**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Dulces, saladas, rellenas						
Nunca	1	20%	1	20%	2	20%
Más de 3 veces por semana	1	20%	2	40%	3	30%
Menos de 1 vez al mes	1	20%	1	20%	2	20%
1-3 veces al mes	2	40%	1	20%	3	30%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior refleja que tanto la población en adultez temprana, como en adultez media consumen galletas, sin embargo, es importante resaltar que el consumo en adultez media es mayor, que el de las personas en adultez temprana. Siendo relevante mencionar que un 20% de la población, incluyendo ambos rangos etarios, nunca consumen galletas.

Tabla N°60.

Frecuencia de consumo de leguminosas de los participantes del plan piloto n=10

Leguminosas	Adultez Temprana n= 5		Adultez Media n=5		Total n=10	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Frijoles						
1-3 veces al día	2	40%	1	20%	3	30%
Nunca	0	0%	0	0%	0	0%
1-3 veces por semana	2	40%	2	40%	4	40%
Menos de 1 vez al mes	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces por mes	0	0%	1	20%	1	10%
Más de 3 veces por semana	0	0%	1	20%	1	10%
Garbanzos						
Nunca	2	40%	0	0%	2	20%
Menos de 1 vez al mes	1	20%	1	20%	2	20%
1-3 veces por mes	1	20%	4	80%	5	50%
Más de 3 veces por semana	1	20%	0	0%	1	10%
Lentejas						
Nunca	3	60%	2	40%	5	50%
1-3 veces por mes	1	20%	2	40%	3	30%
Continua en la siguiente página						
Menos de 1 vez al mes	1	20%	1	20%	2	20%
Arvejas						
Nunca	5	100%	5	100%	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto al consumo de leguminosas, la tabla N°57, indica que el consumo de los frijoles, en ambos grupos etarios, se caracteriza por ser diario, semanal y mensual, sin embargo, existe una mayor frecuencia de consumo en la adultez temprana. Los garbanzos no son consumidos por un 40% de la población en adultez temprana y por un 100% de la población en adultez media, el 60% restante de la población en adultez temprana, consumen garbanzos mensual y semanalmente. En cuanto al consumo de lentejas, la figura muestra que existe mayor consumo por parte de la adultez media, siendo este mensual y respecto a las arvejas se determina que el 100% de la población, contemplando ambos grupos etarios, no las consume.

Tabla N°61.

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

Frutas	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez Media n=5**		**Total n=10**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Naranja, papaya, piña, fresas, tamarindo, otros						
Más de 3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces a la semana	2	40%	2	40%	4	40%
1-3 veces por mes	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces al día	1	20%	3	60%	4	40%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la tabla anterior, existe un consumo mayor de frutas en la población en adultez media, ya que un 60% de la población consume frutas diariamente y 40% semanalmente, mientras que el consumo de frutas en la adultez temprana es 60% semanal, 20% diario y 20% mensual.

Tabla N°62.

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

Lácteos	Adultez Temprana n= 5		Adultez Media n=5		Total n=10	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Leche procesada (Caja o bolsa)						
Más de 3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces a la semana	0	0%	2	40%	2	20%
1-3 veces por mes	3	60%	0	0%	3	30%
1-3 veces al día	1	20%	1	20%	2	20%
Nunca	0	0%	2	40%	2	20%
Leche de ordeño						
Nunca	4	80%	4	80%	8	80%
1-3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces por mes	0	0%	1	20%	1	10%
Yogurt					0	
Nunca	2	40%	3	60%	5	50%
1-3 veces a la semana	1	20%	1	20%	2	20%
Más de 3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
Continua en la siguiente página						
1-3 veces al día	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces por mes	0	0%	1	20%	1	10%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La figura anterior, muestra que la adultez temprana presenta una mayor frecuencia de consumo de leche procesada en comparación con la adultez media. En cuanto al consumo de leche de ordeño, ambos grupos etarios presentan un 80% de personas que nunca consumen este tipo de leche, es importante resaltar que, de la población restante, la adultez temprana es quien posee una mayor frecuencia de consumo, siendo esta semanal. El yogurt es consumido con mayor frecuencia por las personas en adultez temprana, las cuales presentan un consumo semanal y diario, mientras que la adultez media, presenta un consumo semanal y mensual.

Tabla N°63.

Frecuencia de consumo de vegetales no harinosos de los participantes del plan piloto n=10.

Vegetales No Harinosos	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez Media n=5**		**Total n=10**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Chayote, pipian, brócoli, zuchinni, zanahoria, palmito, lechuga, tomate, chile dulce, culantro y otros.						
Más de 3 veces a la semana	0	0%	1	20%	1	10%
1-3 veces a la semana	2	40%	0	0%	2	20%
1-3 veces por mes	1	20%	1	20%	2	20%
1-3 veces al día	2	40%	3	60%	5	50%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La frecuencia de consumo de vegetales no harinosos es mayor en la población en adultez media, ya que un 60% presenta una frecuencia de consumo diario, 20% semanal y 20% mensual, en comparación con la adultez temprana, cuya población presenta una frecuencia de consumo del 40% diario, 40% semanal y 20% mensual.

Tabla N°64.

Frecuencia de consumo de carnes y alimentos fuente de proteína de los participantes del plan piloto n=10.

Carnes y alimentos fuente de proteína	Adultez Temprana n= 5		Adultez Media n=5		Total n=10	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Carne de res						
Más de 3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces a la semana	2	40%	5	100%	7	70%
1-3 veces por mes	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces al día	1	20%	0	0%	1	10%
Carne de pollo						
1-3 veces a la semana	3	60%	4	80%	7	70%
1-3 veces por mes	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces al día	1	20%	1	20%	2	20%
Carne de cerdo						
Más de 3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces a la semana	1	20%	3	60%	4	40%
1-3 veces por mes	3	60%	2	40%	5	50%
Pescado						
Más de 3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
Continua en la siguiente página						
1-3 veces a la semana	1	20%	3	60%	4	40%
1-3 veces por mes	2	40%	2	40%	4	40%
Menos de 1 vez al mes	1	20%	0	0%	1	10%
Mariscos						
Más de 3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces por mes	1	20%	4	80%	5	50%
Menos de 1 vez al mes	1	20%	0	0%	1	10%
Nunca	1	20%	1	20%	2	20%
Huevo						
Más de 3 veces a la semana	1	20%	2	40%	3	30%
1-3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces por mes	0	0%	0	0%	0	0%
1-3 veces al día	3	60%	3	60%	6	60%

Continua en la siguiente página.

Continuación de tabla N°64. *Frecuencia de consumo de carnes y alimentos fuente de proteína de los participantes del plan piloto n=10.*

Carnes y alimentos fuente de proteína	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez Media n=5**		**Total n=10**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Queso						
Más de 3 veces a la semana	2	40%	1	20%	3	30%
1-3 veces a la semana	2	40%	2	40%	4	40%
1-3 veces por mes	0	0%	0	0%	0	0%
1-3 veces al día	1	20%	2	40%	3	30%
Embutidos						
Más de 3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces a la semana	3	60%	3	60%	6	60%
Continua en la siguiente página						
1-3 veces por mes	0	0%	2	40%	2	20%
1-3 veces al día	1	20%	0	0%	1	10%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto al consumo de carnes y alimentos fuente de proteína, la tabla N°64, muestra que las carnes (res, pollo, cerdo y pescado) son las que se consumen con mayor frecuencia por ambos grupos etarios, caracterizándose por un consumo semanal. Mientras que la frecuencia de consumo de mariscos en adultez temprana es mayor, ya que se caracteriza por un consumo del 40% de forma semanal y 40% mensual, en comparación con la adultez media quienes presentan una frecuencia de consumo mensual del 80% de la población. En cuanto al huevo y el queso, ambos grupos etarios, indican consumir estos alimentos de forma diaria o semanal. Los embutidos son consumidos con mayor frecuencia por la adultez temprana, quienes presentan un consumo semanal y diario, en comparación con la adultez media, donde existe un consumo semana y mensual.

Tabla N°65.

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

Grasas	Adultez Temprana n= 5		Adultez Media n=5		Total n=10	
	Abs	%	Abs	%	Abs	%
Aceite (Maiz, girasol, canola, oliva y otros)						
1-3 veces al día	3	60%	3	60%	6	60%
1-3 veces a la semana	2	40%	0	0%	2	20%
1-3 veces al mes	0	0%	1	20%	1	10%
Más de 3 veces al día	0	0%	1	20%	1	10%
Aguacate						
1-3 veces al mes	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces a la semana	3	60%	2	40%	5	50%
Menos de 1 vez al mes	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces al día	0	0%	1	20%	1	10%
Más de 3 veces a la semana	0	0%	2	40%	2	20%
Manteca vegetal						
1-3 veces al mes	1	20%	1	20%	2	20%
Continua en la siguiente página						
1-3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
Nunca	3	60%	4	80%	7	70%
Manteca animal						
1-3 veces a la semana	1	20%	0	0%	1	10%
Menos de 1 vez al mes	2	40%	2	40%	4	40%
Nunca	2	40%	3	60%	5	50%
Mantequilla						
1-3 veces al mes	3	60%	0	0%	3	30%
1-3 veces a la semana	1	20%	1	20%	2	20%
1-3 veces al día	0	0%	1	20%	1	10%
Nunca	1	20%	3	60%	4	40%
Margarina						
1-3 veces al día	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces al mes	2	40%	1	20%	3	30%

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°65. *Frecuencia de consumo de grasas de los participantes del plan piloto n=0.*

Grasas	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez Media n=5**		**Total n=10**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
1-3 veces a la semana	1	20%	1	20%	2	20%
Nunca	1	20%	3	60%	4	40%
Natilla						
1-3 veces al día	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces al mes	1	20%	3	60%	4	40%
1-3 veces a la semana	2	40%	1	20%	3	30%
Nunca	1	20%	1	20%	2	20%
Continua en la siguiente página						
Nueces (Maní, almendra, macadamia, pistachos y otros)						
1-3 veces al mes	2	40%	3	60%	5	50%
1-3 veces a la semana	2	40%	1	20%	3	30%
Nunca	1	20%	1	20%	2	20%
Mantequilla de nueces (maní, almendras y otros)						
1-3 veces a la semana	0	0%	0	0%	0	0%
1-3 veces al mes	3	60%	1	20%	4	40%
Nunca	2	40%	4	80%	6	60%
Aderezo para ensalada						
1-3 veces al mes	1	20%	0	0%	1	10%
1-3 veces a la semana	1	20%	3	60%	4	40%
Menos de 1 vez al mes	1	20%	0	0%	1	10%
Nunca	2	40%	2	40%	4	40%
Queso crema						
1-3 veces al mes	2	40%	1	20%	3	30%
1-3 veces a la semana	2	40%	1	20%	3	30%
Menos de 1 vez al mes	1	20%	1	20%	2	20%
Nunca	0	0%	2	40%	2	20%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla anterior, indica la frecuencia de consumo de grasas que presentan ambos grupos etarios, mostrando que el aceite es una las grasas con mayor frecuencia de consumo, tanto por adultez temprana como por adultez media, con una frecuencia de consumo diaria, así como el aguacate, que presenta un consumo mayormente semanal por ambos grupos etarios. La manteca vegetal y manteca animal son las dos grasas con menor frecuencia de consumo por ambos tipos de

adultez. La mantequilla, la margarina y natilla presentan una frecuencia de consumo mayor por parte de la adultez temprana, con un consumo mensual, en comparación con la adultez media, con un consumo nulo. Las nueces, aderezos para ensaladas y queso crema son grasas que son consumidas en mayor proporción por la adultez temprana, con una frecuencia semanal y mensual, y en una menor proporción por adultez media, ya que la mayoría de esta población indico nunca consumir estos tipos de grasas. En cuanto a la mantequilla de nueces se observa una gran diferencia entre ambos grupos etarios, ya que la adultez temprana presenta un consumo mensual del 60% de la población, en comparación con la adultez media, donde se determina que el 80% de la población nunca la consume.

Tabla N°66.

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

Dulces	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez Media n=5**		**Total n=10**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Gomitas, chocolates, confites y otros						
Menos de 1 vez al mes	1	20%	1	20%	2	20%
1-3 veces por semana	4	80%	3	60%	7	70%
1-3 veces al día	0	0%	1	20%	1	10%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla N°63, muestra que ambos grupos etarios, en su mayoría, presentan una frecuencia de consumo semanal de dulces. Es importante mencionar que las personas en adultez media presentan además un consumo diario y mensual, en comparación con la adultez temprana quienes además del consumo semanal, presentan adicionalmente un consumo mensual.

Tabla N°67.

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

Comidas Rápidas	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez Media n=5**		**Total n=10**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Pizza, tacos, hamburguesas, chalupas, papas fritas, otros						
1-3 veces por mes	2	40%	3	60%	5	50%
1-3 veces por semana	3	60%	2	40%	5	50%
Comida China y/o pollo frito						
1-3 veces por mes	2	40%	5	100%	7	70%
1-3 veces por semana	3	60%	0	0%	3	30%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En cuanto al consumo de comidas rápidas como la pizza, hamburguesas, chalupas, papas fritas, entre otras, la tabla anterior muestra que, se presenta con mayor frecuencia en la adultez temprana un consumo semanal, mientras que la adultez media presenta una mayor frecuencia de consumo de forma mensual. Respecto a la comida china y pollo frito, se determina que la adultez temprana presenta una mayor frecuencia de consumo, siendo esta semanal y mensual, mientras que la de la adultez media es en un 100% mensual.

Tabla N°68.

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

Bebidas Alcohólicas	**Adultez Temprana n= 5**		**Adultez Media n=5**		**Total n=10**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Vino, cerveza, whisky, vodka y otros						
1-3 veces por mes	3	60%	1	20%	4	40%
1-3 veces por semana	1	20%	1	20%	2	20%
Nunca	1	20%	2	40%	3	30%
Menos de 1 vez al mes	0	0%	1	20%	1	10%

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La tabla N°65, muestra la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas que presentan las personas en adultez temprana y adultez media. Según los resultados, se observa que existe una mayor frecuencia de consumo en la adultez temprana, en comparación con la adultez media.

Tabla N°69.

Frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste de los participantes del plan piloto en adultez temprana n=5.

Alimentos	**Nunca**		**Menos de 1 vez al mes**		**1-3 veces por mes**		**1-3 veces por semana**		**Más de 3 veces por semana**		**1-3 veces al día**		**Más de 3 veces al día**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Gallo pinto	1	20	0	0	0	0	1	20	1	20	2	40	0	0
Arroz guacho	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz de maíz	2	40	2	40	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Pozol	4	80	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Atol de maíz pujagua	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chorreadas	2	40	3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Elotes (mazorca de maíz)	3	60	2	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chilotes	2	40	2	40	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0
Tamal de elote	3	60	2	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tamal yol	3	60	2	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tamal asado	3	60	1	20	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Perrereque	4	80	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°69. *Frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste de los participantes del plan piloto en adultez temprana n=5.*

Alimentos	**Nunca**		**Menos de 1 vez al mes**		**1-3 veces por mes**		**1-3 veces por semana**		**Más de 3 veces por semana**		**1-3 veces al día**		**Más de 3 veces al día**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Rosquillas de maíz	2	40	1	20	1	20	1	20	0	0	0	0	0	0
Rosquetes	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tanelas	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tortilla palmeada	2	40	0	0	2	40	1	20	0	0	0	0	0	0
Frito	4	80	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Gallina o pollo sudado	2	40	0	0	2	40	1	20	0	0	0	0	0	0
Gallina achiotada	4	80	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Gallina o pollo relleno	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chicharrones de concha	1	20	1	20	3	60	0	0	0	0	0	0	0	0
Chicharrones de carne	0	0	2	40	2	40	1	20	0	0	0	0	0	0
Morcilla	4	80	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Sopas de leche	4	80	0	0	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°69. *Frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste de los participantes del plan piloto en adultez temprana n=5.*

Alimentos	**Nunca**		**Menos de 1 vez al mes**		**1-3 veces por mes**		**1-3 veces por semana**		**Más de 3 veces por semana**		**1-3 veces al día**		**Más de 3 veces al día**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Queso tierno	2	40	0	0	0	0	1	20	1	20	1	20	0	0
Queso ahumado	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cuajada	3	60	1	20	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Queso ahogapollos	3	60	1	20	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Guiso de chilote	3	60	1	20	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0
Olla de carne	1	20	1	20	2	40	1	20	0	0	0	0	0	0
Tamales de cerdo	2	40	3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Picadillo de papaya	2	40	2	40	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Picadillos (papa, plátano…)	2	40	0	0	2	40	1	20	0	0	0	0	0	0
Rosquilla de novio	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cajetas	2	40	2	40	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0
Melcochas	3	60	1	20	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Piñonates	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°69. *Frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste de los participantes del plan piloto en adultez temprana n=5.*

Alimentos	**Nunca**		**Menos de 1 vez al mes**		**1-3 veces por mes**		**1-3 veces por semana**		**Más de 3 veces por semana**		**1-3 veces al día**		**Más de 3 veces al día**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Roscas bañadas	3	60	1	20	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Jocotada	3	60	2	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Miel de marañón	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Miel de mango	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Miel de ayote	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz con leche	2	40	2	40	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan casero	1	20	3	60	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0
Resbaladera	3	60	1	20	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Horchata	2	40	2	40	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Pinolillo	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chicha	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chicheme	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vino coyol	3	60	2	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la tabla anterior, las preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste que presenta un mayor consumo por parte de la población en adultez temprana son, el gallo pinto, chicharrones de concha y carne, olla de carne, pan casero, arroz de maíz, chorreadas, chilotes, rosquillas de maíz, tortillas palmeadas, gallina o pollo sudado, queso tierno, tamales de cerdo, picadillo de papaya, picadillos

(papa, plátano, vainicas, etc), cajetas, arroz con leche y horchata, siendo características por un consumo mensual, semanal y diario. Respecto a las preparaciones tradicionales guanacastecas con menor frecuencia de consumo, se encuentran el arroz guacho, pozol, atol de maíz pujagua, perrerreque, rosquetes, tanelas, frito, gallina achiotada, gallina o pollo relleno, morcilla, sopas de lecha, queso ahumado, rosquillas de novios, piñonates, mieles (marañón, mango, ayote), pinolillo, chicha, chicheme y vino coyol, caracterizándose por un consumo nulo o mensual, además, las preparaciones restantes incluidas en la lista de tradicionales de Guanacaste, si son consumidas pero en menor proporción.

Tabla N°70.

Frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste de los participantes del plan piloto en adultez media n=5.

Alimentos	**Nunca**		**Menos de 1 vez al mes**		**1-3 veces por mes**		**1-3 veces por semana**		**Más de 3 veces por semana**		**1-3 veces al día**		**Más de 3 veces al día**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Gallo pinto	0	0	0	0	2	40	2	40	0	0	1	20	0	0
Arroz guacho	3	60	2	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz de maíz	0	0	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Pozol	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atol de maíz pujagua	4	80	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Chorreadas	1	20	4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Elotes (mazorca de maíz)	0	0	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Chilotes	1	20	3	60	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Tamal de elote	2	40	3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tamal yol	2	40	3	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tamal asado	1	20	1	20	3	60	0	0	0	0	0	0	0	0
Perrereque	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°70. *Frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste de los participantes dell plan piloto en adultez media n=5.*

Alimentos	**Nunca**		**Menos de 1 vez al mes**		**1-3 veces por mes**		**1-3 veces por semana**		**Más de 3 veces por semana**		**1-3 veces al día**		**Más de 3 veces al día**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Rosquillas de maíz	0	0	0	0	3	60	1	20	0	0	1	20	0	0
Rosquetes	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tanelas	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tortilla palmeada	0	0	1	20	0	0	3	60	1	20	0	0	0	0
Frito	1	20	3	60	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Gallina o pollo sudado	0	0	2	40	1	20	2	40	0	0	0	0	0	0
Gallina achiotada	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gallina o pollo relleno	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chicharrones de concha	0	0	1	20	4	80	0	0	0	0	0	0	0	0
Chicharrones de carne	0	0	1	20	4	80	0	0	0	0	0	0	0	0
Morcilla	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sopas de leche	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Queso tierno	1	20	0	0	1	20	1	20	1	20	1	20	0	0

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°70. *Frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste de los participantes dell plan piloto en adultez media n=5.*

Alimentos	**Nunca**		**Menos de 1 vez al mes**		**1-3 veces por mes**		**1-3 veces por semana**		**Más de 3 veces por semana**		**1-3 veces al día**		**Más de 3 veces al día**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Queso ahumado	4	80	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Cuajada	2	40	2	40	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Queso ahogapollos	3	60	2	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Guiso de chilote	3	60	1	20	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Olla de carne	0	0	1	20	4	80	0	0	0	0	0	0	0	0
Tamales de cerdo	0	0	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Picadillo de papaya	1	20	3	60	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Picadillos (papa, plátano…)	0	0	1	20	4	80	0	0	0	0	0	0	0	0
Rosquilla de novio	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cajetas	1	20	1	20	1	20	2	40	0	0	0	0	0	0
Melcochas	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Piñonates	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Roscas bañadas	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Continua en la siguiente página.

Continuación de la tabla N°70. *Frecuencia de consumo de preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste de los participantes dell plan piloto en adultez media n=5.*

Alimentos	**Nunca**		**Menos de 1 vez al mes**		**1-3 veces por mes**		**1-3 veces por semana**		**Más de 3 veces por semana**		**1-3 veces al día**		**Más de 3 veces al día**	
	Abs	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**	**Abs**	**%**
Jocotada	3	60	2	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Miel de marañón	3	60	2	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Miel de mango	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Miel de ayote	4	80	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz con leche	1	20	2	40	2	40	0	0	0	0	0	0	0	0
Pan casero	2	40	1	20	1	20	1	20	0	0	0	0	0	0
Resbaladera	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Horchata	3	60	1	20	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Pinolillo	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chicha	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chicheme	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vino coyol	5	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la tabla anterior, las preparaciones tradicionales de la provincia de Guanacaste que presenta un mayor consumo por parte de la población en adultez media son, el gallo pinto, arroz de maíz, chorreadas, elotes, chilotes, tamal de elote, tamal yol, tamal asado, rosquillas de maíz, tortillas palmeadas, frito, gallina o pollo sudado, chicharrones de concha y carne, queso tierno, cuajadas, olla de carne, tamales de cerdo, picadillo de papaya, picadillos (papa, plátano, vainicas, etc.), cajetas, arroz con leche y pan casero,

características de presentar una frecuencia de consumo mensual y semanal, respectivamente. Respecto a las preparaciones tradicionales guanacastecas con menor frecuencia de consumo, se encuentran el pozol, atol de maíz, pujagua, perrerreque, rosquetes, tanelas, gallina achiotada, gallina o pollo relleno, morcilla, sopas de leche, queso ahumado, rosquillas de novios, melcochas, piñonates, roscas bañadas, mieles (mango y ayote), resbaladera, pinolillo, chicha, chicheme y vino coyol, las cuales presentan una frecuencia de consumo mensual. Las preparaciones restantes incluidas en la lista de tradicionales de Guanacaste, si son consumidas, pero en menor proporción.

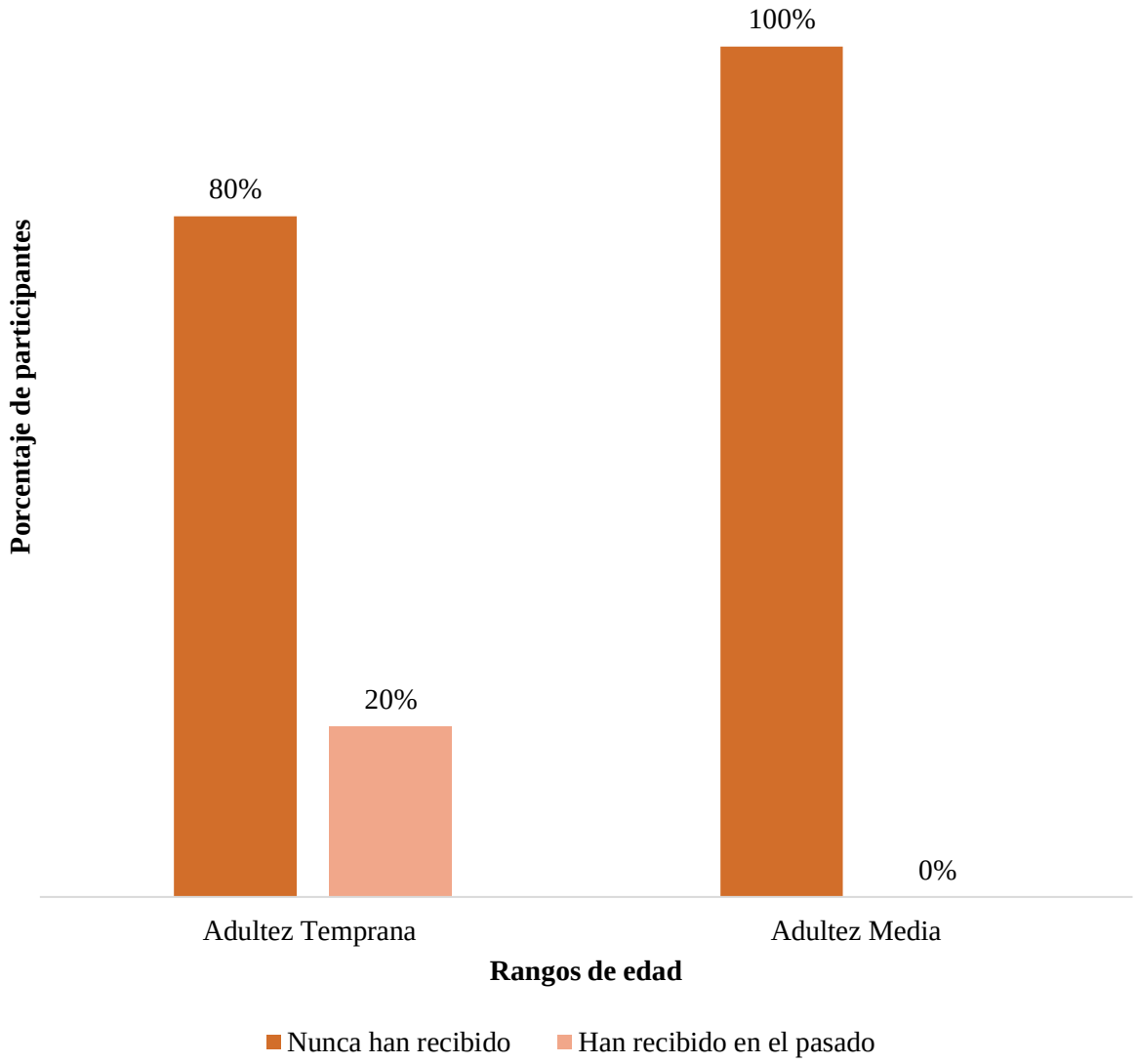


Figura N°6. Recepción de ayuda económica gubernamental por parte de los participantes del plan piloto n=10. Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la figura anterior, se observa que el 100% de las personas en adultez media, nunca han recibido ayuda económica gubernamental, en comparación con las personas en adultez temprana, quienes en un 20% han recibido ayuda económica en el pasado y el 80% restante, nunca ha recibido ayuda.

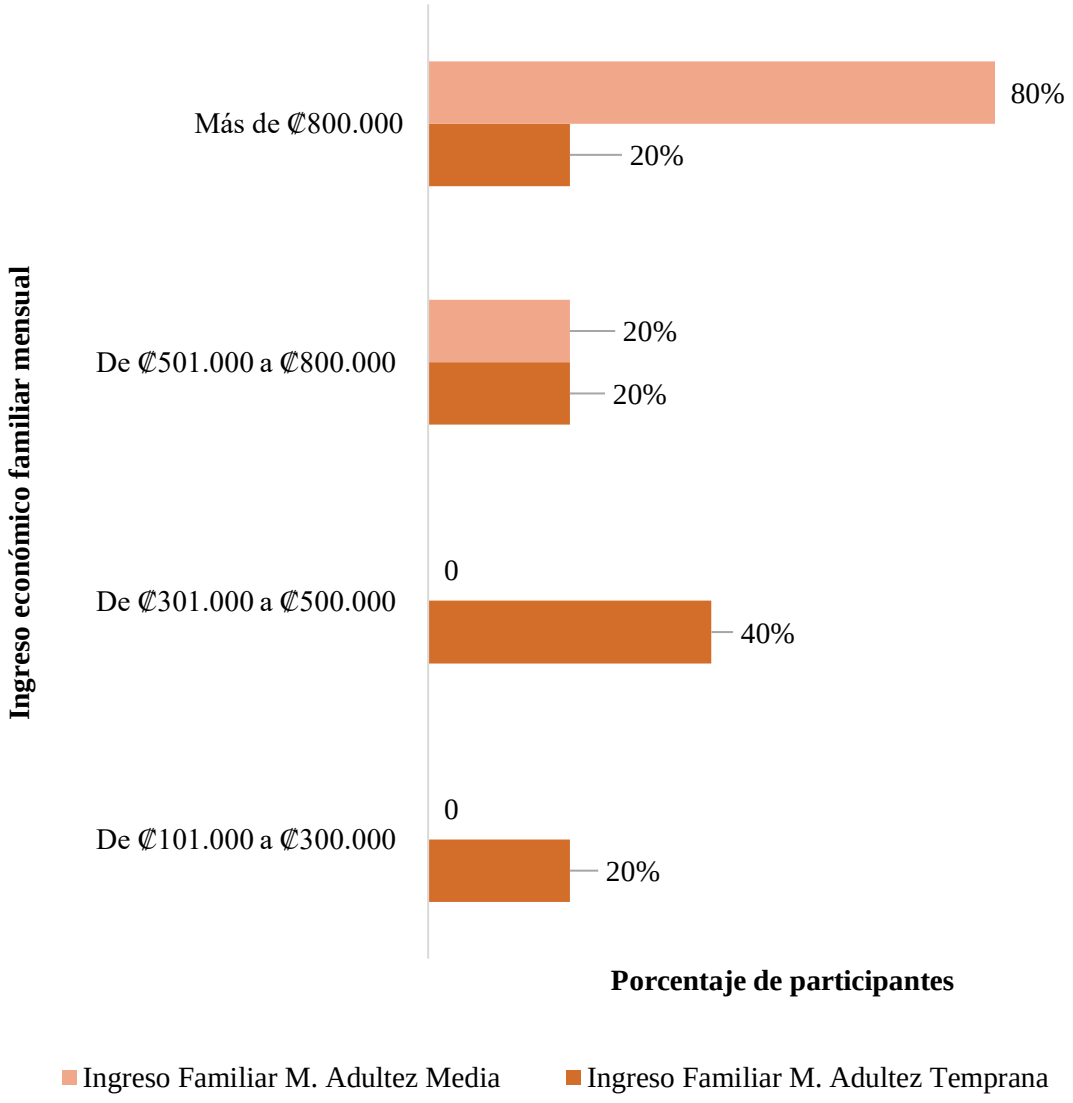


Figura N°7. Ingreso económico familiar mensual de los participantes del plan piloto n=10.. Fuente: Elaboración propia, 2022.

La figura N°7, muestra que el ingreso económico familiar mensual de las personas en adultez temprana se encuentra entre los rangos de ₡301.000 a ₡500.000, representado por un 40% de la población, entre ₡101.000 a ₡300.000, representado por un 20%, entre ₡501.000 a ₡800.000, representado por un 20% y por ultimo, más de ₡800.000, representado por un 20%, en compración con la población en adultez media, quienes en un 100% reportan su ingreso económico familiar mensual, en el rango de más de ₡800.000.

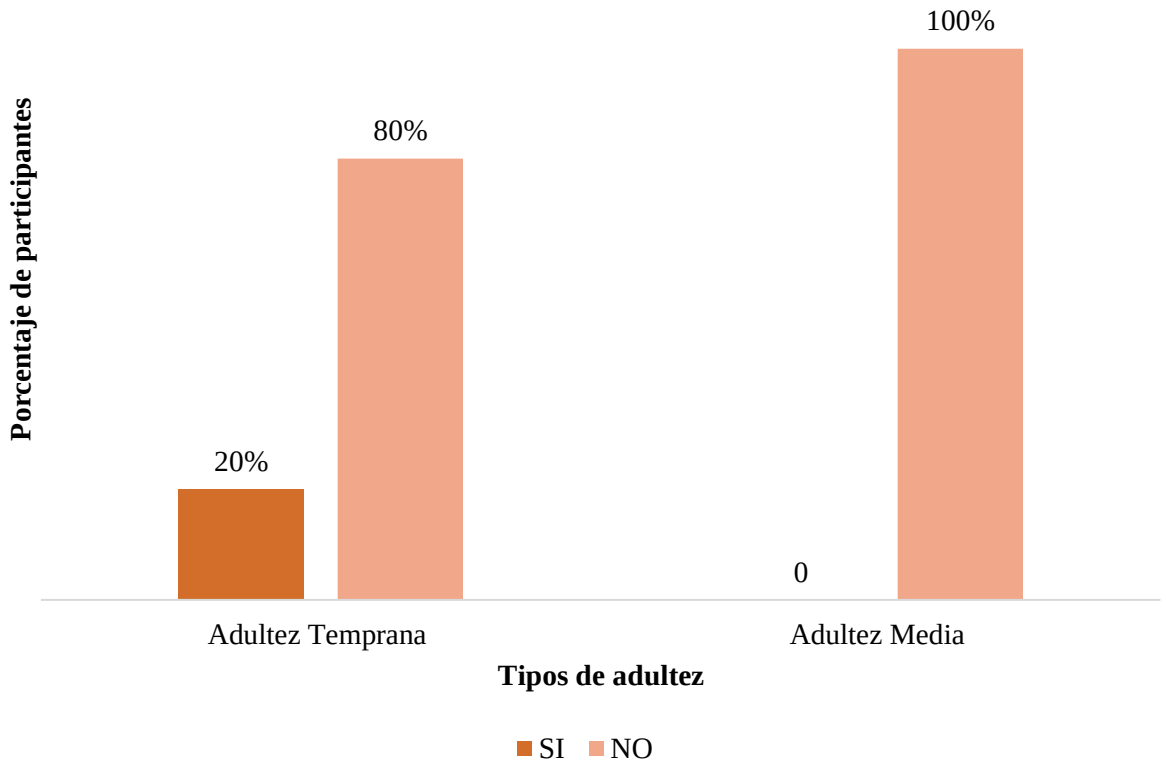


Figura N°8. Utilización de recursos educativos del sector público por parte de los participantes del plan piloto n=10. Fuente: Elaboración propia, 2022.

La figura N°8, refleja la utilización de recursos educativos del sector publico, por parte de las personas en adultez temprana y adultez media. Observandose que el 100% de la población en adultez media no hace uso de estos recursos, mientras que un 20% las personas en adultez temprana si hacen uso de los recursos y un 80% no hace uso.

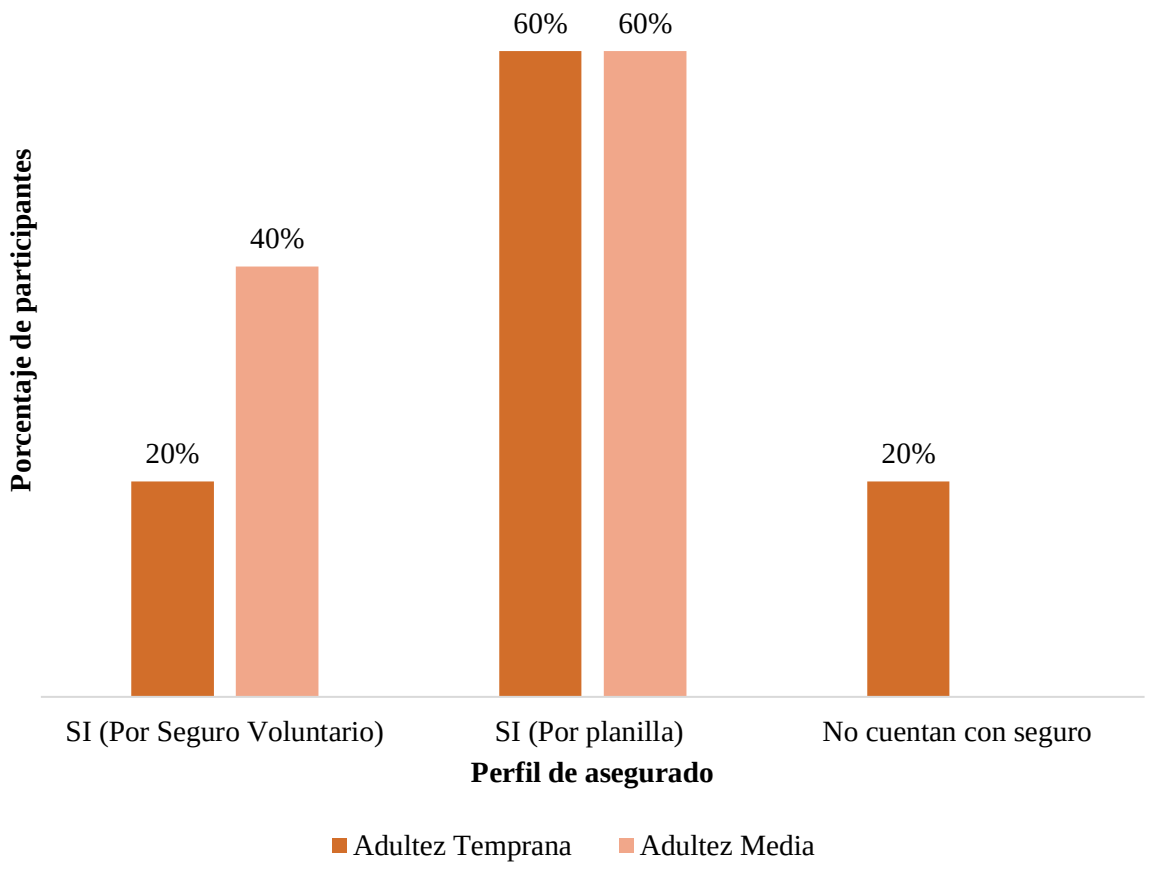


Figura N°9. Tenencia de seguro de la CCSS de los participantes del plan piloto n =10. Fuente: Elaboración propia, 2022.

La figura anterior, indica que tanto las personas en adultez temprana, como las personas en adultez media estan asegurados por planilla, ambos representados por un 60% respectivamente. Respecto al resto de la población, la figura muestra que el restante 40% de la población en adultez media esta asegurado por seguro voluntario, en comparación con las personas en adultez temprana, donde el restante de la población esta fragmentada en un 20% asegurados voluntariamente y un 20% no cuentan con seguro.

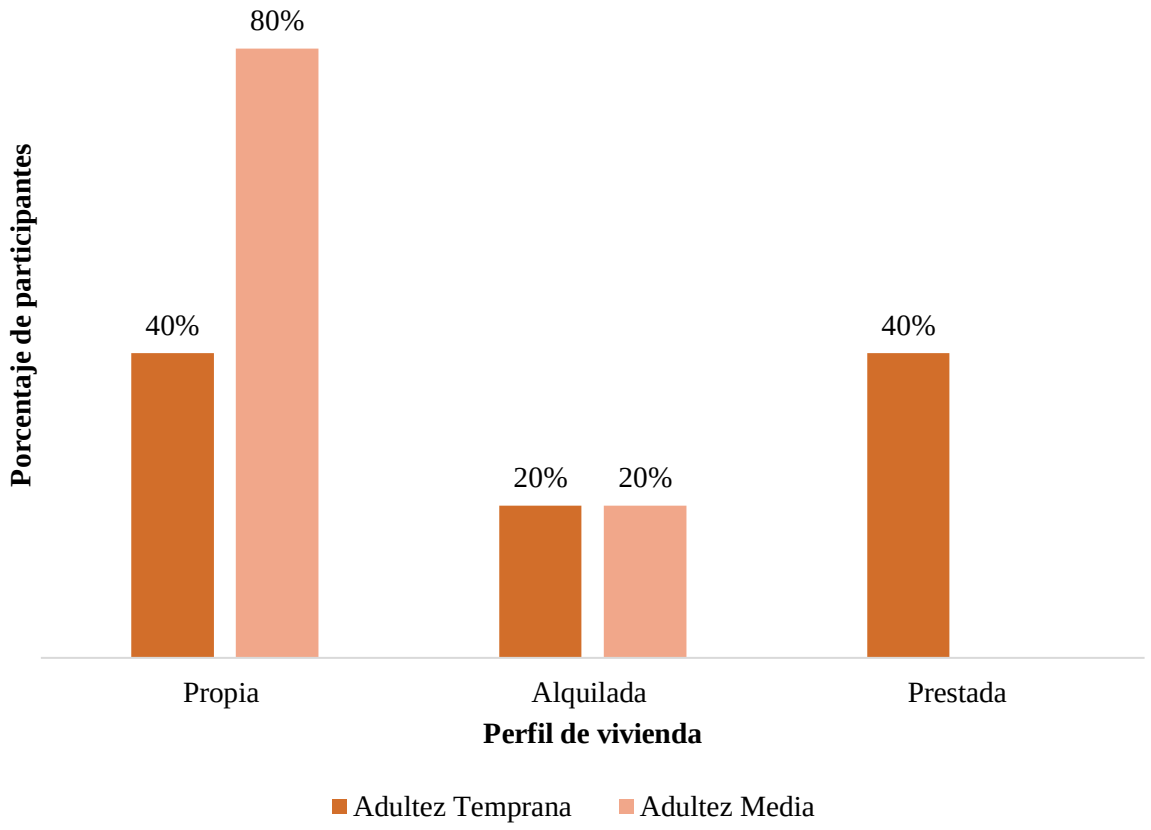


Figura N°10. Perfil de vivienda que presentan los participantes del plan piloto n =10. Fuente: Elaboración propia, 2022.

Respecto al perfil de vivienda, la figura N°10, indica que las personas en adultez temprana están representadas con los tres perfiles de vivienda, específicamente se observa un 40% con vivienda propia, un 20% con vivienda alquilada y un 40% con vivienda prestada, en comparación con las personas en adultez media, quienes en un 80% poseen vivienda propia y un 20% poseen vivienda alquilada.

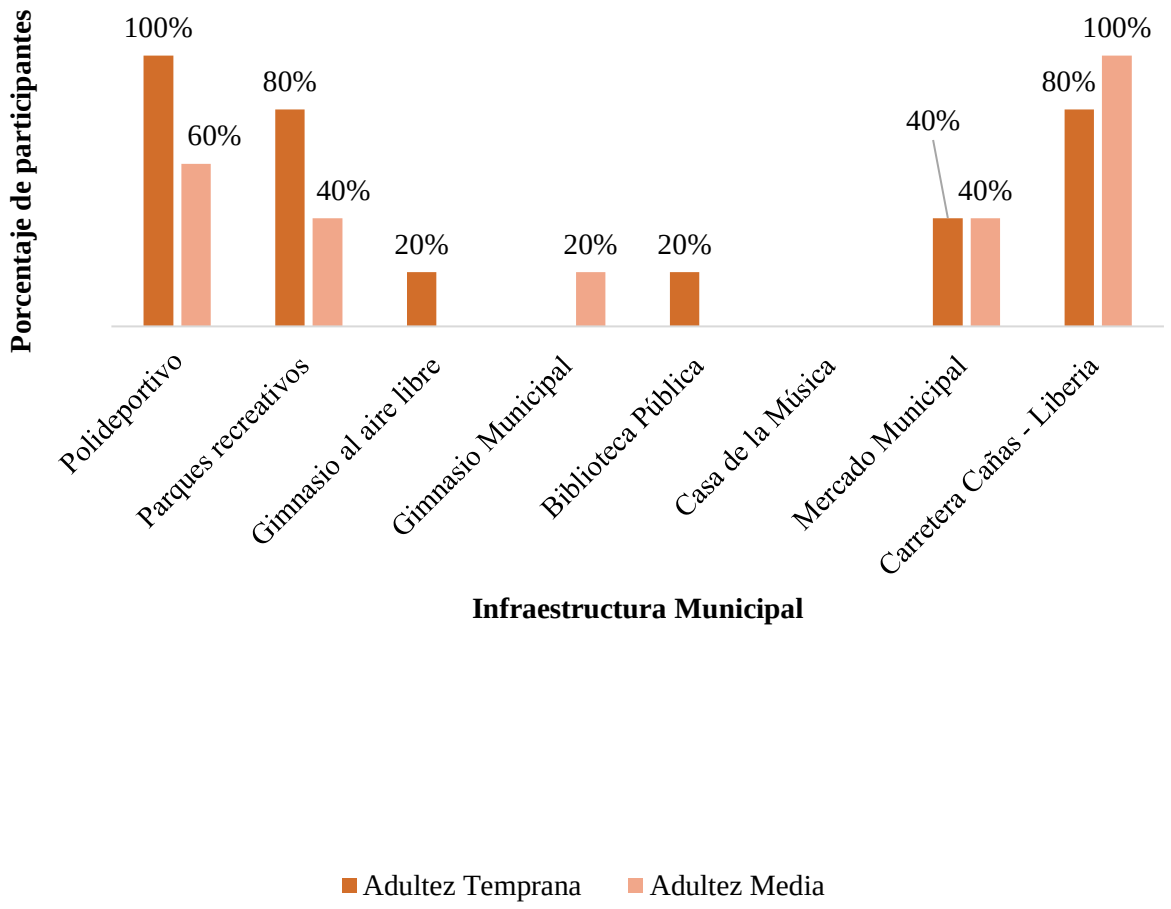


Figura N°11. Utilización de las infraestructuras cantonales por parte de los participantes del plan piloto n =10. Fuente: Elaboración propia, 2022.

La figura N°11, muestra que las infraestructuras municipales más utilizadas, tanto por adultez temprana como por adultez media, son la carretera Cañas-Liberia, el polideportivo, los parques recreativos y el mercado municipal respectivamente, mientras que los gimnasios al aire libre y la biblioteca pública son de los menos utilizados, donde un 20% representa a la población en adultez temprana y un 20% a la adultez media, los cuales hacen uso de dichas infraestructuras. Es importante resantar que el gimnasio municipal es utilizado exclusivamente por las personas en adultez media, especificamente por un 20%de la población, y la casa de la musica, no es utilizada por ninguno de los dos grupos etarios.

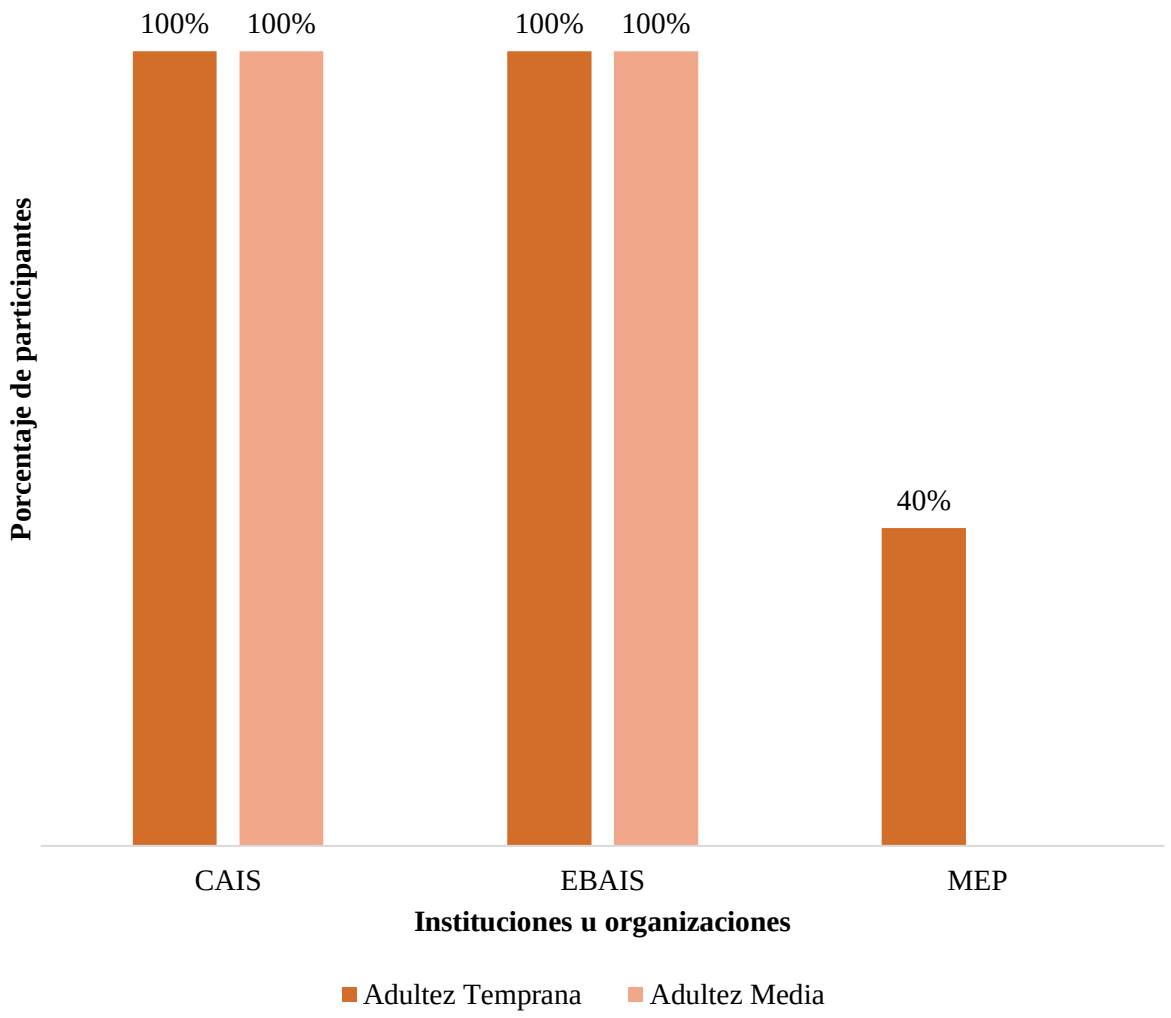


Figura N°12. Utilización de instituciones cantonales gubernamentales por parte de los participantes del plan piloto n =10. Fuente: Elaboración propia, 2022.

La figura N°12, indica que ambos grupos etarios hacen uso al 100% del CAIS y EBAIS, como instituciones u organizaciones gubernamentales locales, mientras que el MEP es utilizado unicamente por un 40% de las personas en adultez temprana.

ANEXO 4. CARTA DE TUTORA

13 de junio, 2022

Departamento de registro
Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:
La estudiante Jennifer Aracelly Corea Alfaro, cédula de identidad número 5-0424 0340, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"COMPARACIÓN DE LA CULTURA ALIMENTARIA DE PERSONAS EN ADULTEZ TEMPRANA Y ADULTEZ MEDIA, POR LA INFLUENCIA DEL DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO PROPIO O CERCANO AL CANTÓN DE CAÑAS, GUANACASTE, 2022**", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.
He verificado que se han incluido las observaciones y hecho las correcciones indicadas, durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación: antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones
Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación

a)	Originalidad del tema	10	**10**
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20	**5**
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30	**30**
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	**20**
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20	**20**
	TOTAL		**85**

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

Atentamente
Licda. Kathia Quintanilla Segura
CPN-2957-20
Cedula: 112940374

ANEXO 5. CARTA DE LECTORA

San José, 19 de julio 2022

Departamento de registro

Carrera de Nutrición

Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Jennifer Corea Alfaro, cédula de identidad número 504240340, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "COMPARACIÓN DE LA CULTURA ALIMENTARIA DE PERSONAS EN ADULTEZ TEMPRANA Y ADULTEZ MEDIA, POR LA INFLUENCIA DEL DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO PROPIO O CERCANO AL CANTÓN DE CAÑAS, GUANACASTE, 2022" el cual ha elaborado para optar por el grado de licenciatura en nutrición humana.

He verificado que se han incluido las observaciones y hecho las correcciones indicadas, durante el proceso de lectura y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación: antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación

a)	Originalidad del tema	10	**10**
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20	**20**
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30	**28**
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	**18**
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20	**20**
	TOTAL		**96**

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

Atentamente,

MBA. Sonia Espinoza Delgado, cédula 111770317 - CPN 1335-13

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,18 de agosto del 2022

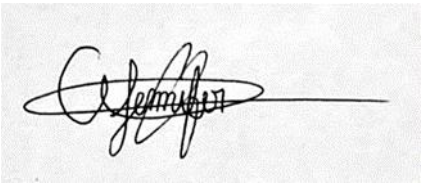
Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

La suscrita Jennifer Aracelly Corea Alfaro con número de identificación 5-0424-0340 autor (a) del trabajo de graduación titulado COMPARACIÓN DE LA CULTURA ALIMENTARIA DE PERSONAS EN ADULTEZ TEMPRANA Y ADULTEZ MEDIA, POR LA INFLUENCIA DEL DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO PROPIO O CERCANO AL CANTÓN DE CAÑAS, GUANACASTE, 2022 como requisito para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición; 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,



_____
Jennifer Aracelly Corea Alfaro

Cédula: 5-0424-0340