

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**RELACIÓN DE LOS HáBITOS
ALIMENTARIOS Y LA SEGURIDAD
ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA, CON LA
DIVERSIDAD ALIMENTARIA SEGÚN FAO
EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS ENTRE
LOS 30 A LOS 59 AÑOS QUE RESIDEN EN
EL DISTRITO CENTRAL DEL CANTÓN DE
ASERRÍ, 2024**

PRISCILLA RIVERA ESPINOZA

DICIEMBRE, 2024.

TABLA DE CONTENIDO:

ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS.....	7
DEDICATORIA	8
AGRADECIMIENTOS	9
RESUMEN	10
ABSTRACT.....	12
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1.1 Antecedentes del problema	15
1.1.1.1 Antecedentes internacionales	15
1.1.1.2 Antecedentes nacionales.....	16
1.1.2 Delimitación del problema.....	18
1.1.3 Justificación.....	18
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivos específicos.....	19
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	20
1.4.1 Alcances de la investigación	20
1.4.2 Limitaciones de la investigación	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	22
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	22
2.1.1 Hábitos alimentarios.....	22
2.1.1.1 Hábitos alimentarios saludables	23
2.1.1.2 Hábitos alimentarios inadecuados	24
2.1.2 Seguridad alimentaria.....	25
2.1.2.1 Acceso	26
2.1.2.2 Disponibilidad	27
2.1.2.3 Consumo.....	27
2.1.2.4 Utilización biológica.....	28
2.1.2.5 Estabilidad	29
2.1.2.6 Seguridad alimentaria según ELCSA	29

2.1.3 Diversidad alimentaria	30
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	33
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	33
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	33
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	33
3.3.1 Población.....	33
3.3.2 Muestra.....	33
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	34
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	34
3.4.1 Validez del cuestionario	37
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario	38
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	39
3.7 PLAN PILOTO.....	53
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	53
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	53
3.10 ANÁLISIS DE LOS DATOS	54
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	56
4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS UNIVARIADOS	56
4.1.1 Caracterización sociodemográfica	56
4.1.2 Hábitos alimentarios.....	58
4.1.2.1 Frecuencia de consumo de alimentos	62
4.1.3 Seguridad alimentaria según ELCSA.....	65
4.1.4 Diversidad alimentaria según FAO	67
4.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS BIVARIADOS.....	67
4.2.1 Relación de los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según FAO	67
4.2.2 Relación de la seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO.....	69
4.2.3 Relación de la seguridad alimentaria según ELCSA con las características sociodemográficas	70
4.2.3 Relación de la diversidad alimentaria según FAO con las características sociodemográficas	73
4.2.4 Relación de los hábitos alimentarios con las características sociodemográficas	75
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	83

5.1 Análisis de resultados univariados	83
5.1.1 Caracterización sociodemográfica	83
5.1.2 Hábitos alimentarios.....	85
5.1.2.1 Frecuencia de consumo de alimentos	92
5.1.3 Seguridad alimentaria según ELCSA.....	94
5.1.4 Diversidad alimentaria según FAO	95
5.2 Análisis de resultados bivariados	96
5.2.1 Relación de los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según FAO	96
5.2.2 Relación de la seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO	97
5.2.3 Relación de la seguridad alimentaria según ELCSA con las características sociodemográficas	98
5.2.4 Relación de la diversidad alimentaria según FAO con las características sociodemográficas	101
5.2.4 Relación de los hábitos alimentarios con las características sociodemográficas	102
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	106
6.1 CONCLUSIONES	106
6.2 RECOMENDACIONES	109
REFERENCIAS:.....	112
GLOSARIO Y ABREVIATURAS:	124
ANEXOS:	126
Anexo 1. Instrumento para la recolección de datos	126
Anexo 2. Resultados del plan piloto	139
Anexo 3. Consentimiento informado	146
Anexo 4. Declaración jurada.....	148
Anexo 5. Carta tutor	149
Anexo 6. Carta lector	150
Anexo 7. Autorización del CENIT.....	151

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	34
Tabla 2. <i>Puntos de corte para la clasificación de la (in)seguridad alimentaria según tipo de hogar</i>	35
Tabla 3. <i>Grupos de alimentos utilizados para obtener el WDDS</i>	37
Tabla 4. <i>Operacionalización de variables</i>	39
Tabla 5. <i>Caracterización sociodemográfica de la población</i>	56
Tabla 6. <i>Tiempos de comida realizados por la población participante</i>	58
Tabla 7. <i>Distribución de la población según los métodos de cocción utilizados con mayor frecuencia</i>	59
Tabla 8. <i>Distribución de la población según la grasa utilizada con mayor frecuencia para preparar los alimentos</i>	61
Tabla 9. <i>Frecuencia de consumo de harinas en la población del estudio</i>	62
Tabla 10. <i>Frecuencia de consumo de leguminosas en la población del estudio</i>	63
Tabla 11. <i>Frecuencia de consumo de vegetales en la población del estudio</i>	63
Tabla 12. <i>Frecuencia de consumo de proteínas en la población del estudio</i>	64
Tabla 13. <i>Frecuencia de consumo de grasas en la población del estudio</i>	64
Tabla 14. <i>Frecuencia de consumo de azúcares en la población del estudio</i>	65
Tabla 15. <i>Distribución de la población del estudio según grado de (in)seguridad alimentaria</i>	65
Tabla 16. <i>Distribución de la población del estudio según clasificación de diversidad alimentaria</i>	67
Tabla 17. <i>Relación de los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según FAO</i>	67
Tabla 18. <i>Relación de la seguridad alimentaria según ELCSA con la diversidad alimentaria según FAO</i>	69
Tabla 19. <i>Relación de la seguridad alimentaria según ELCSA y las características sociodemográficas</i>	70
Tabla 20. <i>Inseguridad alimentaria según características sociodemográficas</i>	71
Tabla 21. <i>Relación de la diversidad alimentaria según FAO y las características sociodemográficas</i>	73
Tabla 22. <i>Diversidad alimentaria según características sociodemográficas</i>	74
Tabla 23. <i>Relación de los hábitos alimentarios (consumo de sal) y las características sociodemográficas</i>	75
Tabla 24. <i>Características sociodemográficas según consumo de sal</i>	76
Tabla 25. <i>Relación de los hábitos alimentarios (tiempos de comida) y las características sociodemográficas</i>	78
Tabla 26. <i>Relación de los hábitos alimentarios (consumo de grasas) y las características sociodemográficas</i>	79
Tabla 27. <i>Características sociodemográficas según consumo de grasas</i>	79
Tabla 28. <i>Relación de los hábitos alimentarios (tipo de endulzante) y las características sociodemográficas</i>	80
Tabla 29. <i>Caracterización sociodemográfica de la población en el plan piloto</i>	139
Tabla 30. <i>Frecuencia de consumo de harinas de la población en el plan piloto</i>	140

Tabla 31. <i>Frecuencia de consumo de leguminosas de la población en el plan piloto</i>	140
Tabla 32. <i>Frecuencia de consumo de vegetales de la población en el plan piloto</i>	141
Tabla 33. <i>Frecuencia de consumo de proteínas de la población en el plan piloto</i>	141
Tabla 34. <i>Frecuencia de consumo de grasas de la población en el plan piloto</i>	142
Tabla 35. <i>Frecuencia de consumo de azúcares de la población en el plan piloto</i>	142
Tabla 36. <i>Hábitos alimentarios de la población en el plan piloto</i>	143
Tabla 37. <i>Estado de (in)seguridad alimentaria según ELCSA en la población del plan piloto</i>	144
Tabla 38. <i>Clasificación de diversidad alimentaria según FAO en la población del plan piloto</i>	144
Tabla 39. <i>Cambios realizados al instrumento final</i>	145

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Distribución porcentual de la población según sexo</i>	56
Figura 2. <i>Distribución de la población según si adicionan o no sal a los alimentos preparados</i>	59
Figura 3. <i>Distribución de la población según el lugar en que suelen realizar los tiempos de comida</i>	60
Figura 4. <i>Distribución de la población según producto utilizado con frecuencia para endulzar alimentos</i>	60
Figura 5. <i>Distribución de la población según la frecuencia con que consumen comidas rápidas</i>	62
Figura 6. <i>Clasificación de la (in)seguridad alimentaria en la población del estudio</i>	66

DEDICATORIA

A mis papás Guiselle y Sergio por ser mi mayor apoyo siempre. A Andrés y Mía por su compañía incondicional, a mis abuelos, y a toda mi familia por su apoyo y motivación en todos estos años. Y especialmente, a Dios por siempre acompañarme y guiarme.

Priscilla Rivera Espinoza.

AGRADECIMIENTOS

A todos los profesores que compartieron sus conocimientos conmigo, y contribuyeron a lo largo de estos años a mi formación académica. Así como también a mis compañeros y compañeras, que fueron parte importante de este proceso de formación.

Priscilla Rivera Espinoza.

RESUMEN

Introducción: Los hábitos alimentarios son el reflejo de costumbres y tradiciones que condicionan la manera en que las diversas poblaciones seleccionan, preparan e incluso consumen sus alimentos. Estos a su vez pueden influenciar aspectos como la diversidad alimentaria, que al asociarse con la variedad de nutrientes presentes en la dieta representa una variable de interés en la prevención de la aparición de enfermedades. Mientras que, la seguridad alimentaria es un indicador que permite determinar la presencia o no de ejes esenciales para una adecuada nutrición, entre ellos: el acceso, la disponibilidad, el consumo y la utilización biológica. Conocer el estado de dichas variables en diversas zonas del país permite ampliar el conocimiento sobre la realidad de la situación alimentaria, y por ende, favorece la detección de problemáticas que constituyen un reto para la salud pública.

Objetivo general: Relacionar los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA, con la diversidad alimentaria según FAO, en personas de ambos sexos de los 30 a los 59 años que residen en el distrito central del cantón de Aserrí durante el 2024.

Metodología: Estudio de tipo correlacional con enfoque cuantitativo, para la cual se aplicó una encuesta digital en una muestra de 115 personas. Además, el análisis estadístico de los datos se realizó utilizando la prueba de Chi Cuadrado

Resultados: En la variable de hábitos alimentarios, se observa como parte de los resultados que un porcentaje significativo de la muestra añade sal a comidas preparadas o listas para consumo como las frutas, representando un 77% del total. Además un 43% indica consumir comidas rápidas de 2 a 3 veces por mes. Referente a los métodos de cocción más utilizados por la población, se determina que el frito convencional y el frito con uso de freidora de aire son los más comunes con un 53% y 51% respectivamente. Por otra parte, el 53% de los hogares estudiados presentan inseguridad alimentaria en alguna de sus clasificaciones, siendo la

inseguridad alimentaria leve, la más prevalente. Mientras que la mayoría de personas del estudio se encuentran dentro del rango de diversidad alimentaria alta.

Discusión: Los resultados evidencian que un porcentaje elevado de la población incumple con las recomendaciones generales sobre la cantidad de porciones consumidas al día de grupos como: leguminosas, harinas y vegetales. Asimismo, se demuestra que a mayor edad existe mayor tendencia a adoptar hábitos alimentarios saludables como una menor adición de sal a las comidas. Del mismo modo, se evidencia que contar con seguridad alimentaria, no asegura que las poblaciones mantengan una dieta diversa y viceversa. No obstante, al analizar el ingreso económico de los hogares del estudio, se observó que a mayor poder adquisitivo, mayor diversidad de la dieta. Aunado a esto, los hogares con un grado de escolaridad más bajo y conformados por mayor cantidad de personas, mostraron mayor tendencia a presentar inseguridad alimentaria.

Conclusiones: Al relacionar los hábitos alimentarios, con la seguridad alimentaria y la diversidad alimentaria es posible afirmar que no existieron resultados estadísticos significativos que demuestren relación entre dichas variables. No obstante, se demostró en los alcances del estudio, que por su parte, las características sociodemográficas sí muestran relación estadísticas con las tres variables investigadas.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, diversidad alimentaria, seguridad alimentaria, características sociodemográficas.

ABSTRACT

Introduction: Eating habits are the reflection of traditions that condition the way in which various populations select, prepare and even consume their food. These in turn can influence aspects such as dietary diversity, which when associated with the variety of nutrients present in the diet represents a variable of interest in preventing the appearance of diseases. Meanwhile, food security is an indicator that allows determining the presence or absence of essential axes for adequate nutrition, among them: access, availability, consumption and biological use. Knowing the status of these variables in different areas of the country allows to expand knowledge about the reality of the nutritional situation and therefore favors the detection of problems that constitute a challenge for public health.

General objective: Relate eating habits and food security according to ELCSA, with dietary diversity according to FAO, in people of both sexes from 30 to 59 years of age who live in the central district of Aserrí during 2024.

Methodology: Correlational study with a quantitative approach, for which a digital survey was applied to a sample of 115 people. Furthermore, statistical analysis of the data was performed using the Chi Square test.

Results: In the eating habits variable, it is observed as part of the results that a significant percentage of the sample adds salt to prepared or ready-to-eat foods such as fruits, representing 77% of the total. Additionally, 43% indicate consuming fast foods 2 to 3 times a month. Regarding the cooking methods most used by the population, it is determined that conventional frying and frying using an air fryer are the most common with 53% and 51% respectively. On the other hand, 53% of the households studied have food insecurity in some of their classifications, with mild food insecurity being the most prevalent. While the majority of people in the study are within the range of high dietary diversity.

Discussion: The results show that a high percentage of the population does not comply with the general recommendations on the number of servings consumed per day of groups such as: legumes, flours and vegetables. Likewise, it is shown that with older age there is a greater tendency to adopt healthy eating habits such as adding less salt to meals. Likewise, it is evident that having food security does not ensure that populations maintain a diverse diet and vice versa. However, when analyzing the economic income of the households in the study, it was observed that the greater the purchasing power, the greater the diversity of the diet. In addition to this, households with a lower level of education and made up of a greater number of people showed a greater tendency to present food insecurity.

Conclusions: When relating eating habits to food security and dietary diversity, it is possible to affirm that there were no significant statistical results that demonstrate a relationship between these variables. However, it was demonstrated in the scope of the study that sociodemographic characteristics do show a statistical relationship with the three variables investigated.

Keywords: Eating habits, dietary diversity, food security, sociodemographic characteristics.

**CAPÍTULO I:
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Antecedentes del problema

A continuación se presentan los antecedentes tanto a nivel nacional como internacional de cada uno de las variables abarcadas en la investigación:

1.1.1.1 Antecedentes internacionales

La inseguridad alimentaria representa una problemática creciente tanto a nivel nacional como internacional. Incluso, la FAO (2023), como parte de las más recientes actualizaciones sobre el estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo menciona que, el número de personas con inseguridad alimentaria grave en 2022 ascendió a 900 millones de personas, lo que supone 180 millones más que en 2019.

Además, los países de América Latina y el Caribe según datos recolectados entre el 2017 y 2019, presentan el mayor aumento de la prevalencia de subalimentación por múltiples factores causantes; entre ellos la asequibilidad de la población a dietas saludables. Esto a su vez, se ha asociado a un aumento de la inseguridad alimentaria, la cual afecta a más de un 30% de la población mundial. (FAO, FIDA, UNICEF, WPF & OMS, 2021)

Puesto que el hambre y la malnutrición persisten como desafíos globales, afectando también a América Latina y el Caribe, existen diferentes propuestas acerca de las políticas e intervenciones para hacer frente a esos problemas, especialmente porque se ha revelado que, el hambre y la malnutrición generan costos significativos tanto para los individuos afectados como para la sociedad en su conjunto. (FAO, IICA, WPF & CEPAL, 2024)

Con respecto a la diversidad alimentaria se ha logrado determinar en múltiples investigaciones que esta se encuentra estrechamente relacionada con la calidad de la dieta. No obstante, Grueso (2018) menciona en su estudio sobre el estado nutricional, diversidad alimentaria y características sociodemográficas realizado en 100 personas de Buenos Aires, Argentina que:

a pesar de que un gran porcentaje de la población de la investigación (61%) presentaba diversidad alimentaria alta, no necesariamente contaban con hábitos alimentarios saludables.

Acerca de los hábitos alimentarios se conoce que la mala alimentación es uno de los principales factores de riesgo a nivel mundial para el desarrollo de enfermedades. Incluso las tendencias mundiales indican que cada vez se consumen más alimentos y bebidas de mayor contenido calórico, y que además son ricos en azúcares y grasas. A pesar de que todas las poblaciones pueden desarrollar hábitos de alimentación inadecuados, se afirma que mundialmente las personas en situación de pobreza tienen más probabilidad de sufrir alguna de las formas de la malnutrición. (OMS, 2024)

Del mismo modo, en un estudio realizado en Chile se realiza énfasis en que una de cada cinco muertes en el mundo se asocian a una alimentación no saludable. Es decir, a hábitos alimentarios inadecuados como el bajo grado de cumplimiento de las recomendaciones dietéticas de cada país. Por ejemplo, la población chilena de dicho estudio reportó un consumo bajo de frutas y verduras (15%), de legumbres (24,4%) y pescado (9,2%); asociándose a su vez, con la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles. (Martínez, et al., 2019).

Las muertes atribuibles a la alimentación deficiente han crecido un 15% desde 2010 (a una velocidad más acelerada que el crecimiento de la población) y ahora es responsable de más de 12 millones de muertes por enfermedades no transmisibles en adultos. Esto representa una cuarta parte (26%) de todas las muertes de adultos cada año. (Global Nutrition, 2021)

1.1.1.2 Antecedentes nacionales

En Costa Rica la prevalencia de inseguridad alimentaria se ha agravado en los últimos años, especialmente debido a una reducción de la capacidad adquisitiva de la población, principalmente de la más vulnerable. Dicha situación es consecuencia de la pérdida de empleos generada en el contexto de la emergencia por la pandemia del covid-19, aunado a un aumento

significativo del costo per cápita mensual que según el Instituto Nacional de Estadística y Censos ha sido de hasta un 14.1%. (Chacón, 2022)

En una aproximación sobre el estado de inseguridad alimentaria en los hogares costarricenses realizada por Chacón y Segura (2021) se determinó que existen una serie de factores socioeconómicos que aumentan el riesgo de que un hogar experimente algún grado de inseguridad alimentaria, y entre los más importantes destacan: el bajo clima educativo en el hogar, la pobreza multidimensional y vivir en hacinamiento.

De la misma forma, se ha determinado a través del tiempo que los hogares con nivel socioeconómico bajo y como respuesta al limitado acceso a los alimentos consumen con frecuencia aquellos alimentos con menor costo como panes y cereales y con menor frecuencia frutas, hortalizas, legumbres y pescados. (Guevara, et al., 2019)

En Costa Rica el 47,6% de los hogares (763.190) experimentó entre julio de 2019 y junio de 2020 algún grado de inseguridad alimentaria. Lo que significa que enfrentaron limitaciones para acceder a suficientes alimentos o realizar los tiempos de comida por falta de dinero u otros recursos. (Chacón & Segura, 2021)

Asimismo, Aserrí cuenta con un porcentaje significativo de la población en condición de pobreza. Según el INEC (2011) para dicho año el cantón contaba con 16.348 hogares, de los cuales 3.304 corresponden a hogares pobres.

Por otra parte y relacionado a la diversidad alimentaria, en el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud se determina por medio del criterio de la FAO que la dieta en la población costarricense no es diversa, y como principales factores asociados a una menor diversidad de la dieta se encuentra pertenecer al grupo de menor nivel socioeconómico. Además, a pesar de que la gran mayoría logra cubrir la recomendación de consumir al menos cinco grupos de alimentos, el consumo de alimentos que constituyen fuentes importantes de fibra y micronutrientes como las frutas y vegetales es relativamente bajo. (Quesada, et al., 2019)

Referente a los hábitos alimentarios, se ha evidenciado en diversos estudios que la alimentación costarricense cuenta con aspectos tanto positivos, como puntos de riesgo que contribuyen a largo plazo en el desarrollo de enfermedades crónicas. Entre ellos, como parte del ELANS realizado en el 2019 se observa que la ingesta de azúcares añadidos supera la recomendación máxima establecida por la Organización Mundial de la Salud. (Gómez, et al., 2019)

Además, existe un consumo elevado de sodio; la población adulta de Costa Rica consume en promedio 11.3 gramos de sal por día que equivale a más de 2 cucharaditas. Esto es más del doble del valor recomendado por la Organización Mundial de la Salud que son 5 gramos diarios o una cucharadita por día en adultos. (Ministerio de Salud, 2021)

Adicionalmente, existe un consumo deficiente de frutas y vegetales. Para el 2015 únicamente un 46,8% y un 40% de la población consumían frutas y vegetales respectivamente a diario. (Programa Integral de Mercado Agropecuario, 2016)

1.1.2 Delimitación del problema

El estudio se realiza con un total de 96 personas adultas de ambos sexos con edades que comprenden desde los 30 a los 59 años y que además, residen en el distrito central del cantón de Aserrí, Costa Rica, durante el segundo cuatrimestre del 2024.

1.1.3 Justificación

La importancia de esta investigación radica en que, tal como menciona la FAO (2023) en Costa Rica la inseguridad alimentaria grave o moderada continua en aumento, y al ser una problemática prevalente es necesario continuar investigando de modo que, desde el punto de vista de la salud pública, esto pueda favorecer a la creación de políticas e intervenciones que permitan mejorar dicha situación.

Además, la inseguridad alimentaria suele ser determinante para la adopción de hábitos de alimentación que a su vez, podrían contribuir a largo plazo al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y el deterioro del estado nutricional de la población. De la misma

manera, la diversidad alimentaria por lo general se asocia a una mayor calidad de la dieta, por lo que es de suma relevancia ampliar conocimientos e información sobre la relación entre dichas variables.

Los resultados de esta investigación contribuirán a ampliar el conocimiento científico del campo de la nutrición en Costa Rica, proporcionando datos que permitan adaptar estrategias de salud pública y nutrición, beneficiando así, tanto a la población general, como a otros profesionales de la salud.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios, y la seguridad alimentaria según ELCSA con la diversidad alimentaria según FAO en adultos de los 30 a los 59 años que residen en el distrito central del cantón de Aserrí, 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación se detallan los objetivos planteados para el desarrollo de la investigación:

1.3.1 Objetivo general

Relacionar los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA, con la diversidad alimentaria según FAO, en personas de ambos sexos de los 30 a los 59 años que residen en el distrito central del cantón de Aserrí durante el 2024, por medio de la aplicación de una encuesta, para la determinación de la relación entre dichas variables.

1.3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar socio demográficamente a la población del estudio por medio de la aplicación de una encuesta.
- Describir los hábitos alimentarios de la población del estudio, por medio de la aplicación de un instrumento y frecuencia de consumo.

- Determinar el grado de seguridad alimentaria de la población del estudio, por medio de la aplicación de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).
- Evaluar el grado de diversidad alimentaria de la población del estudio, según criterios de la FAO.
- Relacionar los hábitos alimentarios con la diversidad alimentaria según FAO en la población del estudio.
- Relacionar la seguridad alimentaria según ELCSA con la diversidad alimentaria según FAO en la población del estudio.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación se detallan los alcances y limitaciones de la presente investigación:

1.4.1 Alcances de la investigación

Como parte de los alcances del estudio, se realizó el análisis estadístico de las variables principales, con las diversas características sociodemográficas, dando resultados de gran valor para la presente investigación, así como para el desarrollo de futuros estudios.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

No se encontraron limitaciones durante el desarrollo de la investigación.

CAPÍTULO II:
MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

A continuación se detallan los conceptos y aspectos teóricos más relevantes para el desarrollo y comprensión de la investigación:

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1.1 Hábitos alimentarios

Un hábito se define como una disposición de la conducta estable y consistente que se manifiesta en un modo de comportamiento. (Universidad de Navarra, s.f). Asimismo, Escalante (2021) añade que, los hábitos son esquemas mentales estables, aprendidos por repetición de actos, que facilitan y automatizan las operaciones mentales cognitivas, afectivas, ejecutivas o motoras.

Por otra parte, la nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y los procesos implicados posteriores a la ingesta de los mismos; es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo. Mientras que, la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar de residencia. (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2015) Dicho esto, es posible saber que los hábitos alimentarios por definición corresponden a patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias. (Matamoros, 2020)

De forma similar, Rojas (2020) define los hábitos alimentarios como todas aquellas costumbres que condicionan la forma en la que los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos y que se encuentran influenciadas por la disponibilidad, nivel de educación alimentaria y el acceso de estos.

Los hábitos alimentarios forman parte de la idiosincrasia de los pueblos, se construyen en el seno familiar, responden a costumbres que norman el proceso de alimentación e implican tanto la selección del alimento como las técnicas de cocción y horarios de ingesta, pueden variar a

lo largo de la vida como consecuencia del embate del mercado, el intercambio cultural, la disponibilidad de alimentos y factores económicos, entre otras condiciones. (Hernández, et al., 2020)

Durante la historia se han constituido como referente social y cultural que refleja a las poblaciones; la evidencia científica demuestra la relación de causalidad entre el consumo de alimentos y los factores de protección o riesgo para enfermedades crónicas ha sido un determinante para que se considere a los hábitos alimentarios como indicadores sociales y sanitarios. (Colmenares, et al., 2020)

2.1.1.1 Hábitos alimentarios saludables

Los hábitos de alimentación saludables son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. (Matamoros, 2020)

Según mencionan Chota & Simon (2020) tener hábitos alimentarios saludables implica considerar para la alimentación diaria todos los nutrientes que el organismo requiera, los cuales además, deben estar ligados a la disponibilidad alimentaria en el entorno.

Para que una alimentación sea considerada saludable tiene que contar con las siguientes características: ser completa, lo que implica incluir en cada tiempo de comida al menos un alimento de cada grupo principal de nutrientes. Además, debe ser variada y equilibrada; por ende, los diversos nutrientes deben consumirse en las porciones adecuadas. Debe ser suficiente, de modo que se cubran las necesidades nutrimentales y calóricas a fin de garantizar una buena nutrición. (Universidad Veracruzana, 2021)

Adicional a las características anteriores, la alimentación debe ser adecuada a los gustos, necesidades, recursos económicos y cultura de quien la consume, sin sacrificar el aporte necesario de nutrientes y energía. Y además, debe ser inocua; o sea debe estar exenta de

microorganismos, toxinas y sustancias nocivas de forma que el consumo no implique riesgos para la salud. (Universidad Veracruzana, 2021)

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos. (Organización Mundial de la Salud, 2018)

2.1.1.2 Hábitos alimentarios inadecuados

Es necesario enfatizar en que, actualmente en el mundo se encuentran dos extremos relacionados a la alimentación; por un lado, la población en un estado de desnutrición y por el otro la población que tiene una alimentación excesiva; ambos extremos engloban la mala nutrición. (Huerta, 2021)

Es preciso recalcar que, una alimentación deficiente trae como consecuencia problemas de malnutrición por déficit y por exceso, lo que aumenta el riesgo de morbilidad, mortalidad y la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer, así como enfermedades cardiovasculares. En este aspecto es importante cuidar los factores conductuales y ambientales donde los hábitos de alimentación tienen un papel importante desde edades tempranas. (Ruitón, 2020)

Del mismo modo, Rodríguez (2020) menciona que, la alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud; asimismo, tener una alimentación suficiente y equilibrada que además se adapte a las necesidades según etapa de vida garantiza un desarrollo adecuado tanto a nivel físico como psicológico. Y esto además, contribuye a la prevención de enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud (2018) afirma que, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos

hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

2.1.2 Seguridad alimentaria

Se entiende por el concepto de seguridad alimentaria y nutricional aquel estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social, a los alimentos que necesitan, en calidad y cantidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo. (Ministerio de Salud, 2011).

Del mismo modo, la seguridad alimentaria (SA) fue adoptada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) como la situación en la que “todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a los alimentos suficientes, sanos y nutritivos que satisfagan sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida sana y activa”. (Piña, 2019)

En contraparte, la inseguridad alimentaria se encuentra asociada a una insuficiente ingestión de alimentos, que puede ser transitoria cuando ocurre en épocas de crisis y estacional o crónica cuando sucede continuamente. (FAO, 2011)

Tal como establecen Aulestia y Capa (2020) la inseguridad alimentaria es atribuida a diversos factores, como por ejemplo: inadecuadas políticas, toma decisiones y el bajo compromiso de autoridades estatales para afrontar el hambre y la pobreza de sus pueblos; así mismo, la falta de oportunidades laborales, la distribución desigual de los recursos estatales y la ausencia de políticas de apoyo hacia el sector agro productivo para asegurar la estabilidad alimentaria de la población; y las condiciones medioambientales extremas, como por ejemplos: inundaciones, sequías y entre otros fenómenos.

Si bien es cierto, la seguridad alimentaria es un tema prioritario tanto a nivel nacional como internacional, debido a que el óptimo desarrollo de las poblaciones depende en gran medida de

la alimentación como uno de los principios fundamentales y elementos básicos de la vida. (Ministerio de Salud, 2011)

A lo largo de los años el concepto de seguridad alimentaria ha evolucionado principalmente porque se ha demostrado que, la disponibilidad de suficientes alimentos per cápita a nivel nacional es una condición necesaria pero no suficiente para garantizar la seguridad alimentaria de cada persona. (Medina, Ortega & Martínez, 2021)

La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional realizada en el 2011 hace referencia a cuatro ámbitos fundamentales que determinan la seguridad alimentaria y nutricional de las diversas poblaciones. Dichos ámbitos son: el acceso, la disponibilidad, el consumo y la utilización biológica.

2.1.2.1 Acceso

El acceso se conoce como la capacidad de la población para adquirir los alimentos suficientes (ya sea por medio de compra o producción) y variados para cubrir sus necesidades nutricionales. Este factor depende del precio, la disponibilidad, el poder adquisitivo, y el autoconsumo de alimentos. En Costa Rica el acceso de la población vulnerable a alimentos debe ser garantizado por el área de protección social, con la finalidad de apoyar a las poblaciones en desventaja social, (Ministerio de Salud, 2011)

A menudo, el acceso se analiza desde una perspectiva de ausencia de renta de las personas para alimentarse con regularidad, calidad y dignidad, debido a la imposibilidad de pagar los precios de los alimentos dado el bajo poder adquisitivo de la población. El aislamiento de las poblaciones y la falta de infraestructuras pueden incidir en la imposibilidad de contar con alimentos en condiciones adecuadas de manera permanente o transitoria. (FAO, 2011)

Es necesario considerar que múltiples aspectos de la realidad de un país determinan en gran medida el acceso de la población a una alimentación oportuna. Por ejemplo: la falta de

infraestructura vial, de transporte, de almacenamiento y distribución, pueden constituir obstáculos para el adecuado acceso físico de manera permanente o transitoria. (Anaya, 2020)

2.1.2.2 Disponibilidad

Según lo indicado por el Ministerio de Salud (2011) la disponibilidad se refiere a la cantidad y calidad de los alimentos que la población tiene disponibles para su consumo a escala local, regional o nacional. A su vez, está determinada por la producción de alimentos tanto en el ámbito local como nacional y también de aquellos que procedan de otros países.

Es importante considerar que las fuentes de suministro pueden ser la producción familiar o comercial, las reservas de alimentos, las importaciones, y la asistencia alimentaria. (Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud, 2010)

La disponibilidad es uno de los ejes de la seguridad alimentaria y nutricional con mayor afectación en los últimos años y una de las causas es el cambio climático, el cual coarta, entre otros aspectos, los niveles de producción en los ámbitos locales y nacionales, el acceso a los recursos hídricos y la capacidad de importación de los países, pudiendo alterar en forma importante el desempeño de los sistemas productivos. (FAO, 2016)

Es por esto que, desde el punto de vista de la salud pública se deben implementar estrategias y políticas que puedan mitigar las consecuencias de dicha problemática. Ya que, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (s.f) afirma que el cambio climático aumentará el hambre y la malnutrición, lo que estaría en contra del objetivo principal de todas y cada una de las políticas de seguridad alimentaria alrededor del mundo.

2.1.2.3 Consumo

Este ámbito se encuentra condicionado por la producción de alimentos en el hogar, el nivel de ingresos, el tamaño de la familia, la distribución intrafamiliar de los alimentos, la educación nutricional, los conocimientos en la selección, la preparación y la cocción, según las costumbres y tradiciones del lugar, el efecto de la publicidad y medios de comunicación en la

selección de alimentos para su consumo. Es decir, se asocian en gran medida con los hábitos alimentarios. (Ministerio de Salud, 2011)

Del mismo modo, el consumo depende de la conducta alimentaria, la cual es el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Se acepta generalmente que los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales. (Enaro & Velazquez, 2019)

2.1.2.4 Utilización biológica

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

Puesto que el ámbito de la utilización biológica se encuentra altamente vinculado con el estado nutricional como resultado del uso individual de los alimentos (ingestión, absorción y utilización) y el estado de salud, existen términos habitualmente utilizados como referentes para la nutrición en el marco de la seguridad alimentaria; dichos términos son: subnutrición, malnutrición y desnutrición. (Anaya, 2020)

Según Anaya (2020) la subnutrición se da como respuesta a una inseguridad alimentaria crónica; es decir, a una ingesta alimentaria en la que de forma continua no se cumplen las necesidades básicas. La malnutrición es un estado de enfermedad a consecuencia de la insuficiencia o exceso de uno o varios nutrientes o de una mala asimilación de los alimentos.

Mientras que la desnutrición es un estado provocado por la deficiencia de uno o varios nutrientes esenciales.

Se habla de que la utilización biológica está altamente enlazada con la inocuidad de los alimentos. Esta se define como la característica que garantiza que los alimentos no causen ningún daño en la salud de los consumidores, y para lograrlo se aplican medidas que reduzcan el riesgo de contaminación con agentes químicos, físicos e incluso de microorganismos patógenos. (SENASICA, 2016)

Existe una estrecha relación entre inocuidad y seguridad alimentaria de modo que, no puede existir seguridad alimentaria sin que los alimentos consumidos sean de calidad. Dicho aspecto es una característica compleja que determinará el valor y aceptabilidad de quien los consuma. (González, 2022)

2.1.2.5 Estabilidad

La estabilidad se considera en la actualidad como un componente más de la seguridad alimentaria, y esta se refiere a: solventar las condiciones de inseguridad alimentaria transitoria de carácter cíclico o estacional, a menudo asociadas a las campañas agrícolas, tanto por la falta de producción del alimento en momentos determinados del año, como por el acceso a recursos de las poblaciones asalariadas dependientes de ciertos cultivos. (FAO, 2011)

En este componente juegan un papel importante: la existencia de almacenes o silos en buenas condiciones así como la posibilidad de contar con alimentos e insumos de contingencia para las épocas de déficit alimentario. (FAO, 2011)

2.1.2.6 Seguridad alimentaria según ELCSA

ELCSA corresponde por sus siglas a: Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria. A pesar de que en la actualidad existen una serie de instrumentos para medir la seguridad alimentaria, y dentro de los cuales se contemplan los 4 ámbitos mencionados con anterioridad, ELCSA es uno de los instrumentos con mayor validez, pertinencia y utilidad. Y

además, es de las mediciones basadas en la experiencia de los hogares. (Carmona, Paredes & Pérez, 2017)

Esta herramienta con el paso de los años ha demostrado ser eficaz y veraz, puesto que por medio de sus resultados es posible tomar decisiones de tipo preventivo o correctivo en relación con la Inseguridad Alimentaria, y se centra principalmente en proporcionar una dimensión del hambre que se vive en los hogares. (Carmona, Paredes & Pérez, 2017)

2.1.3 Diversidad alimentaria

La diversidad alimentaria se refiere a la medición del consumo de alimentos para conocer el acceso que tienen los hogares a una variedad de alimentos y se mide a través de índices validados. Además, la diversidad es una aproximación de la calidad de la dieta, dado que verifica que la población consuma de forma oportuna alimentos que aporten los nutrientes necesarios para el desarrollo, crecimiento y funcionamiento adecuados. (Morales, et al., 2018) Es necesario enfatizar en que, entre mayor sea la variedad de la dieta, la posibilidad de que se cubran las recomendaciones esenciales es más alta. Es por esta razón que el índice de calidad de la dieta es considerada como una medida para valorar la calidad de la alimentación. (Gómez, et al., 2019)

Tal y como mencionan Mundo, Cruz, Jiménez & Shamah (2014) la diversidad de la dieta es el resultado de la interacción de una serie de factores ambientales e individuales como las preferencias, las actitudes y los comportamientos respecto a la alimentación, las características del entorno social, la educación, la cultura, el tiempo destinado para elegir y preparar los alimentos, la disponibilidad y acceso a los alimentos, además del ingreso y el grado de seguridad alimentaria en el hogar.

Generalmente, la diversidad alimentaria en los hogares es un reflejo de la seguridad alimentaria. Dicho esto, es posible afirmar que al obtener una dieta variada no sólo se cubren

las necesidades nutricionales, sino que también se previene la aparición de enfermedades a futuro. (Mamani, et al., 2022)

CAPÍTULO III:
MARCO METODOLÓGICO

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque empleado durante el proceso investigativo corresponde a un enfoque cuantitativo, puesto que, se realizará la recolección de datos mediante la que se pretende relacionar las variables del estudio entre sí, y posteriormente serán analizadas a través de datos numéricos y técnicas estadísticas.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo descriptivo, dado que se pretende describir los datos tal y como sean recolectados. Asimismo, se trata de una investigación correlacional o analítica ya que tiene como fin determinar el grado de relación existente entre las tres variables del estudio.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

La unidad de análisis del estudio corresponde a adultos de los 30 a los 85 años que residen en el distrito central del cantón de Aserrí.

3.3.1 Población

Según las estimaciones y proyecciones de población distritales realizadas por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2014), la población del distrito central del cantón de Aserrí para el presente año; es decir, para el 2024, es de 30.604 personas.

No obstante, dicha cantidad reportada por el INEC representa la población total del cantón de Aserrí, mientras que el estudio se enfoca únicamente en residentes del distrito central. Por ende, se desconoce el total de personas del distrito que se encuentran dentro del rango etario seleccionado para la investigación.

3.3.2 Muestra

El tamaño de la muestra fue determinado mediante la fórmula de población no conocida, los aspectos involucrados en el cálculo de la misma se detallan a continuación:

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

$$n = \frac{2.15^2 0.5 * 0.5}{0.1^2} = 115$$

$n = 115$ personas
 $Z = 2.15$
 $P = 0.5$
 $Q = 0.5$
 $d = 0.1$

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación se detallan los criterios de inclusión y exclusión considerados para el desarrollo de la investigación:

Tabla 1.

Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Personas que se encuentran en el rango de edad de los 30 a los 59 años	Personas que no estén de acuerdo con firmar el consentimiento informado
Residentes del distrito central del cantón de Aserri	Personas sin acceso a medios tecnológicos para completar la encuesta

Fuente: Elaboración propia, 2024.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la recolección de información se realiza un cuestionario que consta de 4 secciones: caracterización sociodemográfica, hábitos alimentarios, seguridad alimentaria según ELCSA y diversidad alimentaria según FAO. Para caracterizar socio demográficamente a la población se realizan 7 preguntas cerradas. (Ver anexo 1, sección 1)

La sección de hábitos alimentarios se encuentra a su vez, dividida en dos partes. La primera consta de 11 preguntas cerradas, cuyo propósito es identificar prácticas usuales en torno a la alimentación, en la población bajo estudio. (Ver anexo 1, sección 2)

Mientras que, la segunda parte corresponde a una frecuencia de consumo de alimentos dividida en 6 grandes grupos, siendo específicamente: cereales, leguminosas, verduras, carnes, grasas y azúcares. (Ver anexo 1, sección 2) La frecuencia de consumo es una herramienta conocida por ser un método semicuantitativo que permite identificar la ingesta usual en un tiempo determinado. (Monsalve & Gonzalez, 2011)

Con el fin de determinar el grado de seguridad alimentaria de la población del estudio se utiliza la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), la cual pertenece a la familia de las escalas de medición de inseguridad alimentaria basadas en la experiencia en los hogares y es un instrumento de bajo costo y rápida aplicación que ha demostrado tener una alta validez y confiabilidad en diversos canales de aplicación. (FAO, 2012)

La ELCSA está constituida por 15 preguntas (Ver anexo 1, sección 3) en el caso de los hogares en los cuales viven tanto adultos como menores de edad, puesto que se divide en dos secciones; una primera con 8 preguntas referidas a diversas situaciones que conllevan a la inseguridad alimentaria, experimentadas por los hogares y los adultos de esos hogares; y una segunda sección con 7 preguntas referidas a condiciones que afectan a los menores de 18 años en el hogar. (FAO, 2012)

Además, es importante mencionar que, cada una de las preguntas involucra un marco de temporalidad de tres meses antes de la aplicación del cuestionario. Según el manual de aplicación de la FAO (2012) cada respuesta afirmativa se le otorga un puntaje de 1; mientras que a cada respuesta negativa se le otorga un puntaje de 0. Los detalles sobre la interpretación de resultados se muestran a continuación:

Tabla 2.

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

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

Fuente: FAO, 2012

Para recolectar datos sobre diversidad alimentaria se utiliza la guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar, el cual constituye un instrumento de evaluación de bajo costo, rápido, fácil de usar y de cuantificar. (Ver anexo 1, sección 4) Los puntajes de diversidad alimentaria descritos en esta guía son un simple recuento de los grupos de alimentos consumidos durante las últimas 24 horas por los hogares o individuos encuestados. (FAO, 2013)

Mientras que la diversidad alimentaria en el hogar (HDDS) pretende reflejar la capacidad económica de un hogar para acceder a alimentos variados, el puntaje de diversidad alimentaria a nivel individual y en mujeres (WDDS) pretende reflejar la adecuación nutricional de la dieta de una persona, y puede estandarizarse para individuos de cualquier sexo o rango etario. (FAO, 2013)

Para la ejecución del estudio las preguntas estarán centradas en la parte del cuestionario que mide la diversidad a nivel individual, para así evaluar la adecuación de nutrientes y calidad de la dieta en la población del estudio. El WDDS cuenta con 13 preguntas y el puntaje potencial es de 0-9.

Puesto que el cuestionario consta de 13 ítems, cada uno está dirigido a conocer si en las últimas 24 horas, la persona participante ha consumido alguno de los alimentos descritos para cada una de las 13 preguntas que conforman la encuesta. Dichos grupos se detallan a continuación:

Tabla 3.

Grupos de alimentos utilizados para obtener el WDDS

Número(s) de la pregunta	Grupo de alimentos
1, 2	Féculas 1
4	Verduras de hoja verde oscuro
3, 6	Otras frutas y verduras ricas en vitamina A 2
5,7	Otras frutas y verduras 3
8	Carne de vísceras
9, 11	Carne y pescado 4
10	Huevos
12	Legumbres, nueces y semillas
13	Leche y productos lácteos

Notas: 1 “Féculas” es una combinación de los grupos “Cereales” y “Raíces y tubérculos blancos”. 2 El grupo “Otras frutas y verduras ricas en vitamina A” es una combinación de los grupos “Tubérculos y verduras ricos en vitamina A” y “Frutas ricas en vitamina A. 3 El grupo “Frutas y verduras” es una combinación de los grupos “Otras frutas” y “Otras verduras”. 4 El grupo “Carne y pescado” es una combinación de los grupos “Carne” y “Pescado y mariscos”.

Fuente: FAO, 2013

Para interpretar los datos obtenidos, se clasificará en: diversidad baja (para aquellas personas que consumen 3 o menos grupos de alimentos), diversidad media (para personas que consumen de 4 a 5 grupos de alimentos), y diversidad alta (para personas que consumen 6 o más grupos de alimentos). (FAO, 2013)

3.4.1 Validez del cuestionario

La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) es un instrumento que cuenta con respaldo científico, cuyos estudios han demostrado consistentemente su validez interna y externa. De igual modo se dice que la ELCSA es válida por su fuerte correlación con

diversos indicadores socioeconómicos, siendo además una medición directa y necesaria para comprender el fenómeno de la seguridad alimentaria en el hogar. (FAO, 2012)

La medición de diversidad alimentaria mediante la metodología WDDS propuesta por la FAO es válida, debido a que ha sido utilizada en múltiples estudios a lo largo del mundo demostrando su eficacia al medir la calidad de la dieta individual y la probabilidad de adecuación de micronutrientes de la dieta. (FAO, 2013)

Además, mediante la ejecución de la prueba piloto realizada en un equivalente al 10% de la muestra final, se demuestra que el cuestionario es válido puesto que, mide lo necesario para conocer y relacionar cada una de las variables del estudio.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) es un instrumento no sólo válido, sino que también es confiable, puesto que, se ha demostrado que permite potenciar el impacto de los programas nacionales, contribuyendo a optimizar su focalización. (FAO, 2012)

Del mismo modo, la medición del puntaje de diversidad alimentaria de la FAO a nivel individual y en mujeres (WDDS) es confiable, puesto que a través del tiempo ha demostrado garantizar resultados coherentes y que favorecen el seguimiento y evaluación de programas y políticas públicas. (FAO, 2013)

Dicho esto, es importante mencionar que la confiabilidad del cuestionario completo, y especialmente de la sección de “hábitos alimentarios” se obtiene mediante la aplicación de la prueba piloto a un total de 10 personas, cuyas características son similares a las de la población del estudio. Y cuyos resultados demuestran que es posible medir cada una de las variables de la investigación.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es no experimental, puesto que esta se caracteriza por observar un fenómeno en su contexto natural para ser analizado posteriormente. Además, es transversal dado que se trabaja con datos que se recogen en un único momento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

A continuación se realiza la operacionalización de cada una de las variables que integran el estudio:

Tabla 4.

Operacionalización de variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar socio demográficamente a la población del estudio, por medio de la aplicación de una encuesta.	Caracterización sociodemográfica	Variables estadísticas con información asociada a una zona geográfica que permiten explicar las características sociales, demográficas y económicas de dicha zona. (Deyde, s.f)	Se aplica una encuesta digital mediante la cual la población del estudio debe responder la información solicitada.	Edad	()30-35 años ()36-40 años ()41-45 años ()46-50 años ()51-55 años ()56-59 años	Cuestionario estructurado con preguntas cerradas.
				Sexo	()Masculino ()Femenino ()No responde	
				Lugar del distrito en el que reside	()Las Mercedes ()Poás ()Salitrillos ()Tres Marías ()Las Lomas ()Santa Cecilia ()Concepción () San Luis () San Martín () San Isidro () Santa Teresita	

María
Auxiliadora

Grado de escolaridad Primaria completa
 Primaria incompleta
 Secundaria completa
 Secundaria incompleta

 Universidad completa

 Universidad incompleta
 Otro

Cantidad de personas en el hogar Vivo solo/a
 2 personas
 3 personas
 4 personas
 5 personas
 Más de 5 personas

Ingreso mensual aproximado en el hogar Menos de ¢200.000
 Más de ¢200.000
 Más de ¢300.000
 Más de ¢400.000
 Más de ¢500.000
 Más de ¢600.000
 Más de ¢700.000

Monto destinado a la compra de alimentos Menos de ¢200.000
 Más de ¢200.000
 Más de ¢300.000
 Más de

					₡400.000 <input type="checkbox"/> Más de ₡500.000 <input type="checkbox"/> Más de ₡600.000 <input type="checkbox"/> Más de ₡700.000	
Conocer los hábitos alimentarios de los adultos de ambos sexos que residen en el distrito central del cantón de Aserrí, por medio de la aplicación de una encuesta.	Hábitos alimentarios	Todas aquellas costumbres que condicionan la forma en la que los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos y que se encuentran influenciadas por la disponibilidad, nivel de educación alimentaria y el acceso de estos. (Rojas, 2020)	Se aplica una encuesta digital mediante la cual la población del estudio debe responder la información solicitada acerca de sus hábitos alimentarios.	Realización de tiempos de comida por día Adición de sal a alimentos como: huevo, ensaladas, piña, mango, naranja, u otras frutas. Método de cocción utilizado con mayor frecuencia en el hogar.	<input type="checkbox"/> Desayuno <input type="checkbox"/> Merienda o refrigerio en la mañana <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Merienda o refrigerio en la tarde <input type="checkbox"/> Cena <input type="checkbox"/> Colación nocturna o refrigerio después de cenar <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Frito <input type="checkbox"/> Al vapor <input type="checkbox"/> A la plancha <input type="checkbox"/> Hervido <input type="checkbox"/> Con freidora de aire <input type="checkbox"/> Otro	Cuestionario estructurado con preguntas cerradas.
				Lugar en que generalmente	<input type="checkbox"/> Casa <input type="checkbox"/> Trabajo <input type="checkbox"/>	

nte
realizan el
consumo
de
alimentos

Restaurantes
() Otro

Frecuencia
de
consumo
de comidas
rápidas u
otros
alimentos
preparados
en
establecimi
entos
como:
sodas,
restaurante
s u otros.

() Todos los
días
() Nunca
() 1 vez al
mes
() Entre 2 a 3
veces por mes
() 4 o más
veces por mes

Producto
utilizado
para
endulzar
alimentos
o bebidas
como
refrescos,
café, té u
otros.

() Azúcar
moreno
() Azúcar
blanco
() Miel
()
Sustituto/edul
corante
() Otro

Grasa
utilizada
con mayor
frecuencia
para la
cocción de
alimentos.

()Mantequilla
()Manteca
()Aceite
líquido
()Aceite en
spray
()Manteca
() Otro

Frecuencia
de
consumo
de
alimentos

Cereales:

- Arroz Todos los días
- Panes 1 vez a la semana
- Verduras harinosas como papa, yuca y/o plátano. 1 vez cada 15 días
- Pastas 1 vez al mes
- Tortillas (mensual)
 Casi nunca
 Nunca

Leguminos

as:

- Frijoles Todos los días
- Lentejas 1 vez a la semana
- Garbanzos (semanal)
 1 vez cada 15 días
 (quincenal)
 1 vez al mes
 (mensual)
 Casi nunca
 Nunca

Verduras:

- Vegetales como cebolla, chile, culantro, tomate, pepino, zanahoria, apio, zapallo, lechuga, espinacas, Todos los días
 - 1 vez a la semana (semanal)
 - 1 vez cada 15 días (quincenal)
 - 1 vez al mes (mensual)
 - Casi nunca
-

chayote, () Nunca
palmito,
perejil,
ayote,
entre otros.

Carnes:

-Pollo () Todos los
-Carnes días
rojas () 1 vez a la
-Huevo semana
-Pescado (semanal)
-Mariscos () 1 vez cada
-Quesos 15 días
(quincenal)
() 1 vez al
mes
(mensual)
() Casi nunca
() Nunca

Grasas:

-Aguacate () Todos los
-Natillas días
-Mayonesa () 1 vez a la
- semana
Mantequill (semanal)
a () 1 vez cada
-Margarina 15 días
-Semillas (quincenal)
como: () 1 vez al
maní, mes
almendras (mensual)
o nueces () Casi nunca
-Aceite de () Nunca
canola,
oliva,
girasol,
maíz y/o
soya
-Alimentos
de
paquetillo
como
papas

tostadas u
otros
snacks

Azúcares:

- Todos los días
 - Confites 1 vez a la semana
 - Miel 1 vez cada (semanal)
 - Leche condensad 1 vez cada a
 - Azúcar de mesa 15 días (quincenal)
 - Jaleas 1 vez al mes
 - Repostería (mensual)
 - Casi nunca
 - Nunca
-

Conocer el grado de seguridad alimentaria de la población del estudio, por medio de la aplicación de ELCSA	Seguridad alimentaria	Estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social, a los alimentos que necesitan, en calidad y cantidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizando un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo. (Ministerio de Salud, 2011).	Se aplica una encuesta digital mediante la cual la población del estudio debe responder cada una de las preguntas correspondientes a la escala ELCSA.	En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó por que los alimentos se acabaran en el hogar?	() Sí () No	Cuestionario estructurado con preguntas cerradas.
				En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	() Sí () No	
				En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	() Sí () No	
				En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	() Sí () No	

últimos 3 () No
meses por
falta de
dinero u
otros
recursos,
¿alguna
vez usted o
algún
adulto en
su hogar
tuvo una
alimentaci
ón basada
en poca
variedad
de
alimentos?

En los () Sí
últimos 3 () No
meses por
falta de
dinero u
otros
recursos,
¿alguna
vez usted o
algún
adulto en
su hogar
dejó de
desayunar,
almorzar o
cenar?

En los () Sí
últimos 3 () No
meses por
falta de
dinero u
otros
recursos,
¿alguna
vez usted o
algún
adulto de
su hogar
comió

menos de
lo que
debía
comer?

En los () Sí
últimos 3 () No
meses por
falta de
dinero u
otros
recursos,
¿alguna
vez usted o
algún
adulto en
su hogar
sintió
hambre
pero no
comió?

En los () Sí
últimos 3 () No
meses por
falta de
dinero u
otros
recursos,
¿alguna
vez usted o
algún
adulto en
su hogar
comió una
vez al día o
dejó de
comer
durante
todo el
día?

En los () Sí
últimos 3 () No
meses por
falta de
dinero u
otros
recursos,

¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, Sí No

¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, Sí No

¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?

En los Sí

últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía? No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar? Sí No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre Sí No

pero no
comió?

En los Sí
últimos 3 No
meses por
falta de
dinero u
otros
recursos,
¿alguna
vez algún
menor de
18 años en
su hogar
solo comió
una vez al
día o dejó
de comer
durante
todo un
día?

Identificar la diversidad alimentaria de la población del estudio según los criterios de la FAO.	Diversidad alimentaria	Medición del consumo de alimentos para conocer el acceso que tienen los hogares a una variedad de alimentos y se mide a través de índices validados. (Morales, et al., 2018)	Se aplica una encuesta digital mediante la cual la población del estudio debe responder las preguntas relacionadas con la diversidad alimentaria según los criterios de la FAO.	¿Ayer consumió cereales como: pasta, arroz, maíz, trigo, pan o entre otros?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	Cuestionario estructurado con preguntas cerradas.
				¿Ayer consumió raíces y tubérculos como: papa, ñame, yuca y entre otros?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
				¿Ayer consumió alguna verdura de color rojo o anaranjado como zanahoria, chile dulce, tomate o entre otros?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
				¿Ayer consumió alguna verdura de hoja verde oscuro como espinaca, lechuga, berros, culantro o entre otros?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
				¿Ayer consumió otras verduras como: cebolla,	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	

Fuente: Elaboración propia, 2024.

3.7 PLAN PILOTO

Con el fin de confirmar la validez y confiabilidad del instrumento creado se aplica una prueba piloto en un 10% de la muestra final, lo que corresponde a un total de 12 personas. Mediante los resultados de dicha prueba se determina si los participantes comprenden cada una de las preguntas incluidas en el estudio. Y además, se realiza con el propósito de realizar ajustes al instrumento final.

Cabe resaltar, que la prueba piloto se ejecuta en una población similar, pero no igual a la del estudio. Es por esto que, se aplicó a 12 personas residentes de otro cantón y distrito con características semejantes a las de la población del distrito central del cantón de Aserrí. Los resultados del plan piloto, así como las modificaciones realizadas para el instrumento final se muestran en el anexo 1.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se realiza una encuesta por medio de la plataforma Google Forms, dentro de la cual se incluye el consentimiento informado, además de cada una de las secciones dirigidas a medir las variables del estudio.

Una vez creado, se procede a generar un enlace de ingreso, el cual se envía a personas que cumplan con cada uno de los criterios de inclusión propuestos para la investigación, y quienes deberán completar la encuesta de forma digital.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los resultados obtenidos por medio de Google forms se trasladan a una base de datos creada con Excel, mediante la cual se codifica cada una de las variables del estudio, para posteriormente realizar el respectivo análisis de forma precisa.

3.10 ANÁLISIS DE LOS DATOS

Para cumplir el objetivo de la investigación se realizan pruebas de hipótesis para analizar la independencia entre dos variables; es decir, lograr determinar si hay relación entre las categorías de una variable con respecto a la otra. En este caso, se emplean diversas pruebas no paramétricas. La prueba utilizada específicamente en este estudio es la prueba Chi Cuadrado.

Para la realización del estudio se determina la existencia de una relación significativa o no, basada en el valor p. Cuando el valor p es menor que el nivel de significancia establecido (en este caso, 0.10), se concluye que existe una relación significativa entre las variables. Por el contrario, si el valor p es mayor a 0.10, no hay suficiente evidencia para afirmar que existe una relación significativa entre las variables.

CAPÍTULO IV:
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS UNIVARIADOS

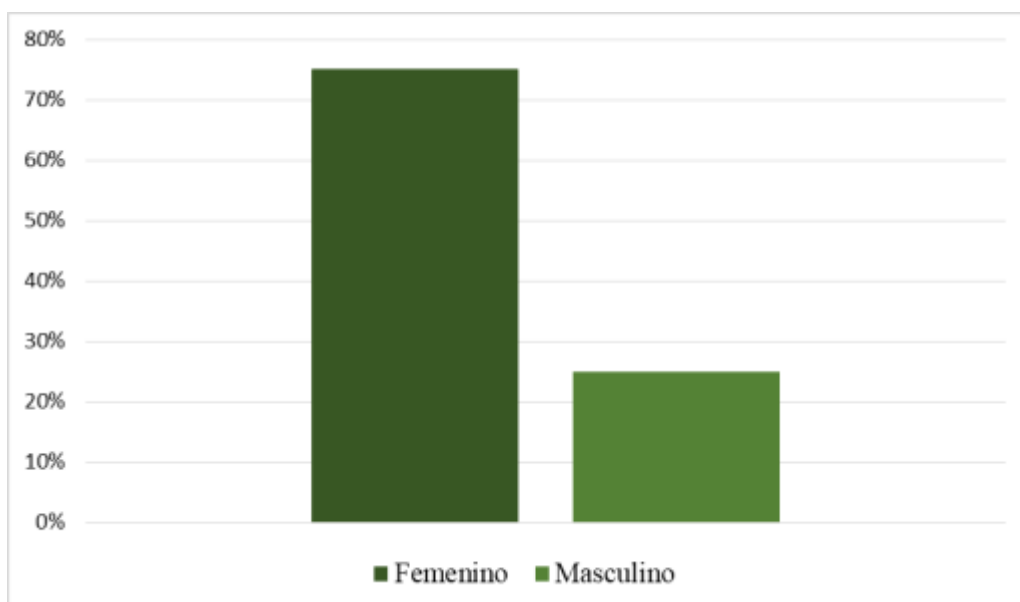
A continuación se presentan los resultados univariados obtenidos para cada una de las variables de la investigación:

4.1.1 Caracterización sociodemográfica

Las siguientes tablas y figuras muestran los resultados obtenidos a partir de las preguntas del cuestionario agregadas con el propósito de caracterizar socio demográficamente a la población participante.

Figura 1.

Distribución porcentual de la población según sexo



Fuente: elaboración propia, 2024.

Tal y como se observa en la figura anterior, la muestra se encuentra integrada mayoritariamente por mujeres, quienes representan un 75% del total, lo cual es equivalente a 86 personas; mientras que el 25% restante está integrado por 29 hombres.

Tabla 5.

Caracterización sociodemográfica de la población

Variable	Porcentaje	Población (n=115) valor absoluto
Rango etario		
30-35 años	39%	45
36-40 años	22%	25
41-45 años	17%	20
46-50 años	12%	14
51-55 años	7%	8
56-59 años	3%	3
Grado de escolaridad		
Primaria completa	10%	11
Primaria incompleta	3%	3
Secundaria completa	15%	17
Secundaria incompleta	16%	19
Universidad completa	30%	35
Universidad incompleta	26%	30
Cantidad de personas por hogar		
Vive solo/a	2%	2
2 personas	17%	20
3 personas	27%	31
4 personas	32%	37
5 personas	12%	14
Más de 5 personas	10%	11
Ingreso mensual por hogar		
Menos de ¢200.000	6%	7
Más de ¢200.000	4%	5
Más de ¢300.000	8%	9
Más de ¢400.000	15%	17
Más de ¢500.000	10%	12
Más de ¢600.000	12%	14
Más de ¢700.000	45%	51
Inversión a la compra de alimentos por hogar		
Menos de ¢200.000	36%	43
Más de ¢200.000	35%	42
Más de ¢300.000	17%	20
Más de ¢400.000	6%	4
Más de ¢500.000	3%	3
Más de ¢600.000	2%	2
Más de ¢700.000	1%	1

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 5 muestra los principales resultados correspondientes a la caracterización sociodemográfica de la población bajo estudio, en la cual predominan personas en el rango de los 30 a los 39 años de edad, representando un 39% de la muestra (n=45), seguido de personas entre los 36 y los 40 años con un 22% (n=25). Además, se observa que la mayoría de los hogares están integrados por más de 4 miembros; puesto que los hogares integrados por 3 o menos personas representan únicamente un 46% del total de la muestra (n=53).

Asimismo, es posible observar que en la mayoría de hogares el ingreso mensual es de más de ¢700.000, ya que dicha respuesta fue seleccionada por un 45% de la población (n=51). Mientras que, de dichos ingresos, la mayoría de hogares indicaron destinar menos de ¢200.000 a la compra de alimentos, representando así un 36% de la muestra (n=43).

4.1.2 Hábitos alimentarios

A continuación se muestran los resultados obtenidos a partir de las preguntas enfocadas en conocer los hábitos alimentarios de la población bajo estudio:

Tabla 6.

Tiempos de comida realizados por la población participante

Tiempo de comida	Porcentaje	Población (n=115) valor absoluto
Desayuno	91%	105
Merienda de la mañana	31%	33
Almuerzo	93%	106
Merienda de la tarde	64%	73
Cena	88%	101
Colación nocturna	15%	17

Nota: Los participantes de la investigación podían seleccionar varias opciones, por ende, los datos de la tabla superan el 100%.

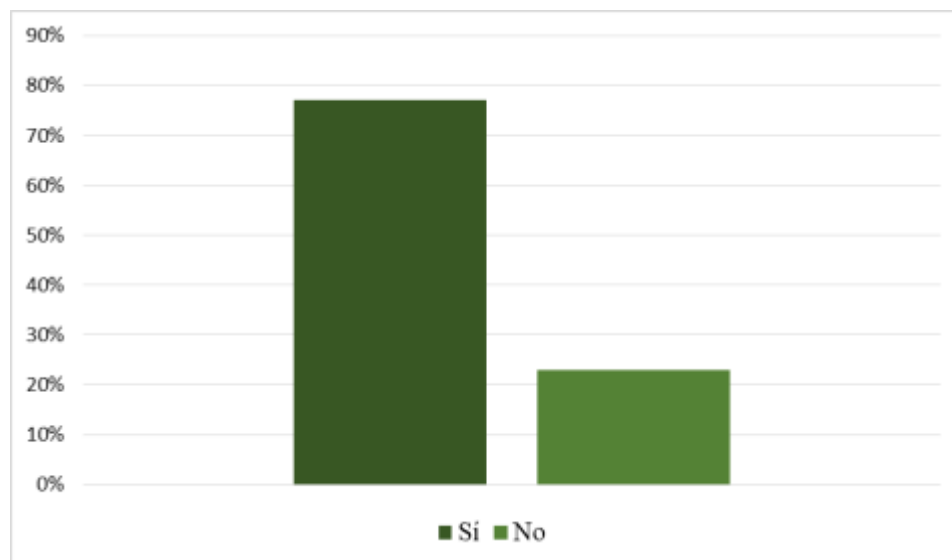
Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 6 demuestra que los tiempos de comida realizados con mayor frecuencia por parte de la muestra son el desayuno, el almuerzo y la cena. Mientras que por el contrario, la merienda

de la tarde y la colación nocturna son los tiempos de comida menos realizados con un 31% (n=33) y 15% (n=17) respectivamente.

Figura 2.

Distribución de la población según si adicionan o no sal a los alimentos preparados



Fuente: elaboración propia, 2024.

En la figura 2 se demuestra que predomina el porcentaje de personas que suelen adicionar sal a comidas como huevo, ensaladas, piña, mango, naranja, u otras frutas, puesto que representan un 77% del total (n=89); es decir que únicamente un 23% (n=26) no adicionan sal a los alimentos ya preparados o listos para consumo.

Tabla 7.

Distribución de la población según los métodos de cocción utilizados con mayor frecuencia

Método de cocción	Porcentaje	Población (n=115) valor absoluto
Frito	59%	68
Al vapor	30%	35
A la plancha	44%	50
Hervido	53%	60
Con freidora de aire	51%	59

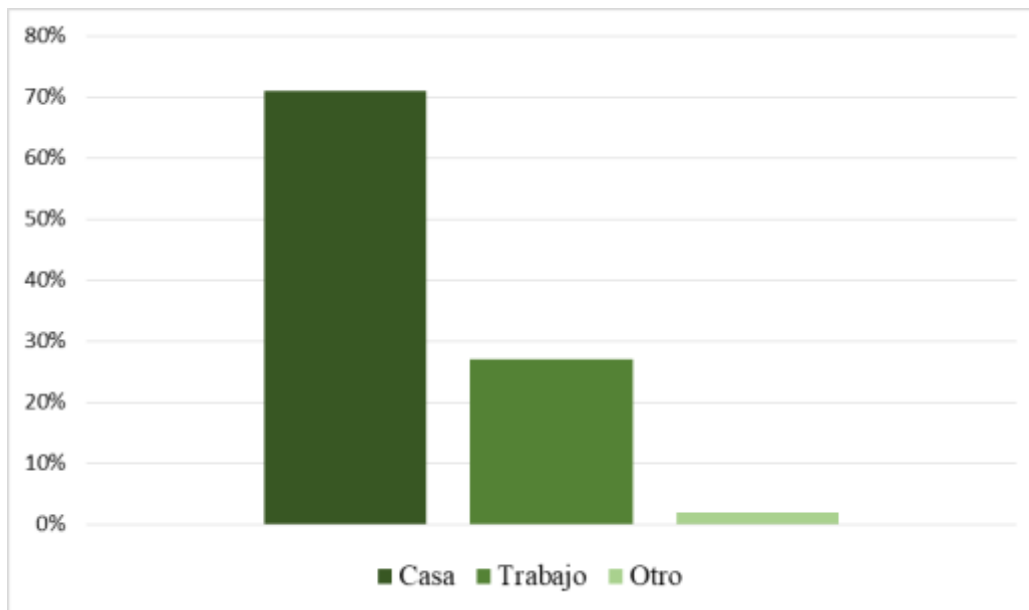
Nota: Los participantes de la investigación podían seleccionar varias opciones, en caso de utilizar con frecuencia más de un método de cocción.

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 7 evidencia que el método de cocción más utilizado en los hogares de la muestra es el frito, puesto que fue seleccionado por un 59% de la población (n=68). Mientras que, el menos utilizado es el método al vapor, seleccionado por únicamente un 30% de la muestra (n=35).

Figura 3.

Distribución de la población según el lugar en que suelen realizar los tiempos de comida



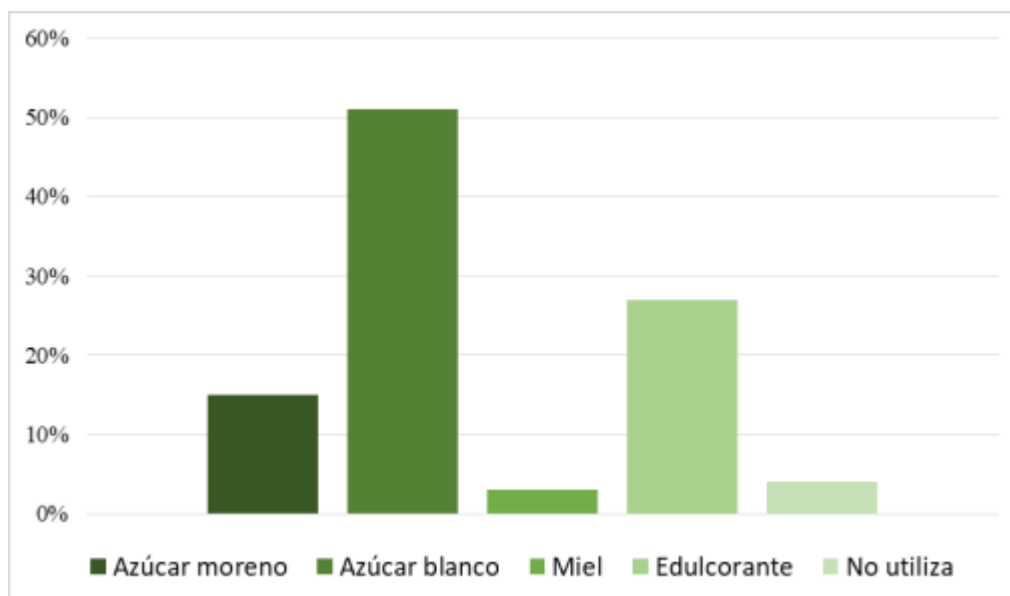
Nota: Únicamente dos participantes seleccionaron la opción de “otro”, para la cual uno de ellos especificó que suele realizar la mayoría de tiempos de comida en la universidad, y el otro participante indica realizarlos en restaurantes.

Fuente: elaboración propia, 2024.

La figura 3, correspondiente al lugar en que suelen realizar los tiempos de comida evidencia que la mayoría de personas realizan gran parte de sus tiempos de comida en el hogar, representando así, un 71% de la población (n=82), mientras que un 27% de la muestra (n=31) realiza sus tiempos de comida en el trabajo. El 2% restante (n=2) corresponde a participantes que indicaron realizar sus comidas en la universidad y en restaurantes.

Figura 4.

Distribución de la población según producto utilizado con frecuencia para endulzar alimentos



Fuente: elaboración propia, 2024.

La figura 4 evidencia que en la mayoría de hogares que integran el estudio se utilizan azúcares simples a diario para endulzar alimentos o bebidas; de los cuales el azúcar blanco es el más consumido, representando un 51% de la población (n=59). Posterior a eso, los edulcorantes son el segundo producto más utilizado dentro de los hogares para endulzar alimentos, puesto que 27% de la muestra (n=31) seleccionaron dicha opción. En contraparte, un 4% (n=5) de la muestra indicó que no utiliza ningún producto para endulzar alimentos ni bebidas.

Tabla 8.

Distribución de la población según la grasa utilizada con mayor frecuencia para preparar los alimentos

Grasa utilizada	Porcentaje	Población (n=115) valor absoluto
Aceite líquido	79%	91
Aceite en spray	10%	12
Mantequilla	4%	4
Manteca	7%	8

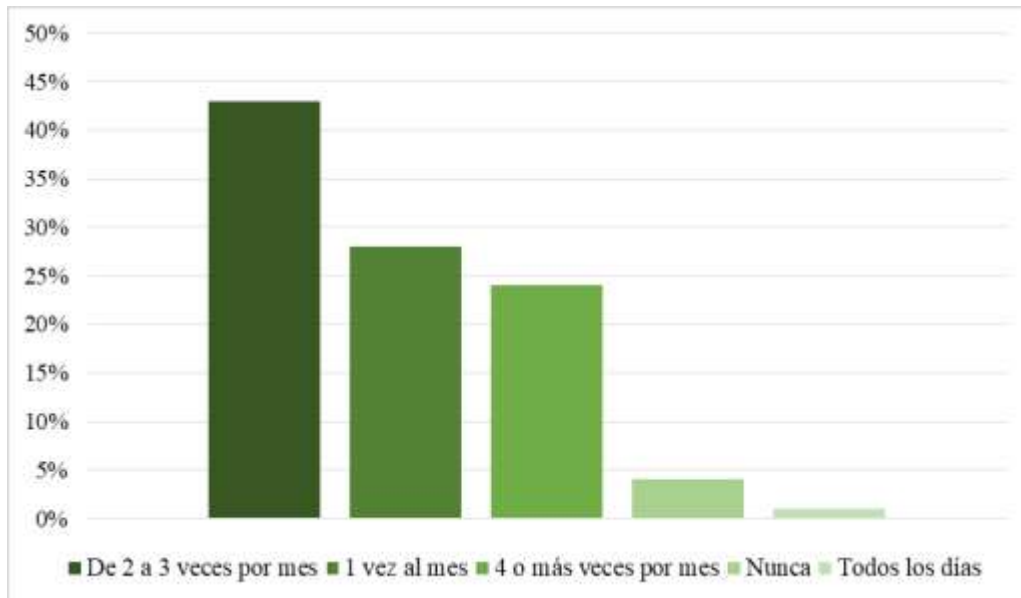
Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 8 se evidencia que la grasa más utilizada en los hogares del estudio para preparar los alimentos es el aceite líquido, siendo utilizado por un 79% de la población (n=91); seguido

del aceite en spray que es utilizado por un 10% de la muestra (n=12). Mientras que la manteca y la mantequilla son los menos utilizados para la cocción de alimentos.

Figura 5.

Distribución de la población según la frecuencia con que consumen comidas rápidas



Fuente: elaboración propia, 2024.

En la figura anterior es posible observar que la mayoría de la población; es decir, un 43% (n=49) suelen consumir comidas preparadas fuera de casa preparados en establecimientos como: sodas, restaurantes u otros entre 2 y 3 veces al mes. Seguido de un 28% (n=32)

4.1.2.1 Frecuencia de consumo de alimentos

Como parte de los hábitos alimentarios se realizó una frecuencia de consumo de diversos grupos de alimentos. A continuación se muestran los resultados obtenidos:

Tabla 9.

Frecuencia de consumo de harinas en la población del estudio

Alimento	Diario (n=115)	Semanal (n=115)	Quincenal (n=115)	Mensual (n=115)	Casi nunca (n=115)	Nunca (n=115)
----------	-------------------	--------------------	----------------------	--------------------	-----------------------	------------------

Arroz	91	20	3	0	1	0
Pan	46	51	9	6	3	0
Verduras harinosas	42	54	13	4	2	0
Pastas	8	62	30	6	8	1
Tortillas	17	44	26	7	19	2

Fuente: elaboración propia, 2024.

El cereal consumido con mayor frecuencia por parte de la muestra es el arroz, consumido de forma diaria por un gran porcentaje de la muestra. Seguido de esto, el pan y las verduras harinosas son las siguientes más consumidas, incluso, ningún participante seleccionó la opción de “nunca” para dichos grupos de alimentos.

Tabla 10.

Frecuencia de consumo de leguminosas en la población del estudio

Alimento	Diario (n=115)	Semanal (n=115)	Quincenal (n=115)	Mensual (n=115)	Casi nunca (n=115)	Nunca (n=115)
Frijoles	59	34	11	1	5	5
Lentejas	2	32	40	17	14	10
Garbanzos	3	23	49	15	16	9

Fuente: elaboración propia, 2024.

La leguminosa más consumida por parte de la muestra son los frijoles; ya que, un 81% de la muestra (n=93) indicaron consumirlos ya sea de forma diaria o al menos una vez por semana.

Tabla 11.

Frecuencia de consumo de vegetales en la población del estudio

Alimento	Diario (n=115)	Semanal (n=115)	Quincenal (n=115)	Mensual (n=115)	Casi nunca (n=115)	Nunca (n=115)
Vegetales	88	14	9	1	1	2

Fuente: elaboración propia, 2024.

Referente al consumo de vegetales es posible observar mediante la tabla 11 que, únicamente un 77% de la población manifiesta un consumo elevado de los mismos; puesto que corresponde a 88 participantes que seleccionaron la opción de “diario”.

Tabla 12.

Frecuencia de consumo de proteínas en la población del estudio

Alimento	Diario (n=115)	Semanal (n=115)	Quincenal (n=115)	Mensual (n=115)	Casi nunca (n=115)	Nunca (n=115)
Pollo	32	76	5	1	1	0
Carnes rojas	27	61	18	4	1	4
Pescado	13	51	28	10	4	9
Mariscos	1	19	37	19	18	21
Queso	44	42	16	7	4	2

Fuente: elaboración propia, 2024.

La proteína consumida con mayor frecuencia corresponde al pollo, el cual es consumido al menos una vez por semana, e incluso de forma diaria, por un 94% de la muestra (n=108), seguido del grupo de carnes rojas, con un 77% (n=88). Por el contrario, el grupo de mariscos es el menos consumido; incluso un 36% (n=41) de los participantes refieren no consumirlos “nunca” o “casi nunca”.

Tabla 13.

Frecuencia de consumo de grasas en la población del estudio

Alimento	Diario (n=115)	Semanal (n=115)	Quincenal (n=115)	Mensual (n=115)	Casi nunca (n=115)	Nunca (n=115)
Aguacate	14	41	32	10	7	11
Natilla	18	38	25	11	13	10
Mayonesa	8	30	42	7	16	12
Mantequilla	37	46	14	7	9	2
Margarina	14	19	36	9	12	25
Semillas	10	26	34	16	16	13
Aceite	56	11	20	6	11	11
Snacks	18	38	31	11	13	4

Fuente: elaboración propia, 2024.

Las grasas más utilizadas según la frecuencia de consumo representada en la tabla 13, corresponden a aquellas utilizadas no sólo para consumo individual, sino también para la preparación y cocción de platillos. Es decir, el aceite y la mantequilla, representando un 49% (n=56) y un 32% (n=37) respectivamente, según consumo “diario”.

Tabla 14.

Frecuencia de consumo de azúcares en la población del estudio

Alimento	Diario (n=115)	Semanal (n=115)	Quincenal (n=115)	Mensual (n=115)	Casi nunca (n=115)	Nunca (n=115)
Confites	9	24	35	12	22	13
Miel	3	13	33	12	36	18
Leche condensada	3	6	37	18	35	16
Azúcar de mesa	31	9	22	13	21	19
Jaleas	3	21	37	10	32	12
Repostería	7	29	49	16	16	7

Fuente: elaboración propia, 2024.

El azúcar de mesa es según la tabla 14, el alimento consumido con mayor frecuencia por parte de la muestra, del grupo de los azúcares simples. Ya que, es consumido de forma diaria o al menos una vez por semana, por parte de un 35% de la población (n=40).

4.1.3 Seguridad alimentaria según ELCSA

A partir de las preguntas destinadas a determinar el grado de (in)seguridad alimentaria de los participantes, según los criterios de ELCSA, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 15.

Distribución de la población del estudio según grado de (in)seguridad alimentaria

Tipo de hogar	Clasificación de la (in)seguridad alimentaria							
	Seguridad		Inseguridad leve		Inseguridad moderada		Inseguridad severa	
	%	n=115 valor	%	n=115 valor	%	n=115 valor	%	n=115 valor

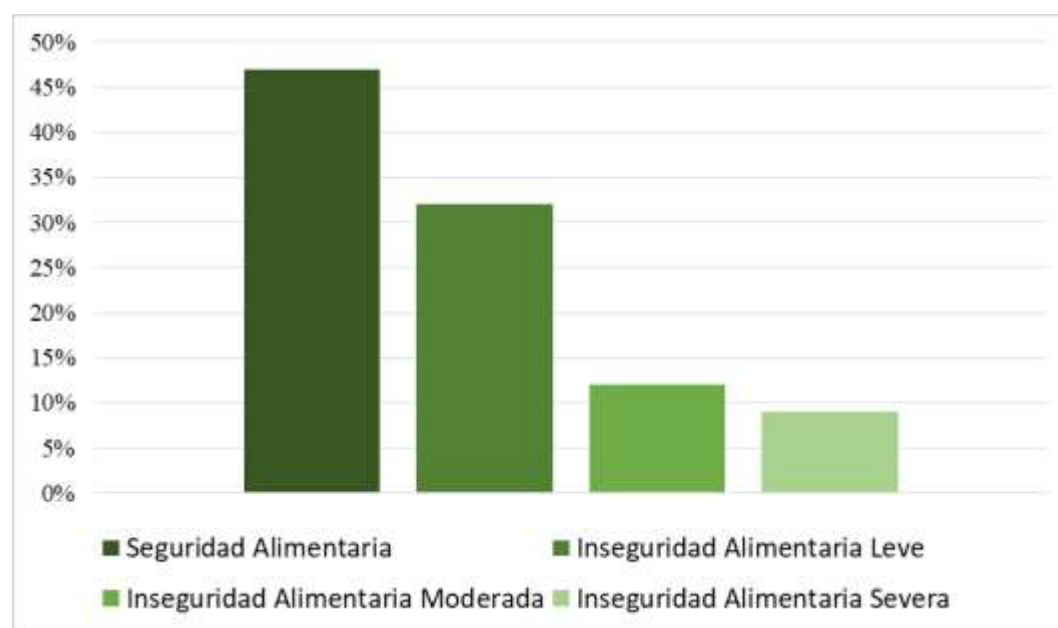
	absoluto		absoluto		absoluto		absoluto	
Hogares integrados solamente por personas adultas	28%	32	13%	15	3%	4	2%	2
Hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años	19%	22	19%	22	9%	10	7%	8

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 15 corresponde a un resumen de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA); dichos resultados se encuentran divididos según el tipo de hogar estudiado y sus respectivas clasificaciones. Puesto que, la población del estudio está compuesta por 53 hogares en los que viven únicamente adultos, y 62 hogares en los que viven adultos y uno o varios menores de 18 años.

Figura 6.

Clasificación de la (in)seguridad alimentaria en la población del estudio



Fuente: elaboración propia, 2024.

Del mismo modo, la figura 6 representa el resumen general de la clasificación de la inseguridad alimentaria en la muestra, donde se observa que un 47% (n=54) de los hogares cuentan con los

criterios establecidos para ser clasificados como hogares con Seguridad Alimentaria. De la totalidad de hogares, el 53% restante (n=61) obedece a hogares con Inseguridad Alimentaria en alguno de los grados establecidos por la ELCSA; es decir, inseguridad alimentaria leve, moderada o severa.

4.1.4 Diversidad alimentaria según FAO

A continuación se detallan los resultados obtenidos con el fin de determinar la diversidad alimentaria en la población participante:

Tabla 16.

Distribución de la población del estudio según clasificación de diversidad alimentaria

Grado de diversidad alimentaria	Porcentaje	Población (n=115) valor absoluto
Diversidad alimentaria alta	78%	90
Diversidad alimentaria media	17%	20
Diversidad alimentaria baja	5%	5

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 16 se observa que la mayoría de personas que integran el estudio cumplen con los criterios establecidos bajo la metodología FAO, para determinar su grado de diversidad alimentaria como “alto”. Mientras que, sólo un 22% (n=25) demostraron una ingesta de alimentos asociada a una diversidad alimentaria “baja” o “media” en las 24 horas previas a la encuesta.

4.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS BIVARIADOS

Este apartado se encuentra destinado a determinar por medio de pruebas de hipótesis si las variables del estudio tienen o no relación entre sí, para lo cual se utilizó la prueba Chi Cuadrado.

4.2.1 Relación de los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según FAO

Al analizar estadísticamente la relación entre dichas variables, se obtuvieron los resultados que se muestran a continuación:

Tabla 17.

Relación de los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según FAO

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Tiempos de comida que realiza	38.9609	0.4858	No hay relación
Suele agregar sal a los alimentos	2.6354	0.2204	No hay relación
Métodos de cocción	49.8715	0.8211	No hay relación
Donde suele consumir los alimentos	24.6297	0.0940	No hay relación
Frecuencia de consumo de comidas rápidas	5.4713	0.6212	No hay relación
Tipo de endulzante	17.7406	0.5167	No hay relación
Tipo de grasa utilizado para cocinar	7.1142	0.7816	No hay relación
Cereales/harinas [Arroz]	5.8900	0.4148	No hay relación
Cereales/harinas [Pan]	3.2372	0.9295	No hay relación
Cereales/harinas [Verduras harinosas como papa, yuca y/o plátano.]	12.6421	0.1659	No hay relación
Cereales/harinas [Pastas]	7.7489	0.5602	No hay relación
Cereales/harinas [Tortillas]	9.7649	0.4233	No hay relación
Leguminosas [Frijoles]	8.5204	0.5022	No hay relación
Leguminosas [Lentejas]	4.5541	0.9185	No hay relación
Leguminosas [Garbanzos]	11.5529	0.2964	No hay relación
Verduras [Vegetales]	15.3253	0.1579	No hay relación
Carnes [Pollo]	6.6902	0.4358	No hay relación
Carnes [Carnes rojas]	5.0250	0.8141	No hay relación
Carnes [Pescado]	8.0583	0.6017	No hay relación
Carnes [Mariscos]	6.1490	0.7616	No hay relación
Carnes [Queso]	13.6632	0.2029	No hay relación
Grasas [Aguacate]	7.0603	0.7391	No hay relación
Grasas [Natilla]	6.4082	0.7966	No hay relación
Grasas [Mayonesa]	8.0036	0.6442	No hay relación
Grasas [Mantequilla]	5.8671	0.8101	No hay relación
Grasas [Margarina]	14.2149	0.1509	No hay relación
Grasas [Semillas como: maní, almendras o nueces]	6.7428	0.7781	No hay relación
Grasas [Aceite de canola, oliva, girasol, maíz y/o soya]	6.0183	0.8466	No hay relación
Grasas [Alimentos de paquete como papas tostadas u otros]	7.1953	0.7146	No hay relación
Azúcares [Confites]	10.8258	0.3578	No hay relación
Azúcares [Miel]	10.0354	0.4373	No hay relación
Azúcares [Leche condensada]	8.7886	0.5437	No hay relación
Azúcares [Azúcar de mesa]	11.6346	0.3148	No hay relación
Azúcares [Jaleas]	12.3586	0.2844	No hay relación

Azúcares [Repostería] 10.8151 0.3593 No hay relación

Fuente: elaboración propia, 2024.

Mediante la tabla 17 se determina que no existe ninguna relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios de la población, y su nivel de diversidad alimentaria determinado según la metodología propuesta por la FAO, dado que todos los valores p son mayores al nivel de significancia de 0.1.

Esto incluye variables como los tiempos de comida, la adición de sal, los métodos de cocción, y el lugar donde se consumen los alimentos, cuyos valores p no evidencian una relación estadística relevante. Asimismo, el tipo de alimentos consumidos, como cereales, leguminosas, carnes, grasas y azúcares (determinados mediante la frecuencia de consumo aplicada), tampoco muestran una asociación significativa con la diversidad alimentaria.

Por ejemplo, los valores p de variables como "frecuencia de consumo de comidas rápidas" (0.6212) y "tipo de grasa utilizado para cocinar" (0.7816) sugieren la ausencia de una correlación relevante. En resumen, ninguna de las variables analizadas presentó una relación estadísticamente significativa con la diversidad alimentaria según la FAO.

4.2.2 Relación de la seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO

Para determinar si existe o no relación entre el grado de seguridad alimentaria de la población, con sus respectivos grados de diversidad alimentaria, se aplicaron pruebas estadísticas cuyos resultados se muestran a continuación:

Tabla 18.

Relación de la seguridad alimentaria según ELCSA con la diversidad alimentaria según FAO

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Diversidad alimentaria	6.9668	0.5002	No hay relación

Fuente: elaboración propia, 2024.

Los resultados del análisis mostrado en la tabla anterior indican que no existe una relación significativa entre la seguridad alimentaria según ELCSA con la diversidad alimentaria según FAO.

4.2.3 Relación de la seguridad alimentaria según ELCSA con las características sociodemográficas

Como parte de los alcances de la investigación, se realizó el análisis estadístico que permitió determinar si existe alguna relación entre las variables estudiadas, es decir, hábitos alimentarios, diversidad alimentaria y seguridad alimentaria. Los resultados a partir de dicho análisis se ampliarán a continuación:

Tabla 19.

Relación de la seguridad alimentaria según ELCSA y las características sociodemográficas

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Edad	17.1745	0.6537	No hay relación
Sexo	16.1140	0.0025	Hay relación
Distrito	66.1277	0.0260	Hay relación
Escolaridad	41.2288	0.0480	Hay relación
¿Cuántas personas viven en su hogar?	21.2431	0.3883	No hay relación
Ingreso mensual del hogar	36.0099	0.0640	Hay relación
¿Cuánto se destina a la compra de alimentos?	11.3915	0.9725	No hay relación

Fuente: elaboración propia, 2024.

El estadístico de Chi Cuadrado para la variable 'Sexo' es 16.1140 con un valor p de 0.0025, lo cual indica que hay una relación significativa entre el sexo y la seguridad alimentaria. De manera similar, la variable 'Distrito' muestra un estadístico de Chi Cuadrado de 66.1277 con un valor p de 0.0260, sugiriendo una relación significativa entre la seguridad alimentaria y la ubicación geográfica.

La variable 'Escolaridad' también es significativa, con un estadístico de 41.2288 y un valor p de 0.0480, indicando que el nivel educativo influye en la seguridad alimentaria. Además, la

variable 'Ingreso mensual del hogar' muestra una relación significativa, con un estadístico de Chi Cuadrado de 36.0099 y un valor p de 0.0640. Para analizar de forma más concreta el comportamiento de dichas relaciones estadísticas, se presenta la siguiente tabla:

Tabla 20.

Inseguridad alimentaria según características sociodemográficas

Característica sociodemográfica	Nivel inseguridad				Fuera de Rango
	Seguridad Alimentaria	Inseguridad Alimentaria Leve	Inseguridad Alimentaria Moderada	Inseguridad Alimentaria Severa	
Sexo					
Femenino	43	22	14	5	2
Masculino	11	14	0	0	4
Distrito					
Barrio Las Mercedes	6	2	3	0	1
Concepción	0	1	1	1	0
Las Lomas	0	0	2	0	0
María Auxiliadora	10	7	2	1	1
Poás	4	6	0	2	0
Salitrillos	6	6	4	0	1
San Isidro	5	1	0	0	0
San Luis	13	3	2	0	1
San Martín	2	0	0	0	1
Santa Cecilia	1	3	0	0	0
Santa Teresita	5	1	0	0	1
Tres Marías	2	6	0	1	0
Escolaridad					
Primaria completa	4	6	0	1	0
Primaria incompleta	0	1	0	1	1
Secundaria completa	10	3	1	1	2
Secundaria incompleta	7	3	6	2	1
Universidad completa	15	11	7	0	1
Universidad incompleta	17	12	0	0	1
Maestría	1	0	0	0	0
Ingreso mensual del hogar					
Menos de ₡200.000	1	4	0	2	0
Más de ₡200.000	1	1	2	0	1

Más de ¢300.000	3	3	1	2	0
Más de ¢400.000	10	4	3	0	0
Más de ¢500.000	6	4	1	0	1
Más de ¢600.000	7	5	1	1	0
Más de ¢700.000	26	15	6	0	4

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla anterior se observa que el género femenino presenta una mayor incidencia de inseguridad alimentaria, con 22 casos de inseguridad leve, 14 moderada y 5 severa, en comparación con el género masculino, que solo presenta casos en niveles de inseguridad leve y ningún caso de inseguridad moderada o severa. La mayoría de los hombres se encuentran en el rango de seguridad alimentaria, lo que sugiere una diferencia significativa en la experiencia de inseguridad alimentaria según el sexo.

Al desglosar por distrito, la información recolectada sugiere que la mayor cantidad de casos de inseguridad alimentaria se encuentra en María Auxiliadora, con una distribución en distintos niveles de inseguridad. San Luis también presenta una cantidad notable de casos de inseguridad leve y moderada, mientras que en otros distritos como San Isidro y Las Lomas, la inseguridad alimentaria se concentra menos y se limita a casos leves. Esto podría indicar variaciones geográficas en la vulnerabilidad alimentaria.

La escolaridad muestra una tendencia clara en la que aquellos con niveles de estudios universitarios completos e incompletos tienen una mayor representación en el grupo de seguridad alimentaria, pero también una significativa presencia en los casos de inseguridad leve. Por otro lado, las personas con secundaria incompleta tienen una mayor incidencia de inseguridad moderada y severa.

En cuanto a los ingresos mensuales del hogar, la seguridad alimentaria se incrementa a medida que aumentan los ingresos, especialmente en aquellos con ingresos superiores a ¢700.000, donde se observan 26 casos de seguridad alimentaria. Sin embargo, en este mismo grupo, también hay casos de inseguridad leve y moderada. Los niveles más bajos de ingreso, como

los que se encuentran por debajo de ₡300.000, muestran una mayor proporción de inseguridad alimentaria moderada y severa.

4.2.3 Relación de la diversidad alimentaria según FAO con las características sociodemográficas

Del mismo modo, se realizó el análisis estadístico para determinar la existencia de relaciones significativas entre la clasificación de diversidad alimentaria, con alguna o varias características sociodemográficas. La siguiente tabla muestra los resultados obtenidos.

Tabla 21.

Relación de la diversidad alimentaria según FAO y las características sociodemográficas

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Edad	9.9078	0.4198	No hay relación
Sexo	5.4774	0.0505	Hay relación
Distrito	41.0383	0.0180	Hay relación
Escolaridad	7.3987	0.7686	No hay relación
¿Cuántas personas viven en su hogar?	4.3308	0.9345	No hay relación
Ingreso mensual del hogar	7.1058	0.8711	No hay relación
¿Cuánto se destina a la compra de alimentos?	10.2172	0.5157	No hay relación

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 21 permite determinar que en particular, el sexo y el distrito muestran una relación con la diversidad alimentaria. Para el sexo, con un valor de p de 0.0505, se observa que hay una diferencia en la diversidad alimentaria entre hombres y mujeres, lo que sugiere que el género podría influir en la variedad de alimentos consumidos. Asimismo, el distrito presenta una relación significativa con la diversidad alimentaria (valor de p de 0.0180), indicando que la localización geográfica de los individuos puede ser un factor relevante en la variabilidad de su dieta.

En contraste, no se encuentran relaciones significativas entre la diversidad alimentaria y otras características como la edad, la escolaridad, el número de personas que viven en el hogar, el

ingreso mensual del hogar y el gasto destinado a la compra de alimentos, ya que todos estos presentan valores de p superiores al nivel de significancia establecido. Para presentar detalladamente el comportamiento de las relaciones encontradas, se presenta la siguiente tabla:

Tabla 22.

Diversidad alimentaria según características sociodemográficas

Característica sociodemográfica	Diversidad alimentaria		
	Baja	Media	Alta
Sexo			
Femenino	2	12	72
Masculino	3	7	19
Distrito			
Barrio Las Mercedes	0	0	12
Concepción	0	0	3
Las Lomas	0	2	0
María Auxiliadora	0	2	19
Poás	0	2	10
Salitrillos	1	3	13
San Isidro	0	2	4
San Luis	0	4	15
San Martín	0	0	3
Santa Cecilia	0	1	3
Santa Teresita	1	2	4
Tres Marías	3	1	5

Fuente: elaboración propia, 2024.

Es posible observar en cuanto al sexo, que las mujeres tienden a tener una diversidad alimentaria más alta en comparación con los hombres. De las 86 mujeres incluidas, 72 tienen una diversidad alimentaria alta, mientras que solo 12 presentan una diversidad media y 2 baja. En contraste, entre los hombres, la mayoría también se concentra en la categoría de alta diversidad alimentaria (19 de 29), aunque hay una proporción ligeramente mayor en los niveles de diversidad baja y media en comparación con las mujeres. Esto sugiere una disparidad entre sexos, con las mujeres mostrando una mayor tendencia a mantener una dieta más variada.

En relación con la distribución por distrito, se observan diferencias notables. La mayoría de los distritos tienen una presencia significativa de alta diversidad alimentaria. Por ejemplo, en Barrio Las Mercedes, los 12 casos observados presentan una alta diversidad alimentaria, mientras que en otros distritos como Tres Marías, la diversidad alimentaria baja es más prominente, con 3 casos de baja diversidad frente a sólo 5 de alta.

En María Auxiliadora y San Luis, la tendencia también se inclina hacia una alta diversidad, aunque hay casos de diversidad media presentes. Los distritos como Salitrillos y Santa Teresita muestran una mayor variabilidad en los niveles de diversidad, con una presencia de casos en las tres categorías.

En general, la mayor parte de la población analizada se encuentra en el rango de alta diversidad alimentaria, pero existen diferencias significativas según el sexo y la ubicación geográfica. Las mujeres y los distritos como Barrio Las Mercedes destacan por una mayor tendencia hacia dietas variadas, mientras que algunas zonas como Tres Marías y ciertos grupos de hombres presentan una menor diversidad en su alimentación.

4.2.4 Relación de los hábitos alimentarios con las características sociodemográficas

Del mismo modo, se realizó el análisis estadístico entre las características sociodemográficas y los hábitos alimentarios, para lo cual se seleccionaron cuatro preguntas en total de dicha variable. Los resultados obtenidos se detallan a continuación:

Tabla 23.

Relación de los hábitos alimentarios (consumo de sal) y las características sociodemográficas

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Edad	9.3997	0.0885	Hay relación
Sexo	3.1248	0.1219	No hay relación
Distrito	20.4450	0.0370	Hay relación
Escolaridad	5.2296	0.5497	No hay relación
¿Cuántas personas viven en su hogar?	12.4028	0.0265	Hay relación
Ingreso mensual del hogar	3.7191	0.7306	No hay relación

¿Cuánto se destina a la compra de alimentos?	4.3993	0.6397	No hay relación
--	--------	--------	-----------------

Fuente: elaboración propia, 2024.

El análisis de la relación entre los hábitos alimentarios, específicamente el consumo de sal, y diversas características sociodemográficas muestra asociaciones significativas con algunas variables. La edad tiene relación con el consumo de sal, lo que sugiere que las prácticas de consumo varían a lo largo de las diferentes etapas de vida. De manera similar, el distrito también influye en el consumo de sal, indicando que factores como las costumbres locales o la disponibilidad de alimentos pueden afectar los hábitos alimentarios en cada región. Además, el tamaño del hogar se relaciona con el consumo de sal, lo que podría reflejar cómo las preferencias alimentarias se adaptan en función del número de personas en cada hogar.

Por otro lado, no se encontraron relaciones significativas entre el consumo de sal y variables como el sexo, la escolaridad, el ingreso mensual del hogar y el gasto en alimentos. Esto sugiere que estos factores no tienen un impacto considerable en los patrones de consumo de sal en la población analizada.

Tabla 24.

Características sociodemográficas según consumo de sal

Característica sociodemográfica	Agrega sal a la comida preparada	
	No	Sí
Edad		
30-35 años	10	35
36-40 años	4	21
41-45 años	5	15
46-50 años	2	12
51-55 años	5	3
56-59 años	0	3
Distrito		
Barrio Las Mercedes	1	11
Concepción	0	3
Las Lomas	2	0
María Auxiliadora	2	19

Poás	4	8
Salitrillos	5	12
San Isidro	0	6
San Luis	4	15
San Martín	0	3
Santa Cecilia	1	3
Santa Teresita	4	3
Tres Marías	3	6

¿Cuántas personas viven en su hogar?

2 personas	3	17
3 personas	10	21
4 personas	8	29
5 personas	3	11
Más de 5 personas	0	11
Vivo solo/a	2	0

Fuente: elaboración propia, 2024.

En cuanto a la edad, los grupos de 30-35 años y 36-40 años son los que más frecuentemente agregan sal a la comida, con 35 y 21 personas respectivamente, lo que sugiere que la preferencia por añadir sal tiende a ser más común entre los más jóvenes dentro del rango de edad analizado. Sin embargo, a partir de los 51 años en adelante, esta práctica se reduce notablemente, observándose un mayor número de personas que no agregan sal.

En la variable de distrito, destaca que María Auxiliadora y San Luis tienen la mayor cantidad de personas que agregan sal, con 19 y 15 individuos respectivamente, lo que podría reflejar hábitos de consumo específicos en estas áreas. Por otro lado, algunos distritos como Las Lomas y Santa Teresita tienen más personas que no agregan sal, lo que podría sugerir una menor preferencia o una mayor conciencia sobre la reducción del consumo de sal.

Respecto al tamaño del hogar, el consumo de sal tiende a ser más común en hogares de 2 a 4 personas, especialmente en aquellos de 4 personas, donde 29 individuos indican agregar sal. En hogares más grandes, de más de 5 personas, también se observa una tendencia a añadir sal,

aunque con menos frecuencia que en los grupos mencionados. Por el contrario, quienes viven solos son los que menos agregan sal a la comida preparada.

Tabla 25.

Relación de los hábitos alimentarios (tiempos de comida) y las características sociodemográficas

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Edad	36.7517	0.3583	No hay relación
Sexo	57.7687	0.0605	Hay relación
Distrito	69.0778	0.5762	No hay relación
Escolaridad	59.8407	0.1344	No hay relación
¿Cuántas personas viven en su hogar?	7.0484	0.4778	No hay relación
Ingreso mensual del hogar	42.6028	0.4423	No hay relación
¿Cuánto se destina a la compra de alimentos?	23.9199	0.7086	No hay relación

Fuente: elaboración propia, 2024.

El análisis muestra que solo el sexo tiene una relación significativa. En contraste, no se encontraron relaciones significativas entre los tiempos de alimentación y otras variables como la edad, el distrito, la escolaridad, el tamaño del hogar, el ingreso mensual y el gasto en alimentos, ya que todas presentaron valores de p superiores al nivel de significancia. Esto indica que estos factores no tienen un impacto notable en la forma en que se distribuyen los tiempos de alimentación en la población analizada, manteniéndose estos hábitos relativamente constantes independientemente de estas características sociodemográficas.

Se observó que las mujeres tienden a realizar una mayor cantidad de tiempos de alimentación variados en comparación con los hombres. Por ejemplo, el patrón de "Desayuno, Merienda/refrigerio en la mañana, Almuerzo, Merienda/refrigerio en la tarde, Cena" es significativamente más común entre las mujeres (18) que entre los hombres (2), lo que sugiere que las mujeres son más propensas a incorporar refrigerios a lo largo del día.

Un comportamiento similar se aprecia en el grupo que sigue el patrón de "Desayuno, Almuerzo, Merienda/refrigerio en la tarde, Cena", donde las mujeres (19) superan a los hombres (9), mostrando una mayor tendencia a mantener más tiempos de comida organizados. Sin embargo, el patrón básico de "Desayuno, Almuerzo, Cena" es seguido por una proporción similar entre ambos géneros, aunque sigue siendo más común en mujeres (17) que en hombres (7).

Tabla 26.

Relación de los hábitos alimentarios (consumo de grasas) y las características sociodemográficas

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Edad	36.7517	0.3583	No hay relación
Sexo	7.0484	0.4778	No hay relación
Distrito	69.0778	0.5762	No hay relación
Escolaridad	59.8407	0.1344	No hay relación
¿Cuántas personas viven en su hogar?	57.7687	0.0605	Hay relación
Ingreso mensual del hogar	42.6028	0.4423	No hay relación
¿Cuánto se destina a la compra de alimentos?	23.9199	0.7086	No hay relación

Fuente: elaboración propia, 2024

El análisis de la relación entre los tiempos de alimentación y diversas características sociodemográficas revela que solo la cantidad de personas que viven en el hogar muestra una asociación significativa con los hábitos de alimentación, con un valor de p de 0.0605. Por el contrario, la edad, el sexo, el distrito, la escolaridad, el ingreso mensual del hogar y el gasto destinado a la compra de alimentos no muestran una relación significativa con los tiempos de alimentación, ya que sus valores de p son superiores al umbral de significancia. Esto indica que estos factores no parecen influir de manera importante en cómo las personas organizan sus horarios de alimentación, manteniéndose constantes sin importar estas características.

Tabla 27.

Características sociodemográficas según consumo de grasas

Tipo de grasa utilizado para cocinar	Cantidad de personas por hogar				
	Vive solo/a	2	3	4	5
Aceite de coco y de oliva	0	0	1	0	0
Aceite de oliva	0	0	0	1	0
Aceite en spray	1	4	2	3	2
Aceite líquido	0	14	26	31	17
Manteca	0	2	2	1	3
Mantequilla	1	0	0	1	2

Fuente: elaboración propia, 2024.

El aceite líquido es el más utilizado en todos los tamaños de hogar, especialmente en aquellos con 3 o 4 personas, lo que indica su popularidad en grupos más grandes. El uso de aceite en spray también es común, aunque menos frecuente, con una distribución más equilibrada entre los tamaños de hogar. Otros tipos de grasas, como la manteca y la mantequilla, son menos utilizados y se concentran principalmente en hogares con más de 5 personas. Las grasas menos comunes, como el aceite de coco y el aceite de oliva, son usadas de manera limitada, principalmente en hogares con 3 o 4 personas.

Tabla 28.

Relación de los hábitos alimentarios (tipo de endulzante) y las características sociodemográficas

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Edad	63.9687	0.2589	No hay relación
Sexo	6.9799	0.8461	No hay relación
Distrito	90.6690	0.8656	No hay relación
Escolaridad	56.1021	0.4583	No hay relación
¿Cuántas personas viven en su hogar?	51.3595	0.4058	No hay relación
Ingreso mensual del hogar	55.8604	0.7421	No hay relación
¿Cuánto se destina a la compra de alimentos?	92.1001	0.1879	No hay relación

Fuente: elaboración propia, 2024

El estudio de la relación entre el tipo de endulzante utilizado y diversas características sociodemográficas revela que no existen asociaciones significativas entre las variables analizadas. Ni la edad, el sexo, el distrito, la escolaridad, el tamaño del hogar, el ingreso mensual ni el gasto en alimentos muestran una conexión relevante con la elección del tipo de endulzante, ya que todos los valores de p superan el umbral de significancia.

Esto sugiere que la preferencia de endulzante es bastante similar entre los diferentes grupos sociodemográficos, lo que implica que estas características no influyen de manera significativa en las decisiones relacionadas con el tipo de endulzante que se utiliza.

CAPÍTULO V:
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se analizará con detalle toda la información recolectada, para así comprender el comportamiento de las variables de estudio en la muestra de la investigación.

Del mismo modo, se analizarán las relaciones estadísticas encontradas.

5.1 Análisis de resultados univariados

A continuación se describirán los principales hallazgos en torno a los datos univariados, que permiten conocer más detalladamente a la muestra seleccionada para el estudio:

5.1.1 Caracterización sociodemográfica

Como primer aspecto relevante de la caracterización sociodemográfica, se determinó que la muestra estuvo conformada principalmente por mujeres, representando específicamente un 75% de la población total. Además, la mayoría de la muestra se concentra en personas cuya edad se encuentra entre el rango de los 30 a los 35 años, seguido del grupo entre los 36 a los 40 años.

Dichos datos, coinciden con lo presentado en las estimaciones y proyecciones distritales realizadas por el INEC (2014), en las cuales se indica que para el presente año; es decir, para el 2024, la mayor parte de la población del cantón de Aserrí estaría concentrada entre el rango de los 30 a los 39 años de edad. Puesto que, de las 65.353 personas que conforman el cantón, el 18% del total corresponde a personas del rango etario mencionado.

Asimismo, fue posible determinar a partir del grado de escolaridad de los participantes que, un porcentaje significativo de los mismos cuenta únicamente con grados de educación general básica, o enseñanza básica. Según el censo realizado por el INEC (2011), en relación con las características sociales y demográficas se determinó que para dicho año, en el distrito central del cantón de Aserrí el porcentaje de la población con asistencia a educación general básica fue de un 85.7%

Mientras que del total de personas residentes en el distrito central de Aserrí, únicamente un 60.6% contaban con estudios de secundaria o más avanzados. Es decir que, los resultados de dicho censo reflejan datos similares a los recolectados en la muestra del presente estudio.

Puesto que, es significativo el porcentaje de personas con únicamente estudios básicos.

Asimismo, se determinó que en la mayoría de los hogares que conformaron el estudio residen 4 personas, puesto que dicha opción fue seleccionada por un 32% de la muestra, seguido de un 27% de hogares conformados por 3 personas. Los datos más recientes sobre las estimaciones de población y vivienda aportados por el INEC (2022) sugieren que en la provincia de San José, el promedio de habitantes por hogar es de 3 personas, coincidiendo así, con la información recolectada.

Sobre el ingreso mensual del hogar se determina que más de un 45% de la muestra refiere que es más de ₡700.000, y según la información de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2023) el ingreso promedio por hogar es de ₡1 049 142 mensuales.

Además, el INEC (2023) menciona que los hogares con ingresos superiores a los ₡200.000 pero inferiores a los ₡300.000 se clasifican según el ENAHO como hogares en estado de pobreza; por lo que un 4% de la muestra de la investigación se encuentra dentro de dicho porcentaje. Mientras que, aquellos hogares con ingresos inferiores a los ₡200.000 se clasifican en estado de pobreza extrema; por ende, un 6% de la muestra se encuentra dentro de dicha clasificación.

Por otra parte, al analizar la inversión económica realizada en los hogares para la compra de alimentos, se determina que, un porcentaje significativo (un 71% de la muestra) refiere destinar aproximadamente ₡200.000. Para analizar esta información es necesario hacer referencia a la Canasta Básica Alimentaria (CBA). Para febrero del 2022, la CBA alcanzó un monto de ₡52.270, el cual cabe mencionar es un costo per cápita. (SEPSA, 2022)

Estudios realizados en algunas zonas rurales del país han demostrado que, hasta un 65% de los hogares no están en capacidad de cubrir una CBA, tomando en cuenta la cantidad de integrantes por familia; esto significa que hay una insuficiencia económica para adquirir los alimentos considerados como básicos. (Araya, et al., 2012)

La Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares indica que, el gasto en alimentos al mes, sea para consumir fuera o dentro del hogar es de ₡187.111 en promedio por hogar, lo que corresponde a un 31.2% del gasto de consumo . Además, es de importancia enfatizar en que de dicha inversión, las comidas preparadas (incluidas comidas rápidas) representan el gasto más importante, seguido de las bebidas no alcohólicas, como bebidas gaseosas. (INEC, 2013)

Esto refleja la necesidad de implementar y reforzar campañas de educación nutricional que permitan a la población realizar elecciones alimentarias más oportunas y en favor de preservar su salud a largo plazo.

5.1.2 Hábitos alimentarios

El primer aspecto determinado sobre los hábitos alimentarios corresponde a la cantidad de tiempos de comida por parte de la muestra. Mediante dicha información se confirma que la mayoría suele realizar únicamente los tiempos de comida principales; siendo estos el desayuno, el almuerzo y la cena. Mientras que un porcentaje muy bajo de los mismos opta por incluir meriendas durante el día.

Tal y como menciona el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social de España (2024) la distribución de alimentos durante el día es un tema importante. Idealmente se deben hacer 5 comidas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. No obstante, la actividad, tipo de trabajo, horarios, pueden marcar unas necesidades distintas, que siempre se deben considerar, al igual que la situación personal en cuanto al estado de salud.

Si bien es cierto, la cantidad de comidas a lo largo del día depende de las necesidades de cada individuo. Sin embargo, la teoría sugiere que además de los tiempos de comida principales, es

conveniente para la población general incluir colaciones intermedias como a media mañana o la merienda si pasan más de 4 horas entre las comidas principales. A partir de ello es posible prevenir eventos como hipoglucemias que repercuten de manera negativa en el rendimiento intelectual y físico o incluso la sensación de hambre aumentada, que genera un desbalance energético. (Fundación Cardiológica Argentina, 2024)

Incluso, existen estudios que sugieren que la realización de únicamente 3 tiempos de comida, o bien, con intervalos entre comidas de más de 4 horas de ayuno en al menos una ocasión del día, y sin colaciones establecidas corresponde a tiempos irregulares de alimentación que sin duda pueden representar un factor de riesgo. (Concha, et al., 2019)

Es decir que, según lo sugerido por la teoría, gran parte de la población del estudio incumple con las recomendaciones generales; puesto que omiten tiempos de comida relevantes para la adecuada distribución energética diaria y además para el consumo óptimo de nutrientes durante el día.

Asimismo, y referente al consumo de sal en la población, fue posible conocer que un porcentaje significativo (77%) suele adicionar sal a alimentos ya preparados como el huevo o las ensaladas, e incluso lo adicionan a otros grupos de alimentos como las frutas. Agregar sal a los alimentos (generalmente en la mesa) es un comportamiento alimentario común directamente relacionado con la preferencia a largo plazo de un individuo por los alimentos de sabor salado y la ingesta habitual de sal. (Forte, 2023)

Además, debe ser considerado como un comportamiento alarmante. Gran parte de la población mundial consume mucho más sodio del recomendado. Desde los años sesenta, se han impulsado una serie de intervenciones de salud pública y recomendaciones de orientación nutricional, con el objetivo de reducir la ingesta de sodio en la dieta; hasta la fecha, estas actividades no han cumplido con su objetivo. (Ramírez, et al., 2017)

Diversos estudios, como el realizado en Biobank del Reino Unido, hallaron que una mayor frecuencia de adición de sal a los alimentos se asoció significativamente con un mayor riesgo de mortalidad prematura y una menor esperanza de vida, independientemente de la dieta, el estilo de vida, el nivel socioeconómico y las enfermedades preexistentes. (Forte, 2023)

Es posible considerar entonces, que la muestra refiere un patrón de riesgo para la salud que evidentemente repercute en aspectos de la salud pública. Ya que, incluso, el Ministerio de Salud para el 2021 indicó que la población ingiere más del doble del valor recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cual es de cinco gramos diarios o, mejor dicho, una cucharadita. (UCR, 2021)

Esto como resultado genera una población más propensa a padecer presión alta y, con ella, otros problemas vinculados. Entre ellos están las enfermedades cardíacas e infartos cerebrovasculares; mismos que ya ocupan una de las mayores tasas de mortalidad en el país. El dato más reciente del INEC señala que, del total de muertes reportadas en el 2019 (24 237), 6 144 personas fallecieron por enfermedades relacionadas al sistema circulatorio. Esto representa el 25 % de los decesos. (UCR, 2021)

Según la publicación realizada por la Universidad de Costa Rica (2021) sobre el consumo de sodio, indican que detrás del consumo excesivo de sal se esconde una realidad aún más compleja impregnada en la sociedad costarricense: cambios desfavorables en los patrones de alimentación cada vez más orientados a las comidas rápidas y alimentos procesados. Esto incluso se debe a fenómenos multifactoriales que van desde la parte cultural y de tradición (como comerse un mango o piña con sal cuando no es necesario) hasta la alta disponibilidad de alimentos que ofrece la industria alimentaria y la gran cantidad de servicios de alimentación. Entre ellos, las sodas y los restaurantes.

A propósito de conocer más sobre esto, también se le consultó a la muestra acerca de la frecuencia con la cual consumen comidas rápidas, a lo que el 43% de la muestra indicó

consumir comidas preparadas fuera de casa entre 2 y 3 veces por mes, seguido de más de un 24% que indica consumirla 4 o incluso más veces durante el mes. Esto constituye una problemática no solo a nivel nacional, sino también a nivel mundial.

Y, ciertamente corresponde a hábitos que se forman desde temprana edad dentro de los hogares. Incluso, estudios recientes como la Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física realizado por el Ministerio de Salud (2018) revelan que más de un 60% de los adolescentes refieren consumir comidas rápidas con una frecuencia menor de dos veces a la semana. Esto sugiere que el patrón alimentario dentro de los hogares costarricenses, constituye un factor de riesgo potencial para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta.

Tal y como se mencionó con anterioridad, La Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares demostró que del monto total destinado a la compra de alimentos, el porcentaje más significativo corresponde a la compra de comidas rápidas y preparadas fuera del hogar. (INEC, 2013)

Adicional a esto, y según lo sugiere la teoría, un causante probable de dicha problemática corresponde a un ambiente obesogénico que durante las últimas décadas ha aumentado la disponibilidad de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad, cuyo consumo y comercialización es reforzado por aspectos como la publicidad. (Vindas, Vargas & Brenes, 2022)

Aunado a esto, también se analizó el lugar en el cual los participantes suelen realizar sus tiempos de comida, dando como resultado que un 71% los realiza en casa, mientras que el 29% los realiza en algún lugar fuera del hogar. Tal como menciona el Instituto Nacional de Aprendizaje (s.f) un ambiente positivo para el consumo de alimentos requiere de una atmósfera agradable y de suficiente tiempo para su ingesta.

Este constituye un punto fundamental desde el punto de vista nutricional, puesto que, la atmósfera emocional generada a la hora de comer es un aspecto determinante en la educación alimentaria desde la niñez. Influye de manera decisiva en la relación que establecen con la comida, en su actitud ante ella, en sus preferencias y sus costumbres. (Centro de Nutrición Thuel, s.f)

Por otro lado, y como parte importante de los hábitos alimentarios dentro de los hogares, se consultó sobre los métodos de cocción empleados con mayor frecuencia. A raíz de esto, fue posible conocer que en su mayoría, los hogares de la muestra preparan sus alimentos fritos. Esto coincide con lo mencionado por Achón, Gonzalez & Varela (2018) donde refieren que es el método de cocción utilizado con mayor frecuencia por sus beneficios sobre las características organolépticas.

No obstante, las grasas añadidas para emplear este método de cocción, en conjunto con la aplicación de altas temperaturas forman compuestos como las acrilamidas que determina su incorporación en mayor o menor grado al alimento frito y contribuye negativamente a su calidad nutricional; sustancia que pueden llegar a ser tóxicas y perjudiciales para la salud. (Achón, Gonzalez & Varela, 2018)

Seguido de esto, un 53% de la muestra indicó realizar los alimentos hervidos, que si bien es una buena alternativa por no requerir grasa adicional, es importante considerar que, las cocciones prolongadas favorecen la pérdida de nutrientes, especialmente en las verduras y hortalizas. Por lo que se debe vigilar también la ingesta de micronutrientes que sin duda son de suma relevancia para un funcionamiento adecuado del organismo. (Achón, Gonzalez & Varela, 2018)

Además, un importante porcentaje de participantes (51%) utilizan con frecuencia la freidora de aire. A pesar de que esta es una buena alternativa para freír los alimentos con menor cantidad de aceite y por ende, menor valor calórico se debe hacer énfasis en que su uso frecuente podría

tener implicaciones sobre la salud; puesto que mediante dicho método de cocción, se ve favorecida la producción de acrilamidas, las cuales son un producto químico que se forma naturalmente en los productos alimenticios ricos en almidón durante la elaboración diaria a alta temperatura. (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, 2022)

Adicional a esto, se consultó sobre el consumo de grasas, y especialmente sobre las grasas empleadas durante el proceso de preparación de alimentos, a lo que el 79% de la muestra indicó algún aceite líquido, y un 10% utiliza aceite en spray. En contraparte, un 11% refirió el uso de mantequilla o manteca.

Por ende, es posible analizar que la mayoría de participantes se inclinan por opciones más saludables en cuanto a la selección de grasas para cocción. Ya que, las grasas “saludables”; es decir, las grasas insaturadas o denominadas de forma más técnica como grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas incluyen justamente aceites vegetales como: el aceite de oliva, girasol, soja, maíz, linaza, el aguacate, y entre otros. Mientras que, la mantequilla y margarina que en este caso son las menos consumidas, pertenecen al grupo de grasas saturadas. (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, s.f)

No obstante, es necesario recordar que las grasas consumidas no provienen únicamente de los productos utilizados durante la preparación de alimentos, sino que también pueden encontrarse en productos ultraprocesados. Vindas, Vargas & Brenes (2021) afirman que los alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad representan el 36 % de la ingesta energética total de los adultos.

Es por esto que desde los entes de salud pública a nivel mundial se hace énfasis en la necesidad de reforzar programas que permitan educar nutricionalmente a la población, de modo que su consumo les permita adquirir hábitos alimentarios saludables. Por ejemplo, la UNICEF (2022) instó el desarrollo de la iniciativa de ley sobre el etiquetado frontal, que tiene como objetivo facilitar la identificación de productos altos en ciertos nutrientes; entre ellos las grasas.

Del mismo modo, es necesario recordar la importancia de considerar no sólo el tipo de grasa empleado, sino también la cantidad utilizada. Piedra (s.f) menciona que en la población costarricense las grasas aportan alrededor del 30% de la energía total diaria, lo cual supera el valor recomendado que representa un 25%, siendo este un porcentaje que aumenta en la población adulta y en los niveles socioeconómicos altos.

De igual modo, se recolectó información asociada al producto más utilizado dentro de los hogares para endulzar los alimentos, a lo que más de la mitad de la población (51%) seleccionó la opción de “azúcar blanca”. Este dato refleja lo mencionado en censos nacionales dentro de los cuales se evidencia la alta ingesta de azúcares simples por parte de la muestra. Para el 2019 se determinó que la población urbana costarricense consumía hasta 68,5 g diarios de azúcares añadidos. (Pérez, 2022)

Seguido del azúcar blanca un porcentaje importante de la muestra (27%) indicó utilizar algún edulcorante. A pesar de que a lo largo de los años se ha empleado la ingesta como una forma efectiva y accesible de eliminar el consumo de azúcares simples, según lo indica la teoría más reciente, los edulcorantes sin azúcar no son factores dietéticos esenciales y carecen de valor nutricional. (OPS, 2023)

El empleo de edulcorantes no calóricos como sustitutos de todo o parte del contenido en azúcares de comidas y bebidas, ha tenido su máxima expansión en los últimos 35 años en la industria alimentaria. Sin embargo, por sus posibles implicaciones en la salud deberían emplearse como una medida transitoria mientras las personas se acostumbran a consumir bebidas y alimentos sin azúcar. (Universidad Veracruzana, 2022)

La sustitución de azúcares libres por edulcorantes no ayuda a controlar el peso a largo plazo. En lugar de esto deben considerarse otras formas de reducir la ingesta de azúcares libres, como consumir alimentos con azúcares naturales. Incluso, la evidencia sugiere que puede haber

posibles efectos indeseables de su uso a largo plazo, como un mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y mortalidad en adultos. (OPS, 2023)

Inclusive, estudios han concluido que ha existido hasta un 25% de aumento en el riesgo de sufrir diabetes asociado al consumo de una porción de edulcorantes no calóricos al día, dado que genera alteraciones de la microbiota intestinal. Asimismo, el consumo de aspartame, acesulfame-k y sucralosa, sin moderación puede relacionarse al desarrollo de algunos tipos de cáncer. (Manzur, et al., 2020)

5.1.2.1 Frecuencia de consumo de alimentos

Con respecto al consumo de harinas, es posible mencionar que fue el grupo alimentario para el que mayor cantidad de personas seleccionaron consumo “diario”. A pesar de ser un grupo de alimentos importante es necesario considerar que exceder su consumo podría ser perjudicial para la salud. Las Guías Alimentarias de Costa Rica propuestas por el Ministerio de Salud (2022) recomiendan de seis a ocho porciones de cereales y/o vegetales harinosos por día. Y a pesar de que la investigación no permite cuantificar las porciones diarias, se conoce que esta recomendación usualmente se excede en los hogares costarricenses.

Sobre el consumo de leguminosas se obtuvieron resultados variados, sin embargo, se observa que un bajo porcentaje de la muestra realmente las consume de forma diaria. Mientras que la recomendación a nivel nacional sugiere la importancia de consumir al menos dos porciones de leguminosas por día. (Ministerio de Salud, 2022) Es decir que gran porcentaje de la muestra incumple con dicha medida.

En relación con el consumo de carnes, se observa que la población se inclina mayoritariamente por carnes blancas como el pollo, seguido de carnes rojas como la carne de res, y por último por pescados y mariscos. Estos datos coinciden con lo expuesto por la UCR (2020) donde para dicho año las encuestas realizadas demostraron que el pollo es la carne blanca con el mayor

porcentaje de consumo (97 %), seguida por la de res (91 %) y la de cerdo (84 %). Por su parte, el pescado, los embutidos y los mariscos tienen un consumo inferior al 82.3 %.

Acerca del consumo de vegetales se observó que gran parte de la población no los incluye en su dieta diaria, por lo que se considera un factor de riesgo que puede conducir a deficiencias de micronutrientes. Según el estudio de prevalencia de ingesta inadecuada de micronutrientes en la población urbana de Costa Rica realizado por Gómez et al. (2019) la ingesta de ciertos nutrientes como el calcio, vitamina D y vitamina E es preocupantemente inadecuada en los hogares costarricenses.

El consumo deficiente tanto de frutas como vegetales puede estar asociado no sólo a los hábitos alimentarios o a los patrones de consumo de los hogares, sino que también y tal cual se sugiere en una publicación realizada por la UCR (2023) puede asociarse a la inflación en el precio de los alimentos, ya que la estructura de precios del país impide que las personas accedan a estos alimentos con frecuencia. Por ende es claro que podría afectar hasta la seguridad alimentaria nutricional a nivel nacional, especialmente en las poblaciones más vulnerables

El menor consumo de frutas y vegetales en las poblaciones de menores recursos ha sido descrito también por otros autores en países como Alemania, Países Bajos y Reino Unido, entre otros. Esta situación se ha vinculado al costo y a la dificultad de acceso para las poblaciones de escasos recursos. (Kovalskys, et al., 2020)

Además se observó un consumo elevado de algunas grasas, principalmente aquellas utilizadas para cocción, adicional al consumo de alimentos como snacks cuyo contenido es conocido por su elevada cantidad de grasas trans y saturadas. Por ende, se podría deducir que se incumple con lo recomendado en las Guías Alimentarias de Costa Rica del Ministerio de Salud (2022) sobre el uso de menos de cinco porciones de grasa al día.

Finalmente, se observó también un consumo frecuente de azúcares simples, especialmente de productos empleados para endulzar alimentos o bebidas como el azúcar de mesa y la miel. Esto

sin duda responde a un patrón de riesgo en los hábitos alimentarios de la población. Ya que como mencionan Cabezas, Hernández & Vargas (2015) el consumo elevado de azúcares se asocia con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental. Además, el consumo de azúcares puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas.

5.1.3 Seguridad alimentaria según ELCSA

Para analizar los resultados obtenidos, es necesario mencionar que más de la mitad de los hogares que conformaron la muestra presentan inseguridad alimentaria en alguno de sus grados, representando un 53% del total.

Al ser un porcentaje de la muestra elevado es posible afirmar que se reflejan los datos presentados a nivel nacional sobre la incidencia de la inseguridad alimentaria en los hogares costarricenses. En Costa Rica el 47,6% de los hogares (763.190) experimentó entre julio de 2019 y junio de 2020 algún grado de inseguridad alimentaria. Lo que significa que enfrentaron limitaciones para acceder a suficientes alimentos o realizar los tiempos de comida por falta de dinero u otros recursos. (Chacón & Segura, 2021)

O bien, las actualizaciones epidemiológicas más recientes realizadas por el Ministerio de Salud (2021) denotan que la inseguridad alimentaria es un tema creciente y significativo, en Costa Rica y que las poblaciones vulnerables están siendo amenazadas ante las crisis en los sistemas alimentarios.

También es posible analizar que esta es una problemática creciente en el cantón de Aserrí, al igual que en muchos de los sectores rurales del país. Y, considerando que múltiples aspectos sociales y económicos agravan la problemática es importante enfatizar en que Aserrí es un cantón con población de alta vulnerabilidad en dicho sentido. Usualmente las zonas rurales

presentan mayor vulnerabilidad a la inseguridad alimentaria, la cual es atribuible a las variables que se presentan en el entorno. (Marcial et al., 2020)

Para analizar esta información, se debe hacer referencia al índice de desarrollo social; el cual tiene como objetivo ordenar los distritos y cantones de Costa Rica según su nivel de desarrollo social, haciendo uso de un conjunto de indicadores que permiten realizar la medición. El resultado final de este índice permite contribuir a la asignación y la reorientación de recursos del Estado Costarricense. (Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica, 2024). Según datos presentados por el INDER (2016) Aserrí cuenta con un índice de desarrollo social clasificado como “bajo”, lo cual refuerza que los resultados obtenidos al clasificar la seguridad alimentaria de los participantes es un reflejo de la situación actual en la zona, así como el resto de sectores rurales del país.

A partir de lo anterior, se han realizado esfuerzos para contribuir al mejoramiento de la problemática realizando alianzas justamente entre múltiples territorios rurales. Como por ejemplo, el plan de comercialización de productos agropecuarios del territorio Desamparados-Acosta- Aserrí cuyo objetivo fue fortalecer la agricultura familiar y la seguridad alimentaria nutricional, mediante la organización entre los productores, la diversificación productiva, generación de nuevas fuentes de empleo, emprendimientos productivos y una mejor calidad de vida para familias productoras. (Municipalidad de Desamparados, 2020)

5.1.4 Diversidad alimentaria según FAO

Como parte de esta variable se observó que el porcentaje más significativo de la muestra presenta diversidad alimentaria alta según los criterios de clasificación de la FAO. Esto podría estar vinculado a un posible cumplimiento de uno de los pilares de la SAN, específicamente a la disponibilidad alimentaria. Considerando la ubicación geográfica del distrito y la presencia de múltiples establecimientos para la compra de alimentos, entre ellos algunos establecimientos tradicionales como las ferias del agricultor.

Que tal como se ha dado a conocer desde su creación, las Ferias del Agricultor son altamente beneficiosas desde el punto de vista nutricional, no sólo por la generación de oportunidades de empleo que influyen en la seguridad alimentaria, sino porque también fomentan una alimentación diversas e incorporando grupos de alimentos locales y de temporada. Estos son espacios que cuentan con características que permiten la inclusión y generación de oportunidades, tomando de base la cultura como promotora del desarrollo y su fortalecimiento desde una perspectiva intercultural. (Fondo para el Logro de los ODM & FAO, 2011)

Visto desde la teoría, la baja diversidad alimentaria puede tener repercusiones a nivel de salud desde la infancia, aumentando la aparición de diversas enfermedades. E incluso, representa una problemática que se extiende desde los hogares, hasta los sistemas sanitarios y gubernamentales por su impacto en la carga económica para el coste de enfermedades. Es decir que, es un asunto de importancia para la salud pública. (Hasanah, et al., 2024)

Mientras que, uno de los grupos de alimentos más consumidos por parte de la muestra son los cereales. Estos resultados presentan similitudes con los expuestos por Rubí (2022) en los cuales al analizar la diversidad alimentaria demostró que uno de los grupos más consumidos son los cereales. Y a su vez, asoció dicho hallazgo a las tradiciones alimentarias del país.

5.2 Análisis de resultados bivariados

A continuación se realiza el análisis de los resultados bivariados obtenidos:

5.2.1 Relación de los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria según FAO

Los hábitos alimentarios de las personas pueden llevar a diferentes estilos de vida según sea el caso, por lo tanto, sus elecciones diarias de alimentos y qué tan diversos sean, dependerá de su educación nutricional. Por su parte la diversidad alimentaria ha demostrado la capacidad de mejorar la calidad de vida, resultando en personas más sanas por más años, lo que evita complicaciones de salud y asegura una vida más plena. (Torres & Lizano, 2024)

Usualmente, y como es mencionado por Céspedes (2023), la formación de hábitos alimentarios saludables tiene una asociación importante con la diversidad alimentaria, puesto que guía las elecciones alimentarias de la población hacia una alimentación más diversa y completa.

A pesar de lo descrito anteriormente, se demuestra que en la investigación realizada no hay datos estadísticos que relacionen la diversidad alimentaria con los hábitos alimentarios.

5.2.2 Relación de la seguridad alimentaria según ELCSA y la diversidad alimentaria según FAO

Fue posible observar que en el presente estudio, no existió relación estadística entre la seguridad alimentaria y la diversidad alimentaria. Este dato es opuesto a los resultados de la mayoría de investigaciones a nivel nacional e internacional. Por ejemplo, según estudios como el ELANS realizado en el 2020 la poca diversidad alimentaria suele presentarse con mayor frecuencia en las personas de menor nivel socioeconómico (Gómez, et al., 2020)

Esto podría deberse a que generalmente la diversidad alimentaria más allá de los ingresos económicos se ve altamente influenciada por un componente como las elecciones alimentarias, que a su vez se asocian a la educación alimentaria. La teoría evidencia que existe una asociación positiva entre el conocimiento sobre alimentación saludable y nutrición con las prácticas alimentarias. (Avilés, et al., 2023)

Es decir que, contar con seguridad alimentaria, y más específicamente con acceso económico a los alimentos, no asegura que las poblaciones mantengan una dieta diversa o viceversa. Es decir que las poblaciones con una alimentación diversa no necesariamente presentan seguridad alimentaria. Por ejemplo, ante los desafíos económicos, una de las iniciativas orientadas al fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional es la agricultura familiar, como un medio no sólo de comercialización, sino también de autoconsumo. (Universidad de Costa Rica, 2023)

Actualmente, la agricultura familiar es uno de los principales generadores de alimento en el país pero, al mismo tiempo, uno de los más inseguros y pobres. El Plan Nacional de Agricultura Familiar 2020-2030 del MAG informa que en la región seis de cada diez de los hogares, que dependen de la agricultura, viven en situación de pobreza e inseguridad. (Universidad de Costa Rica, 2023)

5.2.3 Relación de la seguridad alimentaria según ELCSA con las características sociodemográficas

Es posible analizar que, la edad en la muestra no es un factor influyente en la presencia o no de inseguridad alimentaria. A pesar de que todas las poblaciones, independientemente de su edad pueden presentar inseguridad alimentaria, hay estudios que reflejan que la población adulta mayor es la que tiene mayor riesgo de presentarla, lo cual pone en riesgo su salud y además compromete los logros históricos del país en temas de longevidad, esperanza de vida y prevención de enfermedades crónicas o mortales. (Chacón & Segura, 2021).

El sexo, también representó en el estudio una variable cuyos resultados estadísticos sugieren que hay mayor incidencia de inseguridad alimentaria en mujeres. Dicho dato coincide con los expuesto por la FAO (2021), en los cuales para tal año el 31,9 % de la población femenina mundial tenía una inseguridad alimentaria moderada o severa, frente al 27,6 % de los hombres. Esto ocurre a nivel mundial como resultado de las desigualdades de género que afectan el acceso de las mujeres a recursos, servicios e insumos. Las mujeres vulnerables, especialmente las de hogares con cabeza de familia femenino, tienen un acceso limitado a información nutricional y a los recursos que necesitan para mejorar la seguridad alimentaria. En comparación con los hombres, las mujeres están, en general, más expuestas a escasez de alimentos e inseguridad alimentaria y fallecimiento por malnutrición. (FAO, 2021)

El lugar específico del distrito también demostró tener relación estadística con la seguridad alimentaria, puesto que en distritos más urbanos como María Auxiliadora y San Luis, se

presentaron más casos de inseguridad alimentaria en alguna de sus clasificaciones; mientras que en zonas como Las Lomas y San Isidro se concentraron menos casos que además se reducen a casos de inseguridad leve a pesar de ser de las zonas más rurales del distrito central de Aserri.

Aunado a esto, el grado de escolaridad también demostró tener relación con la inseguridad alimentaria, puesto que aquellos con estudios más básicos o incompletos tienen mayor tendencia a presentarla. Este es un factor que sin duda tiene estricta relación con el clima educativo dentro de los hogares. El clima educativo del hogar es un constructo complejo que incluye los recursos educativos y culturales del hogar, los cuales de manera conjunta influyen en el grado de apoyo que se le pueda dar al niño durante su etapa de aprendizaje, el valor que se le asigna al logro educativo y la demanda de servicios educativos. (Ríos & Carmiol, 2014)

Un clima educativo negativo dentro del hogar tiene una alta asociación con niveles socioeconómicos bajos y además con características sociodemográficas tales como el grado de escolaridad de las jefaturas de hogar. (Ríos & Carmiol, 2014) Que ciertamente y según se ha analizado con anterioridad representa gran influencia sobre la seguridad alimentaria.

Por otra parte, el número de miembros por hogares es un condicionante importante para definir el riesgo de presentar algún grado de inseguridad alimentaria. Incluso, Chacón y Segura (2021) enfatizan en que este es uno de los factores que propician que un hogar padezca IA; conforme va aumentando el número de miembros de una familia mayor es el riesgo. Del total de hogares que afrontaron baja IA entre julio de 2019 y junio de 2020 el 42,3% tenían 4 o más integrantes. Consecuentemente, los hogares clasificados como unipersonales (los cuales en este caso representan un 2% de la muestra) tienen menor tendencia a sufrir de inseguridad alimentaria, aunque no están exentos de dicha problemática. Ya que, para el 2019 4 de cada 10 hogares unipersonales enfrentó alguna limitación para obtener alimentos. (Chacón y Segura, 2021)

Por lo que un punto importante a analizar en futuras investigaciones, es conocer justamente la composición de los hogares, con el propósito de analizar su relación con la incidencia de inseguridad alimentaria, y plantear políticas oportunas a partir de ello. No obstante, el análisis realizado permitió conocer que en la muestra, la característica sociodemográfica asociada al número de miembros por hogar no tiene relación estadística con el grado de seguridad alimentaria.

Aún así, Araya et al. (2012) en su estudio de SAN en familias de agricultores en Tierra Blanca de Cartago afirman que la cantidad de integrantes por familia no determina la capacidad adquisitiva de una CBA, porque en dicha investigación de las 28 familias que no logran cubrirla, 19 tienen entre tres y cinco miembros; por lo tanto, aunque el núcleo familiar está compuesto por una menor cantidad de integrantes, la capacidad adquisitiva de una CBA no mejora.

Asimismo, Torres y Lizano (2024) hablan de que el ingreso económico que exista en los hogares se refleja de manera proporcional en la seguridad alimentaria que tienen las familias, ya que entre mayor ingreso exista, mayor es la cantidad de dinero destinada a alimentos, lo que conlleva a una alimentación de calidad, ya que las dietas con menor aporte nutricional suelen ser de menor costo. Esto coincide con los resultados de la muestra, donde a medida que se incrementan los ingresos, también se incrementa la seguridad alimentaria

Además, se observó mayor incidencia de inseguridad alimentaria moderada y severa en aquellos participantes que manifestaron tener estudios de secundaria incompletos, o incluso inferiores a ellos.

Es posible asociar dichos resultados a lo mencionado por Chacón y Segura (2021), puesto que, al analizar las características demográficas de los hogares del país se encuentra que el nivel educativo, el tipo y tamaño de hogar son variables asociadas a la condición de IA. Al respecto, es importante señalar que esta situación no es exclusiva de Costa Rica, estudios desarrollados

en otras latitudes del mundo han documentado que el riesgo de padecer IA no tiene que ver únicamente con el estado nutricional de las personas sino también con sus medios de vida y sus prácticas.

Esto entonces representa un desafío a nivel nacional e internacional para el área de la salud pública, ya que las medidas para reducir la inseguridad alimentaria no se pueden concentrar exclusivamente en mejorar los hábitos de consumo de alimentos, además deben considerar el entorno social, cultural y ambiental en el que se desarrollan las personas. (Chacón y Segura, 2021)

5.2.4 Relación de la diversidad alimentaria según FAO con las características sociodemográficas

Se encontró una relación entre el sexo y la diversidad alimentaria, demostrando que la mujeres del estudio tienden a tener una diversidad alimentaria más alta que los hombres. Estos resultados son opuestos al ELANS realizado en Argentina, donde por el contrario, se demostró que el índice de diversidad de la dieta con criterios de la FAO fue mayor en los hombres, no obstante, las diferencias no fueron significativas. (Gómez, et al., 2020)

Dicho estudio también menciona que a medida que aumenta la edad, se aprecia una mayor diversidad de dieta y también un aumento en el porcentaje de personas con una dieta diversa. (Gómez, et al., 2020) En la presente investigación se demostró que para la muestra estudiada, la edad no es un factor que determine su nivel de diversidad alimentaria, y que por el contrario es una variable que se mantuvo estable, lo que sin duda puede asociarse en las similitudes culturales entre los rangos de edad estudiados.

Asimismo, el distrito demostró ser un factor influyente en la diversidad alimentaria. Al contrario que con la seguridad alimentaria analizada anteriormente, en este caso las zonas del distrito más rurales como Las Mercedes demostraron tener diversidad alimentaria más baja a comparación de zonas más urbanas como María Auxiliadora y San Luis.

Referente al grado de escolaridad, Ekmeiro, Briceño y Arévalo (2022) hablan de que la vulnerabilidad alimentaria y nutricional, que se relaciona a su vez con la baja diversidad de la dieta se da especialmente en los estratos sociales y niveles educativos más bajos. No obstante, para la presente investigación no se encontraron relaciones estadísticas de importancia entre el nivel educativo y la diversidad alimentaria.

Al igual que con la calidad de la dieta, el mayor poder adquisitivo se asocia con una dieta más diversa. Recientemente, un análisis realizado en Argentina, mostró que la población de menor estrato consume significativamente menos frutas, verduras y lácteos que la población de nivel medio y alto. (Gómez, et al., 2020) Sin embargo, en la investigación actual no se demostraron relaciones estadísticamente significativas entre la diversidad y los ingresos económicos por hogar.

La ausencia de relación con el ingreso mensual y el gasto en alimentos podría indicar que, en este caso, el acceso económico no es un determinante clave para la diversidad alimentaria de los hogares analizados.

5.2.4 Relación de los hábitos alimentarios con las características sociodemográficas

Para este punto se demostró una relación estadística importante entre el consumo de sal y la edad de los participantes, reflejando que las prácticas de consumo varían a lo largo de las diferentes etapas de vida. En este caso, a mayor edad, menor tendencia a añadir sal a los alimentos. Esto podría indicar que la población de mayor edad presenta mayor preocupación por cuidar su salud considerando los cambios provocados a raíz del envejecimiento. La OMS (2024) habla de que los entornos físicos y sociales pueden afectar a la salud de forma directa o a través de la creación de barreras o incentivos que inciden en las oportunidades, las decisiones y los hábitos relacionados con la salud.

O bien, es posible considerar que aquellas personas con alguna enfermedad diagnosticada suelen ser aquellas que reciben con mayor frecuencia atención nutricional. De este modo fue

descrito en un estudio realizado por Lizano et al. (2024) en el cual se afirma que aquellos adultos con alguna enfermedad cardiovascular diagnosticada refieren hábitos alimentarios más saludables que quienes no la presentan. Incluso, demostraron realizar elecciones alimentarias más saludables y contar con un conocimiento nutricional más amplio.

Del mismo modo se observó que zonas más urbanas del distrito como María Auxiliadora y San Isidro refieren mayor tendencia a adicionar sal a los alimentos, mientras que zonas más rurales como las Lomas y Santa Teresita la adicionan con menor frecuencia. indicando que factores como las costumbres locales o la disponibilidad de alimentos pueden afectar los hábitos alimentarios en cada región.

Además, el tamaño del hogar se relaciona con el consumo de sal, lo que podría reflejar cómo las preferencias alimentarias se adaptan en función del número de personas en cada hogar, en este caso los hogares entre 2 y 4 personas adicionan más sal a sus alimentos. Por el contrario, quienes viven solos son los que menos agregan sal a la comida preparada, lo que podría deberse a hábitos individuales más controlados o a una menor necesidad de condimentar en porciones más pequeñas.

Por otra parte, los tiempos de alimentación realizados mostraron relación estadística con el sexo. Se observa que las mujeres tienden a realizar una mayor cantidad de tiempos de alimentación variados en comparación con los hombres; esto sugiere que una parte considerable de las personas, especialmente mujeres, tiene horarios de alimentación más flexibles o variados que no encajan en los patrones más convencionales, además de que las mujeres son más propensas a incorporar refrigerios a lo largo del día.

Este resultado concuerda con lo expuesto por Harris (2024) donde determina que en los hogares de jefatura femenina se suelen realizar todos los tiempos de comida, incluidos refrigerios o meriendas al menos dos veces por día.

A su vez, se observó una relación estadística entre la selección de grasas para la cocción de alimentos y el número de personas por hogar, lo que por ende sugiere que la dinámica familiar puede influir en cómo se distribuyen las comidas, adaptándose a las necesidades y preferencias de los integrantes del hogar. El aceite líquido es más utilizado en hogares más numerosos, mientras que el aceite en spray es menos utilizado. Dicho esto, también podría asociarse al acceso económico a dichos productos.

Finalmente, en estudios como el realizado por Kovalskys et al (2020) en Argentina se demuestra que las características sociodemográficas sí influyen de forma importante en los hábitos alimentarios de la población. La población con mayor vulnerabilidad social presenta un menor consumo de frutas, vegetales y lácteos, y un mayor consumo de bebidas con azúcar, pan y productos de bollería en comparación con los individuos de nivel social más privilegiado.

CAPÍTULO VI:
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A continuación se detallan en el presente capítulo tanto las conclusiones de la investigación, así como las recomendaciones planteadas para futuras investigaciones:

6.1 CONCLUSIONES

Al término de esta investigación y a partir de los objetivos planteados para el desarrollo de la misma, se concluye que al caracterizar socio demográficamente a la muestra, se observa una mayor proporción de mujeres, así como también una mayor proporción de hogares compuestos y porcentajes significativos de personas con grados de escolaridad básicos o incompletos.

Al realizar el análisis entre las características sociodemográficas y el resto de variables existieron hallazgos que permiten concluir que las mujeres y las personas con menor escolaridad y menores ingresos presentan una mayor incidencia de inseguridad alimentaria. Además, el análisis de la diversidad alimentaria en relación con las características sociodemográficas reveló que tanto el sexo como el distrito influyen en la variedad de alimentos consumidos.

Y, del mismo modo, los hábitos alimentarios, en particular el consumo de sal, y los tiempos de alimentación mostraron una relación significativa con el tamaño del hogar y la edad, destacando que las dinámicas familiares y las etapas de vida pueden influir en los patrones alimentarios. En contraste, el consumo de endulzantes y otros hábitos alimentarios no revelaron asociaciones significativas con las características sociodemográficas analizadas.

Como parte del segundo objetivo planteado sobre conocer los hábitos alimentarios de la población, fue posible observar ciertas conductas de riesgo como por ejemplo, la adición de sal a comidas preparadas o listas para consumo como las frutas. Además de un elevado porcentaje de incumplimiento de las recomendaciones generales sobre la realización de tiempos de comida por día, observando que la mayoría de la muestra omite tiempos como las meriendas.

Asimismo, por medio de las frecuencias de consumo se identifica una ingesta elevada de grasas, azúcares simples, y una ingesta baja de grupos como vegetales y leguminosas.

Por otra parte, al determinar el grado de seguridad alimentaria de la muestra se observó un porcentaje significativo de hogares que presentan inseguridad alimentaria en alguna de sus clasificaciones. Por lo que representa cifras preocupantes y que reflejan la realidad de la mayoría de territorios rurales a lo largo del país, así como también la necesidad de reforzar políticas a nivel nacional y regional que contribuyan al mejoramiento de la problemática planteada.

Al evaluar el grado de diversidad alimentaria de la muestra, se observó que según los criterios de la FAO, la mayor parte de los participantes demostraron tener una diversidad alimentaria clasificada como alta, lo que representa un aspecto positivo para la salud pública, puesto que según lo analizado, esto contribuye a mejorar la esperanza y calidad de vida de las poblaciones. Sin embargo, y aunque fueron casos más reducidos, también se evidenció que parte de la muestra tiene diversidad alimentaria moderada e incluso baja.

Por ende, estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar políticas y programas que aborden las disparidades en seguridad alimentaria y fomenten el acceso a una alimentación más variada y nutritiva, especialmente en grupos vulnerables.

Acerca del quinto objetivo específico sobre la relación entre los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria, se determina que no existieron relaciones estadísticas significativas entre sí. A través de esto, se podría deducir que la diversidad alimentaria está altamente condicionada por aspectos como la educación nutricional que a su vez guía las elecciones alimentarias de la población.

Con respecto a la relación entre la diversidad alimentaria según FAO y la seguridad alimentaria según ELCSA, se afirma que en el presente estudio dichas variables no demostraron asociaciones estadísticas de importancia. Lo que sin duda podría vincularse a que el acceso

económico a los alimentos no asegura que las poblaciones mantengan una dieta diversa, o viceversa.

Se espera como parte de los logros del estudio, que éste amplíe la información relacionada a los hábitos alimentarios, diversidad alimentaria y seguridad alimentaria en el país, y especialmente en zonas rurales, así como el impacto de ciertas características sociodemográficas sobre el estado de estas variables. De modo que, se promueva el planteamiento de políticas de salud pública que fomenten el mejoramiento de las problemáticas encontradas en los grupos en los cuales es más prevalente según lo estudiado.

Finalmente, referente al objetivo general planteado, se concluye que al relacionar los hábitos alimentarios, con la seguridad alimentaria y la diversidad alimentaria es posible afirmar que no existieron resultados estadísticos significativos que demuestren relación entre dichas variables. No obstante, se demostró como parte de los alcances del estudio, que por su parte, las características sociodemográficas sí muestran relación estadísticas con las tres variables estudiadas; es decir, que ciertamente impactan en el desarrollo de hábitos alimentarios de la población, así como en su grado de seguridad y diversidad alimentaria.

6.2 RECOMENDACIONES

Las siguientes recomendaciones se enfocan en corregir los vacíos hallados durante el análisis de la información, de modo que puedan ser aplicados en futuras investigaciones:

- Aplicar como parte del cuestionario un apartado que permita conocer la cantidad de porciones consumidas por la población según grupos de alimentos, con el fin de determinar si las recomendaciones nacionales sobre el consumo diario se cumplen o no en la muestra.
- Incluir en futuras investigaciones preguntas destinadas a conocer la disponibilidad alimentaria de la población, con el propósito de determinar si existe alguna relación entre esto y la presencia de diversidad alimentaria alta en los hogares.
- Estimar por medio de instrumentos como un recordatorio de 24 horas, las porciones consumidas por la población, de modo que sea posible relacionar aspectos como la cantidad de tiempos de comida realizados, con la presencia o no de una alimentación incompleta. Puesto que, la omisión de tiempos de comida no necesariamente debe estar asociada a aspectos como no cubrir los requerimientos nutricionales.
- Realizar estudios que permitan analizar las variables estudiadas en la presente investigación en otras regiones del cantón de Aserri, o incluso en otros cantones del país, de manera que sea posible encontrar diferencias condicionadas por las costumbres de cada zona o incluso por aspectos como la ubicación geográfica.
- Fomentar la realización periódica de estudios que analicen los hábitos alimentarios, la seguridad alimentaria y la diversidad alimentaria, para así monitorear los cambios en estas variables e incluso determinar la efectividad de las intervenciones de salud pública realizadas, así como los ajustes oportunos de ser necesario.
- Comparar las variables del estudio según sexo, para consecuentemente analizar si las brechas de género representan un factor de importancia en cuanto a la vulnerabilidad

nutricional. Y que por ende, sea un eje de atención en el área de la salud pública, para mejorar continuamente la calidad de vida de las diversas poblaciones.

- Consultar acerca de la composición de los hogares, para comprender si existen asociaciones entre esto y los hábitos alimentarios, o bien, con el grado de seguridad alimentaria y/o diversidad alimentaria

REFERENCIAS

REFERENCIAS:

- Achón, M., González, M., & Varela, G. (2018). *Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: una visión desde la comunidad científica*. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35nspe4/1699-5198-nh-35-nspe4-00075.pdf>
- Anaya. (2020). *Acceso a los alimentos en Cuba: prioridad, dificultades y reservas para mejorar*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0252-85842020000200004&script=sci_arttext
- Araya, P, et al. (2012). *Seguridad Alimentaria y Nutricional de las Familias de los Agricultores de Tierra Blanca de Cartago*. Obtenido de <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/perspectivasrurales/article/view/10882/13729>
- Aulestia, Capa. (2020). *Una mirada hacia la inseguridad alimentaria sudamericana*. Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/csc/2020.v25n7/2507-2517/>
- Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. (2022). *Formación de acrilamidas*. Obtenido de <https://www.efsa.europa.eu/es/topics/topic/acrylamide#:~:text=La%20acrilamida%20se%20forma%20a,las%20galletas%20y%20el%20caf%C3%A9>.
- Avilés, A, et al. (2023). *Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182023000200147
- Cabezas , C., Hernández, B., & Vargas, M. (2015). *Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de literatura*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n2/v64n2a17.pdf>
- Carmona, Paredes, & Pérez. (2017). *La Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria (ELCSA): Una herramienta confiable para medir la carencia por acceso a la alimentación*. Obtenido de [file:///C:/Users/andre/Downloads/Dialnet-LaEscalaLatinoamericanaYDelCaribeSobreSeguridadAli-5975739%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/andre/Downloads/Dialnet-LaEscalaLatinoamericanaYDelCaribeSobreSeguridadAli-5975739%20(1).pdf)
- Centro de Nutrición Thuel. (s.f.). *¿Cómo debe ser el ambiente durante los tiempos de comida?* Obtenido de <https://nutricionthuel.com/como-debe-ser-el-ambiente-a-la-hora-de-comer/>

- Céspedes, M. (2023). *Comparación de los hábitos alimentarios, diversidad alimentaria según FAO con la seguridad alimentaria según ELCSA en adultos jefes de hogar de 18 a 59 años del distrito rural de Sabana Redonda de Poás*. Obtenido de <http://13.87.204.143/xmlui/bitstream/handle/123456789/8504/NUT-1378.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chacón, K. (2022). *¿Está Costa Rica atendiendo los retos para garantizar su seguridad alimentaria y nutricional?* Obtenido de <https://estadonacion.or.cr/esta-costa-rica-atendiendo-los-retos-para-garantizar-su-seguridad-alimentaria-y-nutricional/>
- Chacón, K., & Segura, R. (2021). *Aproximación al estado de inseguridad alimentaria de los hogares costarricenses*. Obtenido de https://repositorio.conare.ac.cr/bitstream/handle/20.500.12337/8211/Chacon_K_aproximacion_estado_inseguridad_alimentariahogares_CR_IEN_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chota, & Simon. (2020). *Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de una escuela profesional de enfermería*. Obtenido de http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4266/UNU_ENFERMERIA_2020_T_CRISTIAN-CHOTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Colmenares, V, et al. (2020). *Hábitos de alimentación saludables en estudiantes de secundaria*. Obtenido de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18706
- Concha, C. et al. (2019). *Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400400
- Deyde. (s.f.). *Datos sociodemográficos*. Obtenido de <https://www.datacentric.es/datos-sociodemograficos/#:~:text=Qu%C3%A9%20son%20los%20datos%20sociodemogr%C3%A1ficos,de%20inmuebles%20y%20datos%20meteorol%C3%B3gicos.>
- Ekmeiro, J., Briceño, C., & Arévalo, R. (2022). *Caracterización del consumo alimentario y diversidad dietética según el nivel socioeconómico de mujeres lactantes venezolanas*. Obtenido de

file:///C:/Users/andre/Downloads/Caracterizacindelconsumoalimentarioydiversidaddieticadelactantes.pdf

Enaro, & Velazquez. (2019). *Factores socioculturales que influyen en el nivel de consumo de alimentos andinos en estudiantes del nivel secundario de instituciones estatales y particulares del distrito de Tiabaya*. Obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2b9442c5-213f-4fbd-b59e-cc37a323866f/content>

Escalante. (2021). *Comparación de los hábitos alimentarios, actividad física y morbilidades en hombres y mujeres según la percepción corporal*. Obtenido de <http://13.87.204.143/xmlui/bitstream/handle/123456789/6503/NUT-1184.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

FAO. (2011). *Conceptos básicos de Seguridad Alimentaria y Nutricional*. Obtenido de <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/f1bb882a-b059-4368-9022-c70840d77ce5/content>

FAO. (2012). *Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA): manual de uso y aplicación*. Obtenido de <https://www.fao.org/4/i3065s/i3065s.pdf>

FAO. (2013). *Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar*. Obtenido de <https://www.fao.org/4/i1983s/i1983s.pdf>

FAO. (2016). *Cambio climático y seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe*. Obtenido de <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/2bb0c87c-bfcc-4d87-9ad7-e56a2530c622/content>

FAO. (2021). *El género en relación con la seguridad alimentaria y la nutrición*. Obtenido de <https://www.fao.org/gender/learning-center/thematic-areas/gender-and-food-security-and-nutrition/2/es?tabInx=1#:~:text=En%20el%20mundo%2C%20la%20brecha,%2C6%20%25%20de%20los%20hombres.>

- FAO. (2023). *Informe sobre el estado de la seguridad alimentaria y nutricional en el mundo*. Obtenido de <https://www.fao.org/publications/home/fao-flagship-publications/the-state-of-food-security-and-nutrition-in-the-world/es>.
- FAO, IICA, CEPAL & PMA. (2024). *Financiamiento para la seguridad alimentaria y la nutrición en América Latina y el Caribe*. Obtenido de <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/51c9468c-c833-46b1-a815-c50fcdae64cd/content>
- Fondo para el Logro de los ODM y FAO. (2011). *Ferías del agricultor: un espacio intercultural por excelencia*. Obtenido de https://www.sdgfund.org/sites/default/files/CULT_CASO%20DE%20ESTUDIO_CRica_Ferías%20del%20Agricultor.pdf
- Forte, E. (2023). *Adición de sal a los alimentos y riesgo de mortalidad prematura*. Obtenido de <https://www.siacardio.com/consejos/siacomunidad/articulos/adiciondesal/>
- Fundación Cardiológica Argentina. (2024). *Alimentación saludable: ¿Cuántas comidas debemos comer al día? ¿Hay alguna más importante que otra?* Obtenido de <https://www.fundacioncardiologica.org/Alimentacion-saludable-Cuantas-comidas-debemos-comer-al-dia-Hay-alguna-mas-importante-que-otra-348.note.aspx#:~:text=La%20frecuencia%20de%20comidas%20a,horas%20entre%20las%20comidas%20principales>.
- Global Nutrition. (2021). *Informe de la Nutrición Mundial: El estado de la nutrición en el mundo*. Obtenido de https://media.globalnutritionreport.org/documents/2021-Global-Nutrition-Report_Executive-summary_Spanish.pdf
- Gómez, G, et al. (2019). *Prevalencia de ingesta inadecuada de micronutrientes en la población urbana de Costa Rica*. Obtenido de <https://www.alanrevista.org/ediciones/2019/4/art-3/>
- Gómez, G, et al. (2020). *Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense*. Obtenido de <https://emedic.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2023/11/Resultados-ELANS-CR.pdf>
- Gómez, G, et al. (2022). *Calidad y diversidad de la dieta en la población urbana de Argentina*. Obtenido de <https://www.medicinabuenaaires.com/revistas/vol82-22/n1/81.pdf>

- González. (2022). *Conocimientos sobre inocuidad alimentaria en adolescentes de la secundaria técnica*. Obtenido de <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/26464/1/250054.pdf>
- Guevara, et al. (2019). *Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense*. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v61n4/0001-6002-amc-61-04-152.pdf>
- Harris, D. (2024). *Comparación de las características sociodemográficas, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria según ELCSA en los hogares de jefatura exclusivamente masculina versus femenina en la provincia de Cartago*. Obtenido de <http://13.87.204.143/xmlui/bitstream/handle/123456789/8730/NUT-1405.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hasanah, A, et al. (2024). *Diversidad alimentaria: su relación con la salud infantil y la consiguiente carga económica*. Obtenido de <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18530-w>
- Hernández. , et al. (2020). *Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador*. Obtenido de https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf
- INDER. (2016). *Plan de Desarrollo Rural Territorial de Acosta, Desamparados y Aserrí*. Obtenido de <https://www.inder.go.cr/caraigres/PDRT-Acosta-Desamparados-Aserri.pdf>
- INEC. (2011). *Caraterísticas sociales y demográficas según provincia, cantón y distrito*. Obtenido de https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reoblaccenso2011-13_3.pdf
- INEC. (2011). *Indicadores económicos según cantón*. Obtenido de <https://inec.cr/estadisticas-fuentes/censos/censo-2011?page=2>
- INEC. (2013). *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares*. Obtenido de https://inec.cr/wwwisis/documentos/INEC/ENIGH/ENIGH_2013/Gasto_de_los_Hogares_Que_Cuanto_Donde_Cuando_ENIGH_2013.pdf
- INEC. (2014). *Estimaciones y proyecciones de población distritales por sexo y grupos de edades*. Obtenido de

https://inec.cr/wwwisis/documentos/INEC/Estimaciones%20y%20Proyecciones/Estimaciones_Proyecciones_Distritales_2000-2025_2014.pdf

INEC. (2022). *Promedio de habitantes por vivienda individual ocupada, por provincia en Costa Rica*. Obtenido de <https://inec.cr/promedio-habitantes-vivienda>

INEC. (2023). *Encuesta Nacional de Hogares*. Obtenido de <https://inec.cr/noticias/nivel-pobreza-hogares-disminuye-218-2023>

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2015). *Nutrición y alimentación*. Obtenido de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion#:~:text=Mientras%20que%20la%20alimentaci%C3%B3n%20es,para%20mantener%20una%20buena%20salud.>

Instituto Nacional de Aprendizaje. (s.f.). *Ambientación del área de consumo de alimentos*. Obtenido de https://www.inapidte.ac.cr/pluginfile.php/78484/mod_resource/content/2/Ambientaci%C3%B3n%20de%20la%20%C3%A1rea%20de%20consumo.pdf

Kovalskys, I, et al. (2020). *La pobreza como determinante de la calidad alimentaria en Argentina. Resultados del Estudio Argentino de Nutrición y Salud (EANS)*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000100016

Lizano, M, et al. (2024). *Hábitos alimentarios y el conocimiento de lectura de etiquetado nutricional en adultos mayores con y sin patologías cardiovasculares en Costa Rica*. Obtenido de <https://revistasapiencia.org/index.php/Sapiencia/article/view/71>

Mamani, et al. (2022). *Diversidad alimentaria en habitantes de tres provincias de Perú durante la COVID-19 y factores asociados*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000300352

Manzur, F, et al. (2020). *Impacto del uso de edulcorantes no calóricos en la salud cardiometabólica*. Obtenido de https://rccardiologia.com/previos/RCC%202020%20Vol.%2027/RCC_2020_27_2_MAR_ABR/RCC_2020_27_2_103-108.pdf

- Marcial, N, et al. (2020). *Vulnerabilidad alimentaria en hogares rurales y su relación con la política alimentaria en México*. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342019000400935
- Martínez, M, et al. (2019). *Una de cada cinco muertes en el mundo se asocian a una alimentación no saludable: ¿Cuál es la realidad chilena?* Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000500653
- Matamoros. (2020). *Comparación de los hábitos alimentarios y las prácticas relacionadas con la compra de alimentos según el nivel socioeconómico en adultos*. Obtenido de <http://13.87.204.143/xmlui/bitstream/handle/123456789/6318/NUT-1143.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Medina, Ortega, & Martínez. (2021). *¿Seguridad alimentaria, soberanía alimentaria o derecho a la alimentación? Estado de la cuestión*. Obtenido de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/135546/%c2%bfSeguridad%20alimentaria%20c%20soberan%c3%ada%20alimentaria%20o%20derecho%20a%20la%20al%20COUS%20INO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. (2024). *Índice de Desarrollo Social*. Obtenido de <https://www.mideplan.go.cr/indice-desarrollo-social>
- Ministerio de Salud. (2011). *Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional*. Obtenido de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/ministerio-de-salud/planes-y-politicas-institucionales/planes-institucionales/706-politica-nacional-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-2011-2021/f>
- Ministerio de Salud. (2018). *Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física*. Obtenido de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/censos-y-encuestas/encuesta-colegial-de-vigilancia-nutricional-y->

- Ministerio de Salud. (2021). *Consumo de sodio en la población adulta de Costa Rica*. Obtenido de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/43-noticias-2021/860-ticos-consumen-el-doble-de-la-sal-recomendada-al-dia-salud-recuerda-nocividad-del-consumo-excesivo-de-sodio>
- Ministerio de Salud. (2021). *Vigilancia Nutricional sobre Inseguridad Alimentaria*. Obtenido de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/censos-y-encuestas/escala-de-inseguridad-alimentaria-en-costa-ric>
- Ministerio de Salud. (2022). *Guías Alimentarias de Costa Rica*. Obtenido de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/guia.html#book/>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social de España. (2024). Obtenido de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/enLaPractica/distribuir/diario/home.htm>
- Monsalve, & González. (2011). *Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar la ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquía, Colombia*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112011000600021
- Morales, et al. (2018). *Diversidad de la dieta en mujeres que habitan en inseguridad alimentaria en México, beneficiarias de un programa de ayuda alimentaria*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000200408
- Mundo, Cruz, Jiménez, & Shamah. (2014). *Diversidad de la dieta y consumo de nutrimentos en niños de 24 a 59 meses de edad y su asociación con inseguridad alimentaria*. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342014000700007
- Municipalidad de Desamparados. (2020). *Plan de Comercialización de Productos Agropecuarios del Territorio Desamparados, Aserrí y Acosta*. Obtenido de <https://www.desamparados.go.cr/es/el-canton/noticias/infraestructura/centro-de-logistica-impulsara-comercializacion-de-productos>

- OPS & OMS. (2011). *Seguridad alimentaria y nutricional*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/3-10-2010-seguridad-alimentaria-nutricional#:~:text=Disponibilidad%20de%20alimentos%2C%20es%20decir,importaciones%2C%20y%20la%20asistencia%20alimentaria>.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (s.f.). *Cambio climático y seguridad alimentaria*. Obtenido de <https://www.fao.org/climatechange/16615-05a3a6593f26eaf91b35b0f0a320cc22e.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Envejecimiento y salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación sana*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Malnutrición*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Panamericana de Salud (OPS). (2023). *La OMS desaconseja el uso de edulcorantes para controlar el peso*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/15-5-2023-oms-desaconseja-uso-edulcorantes-para-controlar-peso>
- Pérez, E. (2022). *Diagnóstico del consumo de azúcar proveniente de bebidas comerciales con contenido de azúcar añadido*. Obtenido de <file:///C:/Users/andre/Downloads/48721-Texto%20del%20art%C3%ADculo-216993-1-10-20220701.pdf>
- Piedra, I. (s.f.). *Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica*. Obtenido de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/redes-interinstitucionales/comision-intersectorial-de-guias-alimentarias-ciga/documentos-1/5788-grasas/file>
- Piña. (2019). *Cambio climático, inseguridad alimentaria y obesidad infantil*. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2019.v45n3/e1964/es>
- Programa Integral de Mercado Agropecuario. (2016). *Análisis del consumo de frutas, hortalizas, pescado y mariscos en los hogares costarricenses*. Obtenido de <https://www.pima.go.cr/wp-content/uploads/2017/07/Analisis-Consumo.pdf>

- Quesada, D, et al. (2020). *Diversidad de la dieta en la población urbana costarricense*. Obtenido de <https://emedic.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2023/11/Resultados-ELANS-CR.pdf>
- Ramírez, J, et al. (2017). *La sal en el queso: diversas interacciones*. Obtenido de https://www.mag.go.cr/rev_mesos/v28n01_303.pdf
- Ríos, M., & Carmiol, A. (2014). *Las características de los hogares de climas educativos bajos con niños y niñas de 0 a 6 años: implicaciones para el desarrollo infantil y desafíos para la educación preescolar*. Obtenido de <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/6ef2e6de-07a2-45e9-b1f1-92ac3f3bf205/content>
- Rodríguez, F. (2020). *Comparación de hábitos alimentarios y actividad física según la presencia o no de enfermedades crónicas no transmisibles en adultos con teletrabajo*. Obtenido de <http://13.87.204.143/xmlui/bitstream/handle/123456789/6417/NUT-1159.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rojas, S. (2020). *Comparación del conocimiento del contenido de sodio en productos ultraprocesados y hábitos alimentarios en adultos cardiopatas y no cardiopatas*. Obtenido de <http://13.87.204.143/xmlui/bitstream/handle/123456789/6469/NUT-1169.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rubí, C. (2022). *Comparación de los hábitos alimentarios, disponibilidad y diversidad alimentaria según guía FAO de hombres y mujeres adultas de la zona urbana y rural del cantón de Siquirres*. Obtenido de <http://13.87.204.143/xmlui/bitstream/handle/123456789/7233/NUT-1284.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruitón, J. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*. Obtenido de <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20RICA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- SENASICA. (2016). *Inocuidad alimentaria*. Obtenido de <https://www.gob.mx/senasica/articulos/una-definicion-clara-de-inocuidad-70674?idiom=es>
- SEPSA. (2022). *Costo de la Canasta Básica Alimentaria (CBA)*. Obtenido de <https://www.infoagro.go.cr/EstadisticasAgropecuarias/CBA/202202-CBA.pdf>
- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. (s.f.). *Las grasas en la alimentación*. Obtenido de https://www.seen.es/modulgex/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1086/150420_103627_2463317370.pdf
- Torres , A., & Lizano, M. (2024). *Comparación de la seguridad alimentaria, calidad de la dieta y la diversidad alimentaria en personas sanas y con diabetes tipo II en Costa Rica*. Obtenido de <file:///C:/Users/andre/Downloads/10529-Texto%20del%20art%C3%ADculo-54552-2-10-20240418.pdf>
- UNICEF. (2022). *Etiquetado frontal en Costa Rica*. Obtenido de <https://www.unicef.org/costarica/comunicados-prensa/naciones-unidas-promueve-que-se-identifiquen-los-productos-altos-en-grasa>
- Universidad de Costa Rica (UCR). (2020). *Granos básicos y pollo destacan en la dieta de los costarricenses*. Obtenido de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/1/22/granos-basicos-y-pollo-destacan-en-la-dieta-de-los-costarricenses.html>
- Universidad de Costa Rica (UCR). (2021). *Costa Rica vive la gran amenaza del consumo excesivo de sodio*. Obtenido de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/3/23/costa-rica-vive-otra-gran-amenaza-y-es-el-consumo-excesivo-de-sodio.html#:~:text=Costa%20Rica%20vive%20otra%20gran%20amenaza%20y%20es%20el%20consumo%20excesivo%20de%20sodio&text=En%20abril%20de%202021%2C%20el,equiv>
- Universidad de Costa Rica (UCR). (2023). *Costa Rica, el país que condimenta la malnutrición con el alto precio de los alimentos*. Obtenido de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2023/6/07/costa-rica-el-pais-que-condimenta-la-malnutricion-con-el-alto-precio-de-los-alimentos.html>

Universidad de Navarra. (s.f.). *Definición de hábitos*. Obtenido de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/habito#:~:text=m.,en%20un%20modo%20de%20comportarse>.

Universidad Veracruzana. (2021). *Alimentación saludable*. Obtenido de <https://www.uv.mx/saisuv/files/2021/01/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable-1.pdf>

Universidad Veracruzana. (2022). *Edulcorantes y sus efectos en la salud*. Obtenido de <https://www.uv.mx/saisuv/files/2022/05/Nota-Edulcorantes-y-efectos-en-la-salud-2022.pdf>

Vindas, R., Vargas, D., & Brenes, J. (2022). *Consumo de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y su relación con el sobrepeso y la obesidad*. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012022000100355

GLOSARIO Y ABREVIATURAS:

ELCSA: Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

ENAH0: Encuesta Nacional de Hogares

OPS: Organización Panamericana de la Salud

INA: Instituto Nacional de Aprendizaje

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos

SAN: Seguridad Alimentaria Nutricional

IA: Inseguridad Alimentaria

UCR: Universidad de Costa Rica

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

ANEXOS

ANEXOS:

Anexo 1. Instrumento para la recolección de datos

El presente cuestionario tiene como propósito la recolección de datos para la realización de un trabajo final de graduación en modalidad de tesis, para optar por el grado de licenciatura en nutrición, en la Universidad Hispanoamericana por parte de la estudiante Priscilla Rivera Espinoza. El título de la investigación es: Relación de los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA, con la diversidad alimentaria según FAO en personas de ambos sexos entre los 30 a los 59 años que residen en el distrito central del cantón de Aserrí, 2024.

Consentimiento informado:

A. Propósito de la investigación

El propósito de la aplicación de este cuestionario es realizar una investigación cuyo objetivo general consiste en relacionar los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA, con la diversidad alimentaria según FAO, en personas de ambos sexos de los 30 a los 59 años que residen en el distrito central del cantón de Aserrí durante el 2024

B. ¿Qué se hará?

El formulario cuenta con 5 secciones destinadas a conocer datos relacionados a sus hábitos alimentarios y otros aspectos que posteriormente serán analizados con fines investigativos. Completarlo le tomará aproximadamente 15 minutos y se realiza de forma digital.

C. Riesgos:

Su participación en esta investigación no representará ningún riesgo.

D. Beneficios

Su participación en el estudio no le representará ningún beneficio directo, sin embargo permitirá estudiar sobre temas relevantes cuyos conocimientos podrían beneficiar a la comunidad u otras poblaciones en el futuro.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora (Priscilla Rivera Espinoza) 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 (8740-4312). Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono de la Coordinación de Investigación de nutrición 2106 3290 en el horario de jueves 8 am a 4 pm o al correo electrónico pablo.poveda@uh.ac.cr

- 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 firmar. 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. ¿Desea continuar?

- Sí
- No

A continuación se le presentarán una serie de preguntas, para lo cual se solicita responder según sus características sociodemográficas:

Sección 1: Caracterización sociodemográfica:

Seleccione su rango de edad:

- 30-35 años
- 36-40 años
- 41-45 años
- 46-50 años
- 51-55 años
- 56-59 años

Indique su sexo:

- Femenino
- Masculino
- No responde

Seleccione el lugar del distrito en el que reside:

- Barrio Las Mercedes

- Poás
- Salitrillos
- Tres Marías
- Las Lomas
- Santa Cecilia
- Concepción
- San Luis
- San Martín
- San Isidro
- Santa Teresita
- María Auxiliadora

Indique su grado de escolaridad:

- Primaria completa
- Primaria incompleta
- Secundaria completa
- Secundaria incompleta
- Universidad completa
- Universidad incompleta
- Otro

¿Cuántas personas viven en su hogar?

- Vivo solo/a
- 2 personas
- 3 personas
- 4 personas
- 5 personas
- Más de 5 personas

¿Aproximadamente cuánto es el ingreso mensual en su hogar?

- Menos de ¢200.000
- Más de ¢200.000
- Más de ¢300.000
- Más de ¢400.000
- Más de ¢500.000
- Más de ¢600.000
- Más de ¢700.000

De los ingresos del hogar, ¿cuánto se destina a la compra de alimentos?

- Menos de ¢200.000
- Más de ¢200.000
- Más de ¢300.000
- Más de ¢400.000
- Más de ¢500.000
- Más de ¢600.000
- Más de ¢700.000

Sección 2: Hábitos alimentarios:

Las siguientes preguntas corresponden a la sección de hábitos alimentarios, por lo que deberá contestar cada una según lo que realiza con mayor frecuencia en su vida diaria. Asegúrese de seleccionar una respuesta en cada ítem.

De los siguientes tiempos de comida, seleccione aquellos que suele hacer diariamente:

- Desayuno
- Merienda/refrigerio en la mañana
- Almuerzo
- Merienda/refrigerio en la tarde
- Cena
- Colación/refrigerio en la noche

¿Suele agregar sal a alimentos como: huevo, ensaladas, piña, mango, naranja, u otras frutas?

Sí

No

De los siguientes métodos de cocción seleccione aquellos que utilizan con mayor frecuencia en su hogar para la preparación de alimentos:

Frito

Al vapor

A la plancha

Hervido

Con freidora de aire

Otro

¿En qué lugar suele realizar los tiempos de comida? En caso de que su respuesta no se encuentre dentro de las opciones seleccione “otro” y especifíquelo.

Casa

Trabajo

Restaurantes

Otro

¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas u otros alimentos preparados en establecimientos como: sodas, restaurantes u otros?

Todos los días

Nunca

1 vez al mes

Entre 2 a 3 veces por mes

4 o más veces por mes

¿Con qué suele endulzar alimentos o bebidas como refrescos, café, té u otros? En caso de que su respuesta no se encuentre dentro de las opciones seleccione “otro” y especifíquelo.

Azúcar moreno

Azúcar blanco

- Miel
- Sustituto/edulcorante
- Otro

¿Qué suelen utilizar con mayor frecuencia en su hogar para preparar los alimentos? En caso de que su respuesta no se encuentre dentro de las opciones seleccione “otro” y especifíquelo.

- Mantequilla
- Manteca
- Aceite líquido
- Aceite en spray
- Manteca
- Otro

Frecuencia de consumo de alimentos:

A continuación se muestra una lista de alimentos, en la cual usted deberá indicar la frecuencia con que los consume durante la semana; o bien, deberá seleccionar la opción de “nunca” en caso de no consumirlos. Asegúrese de seleccionar una opción para cada alimento mencionado en la lista:

CEREALES	Diario	1 vez por semana (semanal)	1 vez cada 15 días (quincenal)	1 vez al mes (mensual)	Casi nunca	Nunca
Arroz						
Pan						
Verduras harinosas como papa, yuca y/o plátano.						
Pastas						
Tortillas						

LEGUMINOSAS	Diario	1 vez por semana (semanal)	1 vez cada 15 días (quincenal)	1 vez al mes (mensual)	Casi nunca	Nunca
Frijoles						
Lentejas						
Garbanzos						

VERDURAS	Diario	1 vez por semana (semanal)	1 vez cada 15 días (quincenal)	1 vez al mes (mensual)	Casi nunca	Nunca
Vegetales como cebolla, chile, culantro, tomate, pepino, zanahoria, apio, zapallo, lechuga, espinacas, chayote, palmito, perejil, ayote, entre otros.						

CARNES	Diario	1 vez por semana (semanal)	1 vez cada 15 días (quincenal)	1 vez al mes (mensual)	Casi nunca	Nunca
Pollo						
Carnes rojas						
Pescado						
Mariscos						

Queso						
-------	--	--	--	--	--	--

GRASAS	Diario	1 vez por semana (semanal)	1 vez cada 15 días (quincenal)	1 vez al mes (mensual)	Casi nunca	Nunca
Aguacate						
Natilla						
Mayonesa						
Mantequilla						
Margarina						
Semillas como: maní, almendras o nueces						
Aceite de canola, oliva, girasol, maíz y/o soya						
Alimentos de paquete como papas tostadas u otros snacks						

AZÚCARES	Diario	1 vez por semana (semanal)	1 vez cada 15 días (quincenal)	1 vez al mes (mensual)	Casi nunca	Nunca
Confites						
Miel						

Leche condensada						
Azúcar de mesa						
Jaleas						
Repostería						

Sección 3: Seguridad alimentaria según ELCSA:

Las siguientes preguntas están dirigidas a conocer la experiencia que usted y otros miembros del hogar han tenido en torno a la alimentación, en los últimos tres meses. Para cada pregunta, seleccione la opción que corresponda:

¿En su hogar vive algún menor de 18 años?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó por que los alimentos se acabaran en el hogar?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?

Sí

No

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

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto de su hogar comió menos de lo que debía comer?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre pero no comió?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió una vez al día o dejó de comer durante todo el día?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de tener una alimentación saludable?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre pero no comió?

Sí

No

En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?

Sí

No

Sección 4: Diversidad alimentaria a nivel individual según metodología FAO

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas a los alimentos consumidos en las últimas 24 horas, es decir, en cada uno de los tiempos de comida que realizó ayer. Por favor seleccione la opción que corresponda según si ha consumido o no, los alimentos mencionados en cada ítem:

¿Ayer consumió cereales como: pasta, arroz, maíz, trigo, pan o entre otros?

Sí

No

¿Ayer consumió raíces y tubérculos como: papa, ñame, yuca y entre otros?

Sí

No

¿Ayer consumió alguna verdura de color rojo o anaranjado como zanahoria, chile dulce, tomate o entre otros?

Sí

No

¿Ayer consumió alguna verdura de hoja verde oscura como espinaca, lechuga, berros, cilantro o entre otros?

Sí

No

¿Ayer consumió otras verduras como: cebolla, ajo, coliflor, apio y entre otros?

Sí

No

¿Ayer consumió alguna de las siguientes frutas: mango, papaya, manzana, sandía, piña, mandarina, y/o melocotón?

Sí

No

¿Ayer consumió alguna fruta silvestre como: fresas, uvas y/o moras?

Sí

No

¿Ayer consumió alguna carne de vísceras como: hígado, riñón u otros alimentos a base de sangre?

Sí

No

¿Ayer consumió alguna carne de cerdo, cordero, cabra, pollo, entre otros?

Sí

No

¿Ayer consumió huevos de gallina, pato, pintada o cualquier otro tipo de huevos?

Sí

No

¿Ayer consumió pescado o algún tipo de mariscos?

Sí

No

¿Ayer consumió legumbre, nueces y/o semillas como: frijoles, lentejas, garbanzos, maní, almendras y entre otros?

Sí

No

¿Ayer consumió leche y/o productos lácteos como: queso, yogur y otros productos lácteos?

Sí

No

¡Gracias por su respuesta!

Anexo 2. Resultados del plan piloto

A continuación se muestran los resultados obtenidos en el plan piloto, para cada una de las variables estudiadas; así como las modificaciones realizadas al instrumento:

Tabla 29.

Caracterización sociodemográfica de la población en el plan piloto

Variable	Porcentaje	Población (n=12)
Rango etario		
30-35 años	0%	0 personas
36-40 años	25%	3 personas
41-45 años	42%	5 personas
46-50 años	8%	1 persona
51-55 años	17%	2 personas
56-59 años	8%	1 persona
Sexo		
Femenino	50%	6 personas
Masculino	50%	6 personas
No responde	0%	0 personas
Grado de escolaridad		
Primaria completa	8%	1 persona
Primaria incompleta	8%	1 persona
Secundaria completa	33%	4 personas
Secundaria incompleta	0%	0 personas
Universidad completa	42%	5 personas
Universidad incompleta	8%	1 persona
Cantidad de personas por hogar		
Vive solo/a	8%	1 persona
2 personas	8%	1 persona
3 personas	8%	1 persona
4 personas	25%	3 personas
5 personas	33%	4 personas
Más de 5 personas	17%	2 personas
Ingreso mensual por hogar		
Menos de ¢200.000	0%	0 personas
Más de ¢200.000	0%	0 personas
Más de ¢300.000	0%	0 personas
Más de ¢400.000	17%	2 personas
Más de ¢500.000	33%	4 personas
Más de ¢600.000	42%	5 personas
Más de ¢700.000	8%	1 persona

Inversión a la compra de alimentos por hogar

Menos de ¢200.000	8%	1 persona
Más de ¢200.000	25%	3 personas
Más de ¢300.000	58%	7 personas
Más de ¢400.000	8%	1 persona
Más de ¢500.000	0%	0 personas
Más de ¢600.000	0%	0 personas
Más de ¢700.000	0%	0 personas

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 29 permite observar una predominancia de personas dentro del rango de edad de los 41-45 años, dentro de los cuales existe igual proporción de hombres y mujeres. Asimismo, la mayoría de personas que completaron el plan piloto refieren que su grado de escolaridad corresponde a universidad completa (42%). Y, la mayoría refieren que el ingreso mensual del hogar es superior a los ¢600.000, de los cuales la mayoría de hogares destinan más de ¢300.000 a la compra de alimentos (58%)

Tabla 30.

Frecuencia de consumo de harinas de la población en el plan piloto

Alimento	Diario (n=12)	Semanal (n=12)	Quincenal (n=12)	Mensual (n=12)	Casi nunca (n=12)	Nunca (n=12)
Arroz	10	1	1	0	0	0
Pan	5	5	2	0	0	0
Verduras harinosas	4	4	2	1	1	0
Pastas	0	3	4	1	2	2
Tortillas	1	1	5	0	4	1

Fuente: elaboración propia, 2024.

El arroz, seguido del pan son los cereales más consumidos por la muestra del plan piloto, mientras que en contraparte las pastas son la harina menos consumida.

Tabla 31.

Frecuencia de consumo de leguminosas de la población en el plan piloto

Alimento	Diario (n=12)	Semanal (n=12)	Quincenal (n=12)	Mensual (n=12)	Casi nunca (n=12)	Nunca (n=12)
Frijoles	5	3	4	0	0	0
Lentejas	0	2	2	3	5	0
Garbanzos	2	0	3	1	5	1

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 31 muestra que la leguminosa más consumida por parte de quienes conformaron el plan piloto son los frijoles.

Tabla 32.

Frecuencia de consumo de vegetales de la población en el plan piloto

Alimento	Diario (n=12)	Semanal (n=12)	Quincenal (n=12)	Mensual (n=12)	Casi nunca (n=12)	Nunca (n=12)
Vegetales	3	4	3	0	2	0

Fuente: elaboración propia, 2024.

Se observó una baja proporción de participantes del plan piloto que verdaderamente cumplen con las recomendaciones de consumo de vegetales, puesto que únicamente 3 personas seleccionaron según la tabla 32, la opción de consumo “diario”.

Tabla 33.

Frecuencia de consumo de proteínas de la población en el plan piloto

Alimento	Diario (n=12)	Semanal (n=12)	Quincenal (n=12)	Mensual (n=12)	Casi nunca (n=12)	Nunca (n=12)
Pollo	3	6	2	0	1	0
Carnes rojas	3	6	2	1	0	0
Pescado	1	2	4	0	1	4
Mariscos	0	1	2	1	2	6
Queso	4	1	3	2	1	1

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 33 permite observar un comportamiento igual en la selección y consumo del pollo y las carnes rojas por parte de quienes conformaron la prueba piloto. Y en contraparte los mariscos fueron la proteína menos consumida.

Tabla 34.

Frecuencia de consumo de grasas de la población en el plan piloto

Alimento	Diario (n=12)	Semanal (n=12)	Quincenal (n=12)	Mensual (n=12)	Casi nunca (n=12)	Nunca (n=12)
Aguacate	3	2	2	1	1	3
Natilla	0	3	2	1	2	4
Mayonesa	0	5	2	2	1	2
Mantequilla	5	3	1	2	1	0
Margarina	2	2	4	2	0	2
Semillas	1	1	3	1	3	3
Aceite	4	3	2	0	2	1
Snacks	1	2	4	1	3	1

Fuente: elaboración propia, 2024.

Las grasas generalmente utilizadas para cocción fueron según la tabla 34 las más seleccionadas por parte de las personas que completaron la prueba piloto, mientras que una de las menos consumidas fue la natilla

Tabla 35.

Frecuencia de consumo de azúcares de la población en el plan piloto

Alimento	Diario (n=12)	Semanal (n=12)	Quincenal (n=12)	Mensual (n=12)	Casi nunca (n=12)	Nunca (n=12)
Confites	2	2	2	3	3	0
Miel	0	1	4	3	3	1
Leche condensada	3	1	3	3	0	2
Azúcar de mesa	5	2	1	2	1	1
Jaleas	0	4	3	2	3	0
Repostería	2	0	2	2	4	2

Fuente: elaboración propia, 2024.

El azúcar simple consumido con mayor frecuencia corresponde al azúcar de mesa, seguido de alimentos como la repostería.

Tabla 36.*Hábitos alimentarios de la población en el plan piloto*

Variable	Porcentaje	Población (n=12)
Tiempos de comida realizados		
Desayuno	100%	12
Merienda mañana	25%	3
Almuerzo	100%	12
Merienda tarde	48%	5
Cena	100%	12
Colación	8%	1
Adición de sal a las comidas		
Sí	83%	10
No	17%	2
Métodos de cocción utilizados		
Frito	33%	4
A la plancha	33%	4
Hervido	17%	2
Con freidora de aire	25%	3
Lugar de consumo de alimentos		
Casa	50%	6
Trabajo	50%	6
Frecuencia de consumo de comidas rápidas		
1 vez al mes	58%	7
De 2 a 3 veces por mes	25%	3
4 o más veces por mes	17%	2
Endulzante utilizado con mayor frecuencia:		
Azúcar moreno	17%	2
Azúcar blanco	58%	7
Edulcorante	25%	3
Grasa utilizada para cocción:		
Mantequilla	8%	1
Manteca	17%	2
Aceite líquido	58%	7

Aceite en spray	17%	2
-----------------	-----	---

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 36 muestra que todos los participantes del plan piloto refieren realizar los tiempos de comida principales; es decir, desayuno almuerzo y cena. Y además es importante considerar que un 83% adiciona sal a sus comidas preparadas, y más del 50% consume comidas rápidas al menos 1 vez al mes.

Con respecto a los endulzantes más utilizados destaca el azúcar blanco o azúcar de mesa con un 58%. Además se observa que con un 58% el aceite líquido es la grasa más utilizada para la preparación de comidas.

Tabla 37.

Estado de (in)seguridad alimentaria según ELCSA en la población del plan piloto

Clasificación	Población (n=12)	
	Hogares integrados solamente por adultos (n=6)	Hogares integrados por adultos y menores de 18 años (n=6)
Seguridad	3	0
Inseguridad leve	2	6
Inseguridad moderada	1	0
Inseguridad severa	0	0

Fuente: elaboración propia, 2024.

Para el plan piloto según lo muestra la tabla anterior no se observaron casos de inseguridad alimentaria severa. Sin embargo, la mayor concentración de personas se encuentra dentro de la clasificación de inseguridad alimentaria leve tanto en hogares integrados solo por adultos, como en hogares con menores de edad

Tabla 38.

Clasificación de diversidad alimentaria según FAO en la población del plan piloto

Clasificación	Porcentaje	Población (n=12)
---------------	------------	------------------

Diversidad baja	9%	1
Diversidad media	33%	4
Diversidad alta	58%	7

Fuente: elaboración propia, 2024.

Se observa una predominancia de diversidad alimentaria clasificada como alta, puesto que de la población del plan piloto, dicha proporción representa un 58%.

Tabla 39.

Cambios realizados al instrumento final

Pregunta inicial	Cambio realizado	Explicación del cambio
¿Ayer consumió huevos de gallina, pato pintado o cualquier otro tipo de huevos?	¿Ayer consumió huevos de gallina, codorniz u otro tipo de huevos?	A pesar de que dicha pregunta pertenece a la lista de alimentos indicados por la FAO para medir la diversidad alimentaria, corresponden a alimentos que usualmente no se consumen en el país. Por ende, se realiza la adaptación para una mejor comprensión de los participantes.

Fuente: elaboración propia, 2024.

Anexo 3. Consentimiento informado

Universidad Hispanoamericana

Priscilla Rivera Espinoza

El presente cuestionario tiene como propósito la recolección de datos para la realización de un trabajo final de graduación en modalidad de tesis, para optar por el grado de licenciatura en nutrición, en la Universidad Hispanoamericana. El título de la investigación es: Relación de los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA, con la diversidad alimentaria según FAO en personas de ambos sexos entre los 30 a los 59 años que residen en el distrito central del cantón de Aserrí, 2024.

Consentimiento informado:

I. Propósito de la investigación

El propósito de la aplicación de este cuestionario es realizar una investigación cuyo objetivo general consiste en relacionar los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA, con la diversidad alimentaria según FAO, en personas de ambos sexos de los 30 a los 59 años que residen en el distrito central del cantón de Aserrí durante el 2024

J. ¿Qué se hará?

El formulario cuenta con 5 secciones destinadas a conocer datos relacionados a sus hábitos alimentarios y otros aspectos que posteriormente serán analizados con fines investigativos. Completarlo le tomará aproximadamente 15 minutos y se realiza de forma digital.

K. Riesgos:

Su participación en esta investigación no representará ningún riesgo.

L. Beneficios

Su participación en el estudio no le representará ningún beneficio directo, sin embargo permitirá estudiar sobre temas relevantes cuyos conocimientos podrían beneficiar a la comunidad u otras poblaciones en el futuro.

M. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora (Priscilla Rivera Espinoza) 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 (8740-4312). Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono de la

Coordinación de Investigación de nutrición 2106 3290 en el horario de jueves 8 am a 4 pm o al correo electrónico pablo.poveda@uh.ac.cr

- N.** 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.
- O.** 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.
- P.** 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 firmar. 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. ¿Desea continuar?

Sí

No

Anexo 5. Carta tutor

San José, 09 de diciembre de 2024

*Carrera Nutrición
Universidad Hispanoamericana*

Estimado señor:

La estudiante Priscilla Rivera Espinoza, cédula de identidad número 1- 118570341, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **RELACIÓN DE LOS HÁBITOS Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIOS SEGÚN ELCSA, CON LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA SEGÚN FAO EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS ENTRE LOS 30 A LOS 59 AÑOS QUE RESIDEN EN EL DISTRITO CENTRAL DEL CANTÓN DE ASERRÍ, 2024** el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

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

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

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	9
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	18
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		97

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

Atentamente,



*Ingrid Cerna Solís
Cédula identidad N 113140657
Carné Colegio Profesional 248-10*

Anexo 6. Carta lector

CARTA DE LECTOR

San José, 11 de enero 2025

Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez
Carrera

Estimado señor

La estudiante, Priscilla Rivera Espinoza, me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado " **RELACIÓN DE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ELCSA, CON LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA SEGÚN FAO EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS ENTRE LOS 30 A LOS 59 AÑOS QUE RESIDEN EN EL DISTRITO CENTRAL DEL CANTÓN DE ASERRÍ, 2024**, el cual ha elaborado para obtener su grado de Licenciatura en Nutrición

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

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atte.

Firma 
Nombre Yorlany Chacón Sandí
Cédula 110870860
Carné 251-10

Anexo 7. Autorización del CENIT

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

San José, 1 de enero del 2025

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Priscilla Rivera Espinoza con número de identificación 118570341 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación de los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según ELCSA, con la diversidad alimentaria según FAO en personas de ambos sexos entre los 30 a los 59 años que residen en el distrito central del cantón de Aserrí, 2024 presentado y aprobado en el año 2025 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; sí autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,
Priscilla Rivera Espinoza
118570341



Firma y Documento de Identidad

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

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

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

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

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