

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**COMPARACIÓN DE LA DISPONIBILIDAD
INTRADOMICILIAR DE LOS ALIMENTOS,
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SEGURIDAD
ALIMENTARIA EN PERSONAS DE AMBOS
SEXO DE 20 A 55 AÑOS DE CORRALILLO ZONA
AZUL Y POZO DE AGUA AMBOS DE NICOYA,
GUANACASTE, 2024**

BEATRIZ ANDREA PIÑAR ARNÁEZ

JUNIO, 2024

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
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	17
1.1.2 Delimitación del problema	20
1.1.3 Justificación	21
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	22
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	22
1.3.2 Objetivos general	23
1.3.2 Objetivos específicos	23
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	23
1.4.1 Alcances de la investigación	24
1.4.2 Limitaciones de la investigación	24
CAPÍTULO II	25
MARCO TEÓRICO	25
2.1 CONTEXTO TEÓRICO – CONCEPTUAL	26
2.1.1 Disponibilidad de los alimentos	26
2.1.2 Hábitos alimentarios	28
2.1.2.1 Malos hábitos alimentarios	28
2.1.2.2 Hábitos alimentarios saludable	29
2.1.2.3 Frecuencia de consumo de alimentos	31
2.1.2.4 Consumo de Carbohidratos	31
2.1.2.5 Consumo de proteínas	32
2.1.2.6 Consumo de frutas y vegetales	32
2.1.2.7 Consumo de lácteos	32
2.1.2.8 Consumo de grasa y aceite	32
2.1.2.9 Consumo de sal	33
2.1.3 Seguridad alimentaria	33
2.1.3.1 Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria (ELCSA)	38

2.1.3.2 Inseguridad alimentaria..... 39

2.1.3.3 Niveles de inseguridad de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) 39

2.1.4 Zonas azules..... 40

2.1.4.1 Características de las Zonas azules 40

CAPÍTULO III..... 42

MARCO METODOLÓGICO..... 42

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN 43

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN 43

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO 43

3.3.1 Área de estudio 44

3.1.2 Población..... 46

3.3.3 Muestra 47

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión..... 49

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN..... 50

3.4.1 Validez de un cuestionario..... 50

3.4.2 Confiabilidad..... 51

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN 51

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES..... 52

3.7 PLAN PILOTO..... 73

3.8 PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS 74

3.8.1. Características sociodemográficas 75

3.8.2 Disponibilidad intradomiciliar de los alimentos 75

3.8.3 Hábitos alimentarios 75

3.8.4 Seguridad alimentaria según escala (ELCSA)..... 77

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS..... 77

3.10 ANÁLISIS DE DATOS..... 77

CAPÍTULO IV..... 78

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS 79

4.1.1 Características sociodemográficas 79

4.1.2 Disponibilidad intradomiciliar de los alimentos 82

4.1.3 Hábitos alimentarios 91

4.1.4 Seguridad Alimentaria 110

4.2 COMPARACIÓN DE RESULTADOS..... 111

4.2.1 Comparar la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos de la población adulta de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste mediante pruebas estadísticas.	112
4.2.2 Comparar los hábitos alimentarios de la población en estudio de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste mediante pruebas estadísticas.	114
4.2.3 Comparar la seguridad alimentaria según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) de la población adulta de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, por medio de pruebas estadísticas.	122
CAPTÍTULO V	124
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	125
5.1.1 Características sociodemográficas.....	125
5.1.2 Disponibilidad intradomiciliar de los alimentos.....	127
5.1.3 Hábitos alimentarios.....	130
5.1.4 Frecuencia de consumo de alimentos	134
5.1.5 Seguridad alimentaria según escala (ELCSA).....	137
5.1.6 Comparar la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos de la población adulta de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste mediante pruebas estadísticas	139
5.1.7 Comparar los hábitos alimentarios de la población en estudio de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste mediante pruebas estadísticas	140
5.1.8 Comparar la seguridad alimentaria según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) de la población adulta de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, por medio de pruebas estadísticas	141
CAPÍTULO VI	143
6.1 CONCLUSIONES.....	144
6.2 RECOMENDACIONES	147
REFERENCIAS	148
GLOSARIO Y ABREVIATURA.....	166
ANEXOS.....	167
ANEXO 1 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DEL PLAN PILOTO	168
ANEXO 2 RESULTADOS DEL PLAN PILOTO.....	184
ANEXO 3 CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	217
ANEXO 4 DECLARACIÓN JURADA.....	220

INDÍCE DE TABLAS

Tabla 3. Distribución de la población de San Antonio de Nicoya según grupo de edad y peso proporcional 2024.	47
Tabla 4. Distribución de la muestra según grupo de edad por lugar N= 94	488
Tabla 5. Criterios de inclusión y exclusión	49
Tabla 6. Operalización de variables	52
Tabla 7. Modificación del instrumento utilizado en el plan piloto	74
Tabla 8. Distribución de estudio según característica sociodemográficas de acuerdo con la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	79
Tabla 9. Distribución del lugar de compra para adquirir los alimentos de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024, n=94.....	89
Tabla 10. Distribución según la cantidad de tiempos de comida que realizan la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	92
Tabla 11. Distribución según la frecuencia de consumo de cereales refinados de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	101
Tabla 12. Distribución según la frecuencia de consumo de cereales integrales de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	102
Tabla 13. Distribución según la frecuencia de consumo de leguminosas de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste 2024. n=94	103
Tabla 14. Distribución según la frecuencia de consumo de frutas de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya,	1044
Tabla 15. Distribución según la frecuencia de consumo de lácteos de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	105
Tabla 16. Distribución según la frecuencia de consumo de azúcar en la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	106

Tabla 17. Distribución según la frecuencia de consumo de carnes de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	107
Tabla 18. Distribución según la frecuencia de consumo de grasas en la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	108
Tabla 19. Distribución según la frecuencia de consumo de otros en la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	109
Tabla 20. Distribución según de nivel de seguridad alimentaria según escala Latino Americana (ELCSA), la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	110
Tabla 21. Comparación de la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos entre adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	112
Tabla 22. Disponibilidad intradomiciliar de los alimentos entre adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	113
Tabla 23. Comparación de los hábitos alimentarios entre adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	114
Tabla 24. Hábitos alimentarios de adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	115
Tabla 25. Frecuencias de consumo de alimentos en adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	117
Tabla 26. Comparación de la seguridad alimentaria entre adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	122
Tabla 27. Seguridad alimentaria entre adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94	123

INDÍCE DE FIGURAS

Figura 1. Delimitación geográfica de Corralillo de Nicoya.....	45
Figura 2. Delimitación geográfica de Pozo de Agua de Nicoya.....	46
Figura 3. Distribución de acuerdo con los recursos económicos son suficientes para obtener una alimentación sana en las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambo de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	82
Figura 4. Distribución sobre la distancia recorrida para la compra de los alimentos en las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	83
Figura 5. Distribución de almacenamiento de los alimentos en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	84
Figura 6. Distribución de la frecuencia con que revisan la fecha de vencimiento de los alimentos almacenado en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, 2024. n=94.....	85
Figura 7. Distribución de tiempo de almacenamiento de los alimentos frescos como las frutas y verduras en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	86
Figura 8. Distribución sobre que hace con los alimentos que están cerca de vencer en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	87
Figura 9. Distribución relacionada con los problemas en el hogar que se dañen los alimentos rápidamente en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	88
Figura 10. Distribución de producción para autoconsumo de los alimentos en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	90
Figura 11. Distribución de acuerdo con cuantos tiempos de comida realiza la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	91
Figura 12. Distribución según adición de sal en las comidas preparadas de la población de la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	93
Figura 13. Distribución según quien prepara los alimentos en el hogar de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	94
Figura 14. Distribución del ambiente al consumir los alimentos de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	95
Figura 15. Distribución del tiempo destinado al consumo de alimento de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacastes, 2024. n=94.....	96

Figura 16. Distribución de los métodos de cocción más utilizados para los vegetales de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	97
Figura 17. Distribución de los métodos de cocción más utilizados para las carnes de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	98
Figura 18. Distribución de la cantidad de agua consumida al día de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	99
Figura 19. Distribución de la frecuencia de consumo de bebidas energéticas consumida de la población de la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94.....	100

DEDICATORIA

Primeramente, a Dios y al Espíritu Santo que me ilumino en cada momento.

A mi padre que está en el cielo y sé que se siente orgullo de su hija, a mi madre que con su amor me ayudado a salir a delante a perseguir mis sueños a pesar de los obstáculos, por ser el motivo de inspiración para lograr mis metas y quienes me han acompañado a lo largo de los años que siempre me brindaron su apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios por ser mi guía en cada paso y permitirme cumplir este sueño de culminar mis estudios. Seguidamente a mi madre Karla Vanessa Arnáez Carrillo y a mi padre Manuel Eduardo Piñar Piñar aunque está en el cielo sé que esta orgullo de su hija, a mi novio José Verny Rojas Urieta fueron un apoyo fundamental para llegar hasta aquí.

También a mis tías y tíos Cortes por todo el apoyo incondicional que me brindaron para poder culminar mis sueños.

Le agradezco a mi tutora MSc. Merceditas Lizano por compartir sus conocimientos su dedicación y paciencia, gracias por el apoyo brindado en todo momento y su disposición en el proceso, en cada una de las etapas para elaborar mi tesis

RESUMEN

Introducción: Los ingresos económicos en el hogar son fundamentales para asegurar si las personas pueden adquirir alimentos nutritivos. La disponibilidad de los alimentos no garantiza la seguridad alimentaria si no hay recursos económicos para el acceso sostenible y suficiente a los alimentos. **Objetivo general:** Comparar la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria en personas de ambos sexos de 20 a 55 años de Corralillo Zona azul y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. **Metodología:** Estudio transversal, cuantitativo, no experimental de tipo correlacional-analítico, con una muestra de 94 adultos entre 20 a 65 años, del Cantón de Nicoya. En la recolección de datos se usa un cuestionario y el instrumento de Seguridad Alimentaria según escala ELCSA. En la relación de variables se emplea el análisis estadístico con la prueba Chi Cuadrado. **Resultados:** Predomina el sexo masculino, un nivel académico de secundaria completa y sin estudios. De acuerdo con la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos Corralillo presenta una mayor proporción de personas con alta disponibilidad alimentaria, mientras que Pozo de Agua se caracteriza por una mayor cantidad de personas con disponibilidad moderada. En los hábitos alimentarios, en Corralillo, es más común la realización de más de tres tiempos de comida al día y un consumo más frecuente de meriendas y ciertos grupos de alimentos, como frutas y lácteos descremados. Por el contrario, en Pozo de Agua se observa una tendencia a omitir algunas comidas y una menor frecuencia en el consumo de ciertos alimentos. En la seguridad alimentaria según ELCSA, existe una diferencia significativa entre la comunidad de residencia y la seguridad alimentaria. Aunque Pozo de Agua presenta un número mayor de personas en situación de seguridad alimentaria, en Corralillo se observa una mayor prevalencia de inseguridad alimentaria moderada. **Discusión:** Existe una comparación significativa entre las variables de disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria. **Conclusión:** La investigación concluye que la disponibilidad y los hábitos alimentarios, así como la seguridad

alimentaria, difieren significativamente entre Corralillo y Pozo de Agua, lo que resalta la influencia de factores locales como la condición socioeconómica. **Palabras clave:** Disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, Hábitos alimentarios, Seguridad Alimentaria

ABSTRAC

Introduction: Economic income at home is essential to ensure whether people can acquire nutritious food. The availability of food does not guarantee food security if there are no economic resources for sustainable and sufficient access to food. **General objective:** Compare the intra-domiciliary availability of food, eating habits and food security in people of both sexes aged 20 to 55 years from Corralillo Zona Azul and Pozo de Agua, both in Nicoya, Guanacaste, 2024. **Methodology:** Cross-sectional, quantitative, non-experimental study of correlational-analytical type, with a sample of 94 adults between 20 and 65 years old, from the Canton of Nicoya. A questionnaire and the Food Safety instrument according to the ELCSA scale are used in data collection. In the relationship of variables, statistical analysis is used with the Chi Square test. **Results:** The male sex predominates, with a complete secondary academic level and without studies. According to the intra-domiciliary availability of food, Corralillo has a greater proportion of people with high food availability, while Pozo de Agua is characterized by a greater number of people with moderate availability. In eating habits, in Corralillo, it is more common to have more than three meals a day and a more frequent consumption of snacks and certain food groups, such as fruits and low-fat dairy products. On the contrary, in Pozo de Agua there is a tendency to skip some meals and a lower frequency in the consumption of certain foods. In food security according to ELCSA, there is a significant difference between community of residence and food security. Although Pozo de Agua has a greater number of people in a situation of food security, in Corralillo a greater prevalence of moderate food insecurity is observed a higher prevalence of moderate food insecurity. **Discussion:** There is a significant comparison between the variables of intra-domiciliary availability of food, eating habits and food security. **Conclusion:** The research concludes that food availability and habits, as well as food security, differ significantly between Corralillo and Pozo de Agua, which highlights the influence of local factors such as socioeconomic condition. **Keywords:** Domestic availability of food, Eating habits, Food Safety.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el siguiente apartado se detallan los antecedentes del problema, así como la delimitación del problema y la justificación.

1.1.1 Antecedentes del problema

A continuación, se muestran los antecedentes internacionales y nacionales de la investigación.

1.1.1.1 Antecedentes internacionales

Según Torres en el 2017, en un estudio realizado en México tiene como objetivo determinar los hábitos alimentarios y estilo de vida en 41 adultos voluntarios de los cuales el 100% se encontraban activos laboralmente. De acuerdo con los resultados más relevantes es el consumo de una dieta hipercalórica mayoritariamente en los hombres, según los tiempos de comida se identificó que el 2% de los sujetos en estudio realizaban 1 tiempo de comida, 59% 2 comidas diarias, 32% realizaban 3 tiempos de comidas diarias y solamente el 5% realizaban 4 comidas diarias mientras que con un 2% realizaban 5 comidas diarias. Por último, los tiempos de comidas que más se saltaba a población fueron el desayuno y las meriendas (Torres et al., 2017).

Por otra parte, los hábitos alimentarios han presentado cambios en los patrones alimentarios en relación con otros estudios sobre las tendencias presentes en los comportamientos alimentarios sobre la ingesta de sodio, azúcar y carbohidratos menciona que está en aumento en América Latina y el Caribe, donde hay una reducción de consumo de las legumbres, frutas, vegetas, grasas refinadas, cereales integrales (Popkin & Reardon, 2018).

En familias Colombianas se realizó un estudio sobre seguridad alimentaria durante la confinamiento por COVID-19, los resultados de dicha investigación revelan la continuación de una forma de organización social que favorece y perpetúa el hambre, situación alarmante para América Latina y el Caribe, resulta importante en la población, medir y hacer seguimiento permanente a la seguridad alimentaria a pesar de

lo complejo que pueda llegar a ser, teniendo en cuenta la situación agudizada del problema social por lo la inseguridad alimentaria (Bejarano et al, 2020).

Por otro lado, un estudio realizado en Argentina con 1266 participantes los cuales se realizaron valores de consumo de 11 grupos de alimentos en una frecuencia de consumo de alimentos se observó que las personas con mayor vulnerabilidad social tienen menor consumo de alimentos como son las frutas, vegetales, lácteos, carnes magras, pescado y con mayor consumo de bebidas azucaradas, pan (Kovalskys et al., 2020).

Diversos estudios realizados en el Salvador mencionan que existe una gran deficiencia en la disponibilidad alimentaria, así como diversos problemas nutricionales, como malnutrición por déficit o exceso de alimentos de baja calidad nutricional, altos en azúcares o en grasas. Por lo tanto, esto puede llevar a la prevalencia de desnutrición crónica, anemia y otras deficiencias de micronutrientes, así como la obesidad y sobrepeso (Claros de Alvarenga et al., 2017).

Se realiza una investigación en el 2022 sobre analizar la seguridad alimentaria en hogares venezolanos para identificar que podría contribuir al diseño de las políticas basadas en evidencias en la población, donde la muestra de 2041 hogares por medio de un cuestionario se encontró que solo 9% de los hogares presentaban seguridad alimentaria, 69% se clasificaron como marginales seguros y el 22% con inseguridad alimentaria moderada o severa, por último la mayoría de los hogares encuestados sacrifican sus medios de vida para alimentarse y satisfacer sus necesidades mínimas (Herrera-Cuenca et al., 2022).

El país de México es uno de los países que ha logrado cumplir con la meta de garantizar suficiente disponibilidad de los alimentos a nivel nacional sin embargo los indicadores de poco acceso a la alimentación y pobreza alimentaria por ingresos económicos demuestran grandes desafíos para garantizar a la población suficiente acceso a la alimentación (Haro Mota & Marceleño Flores, 2019).

Un estudio realizado en Ecuador en el año 2021, se realizó un análisis acerca de los hábitos alimentarios con 192 personas encuestadas, donde resultó que trabajar en frente al computador (29%), dormir más (5%), dormir menos (12%), actividad física (19%), ver televisión (10%), consumir alimentos procesados (8%), con un nivel de significación del (5%) en donde las personas al no obtener recursos económicos para la compra de los alimentos suficientes, recurren al consumo de alimentos de bajo costo como son los embustidos y las frituras los cuales no presentan valor nutritivo alguno (Mendoza Balcázar J et, al, 2021). En el estudio de Truchero (2020), sobre las dinámicas de abastecimiento alimentario en zonas rurales españolas, se destaca que la compra de los alimentos en zonas rurales se ha utilizado como un indicador para evaluar las diferencias de precios en los supermercados. Además, se menciona que los habitantes de zonas rurales deben recorrer para la compra de sus alimentos en supermercados varían entre dos y cuatro kilómetros.

1.1.1.2 Antecedentes nacionales

Costa Rica es considerada vulnerable en términos de seguridad alimentaria esto debido a factores como son: la alta prevalencia de las importaciones de los alimentos e insumos, hogares en pobreza extrema, alta vulnerabilidad en el acceso de los alimentos, cambios climáticos y el aumento internacional de los alimentos (Parada Gómez et al., 2018).

En el 2020 según el Ministerio de Salud de Costa Rica, la prevalencia de inseguridad alimentaria de moderada a severa en zonas rurales fue de un 16,2%. La prevalencia de inseguridad alimentaria por sexo del jefe de hogar se observa que los hogares liderados por mujeres, el 19,44% presentan inseguridad alimentaria moderada y el 1,93% severa. En los hogares encabezados por hombres, el 14,31% sufre de inseguridad alimentaria moderada y el 2,9% de inseguridad severa (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2020).

Por otra parte, un estudio realiza en familias con el fin de analizar la seguridad alimentaria de las familias agricultoras en el municipio en Coto Brus y establecer la relación con sus características socioeconómicas, mediante la entrevista y la Escala Latinoamericana y Caribeña de la Seguridad Alimentaria (ELCSA), familias presentan preocupación por falta de alimentos y mientras 9% se encuentran en inseguridad alimentaria moderada y severa, al no contar con recursos económicos para la compra de los alimentos (Rodríguez et al., 2019).

Se realiza una investigación en el año 2021 que tiene como objetivo realizar una medición aproximada de la seguridad alimentaria en tiempos de pandemia por COVID-19 en la población costarricense donde la muestra se conforma de 161 personas mayores de 18 años, se utiliza como instrumento de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), como resultados de la población el 56% de los hogares viven con inseguridad alimentaria severa, mientras que con 17% con inseguridad moderada y 27% con inseguridad leve donde no se registraron hogares con seguridad alimentaria (Lizano-Vega et al., 2021).

En Guanacaste realizaron un estudio en una huerta tierra mágica en Tempate, tuvo como objetivo implementar la participación de la comunidad y un conjunto de prácticas de agricultura regenerativa y soluciones basadas en la naturaleza, esto con el fin de apoyar a quince familias ante la emergencia de la COVID-19, que tuvieron limitaciones en sus fuentes de empleo y medios de vida en un grado tal que requirieron de donaciones durante cuatro meses, para satisfacer sus necesidades básicas en materia de seguridad alimentaria y nutricional (Prades, 2022). En el mismo estudio, se demuestra que por medio de ese proyecto pudo generar una abundancia de alimentos diversos y saludables que superan las demandas nutricionales por ende esto conlleva a una mejor seguridad alimentaria en la población.

Un estudio realizado en la zona de Guanacaste en donde se analizó la situación alimentaria y nutricional según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria y Nutricional (ELCSA) donde

participaron 704 hogares, muestra que el 53,8% de la población se encuentra en estado de seguridad alimentaria un 36.1% se encuentra en inseguridad leve, mientras que con un 10,1% se encuentra con inseguridad alimentaria moderada y severa lo que representa 1681 hogares en crisis solo en Santa Cruz de Guanacaste (Cerdas- Ramírez et al., 2018).

Según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los hogares costarricenses, en promedio el gasto mensual en la alimentación en zonas rurales es de $\text{¢}119.099$ equivalente a un 24.2%. mientras que la zona urbana es de $\text{¢}145.976$ equivalente a un 18.5% de los ingresos esto puede definir una desigualdad del consumo de los alimentos (INEC, 2019).

Las ferias del agricultor han establecido un sistema alimentario con el fin de asegurar el abastecimiento estable de los alimentos nutritivos a la población (Roosendaal et al., 2021). Estas contienen un aporte fundamental en la seguridad alimentaria al permitir el acceso con variedad en los productos agropecuarios, pesca.

Un estudio en Costa Rica en el 2021 tuvo como objetivo examinar la ingesta del total de proteínas, consumo de embutido, ingesta inadecuada de proteína en 135 mujeres de cantones urbanos de Escazú, Alajuelita en San José, por medio de entrevista se encontró las diferencias de ingestas inadecuadas de proteínas de acuerdo con el nivel socioeconómico. Por lo tanto, el consumo de total de proteínas se incrementa conforme aumenta el nivel socioeconómico y se reduce conforme aumenta el consumo de embutidos (Santamaría-Ulloa & Bekelman, 2021).

En un estudio realizado en una población costarricense determinaron que el patrón de alimentación es poca variado mediante la clasificación de 30 grupos considerando aporte nutricional y hábitos alimentarios de la población, realizaron cálculos del consumo diario promedio según sexo resultando consumo disminuido en frutas, vegetales y pescado donde se consume de manera inadecuada, donde resalta que las

bebidas azucaradas se encuentran presentes en todos los tiempos de comidas, además que se encuentra un incremento del consumo de arroz, café y pan blanco (Guevara-Villalobos et al., 2019).

En las zonas rurales existen una serie de retos que puede llegar a influir en la alimentación más saludable, esto por el acceso, disponibilidad y precio, se destaca que los grandes comercios y supermercados y cadenas de comidas rápidas son menos frecuentes (Campbell et al., 2017).

Las zonas rurales al carecer de centros de abastecimientos cercanos por lo que deben de recurrir a realizar las compras en comercios pequeños y los precios de los alimentos pueden estar elevados hasta un 37% en comparación a los supermercados mayoristas que tienen una alta variedad en productos y precios (Flexor, 2014).

Es frecuente que en las zonas rurales se dé la siembra de los alimentos como son algunas frutas, vegetales, maíz para su propio consumo y a su vez la crianza de animales. En estas zonas se da fácil acceso y el consumo más dirigido a la alimentación saludable, esto permite mejorar la ingesta de vitaminas, minerales y aumentar el consumo de fibra en la población (Machida & Yoshida, 2018).

Por último, el aumento de los precios en el país, así como la pandemia por el COVID- 19 afecta en el comportamiento de compra de los consumidores. La elección de productos se dirige a sus presentaciones, principalmente minisúper y supermercados menos veces cada uno esto implica directamente los supermercados independientes (Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, 2022).

1.1.2 Delimitación del problema

Se trabaja con una población adulta de ambos sexos con edades entre 20 a 55 años que viven en Corralillo Zona azul y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste; dicha investigación se lleva a cabo durante el segundo cuatrimestre del 2024. Se realiza encuestas a los participantes que cumplan los criterios de inclusión para conocer sobre la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, por medio de una

frecuencia de consumo de los alimentos se estudia los hábitos alimentarios. Y por último la seguridad alimentaria por medio de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), en donde las personas que no vivan con un menor de edad contestaran 8 ítem, mientras que aquellas sí viven con menores de edad contestaran las 15 ítem del cuestionario.

1.1.3 Justificación

La investigación busca comparar la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria en personas de ambos sexos de 20 a 55 años de Corralillo (Zona azul) y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste. La disponibilidad intradomiciliar de los alimentos es uno de los puntos de partida de la seguridad alimentaria, esta se refiere al suministro adecuado de alimentos, a nivel regional, país o local (Organización Panamericana de la Salud, 2010).

La disponibilidad abarca distintas fuentes de suministros, la producción, abastecimiento de productos en el mercado, importaciones y ayuda alimentaria (Marcial Romero et al., 2019). Las comunidades rurales y disponibilidad de alimentos van a depender de la producción de la población, esto podría verse afectado por algunos factores como la reducción por pérdidas, provocado por algún factor externo presente a nivel climático (Nugroho et al., 2021).

Por otro lado, la seguridad alimentaria son todas las personas pueden gozar de forma oportuna y permanente al acceso físico, económico, social de los alimentos en la cantidad y calidad necesaria para el adecuado consumo y aprovechamiento biológico (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2011).

Los hábitos alimentarios se refieren a la selección de la cantidad, forma de preparación y calidad de los alimentos que cada individuo consume (Garro et al., 2018).

Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y se encuentran en constante cambio hasta la vida adulta (Cervera et al., 2013).

Sin embargo, la disponibilidad de alimentos es uno de los medios para la obtención de hábitos alimentarios, ya que va a depender la cantidad y variedad de productos disponibles en el hogar (González, et al., 2010). La población va adquiriendo los hábitos alimentarios, así como la selección y preparación de alimentos, llevados a cabo a promover un patrón alimentario a fin de incentivar un estilo de vida saludable (Ministerio de Salud, 2011).

El comportamiento alimentario, aparece en las conductas y prácticas alimentarias como la selección, preparación y consumo de alimentos (Mazariegos, 2015). Conocer la relación que existe en la dieta, mediante el análisis de los patrones alimentarios que posee la población adulta de las zonas rurales permite analizar el efecto que tienen estos hábitos alimentarios en la población (Royo, 2017).

Por lo tanto, el desarrollo de esta investigación aporta información actualizada sobre la comparación de la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria adecuados en la población.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la comparación de la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria en personas de ambos sexo de 20 a 55 años de Corralillo Zona azul y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

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

1.3.2 Objetivos general

Comparar la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria en personas de ambos sexos de 20 a 55 años de Corralillo Zona azul y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar socio demográficamente a las poblaciones de estudio, mediante una encuesta.
2. Identificar la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos de las poblaciones en estudio a través de una encuesta.
3. Conocer los hábitos alimentarios de la población adulta de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste mediante una frecuencia de consumo.
4. Determinar la seguridad alimentaria de la población adulta según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) para hogares con personas menores de edad y sin ellas.
5. Comparar la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos de la población adulta de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste mediante pruebas estadísticas
6. Comparar los hábitos alimentarios de la población en estudio de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste mediante pruebas estadísticas
5. Comparar la seguridad alimentaria según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) de la población adulta de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, por medio de pruebas estadísticas

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se presentan los alcances y las limitaciones presentes en la investigación.

1.4.1 Alcances de la investigación

Los alcances de esta investigación no llegan más allá de los propuestos en los objetivos planteados, poniendo en evidencia la comparación de la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos y seguridad alimentarios de la población

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Esta investigación no se encuentra con limitaciones más allá de los objetivos planteados.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO – CONCEPTUAL

Se presentan las referencias de bibliografía relevante que define términos y variables de la investigación.

2.1.1 Disponibilidad de los alimentos

La disponibilidad de los alimentos se define como la cantidad y calidad de los alimentos que una población tiene disponible para su consumo a nivel local, regional o nacional, está determinada por la producción de los alimentos tanto a nivel local como nacional y de aquellos que descienden de otros países. La producción de los alimentos es para autoconsumo y la comercialización, para ello se necesitan de tierras cultivables y políticas agropecuarias de acceso a insumo a semillas y fertilizantes, es importante los métodos de almacenamiento, infraestructura vial y sistemas de comercialización (Nutrición & asesoría, 2011).

Por otra parte, se menciona que la disponibilidad de los alimentos es el punto de partida de la seguridad alimentaria donde se refiere al suministro adecuado de los alimentos (Organización Panamericana de la Salud, 2010). La disponibilidad abarca distintas fuentes de suministros como es la producción, abastecimiento de los productos en el mercado, importaciones y la ayuda alimentaria (Romero et al., 2019).

En zonas rurales del país la producción agrícola para su propio consumo es muy usual, de esta manera las familias de estas zonas del país la mayoría tienen el sustento de su propio cultivo en pequeños terrenos, alimentos como: arroz, frijoles, guineo, vegetales como es la lechuga, tomate, aguacate, pepino entre otros. Por otro lado, la ganadería en estas zonas es para la sustracción de leche y queso es muy habitual, pero debido al costo alto solo pocas familias producen grandes cantidades para la venta (MAG, 2020).

La disponibilidad de los alimentos se asocia con las necesidades alimentarias y el incremento de las necesidades generalmente está influido por la población, producto del crecimiento económico, aumento del poder adquisitivo y cambios en los gustos alimentarios de la población (Nugroho et al., 2021).

De acuerdo con Carson & Boege (2020), indican que la disponibilidad de los alimentos también influye la presencia y el predominio de los mercados minoristas, como lugares cercanos para la compra de los alimentos y restaurantes. Regiones con poca o ninguna selección de alimentos accesibles y saludables se le conocen como a desiertos alimentarios, estos desiertos suelen encontrarse en comunidades pequeñas y en zonas de bajos recursos (Bustos, 2020).

Se muestran en las investigaciones que la disponibilidad de los alimentos a nivel doméstico puede mejorar mediante la implementación de estrategias como producción para autoconsumo o huertas (González et al., 2019). La producción de autoconsumo favorece la disponibilidad de los alimentos en las familias agrícolas con poca disponibilidad, sin embargo, la producción agrícola orientada al mercado y obtención de ingresos producto de otro tipo de actividades traen más beneficios a los hogares y aumentan la disponibilidad de los alimentos (Wichern et al., 2017).

Se señala que la disponibilidad alimentaria a nivel local y país puede mejorar con el desarrollo e implementación de políticas que puedan fomentar no solo el acceso a recursos e insumos productivos, si no también que contribuyan a investigación y tecnología (FAO et al., 2019).

De acuerdo con Chagua Rodríguez et al. (2019), es indispensable contar con instrumentos de fomento a la producción y comercialización eficiente y competitiva de alimentos estratégicos que incentiven la disponibilidad alimentaria, pero que a la vez los sistemas de producción aseguren la sostenibilidad de las prácticas empleadas.

2.1.2 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son comportamientos influenciados por la cultura, la sociedad y el entorno familiar, que guían la selección y el consumo de alimentos de manera involuntaria. Algunos de los factores que influyen en los hábitos alimentarios son el nivel económico, educativo, la situación laboral de las personas, la menor disposición para preparar los alimentos y los aspectos socioculturales afectan estos hábitos. La formación de estos hábitos comienza en la infancia y en el hogar y van cambiando a medida que crecen, conforme pasan los años, para la población adulta y de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar (Herrera y Uberli, 2021).

A nivel nacional los hábitos alimentarios de la población en general se han caracterizado por una dieta poco variada con un consumo elevado de café acompañado por panes y reposterías elaborados mayoritariamente con harina refinadas, en el almuerzo y cena se consume más arroz blanco, bebidas azucaradas y leguminosas principalmente los frijoles, frutas, vegetales harinosos como la papa y el pescado. Por lo tanto, se han creado programas nutricionales con el fin de mejorar los hábitos de alimentación en Costa Rica (Guevara, Céspedes, Flores, Úbeda, Chinnock y Gómez, 2019).

La comida y la alimentación tiene un impacto significativo en la salud de las personas, una dieta adecuada puede asegurar un crecimiento físico adecuado y facilitar el desarrollo psicológico, prevenir enfermedades y mantener un estado salud óptimo esto mediante una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de vida (Aguirre et al., 2021).

2.1.2.1 Malos hábitos alimentarios

Los malos hábitos en la alimentación de las personas son aquellos que no cubren las necesidades nutricionales y energéticas. El consumo de azúcar, proteínas son mayoritariamente altas mientras que las grasas y grasas saturadas no se encuentran equilibradas estos pueden destacar por ciertos comportamientos como por ejemplo el consumo frecuente de refrescos y bebidas industrializadas, exceso

de la ingesta de alcohol, azúcares, bajo consumo de frutas y vegetales, falta de actividad física, no realizar los tiempos de comidas y exceder las porciones recomendadas de los distintos grupos de alimentos (Maza-Ávila, Caneda-Bermejo y Vivas-Castillo, 2022).

Algunas organizaciones a nivel mundial coinciden en que uno de los principales factores que pueden desarrollar la aparición de enfermedades crónicas, sobrepeso u obesidad son los malos hábitos de alimentación unido al sedentarismo. Se ha evidenciado en varios países que en personas con ingresos bajos y medios la nutrición de su dieta es alta en carbohidratos refinados, azúcares, grasas y alimentos de origen animal, y baja en ácidos grasos poliinsaturados y fibra dietética (Guevara, 2019).

Por otra parte, los malos hábitos alimentarios son aquellos que pueden afectar significativamente en la salud y el bienestar en general, algunos de los más comunes son: consumo excesivo de alimentos procesados, omitir tiempos de comida, dieta baja en nutrientes, estos factores pueden contribuir en el aumento de sobrepeso u obesidad (Avila, et al, 2022).

Los malos hábitos alimentarios se encuentran entre las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. Varios estudios científicos han evidenciado gran número de muertes en países los cuales han sido asociadas con el comportamiento alimentario inadecuado como una alta ingesta de azúcares, sodio y grasa. Por otra parte, se menciona que tener buenos hábitos alimentarios y una alimentación variada y completa se vincula con la longevidad permitiendo así el control del metabolismo para la conservación de la salud cardiovascular y mental de las personas (Colaboradores de Diet GBD, 2019).

2.1.2.2 Hábitos alimentarios saludable

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

De acuerdo con Mariño et al (2015) menciona algunas de las características de una alimentación saludable las cuales son las siguientes:

- Suficiente: Los diferentes componentes de la dieta deben estar en cantidades que garanticen la satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes.
- Variada: La variedad de los alimentos en cada tiempo de comida y un mismo alimento sea preparado de diversas formas y distintas técnicas culinarias.
- Completa: La alimentación que cubra con todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
- Equilibrada: Los nutrientes responsables del aporte de energía como los carbohidratos, proteínas y grasas, deben de consumirse en porciones adecuadas para mantener el equilibrio.
- Inocua: Los alimentos que no impliquen riesgo para la salud aquellos que estén libres de microorganismos patógenos, tóxicos.

Según Castro (2016) menciona que las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) son herramientas que permiten tratar por medio de mensajes prácticos y sencillos, en aconsejar a la población sobre el consumo de alimentos que pueden ser apropiados para conseguir una dieta adecuada que aporte la energía y los nutrientes recomendados, por lo tanto, es considerada como el principal método para brindar educación nutricional en la población.

Sus principales objetivos son fomentar educación nutricional, incidir en el comportamiento de la población, ser una herramienta para profesionales de la salud, servir de base para guías de políticas nacionales en materia de alimentación, nutrición, salud ya agricultura y formar parte de las estrategias nacionales para mejorarla seguridad alimentaria, inocuidad de los alimentos, la nutrición y la salud (Castro, 2016).

Por otra parte, el círculo de alimentación saludable es la referencia utilizada en Costa Rica para mantener una alimentación saludable donde los alimentos son agrupados de acuerdo con sus componentes nutritivos, el grupo de los cereales, leguminosas y verduras harinosas son los que se deben de consumir

en mayor proporción, seguido a frutas y vegetales, luego los productos de origen animal y por último en menor cantidad las grasas y azúcares (Ministerio de Salud. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica, 2011)

2.1.2.3 Frecuencia de consumo de alimentos

La frecuencia de consumo de alimentos es un instrumento utilizado para determinar el consumo de los alimentos y hábitos alimentarios como cuantos son los tiempos de comida realiza, persona que prepara los alimentos en casa, y el método de cocción que utiliza la población en estudio, este contiene un listado de todos los grupos de alimentos o alimentos con nutrientes específicos que se pretenden evaluar, todo esto con el fin que tenga una investigación. En el cuestionario de la frecuencia de consumo de alimentos se les pregunta a los participantes de la investigación la cantidad de veces que consumen un alimento ya sea diario, semanal, mensual. Por lo tanto, este instrumento permite recolectar la información con respecto a la frecuencia y no especifica las preparaciones que se utilizan, las combinaciones de alimentos que se realizan, entre otras (Valderrama, 2022).

2.1.2.4 Consumo de Carbohidratos

Los carbohidratos promueven la mayor parte de energía que se necesita para conservarse sano y para realizar diferentes actividades. De acuerdo con la guía alimentaría para Costa Rica el grupo de cereales y leguminosas se debe de consumir en mayor proporción, se menciona que consumir cereales y verduras harinosas se recomiendan 6 a 8 porciones, y leguminosas 2 porciones (Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, 2022).

2.1.2.5 Consumo de proteínas

Las proteínas se pueden clasificar de acuerdo con su origen ya sea de tipo animal o vegetal, las fuentes de animales están constituidas por aminoácidos esenciales en cantidades adecuadas además esta tiene mayor biodisponibilidad, las proteínas de origen animal son las carnes de pollo, pescado, res pavo, conejo, huevo (Ayala Vargas, 2018). Las guías de Costa Rica recomiendan consumir tres o más porciones de carnes blancas por semana y que el consumo de carne de res o cerdo no sea mayor a tres veces a la semana.

2.1.2.6 Consumo de frutas y vegetales

Según la Organización Mundial de la Salud, recomienda el consumo diario de cinco porciones de frutas y vegetales de diferentes colores cada día, el consumo de estos alimentos va a ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad además que va a favorecer el envejecimiento saludable (OMS, 2018).

2.1.2.7 Consumo de lácteos

Los lácteos son fuente de calcio, fosforo, vitaminas, minerales y proteínas de alto valor biológico. La guía alimentaria de Costa Rica recomienda consumir tres porciones de productos lácteo como es la leche, yogurt al día (Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, 2022).

2.1.2.8 Consumo de grasa y aceite

El consumo de las grasa y aceite es fundamental para el funcionamiento del organismo es necesario que el consumo sea equilibrado esto quiere decir que no debe de presentarse en las personas un déficit o exceso, preferir grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que se puede encontrar en los alimentos como es el aguacate, semillas, aceites como canola, girasol. Se recomienda el consumo de las grasas de 30 a 35% del requerimiento total. (OMS, 2018)

2.1.2.9 Consumo de sal

El consumo excesivo de sal puede traer problemas a salud de la población ya que se relaciona con la presión arterial elevada y el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares (Campos et al., 2022).

Por lo tanto, se recomienda el consumo de sal por debajo de cinco gramos diarios esto va a ayudar a la prevención de ciertas enfermedades como es la hipertensión arterial y va a reducir el riesgo de cardiopatías (OMS, 2020).

2.1.3 Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria comenzó a proyectarse en los años setenta basado, en la existencia de la disponibilidad de los alimentos, sin embargo, a través de los años el concepto de seguridad alimentaria ha evolucionado (Burgos et al., 2021).

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, la Seguridad Alimentaria (SA) “a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el fin de llevar una vida activa y sana” (FAO et al., 2018).

Por otro parte, la seguridad alimentaria hace referencia a la situación en que la oferta y la demanda de los alimentos son suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de manera continua y estable en la población, por lo tanto, esto se aplica en hogares individuales como a la seguridad alimentaria nacional a nivel global (Rodríguez-Ramírez et al., 2020).

El concepto de la seguridad alimentaria a nivel del hogar se refiere a la capacidad de las familias para obtener los alimentos suficientes, variados e inocuos para satisfacer las necesidades nutricionales, a través de su propia producción o compra de los alimentos. Además, deben ser sostenibles en el tiempo por lo que se requiere un elemento que los garantice largo plazo (Calomarde, 2018).

Por último, la seguridad alimentaria no solo es saber si existe disponibilidad de los alimentos o no, el poder reconocer si las personas pueden adquirir a la compra de sus alimentos en cantidades adecuada para optar de una alimentación variada y adecuada (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2011).

Tabla 1.

Descripción de las preguntas de ELCSA

Pregunta	Significado de la pregunta	Dimensión	Observación
P1. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarán en su hogar?	Esta pregunta se refiere a la preocupación que experimentaron los hogares antes de que se acabaran los alimentos, la cual se pudo deber a situaciones hipotéticas para el futuro del hogar, por ejemplo, la pérdida de empleo del proveedor.	Preocupación - hogar	La preocupación también puede continuar cuando el acceso a los alimentos disminuye.
P2. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?	Esta pregunta busca establecer si en algún momento del período estudiado, por falta de dinero u otros recursos, el hogar no tuvo alimentos para comer	Cantidad alimentos-hogar	Esta pregunta es diferente a la P1, ya que la P2 se refiere a la existencia de alimentos, y la P1 solo indaga acerca de la preocupación en el hogar.
P3. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?	Con esta pregunta sobre la alimentación saludable (términos alternativos pueden ser nutritiva, balanceada y equilibrada), se busca establecer si en algún momento del período estudiado, por falta de dinero u otros recursos, la alimentación del hogar a criterio del encuestado no incluyó alimentos en la cantidad y calidad necesarias para	Cantidad y calidad de la alimentación – hogar	Lo importante en esta pregunta es el concepto que tenga la persona entrevistada sobre una alimentación saludable y balanceada. El encuestador no debe suministrar al entrevistado una definición de estos conceptos.

proporcionar comidas saludables y balanceadas.

<p>P4. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?</p>	<p>Esa pregunta intenta establecer si, a criterio del encuestado, en algún momento del período estudiado, debido a la falta de dinero u otros recursos, la alimentación del hogar fue monótona, es decir compuesta por pocos alimentos diferentes</p>	<p>Calidad de la alimentación – hogar</p>	<p>Si la persona entrevistada, en lugar de responder SÍ o NO, informa sobre el tipo de alimentos que consume, es necesario preguntar nuevamente si cree que es poca variedad. El encuestador se debe asegurar de no calificarla.</p>
<p>P5. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?</p>	<p>La pregunta indaga sobre la omisión de algún tiempo de comida, por falta de dinero u otros recursos para adquirir alimentos en el período analizado.</p>	<p>Cantidad de alimentos – adulto</p>	<p>A partir de este punto comienzan las preguntas a los adultos.</p>
<p>P6. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?</p>	<p>El objetivo de esta pregunta es conocer si, por falta de dinero u otros recursos, en algún momento del período estudiado algún adulto del hogar comió menos de lo que considera que debía comer.</p>	<p>Cantidad de alimentos – adulto</p>	<p>Se pretende evaluar si, a criterio del encuestado, algún adulto comió menos de los que debe comer. El encuestador debe asegurarse de no intervenir en la respuesta.</p>
<p>P7. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió?</p>	<p>El objetivo de esta pregunta es conocer si algún adulto del hogar en algún momento del período estudiado sintió hambre, pero no comió por falta de dinero u otros recursos.</p>	<p>Hambre – adultos</p>	
<p>P8. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de</p>	<p>Se desea conocer si por falta de dinero algún adulto del hogar en algún momento del período estudiado comió solo una vez al día o no comió durante todo el día.</p>	<p>Hambre – adultos</p>	<p>La P8 implica mayor grado de dificultad de acceso a los alimentos con respecto a la P6 y P7.</p>

comer durante todo un día?

P9. 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?

Con esta pregunta sobre una alimentación saludable (términos alternativos pueden ser nutritiva, balanceada y/o equilibrada) se indaga si, a criterio del entrevistado, en algún momento del período estudiado la alimentación de las personas menores de 18 años no contenía los alimentos en la cantidad y calidad necesarias para proporcionar unas alimentaciones saludables y balanceadas.

Cantidad y calidad – menores de 18 años

Lo importante en esta pregunta es el concepto que tenga la persona entrevistada sobre una alimentación saludable/balanceada. El encuestador no debe suministrar al entrevistado una definición de estos conceptos.

P10. 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?

La pregunta apunta a establecer si, a criterio del entrevistado, la alimentación de los menores en ese período no incluyó todos los grupos de alimentos, o estaba constituida por pocos alimentos diferentes.

Calidad de la alimentación – menores de 18 años

Si la persona entrevistada, en lugar de responder SÍ o NO, informa sobre el tipo de alimentos que consume, el encuestador debe volver a preguntar si el entrevistado cree que es poca variedad. El encuestador debe asegurarse de no intervenir en la respuesta

P11. 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?

La pregunta indaga sobre la omisión de algún tiempo de comida de los menores del hogar por falta de dinero u otros recursos para adquirir alimentos en el período analizado.

Cantidad – menores de 18 años

P12. 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?

El objetivo de esta pregunta es conocer si por falta de dinero u otros recursos, en algún momento del período estudiado algún menor de 18 años comió menos de lo que debía o acostumbra a comer

Cantidad – menores de 18 años

<p>P13. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en las comidas a algún menor de 18 años en su hogar?</p>	<p>Se busca establecer si por falta de dinero u otros recursos en algún momento del período estudiado, a algún miembro del hogar menor de 18 años le sirvieron menos comida de lo que habitualmente le sirven.</p>	<p>Cantidad – menores de 18 años</p>
<p>P14. 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?</p>	<p>El objetivo de esta pregunta es conocer si algún menor de 18 años en el hogar, en algún momento del período estudiado, sintió hambre, pero no comió por falta de dinero u otros recursos.</p>	<p>Hambre – menores de 18 años</p>
<p>P15. 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?</p>	<p>Se desea conocer si por falta de dinero algún menor de 18 años en algún momento del período estudiado comió solo una vez al día o no comió durante todo el día.</p>	<p>Hambre – menores de 18 años</p>

Fuente: FAO, 2012

La persona debe de contestar cada pregunta, si vive con un menor de edad contestar todas, y si es el caso que no viva con un menor de edad contesta solamente 8 preguntas de la ELCSA la cual se responderá con un Sí o No, posteriormente las preguntas que se fueron afirmativas se suman y su total es analizados por medio de los puntos de corte.

Tabla 2.*Puntos de corte para la clasificación de la (in) seguridad alimentaria*

Tipo de hogar	Seguridad	Inseguridad leve	Inseguridad moderada	Inseguridad severa
Hogares integrados 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**2.1.3.1 Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria (ELCSA)**

La Escala Latinoamericana del Caribe de la seguridad alimentaria (ELCSA) es un formulario que forma parte de los métodos cualitativos, o basados en experiencia, para medir la seguridad alimentaria en el hogar. El instrumento para medir la seguridad alimentaria tiene una confiabilidad de un 95% (Comité Científico de la ELCSA, 2012).

La escala ELCSA se ha desarrollado como referencia de otras escalas a nivel mundial Módulo Suplementario de Medición de Inseguridad Alimentaria de los Estados Unidos (US Household Food Security Supplement Module, HFSSM), la Escala Brasileña de Inseguridad Alimentaria (EBIA), la Escala Lorenzana validada y aplicada en Colombia y, también, la Escala de Inseguridad Alimentaria y Acceso desarrollada por la Agencia Internacional de Desarrollo de los Estados Unidos, USAID (Household Food Insecurity Access Scale, HFIAS) (Pérez -Escamilla et al., 2007).

2.1.3.2 Inseguridad alimentaria

La inseguridad alimentaria se define como el acceso limitado o incierto a alimentos seguros y nutricionalmente adecuados, además se produce cuando la cantidad de los alimentos disponibles para el consumo es insuficiente o cuando su adquisición impone limitaciones a los hogares y conduce a la alimentación inadecuada. Por otra parte, se menciona que aproximadamente 820 millones de personas pasan hambre a nivel mundial, alrededor de 2.000 millones de personas que representan inseguridad alimentaria moderada o grave lo cual es un factor de riesgo alto a presentar malnutrición y problemas en la salud por falta de acceso a tener una alimentación suficiente y nutritiva (FAO et al., 2019).

2.1.3.3 Niveles de inseguridad de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)

Se puede clasificar la inseguridad alimentaria en varios niveles: inseguridad alimentaria leve, inseguridad alimentaria moderada, inseguridad alimentaria severa.

1. Inseguridad alimentaria leve

Las personas presentan preocupación por que en algún momento se puede acabar en el hogar los alimentos, abarca en un periodo de tiempo corto y se produce debido a una disminución repentina de la capacidad de producir y mantener los alimentos necesarios y adecuados para una buena nutrición (FAO et al., 2020).

2. Inseguridad alimentaria moderada

Las personas presentan preocupación sobre la capacidad para poder obtener los alimentos y por la falta de dinero y otros recursos por lo que optan en reducir la calidad y cantidad de los alimentos que son consumidos a lo largo del año, por lo tanto, una falta en el acceso contante de los alimentos lo que disminuye a una mala calidad en la dieta, cambios en los hábitos alimentarios y efectos negativos en la nutrición (FAO et al., 2019).

3. Inseguridad alimentaria severa

Las personas que se encuentran con inseguridad alimentaria severa son aquellas que se han quedado sin alimentos para el consumo, pasan hambre y días sin comer lo cual se dispone a un peligro grave para el bienestar y la salud de la población (FAO et al., 2020).

2.1.4 Zonas azules

Se caracteriza por ser un área geográfica limitada donde la mayoría de la población son longevos. Estas zonas tienen características como el agua mineralizada, los lugares se encuentran ubicados en zonas aisladas, optan por un estilo de vida tradicional que implica la actividad física, nivel de estrés reducido, apoyo por parte de la familia o comunidad y una alimentación de producción local (Yáñez-Yáñez & Mc Ardle Draguicevic, 2021).

2.1.4.1 Características de las Zonas azules

Según el artículo publicado por Kreouzi, Theodorakis y Constantinou (2022), sobre “Lecciones aprendidas de las Zonas azules, los pilares de la medicina y del estilo de vida y más allá: una actualización sobre las contribuciones del comportamiento y la genética al bienestar y la longevidad”, se destacan las siguientes características de estas zonas:

- **Alimentación saludable:** La dieta basada en plantas con abundantes cereales y leguminosas, complementada por productos lácteos, también el consumo abundante de frutas y vegetales que son factores protectores contra las enfermedades cardiovasculares y muchos tipos de cáncer; así como la ausencia de carnes rojas.
- **El café:** Consumo moderado del café disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, este efecto beneficioso puede contribuir a las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que tiene esta bebida.

- **Moverse naturalmente:** La mayoría de las personas que viven en zonas azules utilizan ejercicio aeróbico como medio de actividad, por ejemplo: caminar, realizar actividades de cultivo, alimentar a los animales de campo, tareas domésticas, entre otros. Todas estas actividades permiten una reducción en la presión arterial, pérdida de peso, mejora el perfil lipídico.
- **Menos consumo de sustancias tóxicas como el alcohol y el tabaco.**
- **Manejo de estrés:** Esta población se caracteriza por la resiliencia, además de buena calidad de sueño, interacción social que contribuye al bienestar mental, lo que puede estar asociado a la longevidad
- **Conexiones familiares:** Disminuye la sensación de soledad esta puede llegar a contribuir al deterioro de la funcionalidad, mala calidad de vida e incluso aumenta la tasa de mortalidad.

De acuerdo con el artículo publicado por Mora y Ruiz (2023), sobre “Zona Azul en Guanacaste: Significado y relatos de la vida real mencionan que para llegar a la longevidad claramente lo primero es la herencia biológica y luego los siguientes aspectos en común:

- **Moverse naturalmente:** Personas activas, que, sin hacer ejercicios extenuantes, se mantienen continuamente en movimiento.
- **Estrategias de liberación:** El estrés causa inflamación en el cuerpo, todos pueden sufrirlo lo importante es contar con estrategias constantes de liberación como rezar, dormir siestas, reunirse con familia y amigos.
- **Alimentación basada en plantas:** En el caso de Nicoya se cree que el secreto pueden ser los frijoles, el maíz, guineo, etc.
- **Vino de coyol:** Una o dos copas al día.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de enfoque cuantitativo, ya que se va a realizar la recolección de los datos por medio de cuestionarios con las variables de disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos y seguridad alimentarios. A partir de la información recolectada, se pretende analizar los datos obtenidos para un reporte de los resultados y comparación de las variables de las zonas estudiadas.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es de tipo correlacional, ya que se estudia la relación que existe entre las variables. En esta investigación se comparan dos zonas rurales: la zona rural de Corralillo de Nicoya (Zona azul) y a la zona rural de Pozo de Agua de Nicoya. A su vez se estudian las variables de disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios, seguridad alimentaria que pueden influir en cada una de la zona.

Además, esta investigación es de tipo descriptivo ya que los hechos se van a describir mediante la aplicación de una encuesta en Google Forms. De esta manera, por medio de los resultados obtenidos en el proceso, se describe lo obtenido y lo observado en esta investigación.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

La unidad de análisis está constituida por adultos de ambos sexos en edad entre los 20 a 55 años que viven en Corralillo (Zona azul) y en Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste.

3.3.1 Área de estudio

El área de estudio donde se realiza la investigación corresponde a las comunidades de Pozo de Agua y Corralillo ambos pertenecientes al distrito tercero de San Antonio, cantón de Nicoya Provincia de Guanacaste, Costa Rica.

Siendo Nicoya el cantón segundo de la provincia de Guanacaste lo que convierte en uno de los trece primeros cantones que tuvo el país. Nicoya, está ubicada a 350 kilómetros por carretera de la capital del país, San José, en el corazón de la península del mismo nombre.

En la Figura 1, se observa la delimitación geográfica de Corralillo la cuales está conformada por varias subcomunidades: Lagunilla, Corazón de Jesús, Sagrada Familia, Los Ángeles. Por otra parte, se observa en la Figura 2 la delimitación geográfica de Pozo de Agua que está formada por subcomunidades como: Chácara, La Conguera, Barrio México, El Conchal

La comunidad de Corralillo ubicada en distrito tercero de San Antonio perteneciente al cantón de Nicoya, Guanacaste, presenta los siguientes límites: al norte con la comunidad de Caballito al este con la comunidad de Quebrada Honda oeste con la comunidad de Moracia y al sur con la comunidad de San Antonio, se encuentra a 12 kilómetros al norte de Nicoya (Historia, s. f.).

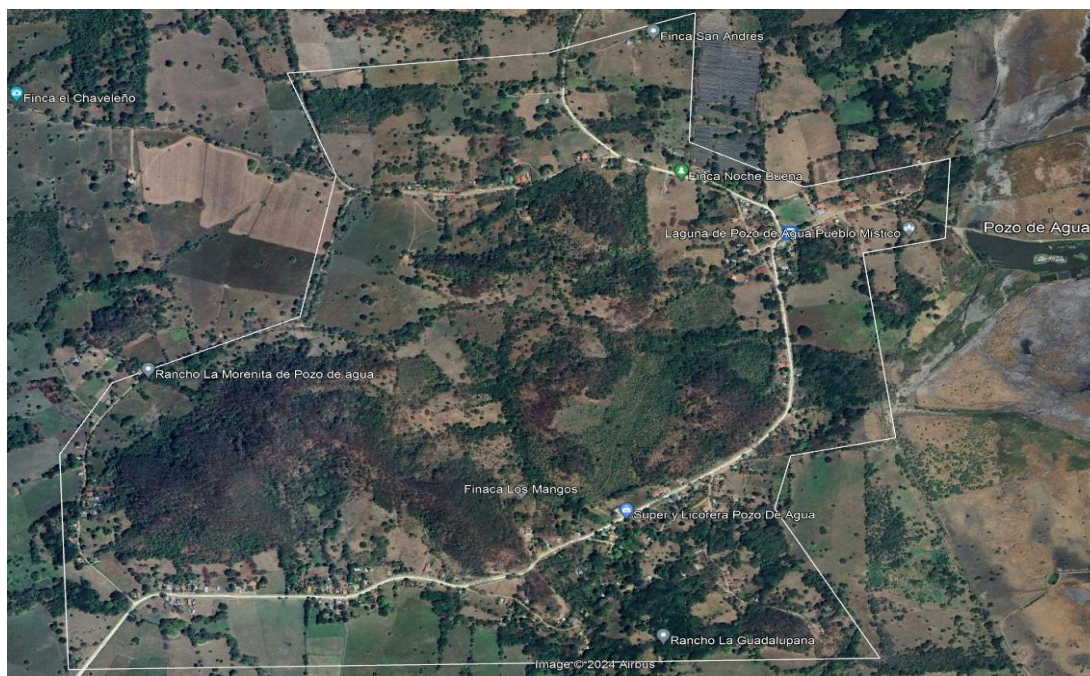
Figura 1.

Delimitación geográfica de Corralillo de Nicoya



Fuente: Google maps, 2024.

La comunidad de Pozo de Agua se ubica en el distrito tercero de San Antonio perteneciente al cantón de Nicoya, Guanacaste, presenta los siguientes límites: al norte con la comunidad de Puerto Humo al sur con la comunidad de Corral de Piedra, al este con la Laguna de Pozo de Agua, al oeste con la comunidad de cañal, Pozo de Agua se encuentra a 21 kilómetros al norte de Nicoya, Guanacaste (Historia, s. f.).

Figura 2.**Delimitación geográfica de Pozo de Agua de Nicoya**

Fuente: Google maps, 2024.

3.1.2 Población

La población está constituida por hombres y mujeres de entre edades de 20 a 55 años de Corralillo (Zona azul) y Pozo de Agua ambos del distrito San Antonio del cantón de Nicoya, provincia de Guanacaste. Según datos del INEC de acuerdo con el distrito pertenecientes las zonas, la población del estudio está constituida por 3736 habitantes (INEC, 2024), según la siguiente distribución por grupo de edad.

Tabla 3.

Distribución de la población San Antonio de Nicoya según grupo de edad y peso proporcional 2024.

Grupo de Edad	Habitantes	Porcentaje
TOTAL	3736	100%
20 -24	446	12%
25-29	558	15%
30-34	699	19%
35-39	603	16%
40-44	518	14%
45-49	463	12%
50-55	449	12%

Fuente: Elaboración propia con datos de INEC al 2024.

3.3.3 Muestra

El tipo de muestra empleada es de tipo no probabilístico seleccionada bajo criterios y características propias de la investigación. Ya que la población a estudiar es una población delimitada y con características específicas, por ejemplo, zona de residencia y la edad.

Para determinar la cantidad total de población a estudiar se aplica la siguiente operación:

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

$$N = \frac{3736 (1,96)^2 (0,5) (0,5)}{(0,1)^2 (3736 - 1) + (1,96)^2 (0,5) (0,5)}$$

Cálculo de muestra

Dónde:

n: Muestra

N: Población

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

P: 0,5

Q: $1-P= 0,5$

d: 0,1

Fuente: Guía de Investigación, Universidad Hispanoamericana, 2024.

La muestra será un total de 94 personas de ambos sexos, de estas 47 serían de Corralillo y 47 de Pozo de Agua ambos del distrito San Antonio del cantón de Nicoya, Guanacaste. En la selección de la muestra se considera la edad y lugar de los participantes de la siguiente manera.

Tabla 4.

Distribución de la muestra según grupo de edad por lugar. N=94

Grupo de Edad	Total	Corralillo	Pozo de Agua
TOTAL	94	47	47
20 -24	11	5	6
25-29	14	7	7
30-34	18	9	9
35-39	14	7	7
40-44	14	7	7
45-49	12	6	6
50-55	11	6	5

Fuente: Elaboración Propia, 2024

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se mencionan los criterios que deben de obtener los participantes para poder formar parte de la investigación.

Tabla 5.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Personas de 20 a 55 años.	Personas que decidan no participar en la investigación.
Residentes de Corralillo y Pozo de Agua ambos pertenecientes al distrito tercero de San Antonio, cantón de Nicoya, Provincia de Guanacaste. De Nicoya.	Adultos con dietas específicas por alguna patología.
Aceptar el consentimiento informado.	Personas que por alguna enfermedad cognitiva no puedan contestar el formulario personalmente.

Fuente: Elaboración propia, 2024

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Posteriormente se indicará la confiabilidad y validez del instrumento que se utilizará para la recolección de datos de la investigación.

3.4.1 Validez de un cuestionario

El instrumento para la recolección de la información es un cuestionario, el cual fue crucial para garantizar que la información fuese confiable, precisa y útil para la investigación.

Datos personales, sociodemográficos y económicos: se abarcaron preguntas como el sexo, edad, estado civil, residencia, activo laboralmente, tipo de ingreso, escolaridad, número de integrantes en la familia estos fueron el inicio de la recolección de datos, con los datos recolectados se puede comprender mejor a la población de estudio para las siguientes preguntas.

Hábitos alimenticios, asegurar que el cuestionario cubra todos los aspectos relevantes de los hábitos alimenticios, como cuántos son los tiempos de comida realizados, persona que prepara los alimentos en casa, método de cocción que utilizan, si agregan sal a las comidas ya preparadas, frecuencia de consumo por grupos de alimentos.

Frecuencia de consumo, se preguntó por la frecuencia en la que consumían cada grupo alimenticio (harinas, frutas, verduras, lácteos, carnes y grasas), además fuera de esos grupos se realizó una frecuencia sobre alimentos procesados (embutidos, snacks, dulces, alcohol), la toma de estos datos es importante para comprender los hábitos alimenticios y el impacto que pueden tener en la salud.

Por último, para determinar la seguridad alimentaria, se utilizó las preguntas del cuestionario establecido por la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria Nutricional y por las preguntas determinadas en el documento de la FAO.

Para lograr obtener la calificación de la ELCSA, se suman la cantidad de puntos obtenidos por quienes completaron los datos, se conoce como seguridad alimentaria si se obtienen cero puntos, de 1 a 3 puntos se da un corte de interpretación de inseguridad alimentaria leve, de 4 a 6 puntos corresponde a inseguridad alimentaria moderada, y el último corte correspondiente a inseguridad alimentaria severa se califica de 7 a 8 puntos (FAO, 2012).

3.4.2 Confiabilidad

El instrumento para medir la seguridad alimentaria de la población es ELCSA, tiene una confiabilidad de un 0,95 o 95%, el margen de error es del 5% respaldados por la FAO. Esto debido a que permite medir los niveles de inseguridad alimentaria y hambre en la población en el cual sea aplicada (Carmona Silva et al., 2017).

La frecuencia de consumo es un instrumento de bajo costo, son utilizadas en encuestas de salud pública a nivel nacional, tiene como finalidad conocer la ingesta de alimentos habitual. La disponibilidad de los alimentos pretende tener información de la población sobre si se tiene acceso alimentos que se posee en el hogar

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación se clasifica como no experimental transversal, debido a que no se realizará manipulación de las variables y los datos son recolectados en un tiempo determinado.

	Secundaria incompleta Secundaria completa Técnico Universidad Incompleta Universidad Completa
Activo laboralmente	Si No
Horas laborales	4 horas 5 horas 6 horas 7 horas 8 horas Más de 8 horas
Número de integrantes del hogar	Solamente usted 2 a 3 personas 4 a 5 personas 6 o más personas
Ingresos destinados a compra de alimentos	Menos de 100 000 colones 100 000 a 149 999 colones 150 000 a 199 999 colones 200 000 a 249 999 colones 250 000 a

299 000
colones
Más de
300.000
colones

Identificar la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos de las poblaciones en estudio a través de un cuestionario.	Disponibilidad intradomiciliar de los alimentos	La disponibilidad de los alimentos se refiere a la existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o por parte de importación	Se aplica un cuestionario para poder determinar la ausencia a presencia de algún alimento dentro de su hogar, o bien si cultivan sus propios alimentos	Disponibilidad para adquirir alimentos cerca del hogar	Si No Entre 1 a 2 km Entre 2 a 3 km Entre 3 a 4 km Más de 4km	Encuesta
				Distancia recorrida para la compra de sus alimentos		
				Donde almacena principalmente sus alimentos	Refrigerador Congelador	
					Despensa Armarios de cocina	
					Otro	
				¿Con qué frecuencia revisa la fecha de vencimiento	Todos los días Una vez a la	

de los alimentos almacenados ? semana
Una vez al mes

Cuanto tiempo suele almacenar los alimentos frescos como las frutas y las verduras
Nunca
Menos de 3 días
De 3 a 5 días
1 semana
Más de 1 semana

Que hace con los alimentos que están cerca de su fecha a vencer
Los consume inmediatamente
Lo desecha

Congela para utilizarlo después

Otro

En su hogar presentan problemas con los alimentos que se dañan rápidamente
Si
No

Carnicería

¿Cuál es el principal Supermerca

lugar para do
 adquirir la
 compra de Minisúper
 carnes como
 pollo, bistec, Pulpería
 cerdo?
 Producción
 propia
 Compra a un
 vecino

¿Cuál es el
 principal
 lugar para
 adquirir la
 compra de Carnicería
 huevos? Supermerca
 do
 Minisúper
 Pulpería
 Producción
 propia
 Compra a un
 vecino

¿Cuál es el
 principal
 lugar para
 adquirir la
 compra de Carnicería
 vegetales? Supermerca
 do
 Minisúper
 Pulpería
 Producción
 propia
 Compra a un
 vecino

¿Cuál es el
 principal

lugar para adquirir la compra de abarrotes? Carnicería
Supermercado

Minisúper

Pulpería

Producción propia

Producción de alimentos para su autoconsumo

Compra a un vecino

Frutas:
limones,
naranja,
limón dulce,
jocotes,
guanábana,
mango,
anona.

Vegetales:
Chile,
culantro,
tomate.

Verduras:
maíz,
guineo.

Carne:
Pollo, cerdo,
res, huevo,
queso.

Conocer los hábitos alimentarios mediante una frecuencia de consumo de ambas zonas.

Hábitos alimentarios

Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y

Se aplica una encuesta a la población para identificar los principales hábitos alimentarios de la población en

¿Cuántos tiempos de comida realiza por día?

Menos de 3 tiempos de comida
3 tiempos de comida

Encuesta

<p>consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.</p>	<p>estudio y una frecuencia de consumo de alimentos.</p>	<p>ida De 4-6 tiempos de comida</p>
		<p>Más de 6 tiempos de comida</p>
		<p>¿Realiza el desayuno?</p>
		<p>Si</p>
		<p>¿Realiza la merienda de la mañana?</p>
		<p>No</p>
		<p>Si</p>
		<p>¿Realiza el almuerzo?</p>
		<p>No</p>
		<p>Si</p>
		<p>No</p>
		<p>¿Realiza la merienda de la tarde?</p>
		<p>Si</p>
		<p>No</p>
		<p>¿Realiza la cena?</p>
		<p>Si</p>
		<p>¿Realiza alguna merienda nocturna?</p>
		<p>No</p>
		<p>Si</p>
		<p>¿Suele agregar sal a las comidas ya preparadas?</p>
		<p>No</p>
		<p>Si</p>
		<p>No</p>

En su hogar,
¿quién suele
preparar los
alimentos?

Usted
mismo/a

Algún
familiar

Compra
comidas ya
preparadas

Indique el
ambiente al
consumir sus
alimentos

Otro

Solo

En familia

En el trabajo

Utilizando
el celular

¿Cuánto
tiempo
generalment
e dedica
usted al
consumir los
alimentos?

Frente al
televisor

Menos de 15
minutos

Entre 15 y
30 minutos

Entre 30 y
45 minutos

Más de 45
minutos

¿Cuál
método de
cocción
utilizan con
mayor
frecuencia
para cocinar
los
vegetales en
su hogar?

Frito

Al vapor

A la plancha

¿Cuál método de cocción utilizan con mayor frecuencia para cocinar las carnes en su hogar?	<p>Hervido</p> <p>Horno</p> <p>Freidora de aire</p> <p>Frito</p> <p>Al vapor</p> <p>A la plancha</p>
Consumo de agua al día	<p>Hervido</p> <p>Horno</p> <p>Freidora de aire</p>
frecuencia consume bebidas energéticas como Red bull, monster.	<p>No consume</p> <p>Menos de 500ml (2 vasos)</p> <p>Entre 500 ml y 1000ml (2 a 4 vasos)</p> <p>Entre 1000ml y 2000ml (4 a 8 vasos)</p> <p>Más de 2000ml (más de 8 vasos)</p> <p>Todos los días</p>

	1 vez a la semana
Frecuencia de consumo de alimento	1 vez al mes
	Nunca

Alimento

Cereales refinados (pan blanco, pastas, arroz blanco)	1 vez por semana
	2 veces por semana
	3 veces por semana
	4 veces por semana
	5 veces por semana
	6 veces por semana
Cereales integrales (pan integral, arroz integral, pasta integral)	Todos los días
	Nunca
	1 vez por semana
	2 veces por semana
	3 veces por semana
	4 veces por

	semana
	5 veces por semana
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas)	6 veces por semana
	Todos los días
	Nunca
	1 vez por semana
	2 veces por semana
	3 veces por semana
	4 veces por semana
	5 veces por semana
Frutas (banano, papaya, fresa, guayaba, manzana, sandía)	6 veces por semana
	Todos los días
	Nunca
	1 vez por semana
	2 veces por semana
	3 veces por semana
	4 veces por

	semana
	5 veces por semana
Lácteos descremados, bajo en grasa	6 veces por semana
0% (leche líquida, leche descremada en polvo, yogurt natural)	Todos los días
	Nunca
	1 vez por semana
	2 veces por semana
	3 veces por semana
	4 veces por semana
	5 veces por semana
Lácteos semidescremados, 2% grasa (leche líquida, leche deslactosada, yogurt descremado)	6 veces por semana
	Todos los días
	Nunca
	1 vez por semana
	2 veces por semana
	3 veces por semana
	4 veces por

	semana
	5 veces por semana
Lácteo entero 3% grasa (leche entera, leche en polvo)	6 veces por semana
	Todos los días
	Nunca
	1 vez por semana
	2 veces por semana
	3 veces por semana
	4 veces por semana
	5 veces por semana
	6 veces por semana
Azúcar (azúcar de mesa, miel de abeja, mermelada, jalea)	Todos los días
	Nunca
	1 vez por semana
	2 veces por semana
	3 veces por semana
	4 veces por semana
	5 veces por

semana

Carne baja en grasa (pollo sin piel, carne molida premium, pescado, atún en agua)

6 veces por semana

Todos los días

Nunca

1 vez por semana

2 veces por semana

3 veces por semana

4 veces por semana

Carnes moderadas en grasa (pollo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba, mozzarella)

5 veces por semana

6 veces por semana

Todos los días

Nunca

1 vez por semana

2 veces por semana

3 veces por semana

4 veces por semana

5 veces por semana

Carnes alta

en grasa semana
 (embutidos,
 chuletas,toci
 neta,carne 6 veces por
 semana
 con grasa
 visible, Todos los
 queso días
 amarillo,
 maduro y Nunca
 parmesano)

1 vez por
 semana

2 veces por
 semana

3 veces por
 semana

4 veces por
 semana

5 veces por
 semana

Grasas 6 veces por
 monoinsatur semana
 adas (aceite
 de oliva, Todos los
 canola, días
 aguacate,
 maní, Nunca
 nueces)

1 vez por
 semana

2 veces por
 semana

3 veces por
 semana

4 veces por
 semana

Grasas
 poliinsaturad 5 veces por
 as (aceite de

maíz, girasol y soya)	semana	
	6 veces por semana	
	Todos los días	
	Nunca	
	1 vez por semana	
	2 veces por semana	
	3 veces por semana	
	4 veces por semana	
	5 veces por semana	
	6 veces por semana	
Grasas saturadas (manteca, mantequilla, margarina regular, natilla , queso crema)	Todos los días	
	Nunca	
	1 vez por semana	
	2 veces por semana	
	3 veces por semana	
	4 veces por semana	
	5 veces por semana	
	6 veces por semana	
	Otros (Snacks como alimentos de “paquetitos”, confites y/o chocolates,	5 veces por semana
		6 veces por semana

alimentos ultra procesados como embutidos, comidas rápidas, alcohol, bebidas gaseosas, agua pura, café, bebidas energéticas)

Todos los días

Nunca

1 vez por semana

2 veces por semana

3 veces por semana

4 veces por semana

5 veces por semana

6 veces por semana

Todos los días

Nunca

Determinar la seguridad alimentaria de la población mediante una encuesta.	Seguridad alimentaria	Refiere a la disponibilidad suficiente de alimentos, al acceso oportuno y al aprovechamiento biológico de los alimentos a través del tiempo	Por medio de una encuesta completada por la población estudiada, con 8 ítem para personas con familias sin personas menores de edad y de 15 para familias con personas menores de edad.	1.En los últimos 3 meses, ¿faltó de dinero u otros recursos, alguna vez se preocupó porque los alimentos se acabarán en su hogar?	Si No	Encuesta
				2-En los últimos 3		

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

No

3-En los
últimos 3
meses, por
falta de
dinero u Si
otros
recursos,
¿alguna vez No
en su hogar
dejaron de
tener una
alimentación
saludable?

4-En los
últimos 3
meses, por
falta de
dinero u
otros
recursos, Si
¿alguna vez
usted o algún No
adulto en su
hogar tuvo
una
alimentación
basada en
poca
variedad de
alimentos?

5-En los
últimos 3
meses, por
falta de Si
dinero u
otros
recursos,

¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?

No

6-En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos,

¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?

Si

No

7-En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos,

Si

¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió?

No

8-En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos,

Si

¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una

No

vez al día o dejó de comer durante todo un día?

9. 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?

Si
No

10. 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?

Si
No

11. 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?

Si

No

12. 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?

Si

No

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

Si

No

14. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez

Si

algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre, pero no comió?
 15. 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?

No
 Si
 No

Fuente: Elaboración propia, 2024

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se realiza con una población que tenga características similares a la población con la que se trabaja en la investigación, de igual manera que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión expuestos en la investigación.

El plan piloto que establece la presente investigación consiste en la aplicación del cuestionario creado para el análisis de la investigación el cual consiste en el 10% de la población total, en este caso se aplica únicamente a cinco personas del distrito de Mansión y a cinco personas del distrito de Quebrada Honda.

En la tabla siete se muestran las modificaciones a realizar en el instrumento de recolección de datos.

Tabla 7.

Modificaciones del instrumento utilizado en el plan piloto

Pregunta original	Pregunta corregida	Justificación
Indique su nivel educativo	Indique su nivel educativo	Se agrega a la pregunta opciones de las respuestas como maestría, doctorado, sin estudios, debido a que se omitió y es un dato relevante para el análisis de la información.
Primaria incompleta	Primaria incompleta	
Primaria completa	Primaria completa	
Secundaria incompleta	Secundaria incompleta	
Secundaria completa	Secundaria completa	
Técnico	Técnico	
Universidad incompleta	Universidad incompleta	
Universidad completa	Universidad completa	
	Maestría	
	Doctorado	
	Sin estudios	

Fuente: Elaboración propia, 2024.

3.8 PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de los datos, se implementó un cuestionario en la plataforma de encuestas de Google Forms, con preguntas cerradas que permitan poder obtener los datos y lograr así el análisis de los objetivos planteados en la investigación.

Además, contiene el consentimiento informado, donde se exponen los datos que se van a recolectar y se solicita la aprobación para la investigación. El cuestionario se divide de la siguiente manera:

3.8.1. Características sociodemográficas

Esta primera parte se aplica un cuestionario de elaboración propia para establecer las características de los datos sociodemográficas de la población en estudio, consta de siete preguntas relacionadas con (sexo, edad, nivel educativo, activo laboralmente, horas laborales, cantidad de integrantes que viven en el hogar, ingresos destinados para la compra de los alimentos).

3.8.2 Disponibilidad intradomiciliar de los alimentos

La segunda parte consiste en un cuestionario que consta de nueve preguntas donde se preguntan datos sobre los recursos económicos son suficientes para una alimentación suficiente y sana, distancia recorrida para la compra de los alimentos, donde almacenan los alimentos, frecuencia con que revisan las fechas de vencimiento de los alimentos, tiempo en que suele almacenar los alimentos frescos como las frutas y las verduras, que hacen con los alimentos que están cercanos a vencer, en su hogar presentan problemas con los alimentos que se dañan rápidamente, lugares de compra para adquirir los alimentos como carnes (pollo , bistec, cerdo), huevos, vegetales, abarrotes, frutas, queso si lo adquieren en carnicería, supermercado, minisúper, pulpería, producción propia y si compra algún vecino y por ultimo cuales alimentos tiene como producción para autoconsumo.

3.8.3 Hábitos alimentarios

La tercera parte consta de 16 preguntas las cuales son las siguientes cuantos tiempos de comida realiza al día, realiza usted el desayuno, realiza usted merienda de la mañana, realiza usted el almuerzo, realiza usted merienda de la tarde, realiza usted la cena, realiza usted la cena, realiza usted merienda nocturna, suele agregar sal a la comida ya preparada, en su hogar quien prepara los alimentos, indique el ambiente al consumir los alimentos, cuanto tiempo generalmente dedica usted al consumir los alimentos, cual método

de cocción utilizan con mayor frecuencia para cocinar los vegetales en su hogar, cual método de cocción utilizan con mayor frecuencia para cocinar las carnes en su hogar, indique su consumo de agua al día, indique con qué frecuencia consume bebidas energéticas como Red bull, monster.

Y la elaboración de una frecuencia de consumo de alimentos, con los diferentes grupos de alimentos como (frecuencia de consumo de cereales refinados (pan blanco, pastas , arroz blanco), cereales integrales (pan integral, arroz integral, pasta integral), leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas), frutas (banano, papaya, fresa, guayaba, manzana, sandia), lácteos descremados bajo en grasa 0%(leche líquida , leche descremada en polvo, yogurt natural), Lácteos semidescremados, 2% grasa(leche líquida , leche deslactosada, yogurt descremado), lácteo entero 3% grasa (leche entera, leche en polvo), azúcar (azúcar de mesa, miel de abeja, mermelada, jalea), carne baja en grasa(pollo sin piel, carne molida premium, pescado , atún en agua), carnes moderadas en grasa(pollo , res con grasa , carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba, mozzarella), carnes alta en grasa (embutidos, chuletas,tocineta,carne con grasa visible, queso amarillo, maduro y parmesano), grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, canola, aguacate, maní , nueces), grasas poliinsaturadas (aceite de maíz, girasol y soya), grasas saturadas (manteca, mantequilla, margarina regular, natilla , queso crema), otros (Snacks como alimentos de “paquetitos”, confites y/o chocolates, alimentos ultra procesados como embutidos, comidas rápidas, alcohol, bebidas gaseosas, agua pura, café, bebidas energéticas).

Los hábitos alimentarios se evalúan usando una escala de elaboración propia para categorizar los hábitos alimentarios de la población en estudio, tomando en cuenta la siguiente escala: 1 vez por semana, 2 veces por semana, 3 veces por semana, 4 veces por semana, 5 veces por semana, 6 veces por semana, todos los días, nunca.

3.8.4 Seguridad alimentaria según escala (ELCSA)

En la investigación se utilizará experiencia de Inseguridad Alimentaria en el hogar para determinar el nivel de seguridad o inseguridad alimentaria de los hogares utilizando el instrumento de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), el cual es un instrumento validado y respaldado por la FAO.

El cuestionario está conformado por 15 preguntas dirigidas a los adultos que conforman el hogar, las personas deben de contestar cada pregunta si vive con un menor de edad contestar las 15 preguntas y si es el caso que no viva con menor de edad contestar solamente 8 preguntas.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Una vez obtenidos los datos se procederá a organizar la información por medio del sistema MS Excel con el objetivo de tabularlos y graficarlos y darle análisis posterior a la encuesta en una base de datos con los resultados de cada variable (datos sociodemográficos, disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria).

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de datos, se detalla de acuerdo con los objetivos de la investigación por lo que se llevara a cabo el análisis de la siguiente manera, se empleara técnicas para simples utilizando Microsoft Excel, donde se van a tomar en cuenta los primeros objetivos de la investigación. Por último, con el fin de llevar a cabo comparaciones necesarias para alcanzar los últimos objetivos, se realizarán pruebas estadísticas correspondientes.

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se presenta los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento de evaluación final en las comunidades de Corralillo Zona azul y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste.

4.1.1 Características sociodemográficas

A continuación, se muestran los resultados y se describen las características relacionadas a sexo, edad, nivel educativo, activo laboralmente, horas laborales, números de integrantes en su hogar, ingresos destinados para la compra de los alimentos. Los anteriores aspectos mencionados hacen referencia a variable que permiten caracterizar a la población de estudio.

Tabla 8.

Distribución de estudio según característica sociodemográficas de acuerdo con la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Característica sociodemográfica	Corralillo	Pozo de Agua
Sexo		
Femenino	19	23
Masculino	28	24
Edad		
20-24años	5	6
25 -29 años	7	7
30-34años	9	9
35- 39 años	7	7
40 - 44 años	7	7
45-49 años	6	6
50-55años	6	5
Nivel educativo		
Secundaria completa	1	-
Técnico	3	3
Universidad incompleta	4	5

Universidad completa	14	12
Maestría	9	3
Doctorado	3	4
Sin estudios	13	20
Activo laboralmente		
Si	46	43
No	1	4
Cantidad de personas que conforman su hogar		
Solamente usted	13	6
2 a 3 personas	26	17
4 a 5 personas	8	24
Cantidad de horas laborales		
4 horas	5	9
5 horas	6	9
6 horas	15	13
7 horas	3	4
8 horas	16	12
Más de 8 horas	2	-
Ingresos económicos destinado para la compra de los alimentos		
Menos a 100 000 colones	8	1
100 000 a 149 999 colones	20	23
150 000 a 199 999 colones	19	21
200 000 a 249 999 colones	-	2

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las opciones de “primaria incompleta”, “primaria completa”, “secundaria incompleta”, y las opciones “6 a más personas”, “250 000 a 299 000 colones”, “Más de 300 000 colones” no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla ocho, se observan los resultados sociodemográficos de la población en estudio de los cuales cabe destacar en cuanto al sexo ambas comunidades predomina el sexo masculino siendo en Corralillo veintiocho encuestados y en Pozo de Agua veinticuatro de los participantes.

Con respecto al rango de edad, la distribución tiende a ser similar en ambas comunidades, con una mayor cantidad de personas entre los 30 a 34 años.

Según el nivel educativo de acuerdo con los datos obtenidos muestras que la mayoría de los participantes que representa catorce personas poseen la universidad completa en la comunidad de Corralillo mientras que en Pozo de Agua la mayoría de los encuestado siendo veinte indico no tener estudios. Por otra parte, la mayoría de los encuestados de ambas comunidades se encuentran se encuentran activos laboralmente.

Con respecto a la cantidad de personas que conforma su hogar, en ambas comunidades la mayoría de los participantes indicaron de cuatro a cinco personas. Por otro lado, respecto a la cantidad de horas laborales en la comunidad de Corralillo la mayoría de los encuestados siendo dieciséis indicaron ocho horas mientras que en la comunidad de Pozo de Agua trece de los encuestados indicaron seis horas laborales.

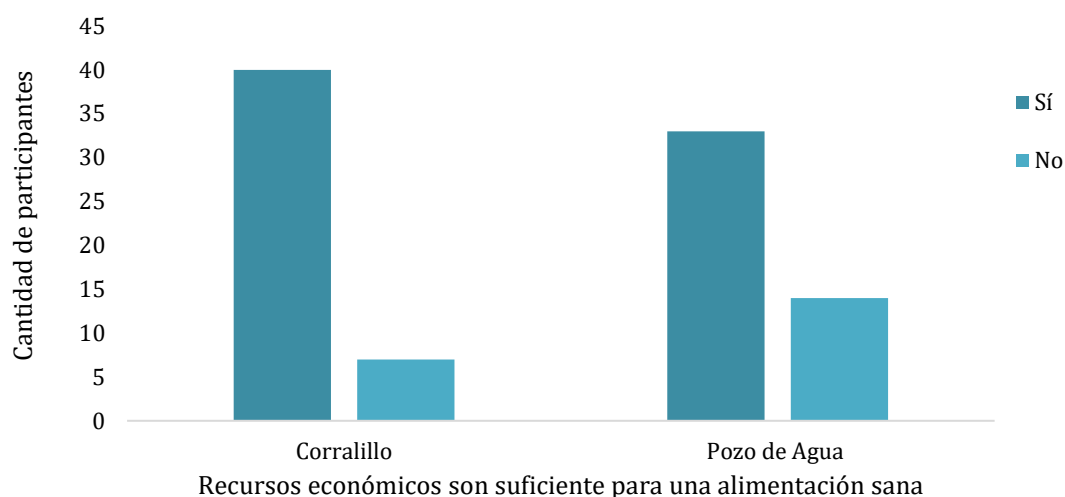
Por último, se muestra que predomina de acuerdo con los ingresos económicos ambas comunidades indicaron que era de 100 000 a 149 999 colones siendo veinte personas de Corralillo y veintitrés encuestados de Pozo de Agua.

4.1.2 Disponibilidad intradomiciliar de los alimentos

En esta sección se presentan los resultados correspondientes a la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos de la población en estudio de acuerdo con la encuesta aplicada.

Figura 3.

Distribución de acuerdo con los recursos económicos son suficientes para obtener una alimentación sana en las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambo de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

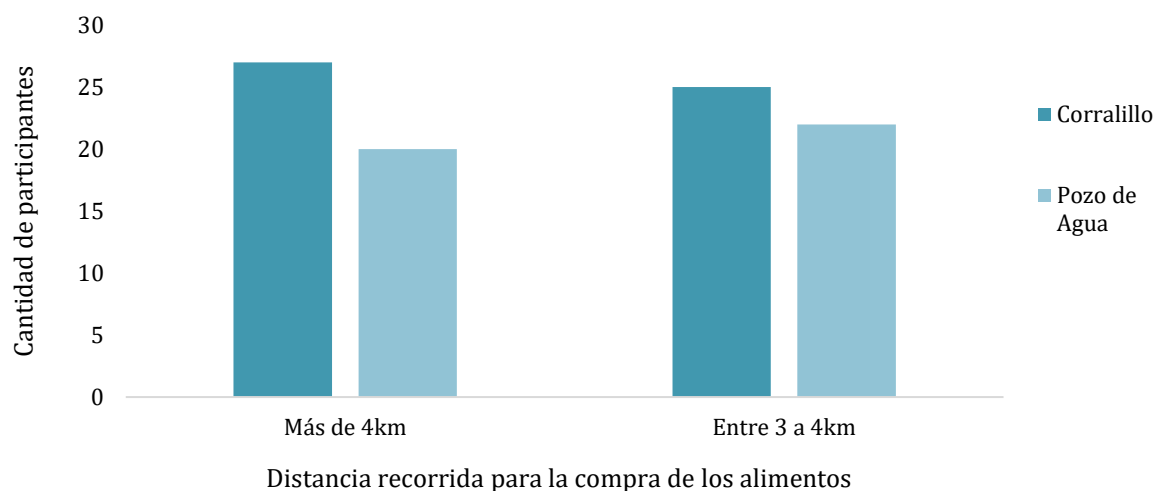


Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la figura tres , la mayoría de los encuestados siendo cuarenta indicaron si tener recursos económicos para obtener una alimentación suficiente y sana mientras que siete indicaron no tenerlos esto de acuerdo con los encuestados de la comunidad de Corralillo, mientras que las personas encuestadas en Pozo de Agua la mayoría siendo treinta y tres indicaron sí tener recursos económicos para obtener una alimentación suficiente y sana mientras que catorce de los encuestados indicaron que no.

Figura 4.

Distribución sobre la distancia recorrida para la compra de los alimentos en las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94



Fuente: Elaboración propia, 2024.

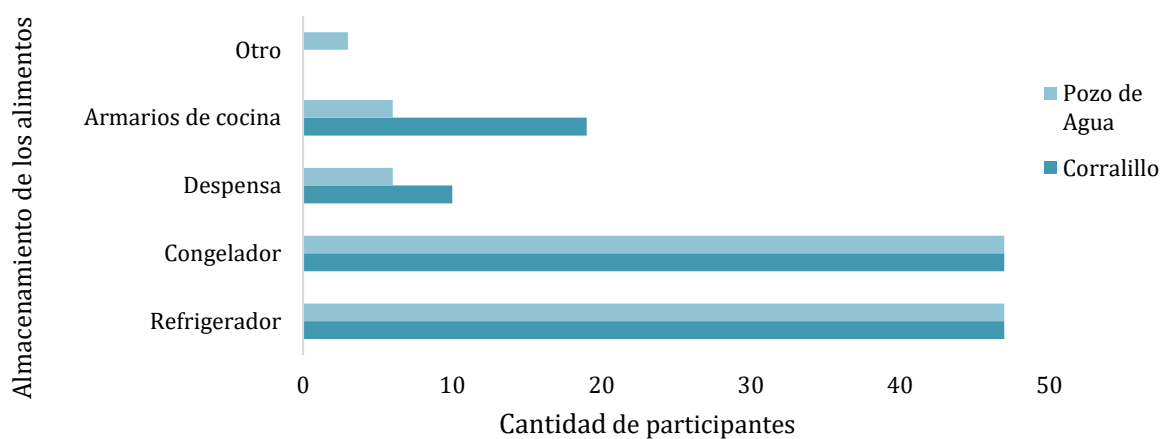
Nota: Las siguientes opciones de “menos de 1 km”, “entre 1 a 2 km”, “entre 2 a 3 km”, no obtienen respuestas por parte de los participantes encuestados. Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los datos presentados en la figura cuatro, se muestran los resultados sobre la distancia recorrida para la compra de los alimentos en la comunidad de Corralillo, donde se obtiene que veintisiete de los participantes indican que, más de cuatro kilómetros, mientras que veinte de los encuestados menciona entre tres y cuatro kilómetros.

Por otra parte, los datos obtenidos sobre la distancia recorrida de la compra de los alimentos en la comunidad de Pozo de Agua con veinticinco de los encuestados indicaron en más de cuatro kilómetros mientras veintidós respondieron entre tres a cuatro kilómetros.

Figura 5.

Distribución de almacenamiento de los alimentos en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

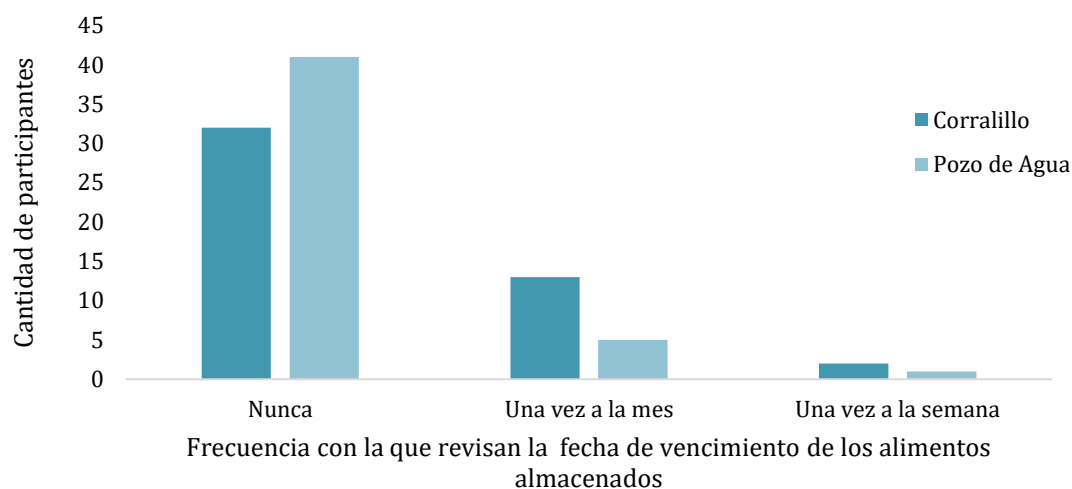


Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la figura cinco, muestra que cuarenta siete de los encuestados en indican tener congelador y refrigerador diez de los encuestados cuentan con despensa y diecinueve tiene armarios de cocina para el almacenamiento de sus alimentos, esto de acuerdo con la comunidad de Corralillo. Según la comunidad de Pozo de Agua muestra que cuarenta y siete de los encuestados en indican tener congelador y refrigerador dos de ellos también indico que además de obtener las anteriores cuentan con despensa y armarios de cocina para el almacenamiento de sus alimentos.

Figura 6.

Distribución de la frecuencia con que revisan la fecha de vencimiento de los alimentos almacenado en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, 2024. n=94



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las siguientes opciones de “todos los días”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados.

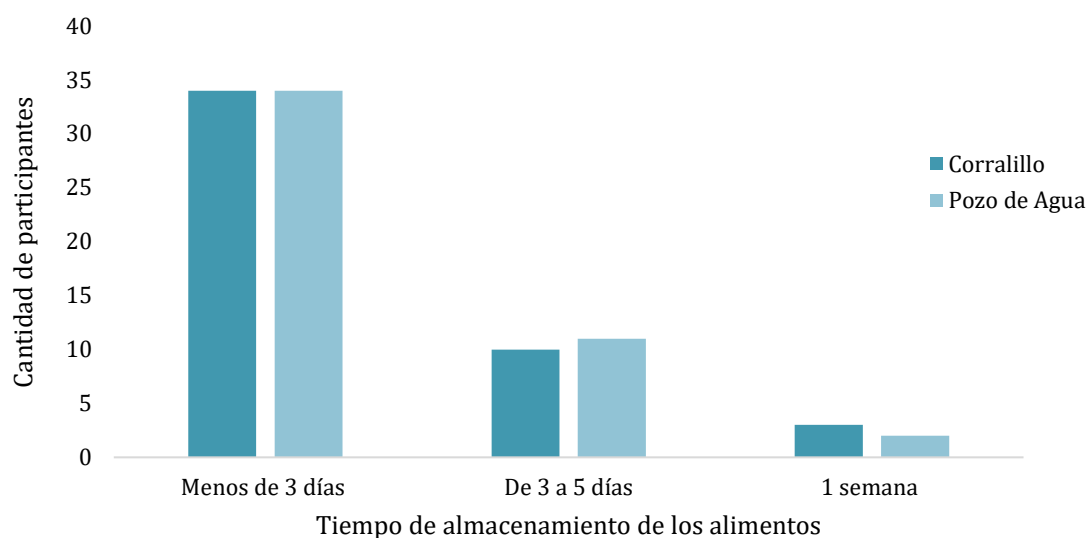
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura seis, muestra que la mayoría de los encuestado siendo treinta y dos de ellos indicaron nunca revisar la fecha de vencimiento de los alimentos almacenados, mientras que trece de los participantes indicaron revisar la fecha de vencimiento una vez al mes y dos de ellos indicaron una vez a la semana esto de acuerdo con la comunidad de Corralillo.

Según la comunidad de Poza de Agua se muestra que cuarenta y uno de los encuestados indicaron nunca revisar la fecha de vencimiento de los alimentos, mientras que cinco de ellas indicaron una vez al mes y una persona indico una vez a la semana.

Figura 7.

Distribución de tiempo de almacenamiento de los alimentos frescos como las frutas y verduras en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94



Fuente: Elaboración propia, 2024.

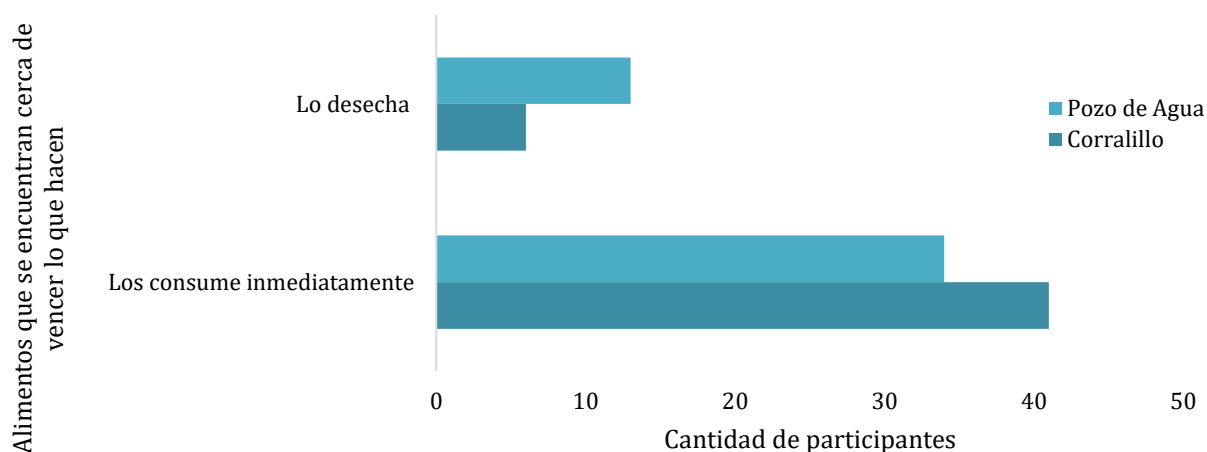
Nota: Las siguientes opciones de “más de una semana”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura siete, muestra que la mayoría de los encuestados de la comunidad de Corralillo siendo treinta y cuatro de los encuestados indicaron menos de tres días, diez personas indicaron de tres a cinco días y tres personas indicaron una semana en almacenar los alimentos frescos como las frutas y verduras.

De acuerdo con la comunidad de Pozo de Agua treinta y cuatro de los encuestados indicaron menos de tres días, mientras que once indicaron de tres a cinco días y por último dos personas mencionaron una semana almacenar los alimentos frescos como las frutas y verduras.

Figura 8.

Distribución sobre que hace con los alimentos que están cerca de vencer en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94



Fuente: Elaboración propia, 2024.

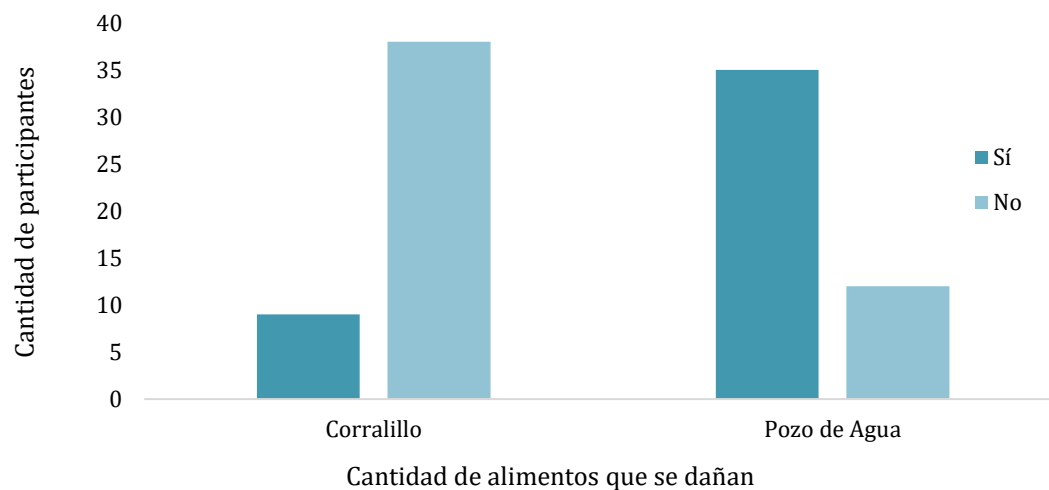
Nota: Las siguientes opciones de “lo congela para utilizarlos después y otro”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura ocho, muestra que la mayoría de los encuestados siendo cuarenta y uno de ellos indicaron que lo consumen inmediatamente los alimentos que se encuentran cerca de vencer, mientras que seis personas indicaron que los desechan esto según la comunidad de Corralillo.

La mayoría de los encuestados en la comunidad de Pozo de Agua treinta y cuatro de los encuestados indicaron que lo consumen inmediatamente los alimentos que se encuentran cerca de vencer, mientras que trece personas indicaron que los desechan.

Figura 9.

Distribución relacionada con los problemas en el hogar que se dañen los alimentos rápidamente en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura nueve, muestra que la mayoría de los encuestados de la comunidad de Corralillo siendo treinta y ocho de los encuestados indicaron que no se les dañan los alimentos rápidamente, mientras que nueve personas indicaron que sí. De acuerdo con la comunidad de Pozo de Agua la mayoría de los encuestados siendo treinta y cinco mencionaron que sí se les dañan los alimentos rápidamente y doce personas indicaron que no.

Tabla 9.

Distribución del lugar de compra para adquirir los alimentos de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024, n=94

Lugar de compra	Carnes como pollo, bistec, cerdo.		Huevos		Vegetales y Frutas		Abarrotes		Queso	
	Corralillo	Pozo de Agua	Corralillo	Pozo de Agua	Corralillo	Pozo de Agua	Corralillo	Pozo de Agua	Corralillo	Pozo de Agua
Carnicería	46	44	-	-	-	-	-	-	-	-
Supermercado	1	3	19	24	46	45	46	47	33	30
Minisúper	-	-	1	4	-	2	1	-	2	2
Pulpería	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Producción propia	-	-	26	-	-	-	-	-	-	-
Compra a un vecino	-	-	1	19	1	-	-	-	12	15
Total	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla nueve, se muestra el lugar de compra para adquirir los alimentos, en cuanto a la compra de las carnes la mayoría siendo cuarenta y seis personas en la comunidad de Corralillo mientras que cuarenta y cuatro personas en la comunidad de Pozo de Agua señalaron comprarla en la carnicería.

Por otra parte, se puede observar que el lugar de compra de los huevos veintiséis de las personas encuestadas en la comunidad de Corralillo indicaron producción propia mientras que en la comunidad de Pozo de Agua veinticuatro personas indicaron comprarlos en el supermercado.

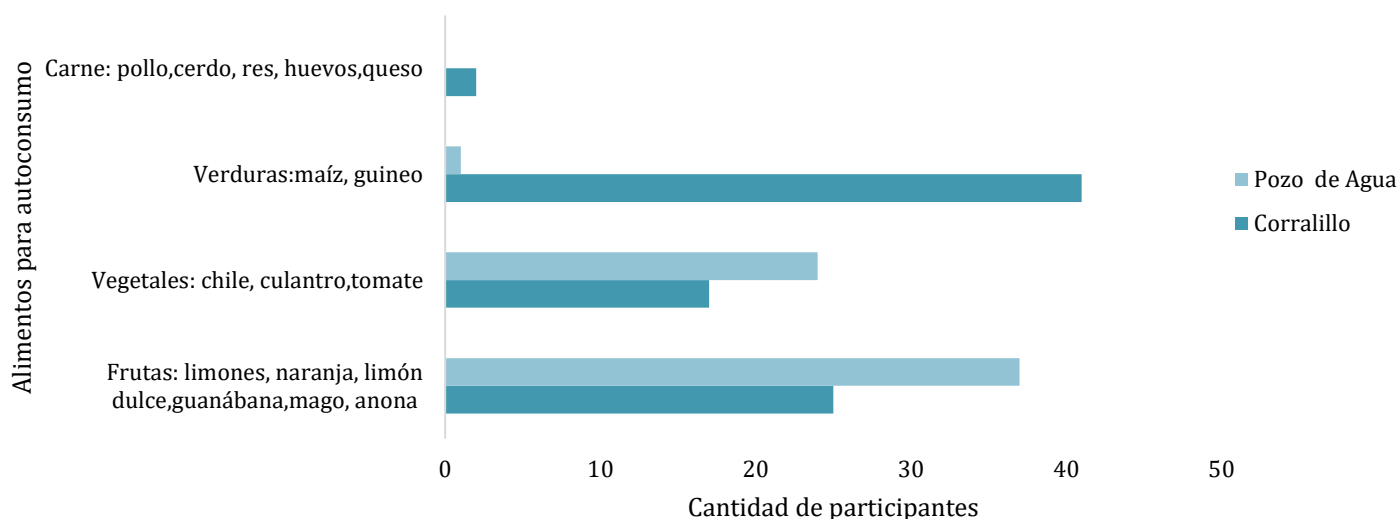
Con respecto a la compra de los abarrotes siendo mayoritariamente en la comunidad de Corralillo con cuarenta y seis de los participantes indicaron comprarlos en el supermercado mientras que en la comunidad de Pozo de Agua cuarenta y siete indicaron comprarlos en el supermercado.

El lugar de compra de las frutas y los vegetales en la población encuestada la mayoría indico comprarlas en supermercado esto representa a cuarenta y seis de los participantes en la comunidad de Corralillo, mientras que el Pozo de Agua cuarenta y cinco los compran en el supermercado.

Por último, el lugar de compra de queso en ambos distritos indicó mayoritariamente el supermercado siendo treinta y tres en la comunidad de Corralillo y treinta en la comunidad de Pozo de Agua.

Figura 10.

Distribución de producción para autoconsumo de los alimentos en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94



Fuente: Elaboración propia, 2024.

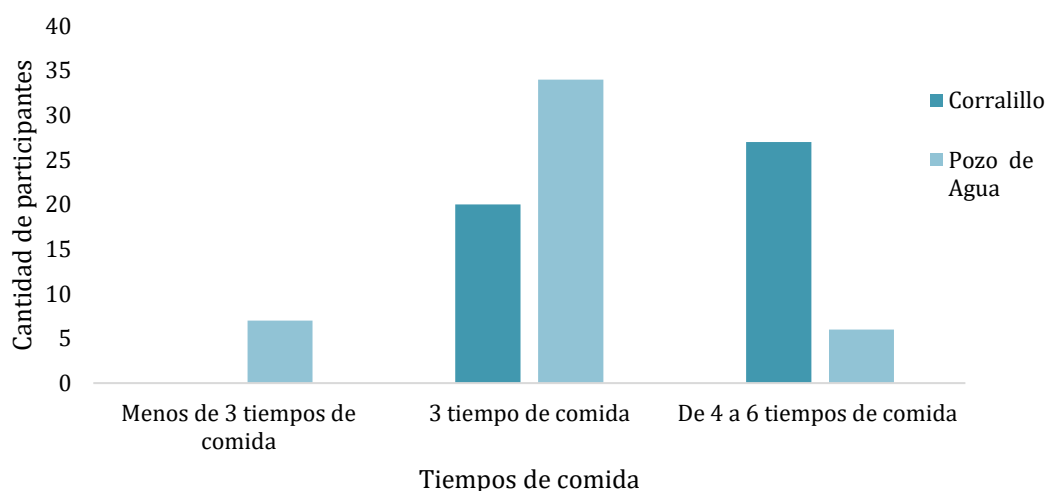
La figura diez, muestra que la mayoría de los encuestados en la comunidad de Corralillo siendo cuarenta y uno de los encuestados indicaron tener alimentos para autoconsumo como son las verduras entre ellos el maíz y guineo. Por otra parte, la mayoría de las personas de la comunidad de Pozo de Agua siendo treinta y siete de los encuestados mencionaron obtener alimentos para autoconsumo como son las frutas entre ellos los limones, naranja, limón dulce, guanábana, mango, anona.

4.1.3 Hábitos alimentarios

En esta sección se presentan los resultados correspondientes a hábitos alimentarios de la población en estudio de acuerdo con la encuesta aplicada.

Figura 11.

Distribución de acuerdo con cuantos tiempos de comida realiza la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: La opción de “más de seis tiempos de comida”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la figura nueve, muestra que la mayoría de los encuestados en la comunidad de Corralillo siendo veintisiete indicaron consumir de cuatro a seis tiempos de comida mientras que veinte mencionaron tres tiempos de comida. En cuanto a la comunidad de Pozo de Agua la mayoría indico tres tiempos de comida siendo veinte personas encuestadas, mientras que siete de los participantes indicaron menos de tres tiempos de comida, por último, seis personas mencionaron de cuatro a seis tiempos de comida que realizan.

Tabla 10.

Distribución según la cantidad de tiempos de comida que realizan la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Tiempo de comida	Corralillo		Pozo de Agua	
	Sí	No	Sí	No
Desayuno	47	-	47	-
Merienda de la mañana	28	19	6	41
Almuerzo	47	-	47	-
Merienda de la tarde	29	18	8	39
Cena	47	-	41	6
Merienda nocturna	5	42	-	47

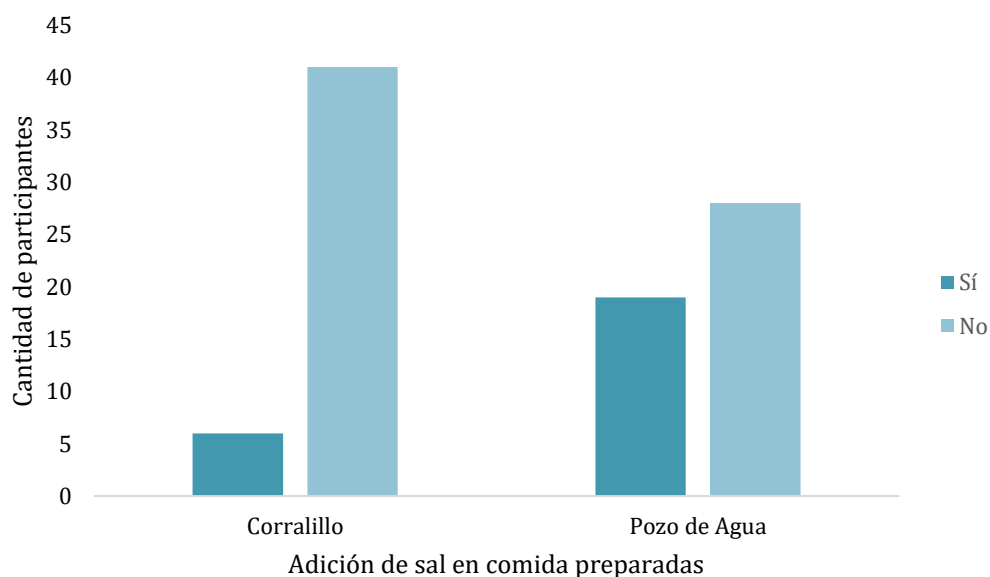
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla diez, muestra que la mayoría de las personas realizan los tres tiempos de comida considerados como principales: cuarenta y siete personas realizan la desayuno, almuerzo, cena seguido de veintiocho personas realizan merienda de la mañana y veinte nueve personas realizan la merienda de la tarde. Por otra parte, el tiempo de comida que menos realizan los participantes es la merienda nocturna con un total

de cinco personas esto de acuerdo con la comunidad de Corralillo. En la comunidad de Pozo de Agua muestra que la mayoría de las personas realizan los tres tiempos de comida considerados como principales: cuarenta y siete personas realizan la desayuno, almuerzo, mientras que cuarenta y uno de los encuestados realizan la cena seguido de seis personas realizan merienda de la mañana y ocho personas la merienda de la tarde. Por otra parte, el tiempo de comida que no realizan los participantes es la merienda nocturna con un total de cuarenta y siete personas.

Figura 12.

Distribución según adición de sal en las comidas preparadas de la población de la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94



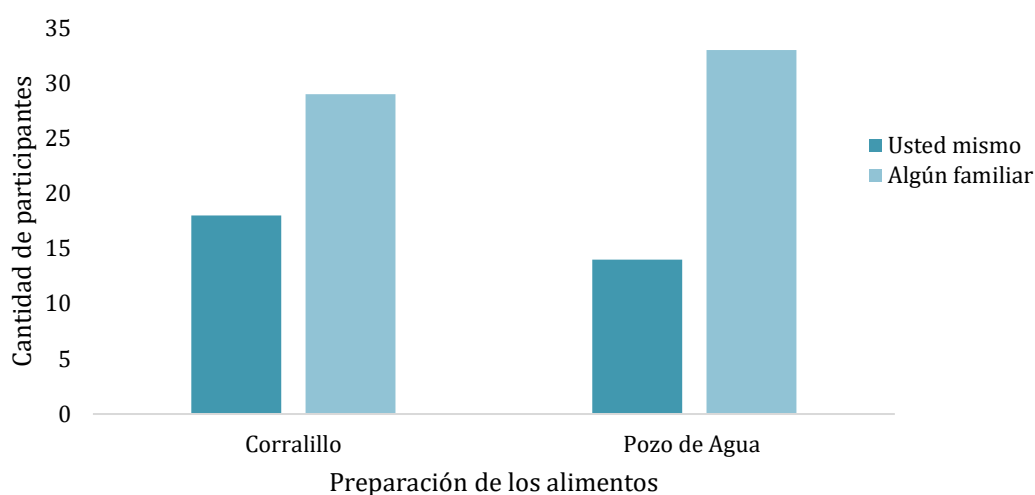
Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la figura doce, se muestra que la mayoría de las personas en la comunidad de Corralillo siendo cuarenta y uno, mencionan no agregarles sal a las comidas ya preparadas mientras que seis indicaron que sí. En la comunidad de Pozo de Agua veintiocho de los encuestados indicaron no agregar sal a las comidas

preparadas mientras que diecinueve de los participantes indicaron que sí agregaban sal a las comidas preparadas.

Figura 13.

Distribución según quien prepara los alimentos en el hogar de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94



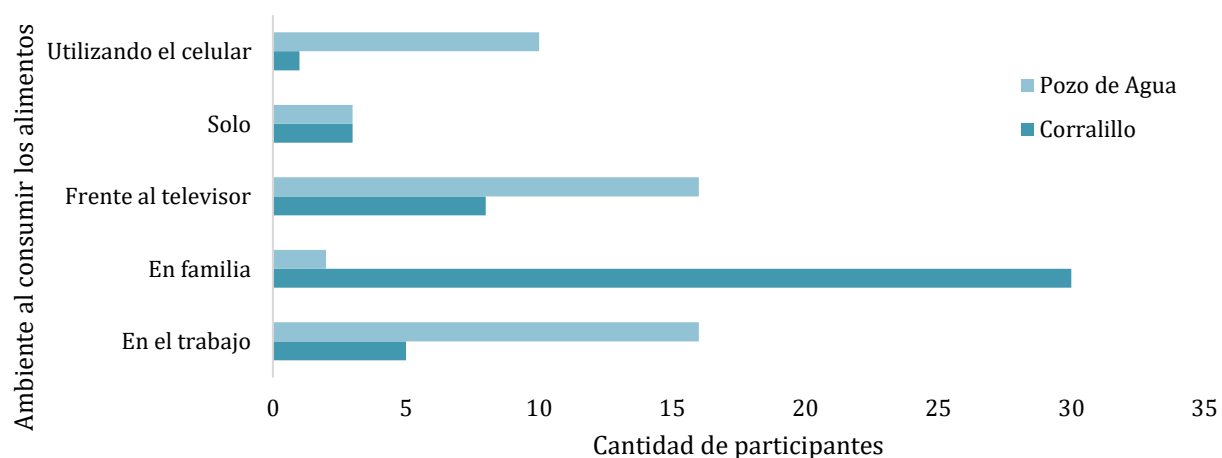
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las siguientes opciones de “compra comidas ya preparadas”, “otro”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura trece, muestra que la mayoría de las personas en la comunidad de Corralillo siendo veintinueve personas mencionaron algún familiar mientras que dieciocho indicaron usted mismo en la preparación de los alimentos. En la comunidad de Pozo de Agua treinta y tres de los encuestados indicaron algún familiar y catorce contestaron usted mismo en la preparación de los alimentos.

Figura 14.

Distribución del ambiente al consumir los alimentos de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

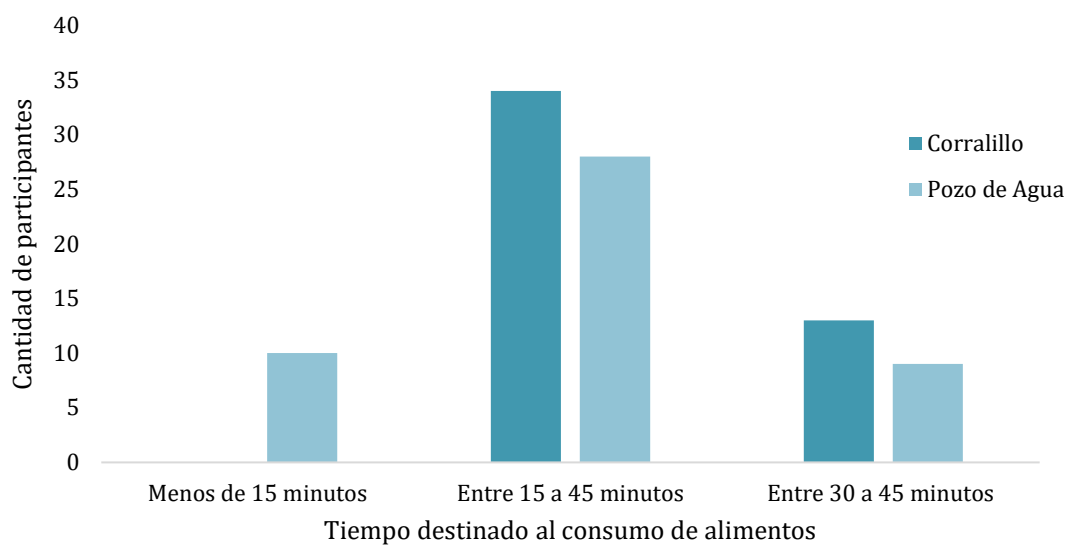


Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura catorce, se muestran los resultados en la comunidad de Corralillo sobre el ambiente al consumir los alimentos, donde se obtiene treinta personas consumen los alimentos en familia, ocho de los encuestado frente al televisor, cinco personas indicaron en el trabajo, tres mencionaron solo y solamente una persona indico utilizando el celular. De acuerdo con la comunidad de Pozo de Agua se muestra que dieciséis de los participantes indicaron en el trabajo y frente al televisor, diez mencionaron utilizando el celular, tres personas indicaron que solo y dos en familia.

Figura 15.

Distribución del tiempo destinado al consumo de alimento de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacastes,2024. n=94



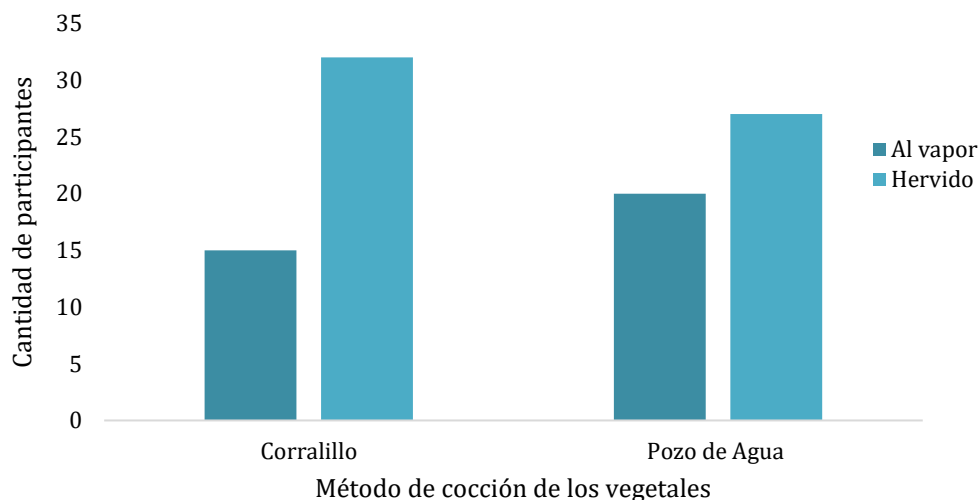
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las opciones “más de 45 minutos”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los datos presentados en la figura quince, indica los resultados en la comunidad de Corralillo sobre el tiempo que destinan a consumir los alimentos, donde se obtiene que treinta y cuatro personas de la población dedican entre 15 a 30 minutos a consumir los alimentos y trece indicaron entre 30 a 45 minutos. Según la comunidad de Pozo de Agua veintiocho de los encuestados indicaron entre 15 a 30 minutos, mientras que nueve personas mencionaron entre treinta a 45 minutos, por último, diez personas indicaron menos de 15 minutos que tienen destinados para consumir los alimentos.

Figura 16.

Distribución de los métodos de cocción más utilizados para los vegetales de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94



Fuente: Elaboración propia, 2024.

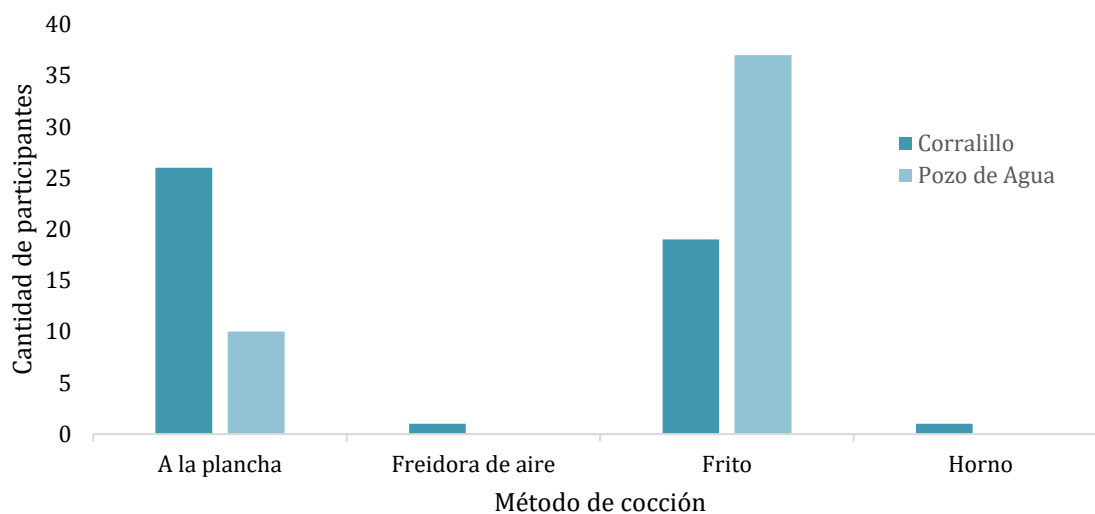
Nota: Para el método de cocción de los vegetales “frito, a la plancha, freidora de aire”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura dieciséis muestra el método de cocción de los vegetales más utilizados en la población en estudio en donde treinta personas indicaron hervido mientras que quince indicaron al vapor esto en la comunidad de Corralillo.

De acuerdo con la comunidad de Pozo de Agua veintisiete encuestados indicaron hervido mientras que veinte mencionaron al vapor.

Figura 17.

Distribución de los métodos de cocción más utilizados para las carnes de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94



Fuente: Elaboración propia, 2024.

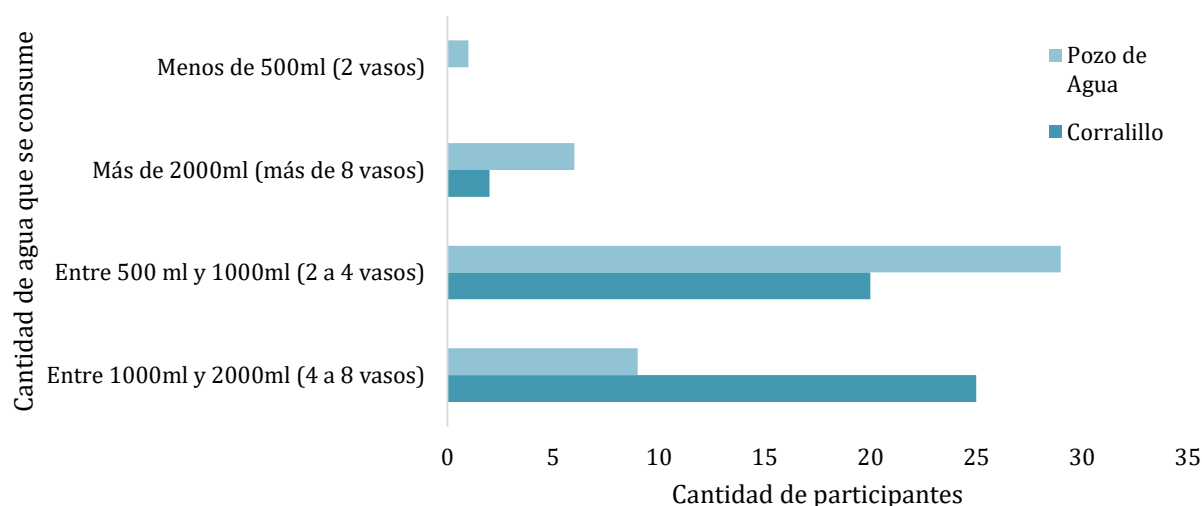
Nota: Para el método de cocción de las carnes “hervido, vapor”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. Fuente: Elaboración propia, 2024

La figura diecisiete muestra el método de cocción más utilizados en las carnes de acuerdo con la comunidad de Corralillo la mayoría de los encuestados siendo veintiséis indicaron utilizar el método de cocción a la plancha, diecinueve personas indicaron frito, un encuestado mencionó la freidora de aire una persona indico al horno.

De acuerdo con la comunidad de Pozo de Agua la mayoría de las personas mencionaron frito siendo treinta y siete de ella, mientras que diez indicaron a la plancha ser el método de cocción más utilizado en la preparación de las carnes.

Figura 18.

Distribución de la cantidad de agua consumida al día de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94



Fuente: Elaboración propia, 2024.

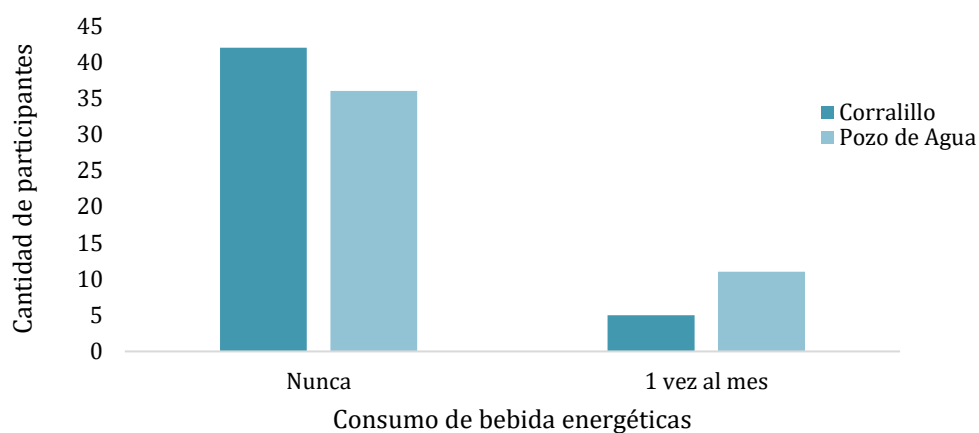
Nota: Las opciones “no consume” no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2024

De acuerdo con la figura anterior, se muestra la cantidad de agua al día que consumen las personas encuestadas, se observa que el consumo entre 1000ml y 2000ml agua al día fue los más mencionados por veinticinco personas cada según la comunidad de Corralillo seguido a veinte de los encuestados mencionaron entre 500ml y 1000ml de agua al día y dos personas indicaron más de 2000ml de agua al día. En la comunidad de Pozo de Agua se muestra la cantidad de agua al día que consumen las personas encuestadas, se observa que la mayoría de los encuestados siendo veinte nueve indicaron 500 a 1000ml de agua al día, mientras que nueve mencionaron entre 1000ml y 2000ml de agua al día, seis personas

indicaron más de 2000ml de agua al día , por ultimo tres persona menciono menos de 500ml de agua al día.

Figura 19.

Distribución de la frecuencia de consumo de bebidas energéticas consumida de la población de la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las opciones “todos los días”, “1 vez a la semana”, no obtiene respuesta por parte de los participantes.

Fuente: Elaboración propia, 2024

De acuerdo con la figura diecinueve, se muestra que la mayoría de los encuestados de la comunidad de Corralillo indicaron cuarenta y dos personas nunca consumir bebidas energéticas, mientras que cinco indicaron una vez al mes. Po otra parte en la comunidad de Pozo de Agua treinta y seis personas indicaron nunca consumir bebidas energéticas mientras que once mencionaron una vez al mes.

Tabla 11.

Distribución según la frecuencia de consumo de cereales refinados de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste ,2024. n=94

Frecuencia de consumo Cereales refinados, pan blanco, y arroz blanco	Corralillo	Pozo de Agua
1 vez a la semana	3	-
2 veces a la semana	2	6
3 veces a la semana	4	2
4 veces a la semana	6	-
5 veces a la semana	3	3
6 veces a la semana	-	1
Todos los días	29	35
Nunca	-	-
Total	47	47

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla once, muestra los resultados de frecuencia de consumo de cereales refinados (pan blanco, pasta, arroz blanco), donde la mayoría de los encuestados siendo veintinueve personas mencionan que los consumen todos los días de la semana, seis encuestados indicaron cuatro veces a la semana, tres mencionaron cinco veces a la semana, cuatro personas indicaron tres veces a la semana, tres una vez a la semana y por ultimo dos personas indicaron dos veces a la semana esto de acuerdo con la comunidad de Corralillo.

En la comunidad de Pozo de Agua se muestran los resultados de frecuencia de consumo de cereales refinados (pan blanco, pasta, arroz blanco), la mayoría de los encuestados siendo treinta y cinco personas mencionan que los consumen todos los días de la semana, una persona seis veces a la semana, tres

encuestados mencionaron cinco veces a la semana, dos personas indicaron tres veces a la semana y por último seis encuestados mencionaron dos veces a la semana.

Tabla 12.

Distribución según la frecuencia de consumo de cereales integrales de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Frecuencia de consumo Cereales integrales, pan integral, arroz integral, pasta integral	Corralillo	Pozo de Agua
1 vez a la semana	7	8
2 veces a la semana	6	2
3 veces a la semana	5	-
4 veces a la semana	3	-
5 veces a la semana	5	-
6 veces a la semana	-	-
Todos los días	5	2
Nunca	16	35
Total	47	47

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la tabla doce, se muestran los resultados de frecuencia de consumo de cereales integrales (pan integral, pasta integral, arroz integral), la mayoría de los encuestados en la comunidad de Corralillo siendo dieciséis personas mencionaron nunca consumirlos cereales integrales, mientras que en la comunidad de Pozo de Agua la mayoría de los encuestados siendo treinta y cinco mencionaron nunca consumir cereales integrales.

Tabla 13.

Distribución según la frecuencia de consumo de leguminosas de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste 2024. n=94

Frecuencia de consumo de leguminosas como los frijoles, garbanzos y lentejas	Corralillo	Pozo de Agua
1 vez a la semana	2	-
2 veces a la semana	1	-
3 veces a la semana	-	-
4 veces a la semana	3	1
5 veces a la semana	3	-
6 veces a la semana	1	-
Todos los días	36	46
Nunca	1	-
Total	47	47

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla trece, se muestra la frecuencia de consumo de leguminosas (frijoles, garbanzos y lentejas), se muestra que treinta y seis de los participantes indicaron consumirlas todos los días mientras que tres mencionaron cinco veces a la semana, dos personas mencionaron una vez a la semana, una persona indico dos veces a la semana y tres contestaron cuatro veces a la semana, tres cinco veces a la semana una persona indico que nunca y seis veces a la semana, según la comunidad de Corralillo.

En la comunidad de Pozo de Agua la mayoría de los encuestados siendo cuarenta y seis indicaron consumir todos los días leguminosas mientras que una persona menciono cuatro veces a la.

Tabla 14.

Distribución según la frecuencia de consumo de frutas de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Frecuencia de consumo de frutas (banano, papaya, fresa, guayaba, manzana, sandía)	Corralillo	Pozo de Agua
1 vez a la semana	2	17
2 veces a la semana	1	12
3 veces a la semana	2	1
4 veces a la semana	3	2
5 veces a la semana	3	1
6 veces a la semana	2	2
Todos los días	34	9
Nunca	-	3
Total	47	47

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla catorce, se muestra la frecuencia de consumo de frutas (banano, guayaba, manzana, fresa, sandía entre otras) en la comunidad de Corralillo se obtiene que la mayoría de los encuestados siendo treinta y cuatro indicaron consumir frutas todos los días, tres mencionaron cinco veces a la semana, tres personas indicaron cuatro veces a la semana, dos una vez a la semana, una persona menciono una vez a semana y dos seis veces a la semana.

En la comunidad de Pozo de Agua se muestra la frecuencia de consumo de frutas (banano, guayaba, manzana, fresa, sandía entre otras) se obtiene que diecisiete de las personas consumen una vez a la semana, doce dos veces a la semana, una persona tres veces a la semana, una persona encuestada tres

veces por semana, dos encuestados cuatro veces a la semana, un encuestado cinco veces a la semana, dos seis veces a la semana y nueve de los encuestados todos los días indicaron consumir fruta y tres mencionaron que nunca.

Tabla 15.

Distribución según la frecuencia de consumo de lácteos de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Frecuencia por semana	Lácteos descremados, bajo en grasa 0%		Lácteos grasa Semidescremados 2%		Lácteo entero 3%grasa	
	Corralillo	Pozo de Agua	Corralillo	Pozo de Agua	Corralillo	Pozo de Agua
1	7	15	11	14	25	5
2	6	11	9	6	6	9
3	3	1	5	-	3	2
4	4	-	4	1	4	-
5	3	-	7	-	1	-
6	4	1	1	-	1	-
Todos los días	19	5	1	1	-	3
Nunca	1	14	9	25	7	28
Total	47	47	47	47	47	47

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla quince, muestra la frecuencia de consumo de lácteos descremados bajo en grasa 0% (leche líquida, leche descremada en polvo y yogurt natural), la mayoría de los encuestados siendo diecinueve personas indican consumirlos todos los días en la comunidad de Corralillo mientras que en la comunidad de Pozo de Agua la mayoría de los encuestados siendo quince personas indicaron consumirlos una vez a la semana.

Según la frecuencia de consumo de lácteos semidescremados 2% (leche líquida, leche deslactosada, yogurt descremado), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo once encuestados en la comunidad de Corralillo mencionaron una vez a la semana, mientras que en la comunidad de Pozo de Agua la mayoría de los encuestados siendo nueve mencionaron dos veces a la semana.

Por último, la frecuencia de consumo de lácteo entero 3% (leche entera, leche en polvo), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo veinticinco de los encuestados mencionan una vez a la semana, esto de acuerdo con la comunidad de Corralillo, en la comunidad de Pozo de Agua, que la mayoría de los encuestados siendo veintiocho contestaron nunca consumirlos.

Tabla 16.

Distribución según la frecuencia de consumo de azúcar en la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Frecuencia de azúcar (azúcar de mesa, miel de abeja, mermelada, jalea)	Corralillo	Pozo de Agua
1 vez a la semana	13	8
2 veces a la semana	7	1
3 veces a la semana	3	2
4 veces a la semana	1	1
5 veces a la semana	1	-
6 veces a la semana	2	-
Todos los días	3	28
Nunca	17	7
Total	47	47

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla dieciséis, se muestra la frecuencia de consumo de azúcar (azúcar de mesa, miel de abeja, mermelada, jalea) en la comunidad de Corralillo donde se obtiene que la mayoría de los encuestados siendo diecisiete personas indicaron nunca consumir azúcar, mientras que en la comunidad de Pozo de Agua la mayoría de las personas siendo veintiocho contestaron consumir azúcar todos los días.

Tabla 17.

Distribución según la frecuencia de consumo de carnes de la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Frecuencia por semana	Carne baja en grasa		Carne moderada en grasa		Carne alta en grasa	
	Corralillo	Pozo de Agua	Corralillo	Pozo de Agua	Corralillo	Pozo de Agua
1	6	13	12	11	33	20
2	8	10	11	18	5	7
3	5	8	13	6	3	4
4	13	-	4	4	3	5
5	7	3	2	3	2	3
6	8	12	4	4	1	5
Todos los días	-	-	1	-	-	3
Nunca	-	1	-	1	-	-
Total	47	47	47	47	47	47

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla diecisiete, muestra la frecuencia de consumo de carne baja en grasa (pollo sin piel, carne molida premium, pescado, atún en agua), respecto a la comunidad de Corralillo la mayoría de los encuestados siendo trece personas indican consumirlos cuatro veces a la semana mientras que en la comunidad de Pozo de Agua la mayoría de los encuestados siendo trece mencionan una vez a la semana consumirlos.

Según la frecuencia de carne moderada en grasa (pollo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba, mozzarella), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo trece de estos indicaron consumirla tres veces a la semana esto de acuerdo con la comunidad de Corralillo, mientras que en la comunidad de Pozo de Agua la mayoría de las personas respondieron dieciocho consumirlos dos veces a la semana.

Por último, la frecuencia de consumo de carne alta en grasa (embutidos, chuletas, tocineta, carne con grasa visible, queso amarillo, maduro y parmesano), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo treinta y tres mencionaron una vez a la semana esto según la comunidad de Corralillo, en la

comunidad de Pozo de Agua la mayoría de los encuestados siendo veinte indicaron consumirla una vez a la semana.

Tabla 18.

Distribución según la frecuencia de consumo de grasas en la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste ,2024. n=94

Frecuencia por semana	Grasa monoinsaturada		Grasa poliinsaturada		Grasa saturada	
	Corralillo	Pozo de Agua	Corralillo	Pozo de Agua	Corralillo	Pozo de Agua
1	1	14	11	-	34	27
2	10	10	15	1	5	6
3	6	2	6	7	3	-
4	14	3	3	5	2	2
5	7	4	5	2	-	1
6	4	-	2	1	-	-
Todos los días	3	3	1	30	2	5
Nunca	2	11	4	1	1	6
Total	47	47	47	47	47	47

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla dieciocho, muestra la frecuencia de consumo de grasa monoinsaturada (aceite de oliva, canola, aguacate, maní, nueces), en la comunidad de Corralillo donde la mayoría de los encuestados siendo catorce personas indican consumirlos cuatro veces a la semana mientras que en la comunidad de Pozo de Agua la mayoría siendo catorce indicaron una vez a la semana.

Según la frecuencia de consumo de grasa polinsaturada (aceite de maíz, girasol y soya), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo quince de estos indicaron consumirla una dos veces a la semana esto de acuerdo con la comunidad de Corralillo mientras que en Pozo de Agua la mayoría de los encuestados treinta indicaron consumirla todos los días.

Por último, la frecuencia de consumo de grasa saturada (manteca, mantequilla, margarina regular, natilla, queso crema), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo treinta y cuatro mencionaron una vez a la semana y en la comunidad de Pozo de agua la mayoría de las personas siendo veintisiete respondió una vez a la semana.

Tabla 19.

Distribución según la frecuencia de consumo de otros en la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Frecuencia de otros (Snacks como alimentos de “paquetitos”, confites y/o chocolates, alimentos ultra procesados como embutidos, comidas rápidas, alcohol, bebidas gaseosas, agua pura, café, bebidas energéticas)	Corralillo	Pozo de Agua
1 vez a la semana	8	9
2 veces a la semana	3	4
3 veces a la semana	-	-
4 veces a la semana	-	-
5 veces a la semana	-	-
6 veces a la semana	1	-
Todos los días	4	19
Nunca	31	15
Total	47	47

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las opciones “3 veces a la semana”, “4 veces a la semana”, “5 veces a la semana”, no obtiene respuesta por parte de los participantes. Fuente: Elaboración propia, 2024

De acuerdo con los resultados de la tabla diecinueve, se muestra la frecuencia de consumo de otros (Snacks como alimentos de “paquetitos”, confites y/o chocolates, alimentos ultra procesados como embutidos, comidas rápidas, alcohol, bebidas gaseosas, agua pura, café, bebidas energéticas) en la comunidad de Corralillo se obtiene que la mayoría de los encuestados siendo treinta y uno de los encuestados indicaron

nunca consumirlos. En la comunidad de Pozo de Agua se muestra la frecuencia de consumo de otros (Snacks como alimentos de “paquetitos”, confites y/o chocolates, alimentos ultra procesados como embutidos, comidas rápidas, alcohol, bebidas gaseosas, agua pura, café, bebidas energéticas) se obtiene que la mayoría de los encuestados siendo diecinueve personas indicaron consumirlos todos los días.

4.1.4 Seguridad Alimentaria

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de las preguntas de la escala ELCSA, sobre seguridad alimentaria en persona adultas en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste.

Tabla 20.

Distribución según de nivel de seguridad alimentaria según escala Latino Americana (ELCSA), la población en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Seguridad alimentaria	Corralillo	Pozo de Agua
Seguridad alimentaria	23	37
Inseguridad leve	9	4
Inseguridad moderada	15	6
Total	47	47

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla veinte, referente a los datos recolectados al aplicar la escala ELCSA, se obtiene que la mayor parte de los encuestados se encuentran en condición de seguridad alimentaria representado por veinte tres personas seguido a nueve personas que se encuentran en inseguridad leve, mientras que quince personas se encuentran inseguridad moderada esto de acuerdo con la comunidad de Corralillo. Por otra parte,

cuarenta personas encuestadas en la comunidad de Corralillo indicaron que en su hogar no vivían menores de edad mientras que siete indicaron que sí.

De acuerdo con la comunidad de Pozo de Agua se obtiene que la mayor parte de los encuestados se encuentran en condición de inseguridad alimentaria leve representado por cuatro personas, seguido a treinta y siete de los encuestados se encuentran en seguridad alimentaria mientras que se presenta inseguridad alimentaria moderada representado por seis personas. Por otra parte, treinta y uno de los encuestados en la comunidad de Pozo de Agua indicaron que en su hogar no vivían menores de edad mientras que dieciséis indicaron que sí.

4.2 COMPARACIÓN DE RESULTADOS

Para cumplir con el objetivo principal de la investigación, se requiere realizar pruebas de hipótesis para analizar la independencia entre dos variables, es decir, lograr determinar si hay diferencias entre las categorías de una variable con respecto a la otra. En este caso, se emplean diversas pruebas no paramétricas, como la prueba chi cuadrado, la exacta de Fisher, así como otras técnicas menos comunes, como el coeficiente de contingencia y el coeficiente V de Cramer. La prueba utilizada específicamente en este estudio es la prueba Chi Cuadrado.

El procedimiento para llevar a cabo la prueba Chi Cuadrado es el siguiente: se plantean las hipótesis nula y alternativa, en este ejemplo, relacionadas con el consumo de alcohol y cigarrillos.

Hipótesis en las pruebas (Ejemplo)

Hipótesis nula: No existen diferencias entre la frecuencia de consumo de alcohol y el consumo de cigarrillos.

Hipótesis alternativa: Existen diferencias entre la frecuencia de consumo de alcohol y el consumo de cigarrillos.

Luego, se establece un nivel de significancia, típicamente 0.10 o 0.05, que representa la probabilidad de cometer un error al rechazar la hipótesis nula cuando es cierta. En otras palabras, es la probabilidad de decir que existen diferencias entre la frecuencia de consumo de alcohol y el consumo de cigarrillos y estar equivocado.

La decisión sobre la existencia de una diferencia significativa o no, se basa en el valor p, que es una probabilidad calculada durante el análisis. Si el valor p es menor que el nivel de significancia establecido (**en este caso, 0.05**), se concluye que existe una diferencia significativa entre las variables. Por el contrario, si el valor p es mayor a **0.05**, no hay suficiente evidencia para afirmar que existe una diferencia significativa entre las variables.

En resumen, las pruebas de independencia o relación, como la prueba Chi cuadrado, permiten determinar si existe una asociación estadísticamente significativa entre variables categóricas, proporcionando una base sólida para tomar decisiones fundamentadas en el análisis de datos.

4.2.1 Comparar la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos de la población adulta de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste mediante pruebas estadísticas.

Tabla 21.

Comparación de la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos entre adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación	V de Cramer
Disponibilidad alimentaria	10.551	0.001	Hay diferencias	0.3405

Fuente: Elaboración propia, 2024.

El estadístico Chi Cuadrado de 10.551, el valor P de 0.001 y el valor V de Cramer de 0.3405 indican que existe una diferencia significativa y moderada en la disponibilidad alimentaria entre las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua. El valor de V de Cramer sugiere que la magnitud de esta diferencia es relevante, lo que implica que factores como las condiciones socioeconómicas, culturales o el acceso a recursos podrían estar influyendo en la variación de la disponibilidad de alimentos entre ambas comunidades. Para lograr observar estas diferencias se presenta la siguiente tabla:

Tabla 22.

Disponibilidad intradomiciliar de los alimentos entre adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Disponibilidad alimentaria	Comunidad			
	Corralillo de Nicoya	%	Pozo de Agua de Nicoya	%
Alta	30	31.91%	15	15.96%
Moderada	17	17.02%	32	34.04%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la figura veinte uno muestra que, en la comunidad de Corralillo de Nicoya, hay 30 personas que cuentan con alta disponibilidad alimentaria, mientras que diecisiete tienen una disponibilidad moderada. Esto sugiere que, en esta comunidad, la mayoría de las personas analizadas tienen una mejor situación en cuanto a la disponibilidad de alimentos.

Por otro lado, en Pozo de Agua de Nicoya, hay quince personas con alta disponibilidad alimentaria, pero 32 con disponibilidad moderada. Esto indica que, aunque hay un grupo con acceso adecuado a alimentos, la mayoría de las personas en esta comunidad se encuentran en una situación más limitada en comparación con Corralillo de Nicoya.

La principal diferencia radica en que Corralillo de Nicoya presenta una mayor cantidad de personas con alta disponibilidad alimentaria, mientras que en Pozo de Agua de Nicoya prevalece la disponibilidad alimentaria moderada.

4.2.2 Comparar los hábitos alimentarios de la población en estudio de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste mediante pruebas estadísticas.

Tabla 23.

Comparación de los hábitos alimentarios entre adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación	V de Cramer
Tiempos de Comida	22.8163	0.0005	Hay diferencias	0.5007
Desayuno	0.0989	0.8386	No hay diferencias	0.0381
Merienda media mañana	21.3904	0.0005	Hay diferencias	0.4848
Almuerzo	0.0989	0.8391	No hay diferencias	0.0410
Merienda tarde	18.8788	0.0005	Hay diferencias	0.4555
Cena	6.0135	0.0245	Hay diferencias	0.2571
Merienda nocturna	5.6514	0.0185	Hay diferencias	0.2492
Uso de Sal	8.1851	0.0075	Hay diferencias	0.2999
En su hogar, ¿quién suele preparar los alimentos?	0.4448	0.6397	No hay diferencias	0.0699
Indique el ambiente al consumir sus alimentos	38.8682	0.0005	Hay diferencias	0.6535
¿Cuánto tiempo generalmente dedica usted al consumir los alimentos?	10.5224	0.0055	Hay diferencias	0.3400
Método de cocción para vegetales	1.6636	0.2724	No hay diferencias	0.1352
Método de cocción para carnes	11.4838	0.0035	Hay diferencias	0.3552
Consumo de agua diario	12.3830	0.0015	Hay diferencias	0.3730
Frecuencia de Consumo de Bebidas energéticas	2.2736	0.1724	No hay diferencias	0.1581
Frecuencia de Consumo de Cereales refinados	28.7101	0.0005	Hay diferencias	0.3715
Frecuencia de Consumo de Cereales integrales	39.8418	0.0005	Hay diferencias	0.4556
Frecuencia de Consumo de Leguminosas	11.4073	0.0025	Hay diferencias	0.3039
Frecuencia de Consumo de Frutas	58.0118	0.0005	Hay diferencias	0.6717
Frecuencia de Consumo de Lácteos descremados, bajo en grasa 0%	71.4120	0.0005	Hay diferencias	0.5813
Frecuencia de Consumo de Lácteos semidescremados, 2% grasa	62.4984	0.0005	Hay diferencias	0.4792
Frecuencia de Consumo de Lácteo entero 3% grasa	68.5756	0.0005	Hay diferencias	0.6026
Frecuencia de Consumo de Azúcar	61.4625	0.0005	Hay diferencias	0.5867
Frecuencia de Consumo de Carne baja en grasa	87.3037	0.0005	Hay diferencias	0.4675
Frecuencia de Consumo de Carnes moderadas en grasa	87.5677	0.0005	Hay diferencias	0.2937
Frecuencia de Consumo de Carnes alta en grasa	91.0000	0.0005	Hay diferencias	0.3301
Frecuencia de Consumo de Grasas monoinsaturadas	78.2169	0.0005	Hay diferencias	0.5715
Frecuencia de Consumo de Grasas poliinsaturadas	83.9213	0.0005	Hay diferencias	0.7731

Frecuencia de Consumo de Grasas saturadas	81.8472	0.0005	Hay diferencias	0.3168
Frecuencia de Consumo de Otros	38.6560	0.0005	Hay diferencias	0.4037

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se encontraron diferencias significativas en la mayoría de las variables evaluadas. Los tiempos de comida, como la merienda de media mañana, la merienda de la tarde, la cena y la merienda nocturna, muestran diferencias entre las comunidades, mientras que no se observan diferencias en el desayuno y el almuerzo. También se encontraron diferencias en el uso de sal y el ambiente al consumir los alimentos, así como en el tiempo dedicado a comer.

En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos, se destacan diferencias significativas en categorías como cereales refinados e integrales, frutas, leguminosas, lácteos, carnes y grasas. Los valores P bajos y los coeficientes de V de Cramer altos indican que los hábitos alimentarios entre las dos comunidades son notablemente distintos, reflejando patrones de consumo diferentes en la mayoría de las categorías evaluadas. Pueden apreciarse las diferencias presentes en la siguiente tabla:

Tabla 24.

Hábitos alimentarios de adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Hábitos alimentarios	Comunidad			
	Corralillo de Nicoya	%	Pozo de Agua de Nicoya	%
¿Cuántos tiempos de comida realiza por día?				
Menos de 3 tiempos de comida	0	0.00%	7	7.45%
3 tiempos de comida	20	21.28%	34	36.17%
De 4-6 tiempos de comida	27	28.72%	6	6.38%
¿Realiza usted la merienda de la mañana?				
No	19	20.21%	41	43.62%
Sí	28	29.79%	6	6.38%
¿Realiza usted la merienda de la tarde?				
No	18	19.15%	39	41.49%
Sí	29	30.85%	8	8.51%

Hábitos alimentarios	Comunidad			
	Corralillo de Nicoya	%	Pozo de Agua de Nicoya	%
¿Realiza usted la cena?				
No	0	0.00%	6	6.38%
Sí	47	50.00%	41	43.62%
¿Realiza usted merienda nocturna?				
No	42	44.68%	47	50.00%
Sí	5	5.32%	0	0.00%
¿Suele agregar sal a las comidas ya preparadas?				
No	41	43.62%	28	29.79%
Sí	6	6.38%	19	20.21%
Indique el ambiente al consumir sus alimentos				
En el trabajo	5	5.32%	16	17.02%
En familia	30	31.91%	2	2.13%
Frente al televisor	8	8.51%	16	17.02%
Solo	3	3.19%	3	3.19%
Utilizando el celular	1	1.06%	10	10.64%
¿Cuánto tiempo generalmente dedica usted al consumir los alimentos?				
Entre 15 y 30 minutos	34	36.17%	28	29.79%
Entre 30 y 45 minutos	13	13.83%	9	9.57%
Menos de 15 minutos	0	0.00%	10	10.64%
Método de cocción preferido para cocinar las carnes en su hogar				
A la plancha	26	27.66%	10	10.64%
Freidora de aire	1	1.06%	0	0.00%
Frito	19	20.21%	37	39.36%
Horno	1	1.06%	0	0.00%
Indique su consumo de agua al día				
Entre 1000ml y 2000ml (4 a 8 vasos)	25	26.60%	9	9.57%
Entre 500 ml y 1000ml (2 a 4 vasos)	20	21.28%	29	30.85%
Más de 2000ml (más de 8 vasos)	2	2.13%	6	6.38%
Menos de 500ml (2 vasos)	0	0.00%	3	3.30%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la comparación de los hábitos alimentarios entre Corralillo de Nicoya y Pozo de Agua de Nicoya, se observan varias diferencias notables. En Pozo de Agua, una mayor proporción de personas consume menos de tres tiempos de comida al día, mientras que, en Corralillo, la mayoría sigue un patrón de cuatro a seis tiempos de comida. En relación con las meriendas, en Corralillo es más común que las personas

tomen la merienda de la mañana y la tarde, mientras que en Pozo de Agua hay una tendencia a omitir estas comidas. La cena es una práctica común en ambas comunidades, aunque Pozo de Agua presenta una ligera inclinación hacia omitirla. La merienda nocturna es prácticamente inexistente en Pozo de Agua y también poco común en Corralillo.

En cuanto a los hábitos relacionados con la sal, la mayoría en Corralillo no añade sal a las comidas ya preparadas, mientras que en Pozo de Agua una mayor proporción lo hace. Respecto al ambiente al consumir los alimentos, las personas en Corralillo tienden a hacerlo en familia, mientras que en Pozo de Agua es más común hacerlo en el trabajo o frente al televisor. El tiempo que dedican para comer suele ser de entre 15 y 30 minutos en ambos lugares, aunque en Pozo de Agua hay una proporción relevante que come en menos de 15 minutos.

Los métodos de cocción también varían, ya que en Corralillo prefieren cocinar las carnes a la plancha, mientras que en Pozo de Agua el método frito es el más popular. Finalmente, en cuanto al consumo de agua, en Corralillo es más frecuente un consumo de entre 1000 y 2000 ml diarios, mientras que en Pozo de Agua se observa un mayor número de personas que consumen entre 500 ml y 1000 ml.

Tabla 25.

Frecuencias de consumo de alimentos en adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Frecuencias de consumo	Comunidad			
	Corralillo de Nicoya	%	Pozo de Agua de Nicoya	%
Frecuencia de consumo de Cereales Refinados				
1 vez por semana	3	3.19%	0	0.00%
2 veces por semana	2	2.13%	6	6.38%
3 veces por semana	4	4.26%	2	2.13%
4 veces por semana	6	6.38%	0	0.00%
5 veces por semana	3	3.19%	3	3.19%
6 veces por semana	0	0.00%	1	1.06%
Todos los días	29	30.85%	35	37.23%
Frecuencia de consumo de Cereales Integrales				

Frecuencias de consumo	Comunidad			
	Corralillo de Nicoya	%	Pozo de Agua de Nicoya	%
1 vez por semana	7	7.45%	8	8.51%
2 veces por semana	6	6.38%	2	2.13%
3 veces por semana	5	5.32%	0	0.00%
4 veces por semana	3	3.19%	0	0.00%
5 veces por semana	5	5.32%	0	0.00%
Nunca	16	17.02%	35	37.23%
Todos los días	5	5.32%	2	2.13%
Frecuencia de consumo de Leguminosas				
1 vez por semana	2	2.13%	0	0.00%
2 veces por semana	1	1.06%	0	0.00%
4 veces por semana	3	3.19%	1	1.06%
5 veces por semana	3	3.19%	0	0.00%
6 veces por semana	1	1.06%	0	0.00%
Nunca	1	1.06%	0	0.00%
Todos los días	36	38.30%	46	48.94%
Frecuencia de consumo de Frutas				
1 vez por semana	2	2.13%	17	18.09%
2 veces por semana	1	1.06%	12	12.77%
3 veces por semana	2	2.13%	1	1.06%
4 veces por semana	3	3.19%	2	2.13%
5 veces por semana	3	3.19%	1	1.06%
6 veces por semana	2	2.13%	2	2.13%
Nunca	0	0.00%	3	3.19%
Todos los días	34	36.17%	9	9.57%
Frecuencia de consumo de Lácteos descremados, bajo en grasa 0%				
1 vez por semana	7	7.45%	15	15.96%
2 veces por semana	6	6.38%	11	11.70%
3 veces por semana	3	3.19%	1	1.06%
4 veces por semana	4	4.26%	0	0.00%
5 veces por semana	3	3.19%	0	0.00%
6 veces por semana	4	4.26%	1	1.06%
Nunca	1	1.06%	14	14.89%
Todos los días	19	20.21%	5	5.32%
Frecuencia de consumo de Lácteos semidescremados, 2% grasa				
1 vez por semana	11	11.70%	14	14.89%
2 veces por semana	9	9.57%	6	6.38%
3 veces por semana	5	5.32%	0	0.00%
4 veces por semana	4	4.26%	1	1.06%
5 veces por semana	7	7.45%	0	0.00%
6 veces por semana	1	1.06%	0	0.00%
Nunca	9	9.57%	25	26.60%

Frecuencias de consumo	Comunidad			
	Corralillo de Nicoya	%	Pozo de Agua de Nicoya	%
Todos los días	1	1.06%	1	1.06%
Frecuencia de consumo de Lácteo entero 3% grasa				
1 vez por semana	25	26.60%	5	5.32%
2 veces por semana	6	6.38%	9	9.57%
3 veces por semana	3	3.19%	2	2.13%
4 veces por semana	4	4.26%	0	0.00%
5 veces por semana	1	1.06%	0	0.00%
6 veces por semana	1	1.06%	0	0.00%
Nunca	7	7.45%	28	29.79%
Todos los días	0	0.00%	3	3.19%
Frecuencia de consumo de Azúcar				
1 vez por semana	13	13.83%	8	8.51%
2 veces por semana	7	7.45%	1	1.06%
3 veces por semana	3	3.19%	2	2.13%
4 veces por semana	1	1.06%	1	1.06%
5 veces por semana	1	1.06%	0	0.00%
6 veces por semana	2	2.13%	0	0.00%
Nunca	17	18.09%	7	7.45%
Todos los días	3	3.19%	28	29.79%
Frecuencia de consumo de Carne baja en grasa				
1 vez por semana	6	6.38%	13	13.83%
2 veces por semana	8	8.51%	10	10.64%
3 veces por semana	5	5.32%	8	8.51%
4 veces por semana	13	13.83%	0	0.00%
5 veces por semana	7	7.45%	3	3.19%
6 veces por semana	8	8.51%	12	12.77%
Nunca	0	0.00%	1	1.06%
Frecuencia de consumo de Carnes moderadas en grasa				
1 vez por semana	12	12.77%	11	11.70%
2 veces por semana	11	11.70%	18	19.15%
3 veces por semana	13	13.83%	6	6.38%
4 veces por semana	4	4.26%	4	4.26%
5 veces por semana	2	2.13%	3	3.19%
6 veces por semana	4	4.26%	4	4.26%
Nunca	0	0.00%	1	1.06%
Todos los días	1	1.06%	0	0.00%
Frecuencia de consumo de Carnes alta en grasa				
1 vez por semana	33	35.11%	20	21.28%
2 veces por semana	5	5.32%	7	7.45%
3 veces por semana	3	3.19%	4	4.26%

Frecuencias de consumo	Comunidad			
	Corralillo de Nicoya	%	Pozo de Agua de Nicoya	%
4 veces por semana	3	3.19%	5	5.32%
5 veces por semana	2	2.13%	3	3.19%
6 veces por semana	1	1.06%	5	5.32%
Todos los días	0	0.00%	3	3.19%
Frecuencia de consumo de Grasas monoinsaturadas				
1 vez por semana	1	1.06%	14	14.89%
2 veces por semana	10	10.64%	10	10.64%
3 veces por semana	6	6.38%	2	2.13%
4 veces por semana	14	14.89%	3	3.19%
5 veces por semana	7	7.45%	4	4.26%
6 veces por semana	4	4.26%	0	0.00%
Nunca	2	2.13%	11	11.70%
Todos los días	3	3.19%	3	3.19%
Frecuencia de consumo de Grasas poliinsaturadas				
1 vez por semana	11	11.70%	0	0.00%
2 veces por semana	15	15.96%	1	1.06%
3 veces por semana	6	6.38%	7	7.45%
4 veces por semana	3	3.19%	5	5.32%
5 veces por semana	5	5.32%	2	2.13%
6 veces por semana	2	2.13%	1	1.06%
Nunca	4	4.26%	1	1.06%
Todos los días	1	1.06%	30	31.91%
Frecuencia de consumo de Grasas saturadas				
1 vez por semana	34	36.17%	27	28.72%
2 veces por semana	5	5.32%	6	6.38%
3 veces por semana	3	3.19%	0	0.00%
4 veces por semana	2	2.13%	2	2.13%
5 veces por semana	0	0.00%	1	1.06%
Nunca	1	1.06%	6	6.38%
Todos los días	2	2.13%	5	5.32%
Frecuencia de consumo de Snacks				
1 vez por semana	8	8.51%	9	9.57%
2 veces por semana	3	3.19%	4	4.26%
6 veces por semana	1	1.06%	0	0.00%
Nunca	31	32.98%	15	15.96%
Todos los días	4	4.26%	19	20.21%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

El análisis de las frecuencias de consumo de diversos alimentos entre Corralillo de Nicoya y Pozo de Agua de Nicoya muestra patrones distintivos entre ambas comunidades. En cuanto a los cereales refinados,

ambas comunidades registran un consumo diario elevado, con una ligera tendencia mayor en Pozo de Agua. Sin embargo, cuando se considera el consumo de cereales integrales, la diferencia es más marcada: la mayoría de los habitantes de Pozo de Agua no los consumen, mientras que, en Corralillo, aunque hay un grupo que también los omite, algunos los incluyen en su dieta diaria.

El consumo de leguminosas destaca como un componente central en ambas comunidades, con una gran proporción de personas que las ingiere diariamente, lo que sugiere su importancia en la alimentación local. Las frutas, por otro lado, presentan un consumo diario elevado en Corralillo, mientras que en Pozo de Agua se consume de manera mucho más esporádica, con una significativa cantidad de personas que apenas las ingieren una vez a la semana o incluso nunca.

El consumo de lácteos descremados es más común en Corralillo, donde un grupo considerable los consume todos los días. En Pozo de Agua, sin embargo, el consumo de estos lácteos es menos frecuente, con una proporción notable de personas que los omiten por completo. En ambas comunidades, el consumo de lácteos semidescremados y enteros es bajo, aunque Corralillo presenta un mayor número de personas que consumen lácteos enteros ocasionalmente, mientras que en Pozo de Agua la mayoría no los consume.

En relación con el azúcar, se observa una marcada diferencia, con un mayor número de personas en Pozo de Agua que la consume diariamente, a diferencia de Corralillo, donde su consumo es más limitado. Asimismo, las carnes bajas en grasa se consumen regularmente en ambas comunidades, aunque Corralillo muestra una preferencia por un consumo más frecuente, mientras que Pozo de Agua presenta un consumo más moderado.

En cuanto a las grasas, Corralillo tiene un mayor consumo de grasas poliinsaturadas, aunque el consumo diario es más común en Pozo de Agua. Las grasas monoinsaturadas se consumen de manera similar en ambos distritos, aunque en Pozo de Agua hay un grupo mayor que no las incluye en su dieta. Las grasas

saturadas tienen un patrón similar, con la mayoría de los habitantes de ambos distritos consumiéndolas una vez a la semana.

Finalmente, los snacks son parte del consumo diario de un grupo significativo en Pozo de Agua, mientras que, en Corralillo, la mayoría de las personas tienden a evitarlos. Esto podría sugerir diferentes estilos de vida y hábitos alimentarios entre las dos comunidades, reflejando tanto preferencias personales como posibles diferencias en el acceso a ciertos alimentos.

4.2.3 Comparar la seguridad alimentaria según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) de la población adulta de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, por medio de pruebas estadísticas.

Tabla 26.

Comparación de la seguridad alimentaria entre adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación	V de Cramer
Seguridad alimentaria	10.763	0.0046	Hay diferencias	0.3439

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Estos resultados indican que existe una diferencia significativa y una relación moderada en la seguridad alimentaria entre las dos comunidades. Esto sugiere que factores que pueden incluir condiciones socioeconómicas, acceso a recursos y diferencias culturales, influyen en la seguridad alimentaria de los adultos en Corralillo y Pozo de Agua. Para analizar el comportamiento de estas relaciones, se presenta la siguiente tabla:

Tabla 27.

Seguridad alimentaria entre adultos de las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024. n=94

Nivel seguridad alimentaria	Comunidad			
	Corralillo de Nicoya	%	Pozo de Agua de Nicoya	%
Inseguridad Leve	9	9.57%	4	4.26%
Inseguridad Moderada	15	15.96%	6	6.38%
Seguridad Alimentaria	23	24.47%	37	39.36%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se observa que en Corralillo hay nueve personas que experimentan inseguridad alimentaria leve, mientras que en Pozo de Agua esta condición afecta a cuatro personas. La inseguridad alimentaria moderada es más común en Corralillo, con quince personas, frente a seis en Pozo de Agua. Sin embargo, en términos de seguridad alimentaria, Pozo de Agua muestra un número significativamente mayor de individuos en esta categoría, con treinta y siete personas, en comparación con veinte tres en Corralillo. Esto sugiere que la situación de seguridad alimentaria es relativamente más estable en Pozo de Agua que en Corralillo.

CAPTÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En esta sección se presentan la discusión e interpretación de los resultados obtenidos de la investigación, por medio estudios y encuestas realizadas anteriormente que los respaldan o ponen a discusión, brindando mayor profundidad de conocimiento en el tema que se estudia.

5.1.1 Características sociodemográficas

Con respecto a las características sociodemográficas que se tomaron en cuenta para la investigación se encuentran: sexo, edad, escolaridad, si se encuentran activos laboralmente, horas laborales, número de integrantes del hogar, ingresos destinados para la compra de los alimentos.

La muestra consistió en 94 personas con edades comprendidas entre los 20 y 55 años, divididas equitativamente entre la comunidad de Corralillo y la comunidad de Pozo de Agua, con 47 participantes en cada uno. Del total de la muestra, 42 eran mujeres y 52 hombres.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos 2024, muestra la distribución de la población total por grupos de edad, según provincia, cantón, distrito y sexo, en el distrito de San Antonio pertenecientes las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua, la población masculina es mayor en comparación con la población femenina. Para lo que respecta el distrito de San Antonio, de los 3736 habitantes, 1798 son mujeres y 1938 son hombres. Lo evidencia por que la gran cantidad de los encuestados son de género masculino (INEC, 2024).

Asimismo, en cuanto a la edad de la población en estudio se destaca que la mayoría de los adultos pertenecen al grupo de edades entre 20 y 55 años en hombres y mujeres. Por lo tanto, los resultados de distribución por grupo de edad se relacionan con los obtenidos en la presente investigación, ya que las

edades que predominan en el distrito de San Antonio pertenecientes las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua (INEC, 2024).

De acuerdo con la distribución según el nivel educativo predominante en la comunidad de Corralillo es universidad completa mientras que en la comunidad de Pozo de Agua siendo sin estudios, seguido universidad incompleta y maestría, predominando universidad incompleta la comunidad de Pozo de Agua. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos sobre los indicadores cantonales de educación en el cantón de Nicoya, destaca que 19,2% de la población ha finalizado la universidad, mientras que un 4,1% sin estudios, 26,7% primaria completa. Estos datos indican que hay niveles de educación lo cual se pueden asociar con los datos obtenidos de la investigación (INEC, 2013).

En relación si se encuentran activos laboralmente la población en estudio la mayoría se encuentran con un empleo, revelado por la muestra donde se caracteriza un número significativo de personas que son empleados a tiempo completo con una distribución equitativa en ambas comunidades. Se identifico la presencia de cinco personas desempleadas, una pertenece en la comunidad de Corralillo y cuatro en la comunidad de Pozo de Agua. El Instituto Nacional de Estadística y Censos informa en el censo nacional de Costa Rica, una predominancia importante en las personas que se encuentran ocupadas laboralmente en comparación de quienes se encuentran desempleadas (INEC, 2011).

Con respecto con la cantidad de personas que conforma en el hogar de los participantes la mayoría indicaron de cuatro a cinco personas esto en ambas comunidades. Los hogares en comunidades rurales en Costa Rica están formados por núcleos familiares de tres a cuatro personas promedio (González et al., 2019).

Según la Encuesta Nacional de hogares indica que el promedio de miembros por hogar se estima de 2,94 personas por hogar en comparación al año 2022 que fue de 3,0 personas por hogar se ve una disminución

en la cantidad de miembros de los hogares costarricenses a medida que aumenta el nivel de ingresos en los hogares, un menor ingreso supone mayor cantidad de personas en el hogar (INEC, 2023).

De acuerdo con los ingresos económicos destinados para la compra de los alimentos la mayoría de los encuestados en ambas comunidades indicaron de 100 000 a 149 999 colones. En Costa Rica la persona se considera en línea de pobreza con un ingreso mensual de 116.907 colones y el costo de la Canasta Básica Alimentaria per cápita es de ₡58.014, es decir, que las personas y hogares de menores recursos gastan al menos la mitad de su ingreso económico en alimentarse, donde el costo de la Canasta Básica Alimentaria aumento un 22% en tres años (Molina, 2024).

5.1.2 Disponibilidad intradomiciliar de los alimentos

La disponibilidad alimentaria es una de las variables que pueden impactar de una comunidad a otra, para determinar la disponibilidad entre la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua se tomó en cuenta distancia la cual se debían desplazar los encuestados y la variedad de los alimentos, entre otras preguntas relacionadas con la variable.

De acuerdo con la figura tres, se determina que la mayoría de los participantes indicaron si obtener recursos económicos suficientes para una alimentación sana. Por otra parte, en un estudio menciona que el factor económico es culpable de una mala alimentación, por lo tanto, esto evidencia que al obtener recursos económicos suficientes se puede obtener una alimentación sana.

El estudio se identificó por familias donde las dividieron en estratos de 1, 2 y 5 familias en Bogotá frente a atributos de la alimentación saludable realizado en la Universidad Javeriana, se centra en analizar las percepciones de diferentes estratos sociales sobre la alimentación saludable. El estudio muestra que, independientemente del estrato social al que pertenezcan, las personas reconocen la importancia de una alimentación saludable y la seguridad alimentaria. Esto hace que, para estos grupos, el consumo de

alimentos se enfoque principalmente en aquellos que generen saciedad, aunque no siempre sean los más nutritivos o saludables, como una estrategia para aliviar la sensación de hambre con los recursos limitados disponibles (Gutiérrez, 2014).

Según la figura cuatro, se observa que la mayoría de los encuestados en ambas comunidades indicaron más de cuatro kilómetros para conseguir alimentos básicos como son los abarrotes, vegetales y frutas, carnes, huevos, queso tomando en cuenta los resultados obtenidos en las encuestas. De acuerdo con FAO, menciona que es necesario asegurar la disponibilidad alimentaria mediante sistemas de distribución e infraestructura vial, elaboración y comercialización que funcionen adecuadamente (FAO, 2012).

En la figura cinco se evidencia la distribución de almacenamiento de los alimentos, la mayoría de los encuestados en ambas comunidades indicaron almacenar los alimentos en refrigerador y congelador, posteriormente abarrotes en dispensas o armarios de cocinas lo cual evidencia que la población en estudio cuenta en donde almacenar los alimentos en condiciones adecuadas.

De acuerdo con la figura seis, la mayoría de los encuestados en ambas comunidades indicaron nunca revisar fechas de vencimiento en los alimentos. El mundo enfrenta una problemática de desperdicio de los alimentos esto debido a diferentes causas una de ellas son productos vencido y esto debido a que la población no revisa la caducidad de los alimentos que ya no son aptos para el consumo humano, se convierten en focos de infecciones y malos olores que son peligrosos y nocivos para la salud humana (Santanilla 2022).

Por otra parte, en la figura siete muestra que la mayoría de los encuestados en ambas comunidades respecto con el tiempo de almacenamiento de los alimentos frescos como la frutas y verduras mencionaron almacenarlas menos de tres días. De acuerdo con FAO menciona que el tiempo de almacenamiento de las frutas y vegetales va a depender de las características intrínsecas del alimento, estas características que les son propias también dependen las condiciones en las que pueden ser almacenados. El uso del mismo

espacio con diferentes productos acarrea problemas de incompatibilidad de temperaturas, humedad relativa, sensibilidad al frío y al etileno, absorción o emisión de olores contaminantes (FAO, 2014).

De acuerdo con la figura ocho, se evidencia que una gran cantidad de los participantes en ambas comunidades indicaron consumir inmediatamente los alimentos pronto a vencer. En relación con lo anterior muestra que ambas comunidades hay un menor desperdicio en los alimentos especialmente con los productos pronto a vencer, el hecho que los participantes indiquen que los consumen inmediatamente los alimentos, refleja una práctica positiva en cuanto a la reducción del desperdicio alimentario.

Por otra parte, en la figura nueve se observa sobre los problemas que se dañen los alimentos en el hogar y la mayoría de los encuestados en la comunidad de Corralillo mencionan que no tienen problemas que se les dañen los alimentos mientras que en la comunidad de Pozo de Agua la mayoría indica que si se le dañan los alimentos. Lo anterior hace referencia que en Costa Rica hay un desperdicio de los alimentos al día a la largo de la cadena productiva desde la finca a la mesa, y el desperdicio es un comportamiento de consumo que alcanza a todos los hogares del país sin importar su ingreso o nivel educativo (Molina, 2021).

De acuerdo con la distribución de lugar de compra de los alimentos de la población en estudio se observó que, en cuanto a la carne de pollo, bistec y cerdo, huevos, vegetales y frutas, abarrotes, queso la mayoría de los participantes los adquieren de un supermercado en excepto las carnes que indicaron que la adquirirían en la carnicería. Igualmente se debe resaltar que casi en su totalidad los vegetales, frutas y maíz son utilizados para su propio consumo, la producción para el autoconsumo continúa siendo un factor en el alcance de a diversidad en la dieta de las familias dedicadas a la agricultura y es un elemento importante que conformo la estrategia familiar alimentaria (Boada, 2014).

5.1.3 Hábitos alimentarios

De acuerdo con la cantidad de tiempos de comida que realizan los encuestados, los cuales evidencia en la figura once sobresalen los tres tiempos principales, como los de mayor relevancia desayuno, almuerzo y cena y en menor proporción la merienda de mañana, merienda de la tarde y merienda nocturna. Lo cual demuestra un estudio realizado en la población costarricense en el año 2019, donde indica resultados que la población realiza entre cuatro a cinco tiempos de comida, destacando los tres tiempos de alimentación frecuentes los cuales son el desayuno, almuerzo y cena, en menor cantidad meriendas (Guevara-Villalobos et al., 2019).

Se investiga sobre el tipo de alimentación de la población en estudio tomando en cuenta aspectos como tiempos de comida que realizan como se observa en la tabla 10, de los cuales se destacan los tres tiempos de comidas principales en ambas comunidades siendo estos el desayuno, almuerzo y cena, mientras que las meriendas realizadas son las de mañana y tarde, sin embargo, la merienda nocturna son pocas personas que la realizan. Es importante destacar que las personas cumplen con uno de los principales tiempos de comida.

El desayuno es considerado una de las comidas más importantes del día esto ha llegado a cuestionarse, aunque de igual manera el resto de las comidas contienen un impacto importante el desayuno se diferencia ya que rompe una situación de ayuna mantenida durante un tiempo considerable (López et al., 2018).

Debe de hacer referencia a los tiempos de alimentación regulares, correspondiendo a la realización de cuatro tiempos de comidas recomendadas siendo el desayuno, almuerzo, merienda y cena. Los tiempos de alimentación irregulares se consideran cuando existe una omisión de uno o más tiempos de comida (Concha et al., 2019).

En cuanto a la adición de sal a los alimentos ya preparados se muestra la figura doce, se evidencia que la mayoría de la población encuestada en ambas comunidades no añade sal a la comida preparada. De

acuerdo con lo anterior no concuerda con los resultados de investigación realizados en el año 2020-2022 por el Instituto Costarricense de Investigación y Educación en Nutrición y salud en colaboración con el Ministerio de Salud se mostró que la población adulta del país tiene un consumo de sal de 11 gramos más doble de lo recomendado por OMS de cinco gramos por día para los adultos. Las principales fuentes de sodio provienen en un 65% de sal añadida en los alimentos durante la cocción y el consumo mientras que con un 27,6% de los productos industriales (Ministerio de Salud, 2023).

Se menciona que a nivel mundial la cantidad de sodio supera la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de menos de 2 gramos de sodio o el equivalente de cinco gramos de sal al día. Se considera que con un 65% de la población a nivel mundial consume entre ocho y diez gramos de sal, mientras que un 95% consume de seis a doce gramos de sal. La ingesta elevada de sodio tiene efectos en la salud como es la hipertensión arterial que se encuentran como los principales factores que contribuyen a la morbilidad y mortalidad a nivel global (Campos et al., 2022).

De acuerdo con la figura trece en cuanto a quien prepara los alimentos en el hogar la mayoría de los encuestados tanto en la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua indicaron que algún familiar suele preparar la comida. Esto ocurre a gran medida, debido a las limitaciones de tiempo que impone el trabajo lo que dificulta que todos los miembros de la familia tengan oportunidad para cocinar, esta situación resalta la importancia de la colaboración familiar en las tareas del hogar.

La figura catorce se muestra el ambiente en que consumen los alimentos la mayoría de los participantes en la comunidad de Corralillo menciono consumir los alimentos en familia mientras que la comunidad de Pozo de Agua indicó en el trabajo y frente al televisor.

Por lo que en ambas comunidades tienden a consumir sus alimentos en compañía ya sea en familia o en el entorno laboral. Esto efectivamente resalta en la importancia en el contexto social en la conducta alimentaria de acuerdo con Chávez (2018) la conducta alimentaria de un individuo o una comunidad se

ve influenciado por las relaciones interpersonales que surgen en el entorno al consumo de alimentos en un entorno familiar o con compañeros del trabajo.

De acuerdo con el estudio en Chile en el 2018 menciona que el comportamiento de comer en compañía y su influencia en la alimentación es asociado a este estudio para indagar sobre el significado que asigna a comer en compañía donde once personas cuyas edades son del 18 a 50 años, residentes en la Región Metropolitana de Santiago.

Este comportamiento de comer en compañía y su influencia en la alimentación se asocia con un estudio en Chile en 2018, para indagar sobre el significado que atribuyen a comer en compañía un grupo de 11 personas, cuyas edades oscilan entre los 18 y 50 años, residentes en la Región Metropolitana de Santiago. Donde la mayoría de los participantes elige sus comidas motivadas por el deseo de compartir con otros debido a que consideran el acto de comer como un espacio de encuentro, que posibilita conocer las actividades diarias y representa un goce de compartir vivencias con las personas más cercanas (Fonseca et al., 2018).

Por otra parte, el enfoque de compartir momentos a través de la alimentación va relacionado también con el tiempo que las personas dedican al consumir sus alimentos, como se observa en la figura quince que la población encuestada en ambas comunidades destina de 15 a 45 minutos al consumo de los alimentos, lo cual puede relacionarse con tener hábitos de alimentación más saludables con base a los anterior. De acuerdo con una revisión narrativa de los hábitos alimentarios en Estados Unidos se encontró que las personas que destinan más tiempo al consumir los alimentos tienen mejores hábitos alimentarios más saludables sin embargo esto puede variar de acuerdo con los ingresos económicos en los hogares (Fiese, 2018).

Cambiarle el ritmo a lo que nos alimenta puede tener un impacto en nuestra salud, cuando masticamos y descomponemos los alimentos de manera pausada desde el momento en que entran a nuestra boca, esto va a mejorar la absorción de nutrientes al intestino (Digón, 2019).

En relación con el método de cocción de los vegetales en ambas comunidades la mayoría de los encuestados indicaron utilizar el método de cocción hervido, esta es una técnica básica utilizada para cocer alimentos de manera saludable y fácil si agregarle grasa o aceites y reducir el uso de saldas favoreciendo así un mejor valor nutricional (Nieto,2014).

En cuanto al método de cocción de las carnes, se observa que en la comunidad de Corralillo hay una preferencia notable por método de cocción a la plancha, mientras que en la comunidad de Pozo de Agua el método de cocción es frito. Estos hallazgos sugieren diferencias en prácticas culinarias entre ambas poblaciones, lo cual puede ser influencia por factores económicos.

El método de cocción frito es considerado poco saludable ya que debido a su cocción requiere la incorporación de grasa que van a incrementar el valor calórico de los alimentos, además que el aceite sufre una serie de cambios durante el proceso de fritura hay una pérdida importante de nutriente alterando su valor nutricional (Marchesino et al., 2020).

De acuerdo con el consumo de agua al día, en la figura dieciocho, muestra que en la comunidad de Corralillo consumen de 1000ml a 2000ml lo que equivale de cuatro a ocho vasos de agua al día, mientras que la comunidad de Pozo de Agua consume entre 500ml a 1000ml lo que equivale de dos a cuatro vasos de agua al día. La importancia de mantener un adecuado consumo de agua en adulta es esencial debido a sus múltiples funciones fisiológicas en el organismo. Es vital la cantidad de líquido recomendada ya que previene efectos perjudiciales que pueden llegar afectar aquellos que sufre de deshidratación como anomalías funcionales y metabólicas (Labraña et al., 2021).

El agua es considerada un nutriente esencial para la vida, la cantidad de agua necesaria para una persona se ve influenciada por aspecto como edad peso y sexo. En ciertas situaciones es importante compensar la pérdida de agua, con una mayor ingesta de la misma (Salas – Salvado et al., 2020). La importancia del agua y su consumo diario se explica al entender que es el componente principal del cuerpo de modo que el 60% del peso corporal de una persona está compuesta por agua, llegando a ser el principal nutriente del organismo (Instituto de Investigación Agua y Salud, 2018).

La organización mundial de la salud sugiere un consumo diario entre dos a tres litros esto equivale a ocho vasos de agua diarios y Food and Nutrition Board de la National Academies of Sciences, Engineering and Medicine, de los Estados Unidos de Norteamérica, indica que la ingesta diaria de agua para los adultos de 19 años o más años siendo de 3,7 litros al día para los hombres y 2,7 litros al día para las mujeres (Deossa et al., 2019).

Es importante resaltar que la figura diecinueve indica que la mayoría de los encuestados en ambas comunidades suele nunca consumir bebidas energéticas. Este dato es relevante en el contexto del aumento dramático en el consumo de estas bebidas en los últimos 50 años, especialmente entre niños, adolescentes y adultos (Beltrán et al., 2017).

El hecho de que la mayoría de los encuestados no consuma estas bebidas energéticas puede ser un indicativo de conciencia sobre los posibles efectos negativos para la salud, como la cafeína y el azúcar en exceso, además puede reflejar hábitos más saludables.

5.1.4 Frecuencia de consumo de alimentos

De acuerdo tabla once, con respecto a la frecuencia de consumo de cereales, se observa que el consumo de cereales refinados como: el pan blanco, pasta y arroz blanco, la mayoría de los encuestados en ambas comunidades los consume todos los días. Mientras, que los cereales integrales como el pan integral, arroz

y pasta integrales; su consumo es menos frecuente, con un número significativo de personas que nunca o casi nunca los consume.

Por lo que concuerda con una investigación sobre los hábitos alimentarios en adultos de 35 a 50 años en Argentina, en donde se entrevistaron a 150 adultos de ambos sexos que incluía la frecuencia alimentaria de grupos de alimentos, tipo de preparaciones y el número de comidas que realizan. Por último, en la investigación se encontró que la frecuencia de consumo de los cereales el 90% de la población los consumen todos los días (Garro et al., 2018).

De acuerdo con un estudio en América latina menciona que la ingesta de alimentos a base de cereales integrales fue baja en todos los países evaluados (Finut, 2021).

En la tabla trece presenta los resultados de la frecuencia de consumo de leguminosas como son los frijoles, garbanzos y lentejas, donde la mayoría de los encuestados en ambas comunidades consume todos los días. Un estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud evaluó la calidad de la dieta en varios países de América Latina, se encontró que la población costarricense tiene una alimentación más saludable y equilibrada en comparación con otros países, destacando por un mayor consumo de legumbres, alimentos ricos en omega-3, fibra dietética y verduras (Gómez et al., 2019).

De acuerdo con los resultados de la tabla catorce, respecto al consumo de frutas como: el banano, papaya, manzana, sandía, guanábana entre otras la mayoría de los encuestados de la comunidad de Corralillo las consumen todos los días mientras que en la comunidad de Pozo de Agua una vez a la semana. Un estudio sobre hábitos alimentarios de la población costarricense reveló que la ingesta de frutas es insuficiente, no alcanzando las cinco porciones recomendadas de acuerdo con las guías alimentarias de Costa Rica (Guevara-Villalobos et al., 2019).

La tabla quince representa los datos obtenidos al consumo de los lácteos descremados bajos en grasa donde muestra que la mayoría de los participantes de la comunidad de Corralillo indico consumirlos todos los

días mientras que en Pozo de Agua mencionaron la mayoría nunca. Mientras que los lácteos semidescremados son consumidos en la comunidad de Corralillo la mayoría una vez a la semana mientras que en Pozo de Agua indicaron la mayoría de los participantes indicaron nunca. Por último los lácteos enteros, en la comunidad de Corralillo mencionaron consumirlos una vez a la semana, mientras que en Pozo de agua gran cantidad de los encuestados menciono nunca.

Costa Rica es uno de los países con mayor consumo de leche en Centroamérica, pero en los últimos años ha visto una disminución del 5.5% en su ingesta, esta reducción se atribuye en parte a la intolerancia a la lactosa que afecta aproximadamente al 65% de la población mundial, la dificultada para digerir la lactosa lleva a muchas personas a reducir su consumo de los productos lácteos a pesar de sus beneficios para la salud (De Groot, 2018).

De acuerdo con la tabla dieciséis, se muestra el consumo de azúcar donde muestra que la mayoría de los encuestados en la comunidad de Corralillo mencionan nunca consumirla mientras que en la comunidad de Pozo de Agua se observa que la mayoría de la población encuestada menciono consumirla todos los días. Según el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud, Costa Rica ocupa el segundo lugar en la ingesta energética proveniente de azúcares añadidos, con un 16.4%, superado solo por Argentina. Este dato está relacionado con un elevado consumo de azúcar blanco o de mesa en la población estudiada (Gómez et al., 2019).

De acuerdo con tabla diecisiete respecto a la frecuencia del consumo de carnes bajas en grasa de acuerdo con la comunidad de Corralillo la mayoría de los encuestados los consumen cuatro veces a la semana mientras que en la comunidad de Pozo de Agua se consumen con mayor frecuencia una vez a la semana, las carnes moderadas en grasa la mayoría de los encuestados de la comunidad de Corralillo las consumen tres veces a la semana mientras que en Pozo de Agua dos veces a la semana. Finalmente, las carnes altas en grasa son consumidas de una vez a la semana en ambas comunidades.

Un estudio sobre el consumo de carne y productos cárnicos en 499 estudiantes de la Universidad de Costa Rica reveló que el 96.5% consume carne de pollo, seguida por un 91.9% que consume carne de res. El 23.2% de los estudiantes tiene este hábito a diario, y el 17.6% consume carne al menos tres veces por semana. Además, el 87.6% menciona que el sabor es la principal razón para su consumo, superando el 51.9% que considera el valor nutricional (Chacón Villalobos, 2021).

De acuerdo con la tabla dieciocho, respecto a la frecuencia de consumo de grasas monoinsaturada; se destaca que la mayoría las consume cuatro veces por semana esto de acuerdo con la comunidad de Corralillo mientras que en Pozo de Agua la mayoría de los encuestados mencionaron una vez a la semana. Por otra parte, el consumo de grasa poliinsaturada con un mayor consumo de la población mencionaron consumirla dos veces a la semana esto de acuerdo con la comunidad de Corralillo, mientras que el Pozo de Agua mencionaron consumirla todos los días. Sin embargo, también hay un número significativo de personas que lo consumen una vez a la semana las incluye en su alimentación, especialmente en el caso de las grasas saturadas esto de acuerdo en ambas comunidades. En el consumo de las grasas polinsaturada hay un mayor consumo diario en la comunidad de Pozo de Agua mientras que en la comunidad de Corralillo la mayoría de los encuestados indican consumirla una vez a la semana.

De acuerdo con los datos obtenidos sobre el consumo de grasa saturadas la mayoría de los encuestados en ambas comunidades indicaron consumirlos solamente una vez por semana. Los resultados son positivos, de acuerdo con la recomendación de la (OMS,2018), de priorizar las grasas insaturadas sobre las grasas saturadas. No obstante, en Costa Rica, el consumo de grasas saturadas como son las mantecas, mantequilla, natilla y el queso crema super lo recomendado mientras que la insaturadas se ingieren por debajo de lo recomendado.

5.1.5 Seguridad alimentaria según escala (ELCSA)

De acuerdo con la clasificación del nivel de seguridad alimentaria según la aplicación de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, existe en ambas comunidades seguridad alimentaria con una mayor inclinación en la comunidad de Pozo de Agua. Se observa poca proporción de personas con inseguridad leve, pero con una ligera inclinación en la comunidad de Corralillo, de igual manera hay mayor presencia de inseguridad moderada en la comunidad de Corralillo.

La seguridad alimentaria es un derecho humano fundamental, la población costarricense ha disminuido el hambre y la subalimentación, sin embargo, la inseguridad alimentaria moderada es decir no come al menos una comida al día sigue incrementando paso a de un promedio de 12,2% entre el 2014 y en el 2026 15,9% esto en promedio del 2019 al 2021. La inseguridad alimentaria es más frecuente en América Latina y el Caribe que en otros lugares (Molina, 2023).

De acuerdo con lo anterior coincide con un estudio realizado a 478 hogares con el objetivo de determinar la inseguridad alimentaria en Ecuador durante el confinamiento por el COVID- 19, aplicado por la encuesta de la escala Latinoamérica y Caribeña de Seguridad Alimentaria, donde los resultados demostraron que el 77,3% de los hogares se encuentran en inseguridad alimentaria leve y moderada y un 13,2% con inseguridad severa , unas de las principales preocupaciones con 73,55 de los hogares fue quedarse sin alimentos, el 39,9% de los hogares tiene una alimentación poco variada, sin alimentos saludables y nutritivos en su dieta (Robayo et al., 2020).

Por otra parte, un estudio realizado en Guanacaste en el cantón de Santa Cruz sobre la seguridad alimentaria se aplicó el cuestionario de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria donde la muestra con un 53,8% se encuentran con seguridad alimentaria, mientras que 36,1% se encuentran en inseguridad leve, pero cerca del 10,1% de los hogares presentan una preocupante inseguridad alimentaria entre moderada y severa, este porcentaje representa aproximadamente 1681 hogares en crisis durante el año 2014. Se demuestra mediante el análisis de regresión logística menciona

que vivir en una zona rural incrementa cuatro veces el riesgo de inseguridad alimentaria (Cerdas, et al., 2019).

Lo anterior concuerda con una investigación realizada en Honduras, en el cual se evaluó la situación nutricional y la seguridad alimentaria según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria y Nutricional, donde participaron 66 hogares se muestra que el 5% de la población se encuentra en estado de seguridad alimentaria y un 41% se encuentra en inseguridad alimentaria leve mientras que el 39% en inseguridad alimentaria moderada el 15% inseguridad alimentaria severa, debido a que las familias cuentan con un bajo poder adquisitivo, la ubicación geográfica y la escala de variedad de los alimentos (Hernández Santana et al., 2019).

Un estudio en Ecuador para determinar la inseguridad alimentaria e identificar la disponibilidad de los alimentos de acuerdo con la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria y una encuesta para identificar los datos sociodemográficos y disponibilidad de los alimentos se muestra que 78,3% de los hogares se encuentran en seguridad alimentaria, y el 15% con inseguridad leve, 5% inseguridad moderada y con una minoría de 1,6% inseguridad severa debido al cambio de la economía a lo largo del año han causado preocupación a la falta de alimentación y a la ausencia de una alimentación sana y variada (Carlosama Luna, 2020).

5.1.6 Comparar la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos de la población adulta de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste mediante pruebas estadísticas

En la presente investigación se observa que existe una principal diferencia radica que en la comunidad de Corralillo de Nicoya presenta una mayor cantidad de personas con alta disponibilidad alimentaria, mientras que en Pozo de Agua de Nicoya prevalece la disponibilidad alimentaria moderada. La tabla veintidós de la presente investigación expresa que se encontró una comparación significativa entre la

disponibilidad intradomiciliar de los alimentos de una comunidad a otra. La falta de alimentos necesarios para que la población mantenga los niveles nutricionales eficientes genera problemas esto puede incurrir a la posibilidad de una inseguridad alimentaria en algunos grupos de personas o comunidades.

De acuerdo con la FAO en Latinoamérica unos de los problemas de inseguridad alimentaria es las zonas rurales es porque en el mercado de trabajo rural en América Latina y el Caribe predomina el trabajo informal y de carácter temporal sin la debida protección social. Lo que imposibilita la posibilidad de disponibilidad necesaria de los alimentos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021).

Por otra parte, la disponibilidad alimentaria puede variar de las zonas rurales, al final la disponibilidad de los alimentos y el costo de ellos, sabor y apariencia de los alimentos la conveniencia y el conocimiento sobre los alimentos y los requerimientos nutricionales del cuerpo, son todas razones por las cuales las personas comen lo que comen (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2013).

Con base a lo anterior disponibilidad de alimentos está relacionado también con la calidad de los alimentos que se consume, puesto que muchas veces, se accede a alimentos pasados de tiempo y no contienen nutrientes en óptimas condiciones.

5.1.7 Comparar los hábitos alimentarios de la población en estudio de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste mediante pruebas estadísticas

Los resultados obtenidos de la comparación de hábitos alimentarios entre las comunidades muestran que existen diferencias significativas en aspectos específicos. En primer orden se ha encontrado una diferencia importante en la ejecución de los tiempos de comida al día y un consumo más frecuente de meriendas y

ciertos grupos de alimentos, como frutas y lácteos descremados tal como se muestra en la tabla veinticuatro en la cual se evidencia que la comunidad de Pozo de Agua tiende a omitir algunas comidas. Estos resultados coinciden con estudios sobre los hábitos alimentarios en poblaciones rurales de Costa Rica y en las cuales se manifestó una preeminencia de la ejecución del desayuno en segundo o tercer lugar, sobre todo en los grupos de menor seguridad alimentaria. Los hábitos alimentarios en la población de Costa Rica se atribuyen a varios factores interrelacionados esto incluido las tradiciones culturales, nivel socioeconómico y estilos de vida en las comunidades (Guevara et al, 2019).

Por otra parte, la cocina de costarricense se ve caracterizada por alimentos básicos como es el arroz y los frijoles son fundamentales en la comida diaria, son alimentos tradicionales están profundamente arraigado a la cultura costarricense (Valverde Villalobos, 2024).

Asimismo, los factores económicos pueden llegar afectar significativamente la alimentación y el acceso a los alimentos, las poblaciones con ingresos económicos altos tienen un mayor acceso a una variedad de los alimentos, incluyendo frutas y verduras frescas, mientras que la población de bajos ingresos económicos deben optar por opciones más baratas y menos nutritivas (Rodríguez et al, 2020).

5.1.8 Comparar la seguridad alimentaria según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) de la población adulta de Corralillo y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, por medio de pruebas estadísticas

De acuerdo con la tabla veintisiete, muestra análisis estadístico de los niveles de seguridad alimentaria entre ambas comunidades donde existe una diferencia significativa entre la comunidad de residencia y la seguridad alimentaria. Aunque Pozo de Agua presenta un número mayor de personas en situación de seguridad alimentaria, en Corralillo se observa una mayor prevalencia de inseguridad alimentaria moderada.

Por otra parte, los niveles de la seguridad alimentaria son generalmente positivos, pero varían según los recursos económicos de las personas, en las comunidades rurales de Costa Rica se identificaron diferentes niveles de seguridad alimentaria y se observó que los individuos con mejores recursos económicos tenían mayor acceso a alimentos suficientes y nutritivos (Rodríguez et al., 2020).

La seguridad alimentaria en Costa Rica esta influenciada por varios factores como es la estabilidad económica, diversidad agrícola y las desigualdades socioeconómicas. A pesar de contar con un ingreso per cápita relativamente alto y haber logrado avances con la reducción de la pobreza, alrededor de 20% de la población vive por debajo de la línea de pobreza. Las zonas rurales enfrentan mayores tasas de inseguridad alimentaria (Hernández et al., 2022).

Las políticas gubernamentales y los programas agrícola y de redes de seguridad social son clave para mejorar la seguridad alimentaria en Costa Rica, sin embargo, los efectos del cambio climático y los desastres naturales representan riesgos importantes en la producción de los alimentos por ende esto agrava la situación. En conjunto los factores económicos, sociales y ambientales influyen en la seguridad alimentaria a las poblaciones del país (Rodríguez et al., 2020).

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

A continuación, con base a los resultados obtenidos se determinan las siguientes conclusiones de acuerdo con los objetivos del estudio.

- Se concluye que se ha logrado cumplir con los objetivos propuestos, comparando la disponibilidad intradomiciliar de alimentos, los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria de la población adulta de la comunidad de Corralillo y Pozo de Agua, ambos de Nicoya, Guanacaste. Los análisis realizados revelan diferencias significativas en cada uno de estos aspectos, indicando que las dos comunidades enfrentan realidades distintas.
- De acuerdo con las características sociodemográficas, predomina la participación masculina en ambas comunidades, con un nivel educativo de universidad completa en la comunidad de Corralillo y sin estudios en la comunidad de Pozo de Agua, los hogares están conformados en su mayoría entre cuatro a cinco personas, y activos laboralmente.
- Con respecto a la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, se concluye que en las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua se ve influenciada por los factores económicos, la distancia a los supermercados y las condiciones de almacenamiento. Aunque existen prácticas positivas como el autoconsumo y la reducción del desperdicio alimentario, también se identifican áreas de mejora, como la necesidad de un mejor control de las fechas de vencimiento de los alimentos y la mejora de la infraestructura para facilitar el acceso a alimentos frescos y saludables.
- Asimismo, se analizan los hábitos alimentarios en las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua presentan una combinación de prácticas saludables y áreas que requieren atención. Los principales tiempos de comida son el desayuno, almuerzo y cena, lo que es positivo, pero algunos aspectos como el consumo excesivo de sal principalmente en la comunidad de Pozo de Agua, las diferencias en el

tiempo dedicado a las comidas, y el método de cocción de las carnes requieren una mayor educación nutricional. Además, el consumo de agua y la tendencia a evitar bebidas energéticas sugieren una conciencia creciente sobre los hábitos alimentarios saludables.

- La seguridad alimentaria medida a través de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria permitió dar a conocer que ambas comunidades presentan una situación de seguridad alimentaria, aunque con algunas diferencias notables. La comunidad de Pozo de Agua muestra una mayor proporción de seguridad alimentaria en comparación a la comunidad de Corralillo, donde se observa una ligera inclinación hacia la inseguridad alimentaria leve, además la comunidad de Corralillo también presenta una mayor presencia de inseguridad alimentaria moderada en comparación con Pozo de Agua.
- Al comparar la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos el análisis estadístico muestra una diferencia significativa entre las dos comunidades, Corralillo presenta una mayor proporción de personas con alta disponibilidad alimentaria, mientras que Pozo de Agua se caracteriza por una mayor cantidad de personas con disponibilidad moderada. Esto podría sugerir diferencias en factores como el acceso a recursos, la economía local o la estructura social de cada comunidad.
- Al comparar los hábitos alimentarios muestran variaciones significativas entre las dos comunidades. En Corralillo, es más común la realización de más de tres tiempos de comida al día y un consumo más frecuente de meriendas y ciertos grupos de alimentos, como frutas y lácteos descremados. Por el contrario, en Pozo de Agua se observa una tendencia a omitir algunas comidas y una menor frecuencia en el consumo de ciertos alimentos, lo que podría estar influenciado por factores como la disponibilidad, o estilos de vida.
- Al comparar la seguridad alimentaria, se identificó una diferencia significativa entre la comunidad de residencia y la seguridad alimentaria. Aunque Pozo de Agua presenta un número mayor de personas

en situación de seguridad alimentaria, en Corralillo se observa una mayor prevalencia de inseguridad alimentaria moderada. Esto sugiere que, a pesar de que en Pozo de Agua un grupo considerable cuenta con seguridad alimentaria, la situación en Corralillo es más variable y presenta mayores desafíos en este aspecto.

- En resumen, la investigación destaca que la disponibilidad y los hábitos alimentarios, así como la seguridad alimentaria, difieren significativamente entre Corralillo y Pozo de Agua, lo que resalta la influencia de factores locales como la condición socioeconómica. Esto abre la posibilidad de desarrollar intervenciones específicas para cada comunidad, dirigidas a mejorar la disponibilidad y el acceso a alimentos de forma equitativa, considerando las particularidades de cada contexto.

6.2 RECOMENDACIONES

A continuación, se presentan las recomendaciones para futuras investigaciones relacionadas con las variables analizadas en el estudio:

- A futuras investigaciones, indagar un poco más sobre cantidad y porciones de los alimentos consumidos a la hora de aplicar el cuestionario de hábitos y frecuencia de consumo de los alimentos, con el fin de obtener datos más específicos y precisos de la población en estudio.
- Considerar ampliar la oferta de productos en las comunidades de Corralillo y Pozo de Agua ambas de Nicoya, brindando a la población que pueda contar con mayor variedad de los alimentos, esto permitirá a los habitantes acceder a diferentes opciones sin tener que desplazarse fuera de la comunidad, mejorando la comodidad y accesibilidad.
- Promover talleres sobre alternativas saludables para sazonar los alimentos y los riesgos asociados con el exceso de sal, esto especialmente en la comunidad de Pozo de Agua.

REFERENCIAS

- Aguirre, L., Roa-Díaz, Z.M., Gamba, M., Grisotto, G., Londoño, A.M., Mantilla-Uribe, B.P., Rincón Méndez, A.Y., Ballesteros, M., Kopp-Heim, D., Minder, B., Suggs, L.S. y Franco, O.H. (2021). What Influences the Sustainable Food Consumption Behaviours of University Students? A Systematic Review. *Int J Public Health*, 66(1), 1-15.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8454891/pdf/ijph-66-1604149.pdf>
- Avila, F. J. M., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Ayala Vargas, C. (2018). Importancia nutricional de la carne. *Revista de Investigación e Innovación Agropecuaria y de Recursos Naturales*, 5(ESPECIAL), 54-61.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2409-16182018000300008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Bustos, S. (2020). Serie Sistema alimentario y los desafíos que trae el COVID-19: COVID-19 y los denominados fenómenos alimentarios. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb0762es>
- Beltrán, C. K., Cardona. W., (2017). Efectos médicos del consumo de bebidas energéticas. Revisión de la literatura: https://www.researchgate.net/profile/Wilson-Cardona-Villada/publication/328574780_Medical_and_dental_effects_of_energy_drinks_consumption_Li

terature_review/links/60f626d5fb568a7098bffe46/Medical-and-dental-effects-of-energy-drinks-consumption-Literature-review.pdf

- Boada, L. (2014). La agricultura familiar: su relación con el abastecimiento alimentario a nivel familiar. *Eutopía. Revista De Desarrollo Económico Territorial*, 1(6), 55-71. DOI: <https://doi.org/10.17141/eutopia.6.20>
- Burgos, G. H. P., Soledispa, V. B. S., Almeida, P. A. A., López, J. S. C., & Vera, G. de J. N. (2021). Revisión a la seguridad alimentaria en el ecuador: Food security in Ecuador. *South Florida Journal of Development*, 2(2), 3189-3199. <https://doi.org/10.46932/sfjdv2n2-157>
- Cervera F, García M, Milla M, Serrano R & Vico C. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*: 28(2):438 -446. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/23original18.pdf>
- Chagua Rodríguez, P., Malpartida Yapias, R. J., Torres Gutiérrez, E. R., Echevarría Victorio, J. P., & Chuquilin Goicochea, R. C. (2019). La seguridad alimentaria nutricional en el Perú: Disponibilidad agroalimentaria. 1(2), 187-197. <https://doi.org/10.37073/puriq.1.02.33>
- Campbell, E. A., Shapiro, M. J., Welsh, C., Bleich, S. N., Cobb, L. K., & Gittelsohn, J. (2017). Healthy Food Availability Among Food Sources in Rural Maryland Counties. *Journal of hunger & environmental nutrition*, 12(3), 328-341. <https://doi.org/10.1080/19320248.2017.1315328>
- Castro, S. (2016). Guías alimentarias: Consumo aconsejado de alimentos adaptado a los hábitos de la población [Universidad Complutense]. 149 [https://eprints.ucm.es/id/eprint/49116/1/SUSANA%20ROCIO%20CASTRO%20BELMONTE%20\(1\).pdf](https://eprints.ucm.es/id/eprint/49116/1/SUSANA%20ROCIO%20CASTRO%20BELMONTE%20(1).pdf)
- Campos, I., Vargas Meza, J., & Barquera, S. (2022). Consumo de sal/sodio en México y experiencias en Latinoamérica. Instituto Nacional de Salud Pública México.

https://www.researchgate.net/publication/359548732_Consumo_de_salsodio_en_Mexico_y_experiencias_en_Latinoamerica

Chacón Villalobos, A. (2021). Consumo de carne y productos cárnicos entre estudiantes de la Universidad de Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*. <https://doi.org/10.15517/psm.v19i2.46174>

Carlosama Luna, E. M. (2020). *Inseguridad alimentaria y disponibilidad de alimentos de la parroquia Piartal, cantón Montufar, provincia del Carchi*. [BachelorThesis]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1016>

Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. (2022). Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/>

Concha, C., González, G., Piñuñuri, R., & Valenzuela, C. (2019). Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 400-408.

Calomarde, B. (2018). Seguridad Alimentaria de los hogares en Argentina: Un análisis a partir de la Encuesta de Gastos. Universidad Nacional de Mar de la Plata. Recuperado de: <http://nulan.mdp.edu.ar/2933/1/calomarde-2018.pdf>

Carson, J., & Boege, S. (2020). The Intersection of Food Availability, Access, & Affordability with Food Security and Health. https://nhchildrenshealthfoundation.org/assets/2021/02/Carsey_Food-Insecurity-Literature-Review_Final_121720.pdf

Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria. (2022). Los costarricenses y su comportamiento de compra en la canasta de consumo masivo. *Revista Alimentaria*. <http://alimentaria.cacia.org/digital/los-costarricenses-y-su-comportamiento-de-compra-en-la-canasta-de-consumo-ma>

- Cerdas-Ramírez, R., Espinoza-Sánchez, A., Cerdas-Ramírez, R., & Espinoza-Sánchez, A. (2018). Situación de la seguridad alimentaria y nutricional en Guanacaste: cantón de Santa Cruz. *www.scielo.sa.cr*. <https://doi.org/10.15517/isucr.v20i40.35662>
- Claros de Alvarenga, Y. E., Elizondo, R., de Jesús, M., & Serrano Hernández, L. D. (2017). Aporte en disponibilidad y accesibilidad de alimentos para la contribución a la seguridad alimentaria nutricional del proyecto agropecuario de la Asociación Fundación para la Cooperación y el Desarrollo Comunal de El Salvador (Cordes), en la Comunidad el Barrio, Suchitoto (Doctoral dissertation, Universidad de El Salvador). <http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/16899/1/TESIS%20FINALIZADA%2041217.pdf>
- Carmona Silva, J. L., Paredes Sánchez, J. A., & Pérez Sánchez, A. (2017). La Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria (ELCSA): Una herramienta confiable para medir la carencia por acceso a la alimentación. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 6(11). <https://doi.org/10.23913/ricsh.v6i11.118>
- Chávez, A. (2018). Percepción de la ingesta y saciedad en jóvenes universitarios y su relación con el tipo de Dispositivos Electrónicos usados durante los tiempos de comida [Bachelor Thesis, PUCE-Quito]. <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/15970>
- Comité Científico de la ELCSA (2012). Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria. Disponible en <http://www.fao.org/3/a-i3065s.pdf>
- Digón, I. (2019, octubre 21). *La importancia de comer despacio*. <https://www.itziardigon.com/la-importancia-de-comer-despacio/>
- De Groot, O. (2018). *La cadena regional de valor de la industria de lácteos en Centroamérica. Comisión económica para América Latina y el Caribe. CEPAL*. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/43236>

- Deossa, G., Restrepo, F., & Rodríguez, H. (2019). Caracterización del consumo de bebidas en habitantes de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 451-459. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000400451>
- FAO. (2022). ¿Qué es la inseguridad alimentaria y cuáles son sus causas? National Geographic. <https://www.nationalgeographicla.com/historia/2022/10/que-es-la-inseguridadalimentaria-y-cuales-son-sus-causa>
- FAO. (2022). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022. <https://doi.org/10.4060/cc0639es>
- FAO, FIDA, OMS, PMA, & UNICEF. (2018). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2018 | Economía Agroalimentaria | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org/agrifood-economics/publications/detail/es/c/1476623/> FAO, FIDA, OMS, PMA, & UNICEF. (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 201
- FAO. (2012). Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA): Manual de uso y aplicación - Comité Científico de la ELCSA, mayo de 2012. FAO. <https://www.fao.org/publications/card/es/c/98ea2c72-7b10-5e71-bae2-38f48f25c1a5/>
- FAO. (2014). Manual para la preparación y venta de frutas y hortalizas. Recuperado de <https://www.fao.org/4/y4893s/y4893s0c.htm#TopOfPage>
- Fiese, B. H. (2018). Time allocation and dietary habits in the United States: Time for re-evaluation? *Physiology & Behavior*, 193(Pt B), 205-208. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.02.040>
- Finut. (2021, agosto 20). Ingesta extremadamente baja de cereales de grano entero en LATAM: Resultados del estudio ELANS. *Fundación Iberoamericana de Nutrición*. <https://www.finut.org/ingesta-extremadamente-baja-de-cereales-de-grano-entero-en-latam-resultados-del-estudio-elans/>

- FAO, OPS, WFP, & UNICEF. (2019). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe.pdf (p. 118). <https://www.fao.org/3/ca6979es/ca6979es.pdf>
- FAO. (2011). *Programa Especial para la Seguridad Alimentaria – Centroamérica*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
- Fonseca, I., Rueda, L., Montenegro, A., & Estadella, C. (2018). *El comer en compañía. Una elección ocupacional. Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia, TOG. 15(27), 51-60.* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6489662>
- Flexor, G. (2014). Las tiendas frente a la "Revolución de los supermercados": el caso de la Región Metropolitana de Río de Janeiro. *Rev. Sociedad, Economía y Territorio, 14(45)*. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-84212014000200007
- FAO, FIDA, & PMA. (2013). El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2013. Las múltiples dimensiones de la seguridad alimentaria. Roma, FAO. <https://www.sidalc.net/search/Record/unfao:841196/Description>
- Guevara, D., Céspedes, C., Flores, N., Úbeda, L., Chinnock, A. y Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta méd costarric, 61(4), 152-159.* <https://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v61n4/0001-6002-amc-61-04-152.pdf>
- Garro, J. V., Correa, M. L., Mansur, B. M. J., Salama, S. I. R., & Biasi, A. (2018). Hábitos alimentarios en adultos pertenecientes a un barrio de la ciudad de San Luis. *Investigación, Ciencia y Universidad, 2(3),* <http://200.80.230.8/index.php/icu/article/view/135>
- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., & Grupo, E. (2019). Food habits of urban Costa Rican population. *Acta Médica Costarricense, 61(4), 152-159.*

http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0001-60022019000400152&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Gutiérrez. M. (2014). El factor económico es el culpable de una mala alimentación. Recuperado de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/wp-content/uploads/Pesquisa29_03.pdf

González, J., Gaxiola, J., Miguez, S., Damian Huato, M., Méndez-Espinoza, J., & Sánchez, J. (2019). Huertos familiares y seguridad alimentaria: El caso del municipio de Calpan, Puebla, México. *Agricultura Sociedad y Desarrollo*, 16(3), 351-371. <https://doi.org/10.22231/asyd.v16i3.1234>

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

González, S. R., Escobar, M. Z., Rojas, X. F., & Coelho-de-Souza, G. (2019). Seguridad alimentaria y características socioeconómicas de familias agricultoras de Coto Brus, Costa Rica. *Perspectivas Rurales Nueva Época*, 17(34), Article 34. <https://doi.org/10.15359/prne.17-34.3>

Gómez-Salas, G., Quesada-Quesada, D., Chinnock, A., Nogueira-Previdelli, A., & Grupo ELANS. (2019). Added sugar intake in a Costa Rican urban population: Latin American nutrition and health study ELANS-Costa Rica. *Acta Médica Costarricense*, 61(3), 118. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S000160022019000300111&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Gómez, G., Fisberg, R. M., Nogueira Previdelli, Á., Hermes Sales, C., Kovalskys, I., Fisberg, M., Herrera-Cuenca, M., Cortés Sanabria, L. Y., García, M. C. Y., Pareja Torres, R. G., Rigotti, A., Guajardo,

V., Zalcmán Zimberg, I., Chinnock, A., Murillo, A. G., Brenes, J. C., & ELANS Study Group, O. B. of T. (2019). Diet Quality and Diet Diversity in Eight Latin American Countries: Results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). *Nutrients*, *11*(7), Art. 7. <https://doi.org/10.3390/nu11071605>

GBD Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Elsevier*, *393*(19), 1958-1972. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2819%2930041-8>

González, E., Cañadas, G., Fernández, R., & Cañadas, G. (2010). Analysis of the life-style and dietary habits of a population of adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 1937-1942. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n6/24originalpediatria02.pdf>

Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., & Grupo, E. (2019). Food habits of urban Costa Rican population. *Acta Médica Costarricense*, *61*(4), 152-159. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0001-60022019000400152&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Herrera, M. y Uberli, J. (2021). Hábitos alimentarios y estado nutricional del adulto mayor atendido en un Hospital de Cajamarca, 2021. [Thesis, Universidad Privada Norbert Wiener]. repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5240/T061_44849823_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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

Historia. (s. f.). Municipalidad de Nicoya. Recuperado 22 de Julio del 2024, de <https://www.nicoya.go.cr/files/folder/a780085a-f306-47ec-9f57-6a5915c2cbbe.pdf>

- Hernández-Vásquez, A., Visconti-Lopez, F. J., & Vargas-Fernández, R. (2022). Factors Associated with Food Insecurity in Latin America and the Caribbean Countries: A Cross-Sectional Analysis of 13 Countries. *Nutrients*, 14(15), 3190. <https://doi.org/10.3390/nu14153190>
- Bejarano, J., Murcia, J., Morales, I., Cardenas, A., Caceres, M., Duran, S. (2020). Caracterización de la seguridad alimentaria en familias colombianas durante el confinamiento por covid 19. Disponible en https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION_COMUNITARIA_4-2020_Art8.pdf.
- Haro Mota, R. D., & Marceleño Flores, S. (2019). Approach for food vulnerability evaluation applied to the municipalities of Nayarit, Mexico. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 29(53). <https://doi.org/10.24836/es.v29i53.695>
- Herrera-Cuenca, M., Landaeta-Jiménez, M., Hernandez, P., Sifontes, Y., Ramírez, G., Vásquez, M., & Maingon, T. (2022). Exploring food security/insecurity determinants within Venezuela's complex humanitarian emergency. *Dialogues in Health*, 1, 100084. <https://doi.org/10.1016/j.dialog.2022.100084>
- INEC. (2012). X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda 2011. Resultados Generales. https://www.cipacdh.org/pdf/Resultados_Generales_Censo_2011.pdf
- INEC. (2019). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. INEC. <https://inec.cr/estadisticas-fuentes/encuestas/encuesta-nacional-ingresos-gastos-los-hogares>
- INEC. (2013). Indicadores Cantonales Censos Nacionales de Población y Vivienda 2000 y 2011. Guanacaste. <https://repositorio.conare.ac.cr/handle/20.500.12337/882>
- Instituto de Investigación de Agua y Salud. (2018). Guía de hidratación Instituto de Investigación Agua y Salud. <https://institutoaguaysalud.es/wp-content/uploads/2018/06/Gui%CC%81a-de-Hidratacio%CC%81n-final-RD.pdf>
- INEC. (2023). Encuesta Nacional de Hogares, Julio 2023. Resultados Generales. <https://admin.inec.cr/sites/default/files/2023-10/reenaho2023.pdf>

- INEC. (2024). Proyección de Población. Según provincia, cantón, distrito y sexo. <http://services.inec.go.cr/proyeccionpoblacion/FrmProyec.aspx>.
- Kovalskys, I., Cavagnari, B. M., Zonis, L. N., Favieri, A. L., Guajardo, L. V., Gerardi, A., & Fisberg, M. (2020). La pobreza como determinante de la calidad alimentaria en Argentina. Resultados del Estudio Argentino de Nutrición y Salud (EANS). *Nutrición hospitalaria: Organo oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 37(1), 114-122. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7252478>
- Kreouzi, M., Theodorakis, N., & Constantinou, C. (2022). Lessons Learned From Blue Zones, Lifestyle Medicine Pillars and Beyond: An Update on the Contributions of Behavior and Genetics to Wellbeing and Longevity. *American Journal Of Lifestyle Medicine*, 155982762211184. <https://doi.org/10.1177/15598276221118494>
- León, M., Ramírez, M., Trujillo, M., & Martínez, J. (2012). Dimensiones de la seguridad alimentaria desde la optica nutriologica. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=38924>
- López Sobaler, A. M., Cuadrado Soto, E., Peral Suárez, Á., Aparicio, A., & Ortega, R. M. (2018). Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutrición Hospitalaria*, 35(SPE6), 3-6. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112018001200002&script=sci_arttext
- Labraña, A. M., Ramírez-ALarcón, K., Martorell, M., Martínez-Sanguinetti, M. A., Leiva-Ordoñez, A. M., Troncoso-Pantoja, C., Nazar, G., Celis-Morales, C., & Petermann-Rocha, F. (2021). [Water intake in the Chilean population: Findings from the 2016-17 National Health Survey]. *Revista Médica De Chile*, 149(1), 52-61. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872021000100052>

- Lizano-Vega, M., Madrigal, N., & Cerna-Solís, I. (2021). Seguridad alimentaria en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 7(3), 74- 81. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2021.73.501>
- Marcial Romero, N., Sangerman Jarquín, D., León Merino, A., & Escalona Maurice, M. (2019). Vulnerabilidad alimentaria en hogares rurales y su relación con la política alimentaria en México | *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*. 10(4), 935-945. <https://doi.org/10.29312/remexca.v10i4.1746>
- Molina, L. (2023, enero 19). FAO: En América Latina y el Caribe 56,5 millones de personas sufren hambre *Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/pais/fao-en-america-latina-y-el-caribe-565-millones-de-personas-sufren-hambre/>
- Molina, L. (2021). Costa Rica desperdicia una tonelada de alimentos al día. Recuperado de <https://semanariouniversidad.com/pais/costa-rica-desperdicia-una-tonelada-de-alimentos-al-dia-2/>
- Maza-Ávila, F.J., Caneda-Bermejo, M.C., Vivas-Castillo, A.C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>.
- Molina, L. (2024). En tres años la alimentación básica para una familia costarricense aumento. Recuperado de <https://semanariouniversidad.com/pais/en-tres-anos-la-alimentacion-basica-para-una-familia-costarricense-subio-%E2%82%A147-724/>
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2020). Escala de experiencia de inseguridad alimentaria. Recuperado 24 de Julio del 2024, 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-rica-2020/4433-escala-de-experiencias-de-inseguridad-alimentaria/file](https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/60-noticias-2023/1590-poblacion-costarricense-adulta-consume-mas-del-doble-de-sal-sodio-por-dia-segun-la-recomendacion-de-organizacion-mundial-de-la-salud-oms)

Ministerio de Salud. (2023). Población costarricense adulta consume más del doble de sal/sodio por día según la recomendación de Organización Mundial de la Salud (OMS). *Ministerio de Salud Costa Rica*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/60-noticias-2023/1590-poblacion-costarricense-adulta-consume-mas-del-doble-de-sal-sodio-por-dia-segun-la-recomendacion-de-organizacion-mundial-de-la-salud-oms>

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

Marchesino, M. A., López, P., Guerberoff, G., & Olmedo, R. (2020). Los procesos de fritura y su relación con los valores nutricionales y la inocuidad: Una visión integral desde la Seguridad Alimentaria. *Nexo agropecuario*, 8(1), Art. 1. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/nexoagro/article/view/28927>

Ministerio de Salud. (2011). Guías Alimentarias para Costa Rica. San José, Costa Rica. https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf

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

Mazariegos-Silvestre, J. (2015). Inseguridad alimentaria y nutricional, y estrategias de supervivencia alimentaria en madres de familia del Municipio de Patzité, Departamento de El Quiché, 171 Guatemala. Estudio realizado con mujeres que participan en la Oficina Municipal de la Mujer

(Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/09/15/Mazariegos-Julio.pd>

Mendoza-Balcazar, J., Biler-Reyes, S. A., Macías-Vera, M. Y., & Ormaza-Esmeraldas, E. del C. (2021).

Factores socio- económicos y sus efectos en hábitos alimentarios durante la pandemia Covid- 19 año 2020-2021 en l Ciudad de Manta. Revista Científica FIPCAEC (Fomento de la investigación y publicación científico-técnica multidisciplinaria). ISSN : 2588-090X . Polo de Capacitación, Investigación y Publicación (POCAIP), 6(3), 3-17. <https://doi.org/10.23857/fipcaec.v6i3.442>

Machida, D., & Yoshida, T. (2018). Vegetable intake frequency is higher among the rural than among the urban or suburban residents, and is partially related to vegetable cultivation, receiving, and purchasing at farmers' markets: A cross-sectional study in a city within Gunma, Japan. *Journal of Rural Medicine : JRM*, 13(2), 116-123. <https://doi.org/10.2185/jrm.2960>

Mora, P, & Ruiz M.(2023) . *Vista de Zona Azul en Guanacaste: significado y relatos de la vida real | Wimblu. Lu.* (s. f.). <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/59329/59437>

MAG. (2020). PLAN NACIONAL DE AGRICULTURA FAMILIAR DE COSTA RICA 2020—2030.

Ministerio Agrícola y de Ganadería de Costa Rica. <https://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/E14-11047.pdf>

Marcial Romero, N., Sangerman Jarquín, D., León Merino, A., & Escalona Maurice, M. (2019).

Vulnerabilidad alimentaria en hogares rurales y su relación con la política alimentaria en México | Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas. 10(4), 935-945. <https://doi.org/10.29312/remexca.v10i4.1746>

- Navarro, Addi & Hernández, Martin & Avila-Sosa, Raúl & Hernández Carranza, Paola. (2018). Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18- 25 años) de la ciudad de Puebla. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. <https://10.14642/RENC.2017.23.sup2.5176>
- Nutrición, C. R. M. de S. S. de la P. de A. y, & asesoría, M. no brindó. (2011). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011—2021. Ministerio de Salud. <http://10.1.0.234:8080/handle/123456789/118>
- Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. *Farmacia profesional*, 28(4), 15-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7625301>
- Nugroho, A., Sudrajat, & Pratama, M. (2021). Spatial projection of food needs and food availability in Purworejo District. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 686, 012009. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/686/1/012009>
- Nugroho, A., Sudrajat, & Pratama, M. (2021). Spatial projection of food needs and food availability in Purworejo District. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 686, 012009. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/686/1/012009>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2011). Seguridad Alimentaria y Nutricional: Conceptos básicos. Disponible en <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
- OMS. (2020). Reducir el consumo de sal. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reductio>
- Organización Panamericana de la Salud. (2010). Seguridad Alimentaria y Nutricional. <https://www.paho.org/es/noticias/3-10-2010-seguridad-alimentaria-nutricional>
- OMS. (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-die>
- Olza, J., Martínez de Victoria, E., Aranceta-Bartrina, J., González-Gross, M., Ortega, R. M., Serra-Majem, L., Varela-Moreiras, G.,

- & Gil, Á. (2019). Adequacy of Critical Nutrients Affecting the Quality of the Spanish Diet in the ANIBES Study. *Nutrients*, 11(10), Art. 10. <https://doi.org/10.3390/nu11102328>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). FAO. [Online].; 2014. Available from: <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm>.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2013). *Alimentarnos bien para estar sanos. Lecciones sobre nutrición y alimentación saludable*. FAO. <https://bit.ly/3o1ulQC>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). *Seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe | Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe*. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. <https://bit.ly/3GZXJ14>
- Prades, F. M. C. (2022). Aplicación de los principios de la Agricultura Regenerativa para aumentar los niveles de nutrientes en el suelo y enfrentar una emergencia de seguridad alimentaria y nutricional local en Guanacaste, Costa Rica. *Revista REGENERATIO*, 1(2), 17-28. <https://doi.org/10.55924/ucireg.v1i2.12>
- Pérez-Escamilla R, Melgar-Quíñonez H, Nord M, Álvarez Uribe MC & Segall-Corrêa AM. 2007. Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA). *Perspectivas en Nutrición Humana, Colombia* (supplement):117-134 (disponible en: http://coin.fao.org/cms/media/8/13104915699830/2007_memorias_seguridad_alimentaria_medellin_pnh.pdf).
- Pérez-Rodrigo, C., Citores, M. G., Hervás Bárbara, G., Litago, F. R., Casis Sáenz, L., Aranceta-Bartrina, J., ... & Quiles, J. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 26(2), 28010

- Popkin, B. M., & Reardon, T. (2018). Obesity and the food system transformation in Latin America. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19(8), 1028-1064. <https://doi.org/10.1111/obr.12694>
- Parada Gómez, Á. M., Loaiza Cárdenas, J. E., Artavia Jiménez, M. L., & Benavides Vindas, S. (2018). Seguridad alimentaria y nutricional: Una mirada retrospectiva. *Revista Iberoamericana de Viticultura, Agroindustria y Ruralidad*, 5(15), 1-21. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=469565683001>
- Royo B. (2017). *Nutrición en salud pública. Manual docente de la Escuela Nacional de Sanidad*. Madrid, España
- Rodríguez, S. G., Escobar, M. Z., Rojas, X. F., & Coelho-de-Souza, G. (2019). Seguridad alimentaria y características socioeconómicas de familias agricultoras de Coto Brus, Costa Rica. *Perspectivas Rurales Nueva Época*, 17(34), Art. 34. <https://doi.org/10.15359/prne.17-34>.
- Roosendaal, L., Brouwer, H., García-Campos, P., & Prado-Rivera, F. (2021). Costa Rica y su camino hacia sistemas alimentarios sostenibles—Los procesos y prácticas que han marcado la diferencia. FAO. <https://doi.org/10.4060/cb5997es>
- Robayo, C. V., Iza, P. I., & Mejía, C. M. (2020). Inseguridad alimentaria en hogares ecuatorianos durante el confinamiento por COVID-19. *Investigación y Desarrollo*, 12(1), Art. 1. <https://doi.org/10.31243/id.v12.2020.985>
- Rodríguez-Ramírez, S., Gaona-Pineda, E. B., Martínez-Tapia, B., Arango-Angarita, A., Kim-Herrera, E. Y., Valdez-Sánchez, A., Medina-Zacarías, M. C., Shamah-Levy, T., & Ramírez-Silva, I. (2020). Consumo de grupos de alimentos y su asociación con 156 características sociodemográficas en población mexicana. *Ensanut 2018-19. Salud Pública de México*, 62(6, Nov-Dic), Art. 6, Nov-Dic. <https://doi.org/10.21149/11529>

- Rodríguez-González, S., Fernández-Rojas, X. E., & Coelho-de-Souza, G. (Eds.). (2020). Multidimensionalidad de la seguridad alimentaria y nutricional en el espacio rural de Costa Rica. *Agroalimentaria Journal - Revista Agroalimentaria*. <https://doi.org/10.22004/ag.econ.316809>
- Rodríguez-González, S., Fernández-Rojas, X. E., & Coelho-de-Souza, G. (Eds.). (2020). Multidimensionalidad de la seguridad alimentaria y nutricional en el espacio rural de Costa Rica. *Agroalimentaria Journal - Revista Agroalimentaria*. <https://doi.org/10.22004/ag.econ.316809>
- Santamaría-Ulloa, C., & Bekelman, T.-A. (2021). Consumo de embutidos en mujeres costarricenses: Efecto del nivel socioeconómico. *Revista de Biología Tropical*, 69(2), 665-677. <https://doi.org/10.15517/rbt.v69i2.45428>
- Santanilla, P. (2022). Sistema de gestión de inventarios para el control de la fecha de vencimiento de alimentos en el hogar. <https://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/11552>
- Salas-Salvadó, Jordi, Maraver, Francisco, Rodríguez-Mañas, Leocadio, Sáenz de Pipaon, Miguel, Vitoria, Isidro, & Moreno, Luis A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. Epub 04 de enero de 2021. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026
- Torres-Zapata, A. E., Solis-Cardouwer, O. C., Rodríguez-Rosas, C., Moguel-Ceballos, J. E., & Zapata-Gerónimo, D. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Horizonte Sanitario*, 16(3). <https://doi.org/10.19136/hs.a16n3.1788>
- Truchero, G. R. (2020). Dinámicas de abastecimiento alimentario en las zonas rurales españolas: resolviendo la comida diaria cuando faltan las tiendas. *Panorama Social*, 31, 87-100. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7573492>

- Valderrama, S. (2022). Cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos: una revisión de su diseño, validación y utilización en epidemiología nutricional. [Tesis, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/60343/TG%20RESPOSITARIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valverde Villalobos, C. (2024). Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios y la diversidad alimentaria en una población de choferes de transporte público que laboran en la provincia de Heredia, 2024. <http://13.87.204.143/xmlui/handle/123456789/8614>
- Wichern, J., Van Wijk, M., Descheemaeker, K., Frelat, R., Van Asten, P. J. A., & Giller, K. (2017). Food availability and livelihood strategies among rural households across Uganda. *Food Security*, 9, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s12571-017-0732-9>
- Yáñez-Yáñez, R., & Mc Ardle Draguicevic, N. (2021). Zonas azules: Longevidad poblacional, un anhelo de la sociedad. *Revista médica de Chile*, 149(1), 154-155. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872021000100154>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

CMA: Cumbre Mundial de la Alimentación.

EBIA: Escala Brasileña de Inseguridad Alimentaria.

ELCSA: Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria.

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

HFSSM: Módulo Suplementario de Medición de Inseguridad Alimentaria de los Estados Unidos.

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

ANEXOS

ANEXO 1 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DEL PLAN PILOTO

Instrumento para la recolección de datos

Universidad Hispanoamericana

Carrera de Nutrición

Responsable de la investigación: Beatriz Andrea Piñar Arnáez.

Título de la Investigación: Comparación de la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos y seguridad alimentarios en personas de ambos sexos de 20 a 55 años de Corralillo Zona azul y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste.

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

La presente tiene como objetivo obtener datos sobre características sociodemográficas, disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria en personas de ambos sexos de 20 a 55 años que viven en Corralillo Zona azul y Pozo de agua ambos de Nicoya.

ANTES DE INICIAR, POR FAVOR CONTESTAR ESTAS INTERROGANTES

1. ¿Se encuentra usted en el rango de edad entre 20 a 55 años?

Sí

No

2. ¿Actualmente usted vive en?

Corralillo de Nicoya

Pozo de Agua de Nicoya

Ninguna de las anteriores

3. ¿Acepta usted en participar como sujeto de estudio en esta investigación?

Sí acepto

No acepto

I PARTE. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICOS.

4. Sexo

Masculino

Femenino

5. Indique el rango de edad en el que se encuentra

Entre 20 a 29 años

Entre 30 a 39 años

Entre 40 a 49 años

Entre 50 a 55 años

6. Indique su nivel educativo

Primaria incompleta

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

7. Se encuentra activo laboralmente

- Si
- No

8. Indique las horas laborales

- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas
- 7 horas
- 8 horas
- Más de 8 horas

9. Indique el número de integrantes del hogar

- Solamente usted
- 2 a 3 personas
- 4 a 5 personas
- 6 o más personas

10. Indique los ingresos destinados para la compra de los alimentos

- Menos de 100 000 colones

- 100 000 a 149 999 colones
- 150 000 a 199 999 colones
- 200 000 a 249 999 colones
- 250 000 a 299 000 colones
- Más de 300 000 colones

SEGUNDA PARTE. DISPONIBILIDAD INTRADOMICILIAR DE LOS ALIMENTOS

11. ¿Los recursos económicos en su hogar son suficientes para obtener una alimentación suficiente y sana?

- Si
- No

12. Distancia recorrida para la compra de sus alimentos.

- Menos de 1 km
- Entre 1 a 2 km
- Entre 2 a 3 km
- Entre 3 a 4 km
- Más de 4km

13. Donde almacena principalmente sus alimentos

- Refrigerador
- Congelador
- Despensa
- Armarios de cocina
- Otros

14. ¿Con que frecuencia revisa la fecha de vencimiento de los alimentos almacenados?

- Todos los días
- Una vez a la semana
- Una vez al mes
- Nunca

15. Cuanto tiempo suele almacenar los alimentos frescos como las frutas y las verduras

- Menos de 3 días
- De 3 a 5 días
- 1 semana
- Más de 1 semana

16. Que hace con los alimentos que están cerca de su fecha a vencer

- Los consume inmediatamente
- Lo desecha
- Congela para utilizarlo después
- Otro

17. En su hogar presentan problemas con los alimentos que se dañan rápidamente

- Si
- No

18. Principal lugar para adquirir la compra de los alimentos

En la siguiente tabla, marque el principal lugar para adquirir la compra de los alimentos de los encuestados:

Alimentos	Carnicería	Supermercado	Minisúper	Pulpería	Producción propia	Compra a un vecino
Carnes como pollo, bistec, cerdo						
Huevos						
Vegetales						
Abarrotes						
Futas						
Queso						

19. Cuales alimento tiene como producción de alimentos para su autoconsumo

- Frutas: limones, naranja, limón dulce, jocotes, guanábana, mango, anona.
- Vegetales: Chile, culantro, tomate.
- Verduras: maíz, guineo.
- Carne: Pollo, cerdo, res, huevo, queso.

TERCERA PARTE. HÁBITOS ALIMENTARIOS.

20. ¿Cuántos tiempos de comida realiza por día?

- Menos de 3 tiempos de comida
- 3 tiempos de comida
- De 4-6 tiempos de comida
- Más de 6 tiempos de comida

21. ¿Realiza usted el desayuno?

- Si
- No

22. ¿Realiza usted la merienda de la mañana?

- Si
- No

23. ¿Realiza usted el almuerzo?

- Si
- No

24. ¿Realiza usted la merienda de la tarde?

Si

No

25. ¿Realiza usted la cena?

Si

No

26. ¿Realiza usted merienda nocturna?

Si

No

27. ¿Suele agregar sal a las comidas ya preparadas?

Si

No

28. En su hogar, ¿quién suele preparar los alimentos?

Usted mismo

Algún familiar

Compra comidas ya preparadas

Otro

29. Indique el ambiente al consumir sus alimentos

Solo

En familia

En el trabajo

Utilizando el celular

Frente al televisor

30. ¿Cuánto tiempo generalmente dedica usted al consumir los alimentos?

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

31. ¿Cuál método de cocción utilizan con mayor frecuencia para cocinar los vegetales en su hogar?

- Frito
- Al vapor
- A la plancha
- Hervido
- Horno
- Freidora de aire

32. ¿Cuál método de cocción utilizan con mayor frecuencia para cocinar las carnes en su hogar?

- Frito
- Al vapor
- A la plancha
- Hervido
- Horno
- Freidora de aire

33. Indique su consumo de agua al día

- No consume
- Menos de 500ml (2 vasos)

Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas)								
Frutas (banano, papaya, fresa, guayaba, manzana, sandia)								
Lácteos descremados, bajo en grasa 0% (leche líquida , leche descremada en polvo, yogurt natural)								
Lácteos semidescremados, 2% grasa (leche líquida , leche deslactosada, yogurt descremado)								
Lácteo entero 3% grasa (leche entera, leche en polvo)								
Azúcar (azúcar de mesa, miel de abeja, mermelada,								

jalea)								
Carne baja en grasa (pollo sin piel, carne molida premium, pescado, atún en agua)								
Carnes moderadas en grasa (pollo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba, mozzarella)								
Carnes alta en grasa (embutidos, chuletas,tocineta,carne con grasa visible, queso amarillo, maduro y parmesano)								
Grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, canola, aguacate, maní , nueces)								

Grasas poliinsaturadas (aceite de maíz, girasol y soya)								
Grasas saturadas (manteca, mantequilla, margarina regular, natilla, queso crema)								
Otros (Snacks como alimentos de “paquetitos”, confites y/o chocolates, alimentos ultra procesados como embutidos, comidas rápidas, alcohol, bebidas gaseosas, agua pura, café, bebidas energéticas)								

CUARTA PARTE. SEGURIDAD ALIMENTARIA (ELCSA).

36. ¿En su hogar vive un menor de edad?

Si

No

37. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarían en su hogar?
- Si
- No
38. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?
- Si
- No
39. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?
- Si
- No
40. 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?
- Si
- No
41. 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?
- Si
- No
42. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?
- Si
- No

43. 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?

Si

No

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

Si

No

38. 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?

Si

No

39. 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?

Si

No

40. 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?

Si

No

41. 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?

Si

No

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

Si

No

43. 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?

Si

No

44. 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?

Si

No

¡Muchas gracias por su participación en esta investigación!

ANEXO 2 RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de acuerdo con cada variable, características sociodemográficas, disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria encontrados en la realización de la encuesta de la recolección de datos del plan piloto aplicado en dos diferentes distritos los cuales son, el distrito de Mansión y Quebrada Honda ambos pertenecientes al Cantón de Nicoya, Guanacaste.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a las características sociodemográficas encontradas en la aplicación de la encuesta realizadas en los distritos de Mansión y Quebrada Honda.

Tabla 1.

Caracterización sociodemográfica de la población de ambos sexos de los distritos de Mansión y, Quebrada Honda, ambos de la provincia de Guanacaste, Nicoya, Costa Rica, 2024. n=10.

Característica sociodemográfica	Mansión	Quebrada Honda
Sexo		
Femenino	2	3
Masculino	3	2
Total	5	5
Edad		
20-29 años	1	1
30-39 años	1	2
40- 49 años	1	1
50 - 55 años	2	1
Total	5	5
Nivel educativo		
Primaria completa	1	1

Secundaria incompleta	1	-
Técnico	1	1
Universidad incompleta	-	1
Universidad completa	2	2
Total	5	5
Activo laboralmente		
Si	5	5
No	-	-
Total	5	5
Cantidad de personas que conforman su hogar		
Solamente usted	2	1
2 a 3 personas	1	2
4 a 5 personas	2	2
Total	5	5
Cantidad de horas laborales		
1 hora	1	-
4 horas	2	2
5 horas	2	3
6 horas	-	-
Total	5	5
Ingresos económicos destinado para la compra de los alimentos		
Menos a 100 000 colones	-	1
100 000 a 149 999 colones	2	2
150 000 a 199 999 colones	2	1
200 000 a 249 999 colones	1	1
Total	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las siguientes opciones de “secundaria incompleta”, “8 horas y más de 8 horas”, “2500 000 a 299 000 y más de 300 000 colones” no obtienen respuestas por parte de los participantes encuestados.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la tabla uno, se muestra los resultados de las características sociodemográficas de la población en estudio, donde predomina el sexo femenino representado por tres personas en el

distrito de Quebrada Honda mientras que en el distrito de Mansión predomina el sexo masculino esto representa tres de los encuestados. Según el rango de edad más sobresaliente se encuentra entre 50 a 55 años representado por dos personas encuestada del distrito de Mansión, de con el distrito de Quebrada Honda predomina la edad de 30 a 39años representado por dos de los encuestados.

Según el nivel educativo de acuerdo con los datos obtenidos muestras que la mayoría de los participantes que representa cuatro personas poseen la universidad completa. Por otra parte, todos los encuestados se encuentran activos laboralmente.

Con respecto a la cantidad de personas que conforma su hogar, cuatro personas viven al menos cuatro a cinco personas en su hogar. De acuerdo con la cantidad de horas laborales la mayoría de los participantes indicaron trabajar seis horas siendo dos personas del distrito de Mansión y tres de los encuestados del distrito de Quebrada Honda.

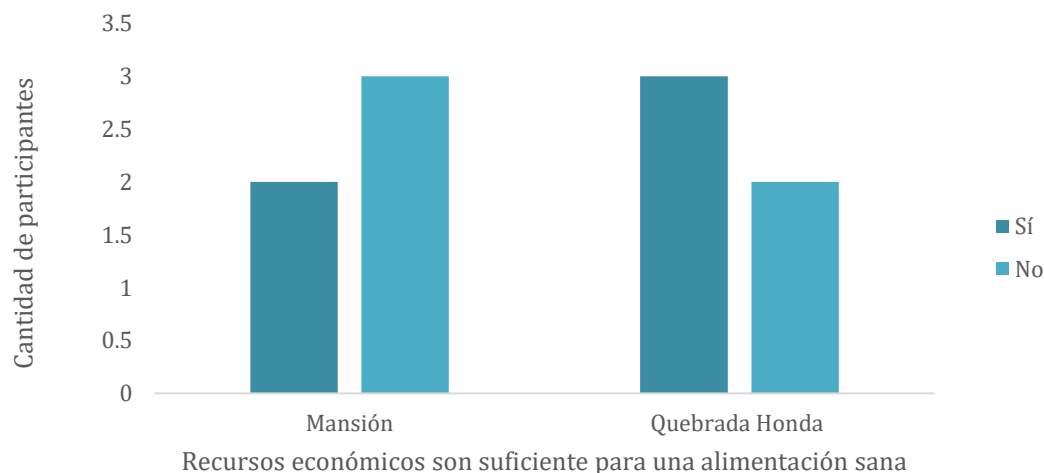
Por último, se muestra que predomina de acuerdo con los ingresos económicos que tienen destinados para la compra de los alimentos los encuestados con mayoría que representa cuatro de los participantes indicaron que era de 100 000 a 149 999 colones siendo dos personas del distrito de Mansión y dos encuestados del distrito de Quebrada Honda.

DISPONIBILIDAD INTRADOMICILIAR DE LOS ALIMENTOS

A continuación, se presenta la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos de la población estudiada de acuerdo con la encuesta aplicada.

Figura 1.

Distribución de acuerdo con los recursos económicos son suficientes para obtener una alimentación sana en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10.

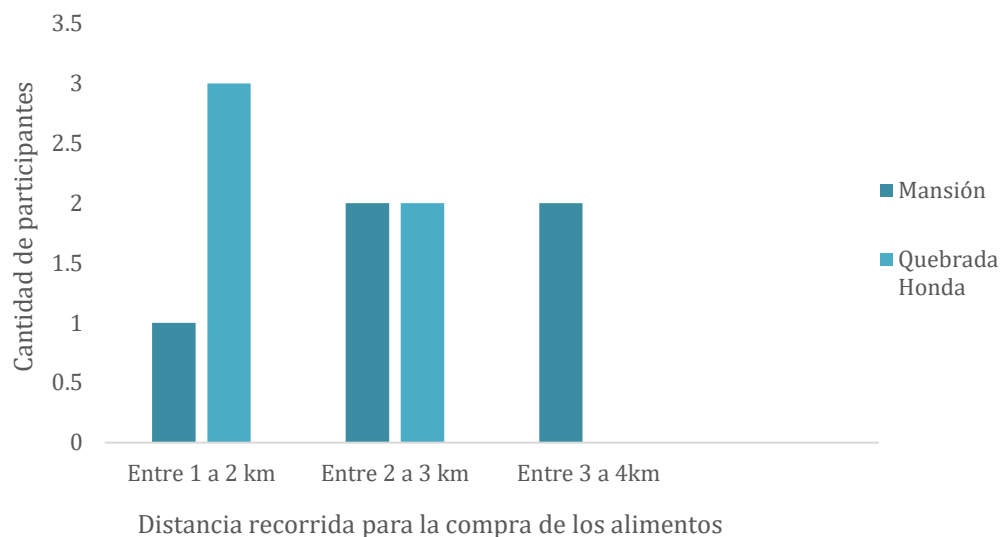


Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con figura uno, la mayoría de los encuestados siendo tres indicaron si tener recursos económicos para obtener una alimentación suficiente y sana mientras que dos indicaron no tenerlos esto de acuerdo con los encuestados del distrito de Mansión, mientras que las personas encuestadas en el distrito de Quebrada Honda la mayoría siendo tres indicaron no tener recursos económicos para obtener una alimentación suficiente y sana mientras que dos indicaron sí.

Figura 2.

Distribución sobre la distancia recorrida para la compra de los alimentos en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10.



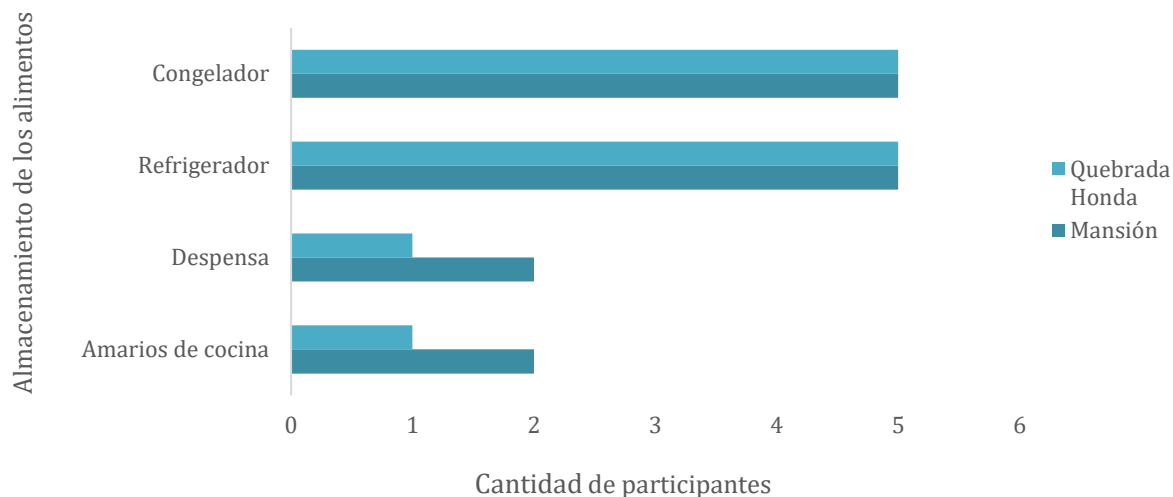
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las siguientes opciones de “menos de 1 km”, “más de 4 km”, no obtienen respuestas por parte de los participantes encuestados. **Fuente:** Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los datos presentados en la figura dos, se muestran los resultados sobre la distancia recorrida para la compra de los alimentos en el distrito de Mansión, donde se obtiene que dos de los participantes indican que, entre dos y tres kilómetros, mientras que dos de los encuestados menciona entre tres y cuatro kilómetros, por último, una de la persona indico entre uno y dos kilómetros. Los datos obtenidos sobre la distancia recorrida de la compra de los alimentos en el distrito de Quebrada Honda, con tres de los encuestados indicaron entre uno y dos kilómetros mientras dos respondieron.

Figura 3.

Distribución de almacenamiento de los alimentos en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10.

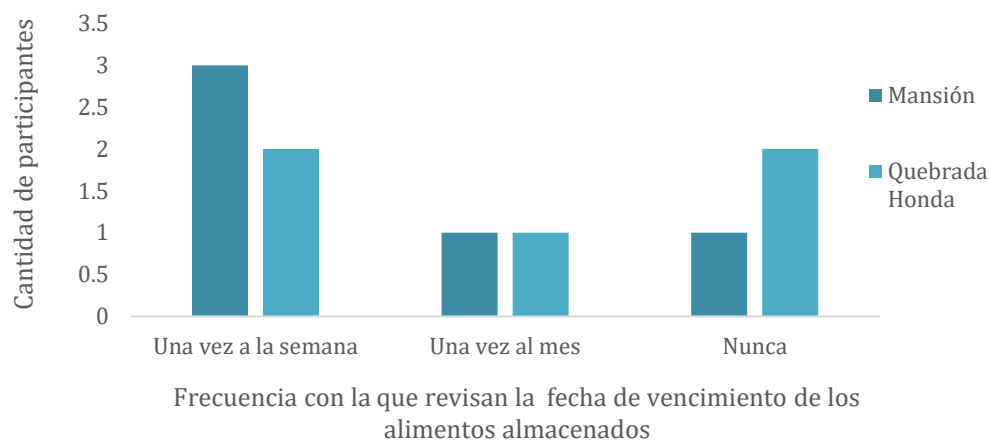


Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la figura tres, muestra que los cinco de los encuestados en indican tener congelador y refrigerador cuatro de ellos también indico que además de obtener las anteriores cuentan con despensa y armarios de cocina para el almacenamiento de sus alimentos, esto de acuerdo con el distrito de Mansión. Según el distrito de Quebrada Honda muestra que cinco de los encuestados en indican tener congelador y refrigerador seis de ellos también indico que además de obtener con despensa y armarios de cocina y tres indicaron que otro.

Figura 4.

Distribución de la frecuencia con que revisan la fecha de vencimiento de los alimentos almacenado en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10.



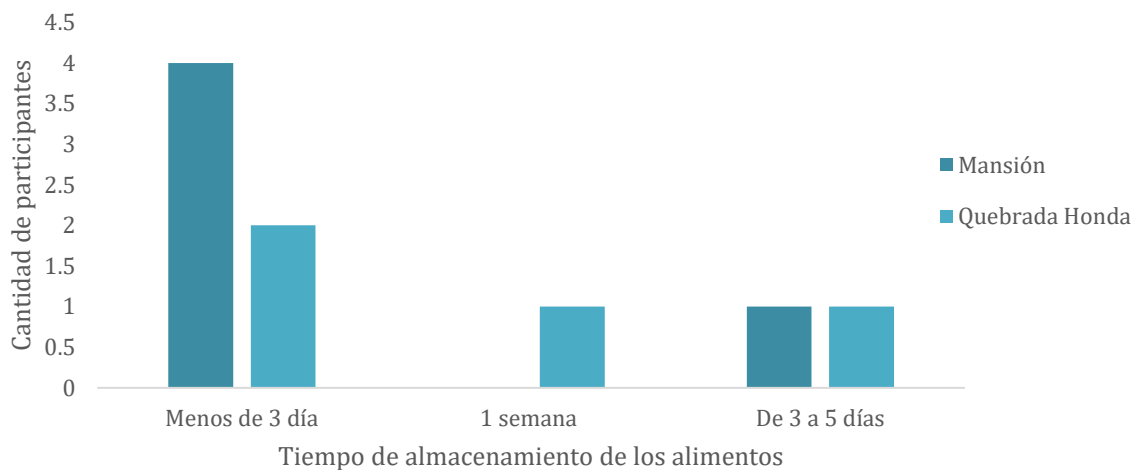
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las siguientes opciones de “todos los días”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. **Fuente:** Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la figura cuatro, muestra que la mayoría de los encuestado siendo tres de ellos indicaron nunca revisar la fecha de vencimiento de los alimentos almacenados de acuerdo con el distrito de Mansión, según el distrito de Quebrada Honda se muestra que una persona indica una vez al mes revisar las fechas de vencimiento de los alimentos, mientras que dos personas indicaron que nunca, dos personas indicaron una vez a la semana.

Figura 5.

Distribución de tiempo de almacenamiento de los alimentos frescos como las frutas y verduras en el distrito de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10.



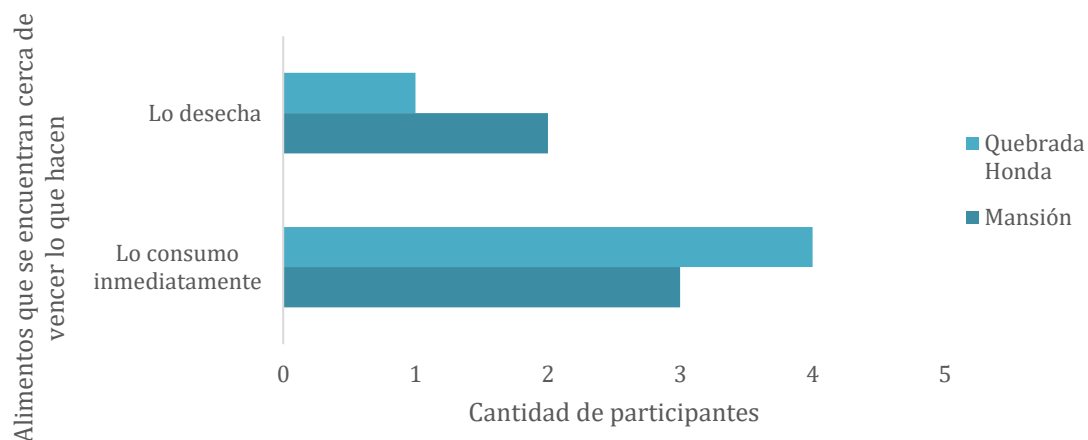
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las siguientes opciones de “más de una semana”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. **Fuente:** Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la figura cinco, muestra que la mayoría de los encuestados del distrito de Mansión siendo cuatro de ellos indicaron menos de tres días, dos personas indicaron de tres a cinco días, mientras que los encuestados del distrito de Quebrada Honda dos personas indicaron menos de tres días, una persona contestó una semana, una persona indicó de tres a cinco días de acuerdo con el tiempo de almacenamiento de los alimentos frescos como las frutas y verduras.

Figura 6.

Distribución sobre que hace con los alimentos que están cerca de vencer en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10.



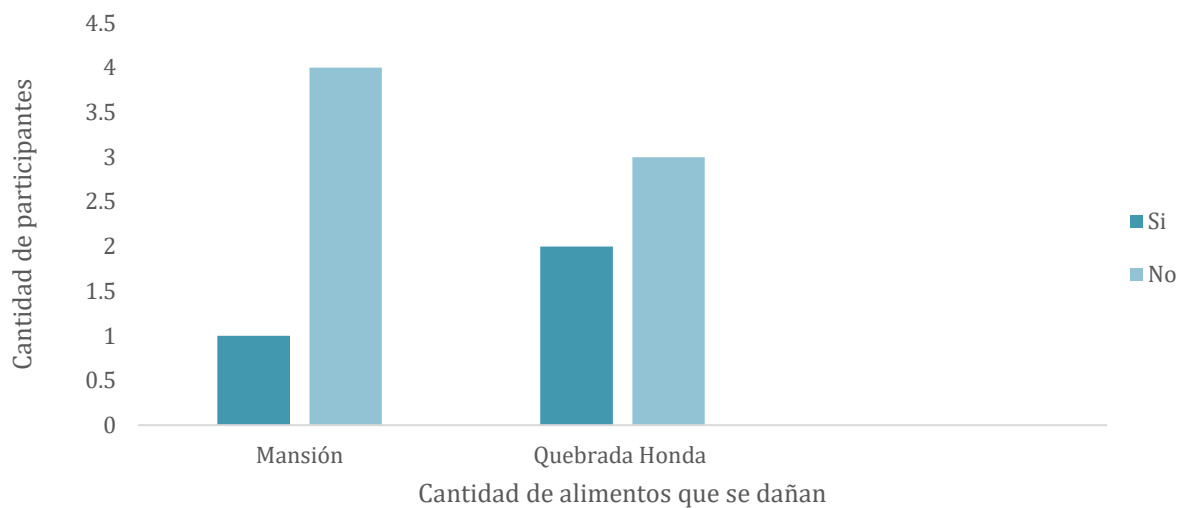
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las siguientes opciones de “lo congela para utilizarlos después y otro”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. **Fuente:** Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la figura seis, muestra que la mayoría de los encuestados tres de ellos indicaron que lo consumen inmediatamente los alimentos que se encuentran cerca de vencer, mientras que dos personas indicaron que los desechan esto según el distrito de Mansión. La mayoría de los encuestados en el distrito de Quebrada Honda siendo cuatro de ellos indicaron que lo consumen inmediatamente los alimentos que se encuentran cerca de vencer, mientras que una persona indico que los desechan.

Figura 7.

Distribución relacionada con los problemas en el hogar que se dañen los alimentos rápidamente en el distrito de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10



Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la figura siete, muestra que la mayoría de los encuestados del distrito de Mansión siendo cuatro de ellos indicaron que no se les dañan los alimentos rápidamente, una persona indico que sí, mientras que los encuestados del distrito de Quebrada Honda tres personas indicaron que no se les dañan los alimentos rápidamente, dos personas contestaron que sí.

Tabla 2.

Distribución del lugar de compra para adquirir los alimentos de la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024, n=10

Lugar de compra	Carnes como pollo, bistec, cerdo.		Huevos		Vegetales y Frutas		Abarrotes		Queso	
	Mansión	Quebrada Honda	Mansión	Quebrada Honda	Mansión	Quebrada Honda	Mansión	Quebrada Honda	Mansión	Quebrada Honda
Carnicería	2	3	-	-	-	-	-	-	-	-
Supermercado	-	-	1	1	1	3	1	3	3	4
Minisúper	-	-	1	-	3	-	3	2	2	1
Pulpería	-	-	2	-	-	-	1	-	-	-
Producción propia	-	2	-	3	1	2	-	-	-	-
Compra a un vecino	3	-	1	1	-	-	-	-	-	-
Total	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla dos, se muestra el lugar de compra para adquirir los alimentos, en cuanto a la compra de las carnes la mayoría siendo dos personas del distrito de Mansión y tres personas del distrito de Quebrada Honda, señalaron comprarla en la carnicería.

Por otra parte, se puede observar que el lugar de compra de los huevos tres de las personas encuestadas del distrito de Quebrada honda indican producción propia mientras dos personas indican comprarlo en la pulpería.

Con respecto a la compra de los abarrotes siendo mayoritariamente en el distrito de Quebrada Honda con tres de los participantes indicaron comprarlos en el supermercado mientras que el

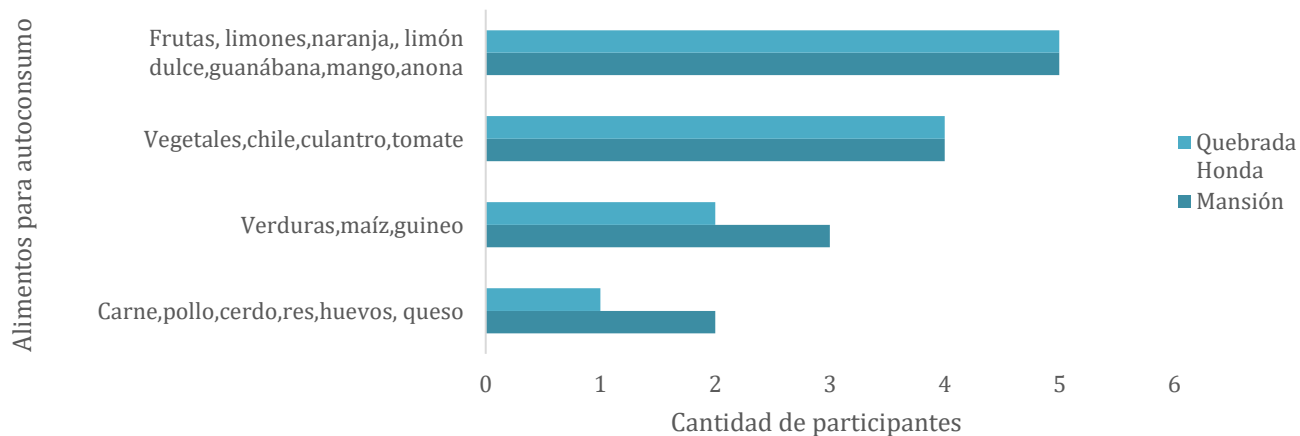
distrito de Mansión tres de los encuestados mencionaron en adquirir los abarrotes en el minisúper.

El lugar de compra de las frutas y los vegetales en la población encuestada la mayoría indico comprarlas en supermercado esto representa a tres de los participantes del distrito de Quebrada Honda y en el minisúper siendo tres personas del distrito de Mansión.

Por último, el lugar de compra de queso en ambos distritos indicó mayoritariamente el supermercado siendo tres de los encuestados de distrito de Mansión y cuatro del distrito de Quebrada Honda.

Figura 8.

Distribución de producción para autoconsumo de los alimentos en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10



Fuente: Elaboración propia, 2024.

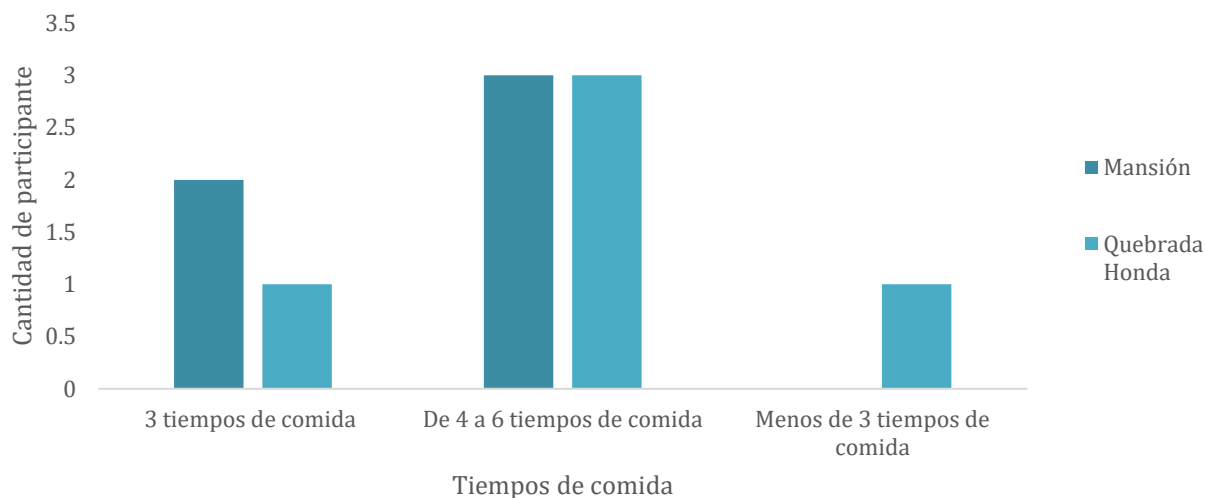
De acuerdo con la figura ocho, muestra que la mayoría de los encuestados en ambos distritos tanto en Mansión y en Quebrada Honda cinco de los encuestados indicaron tener alimentos para autoconsumo las frutas como son los limones, naranja, limón dulce, guanábana, mango, anona

HÁBITOS ALIMENTARIOS

A continuación, se presentan los hábitos alimentarios de la población estudiada de acuerdo con la encuesta aplicada.

Figura 9.

Distribución de acuerdo con cuantos tiempos de comida realiza la población en el distrito de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las siguientes opciones de “menos de tres tiempos de comida”, “más de seis tiempos de comida”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con la figura nueve, muestra que la mayoría de los encuestados del distrito Mansión y el distrito de Quebrada Honda indicaron tres de los participantes consumir de cuatro a seis tiempos

de comida, mientras que dos del distrito de Mansión indicaron tres tiempos de comida y uno de los encuestados del distrito de Quebrada Honda.

Por último, uno del distrito de Quebrada Honda respondió consumir menos de tres tiempos de comida.

Tabla 3.

Distribución según la cantidad de tiempos de comida que realizan la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10.

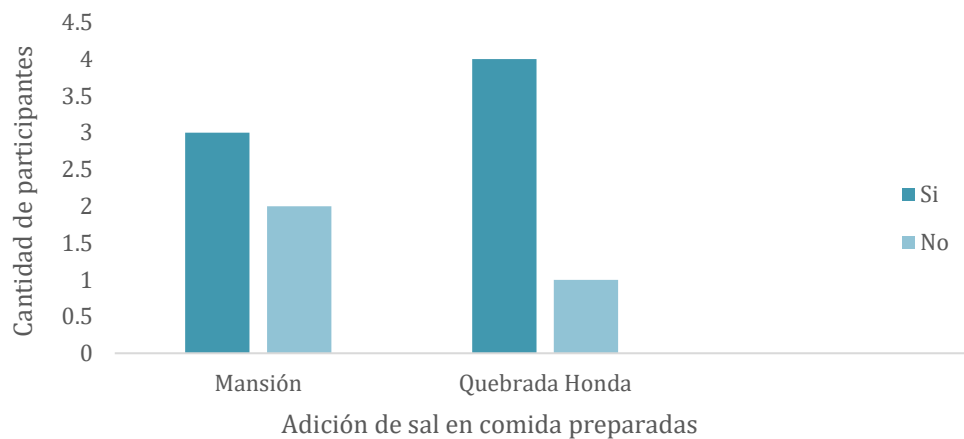
Tiempo de comida	Mansión		Quebrada Honda	
	Sí	No	Sí	No
Desayuno	5	-	5	-
Merienda de la mañana	3	2	2	3
Almuerzo	5	-	4	1
Merienda de la tarde	2	3	2	3
Cena	5	-	5	-
Merienda nocturna	1	4	-	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los datos presentados en la tabla tres, muestra que la mayoría de las personas realizan los tres tiempos de comida considerados como principales: cinco personas realizan la desayuno, almuerzo, cena seguido de tres personas realizan merienda de la mañana. Por otra parte, el tiempo de comida que menos realizan los participantes es la merienda nocturna con un total de cuatro personas y merienda de la tarde con tres personas encuestadas de acuerdo con el distrito de Mansión. En el distrito de Quebrada Honda muestra que la mayoría de las personas realizan los tres tiempos de comida considerados como principales: cinco personas realizan la desayuno, cena seguido de dos personas realizan merienda de la mañana y de la tarde. Por otra parte, el tiempo de comida que menos realizan los participantes es la merienda nocturna con un total de cinco personas.

Figura 10.

Distribución según adición de sal en las comidas preparadas de la población del distrito de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10

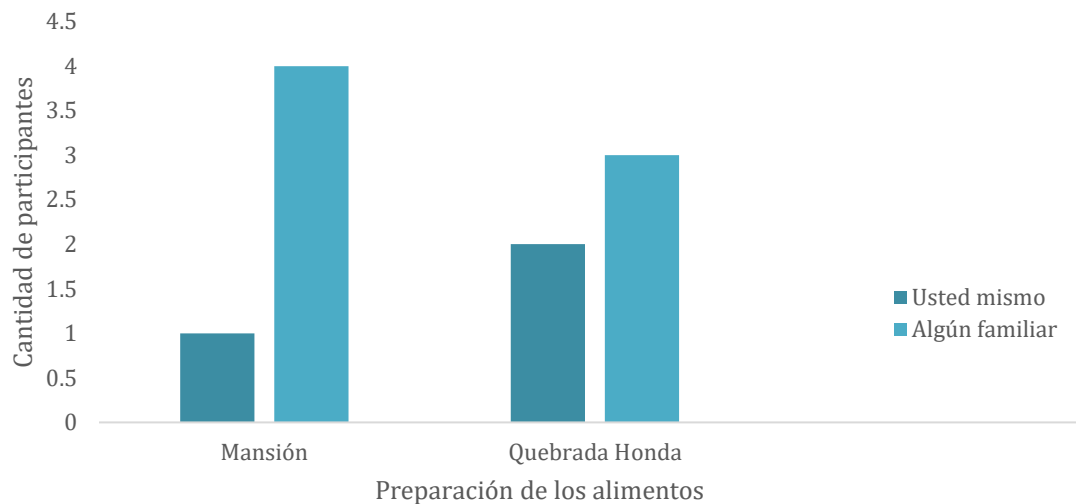


Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los datos presentados en la figura diez, muestra que la mayoría de las personas en el distrito de Quebrada Honda con cuatro de los encuestados mencionan añadir sal a las comidas preparadas mientras que en el distrito de Mansión tres personas mencionaron que si añadían sal.

Figura 11.

Distribución según quien prepara los alimentos en el hogar de la población del distrito de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10



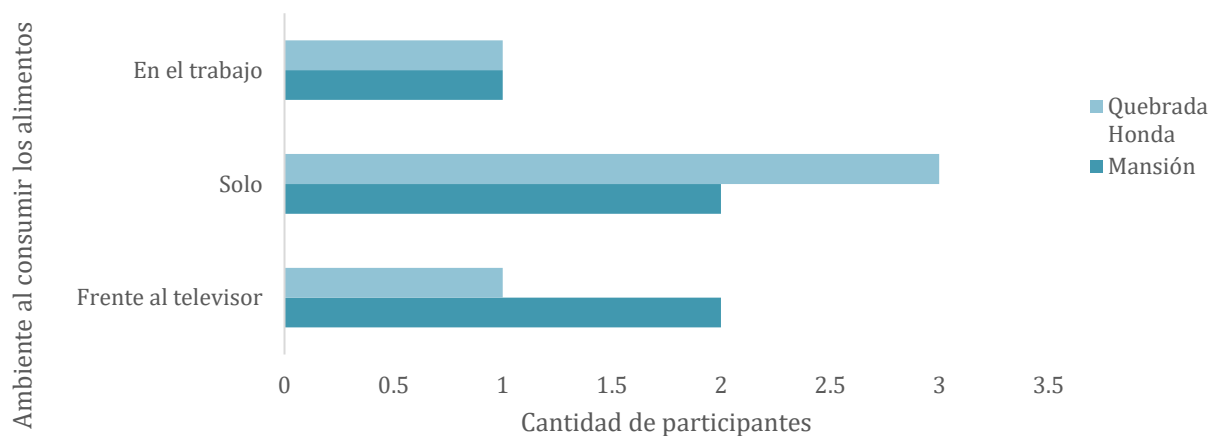
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las siguientes opciones de “compra comidas ya preparadas”, “otro”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. **Fuente:** Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los datos presentados en la figura once, muestra que la mayoría de las personas en el distrito de Mansión con cuatro personas y en el distrito de Quebrada Honda con tres encuestados indicaron que algún familiar les prepara los alimentos.

Figura 12.

Distribución del ambiente al consumir los alimentos de la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda ,2024. n=10



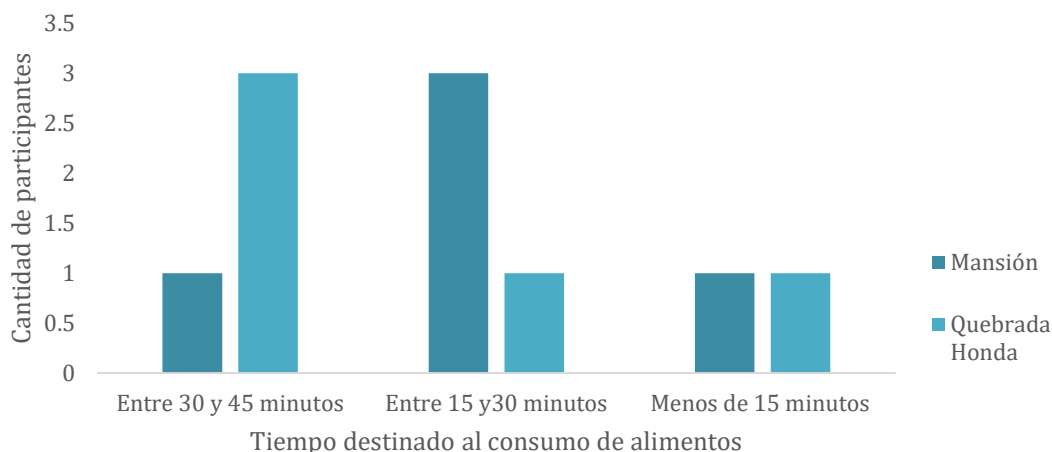
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las opciones “utilizando el celular”, “en familia”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. **Fuente:** Elaboración propia, 2024

De acuerdo con los datos presentados en la figura doce, se muestran los resultados del distrito de Mansión sobre el ambiente al consumir los alimentos, donde se obtiene que dos personas consumen los alimentos frente al televisor y solos, mientras que una persona indico que en el trabajo, mientras que el distrito de Quebrada Honda se muestran los resultados sobre el ambiente al consumir los alimentos, donde se obtiene que tres personas consumen los alimentos frente al televisor mientras que una persona indico frente al televisor y en el trabajo.

Figura 13.

Distribución del tiempo destinado al consumo de alimento de la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda ,2024. n=10



Fuente: Elaboración propia, 2024.

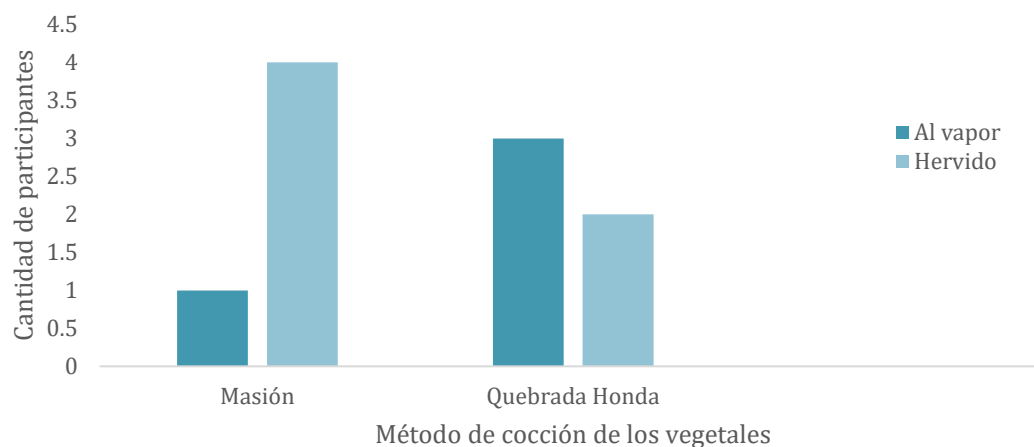
Nota: Las opciones “más de 45 minutos”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los datos presentados en la figura trece, indica los resultados del distrito de Mansión sobre el tiempo que destinan a consumir los alimentos, donde se obtiene que tres personas de la población dedican entre 15 a 30 minutos a consumir los alimentos y una minoría destina menos de 15 minutos al consumo de alimentos. Según el distrito de Quebrada Honda indica los resultados sobre el tiempo que destinan a consumir los alimentos, donde se obtiene que tres personas de la población dedican entre 30 a 45 minutos a consumir los alimentos y una minoría destina menos de 15 minutos y entre 15 a 30 minutos al consumo de alimentos.

Figura 14.

Distribución de los métodos de cocción más utilizados para los vegetales de la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda ,2024. n=10



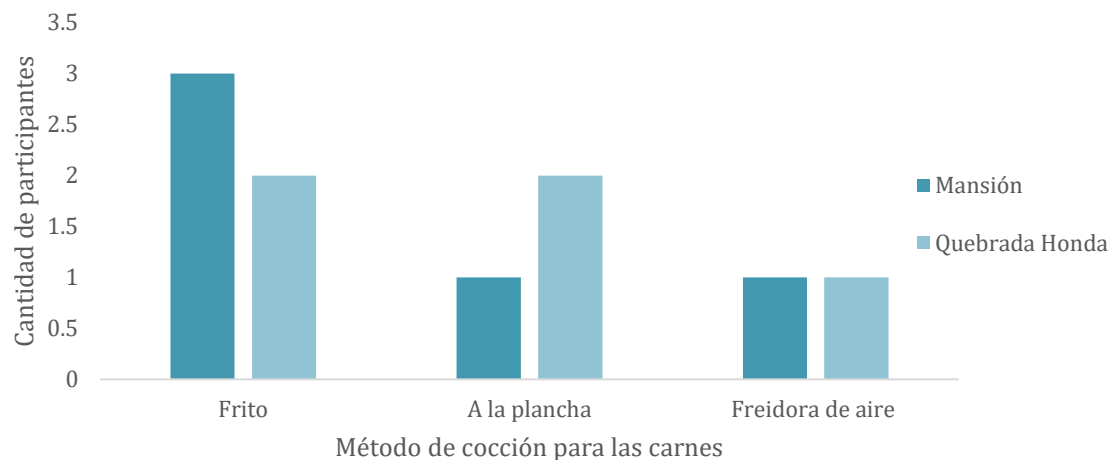
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Para el método de cocción de los vegetales “frito, a la plancha, freidora de aire”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. **Fuente:** Elaboración propia, 2024.

La figura catorce muestra el método de cocción de los vegetales más utilizado donde se menciona que tres de los participantes utilizan al vapor en el distrito de Quebrada Honda, mientras que en el distrito de Mansión siendo cuatro personas indicaron hervido y una persona al vapor.

Figura 15.

Distribución de los métodos de cocción más utilizados para las carnes de la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda ,2024. n=10



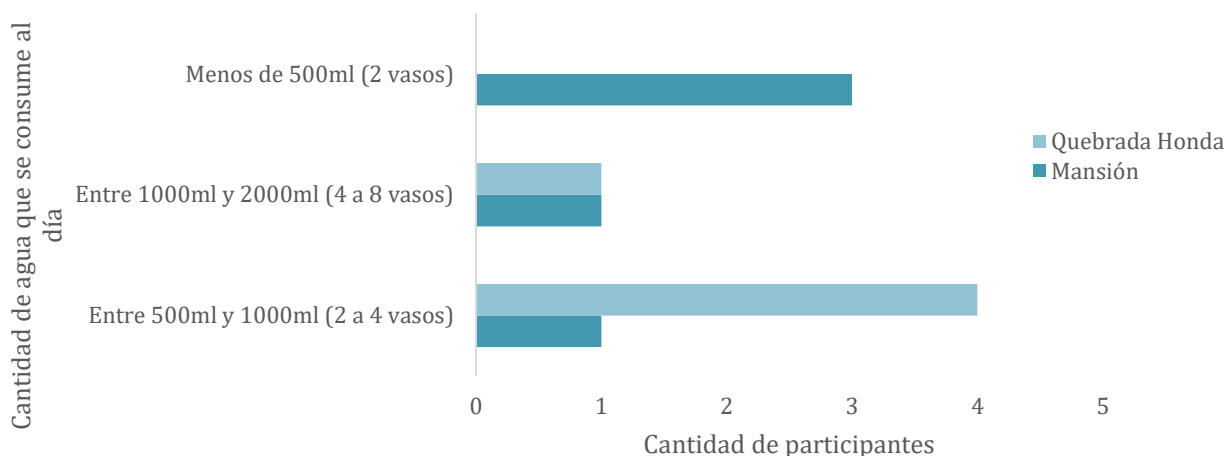
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Para el método de cocción de las carnes “hervido, vapor, horno”, no obtiene respuesta por parte de los participantes encuestados. **Fuente:** Elaboración propia, 2024

La figura quince muestra el método de cocción más utilizados en las carnes de acuerdo con el distrito de Mansión la mayoría de los encuestados siendo tres indicaron utilizar el método de cocción frito mientras que en el distrito de Quebrada Honda cuatro personas indicaron utilizar el método de cocción frito y a la plancha.

Figura 16.

Distribución de la cantidad de agua consumida al día de la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10



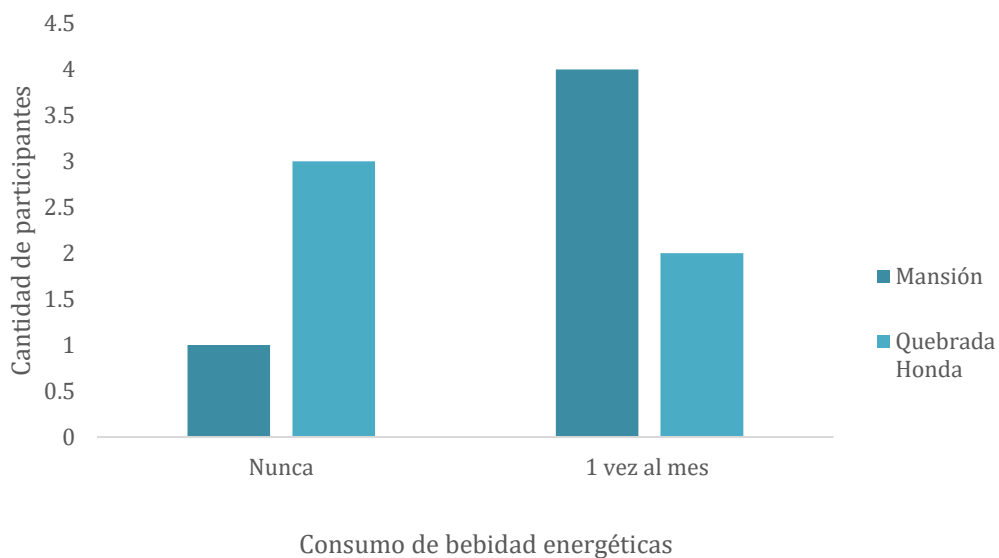
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las opciones “no consume” y “más de 2000 ml (más de 8 vasos)” no obtiene respuesta por parte de los participantes. **Fuente:** Elaboración propia, 2024

De acuerdo con la figura anterior, se muestra la cantidad de agua al día que consumen las personas encuestadas, se observa que el consumo entre menos de 500ml día fue los más mencionados por tres personas cada según el distrito de Mansión. En el distrito de Quebrada Honda se muestra la cantidad de agua al día que consumen las personas encuestadas, se observa que el consumo entre menos de 500ml y 1000(2 a 4 vasos) día fue los más mencionados por cuatro personas cada uno

Figura 17.

Distribución de la frecuencia de consumo de bebidas energéticas consumida de la población del distrito de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las opciones “todos los días”, “1 vez a la semana”, no obtiene respuesta por parte de los participantes.

Fuente: Elaboración propia, 2024

De acuerdo con la figura diecisiete, se muestra que la mayoría de los encuestados del distrito de Mansión indicaron cuatro personas consumir bebidas energética 1 vez al mes, mientras que en el distrito de Quebrada Honda con tres de los encuestados indico nunca consumirlo.

Tabla 4.

Distribución según la frecuencia de consumo de cereales refinados de la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda ,2024. n=10

Frecuencia de consumo Cereales refinados, pan blanco, y arroz blanco	Mansión	Quebrada Honda
1 vez a la semana	1	1
2 veces a la semana	-	-
3 veces a la semana	-	-
4 veces a la semana	-	-
5 veces a la semana	-	-
6 veces a la semana	-	-
Todos los días	4	3
Nunca	-	1
Total	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las opciones “2 veces a la semana”, “3 veces a la semana”, “4 veces a la semana”, “5 veces a la semana”, “6 veces a la semana”, “nunca”, no obtiene respuesta por parte de los participantes. **Fuente:** Elaboración propia, 2024.

Según la tabla cuatro, se muestran los resultados de frecuencia de consumo de cereales refinados (pan blanco, pasta, arroz blanco), cuatro personas mencionan que los consumen todos los días de la semana mientras que una persona indico una vez a la semana de acuerdo con el distrito de Mansión. El distrito de Quebrada Honda se muestran los resultados de frecuencia de consumo de cereales refinados (pan blanco, pasta, arroz blanco), tres personas mencionan que los consumen todos los días de la semana mientras que dos personas indicaron una vez a la semana y nunca.

Tabla 5.

Distribución según la frecuencia de consumo de cereales integrales de la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10

Frecuencia de consumo Cereales integrales, pan integral, arroz integral, pasta integral	Mansión	Quebrada Honda
1 vez a la semana	2	3
2 veces a la semana	-	-
3 veces a la semana	-	-
4 veces a la semana	-	-
5 veces a la semana	-	-
6 veces a la semana	-	-
Todos los días	1	1
Nunca	2	1
Total	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Según la tabla cinco, se muestran los resultados de frecuencia de consumo de cereales integrales (pan integral, pasta integral, arroz integral), cuatro de las personas mencionan que los consumen que una vez a la semana y nunca mientras que una persona indica consumirlos todos los días de acuerdo con el distrito de Mansión. En el distrito de Quebrada Honda se muestran los resultados de frecuencia de consumo de cereales integrales (pan integral, pasta integral, arroz integral), tres de las personas mencionan que los consumen que una vez a la semana mientras que dos personas indica consumirlos todos los días y nunca.

Tabla 6.

Distribución según la frecuencia de consumo de leguminosas de la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10

Frecuencia de consumo de leguminosas como los frijoles, garbanzos y lentejas	Mansión	Quebrada Honda
1 vez a la semana	-	-
2 veces a la semana	-	2
3 veces a la semana	1	-
4 veces a la semana	-	-
5 veces a la semana	-	-
6 veces a la semana	-	-
Todos los días	4	3
Nunca	-	-
Total	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla seis, se muestra la frecuencia de consumo de leguminosas (frijoles, garbanzos y lentejas), se muestra que cuatro de los participantes indicaron consumirlas todos los días mientras que una persona indicó tres veces a la semana según el distrito de Mansión. En el distrito de Quebrada Honda se muestra tres de los participantes indicaron consumirlas todos los días mientras que dos personas indicaron dos veces a la semana.

Tabla 7.

Distribución según la frecuencia de consumo de frutas de la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda ,2024. n=10

Frecuencia de consumo de frutas (banano, papaya, fresa, guayaba, manzana, sandía)	Mansión	Quebrada Honda
1 vez a la semana	3	-
2 veces a la semana	1	2
3 veces a la semana	-	-
4 veces a la semana	-	-
5 veces a la semana	-	-
6 veces a la semana	1	-
Todos los días	-	3
Nunca	-	-
Total	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla siete, se muestra la frecuencia de consumo de frutas (banano, guayaba, manzana, fresa, sandía entre otras) en el distrito de Mansión donde se obtiene que tres de las personas consumen una vez a la semana dos de los encuestados indicaron dos veces a la semana y seis veces a la semana. En el distrito de Quebrada Honda se muestra la frecuencia de consumo de frutas (banano, guayaba, manzana, fresa, sandía entre otras) se obtiene que tres de las personas consumen todos los días, mientras que dos de los encuestados indicaron dos veces a la semana.

Tabla 8.

Distribución según la frecuencia de consumo de lácteos de la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10

Frecuencia por semana	Lácteos descremados, bajo en grasa 0%		Lácteos grasa Semidescremados 2%		Lácteo entero 3%grasa	
	Mansión	Quebrada Honda	Mansión	Quebrada Honda	Mansión	Quebrada Honda
1	1	1	2	1	3	-
2	1	1	-	-	-	-
5	-	-	-	-	-	1
6	-	2	-	-	1	-
Todos los días	1	-	-	1	-	-
Nunca	2	1	3	3	1	4
Total	5	5	5	5	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla ocho, muestra la frecuencia de consumo de lácteos descremados bajo en grasa 0% (leche líquida, leche descremada en polvo y yogurt natural), la mayoría de los encuestados siendo dos personas indican nunca consumirlos.

Según la frecuencia de consumo de lácteos semidescremados 2% (leche líquida, leche deslactosada, yogurt descremado), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo dos de estos indicaron nunca consumirla, mientras que dos personas contestaron una vez a la semana.

Por último, la frecuencia de consumo de lácteo entero 3% (leche entera, leche en polvo), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo tres de los encuestados mencionan una vez a la semana, esto de acuerdo con el distrito de Mansión. En el distrito de Quebrada Honda, muestra

la frecuencia de consumo de lácteos descremados bajo en grasa 0% (leche líquida, leche descremada en polvo y yogurt natural), la mayoría de los encuestados siendo dos personas indican consumirlos seis veces a la semana.

Según la frecuencia de consumo de lácteos semidescremados 2% (leche líquida, leche deslactosada, yogurt descremado), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo tres de estos indicaron nunca consumirla.

Por último, la frecuencia de consumo de lácteo entero 3% (leche entera, leche en polvo), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo cuatro de los encuestados mencionaron nunca consumirlo.

Tabla 9.

Distribución según la frecuencia de consumo de azúcar en la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10.

Frecuencia de azúcar (azúcar de mesa, miel de abeja, mermelada, jalea)	Mansión	Quebrada Honda
1 vez a la semana	2	-
2 veces a la semana	1	-
3 veces a la semana	-	-
4 veces a la semana	-	-
5 veces a la semana	-	1
6 veces a la semana	-	-
Todos los días	2	3
Nunca	-	1
Total	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla nueve, se muestra la frecuencia de consumo de azúcar (azúcar de mesa, miel de abeja, mermelada, jalea) en el distrito de Mansión donde se obtiene que

dos de las personas consumen todos los días, mientras que dos de los encuestados indicaron una vez a la semana y una persona menciona dos veces a la semana.

En el distrito de Quebrada Honda se obtiene que tres de las personas consumen todos los días, mientras que un encuestado indicó nunca y una persona menciona cinco veces a la semana.

Tabla 10.

Distribución según la frecuencia de consumo de carnes de la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10

Frecuencia por semana	Carne baja en grasa		Carne moderada en grasa		Carne alta en grasa	
	Mansión	Quebrada Honda	Mansión	Quebrada Honda	Mansión	Quebrada Honda
1	1	1	2	1	1	2
2	-	-	-	3	2	2
3	2	2	-	-	-	-
4	-	-	1	1	-	-
5	-	-	-	-	-	-
6	1	1	1	-	1	-
Todos los días	1	1	-	-	1	1
Nunca	-	-	1	-	-	-
Total	5	5	5	5	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla diez, muestra la frecuencia de consumo de carne baja en grasa (pollo sin piel, carne molida premium, pescado, atún en gua), respecto al distrito de Mansión la mayoría de los encuestados siendo dos personas indican consumirlos tres veces a la semana.

Según la frecuencia de carne moderada en grasa (pollo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba, mozzarella), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo dos de estos indicaron consumirla una vez a la semana.

Por último, la frecuencia de consumo de carne alta en grasa (embutidos, chuletas, tocineta, carne con grasa visible, queso amarillo, maduro y parmesano), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo dos mencionaron dos veces a la semana.

En el distrito de Quebrada Honda, muestra la frecuencia de consumo de carne baja en grasa (pollo sin piel, carne molida premium, pescado, atún en gua), la mayoría de los encuestados siendo dos personas indican consumirlos tres veces a la semana.

Según la frecuencia de carne moderada en grasa (pollo, res con grasa, carne molida especial, cerdo, pescado entero, queso Turrialba, mozzarella), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo tres de estos indicaron consumirla una dos a la semana.

Por último, la frecuencia de consumo de carne alta en grasa (embutidos, chuletas, tocineta, carne con grasa visible, queso amarillo, maduro y parmesano), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo dos mencionaron una vez a la semana y dos personas dos veces a la semana.

Tabla 11.

Distribución según la frecuencia de consumo de grasas en la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10

Frecuencia por semana	Grasa monoinsaturada		Grasa poliinsaturada		Grasa saturada	
	Mansión	Quebrada Honda	Mansión	Quebrada Honda	Mansión	Quebrada Honda
1	1	3	1	-	1	-
2	1	-	-	-	-	-
3	-	-	-	-	-	1
4	-	-	-	1	-	-
5	-	-	-	-	1	2
6	-	-	2	-	-	-
Todos los días	3	2	-	-	1	1
Nunca	-	-	2	4	2	1
Total	5	5	5	5	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla diez, muestra la frecuencia de consumo de grasa monoinsaturada (aceite de oliva, canola, aguacate, maní, nueces), en el distrito de Mansión donde la mayoría de los encuestados siendo tres personas indican consumirlos todos los días.

Según la frecuencia de consumo de grasa polinsaturada (aceite de maíz, girasol y soya), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo dos de estos indicaron consumirla una seis veces a la semana y dos personas indicaron nunca consumirla.

Por último, la frecuencia de consumo de grasa saturada (manteca, mantequilla, margarina regular, natilla, queso crema), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo dos mencionaron nunca consumirla.

En el distrito de Quebrada Honda se muestra la frecuencia de consumo de grasa monoinsaturada (aceite de oliva, canola, aguacate, maní, nueces), la mayoría de los encuestados siendo tres personas indican consumirlos una vez a la semana.

Según la frecuencia de consumo de grasa polinsaturada (aceite de maíz, girasol y soya), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo cuatro de estos indicaron nunca consumirla.

Por último, la frecuencia de consumo grasa saturada (manteca, mantequilla, margarina regular, natilla, queso crema), se observa que con mayor respuesta de los encuestados siendo dos mencionaron cinco veces a la semana consumirla.

Tabla 12.

Distribución según la frecuencia de consumo de otros en la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10

Frecuencia de otros (Snacks como alimentos de “paquetitos”, confites y/o chocolates, alimentos ultra procesados como embutidos, comidas rápidas, alcohol, bebidas gaseosas, agua pura, café, bebidas energéticas)	Mansión	Quebrada Honda
1 vez a la semana	1	3
2 veces a la semana	-	-
3 veces a la semana	-	-
4 veces a la semana	1	-
5 veces a la semana	-	-
6 veces a la semana	1	-
Todos los días	-	-
Nunca	2	2
Total	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

De acuerdo con los resultados de la tabla doce, se muestra la frecuencia de consumo de otros (Snacks como alimentos de “paquetitos”, confites y/o chocolates, alimentos ultra procesados como embutidos, comidas rápidas, alcohol, bebidas gaseosas, agua pura, café, bebidas energéticas) en el distrito de Mansión donde se obtiene que la mayoría de los encuestados siendo dos personas indicaron nunca consumirlos. En el distrito de Quebrada Honda se muestra la frecuencia de consumo de otros (Snacks como alimentos de “paquetitos”, confites y/o chocolates, alimentos ultra procesados como embutidos, comidas rápidas, alcohol, bebidas gaseosas, agua pura, café, bebidas energéticas) se obtiene que la mayoría de los encuestados siendo tres personas indicaron consumirlos una vez a la semana.

SEGURIDAD ALIMENTARIA SEGÚN ESCALA (ELCSA)

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), encontrados en la aplicación de la encuesta.

Tabla 13.

Distribución según de nivel de seguridad alimentaria según escala Latino Americana (ELCSA), la población en los distritos de Mansión y Quebrada Honda, 2024. n=10

Seguridad alimentaria	Mansión	Quebrada Honda
Seguridad alimentaria	4	3
Inseguridad leve	1	2
Total	5	5

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Nota: Las opciones “inseguridad alimentaria moderada” y “inseguridad alimentaria severa”, no obtiene respuesta por parte de los participantes. **Fuente:** Elaboración propia, 2024.

Según la tabla trece, referente a los datos recolectados al aplicar la escala ELCSA, se obtiene que la mayor parte de los encuestados se encuentran en condición de seguridad alimentaria representado por cuatro personas, indicando acceso regular a alimentos nutritivos mientras que la minoría presenta inseguridad alimentaria leve representado por una persona, indicando cierta inseguridad en ocasiones. Por otra parte, cuatro personas encuestadas en el distrito de Mansión indicaron que en su hogar no vivían menores de edad mientras que una indico que sí.

De acuerdo con el distrito de Quebrada Honda, se obtiene que la mayor parte de los encuestados se encuentran en condición de seguridad alimentaria representado por tres personas, mientras que se presenta inseguridad alimentaria leve representado por dos personas. Por otra parte, tres personas encuestadas en el distrito de Quebrada Honda indicaron que en su hogar no vivían menores de edad mientras que dos indicaron que sí.

ANEXO 3 CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Comparación de la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria en personas de ambos sexos de 20 a 55 años de Corralillo zona azul y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024.

Nombre del Investigador (a) Principal: Beatriz Andrea Piñar Arnáez

Nombre del participante: _____

A. **PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:**

La presente investigación es realizada por Beatriz Andrea Piñar Arnáez, estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, con el fin de optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición. El objetivo es Comparar la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria en personas de ambos sexos de 20 a 55 años de Corralillo Zona azul y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024.

B. **¿QUÉ SE HARÁ?:**

1. Se realizará la aplicación de un cuestionario en donde consta de diferentes secciones, se solicita información sobre las características sociodemográficas, disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria según la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).

2. Los participantes entre un rango de edad de 20 a 55 años de edad, residentes de Corralillo y Pozo de Agua ambos pertenecientes del distrito tercero de San Antonio, cantón de Nicoya, Provincia de Guanacaste y que acepten el consentimiento informado.

C. RIESGOS:

No existe ningún riesgo a los asociados de participar en la presente investigación, por otra parte, los participantes pueden presentar inconvenientes al responder algunas preguntas, si embargo se recalca que la información es de total confidencialidad y con fines académicos.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan más acerca de la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

- E.** Cualquier consulta o duda puede comunicarse con el investigador Beatriz Andrea Piñar Arnáez, al correo beatriz.pinar@uhispano.ac.cr o al número 8931-8252.
- F.** Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G.** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento.

- H.** Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- I.** No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

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

Sí acepto No acepto

ANEXO 4 DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Beatriz Andrea Piñar Arnáez, cédula de identidad número 504060350, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura por el titulado “ Comparación de la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria en personas de ambos sexo de 20 a 55 años de Corralillo zona azul y Pozo de Agua ambos de Nicoya , Guanacaste , 2024.” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el 12 de noviembre del año 2024.

Beatriz Andrea P. A

Beatriz Andrea Piñar Arnáez

Cedula: 504060350

ANEXO 5 CARTA DE APROBACIÓN DE TUTOR

CARTA DEL TUTOR

San José, 14 de noviembre de 2024

Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

El estudiante **Beatriz Andrea Piñar Arnáez** cédula de identidad número **5 0406 0350**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado Comparación de la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria en personas de ambos sexos de 20 a 55 años de Corralillo zona azul y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 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%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		100

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

Atentamente,

MERCEDITAS LIZANO
VEGA (FIRMA)

Firmado digitalmente por
MERCEDITAS LIZANO VEGA
(FIRMA)
Fecha: 2024.11.14 10:29:28 -06'00'

Merceditas Lizano Vega
Cédula 105930648
Carnet Profesional 1563

ANEXO 6 CARTA DE APROBACIÓN DE LECTOR

CARTA DE LECTOR

San José, 13 diciembre 2024

Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez
Carrera Nutrición

Estimado

La estudiante Beatriz Andrea Piñar Arnáez, cédula de identidad 5 0406 0350, me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "Comparación de la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria en personas de ambos sexo de 20 a 55 años de Corralillo zona azul y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 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.



Lic. Pablo Mora Poveda
Ced 603890451
CPN 2787-19

ANEXO 7 CARTA DE AUTORIZACIÓN DE 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, lunes, 16 de diciembre del 2024.

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Beatriz Andrea Piñar Arnáez con número de identificación 5 0406035 autor (a) del trabajo de graduación titulado Comparación de la disponibilidad intradomiciliar de los alimentos, hábitos alimentarios y seguridad alimentaria en personas de ambos sexo de 20 a 55 años de Corralillo Zona azul y Pozo de Agua ambos de Nicoya, Guanacaste, 2024 presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura de Nutrición ; (SI) 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,

Beatriz Andrea P. A
Beatriz Andrea Piñar Arnáez
5 04060350