

**UNIVERSIDAD
HISPANOAMERICANA
NUTRICIÓN**

***TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO
ACADÉMICO DE LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN***

**COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS Y EL
CONSUMO ALIMENTARIO CON
EXISTENCIA O NO DE
AUTOPRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN
PERSONAS DE AMBOS SEXOS
MAYORES DE 30 AÑOS, TUCURRIQUE
DE CARTAGO, 2021.**

**ALEJANDRA CARVAJAL ARAYA
2021**

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|-----------|
| Dedicatoria. | I |
| Agradecimiento. | II |
| Resumen. | III |
| CAPÍTULO I | 11 |
| EI PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 11 |
| 1.1 Planteamiento del problema: | 12 |
| 1.2 Antecedentes del problema: | 13 |
| 1.1.2 Delimitación del problema: | 26 |
| 1.2.1 Justificación: | 26 |
| 1.3 Pregunta de la investigación: | 27 |
| 1.3 Objetivos de la investigación: | 27 |
| 1.3.1 Objetivo General: | 27 |
| 1.3.2: Objetivos específicos: | 28 |
| 1.4 Alcances y Limitaciones: | 28 |
| 1.4.1 Alcances de la Investigación: | 28 |
| 1.4.2 Limitaciones de la Investigación: | 29 |
| CAPÍTULO II | 30 |
| MARCO TEÓRICO: | 30 |
| 2.1 Agricultura Familiar: | 31 |
| 2.2 Hábitos Alimentarios. | 31 |
| 2.3 Consumo alimentario: | 32 |
| 2.4 Autoproducción de alimentos: | 33 |
| 2.5 Buenas prácticas de sostenibilidad alimentaria: | 33 |
| 2.6 Disponibilidad Alimentaria: | 34 |
| 2.7 Acceso a los Alimentos: | 34 |
| 2.8 Seguridad Alimentaria: | 35 |
| 2.9 Diversidad Alimentaria: | 36 |
| CAPÍTULO III | 37 |
| MARCO METODOLÓGICO | 37 |
| 3.1 Enfoque de la investigación: | 38 |
| 3.2 Tipo de investigación: | 38 |

| | |
|---|-----|
| | II |
| 3.3 Unidad de análisis: | 38 |
| 3.3.1 Área de Estudio: | 39 |
| 3.3.2 Población | 40 |
| 3.3.3 Muestra: | 40 |
| 3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión: | 42 |
| 3.4.1 Validez del cuestionario: | 43 |
| 3.4.2 Confiabilidad del cuestionario: | 43 |
| 3.5 Diseño de la investigación: | 44 |
| 3.6 Operacionalización de variables: | 44 |
| 3.7 Plan piloto: | 48 |
| 3.8 Procedimientos de recolección de datos: | 49 |
| 3.9 Organización de los datos: | 50 |
| 3.10 Análisis de datos: | 50 |
| CAPÍTULO IV | 51 |
| PRESENTACIÓN DE RESULTADOS | 51 |
| 4.1 Perfil Sociodemográfico: | 52 |
| CAPÍTULO V | 123 |
| DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS | 123 |
| 5.1 Discusión e interpretación o explicación de los resultados: | 124 |
| CAPÍTULO VI | 133 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 133 |
| 6.1 CONCLUSIÓN | 134 |
| 6.2 RECOMENDACIONES | 136 |
| BIBLIOGRAFÍA | 137 |
| GLOSARIO Y ABREVIATURAS: | 143 |
| ANEXOS | 144 |
| Anexo 1. Consentimiento informado: | 145 |
| Anexo 2. Formulario para recolección de la muestra | 148 |
| Anexo 3. Datos obtenidos del plan piloto obtenido en mayo del 2021 | 167 |
| Anexo: 4 Carta aceptación del tutor | 224 |
| Anexo 5. Carta del lector. | 225 |
| Anexo6. Declaración jurada | 226 |

Índice de Figuras:

| | |
|--|-----|
| <i>Figura 1.1 Mapa de Tucurrique</i> | 39 |
| <i>Figura 2</i> | 54 |
| <i>Figura 3</i> | 55 |
| <i>Figura 4</i> | 56 |
| <i>Figura 5</i> | 57 |
| <i>Figura 6</i> | 58 |
| <i>Figura 7</i> | 59 |
| <i>Figura 8</i> | 60 |
| <i>Figura 9</i> | 61 |
| <i>Figura 10</i> | 62 |
| <i>Figura 11</i> | 63 |
| <i>Figura 12</i> | 64 |
| <i>Figura 13</i> | 65 |
| <i>Figura 14</i> | 66 |
| <i>Figura 15</i> | 67 |
| <i>Figura 16</i> | 68 |
| <i>Figura 17</i> | 69 |
| <i>Figura 18</i> | 70 |
| <i>Figura 19</i> | 71 |
| <i>Figura 20</i> | 72 |
| <i>Figura 21</i> | 73 |
| <i>Figura 22</i> | 74 |
| <i>Figura 23</i> | 76 |
| <i>Figura 24</i> | 77 |
| <i>Figura 25</i> | 78 |
| <i>Figura 26</i> | 79 |
| <i>Figura 27</i> | 80 |
| <i>Figura 28</i> | 81 |
| <i>Figura 29</i> | 82 |
| <i>Figura 30</i> | 83 |
| <i>Figura 31</i> | 84 |
| <i>Figura 32</i> | 85 |
| <i>Figura 33</i> | 94 |
| <i>Figura 34</i> | 95 |
| <i>Figura 35</i> | 102 |
| <i>Figura 36</i> | 103 |
| <i>Figura 37</i> | 104 |
| <i>Figura 38</i> | 105 |

| | |
|-------------------------|-----|
| <i>Figura 39</i> | 106 |
| <i>Figura 40</i> | 107 |
| <i>Figura 41</i> | 108 |
| <i>Figura 42</i> | 109 |
| <i>Figura 43</i> | 110 |
| <i>Figura 44</i> | 111 |
| <i>Figura 45</i> | 112 |
| <i>Figura 46</i> | 113 |
| <i>Figura 47</i> | 114 |
| <i>Figura 48</i> | 115 |
| <i>Figura 49</i> | 116 |
| <i>Figura 50</i> | 117 |
| <i>Figura 51</i> | 118 |
| <i>Figura 52</i> | 119 |
| <i>Figura 1</i> | 167 |
| <i>Figura 2</i> | 168 |
| <i>Figura 3</i> | 169 |
| <i>Figura 4</i> | 171 |
| <i>Figura. 5</i> | 176 |
| <i>Figura 6</i> | 177 |
| <i>Figura 7</i> | 178 |
| <i>Figura 8</i> | 179 |
| <i>Figura 9</i> | 180 |
| <i>Figura 10</i> | 181 |
| <i>Figura 12</i> | 183 |
| <i>Figura. 13</i> | 184 |
| <i>Figura 14</i> | 185 |
| <i>Figura 15</i> | 186 |
| <i>Figura 16</i> | 187 |
| <i>Figura 17</i> | 188 |
| <i>Figura 18</i> | 189 |
| <i>Figura 19</i> | 190 |
| <i>Figura 20</i> | 191 |
| <i>Figura 21</i> | 192 |
| <i>Figura 22</i> | 193 |
| <i>Figura 23</i> | 194 |
| <i>Figura 24</i> | 195 |
| <i>Figura 25</i> | 195 |
| <i>Figura 26</i> | 196 |
| <i>Figura 27</i> | 199 |
| <i>Figura 28</i> | 200 |
| <i>Figura 29</i> | 207 |
| <i>Figura 30</i> | 208 |
| <i>Figura 31</i> | 209 |
| <i>Figura 32</i> | 210 |
| <i>Figura 33</i> | 211 |
| <i>Figura 34</i> | 212 |
| <i>Figura 35</i> | 213 |
| <i>Figura 37</i> | 214 |

| | |
|------------------------|-----|
| <i>Figura 38</i> | 215 |
| <i>Figura 39</i> | 216 |
| <i>Figura 40</i> | 217 |
| <i>Figura 41</i> | 218 |
| <i>Figura 42</i> | 219 |
| <i>Figura 43</i> | 220 |
| <i>Figura 44</i> | 221 |
| <i>Figura 45</i> | 222 |
| <i>Figura 46</i> | 223 |

Índice de tabla

| | |
|---|-----|
| <i>Tabla.N°1</i> | 40 |
| <i>Tabla 2</i> | 42 |
| <i>Tabla 3. Operacionalización de variables</i> | 45 |
| <i>Tabla N°4</i> | 52 |
| <i>Tabla N°5</i> | 53 |
| <i>Tabla N°6</i> | 75 |
| <i>Tabla N°7</i> | 86 |
| <i>Tabla 8</i> | 87 |
| <i>Tabla 9</i> | 88 |
| <i>Tabla 10</i> | 89 |
| <i>Tabla 11</i> | 90 |
| <i>Tabla 12</i> | 91 |
| <i>Tabla N°13</i> | 92 |
| <i>Tabla N°14</i> | 96 |
| <i>Tabla 15</i> | 97 |
| <i>Tabla 16</i> | 98 |
| <i>Tabla N°17</i> | 99 |
| <i>Tabla N°18</i> | 100 |
| <i>Tabla N°19</i> | 101 |
| <i>Tabla N°20</i> | 121 |
| <i>Tabla N° 21</i> | 122 |
| <i>Tabla 1</i> | 170 |
| <i>Tabla 2</i> | 170 |
| <i>Tabla 3</i> | 172 |
| <i>Tabla 4</i> | 173 |
| <i>Tabla 5</i> | 175 |
| <i>Tabla 7</i> | 197 |
| <i>Tabla 8</i> | 198 |
| <i>Tabla 9</i> | 201 |
| <i>Tabla 10</i> | 202 |
| <i>Tabla 11</i> | 203 |
| <i>Tabla 12</i> | 204 |
| <i>Tabla 13</i> | 205 |
| <i>Tabla 14</i> | 206 |

Dedicatoria.

Mi dedicatoria es para mi hermano David Carvajal Araya y para todos aquellos que han perdido la batalla contra el cáncer, también quiero dedicar mi trabajo y todo mi esfuerzo a mi mamá Maritza Araya Sanabria y mi papá Hugo Carvajal Fernández por todo lo que han hecho por mí y mis hermanos.

Agradecimiento.

Primeramente, quiero agradecer a Dios a la virgen de los Ángeles por escuchar mis plegarias, a mi madre Maritza Araya Sanabria, por las madrugadas haciendo me el desayuno, a mi padre Hugo Carvajal Fernández, porque siempre me apoyaron en mi proceso como estudiante, también quiero agradecer a mis hermanos, Jessica, Adriana, David y Fran, a mis profesores en especial aquellos que me inspiran a ser una excelente profesional y siempre creyeron en mi animándome a siempre ir más allá, a la universidad y todo el personal por tan arduo trabajo de formar excelentes profesionales, hay tantas personas a quién agradecer, que está dedicatoria no tendría final.

Por eso culmino con un profundo agradecimiento a todos y todas que de alguna u otra forma estuvieron vinculados en mi proceso como estudiante, y a todos los que me ayudaron en la recolección de la información de mi trabajo de investigación.

Resumen.

Introducción: Las investigaciones previas muestran que diversos hogares experimentan diversos beneficios, como la frecuencia del consumo de vegetales, además que una encuesta de nutrición de 24 horas mostró un mayor consumo de hojas verdes verduras con alto contenido de hierro y vitamina A, entre las familias con huertos. **Objetivo general:** Comparar los hábitos y el consumo alimentario con existencia o no de autoproducción de alimentos, en personas de ambos sexos mayores a 30 años en Tucurrique de Cartago. **Metodología:** El estudio fue realizado en la comunidad de Tucurrique de Cartago, es una zona rural, con una muestra de 90 personas comprendida entre hombre y mujeres mayores de 30 años, que producen o no alimentos para autoconsumo. Los encuestado realizaron una encuesta virtual, basada en datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y consumo alimentario, en donde se aplicó la guía de diversidad alimentaria en el hogar. **Resultados:** Con respecto a los resultados obtenidos en la investigación se clasificó a los participantes en dos grupos, los que tenían hábitos de alimentación adecuado o no adecuado y los que tenían adecuado o no adecuado consumo alimentario, y si producían o no algún alimento para auto consumo, lo que resulto no haber relación entre ambos variables el ser productor y tener adecuados hábitos de alimentación, ya que de los 48 personas que si producen algún alimento para autoconsumo 24 tienen adecuados hábitos de alimentación y 24 no tienen adecuados hábitos de alimentación y de los 42 de las persona que no producen 19 tienen adecuados hábitos de alimentación y 23 no tienen adecuados hábitos de alimentación, en cuanto a los del consumo alimentario 10 personas del grupo de productores tienen un adecuado consumo alimentario y 38 no tienen un adecuado consumo alimentario, y para los del grupo de las personas que no producen 10 tienen un consumo alimentario adecuado y 32 no tienen un consumo de alimentos adecuado. **Conclusiones:** Según los resultados estadísticos de la investigación, se concluye que no existe relación en la comparación entre los hábitos y el consumo de alimentos con respecto a la presencia o ausencia de autoproducción de alimentos en la población estudiada.

Summary.

Introduction: Previous research shows that diverse households experience diverse benefits, such as frequency of vegetable consumption, in addition that a 24-hour nutrition survey showed a higher consumption of leafy green vegetables with high iron and vitamin A content, among families with vegetable gardens. **General objective:** To compare food habits and consumption with the existence or not of self-production of food, in people of both sexes over 30 years of age in Tucurrique de Cartago. **Methodology:** The study was carried out in the community of Tucurrique de Cartago, a rural area, with a sample of 90 people between men and women over 30 years of age, who produce or do not produce food for self-consumption. The respondents conducted a virtual survey, based on sociodemographic data, food habits and food consumption, where the household food diversity guide was applied. **Results:** With respect to the results obtained in the research, the participants were classified into two groups, those who had adequate or not adequate eating habits and those who had adequate or not adequate food consumption, and whether or not they produced any food for self-consumption, which turned out to be no relationship between both variables being a producer and having adequate eating habits, since of the 48 people who do produce some food for self-consumption 24 have adequate eating habits and 24 do not have adequate eating habits and of the 42 of the people who do not produce 19 have adequate eating habits and 23 do not have adequate eating habits, as for those of the food consumption 10 people of the group of producers have adequate food consumption and 38 do not have adequate food consumption, and for those of the group of people who do not produce 10 have adequate food consumption and 32 do not have adequate food consumption. **Conclusions:** According to the statistical results of the research, it is concluded that there is no relationship in the comparison between habits and food consumption with respect to the presence or absence of self-production of food in the studied population.

CAPÍTULO I
EI PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema:

No se encontró investigaciones previas para la población de Tucurrique de Cartago, que relacione los hábitos y el consumo alimentario nutricional, con el auto consumo de huertas para autoproducción, a pesar de tratarse de una zona rural donde la creación de huertas caseras para autoconsumo se facilita.

Asociado a la importancia de fomento y apoyo desde las diferentes organizaciones comunales y estatales a la creación de huertas caseras para autoconsumo y el seguimiento para aquellas personas que ya cuentan con una en sus casas, se encuentra la importancia de conocer si esta producción local de autoconsumo muestra relación estadísticamente significativa con los hábitos y consumo alimentario nutricional. Por lo que está investigación puede tomarse de base para más investigaciones de este tipo y que también pueda servir de guía a otras comunidades.

¿Cómo se relacionan los hábitos alimentarios con el consumo de alimentos de autoconsumo producidos en huertas caseras, en algunos pobladores de Tucurrique?

Con este enfoque se quiere enfatizar, el porqué de la distinción entre hábitos y consumo en el presente trabajo, primero se debe definir el consumo alimentario según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, como a las existencias alimentarias en los hogares, la cual responde a las necesidades nutricionales, a la diversidad, la cultura y las preferencias alimentarias, también tiene en cuenta aspectos como la inocuidad, la dignidad, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar, por otro lado se encuentran los hábitos alimentarios, los

cuales se definen como un conjunto de costumbre que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionados, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad, nivel de educación y acceso a estos, rara vez cambian o son difíciles de cambiar y que además son difíciles de modificar. A partir de los resultados que se logren después de la investigación, se pretende considerar el impacto que tiene la presencia de consumo de alimentos de autoproducción o ausencia de estos, con respecto a los hábitos alimentarios de los pobladores de la zona de Tukurrique, partiendo de que el consumo de alimentos puede verse afectado por el nivel educativo, orientación nutricional, especialmente en mujeres, desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos, malas prácticas de preparación de alimentos, inadecuada distribución de los alimentos dentro de la familia y costumbres alimentarias.

1.2 Antecedentes del problema:

Este apartado muestra estudios basados en estudios anteriormente realizados relacionados con el trabajo a desarrollar, en el ámbito nacional e internacional.

Antecedentes Internacionales:

Gerny, Marsh y Mwebembezi, (2021) La promesa y los desafíos de las huertas de vegetales en el hogar para mejorar la nutrición y el bienestar del hogar: nuevas pruebas del distrito de Kasese, Uganda. En 2017, el Centro Rwenzori de Investigación y Defensa (RCRA) inició un programa piloto de huertos familiares destinado a mejorar de forma sostenible la nutrición de hogares vulnerables en Kasese, Uganda. En 2019, el equipo de investigación investigó si la intervención en las huertas en los jardines para beneficio nutricional es un punto de entrada eficaz para lograr un amplio bienestar del hogar. Se recopilaron datos de

cincuenta hogares seleccionados al azar en cuatro sitios con diversos grados de exposición a la intervención del jardín. Los métodos incluyeron un cuestionario, innovador juego de clasificación de cartas (JCC), encuesta nutricional de recordatorio de 24 horas, entrevistas en profundidad e historias de casos de diversas mujeres de Kasese. Los hallazgos muestran que los hogares experimentan diversos beneficios y desafíos de las huertas según la línea de base de las condiciones, como el acceso a la tierra, el agua y el dinero, así como la calidad y coherencia del apoyo técnico y material recibido. La frecuencia de vegetales el consumo diario mostró los resultados positivos más consistentes en los hogares, mientras que una encuesta de nutrición de 24 horas mostró un mayor consumo de hojas verdes verduras con alto contenido de hierro y vitamina A entre las familias con huertos, lo que lleva a los niños (escenario JCC) y la mejora de la salud familiar. Además, más del setenta por ciento de las familias generaban ingresos de sus huertos, aunque variaron ampliamente en la capacidad de vender todo el año. Los ingresos de las huertas obtenidos por las mujeres productoras se gastan casi en su totalidad en bienestar infantil. En promedio, más del noventa por ciento de los hogares con huertos ahorran el diez por ciento de sus ingresos, principalmente a través de los grupos de ahorro de la aldea. Por lo tanto, con respecto a nuestra pregunta de investigación, hay evidencia para afirmar que una intervención de huerto doméstico para el beneficio nutricional puede ser un punto de entrada eficaz para lograr un mayor bienestar en el hogar. Esta conclusión está respaldada por numerosos estudios previos sobre iniciativas de jardinería para mejora de la nutrición en todo el mundo.

Fumagall, Fermani, Senes, Boffi, Pola, LInghilleri, (2020). Co-diseño sostenible con personas mayores: el caso de un jardín restaurativo público en Milán (Italia). El

envejecimiento demográfico y la evolución de los estilos de vida requieren nuevas estrategias para promover el bienestar y el envejecimiento activo de las personas mayores. El envejecimiento activo depende de muchos factores: algunos de ellos están relacionados con datos objetivos como el entorno físico, otros son elementos personales. Diseñar un pequeño espacio verde restaurativo sostenible en Milán, Italia. La sección de metodología describe el proceso de co-diseño y cómo se aplicó para incluir diferentes grupos de usuarios mayores en el diseño del área. Estos ejemplos son de gran importancia para la implementación de técnicas que ayuden al bienestar y calidad de vida a las personas mayores.

David, Pérez, Zigbee, et al (2021). La intervención de jardinería, cocina y nutrición en las escuelas aumentó la ingesta de verduras, pero no redujo el IMC: brotes de Texas: un ensayo controlado aleatorio por grupos. El objetivo de este estudio fue evaluar los efectos de una intervención escolar de un año de jardinería, nutrición y cocina (llamada Texas Sprouts) sobre la ingesta dietética, los resultados de obesidad y la presión arterial en niños de escuela primaria. Este estudio fue un ECA grupal basado en la escuela con 16 escuelas primarias que fueron asignadas al azar a la intervención Texas Sprouts (n = 8 escuelas) o al control (intervención retrasada, n = 8 escuelas). La intervención duró un año escolar (9 meses) y consistió en: a) Formación del Comité de Liderazgo del Jardín; b) un jardín de enseñanza al aire libre de 0,25 acres; c) 18 lecciones de jardinería, nutrición y cocina para estudiantes impartidas por educadores capacitados durante el año escolar; y d) nueve lecciones mensuales para padres. Se inscribieron en el estudio un total de 3135 niños (intervención n = 1412, 45%). La edad promedio fue de 9.2 años, 64% hispanos, 47% hombres y 69% elegibles para almuerzo gratis o reducido. La intervención en comparación con el control

resultó en un aumento de la ingesta de verduras (+ 0,48 frente a + 0,04 frecuencia / día, $p = 0,02$). No hubo efectos de la intervención en comparación con el control sobre la ingesta de frutas, bebidas azucaradas, cualquiera de las medidas de obesidad o presión arterial. Este programa de jardinería, nutrición y cocina basado en la escuela no redujo los marcadores de obesidad o la presión arterial, sí resultó en una mayor ingesta de vegetales. Es posible que se necesite un efecto más prolongado y sostenido del aumento de la ingesta de verduras para reducir los marcadores de obesidad y la presión arterial.

Caldera, Muguero, Gopar, Angeleri y Bellini, (2018), Monitoreo móvil del programa Pro Huerta en La Pampa. El programa Pro huerta tiene como meta principal promover la autoproducción de alimentos. Fomenta el desarrollo de huertas familiares y comunitarias a través de la entrega de insumos como semillas, plantines, frutales, animales de granja y herramientas, sumado a capacitaciones y asistencia técnicas relacionadas. Para la campaña 2015-2016 en La Pampa 7.717 personas de 42 localidades, retiraron el kit de semillas. Este programa realiza un monitoreo a campo de los beneficiarios del programa, para ello sortea al azar una proporción de beneficiarios a visitar personalmente para constatar la existencia de la huerta, si no se pudo lograr cuáles fueron los inconvenientes e indagar en aspectos técnicos productivos y necesidades de capacitación. Este relevamiento es realizado por los agentes de Pro Huerta y los promotores completando un formulario en papel. Posteriormente a la vuelta de la oficina el mismo es cargado en diferentes plataformas digitales (Excel, formulario de google) y procesado en esas mismas plataformas. El objetivo de la aplicación móvil presentada en este trabajo es brindar una herramienta que permita realizar el proceso de monitoreo más eficiente, ahorrando tiempo en el

relevamiento, evitando el uso del papel y la carga de datos en gabinete y procesando la información apenas está disponible.

Shrestha, Schindler, Odermatt, *et al* (2020) Estado nutricional y de salud de los niños 15 meses después de las intervenciones integradas de huertos escolares, nutrición, agua, saneamiento e higiene: un ensayo controlado aleatorio por grupos en Nepal. Este ensayo controlado aleatorizado por grupos tenía como objetivo evaluar los efectos de un programa de huertos escolares y las intervenciones de nutrición complementaria, agua, saneamiento e higiene (WASH) en la salud y el estado nutricional de los niños en dos distritos de Nepal. El ensayo incluyó a 682 niños de entre 8 y 17 años de 12 escuelas. Las escuelas se asignaron al azar a una de tres intervenciones: (a) programa de huertos escolares (SG; 4 escuelas, n = 172 niños); (b) programa de huertos escolares con intervenciones complementarias de WASH, salud y nutrición (SG +; 4 escuelas, n = 197 niños); y (c) ninguna intervención específica (control; 4 escuelas, n = 313 niños). Se emplearon los mismos procedimientos de campo y laboratorio en las encuestas de línea de base (marzo de 2015) y de línea final (junio de 2016). Se administraron cuestionarios para evaluar las condiciones de WASH en escuelas y hogares. La calidad del agua se evaluó mediante un kit Delagua. La ingesta dietética se determinó mediante la frecuencia de alimentos y un cuestionario de recordatorio de 24 horas. Los niveles de hemoglobina se midieron con el dispositivo digital HemoCue y se utilizaron como un indicador de la anemia. Las muestras de heces se sometieron a una serie de métodos de diagnóstico copro-microscópicos para la detección de protozoos intestinales y helmintos. Los cambios en los indicadores clave entre las encuestas de línea de base y de línea final se analizaron mediante modelos mixtos de

regresión logística y lineal. El retraso del crecimiento se redujo ligeramente en SG + (19,9 a 18,3%; $p = 0,92$) y en el control (19,7 a 18,9%). La anemia disminuyó ligeramente en SG + (33,0 a 32,0%; $p < 0,01$) y aumentó notablemente en el control (22,7 a 41,3%; $p < 0,01$), se encontró una disminución menor en el control (43,9 a 42,4%). Lavarse las manos con jabón antes de comer aumentó fuertemente en SG + (de 74,1 a 96,9%; $p = 0,01$, en comparación con el control donde solo se observó un ligero aumento de 78,0 a 84,0%). Se hizo una observación similar para el lavado de manos después de la defecación (aumento de 77,2 a 99,0% en SG + versus 78,0 a 91,9% en control, $p = 0,15$).

Una intervención integrada que consistió en huerto escolar, WASH, componentes de nutrición y salud (SG +) aumentó el consumo de frutas y verduras de los niños, disminuye las infecciones parasitarias intestinales y mejoró los hábitos de higiene.

Pineda y Estrada (2019), El Huerto como recursos de enseñanza-aprendizaje sobre cultura alimentaria. Los huertos urbanos son una técnica de obtención para diferentes especies agroalimentarias como hortalizas, plantas medicinales, aromáticas y ornamentales que pueden ser cultivadas por los miembros de una comunidad para producir sus propios alimentos y alcanzar el bienestar económico, social y familiar. El objetivo de este trabajo es presentar los resultados del proyecto de vinculación con la sociedad “El huerto como recurso de enseñanza-aprendizaje sobre cultura alimentaria” desarrollado en el Patronato de Amparo Social del cantón El Guabo con la participación de estudiantes de la carrera Ingeniería en Administración Agrícola y Comercialización de Productos Primarios y adultos mayores. A partir de la creación del huerto, se sembraron y plantaron diferentes hortalizas y plantas medicinales, se realizaron labores culturales (fertilización orgánica, riego y desyerbe), se aplicaron repelentes orgánicos y se realizaron cosechas de todos los

cultivos. Se realizó una encuesta a los adultos mayores cuyos resultados demostraron la cultura alimentaria adquirida por esta población lo que permitirá

Pérez, Gianzo, Hervás, Ruiz, Casis, Aranceta y el Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (2020), Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. El cierre de fronteras, el confinamiento de la población y el distanciamiento físico han sido las principales medidas instauradas en muchos países para contener el alcance y gravedad de la pandemia COVID-19. En este estudio se analizan los cambios en los hábitos alimentarios y en otros estilos de vida durante el periodo de confinamiento en un grupo de población en España. Material y métodos: Se ha realizado un estudio transversal, observacional en una muestra de conveniencia de personas mayores de 18 años de edad, reclutada de forma electrónica entre el 21 de abril y 8 de mayo de 2020 (semanas 6-8 de confinamiento) en España (n = 1036). El protocolo contemplaba datos sociodemográficos, características del confinamiento, hábitos de consumo alimentario y actividad física usuales, y modificaciones durante el periodo de confinamiento. Resultados: Los cambios más frecuentes se refieren a mayor consumo de fruta (27%), huevos (25,4%), legumbres (22,5%), verduras (21%) y pescado (20%) y reducción en el consumo de carnes procesadas (35,5%), cordero o conejo (32%), pizza (32,6%), bebidas alcohólicas destiladas (44,2%), bebidas azucaradas (32,8%) o chocolate (25,8%), con algunas diferencias sobre todo en función de la edad y el grado de adecuación de la dieta usual. Un 14,1% que habitualmente no cocina, lo hace en este periodo. El 15% no realiza ejercicio físico, 24,6% pasa sentado más de 9 horas diarias y el 30,7% de las personas fumadoras (14,7%) fuma más. Un 37% refiere no dormir bien. Conclusiones: Los participantes en este estudio refieren cambios

alimentarios en el periodo de confinamiento en España con tendencia hacia mayor consumo de alimentos saludables, menor consumo de alimentos de menos interés nutricional y aumento de la práctica de cocinar en casa.

Olvera, Schmook, Radel y Nazar (2017), Efectos adversos de los programas de apoyo alimentario en los hogares rurales de Calakmul, Campeche. Objetivo: se analizaron los efectos no deseados de los apoyos gubernamentales del Programa de Inclusión Social Prospera, Programa de Apoyo Alimentario (PAL), Programa Estratégico para la Seguridad Alimentaria (PESA) y Cocinas Escolares, en la producción de alimentos y en el patrón de consumo. Metodología. En el año 2015 aplicamos 46 encuestas y 32 entrevistas a beneficiarios, campesinos y funcionarios de los programas sociales, en un estudio de caso en dos comunidades de Calakmul, Campeche. Resultados. En el estudio se argumenta que, con estos programas, a pesar de las mejoras en el estado de nutrición, la ingesta de alimentos altamente energéticos, ricos en grasas, azúcares y sodio, ha incrementado. La gente de las dos comunidades tiende a consumir alimentos altamente industrializados, mientras que la producción e ingesta de los alimentos producidos en las milpas y los de traspatio disminuyen. La desinformación, el bajo nivel educativo, la nula educación nutrimental y la gran disponibilidad de alimentos industrializados, son algunos de los factores que contribuyen a tal consumo. Limitaciones. Fue una limitante durante el trabajo de campo acceder a la información oficial de los programas Prospera, PESA, PAL y Cocinas Escolares, sobre cómo funcionan en la práctica dentro de las comunidades. No obstante, esta situación se compensó realizando entrevistas a profundidad a funcionarios públicos y en especial a los beneficiarios de los programas antes mencionados, para conocer a fondo cómo funciona cada programa social. Conclusiones. Se concluye que los

programas públicos analizados requerirían componentes educativos más claros respecto a la calidad de los alimentos consumidos. Aunque no es el objetivo central de los programas analizados fomentar la producción de alimentos deben de estimular la producción de alimentos tradicionales y sanos mediante programas educativos.

Monroy, Ponce, Colín, Monroy y García (2016). Los huertos familiares tradicionales son unidades productivas de las comunidades campesinas del Estado de Morelos, México, las cuales se caracterizan por su riqueza de especies frutales, cuyo manejo está determinado por el significado cultural local de las especies. La estructura ecológica es resultado del conocimiento social que asegura la producción de alimentos y la escasez de agua. El objetivo fue analizar la importancia de los huertos familiares tradicionales en la seguridad alimentaria de la comunidad de Pueblo Nuevo, Tlaltizapán, Morelos, México. Para su contrastación se emplearon técnicas ecológicas y etnobotánicas. La riqueza de plantas fue de 45 especies y dos variedades, con uso múltiple y de tres animales domésticos alimentarios, dos de compañía y uno de carga. La escasez de agua extrema se resuelve de tres formas, 1. Administrando con autonomía social su abasto y distribución, 2. El agua de los servicios de limpieza se reutiliza y 3. Se capta agua de lluvia. La producción sostenida de alimentos vegetales y animales domésticos y el destino para auto abasto permite la seguridad alimentaria de las comunidades campesinas de Morelos, México.

Reddiar, Krishnamurthy, Rajagopal y Peralta (2017), Agricultura familiar para el desarrollo rural incluyente. Las comunidades indígenas Mayas de la península de Yucatán han practicado la antigua tradición de agricultura familiar, en particular los huertos caseros, para garantizar su seguridad alimentaria. Con el objetivo de mejorar la práctica tradicional

considerando paradigmas de la ciencia moderna, por una parte, se colectaron datos para definir la complejidad estructural y diversidad funcional a partir de 20 huertos familiares en cinco comunidades: X - Maben, X - Pichil, X - Yatil, San José II y Melchor Ocampo; y por otra, se organizaron grupos de discusión para dilucidar la estrategia de gestión practicada por las comunidades nativas. Los resultados mostraron que los huertos son manejados principalmente por mujeres. También mostraron que el propósito principal del crecimiento y mantenimiento de los huertos familiares es garantizar la producción de alimentos nutritivos durante todo el año. Y, por último, que los huertos caseros también sirven para propósitos secundarios tales como la provisión de productos y servicios para la medicina tradicional. El estudio sugiere que se debe promover e invertir en huertos caseros para mejorar las estrategias de desarrollo incluyente en ambientes socio-culturales y biofísicos similares.

Antecedentes Nacionales:

A partir del año 2010, cuando entra en vigencia la Ley para la Gestión Integral de residuos n° 8839, La Gaceta n°135 del 13 de julio, indica que las municipalidades se encuentran en la obligación de tratar de manera responsable los residuos sólidos de su localidad. Debido a esto la comunidad de Guácimo, provincia de Limón. El cantón de Guácimo, el cual cuenta con 576,48 kilómetros cuadrados de extensión y está conformado por cinco distritos: Guácimo, Mercedes, Pocora, Río Jiménez Y Duacari. Su población es de 41 266 habitantes, según el Instituto de Estadística y Censo (INEC, 2011). En este estudio hubo la participación de 171 viviendas, en donde se aplicó una prueba piloto a veinte personas mayores de edad, las cuales no eran parte de la muestra, para verificar la comprensión de

las preguntas y el tiempo estimado de respuesta, en cuanto los resultados obtenidos, el 74 % de la muestra en estudio son mujeres, se determinó que el 67% de los encuestados cuentan con estudio de primaria y la profesión u oficio sobresaliente es el de ama de casa, con un 44 % , la investigación evidenció que a pesar del conocimiento previo por parte de los encuestados con respecto a las huertas orgánicas, es necesario fortalecerlos, ya que la generación de residuos por medio del compostaje para el abono utilizado para las huertas, se convierte en una práctica de bajo costo, que brinda beneficios sociales, económicos y ambientales.

En un estudio realizado, en el 2019, por el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), en donde se analizan comparativamente los precios y costos de producción de hortalizas cultivadas de manera orgánica y convencional. El estudio consistió en formular un cuestionario para consultar a dos grupos de productores, uno conformado por 10 productores de hortalizas orgánicas y otro por 10 productores dedicados a la producción convencional, el cuestionario, se basó en 19 preguntas cerradas sobre costos de inversión, costos de producción, ingresos, relación costo-beneficio. Las hortalizas seleccionadas fueron culantro (*Coriandrum sativum*), lechuga, (*Lactuca sativa*), papa (*Solanum tuberosum*), zanahoria (*Daucus carota*), apio (*Apium graveolens*) y brócoli (*Brassica oleracea*). Los resultados obtenidos fueron agrupados por costos de producción y precio en ferias del agricultor, en donde el precio de venta de los productos orgánicos por unidad comercializada fue superior al de prácticas convencionales en todos los casos, además se evidenció que los productores convencionales presentaron mayor costo total de producción con respecto a los productos orgánicos. Esto se debe a las prácticas que la producción convencional lleva, como lo es la demanda y compra de insumos externos y a la utilización

de métodos de tránsito y rodaje de maquinaria, no siendo así la producción orgánica, en donde propone baja dependencia a la compra de insumos externos, debido a que la mayor parte de estos son producidos en la finca.

En el 2014, el Ministerio de Educación Pública, según el acuerdo 03-15-2014 en este acuerdo del consejo superior de Educación (CSE), se menciona que la huerta estudiantil constituye un recurso para la enseñanza de la agricultura.

Por otra parte el gobierno también está desarrollando por medio del Ministerio de Educación Pública, la implementación de huertas escolares, con base en el proyecto FAO/GCP/RLA/180/BRA, fortalecimiento de los programas de alimentación en el marco de la iniciativa América latina y Caribe Sin hambre 2025, este proyecto inicia en Brasil, a través del fondo nacional de desarrollo de la educación del ministerio de la educación (FNDE/MEC) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), formando una alianza en el marco de la Iniciativa América latina y Caribe Sin Hambre 2025, con la finalidad de contribuir al fortalecimiento de las políticas de alimentación escolar sostenibles en países de América Latina y el caribe, por lo que en 2013, CR solicita participa en el proyecto “Fortalecimiento de los Programas de Alimentación Escolar en el marco de la Iniciativa América latina y Caribe Sin Hambre 2025 a partir de la experiencia Brasileña”. Esta iniciativa reconoce la importancia de fortalecer los programas de alimentación escolar, mediante el fortalecimiento de la agricultura familiar, la seguridad alimentaria y nutricional y el desarrollo rural sustentable. La representación de la FAO en CR considera que este manual contribuye significativamente en el fortalecimiento de las huertas estudiantiles como herramienta

pedagógica se espera que esa guía llegue a hacer un aporte valioso al desarrollo curricular del MEP, en particular para los programas de Estudio de Ciencias de I y II Ciclo.

Según la situación del estado nutricional y alimentario de Costa Rica, realizado en 2003, en donde la Encuesta Nacional de Nutrición de 1996 y la Encuesta Nacional de Consumo Aparente de Alimentos 2001, las principales fuentes de los macronutrientes y energía a la población los clasificaron en energía alimentos como el arroz, azúcares y grasas, el siguiente grupo fue el de carbohidratos, como el arroz, azúcar, derivados de trigo, las proteínas como: carnes, frijoles, arroz, quesos y huevos, y en el último grupo se encuentran: los aceites, carnes, leche y quesos.

En un estudio realizado por la Universidad de Costa Rica, en 2020, sobre el Reencuentro con el Trueque y los Sabores Familiares en el Ámbito Comunitario de Costa Rica, en medio de la pandemia Covid-19. En esta investigación cualitativa en donde se estudian tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica, la cual comprende revisión documental y 20 entrevistas semiestructuradas por teléfono o video llamadas, aplicadas durante el periodo de abril a julio del 2020 a líderes comunitarios, productores y emprendedores de diversas partes del país, la participación fue voluntaria, 11 mujeres y 9 varones, con un promedio de edad de 47,5 años. Este estudio quiere encontrar los cambios en la alimentación y seguridad alimentaria y nutricional en la población costarricense, que durante la pandemia se han visto alterados y ha logrado que se implementen técnicas ancestrales entre provincias, como fue el caso del trueque entre Cartago y Puntarenas, esto

ocurre por la necesidad que tienen estos pobladores de colocar sus productos, entonces se dio el intercambio entre dos provincias cuyos productos son diferentes, evitando el desperdicio de alimentos.

Por otra parte, también ahí se menciona un gran interés de las personas por la siembra de hortalizas y cuidado de árboles frutales y animales, como cerdos y gallinas, lo que contribuye con una mayor diversificación de la dieta, promoviendo la seguridad alimentaria (Sedo-Masis, 2020).

I.I.2 Delimitación del problema:

La muestra del estudio se realizó con los habitantes de la comunidad de Tucurrique mayores de 30 años hombres y mujeres, los cuales tengan o no producción de huertas para autoconsumo. Las personas de este estudio deben residir en Tucurrique por más de 5 años en el momento de la recolección de los datos.

1.2.1 Justificación:

Siendo Tucurrique un cantón eminentemente rural, caracterizado porque la mayor cantidad de su población se dedica al cultivo de alimentos como culantro, chile, árboles frutales, palmito, verduras como la yuca, camote, y el producto que más caracteriza al pueblo de Tucurrique es el peñibaye, aún no cuenta con ningún estudio científico que responda la interrogante de si están o no relacionados los hábitos y el consumo alimentario nutricional

con la existencia de producción para autoconsumo o no. Al no estar estudiado, se desconoce el impacto que pueda tener en la dieta de esta población los productos de autoproducción, con el interés de responder esa inquietud se realiza esta investigación.

Dentro de las variables a considerar, también están las asociadas al hecho que a pesar de que Tucurrique es una zona rural, también se ha visto afectado por la inclusión de comida rápida, por parte de algunas pequeñas sodas, o inclusive ventas clandestinas en hogares, donde se producen alimentos con alto contenido calórico, aspectos que también influyen en los hábitos y consumo alimentario nutricional.

1.3 Pregunta de la investigación:

¿Existe diferencia entre los hábitos y el consumo alimentario de las personas de ambos sexos mayores a 30 años que viven en Tucurrique que tienen producción de alimentos para el autoconsumo con las que no la tienen?

1.3 Objetivos de la investigación:

A continuación, se presentan el objetivo general y específicos, en los cuales se basa la presente investigación.

1.3.1 Objetivo General:

Comparar los hábitos y el consumo alimentario con existencia o no de autoproducción de alimentos, en personas de ambos sexos mayores a 30 años en Tucurrique de Cartago.

1.3.2: Objetivos específicos:

1. Caracterizar socio demográficamente a la población de estudio.
2. Conocer los hábitos alimentarios de las personas de ambos sexos mayores a 30 años en Tucurrique de Cartago
3. Medir el consumo alimentario de la población de estudio.
4. Identificar la autoproducción de alimentos en la población de estudio.
5. Comparar los hábitos alimentarios con existencia o no de autoproducción de alimentos de la población de estudio.
6. Comparar el consumo de alimentos con la existencia o no de autoproducción de alimentos de la población de estudio.

1.4 Alcances y Limitaciones:

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

1.4.1 Alcances de la Investigación:

El estudio se basó en la población exclusivamente de Tucurrique, se analizan los hábitos alimentarios y consumo de alimentos de los pobladores, lo cual permite identificar los principales factores externos que afectan a la población en estudio.

La información que se obtiene en este estudio permite generar un panorama que ayude a futuras investigaciones y además mostrar información nutricional con respecto a hábitos y consumo de alimentos de la población en estudio.

1.4.2 Limitaciones de la Investigación:

La investigación se realizó vía virtual, debido al confinamiento ocasionado por la pandemia del covid-19, causando limitaciones como el contacto humano entre entrevistador y entrevistado, para lograr un mejor alcance, en el área de recolección de los datos de alimentación.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO:

2.1 Agricultura Familiar:

Lo entiende como un sistema de producción de bienes alimentarios de vital importancia para el desarrollo de las zonas rurales, asegurando una forma de vida digna para millones de personas en el campo (Valenciano-Salazar, Pagani-Centeno, Álvarez Madrigal, 2020).

“La AF promueve el desarrollo asociativo, integral y sustentable y los principios del comercio justo, incorpora, valora y respeta a todos los miembros de la familia desde las perspectivas de la inclusión y la multiculturalidad y promueve el arraigo y la identidad para la integración generacional” (Comité Nacional de Agricultura Familiar de Costa Rica, MAG, 2012).

2.2 Hábitos Alimentarios.

Los hábitos alimentarios son costumbres alimentarias que vienen determinadas por la forma en la que se preparan los alimentos, la forma de selección de alimentos y su forma de consumo. Además, estos hábitos están influenciados por componentes de la seguridad alimentaria, tales como acceso y la disponibilidad de alimentos (Aguilar, Haroline, 2019).

Como bien lo define, Antonio López Espinoza y Claudia Rocío Magaña Gonzáles, en su libro Hábitos alimentarios, psicobiología y socio antropología de la alimentación... menciona que un hábito puede ser aun en ausencia de alimento. Es decir, la presencia de alimento no es necesaria para que un hábito se clasifique como alimentario. Es ahí donde él menciona el hábito adquirido mediante condicionamiento de apetito, forma de aprendizaje asociativo en el cual el alimento desempeña un papel central, o están aquellos

otros hábitos que se caracterizan como innatos, por ejemplo, el niño recién nacido que succiona el pecho de la madre, y lo realiza por un periodo largo, sin que nadie antes se lo hubiese dicho.

También se les conoce como hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en la alimentación. El identificar los alimentos ingeridos por la población, la frecuencia con que se consumen y su aporte energético y nutricional, para establecer programas adaptados a las necesidades y problemáticas del grupo en estudio (Vilca-Lupacca, 2018).

2.3 Consumo alimentario:

Según la FAO, el consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias, se deben tomar en cuenta aspectos como la inocuidad de los alimentos, dignidad de la persona, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad de los alimentos (FAO, 2014).

El consumo alimentario no solo se determina con el poder de adquisición que posee un hogar, si no que a su vez se toma en cuenta a la persona que se encarga de la compra de los alimentos y a su vez de la preparación, porque cada uno de los hábitos que se aprende dentro de un hogar se ven influenciados por la persona que lidera en la preparación y compra de los mismos. Dichos hábitos a su vez son influenciados por el medio ambiente en el que se desenvuelve un determinado grupo poblacional y los medios de comunicación, debido a que este medio en la actualidad tiene un papel muy importante en la selección y

el consumo de los alimentos, en las diferentes presentaciones como: alimentos frescos, congelados, enlatados o preparados (Pérez, 2015)

2.4 Autoproducción de alimentos:

La producción de alimentos a nivel familiar o comunal es el conjunto de actividades relacionadas con la selección utilización de hortalizas, árboles frutales y cría de animales para ser consumidas como alimento, lo que permite aumentar la disponibilidad, la variedad, mejorar el valor nutritivo de la dieta y la economía familiar (OPS, sf).

2.5 Buenas prácticas de sostenibilidad alimentaria:

El enfoque de sostenibilidad es integral, por lo tanto, debe incluir los sistemas alimentarios, desde gestión de los recursos naturales, los servicios económicos y sociales y que vincule el manejo de las pérdidas y desperdicios de alimentos. La propuesta es avanzar hacia sistemas alimentarios sostenibles, mejorando la eficiencia de los procesos y en especial la inclusividad de todos los actores, generando resultados y beneficios más equitativos. Por lo cual se plantean varios principios como guía de la sostenibilidad para los sistemas alimentarios, por ejemplo; Gestión y conservación de recursos naturales, uso eficiente de recursos naturales para la producción, protección de los medios de vida rurales, mejora de la equidad y el bienestar rural, aumento de la resiliencia de las personas y comunidades, establecimiento de mecanismos de gobernanza responsables y eficaces, fortaleciendo la institucionalidad y la inversión.

“Es aquel que garantiza la seguridad alimentaria y la nutrición de las personas de tal forma que no se pongan en riesgo las bases económicas, sociales y ambientales de la seguridad alimentaria de futuras generaciones.” (HLPE, 2014)

2.6 Disponibilidad Alimentaria:

Se refiere a los suministros de alimentos en un país, se refiere a cantidad y variedad de alimentos inocuos y de buena calidad. De esta manera, muchos países que tengan bajos ingresos y déficit alimentario, deben mejorar y aumentar la producción de los alimentos. La mayoría de los alimentos en el mundo provienen de los cereales, el segundo gran conjunto proviene de cosechas de raíces y el tercero de legumbres o leguminosas. Los países en desarrollo producen más cantidad de todos estos artículos que los países industrializados.

2.7 Acceso a los Alimentos:

El acceso a los alimentos, tienen que ver con los asuntos económicos, la infraestructura y las preferencias de los consumidores inciden a los alimentos o demanda alimentaria. Es por esto que, a mayor ingreso económico por familia, mayor poder adquisitivo para la compra de alimentos, sin embargo, el precio de los alimentos afecta el suministro y la demanda de estos, los precios bajos dan menos ingresos a los agricultores por sus productos y si caen

demasiado no podrán producir o vender, sin embargo, este factor representa un aumento en la capacidad de compra del consumidor.

2.8 Seguridad Alimentaria:

Garantizar la seguridad alimentaria de toda la población mundial requiere la consecución de medidas dirigidas a fortalecer y mejorar la agricultura, lo cual incluye un aumento tanto en la producción agrícola, la protección de la biodiversidad de especies animales y vegetales comestibles de acciones destinadas a evitar la degradación ambiental. A escala internacional la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés) es la encargada de impulsar y coordinar las acciones estatales para mejorar la seguridad alimentaria de la población (Valenciano et al, 2020).

El concepto de seguridad alimentaria aprobado en el marco de la cumbre mundial sobre alimentación desarrollada por la FAO en el año 1996 sostiene que:

“Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias a fin de llevar una vida activa y sana” (FAO, 2010, pág. 9).

2.9 Diversidad Alimentaria:

Es definida como el número de grupos de alimentos consumidos durante un periodo de referencia determinado. La herramienta usa un método cualitativo abierto de recordatorio, el cual se basa en la recopilación de la información sobre los alimentos y bebidas consumidos durante un periodo de 24 horas, el cual puede ser aplicado de manera individual o a nivel de hogar (FAO, 2010).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque de la investigación:

Por su enfoque esta investigación es cualitativa y cuantitativa, debido a que por medio de un cuestionario se da la recopilación de la información para poder medir las variables, en donde se obtienen datos para el análisis estadístico, a la vez que se observan para su posterior análisis variables que permiten una mayor comprensión y análisis desde la interacción de lo cuantitativo con lo cualitativo.

3.2 Tipo de investigación:

La investigación es de tipo correlacional, debido a que busca relacionar los hábitos y el consumo alimentario nutricional de los habitantes de Tucurrique de Cartago con el autoconsumo de alimentos o no.

3.3 Unidad de análisis:

A continuación, se detallan las unidades de análisis de estudio y se determinan cuáles son las áreas de estudio, con qué población y muestra se trabaja.

Según Brown (2021), alcanzar los 30 años puede caracterizarse por la adquisición de mayores responsabilidades, incluyendo tener hijos, proveer y cuidar una familia, consolidar una carrera y participar en asuntos comunitarios y cívicos. Es posible que durante esta época se renueve el interés en la nutrición “por los niños” y, además, aumenta

3.3.2 Población

Según la información oficial obtenida de la base de datos del INEC, por edad y distrito, Tukurrique cuenta con una población de 5580 personas, para esta investigación se incluye personas mayores de 30 años, lo cual se subdivide de la siguiente manera.

Tabla.Nº1 Población total proyectada al 30 de junio por grupos de edades

| Clasificación por edad | Cantidad |
|-------------------------------|-----------------|
| 30 - 39 | 848 |
| 40 – 49 | 658 |
| 50 – 59 | 663 |
| 60 – 69 | 431 |
| 70 – más de 75 | 323 |
| Total | 2923 |

Fuente: Población total proyectada al 30 de junio por grupos de edades, según provincia, cantón, distrito y sexo INEC, 2021.

3.3.3 Muestra:

Tomando en cuenta que la población es de 2923 personas adultas, mayores de 30 años, conformado por mujeres y hombres, se consideran los siguientes aspectos para determinar la muestra probabilística:

La fórmula por utilizar para una población conocida es la siguiente:

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

Donde

n=número de personas que incluirá la muestra.

N= número de adultos mayores de 30 años de la comunidad de Tucurrique.

Z: Coeficiente de confianza al 95% = 1,96:

Desviación estándar = 0,3 Kg/habitante/día

E: Error permisible = 0,05 Kg/habitante/día

$$n = \frac{2923 (1,96)^2 (0,5)(0,5)}{(0,1)^2 (2923 - 1) + (1,96)^2 (0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{2807,24}{30,18}$$

$$n = 91 \text{ personas mayores de 30 años}$$

La muestra total que se utiliza para el estudio es de 91 personas mayores de 30 años que cumplan los siguientes criterios de inclusión.

A fin de obtener representación de las personas con autoconsumo y sin él se entrevistará a 45 personas con autoconsumo de alimentos y a 45 personas que no cuenten con producción para el autoconsumo de alimentos

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión:

Para la participación de la investigación, las personas deben cumplir con los siguientes criterios de inclusión y no tener los criterios de exclusión

Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión de la población.

| Criterios de inclusión: | Criterios de exclusión: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Contar con más de 5 años de vivir en la comunidad de Tucurrique. | <ul style="list-style-type: none"> ● Persona que forme parte de la misma familia de una persona ya entrevistada |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Edad 30 años o más. | <ul style="list-style-type: none"> ● Personas que no firmen el consentimiento informado |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Firmar el consentimiento informado | <ul style="list-style-type: none"> ● Personas con incapacidad para leer y escribir |

Fuente: Elaboración propia, 2021

3.4 Instrumentos para la recolección de la información:

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

- a) Perfil sociodemográfico: en este se incluye preguntas como la edad, sexo, escolaridad, ingresos mensuales, composición familiar de la población muestra y si cuenta con producción de alimentos para el autoconsumo.
- b) Hábitos alimentarios: se indaga sobre diferentes prácticas culinarias como: al vapor, frito, en freidora de aire, entre otros, además de las porciones que acostumbra comer de los grupos de alimentos como: frutas, vegetales, hortalizas, patrones culturales, horarios de alimentación, nociones de alimentación, y estilos de vida saludable y no saludable.
- c) Consumo alimentario se usa el instrumento diseñado por la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO por sus siglas en inglés que se llama “Guía para medir la Diversidad Alimentaria a Nivel Individual y del Hogar”

3.4.1 Validez del cuestionario:

Para obtener los datos de la investigación, se realiza un cuestionario con el fin de obtener la información correspondiente a la investigación, para la validez de este cuestionario se aplica un plan piloto para poder comprobar el entendimiento del mismo, por parte de la población encuestados. Este plan piloto se aplica a un 10% de la población con respecto a la muestra.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario:

De igual forma, la confiabilidad del instrumento se determina por medio de la ejecución de un plan piloto al 10% de muestra total. Por lo que las características de las personas

incluidas en el plan piloto responden a los criterios de inclusión que se utilizan con la población total.

3.5 Diseño de la investigación:

La investigación corresponde a un estudio **no** experimental, transversal. El diseño no experimental se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea con el fin de responder al planteamiento del problema. El diseño es de corte transversal y se clasifica como un estudio observacional de base individual que suele tener un doble propósito: descriptivo y analítico.

3.6 Operacionalización de variables:

El siguiente cuadro de operacionalización de cada una de las variables escogidas, para la elaboración de este trabajo de investigación.

Tabla 3. Operacionalización de variables

| Objetivo específico | Variable | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensión | Indicadores | Instrumento |
|---|-------------------------|--|---|--|---|-------------|
| Caracterizar socio demográficamente a la población de estudio | Datos sociodemográficos | Refiere a las características generales y al tamaño de un grupo poblacional. Estos rasgos dan forma a la identidad de los integrantes de esta agrupación. La edad, el género, la actividad laboral y el nivel de ingresos, | Se aplica un cuestionario de preguntas y cerradas, en donde se preguntan datos sobre edad, género, nivel educativo, ocupación | Edad | 30 a 65 años 65 a 79 años Más de 80 años | Encuesta |
| | | | | Nivel educativo | Primaria completa o Incompleta, Secundaria Incompleta o Secundaria Completa o Técnico, Universidad Completa Incompleta, Maestría, Doctorado | |
| | | | | Ocupación | Trabajo en lo propio, (agricultura, ganadería, negocio propio) Trabajo asalariado (industria, gobierno, comercio) Pensionado, Desempleado Ama de casa Estudiante 1 a 2 2 a 3 3 a 5 Más de 5 | |
| | | | | Sexo | Masculino Femenino | Encuesta |
| Objetivo específico | Variable | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensión | Indicadores | Instrumento |
| | | | | personas conforma n su núcleo familiar | Niños menores a 3 años, Mayores de 3 a 5 años, 6 a 17 años, De más de 19 a 65, Mayores a 65 a 79, 80 o más | |
| | | | | rangos de edad padecimientos | DM tipo 2, Hipertensión, colesterol y TGC, Obesidad, problemas en los riñones, problemas de bajo peso, problemas en los pulmones, problemas psicológicos | |

— Continua

Continuación Tabla 3. Operacionalización de variables

| Objetivo específico | Variable | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensión | Indicadores | Instrumento |
|--|------------------------|--|--|--|---|---|
| Conocer los hábitos alimentarios de las personas de ambos sexos mayores a 30 años en Tucurrique de Cartago | Hábitos Alimentarios | Es el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos, (FAO). | Se aplica un cuestionario, para conocer sobre los hábitos alimentarios de la población en estudio. | Tiempos de comida entre semana y fines de semana | Desayuno, merienda, mañana, almuerzo, merienda de la tarde, cena, merienda nocturna, Al vapor Hervido Frito Cocimiento lento En freidora de aire | Encuesta |
| | Diversidad Alimentaria | La diversidad alimentaria es una medida cualitativa del consumo de alimentos que refleja el acceso de los hogares a una variedad de alimentos, así como una medida indirecta (proxy) de la adecuación de nutrientes de la dieta individual. (FAO). | | Métodos de cocción | En compañía de otras personas o sólo | |
| | | | | Ambiente donde se consumen los alimentos | Sentado a la mesa, sentado bajo un árbol, sentado en el carro, sobre el caballo, en pie, viendo televisión, revisando el celular u otros. | |
| | | | | Horarios de comida | Desayuno Merienda Almuerzo Café de la tarde Cena | |
| | | | | Diversidad Alimentaria Según HDDS – FAO | Cuánto tiempo dispone o utiliza para el consumo de Desayuno Meriendas Almuerzo Cena | Diversidad Alimentaria Según HDDS – FAO |
| | | | | | Ver anexo 3 | |

Continúa

Continuación Tabla 3. Operacionalización de variables

| Objetivo específico | Variable | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensión | Indicadores | Instrumento |
|--|-----------------------------|--|--|--|---|-------------|
| Medir el consumo alimentario de la población de estudio. | Consumo alimentario | El patrón de consumo se refiere a la frecuencia con que se consume un alimento, se rige por una serie de factores como, hábitos, costumbres, tiempo, lugar, con el fin de satisfacer sus necesidades tanto nutritivas como sociales (Caballero, 2017 citado en Díaz, 2009). | Se aplica un cuestionario, para conocer sobre el consumo alimentario de la población en estudio. | Consumo de vegetal Consumo de frutas Consumo de hortalizas | 1 vez al día 1 a 2 veces al día Más de 3 veces al día 1 vez al día 1 a 2 veces al día Más de 3 veces al día 1 vez al día 1 a 2 veces al día Más de 3 veces al día | Encuesta |
| Identificar la autoproducción de alimentos en la población de estudio. | Autoproducción de alimentos | Se considera como la producción de alimentos que tiene lugar en parcelas, que se utiliza para la alimentación del hogar y que es consumida sin otra transformación diferente a la culinaria. Esta definición ha sido la referente en Colombia por diferentes entidades de orden nacional (ENSIN 2015). | Se aplica un cuestionario, para conocer la presencia o no sobre la autoproducción de alimentos de la población en estudio. | cultiva en su hogar Alimentos sembrados | Sí o no Legumbres Leguminosas Frutas Vegetales Harinosos Vegetales no harinosos Plantas medicinales para infusión | Encuesta |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

3.7 Plan piloto:

El plan piloto se realiza con 10 personas mayores de 30 años, las personas encuestadas residen en la provincia de Cartago específicamente en el área de Tejar del Guárco, Guadalupe de Cartago, la duración estimada de la prueba por persona es de 20 min.

A continuación, se detallará los errores más frecuentes presentes en el instrumento de recolección:

- En la pregunta número 10 que corresponde a los tiempos de comida realiza usted entre semana y la número 11 que corresponde al consumo de tiempos de comida los fines a nivel global, con estas dos preguntas se pretende conocer los hábitos alimentarios de las personas encuestadas, tanto de los que no producen alimentos como los que sí producen y consumen, pero esta pregunta al ser tan global dificulta al graficar los resultados esto con una muestra pequeña de 10 personas, ya que no todos realizan los mismos tiempos de comida, ahora con la muestra completa se complica aún más, es por eso que se decide realizar las preguntas de manera individual, que cada momento (entre semana o fin de semana) junto con tiempo de comida (desayuno, almuerzo, meriendas, cena), en la pregunta 44 que corresponde al recordatorio de 24 h en donde no está como opción obligatoria, la cual se debe cambiar a que la respuesta sea obligatoria, también es importante conocer que las personas no están acostumbradas a mencionar sus alimentos, con porciones o cuánta cantidad del alimento consumieron, así que mencionan los alimentos de manera cualitativa, por lo que el recordatorio de 24 h, no va a medir los hábitos individuales de cada uno de los encuestados, pero sí muestra la diversidad de los alimentos que los encuestados consumen. Es por esto que se decide realizar el

recordatorio de 24 h incluyendo medidas caseras, por ejemplo, utilizando como medidas la cucharada, taza, palma de la mano, por ende, al inicio de esta pregunta en particular el encuestado puede ver en el encabezado las instrucciones que detallan las imágenes de las medidas representativas de las porciones de alimentos que consumieron el día antes de la encuesta.

- Por otro lado, en la pregunta número 45 sobre el consumo de algunos alimentos a nivel del hogar, la cual tiene como objetivo demostrar el consumo de los diferentes grupos de alimentos dentro del núcleo familiar tuvieron dos respuestas, lo cual puede confundir los resultados por lo que se decide, limitar la respuesta a una sola opción por grupo de alimentos.

3.8 Procedimientos de recolección de datos:

Por medio de la plataforma de formularios de Google, se diseña un instrumento de preguntas cerradas, el cual es suministrado a las personas mayores de 30 años por medio de un enlace que tiene acceso a este, que es enviado a cada uno por medio de la plataforma de WhatsApp, a fin de asegurar que las personas participantes en la prueba piloto no pertenezcan al grupo de interés de la investigación. El link de la encuesta de Google formularios, fue enviado a cada uno de los diez participantes en donde primero se les mencionó que si tenían alguna duda o imposibilidad de responder el formulario contaban con la disposición de la investigadora, para la resolución de preguntas relacionadas con nivel técnico o de comprensión de la pregunta, de los 10 participantes ninguno hizo uso de esa ayuda, al responder cada formulario respondió a la investigadora cuando ya lo habían enviado.

Se comparte el consentimiento informado, que se ubica en la parte superior del documento, por consiguiente, debe ser aceptado para poder continuar con las siguientes preguntas del formulario. El instrumento cuenta de 54 preguntas, las primeras preguntas son sobre sexo, edad, escolaridad, rango de edad, posterior a esto conformación del núcleo familiar, y por último datos sobre hábitos de alimentación y producción de alimentos.

3.9 Organización de los datos:

Se formuló una base de datos en Excel, con toda la información recopilada por medio del instrumento de recolección de datos y así llevar un orden de los datos, y proceder a la creación de los gráficos y tablas. La comparación se realiza con el uso del Chi^2

3.10 Análisis de datos:

Basándose en la base de datos elaborada en el documento en Excel, se cuantifican las variables, por medio de tablas dinámicas y gráficos, para proceder a los análisis de los resultados. Las figuras se encuentran en el anexo N°3.

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

A partir del desarrollo de la investigación, en el siguiente apartado se exponen los datos obtenidos como resultado de la evaluación de la población en estudio, en el periodo comprendido durante julio del 2021, en la comunidad de Tucurrique de Cartago, en el cual se expone el perfil sociodemográfico, hábitos alimentarios de los participantes en el estudio.

4.1 Perfil Sociodemográfico:

A continuación, se muestran las preguntas relacionadas con la información de los datos Sociodemográficos de los encuestados.

Tabla N°4.

Distribución de los adultos participantes de la muestra por edad, en Tucurrique de Cartago, durante el periodo de julio del 2021 n=90. Fuente elaboración propia, 2021.

| Edad por sexo | 30 a 65 años | 66 a 80 años |
|---------------|--------------|--------------|
| Femenino | 74% | |
| Masculino | 26% | 1% |
| Total general | 99% | 1% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior muestra el rango de edad de los participantes del estudio, el cual corresponde a que 74% (n=63) de las mujeres participantes se encuentran en un rango de edad de 30 a 65 años, en el sexo masculino 26% (n=23) de los participantes se encuentran en este mismo rango, encontrándose un masculino en el rango de 66 a 80 años.

Tabla N°5.

Distribución de los datos del nivel académico de los participantes con respecto al sexo, en Tucurrique de Cartago, durante julio, 2021 n=90.

| Etiquetas de fila | Femenino | Masculino |
|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Primaria completa | 19% | 6% |
| Primaria incompleta | 1% | 3% |
| Secundaria completa o técnico | 10% | 4% |
| Secundaria Incompleta | 14% | 4% |
| Universidad Completa | 18% | 6% |
| Universidad Incompleta | 12% | 3% |
| Total general | 74% | 26% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla anterior muestra los datos académicos de los participantes en el estudio, el cual corresponde a que 24% (n=23) de ambos sexos han terminado la primaria, es decir 19% (n=17) del grupo femenino han completado la primaria, 6% (n=5) masculino también han completado la primaria, por otro lado, 4% (n=4) de los participantes tienen una primaria incompleta, correspondiendo a 1% (n=1) femenina y 3% (n=3) masculinos, 14% (n=13) de los participantes poseen el bachillerato completo o técnico, correspondiendo a 10% (n=9) femeninas y 4% (n=4) masculinos, 18% (n=16) de los participantes no poseen secundaria completa, en donde 14%(n=14) son femeninas y 4%(n=4) masculinos, en el caso de la universidad completa 23%(n=21) de los participantes indican completar sus estudios universitarios, 18% (n=16) de ellas son femeninas y 6% (n=5) de ellos masculinos, en cuanto a los participantes que un no han completado la universidad se encuentran 16% (n=14), 12%(n=11) de ellas son femeninas y 4%(n=3) de ellos son masculinos.

En la siguiente figura número 2, se muestra la ocupación de los participantes según sexo.

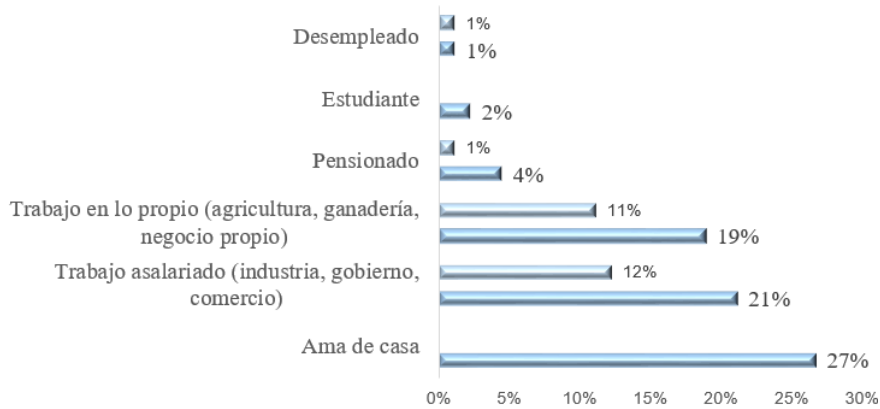


Figura 2. Distribución de ocupación de los participantes por sexo, en la comunidad de Tucurrique de Cartago, según la recolección de los datos durante julio del 2021, n=90. Fuente elaboración propia, 2021.

En la figura N°2, se muestra que 27% (n=24) de las femeninas, afirma dedicarse a la casa, 21%(n=19) de las femeninas y 12%(n=11) de los masculinos, tienen trabajos en donde perciben un salario, 19%(n=17) de las femeninas y 11%(n=10) de los masculinos mencionan tener un trabajo propio, 4%(n=4) de las femeninas y 1%(n=1) de los masculinos está pensionado, y 2(n=2) de las femeninas se encuentran estudiando.

En la siguiente figura número tres, muestra la cantidad de miembros de la familia, por persona encuestada.

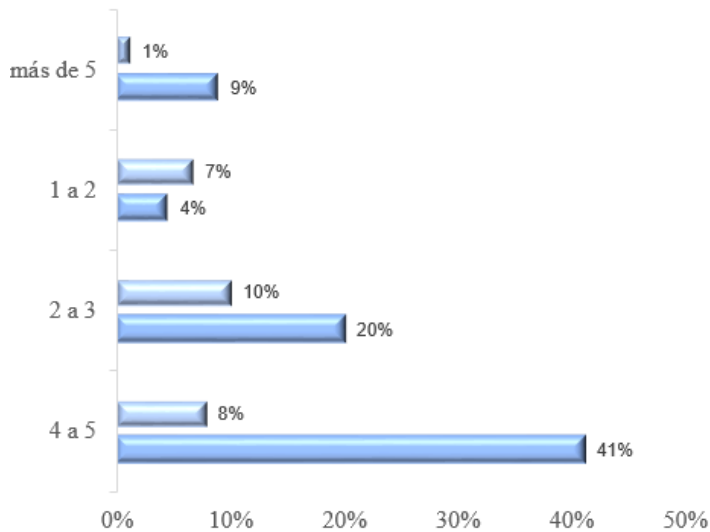


Figura 3. Distribución de miembros del núcleo familiar por persona encuestada, en Tucurrique de Cartago, durante el periodo de julio del 2021 n=90. Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura N°3 muestra la distribución de los miembros del núcleo familiar, 41%(n=37) de las femeninas y 8%(n=7) de los masculinos mencionaron tener en sus familias de 4 a 5 miembros, 20%(n=18) de las femeninas 10%(n=9) de los masculinos, mencionaron tener de 2 a 3 miembros familiares, 4%(n=4) de las femeninas y 7%(n=6) de los masculinos mencionaron tener de 1 a 2 familiares, y 9%(n=8) de las femeninas y 1%(n=1) de los masculinos mencionaron tener más de 5 miembros en la familia.

En la siguiente figura número cuatro, muestra las edades por las cuales están compuestas las familias de cada uno de los encuestados

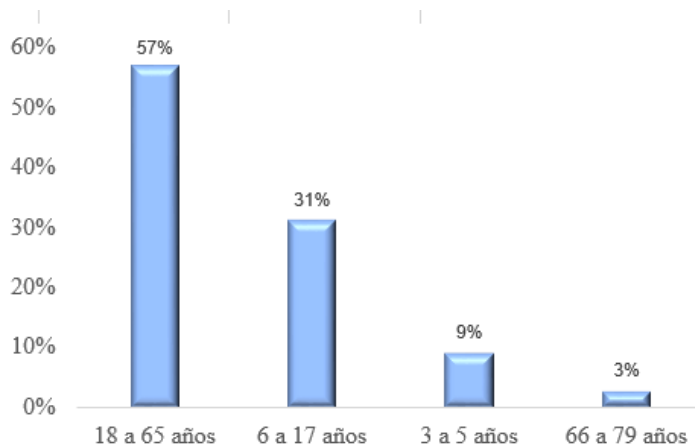


Figura 4. Distribución de edades por las cuales están compuestas las familias de cada uno de los encuestados, en Tucurrique de Cartago, durante el periodo de julio de 2021, n=90.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La siguiente figura N°4 muestra la distribución de las edades por las cuales están compuestas las familias, 57%(n=80) de los encuestados y encuestadas mencionaron tener familiares en el rango de 18 a 65 años, 31%(n=44) mencionó tener familiares en el rango de 6 a 17 años, 9%(n=13) mencionó tener familiares en el rango de 3 a 5 años y 3%(n=4) en el rango de 66 a 79 años.

La siguiente figura número cinco muestra la prevalencia de enfermedades en las familias encuestadas.

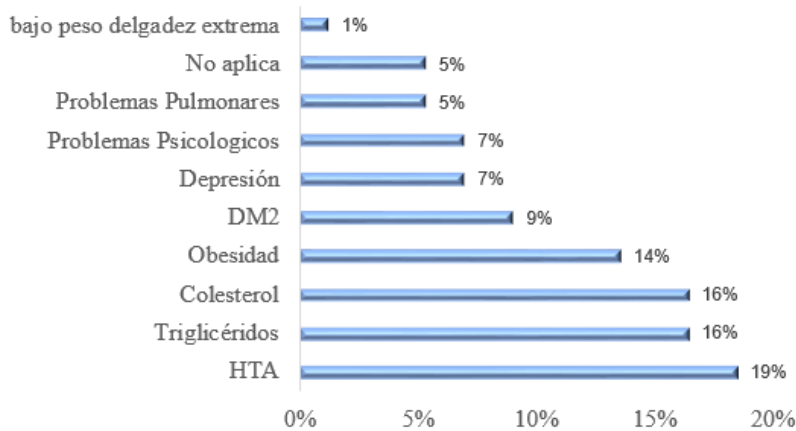


Figura 5. Distribución de la prevalencia de enfermedades familiares presentes en los encuestados, en Tucurrique de Cartago, durante el periodo de julio del 2021, n=90. Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura N°5 muestra la prevalencia de las enfermedades presente en las familias de los encuestado, 19%(n=45) mencionó tener un familiar con hipertensión arterial, 16%(n=40) triglicéridos altos, de la misma manera el 16%(n=40) mencionaron tener familiares con colesterol alto, 14%(n=33) mencionaron tener familiares con obesidad, 9%(n=22) mencionaron tener familiares con diabetes mellitus tipo II, 7%(n=17) indico tener familiares con depresión y problemas psicológicos, 5%(n=13) indicaron tener problemas pulmonares en la familia, otros 5%(n=13) también mencionaron no tener en sus familiares ninguna de las enfermedades citadas y 1%(n=3) indicaron bajo peso o delgadez extrema como prevalencia en sus familiares.

4.1.2 Hábitos alimentarios en las personas encuestadas.

La siguiente figura número seis, muestra la distribución del consumo del desayuno entre semana por sexo, de las personas encuestadas.

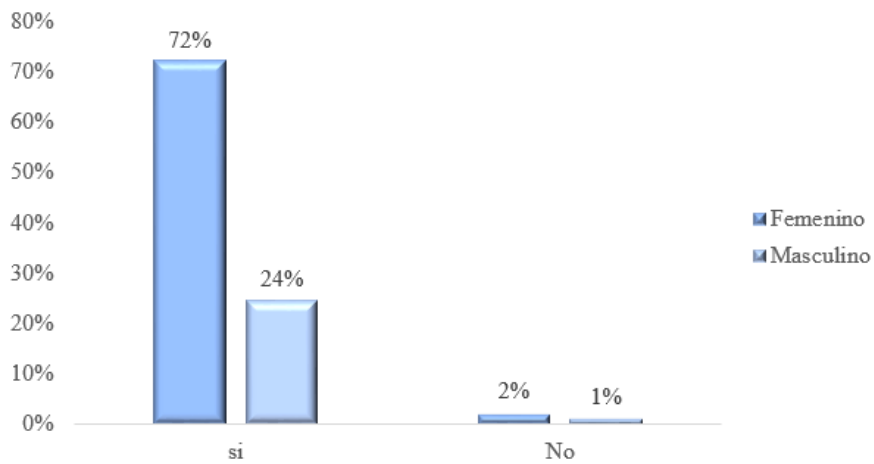


Figura 6. Distribución de personas encuestadas según consumo de desayuno entre semana por sexo, Tukurrique de Cartago, 2021 n=90

La figura N°6 muestra la distribución del desayuno entre semana por sexo, 72%(n=65) de las femeninas y 24%(n=22) mencionó realizar el desayuno y el 2%(n=2) de las femeninas y 1%(n=1) de los masculinos mencionó no consumir el desayuno.

La siguiente figura número siete, muestra la distribución del consumo del desayuno fines de semana por sexo, de las personas encuestadas.

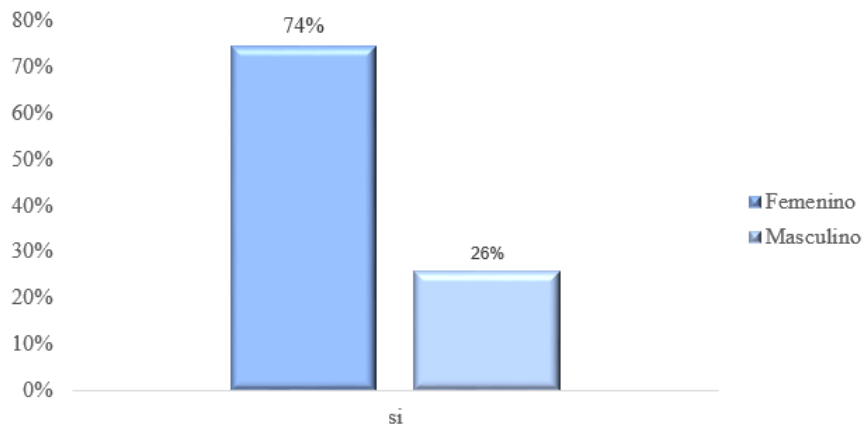


Figura 7. Distribución de personas encuestadas según consumo de desayuno los fines de semana por sexo, Tukurrique de Cartago, 2021 n=90

La figura N°7 muestra la distribución del desayuno entre semana por sexo, 74%(n=67) de las femeninas y 26%(n=23) de los masculinos mencionaron realizar el desayuno los fines de semana.

La siguiente figura ocho muestra la distribución de las meriendas de la mañana, realizadas entre semana por sexo, en cada uno de los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

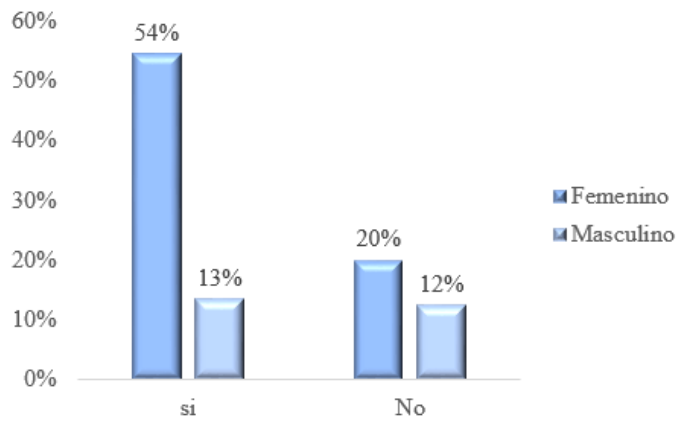


Figura 8. Distribución de personas encuestadas según consumo de la merienda de la mañana entre semana por sexo, Tucurrique de Cartago, 2021 n=90

La figura N°8 muestra la distribución de la merienda de la mañana entre semana por sexo, 54%(n=49) de las femeninas y 13%(n=12) mencionó realizar la merienda entre semana, el 20%(n=18) de las femeninas y 12%(n=11) indicó no consumir la merienda de la mañana.

La siguiente figura nueve muestra la distribución de las meriendas de la mañana, realizadas los fines de semana por sexo, en cada uno de los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

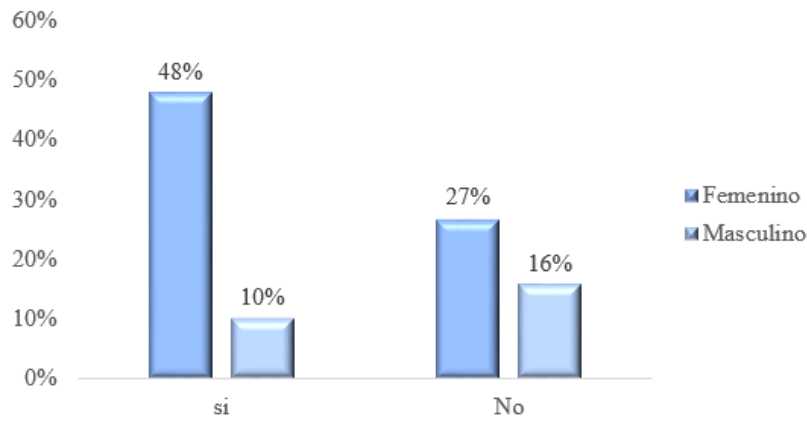


Figura 9. Distribución de personas encuestadas según consumo de la merienda de la mañana los fines de semana por sexo, Tucurrique de Cartago, 2021 n=90

La figura N°9 muestra la distribución de la merienda de la mañana realizada los fines de semana por sexo, 48%(n=43) de las femeninas y 10%(n=9) mencionó realizar la merienda los fines de semana, 27%(n=24) de las femeninas y 16%(n=14) indicó no consumir la merienda de la mañana.

La siguiente figura 10 muestra la distribución del almuerzo entre semana, realizado por cada uno de los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

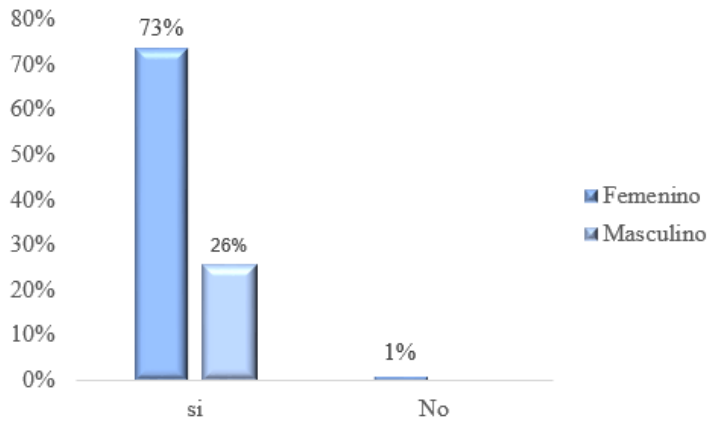


Figura 10. Distribución de personas encuestadas según consumo del almuerzo entre semana por sexo, Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°10 muestra la distribución del consumo del almuerzo realizado entre semana por sexo, 73%(n=66) de las femeninas y 26%(n=23) de los masculinos mencionó realizar el almuerzo entre semana y 1%(n=1) de las femeninas indicó no consumir el almuerzo entre semana.

La siguiente figura 11 muestra la distribución del almuerzo los fines de semana, realizado por cada uno de los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

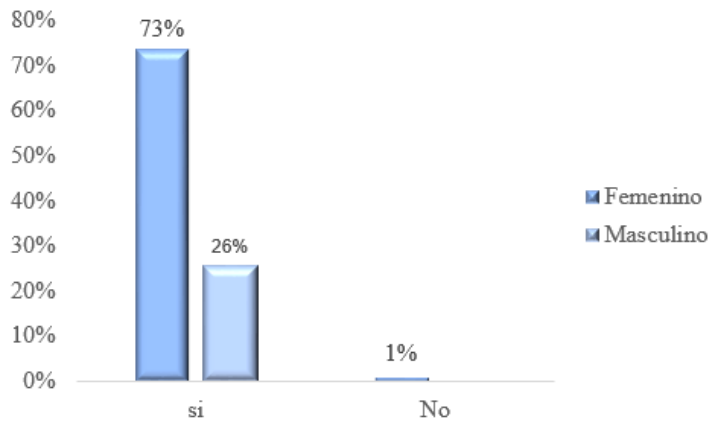


Figura 11. Distribución de personas encuestadas según consumo del almuerzo los fines de semana por sexo, Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°11 muestra la distribución del consumo del almuerzo realizado los fines de semana por sexo, 73%(n=66) de las femeninas 26%(n=23) de los masculinos mencionó realizar el almuerzo los fines de semana, 1%(n=1) de las femeninas indicó no consumir el almuerzo los fines de semana

La siguiente figura 12 muestra la distribución de las meriendas de la tarde, realizadas por cada uno de los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

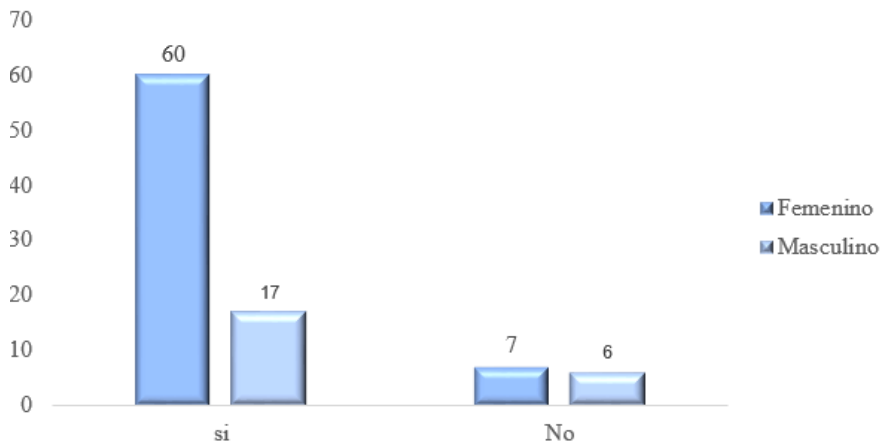


Figura 12. Distribución de personas encuestadas según consumo de la merienda de la tarde entre semana por sexo, Tukurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°12 muestra la distribución del consumo de las meriendas de la tarde realizadas entre semana por sexo, 67%(n=60) de las femeninas y 19%(n=17) de los masculinos mencionó realizar la merienda de la tarde entre semana, 8%(n=7) de las femeninas y 7%(n=6) indicó no consumir la merienda de la tarde entre semana.

La siguiente figura 13 muestra la distribución de las meriendas de la tarde, realizadas los fines de semana por sexo, en cada uno de los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

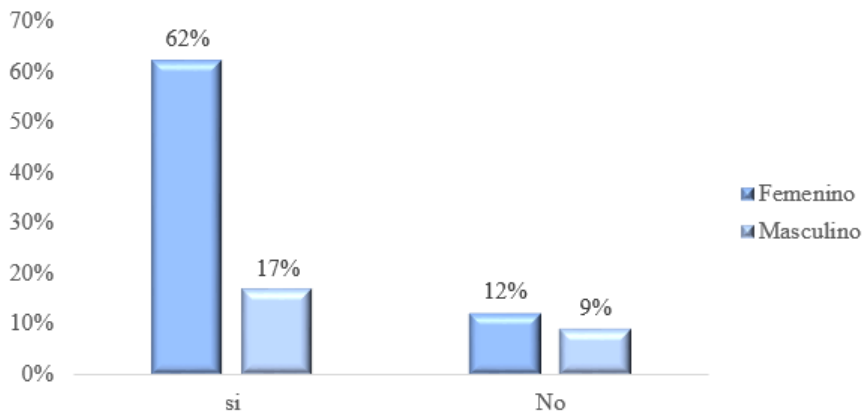


Figura 13. Distribución de personas encuestadas según consumo de la merienda de la tarde los fines de semana por sexo, Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°13 muestra la distribución del consumo de las meriendas de la tarde realizadas los fines de semana por sexo, 62%(n=56) de las femeninas y 17%(n=15) de los masculinos mencionó realizar la merienda de la tarde los fines de semana, 12%(n=11) de las femeninas y 9%(n=8) indicó no consumir la merienda de la tarde los fines de semana.

La siguiente figura número 14 muestra la distribución de la cena entre semana, realizadas por cada uno de los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

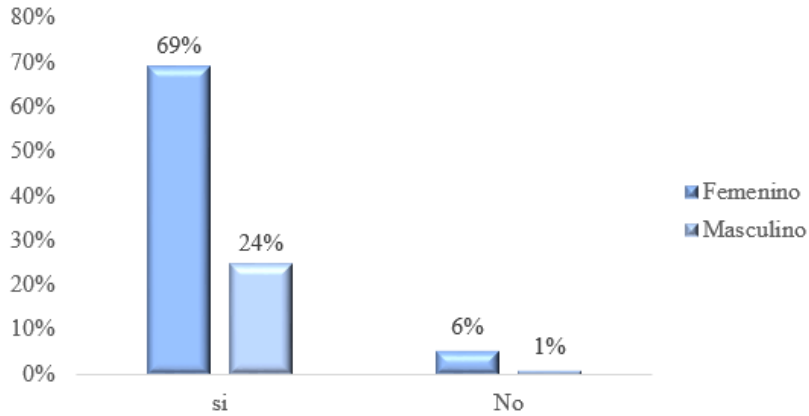


Figura 14. Distribución de personas encuestadas según consumo de la cena entre semana por sexo, Tukurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura 14 muestra la distribución del consumo de la cena realizada entre semana por sexo, 69%(n=62) de las femeninas y 24%(n=22) de los masculinos mencionó realiza la cena entre semana, 6%(n=5) de las femeninas y 1%(n=1) indicó no consumir la cena entre semana.

La siguiente figura número 15 muestra la distribución de la cena los fines de semana, realizadas por cada uno de los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

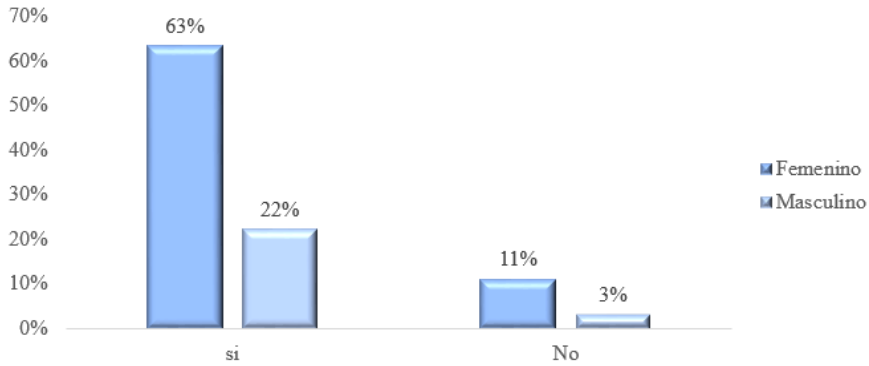


Figura 15. Distribución de personas encuestadas según consumo de la cena entre semana por sexo, Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°15 muestra la distribución del consumo de la cena realizada los fines de semana por sexo, 63%(n=57) de las femeninas y 22%(n=20) de los masculinos mencionó realiza la cena los fines de semana, 11%(n=10) de las femeninas y 3%(n=3) indicó no consumir la cena los fines de semana.

La siguiente figura número 16 muestra la distribución de cocción utilizados para preparar el pollo, los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

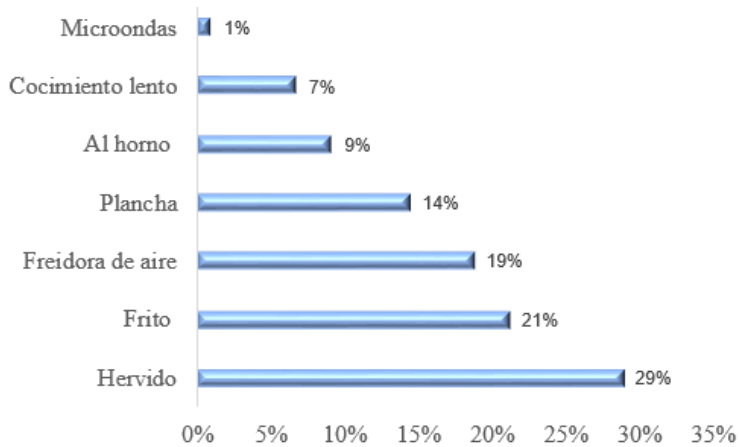


Figura 16. Distribución de personas encuestadas según método de cocción del pollo, Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°16 muestra la distribución de la preparación del pollo por los encuestados, el 29%(n=60) mencionaron cocer el pollo hervido, 21%(n=44) mencionó utilizar el método de cocción frito 19%(n=39) mencionó cocinar el pollo en freidora de aire, 14%(n=30) a la plancha, 9%(n=19) al horno, 7%(n=14) en cocimiento lento, y 1%(n=2) indicó cocinar el pollo en microondas.

La siguiente figura número 17 muestra la distribución de los métodos de cocción utilizados para preparar el pescado, los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

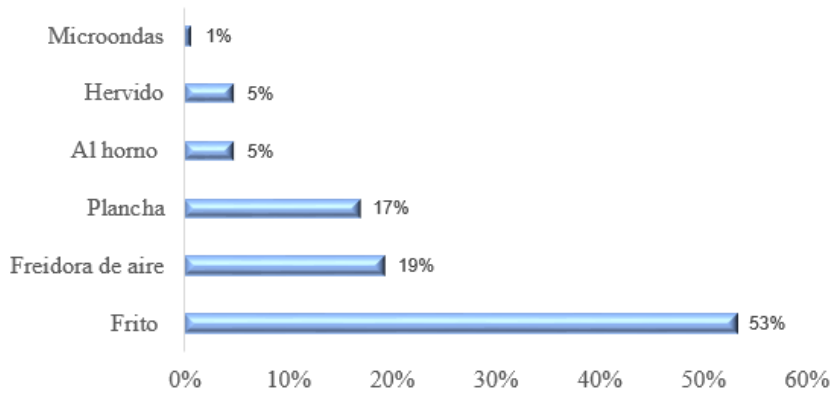


Figura 17. Distribución de personas encuestadas según método de cocción del pescado, Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°17 muestra la distribución de la preparación del pescado por los encuestados, el 53% (n=66) mencionaron cocer el pescado frito, 19% (n=24) mencionó utilizar la freidora de aire, 17% (n=21) mencionó cocinar el pescado a la plancha, 10% (n=6) al horno y 1% (n=1) indicó cocinar el pescado en microondas.

La siguiente figura número 18 muestra la distribución de los métodos de cocción utilizados para preparar la carne de res, los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

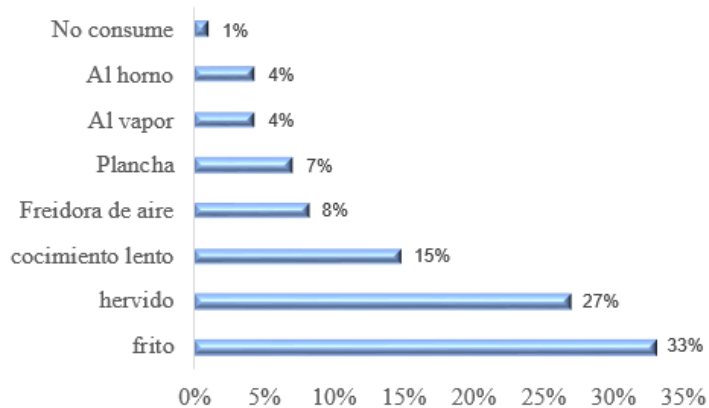


Figura 18. Distribución de personas encuestadas según método de cocción de la carne de res, Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°18 muestra la distribución de la preparación de la carne de res por los encuestados, 33%(n=60) mencionaron cocer la carne de res de manera frito, 27%(n=49) mencionó hervir la carne de res, 15%(n=27) mencionó cocinar en olla de cocimiento lento, 8%(n=15) en freidora de aire, 7%(n=13) a la plancha, 8%(n=16) consumen al horno y al vapor, y 1%(n=2) no consume.

La siguiente figura número 19 muestra la distribución de los métodos de cocción utilizados para preparar los vegetales, los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

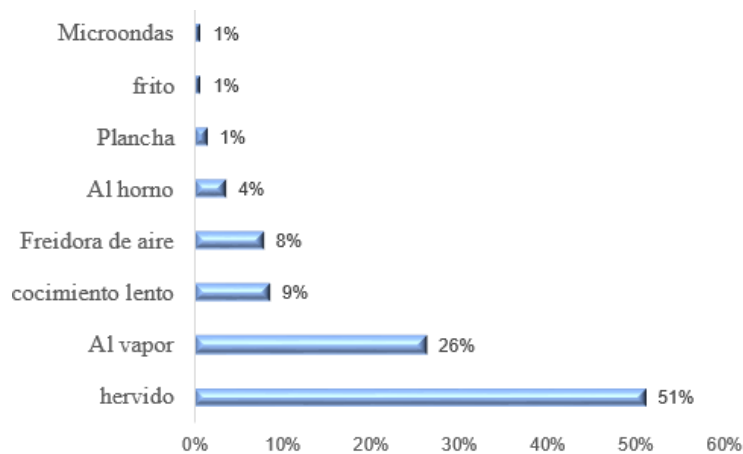


Figura 19. Distribución de personas encuestadas según método de cocción de los vegetales, Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°19 muestra la distribución de la preparación de los vegetales por los encuestados, 51%(n=72) mencionaron hervir los vegetales, 26%(n=37) mencionó hervir cocinarlos al vapor, 9%(n=12) mencionó cocinar los en olla de cocimiento lento, 8%(n=11) en freidora de aire, 4%(n=5) al horno, 1%(n=2) a la plancha, y el 1%(n=2) consume los vegetales fritos o en microondas.

La siguiente figura número 20 muestra la distribución de los métodos de cocción utilizados para preparar los huevos, los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

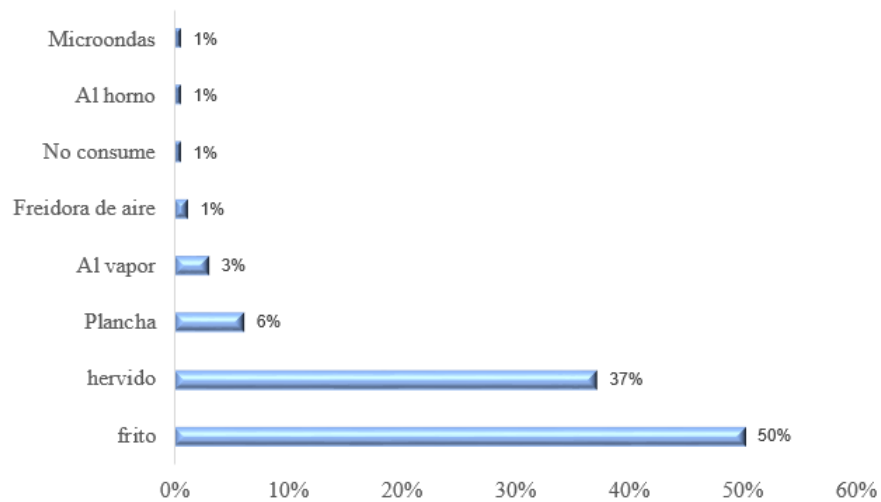


Figura 20. Distribución de personas encuestadas según método de cocción de los huevos, Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°20 muestra la distribución de la preparación de los huevos por los encuestados, 50% (n=81) mencionaron cocer los huevos fritos, 37% (n=60) mencionó hervir los huevos, 6% (n=10) mencionó cocinar los huevos a la plancha, 3% (n=5) al vapor, 2% (n=2) a la plancha, 3% (n=4) mencionó consumir los en microondas, al horno, freidora de aire y un 1% (n=1) no consumen.

La siguiente figura número 21 muestra la distribución de cómo consumen los encuestados sus alimentos, durante el periodo de junio del 2021.

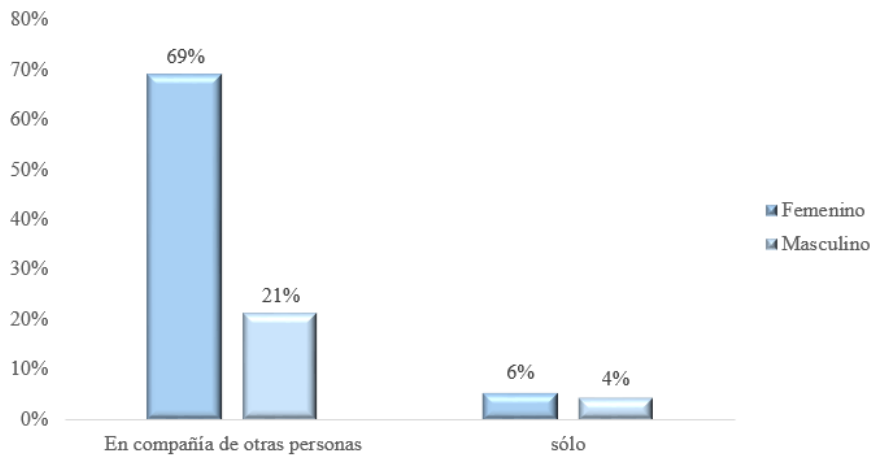


Figura 21. Distribución de personas encuestadas de como consumen sus alimentos, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°21 muestra la distribución de cómo los encuestados acostumbran consumir sus alimentos, 71%(n=62) de las femeninas y 21%(n=19) de los masculinos consumen sus alimentos en compañía de otras personas, 6%(n=5) de las femeninas y 4%(n=4) de los masculinos lo consumen solo.

La siguiente figura número 22 muestra la distribución de dónde acostumbran consumir los encuestados su almuerzo, durante el periodo de junio del 2021.

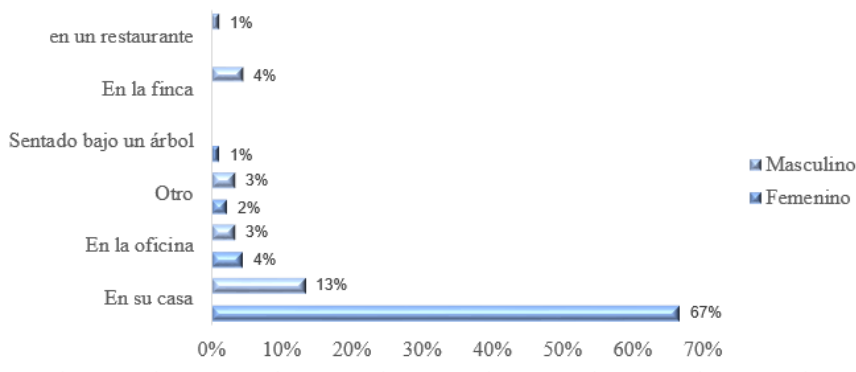


Figura 22. Distribución de personas encuestadas de como consumen su almuerzo, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°22 muestra la distribución de dónde los encuestados acostumbran consumir su almuerzo, 67%(n=60) de las femeninas y 13%(n=12) de los masculinos consumen su almuerzo en sus casas, 4%(n=4) de las femeninas y 3%(n=3) de los masculinos lo consumen en la oficina, 2%(n=2) de las femeninas y 3%(n=90) de los masculinos mencionaron consumir lo en otro lugar, 1%(n=1) de las femeninas indicó sentada debajo de un árbol, 4%(n=4) de los varones mencionó consumir el almuerzo en la finca, 1%(n=1) mencionó consumir el almuerzo en restaurante.

Tabla N°6.

Distribución de los hábitos de cómo consumen el almuerzo, los participantes con respecto al sexo, en Tucurrique de Cartago, durante julio, 2021 n=90.

| Cómo consumen el almuerzo | Femenino | Masculino |
|--|-----------------|------------------|
| viendo televisión | 1% | 1% |
| Otro | 1% | 2% |
| sentado bajo un árbol | 1% | 2% |
| en pie | 1% | |
| Sentado a la mesa, revisando el celular, viendo televisión | 2% | 1% |
| revisando el celular | 2% | 1% |
| Sentado a la mesa, revisando el celular | 2% | |
| Sentado a la mesa, viendo televisión | 2% | 1% |
| Sentado a la mesa | 61% | 17% |
| Total general | 74% | 27% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°6 muestra la distribución de cómo consumen los encuestados el almuerzo, lo cual corresponde a una femenina y un masculino mencionaron consumir el almuerzo viendo la televisión, una femenina y dos masculino mencionaron otra manera diferente a las de las opciones mencionadas en la encuesta, una femenina y dos masculinos mencionaron sentados bajo un árbol, una femenina mencionó comer su almuerzo en pie, 2% (n=2) femeninas y un masculino mencionaron sentados a la mesa, revisando el celular y viendo televisión, 2% (n=2) femeninas mencionaron sentado a la mesa y revisando el celular, 2% (n=2) femeninas y un masculino mencionaron sentados a la mesa y viendo televisión y 61% (n=55) femeninas y 17% (n=15) masculinos mencionaron sentados a la mesa.

La siguiente figura número 23, muestra la distribución por sexo, de cuánto tiempo invierten en consumir el desayuno los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

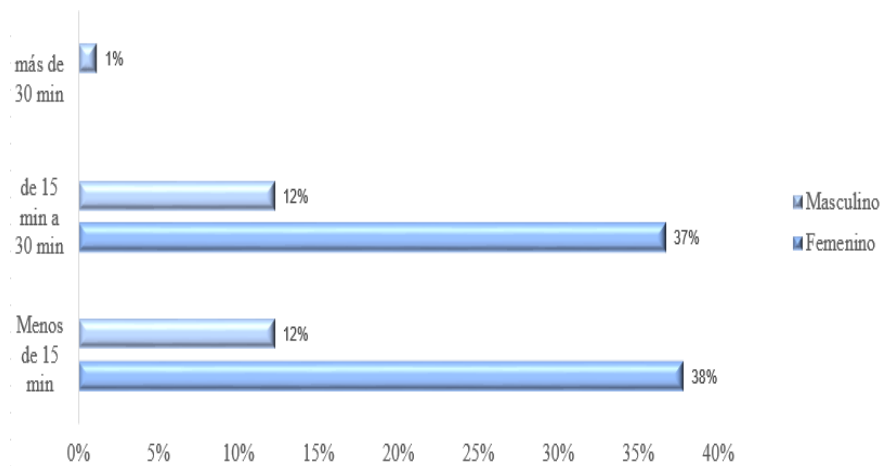


Figura 23. Distribución de personas encuestadas de cuánto tiempo invierten en consumir su desayuno, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°23 muestra cuánto tiempo invierten en consumir el desayuno los encuestados el 38% (n=34) de las femeninas y 12% (n=11) de los masculinos mencionaron consumir el desayuno en menos de 15 minutos, 37% (n=33) de las femeninas y 12% (n=11) de los masculinos mencionaron consumir el desayuno de 15 a 30 minutos, y 1% (n=1) de los masculinos mencionó consumir el desayuno en más de 30 minutos.

La siguiente figura número 24, muestra la distribución por sexo de cuánto tiempo invierten en consumir las meriendas los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

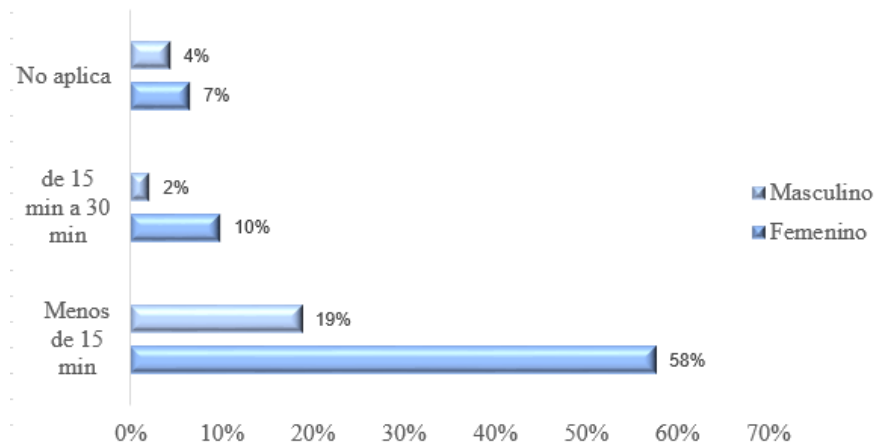


Figura 24. Distribución de personas encuestadas de cuánto tiempo invierten en consumir sus meriendas, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°24 muestra cuánto tiempo invierten en consumir las meriendas los encuestados 58%(n=52) de las femeninas y 19%(n=17) de los masculinos mencionaron consumir las meriendas en menos de 15 minutos, 10%(n=9) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron consumir las meriendas de 15 a 30 minutos, y 7%(n=6) de las femeninas y 4%(n=4) de los masculinos mencionó no consumir las meriendas.

La siguiente figura número 25, muestra la distribución por sexo, de cuánto tiempo invierten en consumir el almuerzo los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

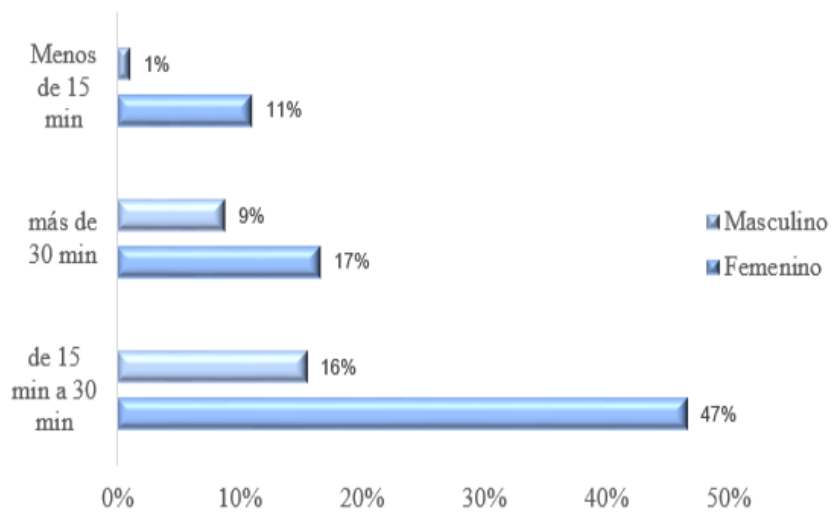


Figura 25. Distribución de personas encuestadas de cuánto tiempo invierten en consumir su almuerzo, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura 25 muestra cuánto tiempo invierten en consumir el almuerzo los encuestados 47%(n=42) de las femeninas y 15%(n=14) de los masculinos mencionaron consumir el almuerzo de 15 minutos a 30 minutos, 17%(n=15) de las femeninas y 9%(n=8) de los masculinos mencionaron consumir el almuerzo en más de 30 minutos, y un 11%(n=10) de las femeninas y 1%(n=1) de los masculinos mencionó consumir el almuerzo en menos de 15 minutos.

La siguiente figura número 26, muestra la distribución por sexo, de cuánto tiempo invierten en consumir la cena los encuestados, durante el periodo de junio del 2021.

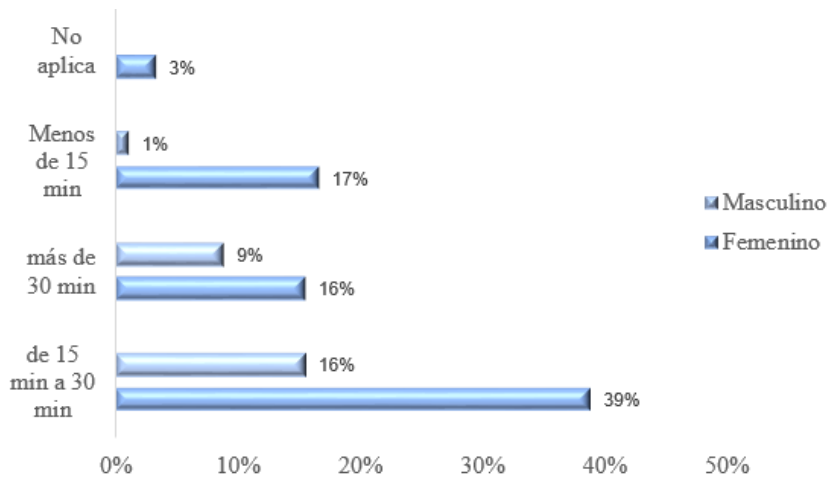


Figura 26. Distribución de personas encuestadas de cuánto tiempo invierten en consumir su cena, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

LA figura N°26 muestra la distribución de cuánto tiempo invierten en consumir la cena los encuestados, 39% (n=35) de las femeninas y 15% (n=14) de los masculinos mencionaron consumir la cena de 15 a 30 minutos, 15% (n=14) de las femeninas y 9% (n=8) de los masculinos mencionaron consumir lo en más de 30 minutos, 17% (n=15) de las femeninas y 1% (n=1) de los masculinos, mencionaron consumir en menos de 15 minutos, y 3% (n=3) de las femeninas, mencionaron no consumir la cena.

La siguiente figura número 27, muestra la distribución por sexo, del consumo de diario de vegetales, durante el periodo de junio del 2021.

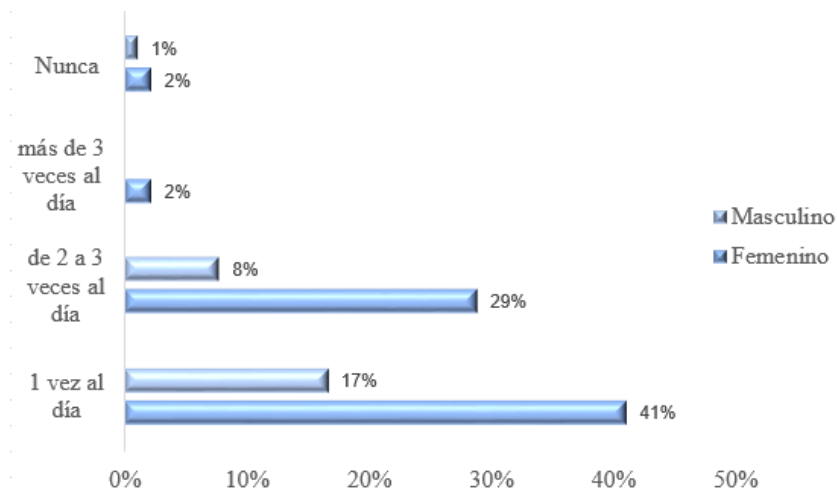


Figura 27. Distribución de personas encuestadas del consumo diario de vegetales según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°27 muestra la distribución del consumo diario de vegetales, 41%(n=37) de las femeninas y 17%(n=15) de los masculinos, mencionaron consumir vegetales 1 vez al día, 29%(n=26) de las femeninas y 8%(n=7) de los masculinos mencionaron de 2 a 3 veces al día, 2%(n=2) de las femeninas mencionaron consumir más de 3 veces al día, 2%(n=2) de las femeninas y el 1%(n=1) de los masculinos mencionaron nunca consumir los vegetales.

La siguiente figura número 28, muestra la distribución por sexo, del consumo de diario de frutas, durante el periodo de junio del 2021.

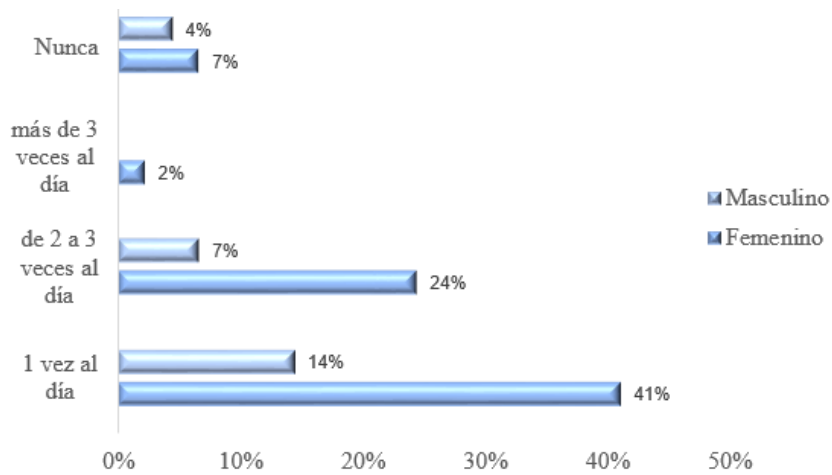


Figura 28. Distribución de personas encuestadas del consumo diario de frutas según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°28 muestra la distribución del consumo de fruta diario por los encuestados, el 41%(n=37) de las femeninas y 14%(n=13) de los masculinos, mencionaron consumir frutas 1 vez al día, 24%(n=22) de las femeninas y 7%(n=6) de los masculinos mencionaron consumir frutas de 2 a 3 veces al día, 2%(n=2) de las femeninas mencionaron consumir frutas más de 3 veces al día, 7%(n=6) de las femeninas y 4%(n=4) de los masculinos mencionaron nunca consumir frutas.

La siguiente figura número 29, muestra la distribución por sexo, del consumo de diario de hortalizas, durante el periodo de junio del 2021.

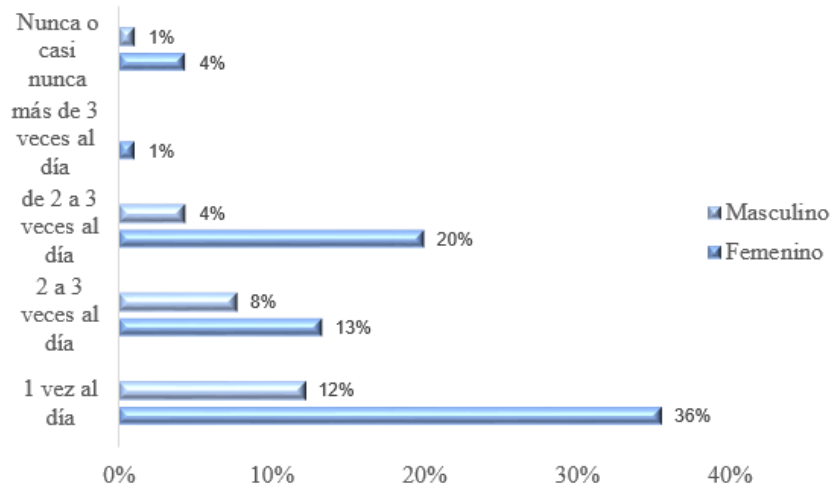


Figura 29. Distribución de personas encuestadas del consumo diario de hortalizas según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°29 muestra la distribución del consumo diario de hortalizas por los encuestados, 36% (n=32) de las femeninas y 12% (n=11) mencionó consumir 1 vez al día hortalizas, 13% (n=12) de las femeninas y 8% (n=7) de los masculinos mencionó consumir de 2 a 3 veces al día hortalizas, el 20% (n=18) de las femeninas mencionó consumir más de 3 veces al día y 4% (n=4) de los masculinos, el 4% (n=4) de las femeninas y 1% (n=1) de los masculinos mencionó nunca consumir hortalizas, 1% (n=1) femenina mencionó más de 3 veces al día.

La siguiente figura número 30, muestra la distribución por sexo, del consumo de diario de lácteos, durante el periodo de junio del 2021.

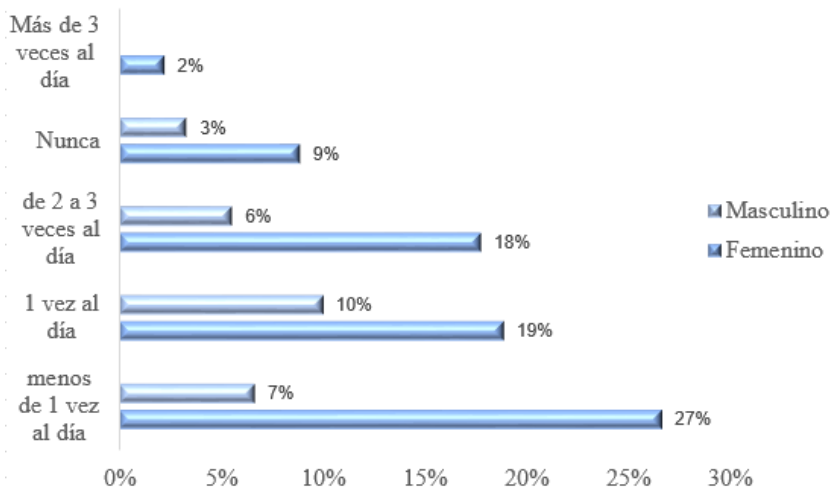


Figura 30. Distribución de personas encuestadas del consumo diario de lácteos según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°30 muestra la distribución del consumo diario de lácteos, 27%(n=24) de las femeninas y el 7%(n=6) de los masculinos mencionaron consumir lácteos menos de una vez al día, 19%(n=17) de las femeninas y 10%(n=9) de los masculinos mencionaron consumir lácteos 1 vez al día, 17%(n=16) de las femeninas y el 6%(n=5) de los masculinos mencionaron consumir lácteos de 2 a 3 veces al día, 9%(n=8) de las femeninas y 3%(n=3) de los masculinos mencionaron nunca consumir lácteos, y 2%(n=2) de las femeninas mencionaron consumir lácteos más de 3 veces al día.

La siguiente figura número 31, muestra la distribución por sexo, del consumo de diario de cereales, galletas y repostería, durante el periodo de junio del 2021.

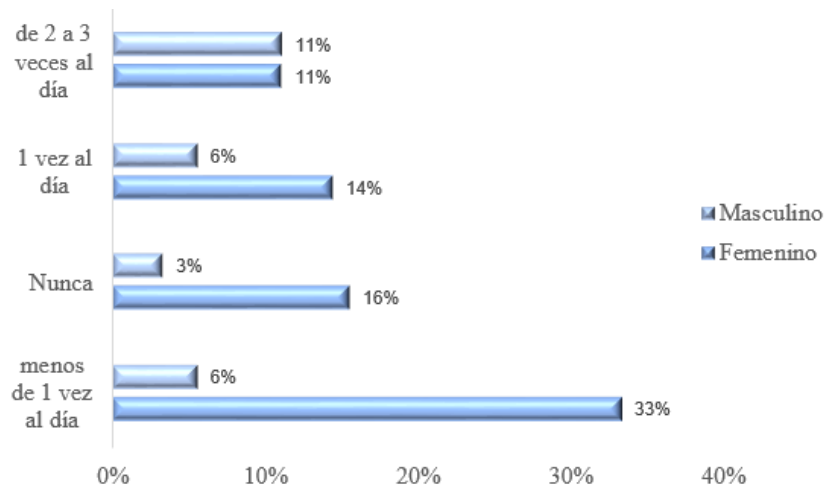


Figura 31. Distribución de personas encuestadas del consumo diario de cereales, galletas y repostería según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°31 muestra la distribución del consumo de cereales, galletas y repostería de los encuestados, 33%(n=30) de las femeninas y 6%(n=5) de los masculinos indicaron consumir cereales, galletas y repostería menos 1 vez al día, 16%(n=14) de las femeninas y 3%(n=3) de los masculinos mencionaron nunca consumir cereales, galletas y repostería, 13%(n=12) de las femeninas y 6%(n=5) de los masculinos mencionaron consumir cereales, galletas y repostería 1%(n=1) vez al día, 22%(n=20) correspondiente de las femeninas y los masculinos mencionaron consumir cereales, galletas y repostería de 2 a 3 veces al día.

La siguiente figura número 32, muestra la distribución por sexo, de las personas que cultivan y las que no cultivan alimentos para auto consumo, durante el periodo de junio del 2021.

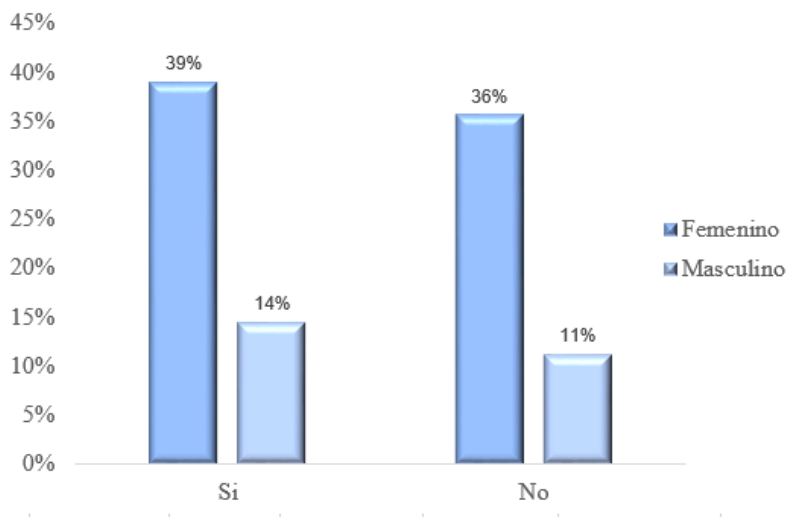


Figura 32. Distribución de personas encuestadas sobre si producen o no alimentos para auto consumo según sexo, en Tukurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°32 muestra la distribución de las personas que producen o no producen alimentos para autoconsumo, 39%(n=35) de las femeninas y 14%(n=13) de los masculinos si producen algún alimento para autoconsumo, 36%(n=32) de las femeninas y 11%(n=10) de los masculinos no producen ningún alimento para su propio consumo.

Tabla N°7.

Distribución de personas encuestadas sobre el conocimiento del contenido fibra en los frijoles con respecto a la escolaridad, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Grado Académico | Falso Verdadero | |
|------------------------|------------------------|------------|
| Primaria incompleta | 2% | 22% |
| Primaria completa | | 4% |
| Secundaria incompleta | 2% | 12% |
| Secundaria completa | 6% | 12% |
| Universidad Incompleta | 3% | 20% |
| Universidad completa | 2% | 13% |
| Total general | 15 | 83% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°7 muestra la distribución del conocimiento de los encuestados con respecto a su nivel de escolaridad, personas con primaria incompleta 2%(n=2) respondieron falso y 22%(n=20) verdadero, primaria completa 4%(n=4) mencionaron verdadero, secundaria incompleta 2%(n=2) mencionaron falso y 12%(n=11) verdadero, en secundaria completa 6%(n=5) mencionaron falso y 12%(n=11) mencionaron verdadero, en universidad incompleta 3%(n=3) mencionaron falso y 20%(n=18) mencionaron verdadero, y los que tiene un título universitario, 2%(n=2) mencionaron falso y 13%(n=12) mencionaron como verdadero el contenido de fibra en los frijoles..

Tabla 8. Distribución de personas encuestadas sobre el conocimiento del contenido de vitamina C en las frutas, con respecto su grado académico, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Grado Académico | Banano | Limón | Mango |
|------------------------|---------------|--------------|--------------|
| Primaria incompleta | | 23% | 1% |
| Primaria completa | 1% | 3% | |
| Secundaria incompleta | 1% | 13% | |
| Secundaria completa | 1% | 17% | |
| Universidad Incompleta | 1% | 21% | 1% |
| Universidad completa | | 16% | |
| Total general | 4% | 93% | 2% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°8 muestra el conocimiento sobre el contenido de vitamina C en las frutas, por grado académico de los encuestados, para los de primaria incompleta 23%(n=21) mencionaron el limón como mayor fuente de vitamina C y 1%(n=1) persona el mango, en primaria completa 1%(n=1) mencionó el banano y 3%(n=3) mencionaron el limón, en secundaria incompleta 1%(n=1) mencionó el banano y 13%(n=12) mencionaron el limón, secundaria completa 1%(n=1) mencionó el banano y 17%(n=15) mencionaron el limón, en universidad incompleta 1%(n=1) mencionó el banano, 21%(n=19) el limón y 1%(n=1) el mango, en universidad completa 16%(n=14) mencionaron el limón.

Tabla 9.

Distribución de personas encuestadas sobre el conocimiento del contenido de azúcar en los alimentos, con respecto su grado académico, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Grado Académico | Banano verde | Guayaba madura |
|------------------------|---------------------|-----------------------|
| Primaria incompleta | | 4% |
| Primaria completa | 3% | 21% |
| Secundaria incompleta | 2% | 16% |
| Secundaria completa | 1% | 13% |
| Universidad Incompleta | 2% | 13% |
| Universidad completa | 1% | 22% |
| Total general | 9% | 89% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°9 muestra la distribución del conocimiento por grado académico de los encuestados, del contenido de azúcar en las frutas, en el grupo de primaria incompleta el 4% (n=4) mencionaron la guayaba madura, en primaria completa 3% (n=3) mencionaron que el banano verde contiene más azúcar y 21% (n=19) mencionaron que la guayaba madura, en secundaria incompleta 2% (n=2) mencionaron que el banano verde, y 16% (n=14) la guayaba madura, en secundaria completa 1% (n=1) menciono que el banano verde y 13% (n=12) mencionaron que la guayaba madura, en el caso de universidad completa 1% (n=1) el banano y 22% (n=20) la guayaba madura, en la universidad incompleta 2% (n=2) el banano verde y 13% (n=12) la guayaba madura como la fruta con mayor contenido de azúcares.

Tabla 10.

Distribución de personas encuestadas sobre donde obtuvieron el conocimiento de producción de alimentos, por sexo en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Conocimiento | Femenino Masculino | |
|--|---------------------------|------------|
| Padres o familiares le enseñaron | 37% | 17% |
| No tienen conocimiento de como sembrar | 31% | 7% |
| Capacitaciones con el INA | 3% | 1% |
| Información en internet o libros | 1% | 1% |
| Agricultores amigos | 1% | 0% |
| Familiares me enseñaron, internet y por el ina | 1% | 0% |
| Total general | 74% | 26% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°10 muestra la distribución 37%(n=33) de las femeninas y 17%(n=15) de los masculinos, mencionaron que los padres o familiares le enseñaron, 31%(n=28) de las femeninas y 7%(n=6) de los masculinos indicaron no tener conocimiento de cómo sembrar, 3%(n=3) de las femeninas y 1%(n=1) de los masculinos indicaron recibir capacitaciones por medio del INA, 4%(n=4) personas mencionaron recibir información por medio de internet, libros, agricultores y amigos, familiares, internet y el INA.

Tabla 11.

Distribución de personas encuestadas sobre si producen alguno de los alimentos citados en la lista de opciones, con respecto al sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Alimento Producidos | Femenino | Masculino |
|---|-----------------|------------------|
| No cultivan | 31% | 9% |
| Frutas | 31% | 16% |
| Vegetales | 24% | 9% |
| Granos (garbanzos, frijoles y lentejas) | 12% | 1% |
| Huevos | 12% | 1% |
| Aves de corral | 9% | |
| cerdo | 8% | |
| Res | 6% | 1% |
| Queso | 6% | 2% |
| Natilla | 2% | 1% |
| Total general | 141% | 40% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°11 muestra la distribución de los alimentos que han producido las personas encuestadas, en donde el 31%(n=28) de las femeninas y 9%(n=8) masculinos, mencionaron no producir ninguno de los alimentos mencionados en la lista de la encuesta, 31%(n=28) femeninas y 16%(n=14) masculinos mencionaron haber sembrado frutas, 24%(n=22) de las femeninas y 9%(n=8) masculinos mencionaron producir vegetales, 12%(n=11) femeninas y 1%(n=1) varón mencionaron producir granos como garbanzos, frijoles y lentejas, 12%(n=11) femeninas y 1%(n=1) varón mencionaron producir huevos, 9%(n=8) femeninas mencionaron producir aves de corral, 8%(n=7) femeninas mencionaron producir el cerdo, 6%(n=5) femeninas y un 1%(n=1) varón mencionaron producir carne de res, 6%(n=5) femeninas y 2%(n=2) varones mencionaron producir queso, 2%(n=2) femeninas y un varón mencionaron producir natilla.

Tabla 12.

Distribución de personas encuestadas sobre cuales alimentos de la producción son consumidos regularmente en el hogar, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Consumidos regularmente | Femenino | Masculino |
|---|-----------------|------------------|
| Plátano | 54% | 18% |
| Maiz | 39% | 15% |
| Papaya, mandarina, guanabana, mango, banano | 35% | 15% |
| vegetales (chile, apio, cebollino, tomillo, culantro) | 31% | 11% |
| Limonas | 30% | 15% |
| Chayote | 29% | 10% |
| No produce | 29% | 6% |
| Pejibaye | 23% | 9% |
| Huevos | 20% | 4% |
| Frijoles, garbanzos | 12% | 4% |
| leche | 12% | 4% |
| queso | 12% | 4% |
| Total General | 326% | 115% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 12 muestra la distribución del consumo de algunos de los alimentos que los encuestados producen y los consumen, 54%(n=49) de las femeninas y 18%(n=16) masculinos mencionó consumir el plátano que producen, 39%(n=35) de las femeninas y 15%(n=14) de los masculinos mencionaron consumir el maíz, 35%(n=32) femeninas y 15%(n=14) masculinos, mencionaron consumir frutas como la papaya, mandarina, guanábana, mango y banano, 31%(n=28) de las femeninas y 11%(n=10) de los masculinos mencionaron consumir vegetales, como el chile, apio, cebollino, tomillo, culantro, 30%(n=27) de las femeninas y 15%(n=14) de los masculinos mencionaron consumir limones, 29%(n=26) de las femeninas y 10%(n=9) de los masculinos mencionaron consumir chayote, 29%(n=26) de las femeninas y 6%(n=6) de los masculinos mencionaron no producir ninguno de los alimentos de la lista en la encuesta, 23%(n=21) de las femeninas

y 9%(n=8) de los masculinos mencionó consumir pejibaye, 20%(n=18) de las femeninas y 4%(n=4) de los masculinos mencionaron consumir el huevo, 19%(n=17) de las femeninas y 4%(n=4) masculinos mencionaron consumir los frijoles y garbanzos, 12%(n=11) de las femeninas y 4%(n=4) varones mencionaron consumir leche, 12%(n=11) de las femeninas y 4%(n=4) varones, mencionaron consumir el queso que producen.

Tabla N°13.

Distribución de personas encuestadas sobre cuales alimentos sembrarían en sus huertas, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Huerta | Femenino | Masculino |
|----------------------|-----------------|------------------|
| Culantro | 51% | 14% |
| Orégano | 48% | 14% |
| Sábila | 44% | 11% |
| Menta | 42% | 11% |
| Yerbabuena | 40% | 13% |
| Lechuga | 35% | 10% |
| Tomate | 30% | 9% |
| Chile Dulce | 30% | 10% |
| Albahaca | 29% | 10% |
| Pepino | 26% | 10% |
| Cebolla | 16% | 6% |
| Repollo | 12% | 5% |
| No produce | 11% | 2% |
| Limonaria | 9% | 4% |
| Total General | 423% | 129% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla 13 muestra la distribución de la sugerencia de algunos alimentos anotados en la encuesta, que las personas encuestadas están interesadas en sembrar en sus huertas, 51%(n=46) de las femeninas y 15%(n=14) de los masculinos mencionaron estar interesados en sembrar culantro, 48%(n=43) de las femeninas y 14%(n=13) de los masculinos el orégano, 44%(n=40) de las femeninas y 12%(n=11) de los masculinos, la

sábila, 42%(n=38) de las femeninas y 11%(n=10) de los masculinos, menta, 40%(n=36) de las femeninas y 13%(n=12) de los masculinos la yerbabuena, 35%(n=32) de las femeninas y 10%(n=9) de los masculinos la lechuga, 30%(n=27) de las femeninas y 9%(n=8) de los masculinos el tomate, 30%(n=27) de las femeninas y 10%(n=9) de los masculinos el chile dulce, 29%(n=26) de las femeninas y 10%(n=9) de los masculinos la albahaca, 26%(n=24) de las femeninas y 10%(n=9) de los masculinos el pepino, 16%(n=15) de las femeninas y 6%(n=6) de los masculinos la cebolla, 12%(n=11) de las femeninas y 5%(n=5) de los masculinos el repollo, 11%(n=10) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos no están interesados en sembrar ninguno de los productos mencionados en la sugerencia de la encuesta, 9%(n=8) de las femeninas y 4%(n=4) de los masculinos mencionaron estar interesados en la limonaria o zacate de limón.

La siguiente figura número 33, muestra la cantidad de líquido consumido diariamente por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

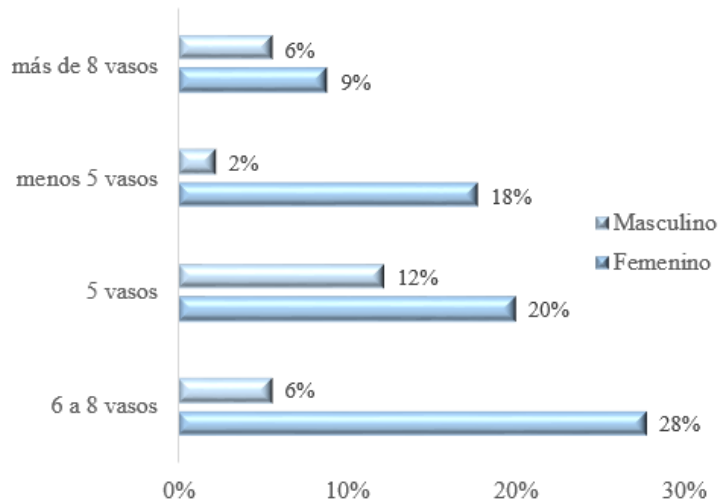


Figura 33. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de líquido según sexo, en Tukurrique de Cartago, 2021 n=90.

LA figura N°33 muestra el consumo de líquido durante el día de los encuestados, 9%(n=8) de las femeninas y 6%(n=5) de los masculinos mencionaron consumir más de 8 vasos de líquido, 18%(n=16) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron menos de 5 vasos de líquido, 20%(n=18) de las femeninas y 12%(n=11) de los masculinos mencionaron beber de 6 a 8 vasos de líquido, 28%(n=25) de las femeninas y 5%(n=5) de los masculinos mencionaron consumir más de 8 vasos de líquido.

La siguiente figura número 34, muestra la bebida más consumida, diariamente por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

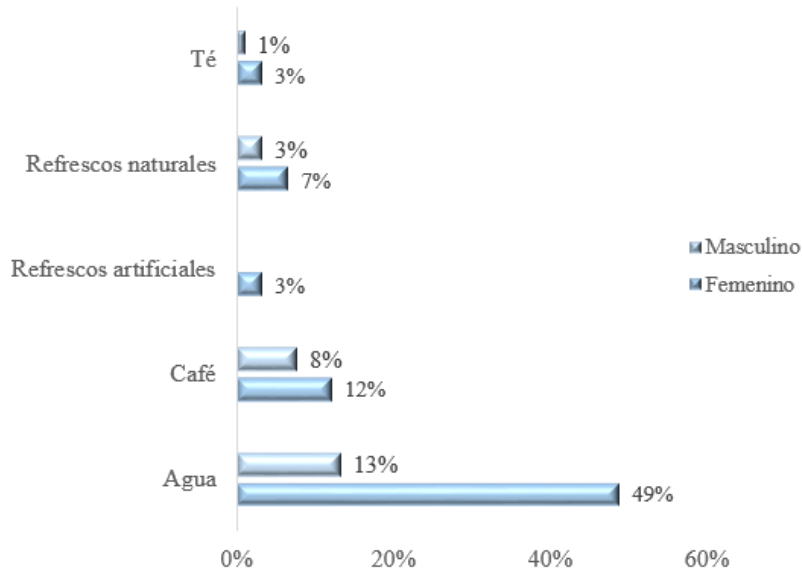


Figura 34. Distribución de personas encuestadas sobre la bebida más consumida, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°34 muestra la distribución del consumo de las bebidas más consumidas por los encuestados, 3%(n=3) de las femeninas y 1%(n=1) de los masculinos mencionaron consumir beber té, 6%(n=6) de las femeninas y 3%(n=3) de los masculinos mencionaron consumir refrescos naturales, 3%(n=3) de las femeninas mencionaron consumir más refrescos artificiales, 12%(n=11) de las femeninas y 8%(n=7) de los masculinos mencionaron consumir más café, 49%(n=44) de las femeninas y 13%(n=12) de los masculinos mencionaron consumir agua.

4.1.3 Consumo alimentario:

Tabla N°14.

Distribución de personas encuestadas sobre el desayuno consumido 24 h previo a la encuesta, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Desayuno 24 h | Femenino | Masculino |
|----------------------|-----------------|------------------|
| Café | 48% | 15% |
| gallo pinto | 42% | 12% |
| Huevo | 34% | 9% |
| Azucar | 5% | 2% |
| Galleta | 3% | 1% |
| leche | 4% | 2% |
| Cereal | 1% | 1% |
| Té | | 1% |
| Jugo | 1% | 1% |
| Fresco natural | 1% | |
| agua dulce | 2% | 1% |
| Total general | 141% | 45% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°13 muestra los desayunos de los encuestados durante 24 h previas a la encuesta, 48%(n=43) de las femeninas y 15%(n=14) de los masculinos mencionaron consumir café en el desayuno, 42%(n=38) de las femeninas y 12%(n=11) de los masculinos mencionaron consumir huevo en el desayuno, 34%(n=31) de las femeninas y 9%(n=8) de los masculinos mencionaron consumir pinto, 5%(n=5) femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron consumir el café con azúcar, 4%(n=4) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron tomar leche, 3%(n=3) de las femeninas y 1%(n=1) caballero mencionaron comer galletas, 2%(n=2) femeninas y 1%(n=1) caballero mencionaron tomar agua dulce.

Tabla 15.

Distribución de personas encuestadas sobre la merienda de la mañana consumido 24 h previo a la encuesta, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Merienda Mañan | Femenino | Masculino |
|-----------------------|-----------------|------------------|
| No realizo | 57% | 9% |
| Leche | 11% | 13% |
| Leche de almendra: | 3% | |
| Galletas o pan | 2% | |
| Fruta | 1% | |
| Granola | | 2% |
| Total | 74% | 24% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°15 muestra el consumo de la merienda en las personas encuestadas durante el periodo de 24 h previo a la encuesta, 57%(n=51) femeninas y 9%(n=8) masculinos mencionaron consumir frutas durante la merienda de la mañana, 11%(n=10) de las femeninas y 13%(n=12) masculinos mencionaron no realizar la merienda, además de leche y granola.

Tabla 16.

Distribución de personas encuestadas sobre el almuerzo consumido 24 h previo a la encuesta, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Almuerzo | Femenino | Masculino |
|-----------------|-----------------|------------------|
| Arroz | 57% | 18% |
| Frijoles | 32% | 12% |
| Pollo | 25% | 1% |
| Sopa | 1% | 2% |
| carne | 20% | 11% |
| Ensalada | 35% | 9% |
| Pescado | 4% | 4% |
| Picadillo | 8% | 2% |
| Huevo | 9% | 1% |
| Atún | 6% | 0 |
| Agua | 15% | 5% |
| Fresco | 10% | 2% |
| Total | 222% | 67% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°14 muestra la distribución del consumo del almuerzo durante el día previo a la encuesta, 57%(n=51) de las femeninas y 18%(n=16) caballeros mencionaron consumir arroz durante el almuerzo, 32%(n=29) de las femeninas y 12%(n=11) varones mencionaron comer frijoles, 25%(n=23) de las femeninas y 1%(n=1) caballero mencionaron comer pollo, 1%(n=1) femenina y 2%(n=2) varones mencionaron comer sopa en el almuerzo, 20%(n=18) de las femeninas y 11%(n=10) de los masculino mencionaron comer carne, 35%(n=32) de las femeninas y 9%(n=8) de los masculinos mencionaron comer ensalada, 4%(n=4) de las femeninas y 4%(n=4) de los masculinos mencionaron consumir pescado, 8%(n=7) de las femenina y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron consumir picadillo, 9%(n=8) de las femeninas y 1%(n=1) masculino mencionaron comer huevo, 6%(n=6) de

las femeninas mencionaron comer atún, 15%(n=14) de las femeninas y 5%(n=5) de los varones mencionaron acompañar el almuerzo con agua, y 10%(n=9) de las femeninas y 2%(n=2) de los caballeros mencionaron consumir lo con fresco.

Tabla N°17.

Distribución de personas encuestadas sobre el Merienda de la tarde consumido 24 h previo a la encuesta, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Merienda tarde | Femenino | Masculino |
|-----------------------|-----------------|------------------|
| Café | 33% | 14% |
| Galleta | 15% | 4% |
| Pan | 14% | 8% |
| Tortilla | 9% | 1% |
| leche | 2% | 3% |
| té | 2% | |
| No realizó | 9% | 5% |
| Resposteria | 3% | |
| Azúcar | 15% | 8% |
| Total | 102% | 43% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°17 muestra el consumo realizado por los encuestados durante la merienda de la tarde el día previo a la encuesta, 33%(n=30) de las femeninas y 14%(n=13) de los masculinos mencionaron consumir café durante la merienda de la tarde, 15%(n=14) de las femeninas y 4%(n=4) de los masculinos mencionaron comer galleta, 14%(n=13) de las femeninas y 8%(n=7) de los masculinos mencionaron comer pan, 9%(n=8) de las femeninas y 1%(n=1) de los masculinos mencionaron comer tortilla, 2%(n=2) de las femeninas y 3%(n=3) de los masculinos mencionaron consumir leche, 2%(n=2) de las femeninas mencionaron consumir té, 9%(n=8) de las femeninas y 5%(n=5) de los

masculinos mencionaron no realizar la merienda de la tarde, 3%(n=3) de las femeninas mencionaron comer repostería, 15%(n=14) de las femeninas y 8%(n=7) varones mencionaron agregar azúcar a sus bebidas.

Tabla N°18.

Distribución de personas encuestadas sobre la cena consumido 24 h previo a la encuesta, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Cena | Femenino | Masculino |
|--------------|-----------------|------------------|
| Arroz | 35% | 14% |
| Frijoles | 21% | 9% |
| Ensalada | 24% | 2% |
| Carne | 15% | 2% |
| Huevo | 10% | 2% |
| Agua | 4% | 2% |
| Pescado | 4% | 1% |
| Pollo | 3% | 2% |
| Atún | 3% | 1% |
| Picadillo | 2% | 10% |
| Fresco | 2% | 2% |
| Sopa | 1% | 2% |
| Total | 124% | 49% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°18 muestra el consumo de la cena por parte de los encuestados el día previo a la encuesta, 35%(n=32) de las femeninas y 14%(n=13) de los masculinos mencionaron consumir arroz en la cena, 21%(n=19) de las femeninas y 9%(n=8) de los masculinos mencionaron consumir frijoles, 24%(n=22) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron consumir ensalada, 15%(n=14) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron consumir carne, 10%(n=9) de las femeninas y 2%(n=2) de los

masculinos mencionaron consumir huevo, 4%(n=4) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron consumir agua, 4%(n=4) de las femeninas y 1%(n=1) de los masculinos mencionaron consumir pescado, 3%(n=3) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron consumir pollo, 3%(n=3) de las femeninas y 1%(n=1) de los masculinos mencionaron consumir atún, 2%(n=2) de las femeninas y 9%(n=9) de los masculinos mencionaron consumir picadillo, 2%(n=2) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron consumir fresco durante la cena, 1%(n=2) de las femeninas y (n=2) de los masculinos mencionaron consumir sopa.

Tabla N°19.

Distribución de personas encuestadas sobre la merienda nocturna 24 h previo a la encuesta, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

| Merienda nocturna | Femenino | Masculino |
|--------------------------|-----------------|------------------|
| No consume | 52% | 22% |
| Galleta | 4% | |
| Té | 6% | |
| Atol | 3% | |
| Café | | 2% |
| Fruta o batido | 2% | |
| Postre | 2% | |
| Agua dulce o leche | 2% | |
| Cereal | 1% | 8% |
| Avena | 1% | 4% |
| Total | 73% | 36% |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La siguiente tabla muestra el consumo de merienda nocturna realizado por los encuestados previo al día de la encuesta, 52%(n=47) de las femeninas y 22%(n=20) de los masculinos mencionaron no consumir merienda nocturna, 4%(n=4) de las femeninas mencionaron

comer galleta, 6% (n=6) de las femeninas mencionaron tomar té, 3% (n=3) de las femeninas mencionaron tomar atol, 2% (n=2) de los varones mencionaron tomar café, 2% (n=2) de las femeninas mencionaron comer fruta, 2% (n=2) de las femeninas mencionaron comer postre, 2% (n=2) de las femeninas mencionaron tomar agua dulce, 1% (n=2) de las femenina mencionó comer cereal y 1% (n=1) femenina mencionó comer avena.

La siguiente figura número treinta y cinco, muestra si las personas consumen cereales como el arroz, maíz, trigo para las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

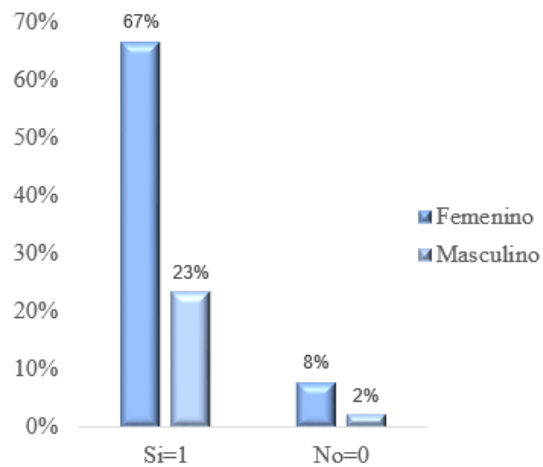


Figura 35. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de cereales, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

LA figura 35 muestra la distribución del consumo de cereales por las personas encuestadas, 67% (n=60) de las femeninas y 23% (n=21) de los masculinos mencionaron si consumir

cereales, 8%(n=7) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron no consumir cereales como el arroz, maíz y trigo

La siguiente figura número 36, muestra si las personas consumen raíces y tubérculos blancos (papas blancas, ñame blanco, yuca blanca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos) por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

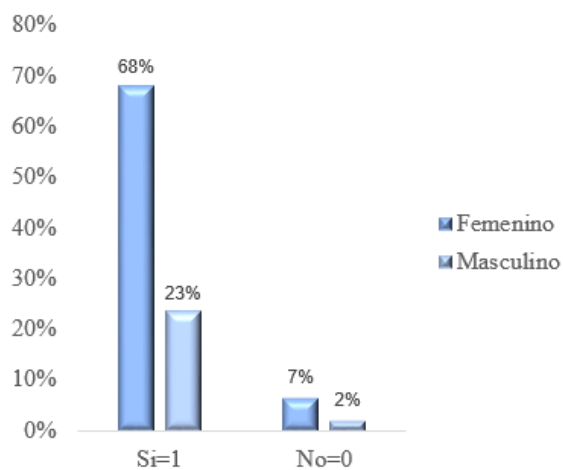


Figura 36. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de raíces y tubérculos blancos (papas blancas, ñame blanco, yuca blanca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°36 muestra la distribución del consumo de raíces y tubérculos blancos (papas blancas, ñame blanco, yuca blanca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos), el 68%(n=61) de las femeninas y 23%(n=21) de los masculinos mencionaron consumir raíces y tubérculos blancos, el 6%(n=6) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron no consumir raíces y tubérculos blancos, como la papa, el ñame y la yuca.

La siguiente figura número 37, muestra si las personas consumen tubérculos y verduras ricas en vitamina A (calabacita/zapallo, zanahoria, calabaza o batata, que son de color naranja dentro + otras verduras ricas en vitamina A disponibles localmente (p.ej., pimiento rojo dulce)) por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

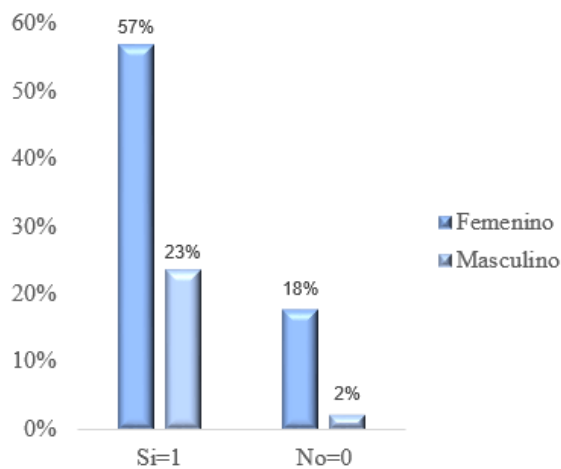


Figura 37. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo tubérculos y verduras ricas en vitamina A, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°37 muestra la distribución del consumo de tubérculos y verduras ricas en vitamina A, 57%(n=51) de las femeninas y 23%(n=21) de los masculinos mencionaron si consumir tubérculos y verduras ricas en vitamina A y 18%(n=16) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron no consumir tubérculos y verduras ricas en vitamina A.

La siguiente figura número 38, muestra si las personas consumen verduras de hoja verde oscuro, incluidas las silvestres + hojas ricas en vitamina A disponibles localmente como

las hojas de amaranto, las hojas de yuca, berzas, espinacas por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

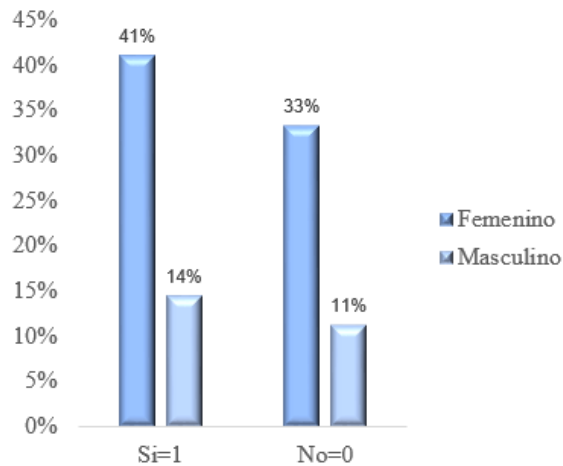


Figura 38. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo verduras de hoja verde oscuro, incluidas las silvestres + hojas ricas en vitamina A disponibles localmente como las hojas de amaranto, las hojas de yuca, berzas, espinacas, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°38 muestra la distribución del consumo de verduras de hoja verde oscuro por los encuestados, 41% (n=37) de las femeninas y 14% (n=13) de los masculinos indicaron si consumir verduras de hoja verde oscuro, 33% (n=30) de las femeninas y 11% (n=10) de los masculinos indicaron consumir verduras de hojas color verde oscuro.

La siguiente figura número 39, muestra si las personas consumen otras verduras (otras verduras (p.ej., tomate, cebolla, berenjena) + otras verduras disponibles localmente), por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

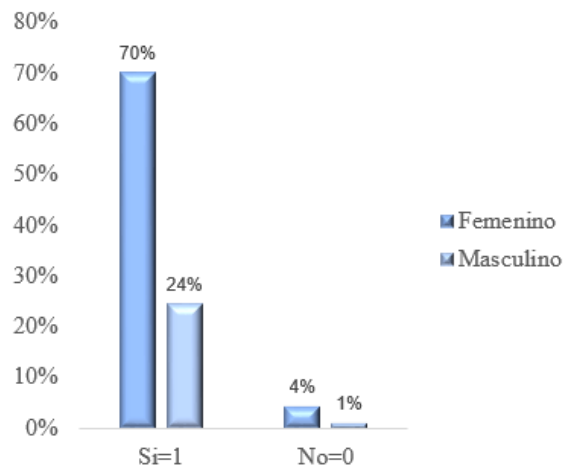


Figura 39. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo otras verduras (otras verduras (p.ej., tomate, cebolla, berenjena) + otras verduras disponibles localmente), según sexo, en Tukurrique de Cartago, 2021 n=90.

la figura N°39 muestra la distribución del consumo de otras verduras como tomate, cebolla, el 70%(n=63) de las femeninas y 24%(n=22) de los masculinos mencionaron si consumir las verduras antes mencionadas, 4%(n=4) de las femeninas y 1%(n=1) de los masculinos mencionaron no consumir verduras como el tomate, cebolla y berenjena.

La siguiente figura número 40, muestra si las personas consumen frutas ricas en vitamina A (mango maduro, melón cantalupo, albaricoque (fresco o seco), papaya madura, melocotón / durazno seco, y jugos hechos al 100% con estas frutas + otras frutas ricas en vitamina A disponibles localmente), por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

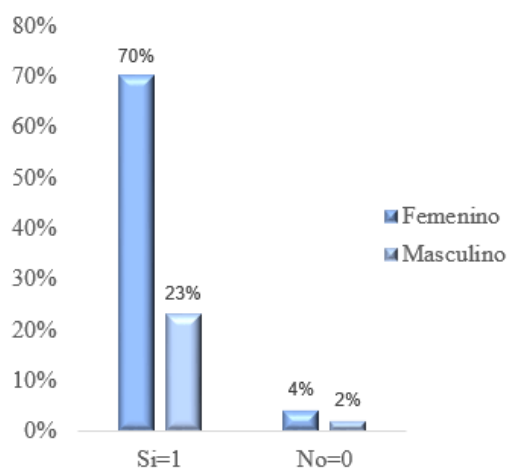


Figura 40. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo frutas ricas en vitamina A (mango maduro, melón cantalupo, albaricoque (fresco o seco), papaya madura, melocotón / durazno seco, y jugos hechos al 100% con estas frutas + otras frutas ricas en vitamina A disponibles localmente), según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°40 muestra la distribución del consumo de frutas ricas en vitamina A, por los encuestados, 70%(n=63) de las femeninas y 23%(n=21) de los masculinos mencionaron si consumir frutas ricas en vitamina A, y 4%(n=4) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron no consumir frutas ricas en vitamina A, como la papaya, melocotón entre otros.

La siguiente figura número 41, muestra si las personas consumen otras frutas (otras frutas, incluidas las frutas silvestres y los jugos hechos al 100% con ellas, como pitaya, cas), por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

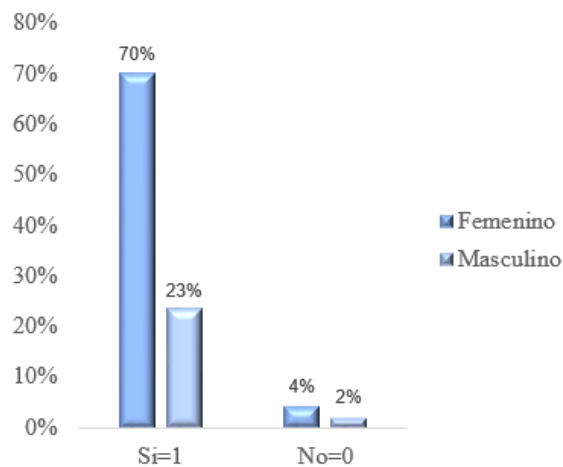


Figura 41. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de otras frutas silvestres y jugos hechos al 100% de las frutas, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

En la figura N°41 muestra la distribución del consumo de otras frutas silvestres y jugos hechos al 100% de las frutas, 51%(n=46) de las femeninas y el 16%(n=15) de los masculinos mencionaron si consumir otras frutas y sus jugos naturales, 23%(n=21) de las femeninas y 9%(n=8) de los masculinos, mencionaron no consumir otras frutas ni sus jugos.

La siguiente figura número 42, muestra si las personas consumen carne de vísceras (hígado, riñón, corazón y otras carnes de vísceras o alimentos a base de sangre), por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

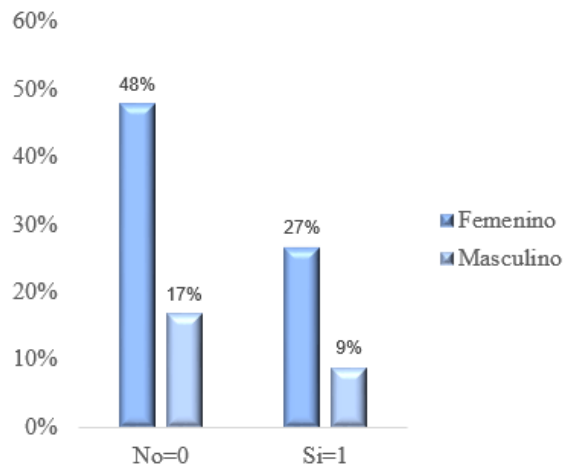


Figura 42. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de carne de vísceras como hígado, riñón, corazón entre otras, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°42 muestra la distribución del consumo de carne de vísceras como hígado, riñón, corazón entre otras, 48%(n=43) de las femeninas y 16%(n=15) de los masculinos mencionaron no consumir carne de víscera, 26%(n=24) de las femeninas y 9%(n=8) de los masculinos mencionaron si consumir carne de vísceras.

La siguiente figura número 43 muestra si las personas consumen carnes (carne de vacuno, cerdo, cordero, cabra, conejo, carne de caza, pollo, pato, otras aves, insectos), por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

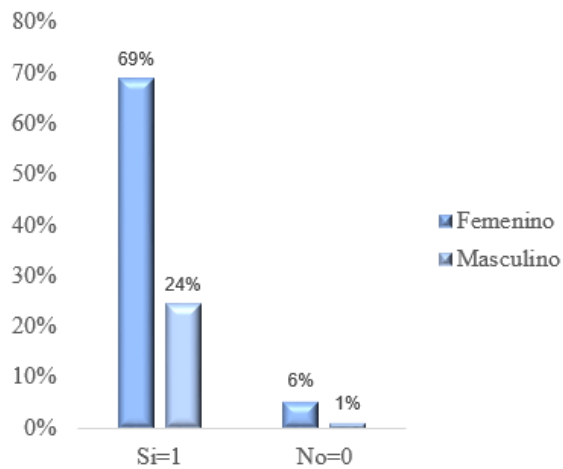


Figura 43. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de carne de vacuno, según sexo, en Tukurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°43 muestra la distribución del consumo de carne de vacuno por los encuestados, 69%(n=62) de las femeninas y 24%(n=22) de los masculinos mencionaron si consumir carne de vacuno, 5%(n=5) y el 1 de los masculinos mencionaron no consumir carne de vacuno.

La siguiente figura número cuarenta y cuatro, muestra si las personas consumen huevos (huevos de gallina, pato, pintada o cualquier otro tipo de huevos), por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

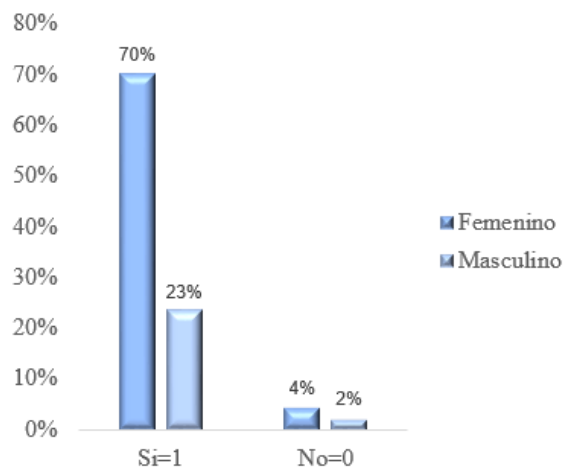


Figura 44. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de huevos, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°44 muestra la distribución del consumo de huevos por los encuestados, 70%(n=63) de las femeninas y 23%(n=21) de los masculinos mencionaron si consumir huevos, 4%(n=4) de las femeninas y 2%(n=2) de los masculinos mencionaron no consumir huevos.

La siguiente figura número cuarenta y cinco, muestra si las personas consumen pescado y mariscos (pescado o marisco fresco o seco), por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

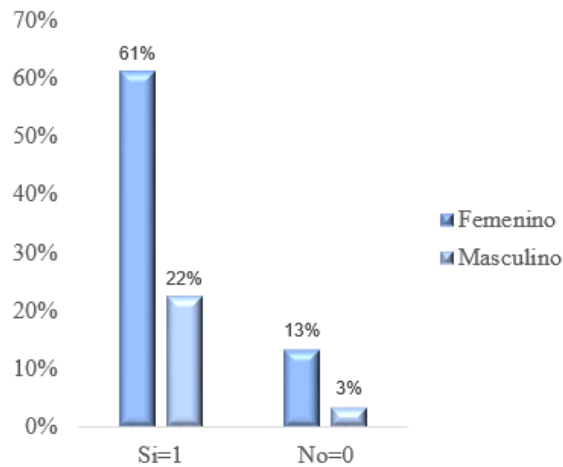


Figura 45. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de pescado y mariscos por los encuestados, según sexo, en Tukurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°45 muestra la distribución del consumo de pescado y mariscos por los encuestados, 61%(n=55) de las femeninas y 22%(n=20) de los masculinos mencionaron si consumir pescados y mariscos, de las femeninas y 3%(n=3) de los masculinos mencionaron no consumir pescados y mariscos.

La siguiente figura número cuarenta y seis, muestra si las personas consumen legumbres, nueces y semillas (frijoles secos, arvejas secas, lentejas, nueces, semillas o alimentos elaborados con ellos (p.ej., humus, manteca de maní)), por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

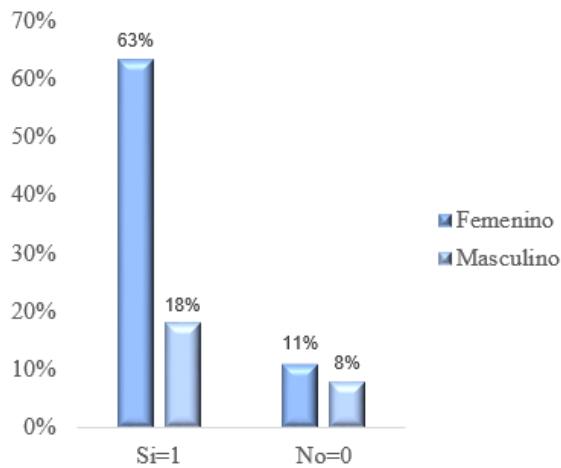


Figura 46. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de legumbre, nueces y semillas, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°46 muestra el consumo de legumbre, nueces y semillas en los encuestados, 63%(n=57) de las femeninas y 18%(n=16) de los masculinos mencionaron si consumir legumbres, nueces y semillas, 11%(n=10) de las femeninas y 8%(n=7) de los masculinos mencionaron no consumir legumbres, nueces y semillas.

La siguiente figura número 47, muestra si las personas consumen leche y productos lácteos (leche, queso, yogur y otros productos lácteos), por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

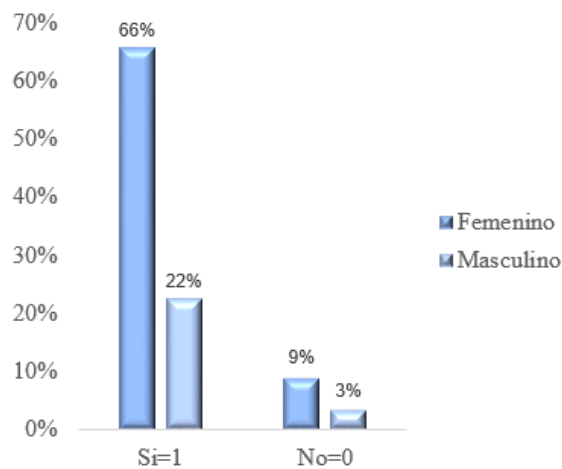


Figura 47. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de leche y productos lácteos, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°47 muestra la distribución del consumo de leche y productos lácteos por los encuestados, 66%(n=59) de las femeninas y 22%(n=20) de los masculinos mencionaron si consumir leche y sus derivados, 9%(n=8) de las femeninas y 3%(n=3) de los masculinos mencionaron no consumir leche y sus derivados.

La siguiente figura número 48, muestra si las personas consumen (aceite, grasas o mantequilla añadida a los alimentos o usada para cocinarlos), por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

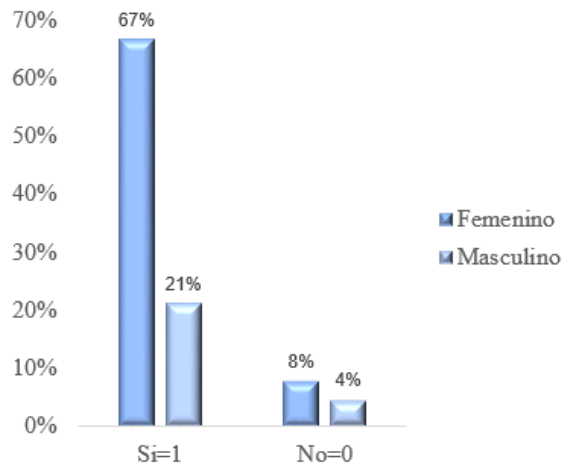


Figura 48. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de aceite, grasas y mantequilla en la cocción de alimentos, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°48 muestra la distribución del consumo de aceite, grasas y mantequilla en la cocción de alimentos, el 67% (n=60) de las femeninas y el 21% (n=19) de los masculinos mencionaron si cocinar con alguna grasa de las mencionadas, el 8% (n=7) de las femeninas y el 4% (n=4) de los masculinos mencionaron no utilizar las grasas mencionadas en la encuesta para cocinar los alimentos.

La siguiente figura número 49, muestra si las personas consumen dulces (azúcar, miel, soda edulcorada o jugos edulcorados y productos dulces como chocolates, caramelos, galletas y tartas), por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

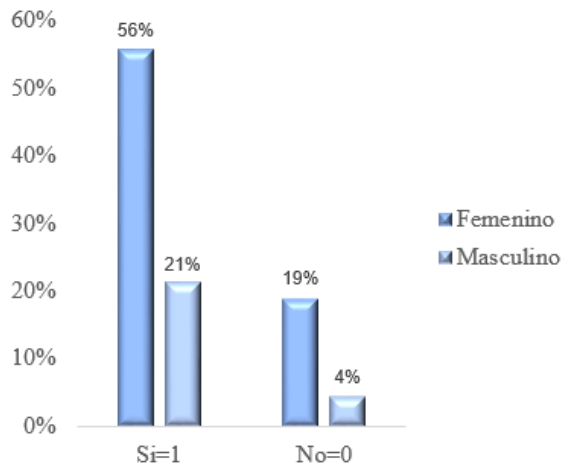


Figura 49. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo dulces (azúcar, miel, soda edulcorada o jugos edulcorados y productos dulces como chocolates, caramelos, galletas y tartas), según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°49 muestra la distribución del consumo de dulces, por los encuestados 56%(n=50) de las femeninas y 21%(n=19) de los masculinos mencionaron si consumir dulces, 19%(n=17) de las femeninas y 4%(n=4) de los masculinos mencionaron no consumir dulces o cualquier producto con alto contenido de azúcar.

La siguiente figura número cincuenta, muestra el consumo de especias, condimentos y bebidas (especies (pimienta negra, sal), condimentos (salsa de soja, salsa picante), café, té, bebidas alcohólicas, por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

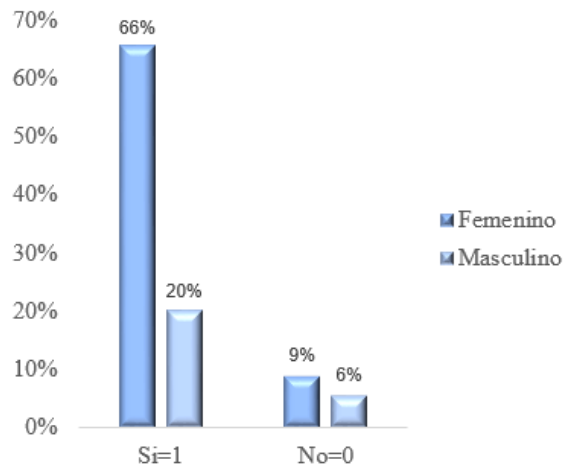


Figura 50. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de especias, condimentos y bebidas (especies (pimienta negra, sal), condimentos (salsa de soja, salsa picante), café, té, bebidas alcohólicas, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°50 muestra la distribución del consumo de especias, condimentos y bebidas, 66%(n=59) de las femeninas y 20%(n=18) de los masculinos mencionaron si consumir especias, condimentos y bebidas, 9%(n=8) de las femenina y 5%(n=5) de los masculinos mencionaron no consumir especias, condimentos y bebidas.

La siguiente figura número 51, muestra si alguien del hogar realizó una comida o refrigerio fuera de casa el día anterior a la encuesta, durante el periodo de junio del 2021.

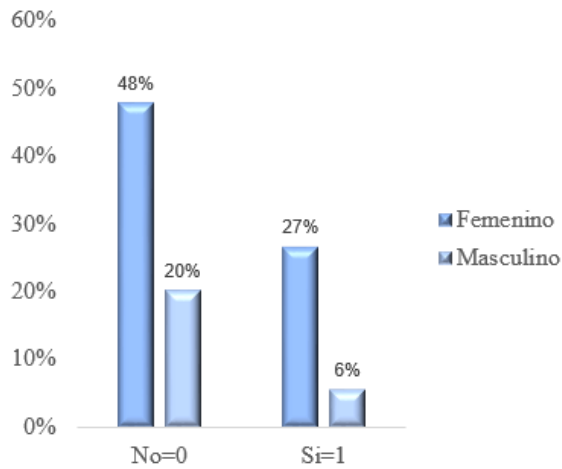


Figura 51. Distribución de personas encuestadas sobre el consumo de alguna comida por parte de alguien de la familia fuera del hogar, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°51 muestra la distribución del consumo de alguna comida por parte de alguien de la familia fuera del hogar, 48%(n=43) de las femeninas y 20%(n=18) de los masculinos mencionaron que algún familiar no tuvo alguna comida o refrigerio fuera de casa el día previo a la encuesta, 26%(n=24) de las femeninas y 5%(n=5) de los masculinos mencionaron que alguno de sus familiares si consumieron alguna comida o refrigerio fuera de casa el día previo a la encuesta.

La siguiente figura número 53, muestra el consumo individual de comida o refrigerio fuera de casa el día anterior a la encuesta por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

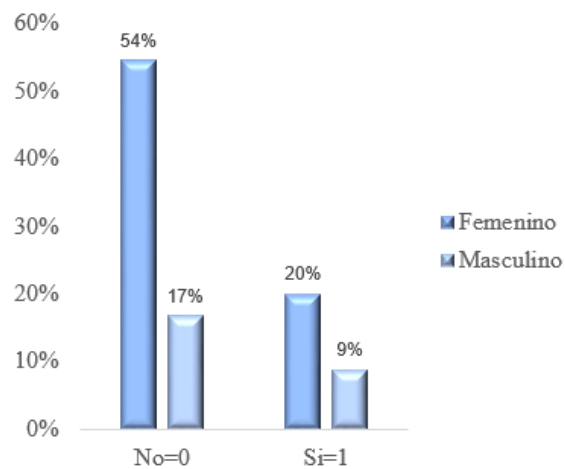


Figura 52. Distribución de personas encuestadas sobre el individual de comida o refrigerio fuera de casa el día anterior a la encuesta, según sexo, en Tucurrique de Cartago, 2021 n=90.

La figura N°52 muestra la distribución del consumo de alguna comida por parte de los encuestados fuera del hogar, 54%(n=49) de las femeninas y 16%(n=15) de los masculinos mencionaron que algún familiar no tuvo alguna comida o refrigerio fuera de casa el día previo a la encuesta, 20%(n=18) de las femeninas y 9%(n=8) de los masculinos mencionaron que alguno de sus familiares si consumieron alguna comida o refrigerio fuera de casa el día previo a la encuesta.

4.2. Comparaciones según Chi cuadrado:

En el siguiente segmento se muestran los resultados de las tablas de comparaciones según Chi cuadrado y sus interpretaciones, por medio de la prueba del chi cuadrado con respecto a la comparación entre las variables de hábitos de alimentación y consumo alimentario en las personas que producen y no producen alimentos para autoconsumo, para poder obtener la clasificación de los encuestados según sus hábitos y consumo alimentario, se clasificó según adecuado o no adecuado, con respecto a cómo y dónde, consume los alimentos, cuanta cantidad de vegetales, frutas, lácteos entre otros, consume a diario, cuántos tiempos de comida realiza, siendo una totalidad de 21 hábitos en donde debían tener más de 16 hábitos adecuados para ser catalogados en el grupo de hábitos de alimentación adecuados, en el caso del consumo alimentario en donde se contabilizaron 13 del total del consumo, en este caso cada uno de los participantes debía contar con 8 de los 13 de los clasificados, para entrar en el grupo de personas con adecuado consumo de alimentos.

El desarrollo de la prueba se basa en las frecuencias adecuadas y no adecuadas, con un nivel de significancia del 5%, se utilizó el programa de Excel 2016, para la obtención del chi cuadrado.

Tabla N°20.

Comparación del consumo alimentario con la existencia de auto producción o no de alimentos para autoconsumo, por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

| Clasificación | Si | Esperado | No | Esperado |
|----------------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| Adecuado | 21% | 0.041 | 24% | 0.047 |
| No adecuado | 79% | 0.011 | 76% | 0.013 |
| Total general | 100% | | 100% | |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con respecto a la tabla 20, de comparación de los participantes en aquellos que tienen consumo alimentario adecuado y los que no tienen consumo alimentario adecuado, según si producen o no producen alimentos para autoproducción, el chi-cuadrado con un nivel de error del 5%, es de 0.114 el cual tiene 4 grados de libertad, es menor que el valor crítico del chi-cuadrado, el cual corresponde a 9.487, de esta manera no hay relación entre de las variables del consumo de alimentos con respecto a la auto producción o no de alimentos.

Tabla N° 21

Resultados chi cuadrado de la comparación de los hábitos de alimentación con respecto a la producción o no de alimentos, por las personas encuestadas, durante el periodo de junio del 2021.

| Clasificación | Si | Esperado | No | Esperado |
|----------------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|
| Adecuado | 50% | 0.049 | 45% | 0.056 |
| No adecuado | 50% | 0.045 | 55% | 0.051 |
| Total general | 100% | | 100% | |

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla 21. Distribución muestra los hábitos alimentarios de las personas que sí producen y las que no producen, por las personas encuestadas, en Tucurrique de Cartago, durante el periodo de julio del 2021, n=90. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con respecto a la tabla N°21, de comparación de los participantes en aquellos que tienen hábitos alimentarios adecuado y los que no tienen hábitos de alimentación adecuado, según si producen o no producen alimentos para autoproducción, el chi-cuadrado calculado con un nivel de error de 5%, es de a 0.203 el cual tiene 4 grados de libertad, es menor que el valor crítico del chi-cuadrado el cual corresponde a 9.487, de esta manera no hay relación entre las variables de los hábitos de alimentación con respecto a la auto producción o no de alimentos.

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 Discusión e interpretación o explicación de los resultados:

A continuación, se presenta la discusión e interpretación de los resultados obtenidos mediante la encuesta virtual aplicada a la población en estudio. La investigación tomó lugar en Tucurrique de Cartago, con una muestra de 90 personas, cuyo requisito debía ser mayor de 30 años, para poder participar.

La tabla N°4 muestra la distribución de la población estudiada, representada mayoritariamente por el sexo femenino, amas de casa, mayores de 30 años, la muestra también se encuentra representada por un pequeño grupo de varones mayores de 30 años, quienes completaron la encuesta, se puede en este caso manifestar el enfoque de género debido a que sigue siendo un tema siempre presente, en donde se busca la generación de fuentes de empleo para las mujeres que les permita la participación de toda la familia, además que se ha caracterizado a la agricultura y la producción de alimentos como trabajo femenino, haciéndolos menos tediosos de mejor calidad y en menor tiempo (Marinez, Iemontese, Passamano, 2020).

El gobierno de Costa Rica en conjunto con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), impulsa al empoderamiento de las mujeres rurales, indígenas y afrodescendientes para enfrentar la crisis de las pandemia por COVID.19, por lo que el coordinador subregional de la FAO para Mesoamérica y representante en Costa Rica Adoniram Sánchez (2020), citó textualmente “La mujeres rurales son esenciales para erradicar el hambre, la malnutrición y para disminuir la pobreza en sus localidades. Ellas juegan un rol vital en las economías rurales y en donde vive la mayoría de la población en condiciones de pobreza. Las mujeres también son fundamentales para la familia la

seguridad alimentaria y la nutrición, dado que, por lo general, son ellas las responsables de la selección y preparación de los alimentos, así como del cuidado y alimentación de las niñas y los niños” (p.1), es por esto que es muy común ver mayor participación del sexo femenino en estudios relacionados con la agricultura y auto producción.

Costa Rica reportó según el último censo agropecuario, 12598 mujeres productoras, lo que equivale al 15.6% a nivel nacional, mientras que la participación de los hombres como productores es 5 veces mayor a la proporción de las mujeres, El censo agropecuario registra que solamente el 3% de las mujeres han recibido asistencia técnica agropecuaria, por lo que en el I plan de acción, que se ejecutaría entre el 2020 y 2024, las entidades del sector agropecuario se comprometen a una readecuación de sus servicios para que más mujeres productoras puedan contar con acceso a tierra, al crédito rural, a fondos no reembolsables para capital semilla, capacitación y servicios técnica adecuados a ellas para el desarrollo de capacidades, acceso a la investigación y a la transferencia tecnológica y sensibilización en temas de género dentro de cada institución (FAO,2020).

Las y los participantes debían ser mayores debían cumplir ser mayores de 30 años que es la etapa donde inicia la adultez intermedia, por lo cual 74%(n=67) de las femeninas se encontraban en el rango de 30 a 65 años de edad y 24%(n=22) de los masculinos en este mismo rango y un varón en el rango de 66 a 80 años de edad, se designó este requisito de mayores de 30 años, ya que después de los 30 años se considera la adultez madura, debido a que muchos de los que se encuentran en esta etapa de la vida, se caracterizan por un aumento de las experiencias y competencia dentro del campo profesional y ser un periodo muy estable, se encuentra en el máximo de sus potencialidades, fuerza y energía, en esta etapa el ser humano se encuentra con mayor plenitud y madurez(Gonzáles et al 2018), de

esta manera se entiende que después de los 30 años de edad las personas, son más colaborativas, son más conscientes de las situaciones de la vida y son mucho más responsables.

En cuanto al nivel académico de la población se encontró que 4 de los participantes no concluyeron la primaria, 24%(n=22) de los encuestados concluyeron la primaria, 14%(n=13) de los participantes tiene secundaria completa, 18%(n=16) de los participantes no han concluido sus estudios en secundaria, 23%(n=21) de los participantes poseen un título universitario y 15% (n=14) aún no han terminado su carrera universitaria. Según el estado de la educación en Costa Rica del 2019, menciona los esfuerzos que ha hecho el país por mantener a los costarricenses en las aulas, Costa Rica en el 2017, la inversión social en educación ascendió a 2,6 billones de colones corrientes (7,9% del PIB), logrando un aumento en los recursos destinados a la población económicamente en desventaja, además por otro lado en el caso de secundaria hubo un aumento durante el periodo del 2011 y 2018, el cual es representado por un 71,6% por el aporte de modalidades no tradicionales de la oferta educativa, en donde se incluyen los Centros Integrados de Educación de Adultos (CINDEA), permitiendo que muchas mujeres y hombres decidieron terminar con sus estudios universitarios (Estado de la nación, 2019).

En relación con la ocupación según sexo de los participantes el 27% de las participantes se dedican a labores en el hogar, otro 21% de las femeninas y el 12% tienen un trabajo remunerado, el 19% de las femeninas y el 11% de los masculinos, obtienen ingresos del trabajo propio, el 4% de las femeninas y el 1% de los masculinos están pensionados, el 2% de las femeninas se encuentran estudiando. Tucurrique es un área rural en donde las oportunidades laborales para las mujeres son pocas, es por eso que la cantidad de mujeres

que se dedican a los quehaceres del hogar es mayor y es que está desigualdad, ya que es trabajo doméstico no remunerado y es que según la encuesta nacional sobre uso del tiempo, evidencio que las mujeres disponen de menos tiempo para realizar otras actividades, como podría ser, aumentar su participación en el mercado laboral y acceder a un empleo decente, desarrollarse en lo personal o realizar actividades de autocuidado, esa misma encuesta arrojó que las mujeres tienen mayor carga global de trabajo (CGT) a lo largo de su vida, esto mucho más que los hombres (69 horas las mujeres y 62 horas los hombres) (INAMU, Sf).

En relación con los hábitos de alimentación de los encuestados, en donde se les preguntó sobre los tiempos de comida que realizaban diariamente y se dividió entre semana y fines de semana, esto debido a que en muchos hogares cambia el consumo de sus tiempos de comida durante el fin de semana, en el caso del consumo del desayuno los fines de semana, el 72% de las femeninas y el 24 % de los masculinos mencionaron consumir el desayuno y el 2% de las femeninas y el 1% de los masculinos mencionaron no consumir el desayuno entre semana, en el caso de las personas que consumen el desayuno entre semana el 100% de la población lo consume. Estudios realizados en España en donde se relaciona el desayuno, y la calidad global de la dieta, mencionaron que saltarse el desayuno o que está comida aporte menos energía , se asocia con un patrón dietético más alejado de la dieta mediterránea, otras de las relaciones mencionadas es el desayuno, peso corporal y parámetros cardiometabólicos, el consumo del desayuno está relacionado con un mayor control del peso corporal, también existe una asociación entre saltarse el desayuno con mayor peso, IMC, obesidad abdominal y otros factores de riesgo cardiovascular y metabólico como hipertensión, dislipidemias, diabetes y aterosclerosis (López et al, 2018).

Otro estudio realizado se observó la costumbre de no realizar el desayuno y compensar en la merienda de la mañana ambos tiempos de comida. Situación que fomenta el sobrepeso, pues se come mayor cantidad de alimentos, además que el desayuno es fuente de energía para el desarrollo de diferentes actividades durante el día (Chinchilla, 2018).

En el caso de las merienda de la mañana el 67% de la población encuestada si la realiza, y el 32% no la realiza, en la población estudiada, durante la merienda de la mañana y en durante los fines de semana el 58% de los encuestados si realizan la merienda de la mañana el 33% de los encuestados no acostumbran consumir, en la investigación se pudo observar por medio de el recordatorio de 24 h que los encuestados acostumbran consumir la fruta, lo cual es un momento importante para no omitir el consumo de frutas durante el día y así colaborar con la diversidad de la dieta.

En cuanto al consumo del almuerzo los participantes entre semana y fines de semana, el 99% si realiza este tiempo de comida, en el caso de la merienda de la tarde entre semana el 95%(n=86) de los encuestados mencionaron si consumir la merienda de la tarde, y el 14%(n=14) mencionó no realizar la, en cuanto a los fines de semana el 79%(n=71) de los encuestados mencionaron si realizar la merienda de la tarde los fines de semana, y el 21%(n=19) de los encuestados mencionaron no realizar la, en el caso de la cena entre semana el 93%(n=84) de los y las encuestadas mencionaron si realizar la cena y el 7%(n=6) mencionaron no realizar la, en cuanto al consumo de la cena durante los fines de semana es de 85%(n=77) que si la realizan y 14%(n=13) que no realizan la cena los fines de semana. La diferencia entre fines de semana y fines de semana en los tiempos de comida puede verse marcada por salidas fuera de la casa, o también que las personas acostumbran a dormir más los fines de semana y tienden a saltarse los tiempos de comida.

Otro punto importante que forma parte de la investigación es si existe o no de relación entre los hábitos alimentarios de los participantes que producen o no producen alimentos para autoconsumo, el cuestionario tenía 21 preguntas sobre hábitos alimentarios, las cuales abarcan, cuántos tiempos de comida realizan durante el día tanto los fines de semana como entre semana y el tiempo que le dedica al disfrute de estos, se preguntó por métodos de cocción para el pollo, pescado, huevos, vegetales, carne, además de como acostumbra a comer sus alimentos, donde y como consume el almuerzo, en cuanto al consumo en donde también se relacionan las dos variables de consumo alimentario y la existencia o no de autoproducción de alimentos, en este apartado se desarrollaron 13 preguntas, en donde se les preguntó la cantidad de líquido consumido al día, la bebida más utilizada, el consumo diario de vegetales, hortalizas, lácteos cereales, y por medio del recordatorio de 24 h, se identificó el consumo diario de los tiempos de comida que realizaron los encuestados 24 h previas a la entrevista. Para la valoración y la clasificación de los hábitos alimentarios de las y los entrevistados, la entrevistadora, según su conocimiento, clasificó los hábitos alimentarios y el consumo alimentario de cada uno y cada una de las encuestadas, según adecuado o no adecuado, como lo muestra la tabla N° 20 y 21.

A continuación se detalla el proceso de clasificación de los hábitos alimentarios de los y las encuestadas, en el caso de los tiempos de comida se clasificó como adecuado a los que realizaban los 5 tiempos de comida, también se les clasificó como adecuados aquellos y aquellas encuestados y encuestadas que utilizan métodos de cocción, más favorables para la salud, como el uso de la freidora de aire, al vapor a la plancha y hervido, también deben comer sentados a la mesa, comer con bastante tiempo para poder disfrutar y digerir bien la comida, de acuerdo con el presente estudio, 27% (n=24) de los participantes que sí producen

algún alimento para autoconsumo tienen hábitos de alimentación adecuado, y los otros 27% (n=24) que sí producen algún alimento para autoconsumo no tienen buenos hábitos de alimentación, en cuanto a los que no producen ningún producto para autoconsumo 21% (n=19) tienen hábitos de alimentación adecuados y 25% (n=23) de los encuestados del grupo de no productores no tienen hábitos de alimentación adecuados, según el chi cuadrado se descarta la relación entre las dos variables de hábitos alimentarios y autoconsumo, en esta población en específico, si bien es cierto Costa Rica ha querido implementar la autoproducción de alimentos ya que ayuda a mejorar el acceso a los alimentos, combate la pobreza, ayuda a minimizar los daños al cambio climático, Costa Rica como parte de sus objetivos para erradicar el hambre, según su agenda para el 2030, se ha encargado a nivel nacional de crear programas para educar a los profesores, escolares y familiares mediante programas de alimentación escolar impulsado por la cooperación internacional entre el gobierno de Costa Rica, el gobierno de Brasil y la FAO, este programa indirectamente también tiene como finalidad hacer que muchas familias cambien sus hábitos de alimentación, si bien es cierto Costa Rica no ha visto exento a los problemas de aumento de sobrepeso y obesidad que se han venido presentando a nivel mundial, problemas como los que presenta la población encuestada que no realiza todos los tiempos de comida que se necesitan para tener una alimentación variada y balanceada, el tiempo que sea exclusivo y de calidad para ingerir estos alimentos, el bajo consumo de frutas, verduras, lácteos, a pesar de ser una zona rural rica en agricultura, en donde muchos de los hogares tienen facilidad de tener frutas como banano, papaya, mandarina, limón dulce y guayaba por nombrar algunas frutas, al igual con las verduras y productos lácteos.

Por otra parte el consumo de alimentos relacionado con la autoproducción de alimentos en los encuestados, según la investigación no hay relación entre el consumo alimentario y la autoproducción de alimentos para autoconsumo, en este caso 11%(n=10) de los que sí producen alimentos tienen un adecuado consumo alimentario, se clasifican como adecuado si cumplían con al menos 8 de las 13 preguntas de consumo correctas según la entrevistadora, lo cual en cuanto al recordatorio de 24 h, en el caso de los tiempos de comida como el desayuno, almuerzo y cena, deben tener carbohidrato, proteínas y grasas (opcional), para que fueran adecuados, también debían consumir frutas más 2 veces al día, para calificar como adecuados, 42%(n=38) de los que sí producen, y en las personas que no producen hay 11%(n=10) y el otro 11%(n=10) respectivamente, de los encuestados que sí tienen hábitos adecuados y 35%(n=32) de los que no producen que no tienen hábitos adecuados, se notó que la población tiene poco diversidad de alimentos, poco consumo de agua. La política pública nacional de nutrición 2011-2021, el ámbito de disponibilidad de alimentos se expone el fomento del desarrollo agrario y rural considerando las normas y reglas internacionales de comercio y sanidad, en cuanto al ámbito de acceso a la alimentación está la política al mejoramiento al acceso e inocuidad a grupos vulnerables, desarrollo de acciones estratégicas para mejorar el acceso a alimentos de calidad de manera eficiente en los grupos vulnerables (redes de cuidado), la zona de Tucurrique cuenta con un centro de alimentación infantil, este presente año se inaugura la red de cuidado para niños de la zona, que mitigará el problema de diversidad alimentaria al menos en la población infantil, también en el caso del adulto mayor está el centro diurno, que antes del problema nacional de pandemia por Covid-19, brindaba desayuno, merienda de la mañana, almuerzo

y merienda de la tarde, y en estos momentos ellos reciben ayuda de pequeños comestibles por parte del CONAPAM, para el consumo de los adultos mayores de la comunidad.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIÓN

Al concluir este trabajo de investigación, se puede decir que, al comparar los hábitos de alimentación y el consumo alimentario, no tienen relación con la población que produce o no produce alimentos.

Según el perfil sociodemográfico, la población estaba representada mayoritariamente por el sexo femenino, quién en su mayoría se dedican a las labores del hogar y el grupo de hombres, toda la muestra estudiada habita en Tucurrique y son mayores de 30 años de edad.

Al medir el consumo alimentario de los y las encuestadas, se pudo observar que gran parte de la población acostumbra a consumir café, gallo pinto en el desayuno, también el consumo de ensalada, picadillos, refrescos naturales realizados a base de frutas y además la inclusión de proteínas de alto valor biológico como el pollo, huevo, carne de res, lácteos y pescados, y basándose en estos datos se pudo identificar si el entrevistado contaba con un consumo de alimentos adecuado o no adecuado.

Es importante mencionar que muchos de los productores tienen en sus fincas pejibaye, plátano, limones, chayote, huevos, y frijoles, por lo que se piensa que la diversidad en esta población no es un problema además de la facilidad que tienen muchos de los productores que venden sus productos en la feria y ahí se da el intercambio de productos entre los vendedores al final del día trayendo a la casa diferentes productos que en muchos casos los regalan a los vecinos o los venden a precios de bajo costo.

Por lo que en la presente investigación se determinó mediante los resultados que al comparar por medio del chi cuadrado, que no hay relación entre los hábitos de alimentación y el consumo alimentario con respecto a presencia o ausencia de autoproducción de

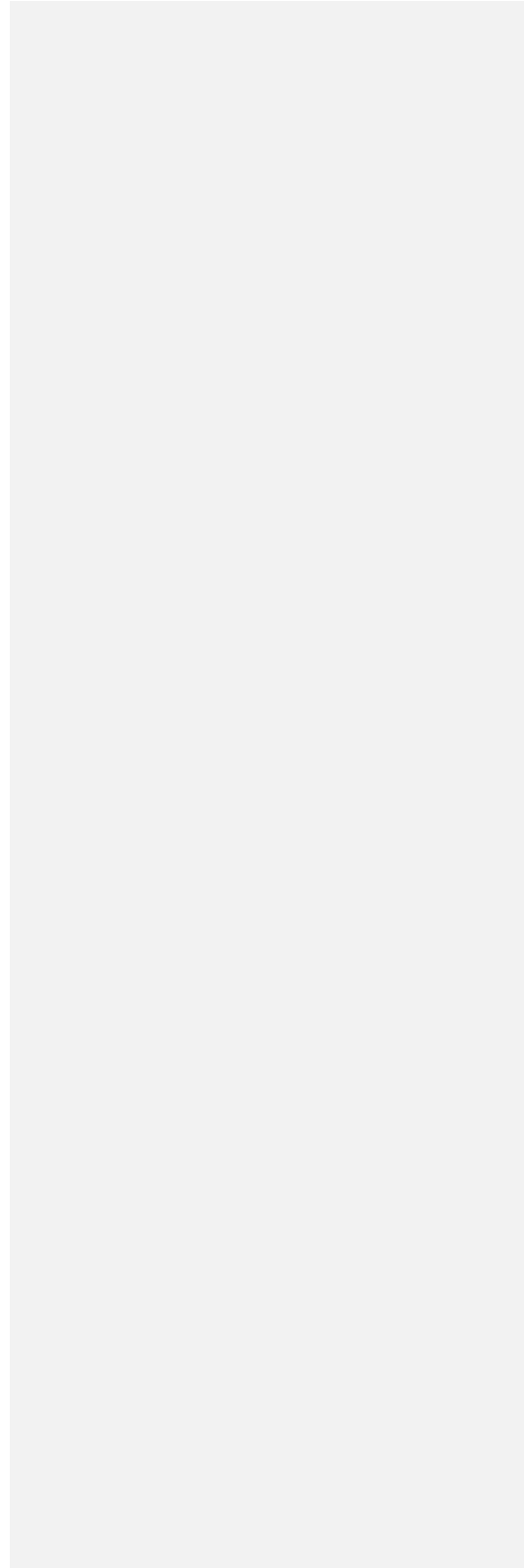
alimentos, en la población encuestada. Algunas determinantes que permitieron este resultado fueron, el mal manejo de los tiempos de comida, el poco tiempo dedicado a la realización de los tiempos de comida, el uso excesivo de la fritura, también algo importante a destacar es el consumo de líquido, siendo el más representativo de 6 a 8 vasos, lo que puede significar que la población no esté llegando a la cantidad de líquido o agua requerido por día.

6.2 RECOMENDACIONES

Este estudio puede utilizarse como base para investigaciones futuras en este tipo de población, por lo cual se recomienda:

- Incluir más población en el estudio, de tal manera que se incluyan personas de los pueblos, cercanos al distrito Tukurrique.
- Ampliar la edad de la población, para facilitar la recolección de la muestra, con un rango de 18 años en adelante.
- Medir el acceso de alimentos, ya que, en la presente investigación, en los objetivos no se incluyó, y puede ser de gran importancia comparar el acceso de alimentos que tiene la población que produce sus propios alimentos y los consumen con respecto, aquellos que no producen.
- Realizar visitas a los hogares de los encuestados que producen alimentos para autoconsumo, para ver las diferentes técnicas de producción que realizan.
- Comparar el estado nutricional de los participantes con existencia o no de autoproducción.

BIBLIOGRAFÍA



1. Arellano Gálvez, M. D. C., Álvarez Gordillo, G. D. C., Tuñón Pablos, E., & Huicochea Gómez, L. (2018). El trabajo de alimentar: proceso alimentario entre trabajadores y trabajadoras agrícolas migrantes en Miguel Alemán, Sonora. *Revista interdisciplinaria de estudios de género de El Colegio de México*, 4.
2. Beltrán, J. P. (2018). Bioeconomía, seguridad alimentaria y sostenibilidad.
3. Brown, J. (2021). *Nutrición En Las Diferentes Etapas De La Vida* (5.^a ed.). MCGRAW HILL EDUCATION.
4. Caballero Gutiérrez, L. S. (2017). Patrones de consumo alimentario, estado nutricional y características metabólicas en muestras poblacionales urbanas del nivel del mar y altura del Perú.
5. Caldera, J., Muguiro, A., Gopar, A., Angeleri, C., & Bellini Saibene, Y. (2018). Monitoreo móvil del programa Pro Huerta en La Pampa. In *X Congreso de Agro informática (CAI)-JAIIO 47 (CABA, 2018)*.
6. Campos-Rodríguez, R; Brenes-Peralta, L; Jiménez-Morales, M; Ramírez-Ramírez, F. Factores relevantes para el cultivo de huertas caseras utilizando residuos sólidos biodegradables como fuente de abono. *Tecnología en Marcha. Encuentro de Investigación y Extensión* 2016. Pág. 5-13. DOI: 10.18845/tm.v29i8.2980
7. Chinchilla Barrantes, N. P., & Sagot Carvajal, P. (2018). Atención y educación nutricional para los funcionarios de la Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 27(1), 42-55.
8. Cruz Aguilar, E. H. (2019). Relación entre percepción de alimentación saludable y hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa particular, 2018.

9. Davis, J. N., Pérez, A., Asigbee, F. M., Landry, M. J., Vandyousefi, S., Ghaddar, R., & Van Den Berg, A. E. (2021). School-based gardening, cooking and nutrition intervention increased vegetable intake but did not reduce BMI: Texas sprouts-a cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1-14.
10. Encalada, A. D. L. P., & Martínez, M. E. E. (2019). El Huerto como recursos de enseñanza-aprendizaje sobre cultura alimentaria. *Gestión Ingenio y Sociedad*, 3(2), 37-45.
11. FAO. (2010). Políticas de Seguridad e Inocuidad y Calidad Alimentaria en América Latina y Caribe. Food and Agriculture Organization
12. FAO.2011 Seguridad Alimentaria y Nutricional Conceptos Básicos. Disponible en: <http://www.fao.org/home/search/en/?q=consumo%20alimentario>
13. FAO.2017. Reflexiones sobre el sistema alimentario en América Latina y el Caribe y perspectivas para alcanzar su sostenibilidad. Disponible en: <http://www.fao.org/home/search/en/?q=consumo%20alimentario>
14. FAO.2020. Las mujeres rurales, indígenas y afrodescendientes son esenciales para el desarrollo rural. Disponible en: <http://www.fao.org/costarica/noticias/detail-events/ru/c/1320051/>
15. Fumagalli, N., Fermani, E., Senes, G., Boffi, M., Pola, L., & Inghilleri, P. (2020). Sustainable Co-Design with Older People: The Case of a Public Restorative Garden in Milan (Italy). *Sustainability*, 12(8), 3166.
16. Gerny, R., Marsh, R., & Mwebembezi, J. (2021). THE PROMISE AND CHALLENGES OF VEGETABLE HOME GARDENING FOR IMPROVING

NUTRITION AND HOUSEHOLD WELFARE: NEW EVIDENCE FROM KASESE DISTRICT, UGANDA. *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition & Development*, 21(1).

17. González, A. M. R., Castillo, R. D., & González, M. P. L. (2018). Construcción de las Representaciones Sociales de la Calidad de Vida en diferentes etapas de la edad adulta. *Espacio Abierto*, 27(1), 169-198.
18. Krishnamurthy, L. R., Krishnamurthy, S., Rajagopal, I., & Peralta Solares, A. (2017). Agricultura familiar para el desarrollo rural incluyente. *Terra Latinoamericana*, 35(2), 135-147.
19. HLPE. 2014. Las pérdidas y el desperdicio de alimentos en el contexto de sistemas alimentarios sostenibles. Un informe del Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. Roma.
20. Instituto Nacional de la Mujer (INAMU), sf. Valoración del Trabajo Doméstico No Remunerado (TDNR) y Cuenta Satélite del Trabajo Doméstico No Remunerado (CSTDNR). <https://www.inamu.go.cr/web/inamu/valoracion-del-trabajo-domestico-no-remunerado>
21. López, A. (2021). *Hábitos Alimentarios. Psicobiología* (1.ª ed.). MCGRAW HILL EDUCATION.
22. 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.

23. Martínez, G. R., Piemontese, E. B., & Passamano, L. A. (2021). *Generando trabajo rural en el territorio. Autoproducción de alimento balanceado*. Universidad de Estadual do Paraná.
24. Ministerio de Salud y Protección Social de la República de Colombia. (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional ENSIN 2015.
25. Monroy-Martínez, R., Ponce-Díaz, A., Colín-Bahena, H., Monroy-Ortiz, C., & García-Flores, A. (2017). Los huertos familiares tradicionales son soporte de seguridad alimentaria en comunidades campesinas del Estado de Morelos, México. *Ambiente y Sostenibilidad*, 33-43.
26. Olvera, B., Schmook, B., Radel, C., & Nazar Beutelspacher, D. A. (2017). Efectos adversos de los programas de apoyo alimentario en los hogares rurales de Calakmul, Campeche. *Estudios Sociales (Hermosillo, Son.)*, 27(49), 11-46.
27. ORG, F. (2000). Mejorando la nutrición a través de huertos y granjas familiares. *Producido por el departamento de agricultura. Cartilla*, (20).
28. 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>.
29. 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.
30. Pérez Rodrigo, Aranceta J, Salvador G, Varela G. Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 2015;

31. Programa Estado de la Nación. (2019). Programa Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible. 29 de agosto, de Estado de la Nación Sitio web: <https://estadonacion.or.cr/wp-content/uploads/2019/08/Estado-Educacio%CC%81n-RESUMEN-2019-WEB.pdf>
32. Salazar, J. A. V., Centeno, L. P., & Madrigal, N. Á. Seguridad y soberanía alimentaria en Costa Rica.
33. Sedó, P. (2020). Reencuentro con el trueque y los sabores familiares en el ámbito comunitario de Costa Rica, en medio de la pandemia COVID-19. *Revista Herencia* 33 (2), julio-diciembre, 103-118.
34. Schonwald, J., & Pescio, F. (2015). Mi casa, mi huerta.
35. Shrestha, A., Schindler, C., Odermatt, P., Gerold, J., Erismann, S., Sharma, S. ... & Cissé, G. (2020). Nutritional and health status of children 15 months after integrated school garden, nutrition, and water, sanitation and hygiene interventions: a cluster-randomised controlled trial in Nepal. *BMC public health*, 20(1), 158.
36. Vilca Lupacca, F. H. (2018). Consumo alimentario, estado nutricional, glicemia y perfil lipídico en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Nutrición Humana–Puno 2018.

GLOSARIO Y ABREVIATURAS:

FAO: Food and Agriculture Organization

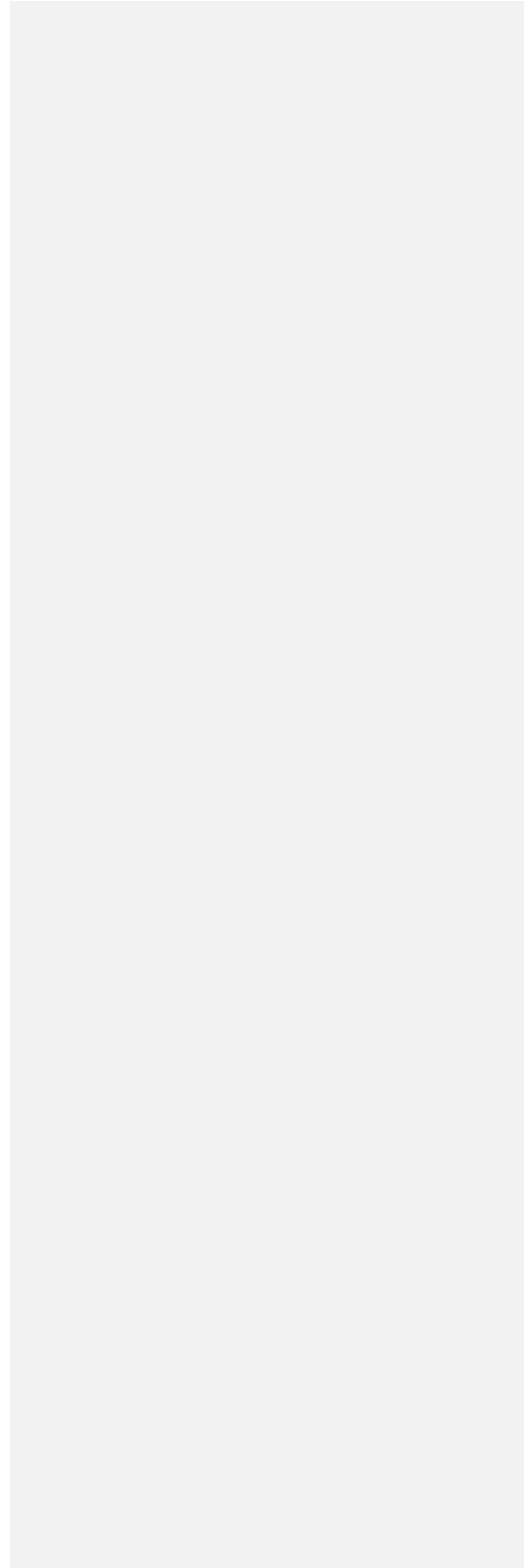
MAG: Ministerio de Agricultura y Ganadería

OMS: Organización Mundial de la Salud.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

RCRA: Centro Rwenzori de Investigación y Defensa.

ANEXOS



Anexo 1. Consentimiento informado:

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

ESCUELA DE NUTRICIÓN

COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS Y EL CONSUMO ALIMENTARIO CON EXISTENCIA O NO DE AUTOPRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS MAYORES DE 30 AÑOS, EN TUCURRIQUE DE CARTAGO, 2021.

Nombre del investigador (a)principal: Alejandra Carvajal Araya

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

La estudiante de la carrera de nutrición de la Universidad Hispanoamericana, Alejandra Carvajal Araya, cédula: 304400181 con el propósito de realizar un trabajo de investigación para optar por el grado de Licenciatura, realizar una encuesta dirigida la población de

Tucurrique del cantón Jiménez de la provincia de Cartago, que produce alimentos para autoconsumo. El objetivo es conocer sobre sus hábitos y el consumo alimentario con existencia o no de autoproducción de alimentos. La encuesta tendrá una duración máxima de 40 minutos.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Durante la primera etapa de recolección de datos se llevará a cabo la siguiente actividad: 1. Se aplicará un cuestionario donde se solicitará información referente a hábitos alimentarios y consumo de alimentos.

*Los datos obtenidos son totalmente confidenciales y serán utilizados únicamente para el análisis estadístico de la información, es decir, con fines únicamente investigativos.

C. RIESGOS:

No existen riesgos, para el estudiante de nutrición.

D. BENEFICIOS:

La investigación no representa un beneficio directo para los encuestados. Se agradece la colaboración, por parte de las y los encuestados, ya que la información obtenida podría brindar datos interesantes sobre hábitos y consumo alimentarios, en la zona en estudio que eventualmente sirvan de base para futuras investigaciones, o bien para generar proyectos o estrategias de intervención.

E. Si usted presenta alguna duda acerca del trabajo de investigación puede comunicarse con la representante del trabajo al 84 00 64 81, con Alejandra Carvajal Araya.

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

G. La participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpirla participación en cualquier momento.

H. La 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.

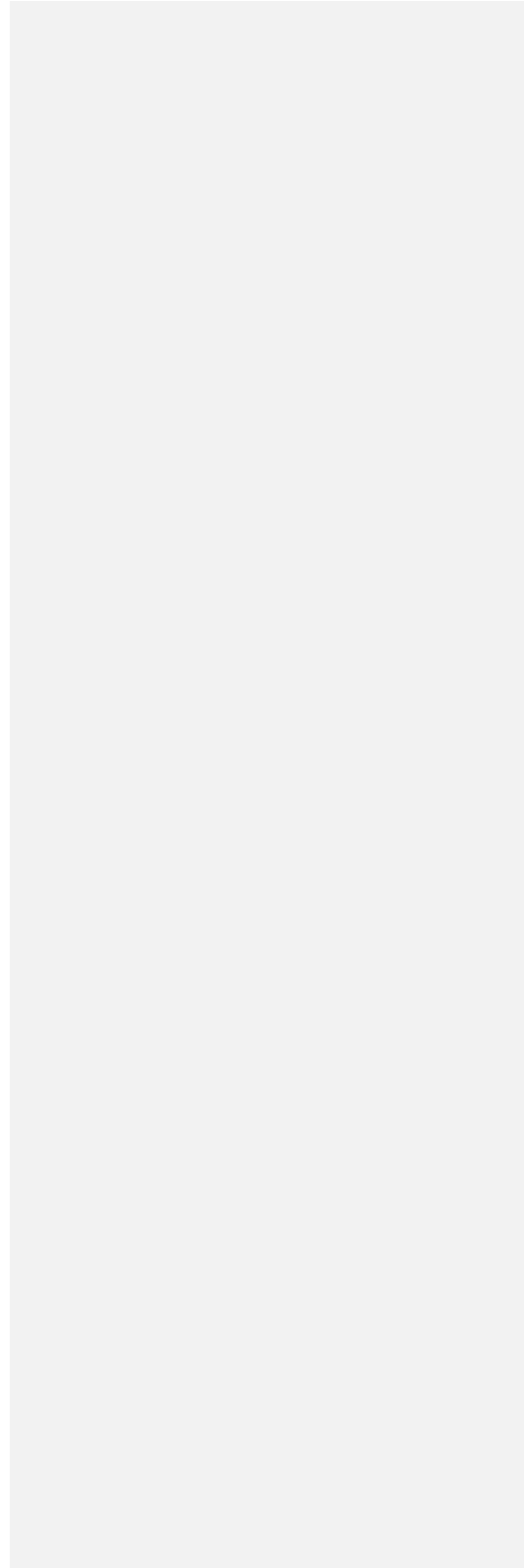
I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

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

| | |
|--|-------|
| Nombre, Cédula y Firma del Investigador que Solicita el Consentimiento | Fecha |
|--|-------|

| | |
|---|-------|
| Nombre, Cédula y Firma del participante | Fecha |
|---|-------|

Anexo 2. Formulario para recolección de la muestra



Formulario para recolección de la muestra, del proyecto final de graduación

Instrucciones La siguiente encuesta busca obtener datos importantes, para el cumplimiento

del trabajo final de graduación de Alejandra Carvajal Araya. Cédula: 304400181, para obtener el grado de licenciatura en nutrición, en la Universidad Hispanoamericana, sobre el tema: COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS Y EL CONSUMO ALIMENTARIO CON EXISTENCIA O NO DE AUTOPRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS MAYORES DE 30 AÑOS.

Consentimiento informado: Al completar el siguiente formulario consiento mi participación de manera voluntaria en este estudio y me comprometo a incluir información verídica. Comprendo que todos los datos recolectados se utilizan para fines de la investigación. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una investigación científica, se garantiza estrictamente el anonimato a todas las personas participantes en este estudio. Tiene el derecho a negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento. No perderá ningún derecho legal por aceptar completar este documento.



1. ¿Acepta participar voluntariamente en el estudio? *

Marca solo un óvalo.

Si acepto

No acepto

He leído, toda la información descrita en este formulario, antes de indicar mi nombre y número de cédula. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido evacuadas. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

2. 1. Indique por favor su nombre: *

3. 2. Número de cédula: *

3. ¿Cuál es su sexo? *

Marca solo un óvalo.

Masculino

Femenino

Prefiero no indicar

4. ¿Cuál es su rango de edad? *

Marca solo un óvalo.

- 30 a 65 años
- 66 a 80 años
- Más de 80 años

5. ¿Cuál es su nivel educativo? *

Marca solo un óvalo.

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria Incompleta
- Secundaria completa o técnico
- Universidad Incompleta
- Universidad Completa

6. ¿Cuál es su ocupación? *

Marca solo un óvalo.

- Trabajo en lo propio (agricultura, ganadería, negocio propio)
- Trabajo asalariado (industria, gobierno, comercio)
- Pensionado
- Desempleado
- Estudiante
- Ama de casa

7. ¿Cuántas personas conforman su núcleo familiar? *

Marca solo un óvalo.

- 1 a 2
- 2 a 3
- 4 a 5
- más de 5

8. ¿De su familia cuantas personas están en estos rangos de edad? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Niños menores a 3 años
- Niños de 3 a 5 años
- 6 a 17 años
- De 18 a 65 años
- De 66 a 79 años
- 80 o más

9. ¿Existe en su familia algunas de las siguientes enfermedades? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Diabetes Mellitus tipo 2
- Hipertensión
- Colesterol y triglicéridos elevados
- Obesidad
- Problemas en los riñones
- Bajo peso o delgadez extrema
- Problemas psicológicos, depresión
- Problemas pulmonares
- No aplica

10. ¿Realiza usted desayuno entre semana? *

Marca solo un óvalo.

- si
 No

10. ¿Realiza usted merienda de la mañana entre semana? *

Marca solo un óvalo.

- si
 No

10. ¿Realiza usted almuerzo entre semana? *

Marca solo un óvalo.

- si
 No

10. ¿Realiza usted merienda de la tarde entre semana? *

Marca solo un óvalo.

- si
 No

10. ¿Realiza usted la cena entre semana? *

Marca solo un óvalo.

- si
 No

10. ¿Realiza usted desayuno los fines de semana? *

Marca solo un óvalo.

- si
 No

10. ¿Realiza usted merienda de la mañana los fines de semana? *

Marca solo un óvalo.

- si
 No

10. ¿Realiza usted el almuerzo los fines de semana? *

Marca solo un óvalo.

- si
 No

10. ¿Realiza usted merienda de la tarde los fines de semana? *

Marca solo un óvalo.

- si
 No

10. ¿Realiza usted la cena los fines de semana? *

Marca solo un óvalo.

- si
 No

12. ¿Cuáles métodos de cocción realiza usted para cocinar el pollo? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Al vapor
- Hervido
- Frito
- Cocimiento lento
- Microondas
- plancha
- al horno
- Freidora de aire
- No consumo

13. ¿Cuáles métodos de cocción realiza usted para cocinar el pescado? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Al vapor
- Hervido
- Frito
- en freidora de aire
- Cocimiento lento
- Microondas
- plancha
- al horno
- No consumo

12. ¿Cuáles métodos de cocción realiza usted para cocinar el pollo? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Al vapor
- Hervido
- Frito
- Cocimiento lento
- Microondas
- plancha
- al horno
- Freidora de aire
- No consumo

13. ¿Cuáles métodos de cocción realiza usted para cocinar el pescado? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Al vapor
- Hervido
- Frito
- en freidora de aire
- Cocimiento lento
- Microondas
- plancha
- al horno
- No consumo

16. ¿Cuáles métodos de cocción realiza usted para cocinar los huevos? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Al vapor
- Hervido
- Frito
- en freidora de aire
- Cocimiento lento
- Microondas
- plancha
- al horno
- No consumo

17. ¿Cómo acostumbra usted consumir sus alimentos? *

Marca solo un óvalo.

- En compañía de otras personas
- sólo

18. ¿Dónde consume usted su Almuerzo? *

Marca solo un óvalo.

- En su casa
- Sentado bajo un árbol
- Sentado en el carro
- En la finca
- En la oficina
- en un restaurante
- Otro

19. ¿Cómo consume usted su Almuerzo? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Sentado a la mesa
- sentado bajo un árbol
- sentado en el carro
- sobre el caballo
- en pie
- viendo televisión
- revisando el celular
- Otro

20. ¿Cuánto tiempo invierte para consumir su desayuno? *

Marca sólo un óvalo.

- Menos de 15 min
- de 15 min a 30 min
- más de 30 min
- No aplica

21. ¿Cuánto tiempo invierte para consumir sus meriendas? *

Marca sólo un óvalo.

- Menos de 15 min
- de 15 min a 30 min
- más de 30 min
- No aplica

22. ¿Cuánto tiempo invierte para consumir su almuerzo? *

Marca solo un óvalo.

- Menos de 15 min
- de 15 min a 30 min
- más de 30 min
- No aplica

23. ¿Cuánto tiempo invierte para consumir su cena? *

Marca solo un óvalo.

- Menos de 15 min
- de 15 min a 30 min
- más de 30 min
- No aplica

24. ¿Cuántas veces al día incluye vegetales en su alimento?

Marca solo un óvalo.

- 1 vez al día
- de 2 a 3 veces al día
- más de 3 veces al día
- Nunca

25. ¿Cuántas veces al día incluye frutas en su alimentación? *

Marca solo un óvalo.

- 1 vez al día
- de 2 a 3 veces al día
- más de 3 veces al día
- Nunca

26. ¿Cuántas veces al día incluye hortalizas en su alimentación? *

Marca solo un óvalo.

- 1 vez al día
- 2 a 3 veces al día
- más de 3 veces al día
- Nunca

27. ¿Cuántas veces al día incluye lácteos en su alimentación? *

Marca solo un óvalo.

- 1 vez al día
- de 2 a 3 veces al día
- Más de 3 veces al día
- Nunca

28. ¿Cuántas veces al día incluye repostería, cereales y galletas en su alimentación? *

Marca solo un óvalo.

- 1 vez al día
 de 2 a 3 veces al día
 Más de 3 veces al día
 Nunca

29. ¿Actualmente cultivan o producen algún alimento (vegetales, frutas, leche, carnes, huevos, etc) que utilicen para el consumo de su familia? *

Marca solo un óvalo.

- Si
 No

30. ¿Los frijoles son fuente de fibra? *

Marca solo un óvalo.

- Falso
 Verdadero

32 ¿Cuál de las siguientes frutas tiene más azúcar? *

Marca solo un óvalo.

- Guayaba madura
 Banano verde

33 ¿Cómo aprendió a producir sus productos? *

Marca solo un óvalo.

- Capacitaciones con el INA
 Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG)
 Información en internet o libros
 Padres o familiares le enseñaron
 No aplica
 Otro: _____

34. A continuación se presenta una lista de alimentos, mencione cuales, de esa lista, ¿son producidos por usted y su familia? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Frutas
 Granos (frijoles, garbanzos, lentejas)
 Vegetales
 Queso
 Leche
 Natillas
 Huevo
 aves de corral
 Cerdo
 Res
 No aplica

35. De los siguientes alimentos producidos por usted ¿cuáles son consumidos regularmente en el hogar? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Papaya, naranja, mandarina, banano, guanabana
- Limones
- Vegetales (chile, apio, cebolla, cebollino, tomillo, culantro)
- Huevos
- Leche
- queso
- Pejibaye
- Ñampi
- Chayote
- Plátano
- Frijoles, garbanzos
- Maíz
- No aplica

36. ¿Qué hortalizas, especies aromáticas y medicinales entre el siguiente listado cultivaría en su huerta? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Yerbabuena
- Albahaca
- sábila
- Limonaria
- Menta
- orégano
- Chile dulce
- Cebolla
- Tomate
- Culantro
- pepino
- Repollo
- Lechuga
- No aplica

37. Cuántos vasos de líquido (bebidas frías o calientes) consume al día? *

Marca solo un óvalo.

- menos 5 vasos
 5 vasos
 6 a 8 vasos
 más de 8 vasos

38. ¿De las siguientes bebidas cuál es la que más consume diariamente? *

Marca solo un óvalo.

- Café
 Leche
 Agua
 Gaseosas
 Refrescos artificiales
 Refrescos naturales
 Té

39. Desayuno *

40. Merienda o refrigerio *

41. Almuerzo *

42. Merienda o Refrigerio *

43. Cena *

44. Merienda Nocturna *

45. Grupos de alimentos *

Selecciona todos los que correspondan.

| | SI=1 | No=0 |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Cereales (maíz, arroz, trigo, o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos (p.ej., pan, fideos, gachas u otros productos elaborados con cereales) + inserte alimentos locales, por ejemplo ugali, nshima, gachas o pasta) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| RAÍCES Y TUBÉRCULOS BLANCOS (papas blancas, ñame blanco, yuca blanca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| TUBÉRCULOS Y VERDURAS RICOS EN VITAMINA A (calabacita/zapallo, zanahoria, calabaza o batata, que son de color naranja dentro + otras verduras ricas en vitamina A disponibles localmente (p.ej., pimienta roja dulce)) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| VERDURAS DE HOJA VERDE OSCURO (verduras de hoja verde oscuro, incluidas las silvestres + hojarricas en vitamina A disponibles localmente como las hojas de amaranto, las hojas de yuca, berzas, espinacas) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| OTRAS VERDURAS (otras verduras (p.ej., tomate, cebolla, berenjena) + otras verduras disponibles localmente) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| FRUTAS RICAS EN VITAMINA A (mango maduro, melón cantalupo, albaricoque (fresco o seco), papaya madura, melocotón / durazno seco, y jugos hechos al 100% con estas frutas + otras frutas ricas en vitamina A disponibles localmente) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| OTRAS FRUTAS (otras frutas, incluidas las frutas silvestres y los jugos hechos al 100% con ellas, como pitaya, cas) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

y otras carnes de vísceras o alimentos a base de sangre)

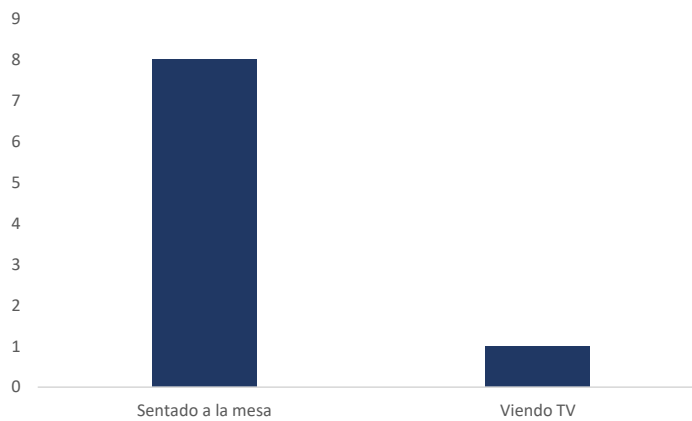
| | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| CARNES (carne de vacuno, cerdo, cordero, cabra, conejo, carne de caza, pollo, pato, otras aves, insectos) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| HUEVOS (huevos de gallina, pato, pintada o cualquier otro tipo de huevos) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| PESCADO Y MARISCOS (pescado o marisco fresco o seco) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| LEGUMBRES, NUECES Y SEMILLAS (frijoles secos, arvejas secas, lentejas, nueces, semillas o alimentos elaborados con ellos (p.ej., hummus, manteca de maní)) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS (leche, queso, yogur y otros productos lácteos) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ACEITES Y GRASAS (aceite, grasas o mantequilla añadida a los alimentos o usada para cocinarlos) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| DULCES (azúcar, miel, soda edulcorada o jugos edulcorados y productos dulces como chocolates, caramelos, galletas y tartas) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ESPECIAS, CONDIMENTOS Y BEBIDAS (especias (pimienta negra, sal), condimentos (salsa de soja, salsa picante), café, té, bebidas alcohólicas) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Tomó usted o alguien de su hogar algo (comida o refrigerio) FUERA de casa ayer? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Tomó usted algo (comida o refrigerio) FUERA de casa ayer? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Anexo 3. Datos obtenidos del plan piloto obtenido en mayo del 2021

3.1 Recolección de datos sociodemográficos de la población en estudio

Figura 1.

*Distribución de las personas participantes en la prueba piloto
Según edad y sexo, mayo 2021 n= 10*

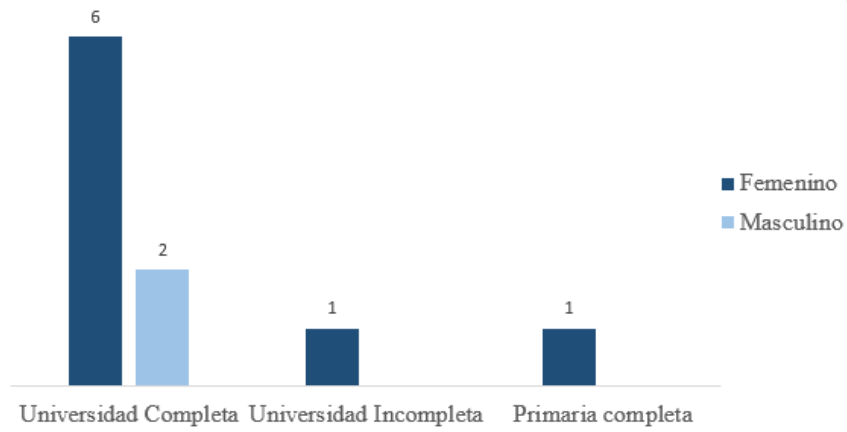


Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Se obtuvo mayor participación de mujeres que hombres, ya que las mujeres que respondieron la encuesta son “8” y los hombres “2”. Tomando en cuenta que las mujeres son las encargadas de gran parte de las actividades del proceso alimentario, mientras que los hombres están más enfocados en la agroindustria u otras prácticas de subsistencia (Arellano-Gálvez, 2018).

Figura 2.

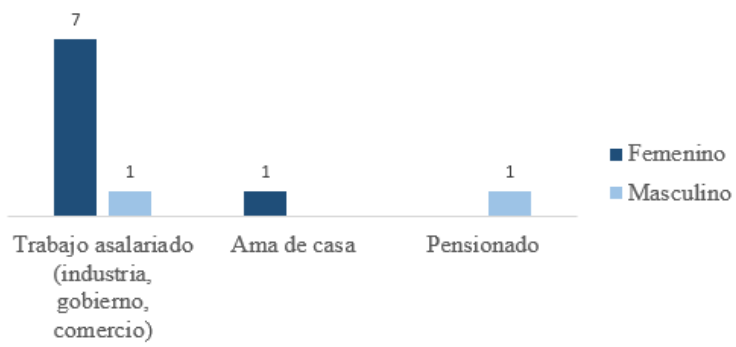
*Distribución de las personas participantes en la prueba piloto
Según escolaridad y sexo, mayo 2021 n= 10*



Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Figura 3.

*Ocupación por sexo de las personas participantes
en la prueba piloto mayo 2021 n= 10*



Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Tabla 1.

Número de personas del núcleo familiar según grado académico, en la prueba piloto mayo 2021 n= 10

| Nivel educativo | Número de personas por familia | | |
|------------------------|--------------------------------|----------|----------|
| | 1 a 2 | 2 a 3 | 4 a 5 |
| Primaria completa | | 1 | |
| Universidad Completa | | 5 | 3 |
| Universidad Incompleta | 1 | | |
| Total | 1 | 6 | 3 |

Comentado [MLV1]:

Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021

Tabla 2.

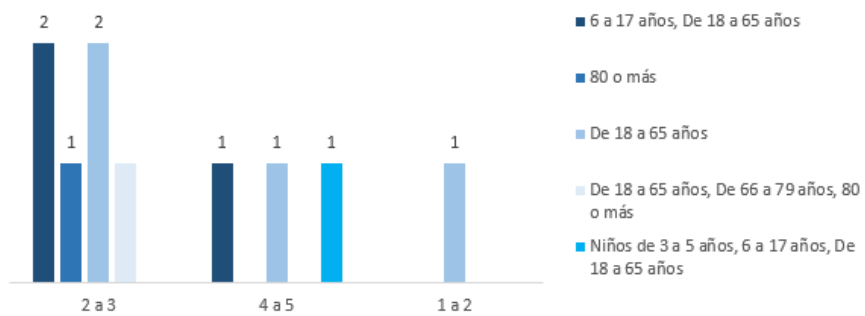
Distribución del núcleo familiar en las personas participantes de la prueba piloto según ocupación 2021, n =10

| Ocupación | Núcleo familiar |
|--|-----------------|
| Ama de casa | 1 |
| Pensionado | 1 |
| Trabajo asalariado (industria, gobierno, comercio) | 8 |
| Total general | 10 |

Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Figura 4.

Distribución por rango de edad con respecto a la conformación del núcleo familiar en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.



Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

3.2 Identificación de los hábitos alimentarios en la población a la cual se le aplicó el plan piloto.

Tabla 3.

Enfermedades existentes en la familia de los entrevistados.

| Enfermedades familiares | Participantes |
|--|----------------------|
| Hipertensión | 10 |
| Hipertensión, Colesterol y triglicéridos elevados, Problemas psicológicos, depresión | 9 |
| Hipertensión, Colesterol y triglicéridos elevados, Obesidad, Problemas psicológicos, depresión, Problemas pulmonares | 8 |
| Obesidad | 7 |
| Diabetes Mellitus tipo 2 | 6 |
| Hipertensión, Colesterol y triglicéridos elevados, Problemas en los riñones | 5 |
| Hipertensión, Colesterol y triglicéridos elevados, Obesidad, Problemas psicológicos, depresión | 4 |
| Diabetes Mellitus tipo 2, Hipertensión, Colesterol y triglicéridos elevados | 3 |
| Diabetes Mellitus tipo 2, Hipertensión, Colesterol y triglicéridos elevados, Obesidad | 2 |
| Colesterol y triglicéridos elevados, Obesidad | 1 |

Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Tabla 3. *Enfermedades existentes en la familia de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.*

La tabla N° 3 muestra las enfermedades existentes en las familias de los encuestados, de las cuales, existe un dominio de la hipertensión arterial (HTA), lo cual representa un 100 % (n=10), de la población alcanzada, seguidamente se encuentra la obesidad con un 70% (n=7), de igual manera un 70% (n=7), indicó tener un familiar con problemas de colesterol y triglicéridos altos, por otra parte, un 60% (n=6), marcaron tener familiares con diabetes mellitus tipo II, otras enfermedades como problemas psicológicos y depresión los cuales un 30% (n=3) indican la presencia de estas enfermedades en sus familias, y minoritariamente un 10% (n=1) para problemas como enfermedad pulmonar y otro 10% (n=1) para enfermedad renal.

Tabla 4.

Tiempos de comida realizados entre semana, por los entrevistados.

| Tiempos de comida | Tiempos de comida realizados |
|--|-------------------------------------|
| Almuerzo, Merienda de la tarde, Cena | 1 |
| Desayuno, Almuerzo, Merienda de la tarde | 2 |
| Desayuno, Almuerzo, Merienda de la tarde, Cena | 1 |
| Desayuno, Almuerzo, Merienda de la tarde, Merienda Nocturna | 1 |
| Desayuno, Cena | 1 |
| Desayuno, Merienda de la mañana, Almuerzo, Merienda de la tarde, Cena | 3 |
| Desayuno, Merienda de la mañana, Almuerzo, Merienda Nocturna | 1 |
| Total general | 10 |

Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Tabla 4. *Tiempos de comida realizados entre semana de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.*

La tabla N° 4 muestra los tiempos realizados por los encuestados durante la semana, de los cuales 30% (n=3) mencionaron realizar al menos 5 comidas al día, desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde y cena, un 20% (n=2) indicaron realizar desayuno, almuerzo y merienda de la tarde, un 10% (n=1) indico realizar almuerzo, merienda de la tarde y cena, otro 10% (n=1) indico desayuno, almuerzo, merienda de la tarde, cena, otro 10% (n=1) desayuno, almuerzo, merienda de la tarde, merienda nocturna, otro 10% (n=1), indico realizar solo dos tiempos de comida desayuno y cena, además de otro entrevistado que representa el otro 10% (n=1), consume el almuerzo y la merienda nocturna. Siendo el desayuno y el almuerzo los tiempos de comida dominantes.

Tabla 5.

Tiempos de comida realizados por los entrevistados, los fines de semana.

| Tiempos de comida fin de semana | Tiempos de comida realizados |
|---|-------------------------------------|
| Desayuno, Almuerzo, Cena | 1 |
| Desayuno, Almuerzo, Merienda de la tarde | 2 |
| Desayuno, Almuerzo, Merienda de la tarde, Cena | 3 |
| Desayuno, Almuerzo, Merienda de la tarde, Merienda Nocturna | 1 |
| Desayuno, Almuerzo, Merienda Nocturna | 1 |
| Desayuno, Merienda de la mañana, Almuerzo, Merienda de la tarde, Cena | 1 |
| Desayuno, Merienda de la mañana, Almuerzo, Merienda Nocturna | 1 |
| Total general | 10 |

Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

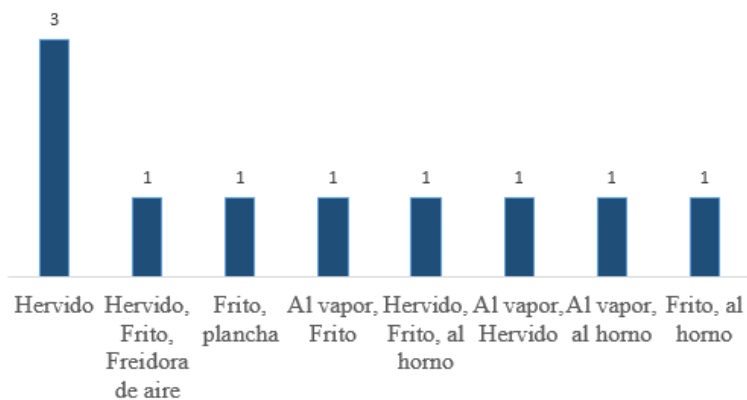
Tabla 5. *Tiempos de comida realizados durante los fines de semana de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.*

La tabla N° 5 muestra los tiempos realizados por los encuestados durante los fines de semana, de los cuales 30% (n=3) mencionaron realizar al menos 4 comidas al día, desayuno, almuerzo, merienda de la tarde, cena un 20% (n=2) indicaron realizar desayuno, almuerzo y merienda de la tarde, un 10% (n=1) indico realizar desayuno, almuerzo, y cena, otro 10% (n=1) desayuno, almuerzo, merienda de la tarde, merienda nocturna, otro 10% (n=1), indico realizar desayuno, almuerzo y merienda nocturna, además de otros entrevistados que representa el otro 10% (n=1), consumen desayuno, merienda de la

mañana, almuerzo, merienda de la tarde, cena. el otro 10% (n=1), desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda nocturna. Siendo el desayuno y el almuerzo los tiempos de comida dominantes, durante los fines de semana.

Figura. 5

Distribución por métodos de cocción del pollo más utilizados, por los entrevistados.



Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Figura 5. *Métodos de cocción para la preparación del pollo, más utilizados por los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José.*

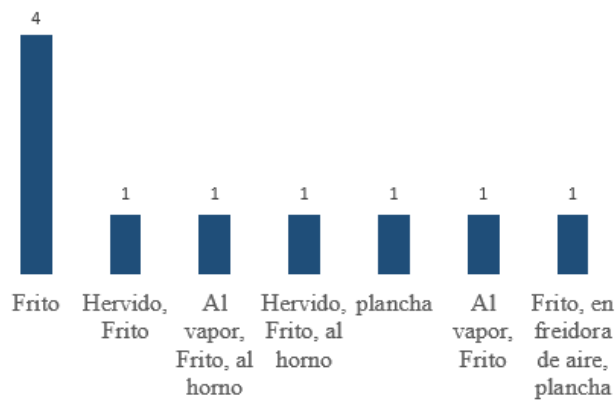
Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Como se muestra en la figura 5, el 50 % (n=5) de los entrevistados, prefieren consumir el pollo de manera hervido, seguido de este método se encuentran los que prefieren cocinar lo de diferentes maneras, como es el caso de los que prefieren cocinar el pollo frito que representa 50% (n=5), pero también utilizan otros métodos de cocción, como lo es en

freidora de aire, al horno, al vapor. Es decir, los métodos de cocción más utilizados por los encuestados son hervidos y frito.

Figura 6.

Distribución por métodos de cocción más utilizados para la elaboración del pescado.



Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

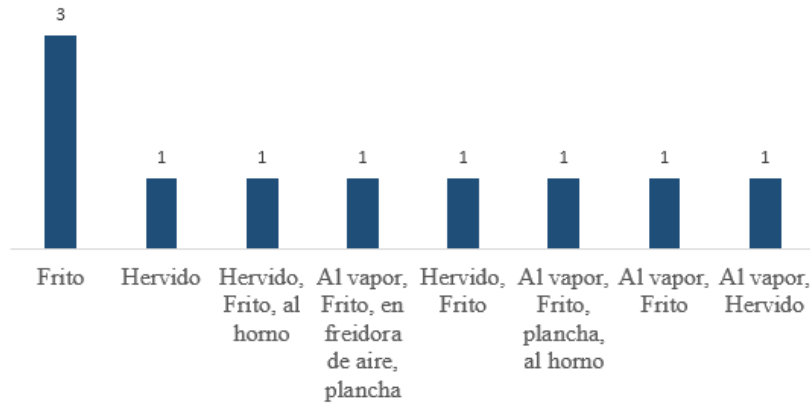
Figura 6. *Métodos de cocción para la preparación del pescado, más utilizados por los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José.*

Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura N° 6, se muestra como el método de cocción que predomina en la cocción de pescado es frito 70% (n=7).

Figura 7.

Distribución de los métodos de cocción más utilizados, para la elaboración de la carne de res en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.



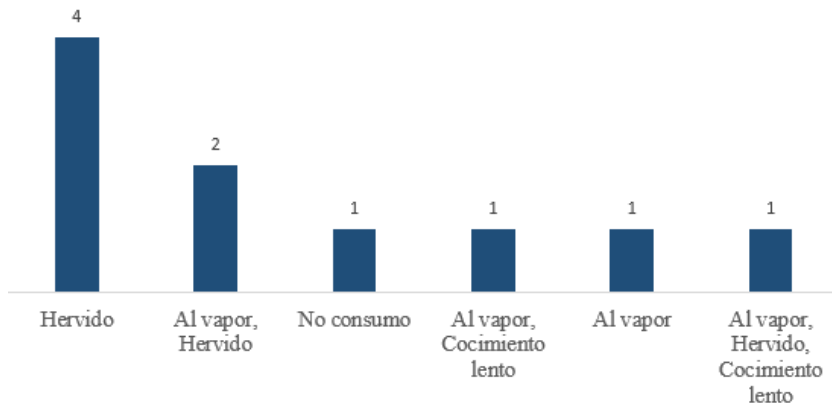
Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Figura 7. *Métodos de cocción para la carne de res, más utilizados por los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.*

En la figura 7, se muestra que el método más utilizado por los entrevistados es el frito, para la cocción de la carne de res, lo cual representa 80% (n=8).

Figura 8.

Distribución de los métodos de cocción más utilizados, para la elaboración de los vegetales en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.



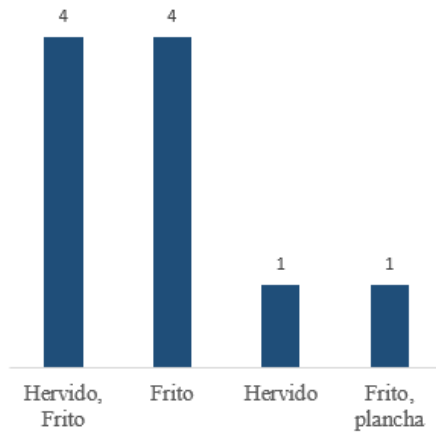
Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Figura 8. *Métodos de cocción para los vegetales, más utilizados por los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.*

En la figura 8, muestra que el método más utilizado para la cocción de los vegetales es hervido, representando 70% (n=7), seguido por al vapor que representa 50% (n=5).

Figura 9.

Distribución de los métodos de cocción más utilizados, para la elaboración del huevo, realizada en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10



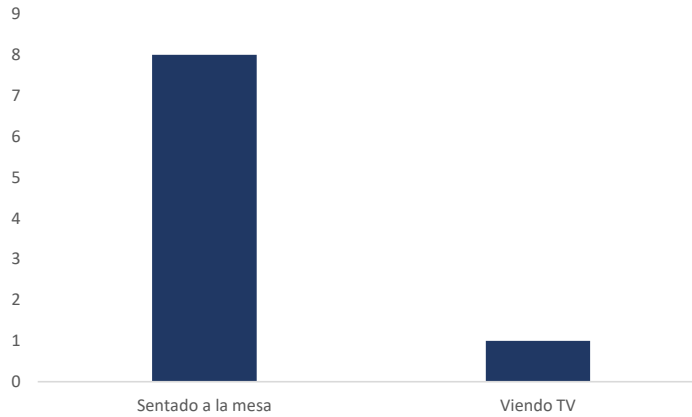
Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Figura 9. *Métodos de cocción para los huevos, más utilizados por los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.*

La figura 9, muestra los métodos de cocción del huevo más utilizados los cual representa un 90 % (n=9) frito y 50% (n=5) hervido, siendo el método de cocción a la plancha 10% (n=1), el menos utilizado.

Figura 10.

Distribución del lugar en donde acostumbra consumir el almuerzo con respecto a ocupación, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.



Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Figura 10. Lugar donde acostumbra consumir el almuerzo, con respecto a ocupación los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José.

Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La figura 10, muestra que 70% (n=7) de los encuestados en donde se incluyen asalariados, pensionados y ama de casa, consumen en su hogar el almuerzo, mientras que 10% (n=1), menciona en la oficina.

Figura 11. *Maneras de consumir el almuerzo, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.*

La figura 11, muestra cómo los entrevistados consumen el almuerzo, el 80% (n=8) menciona sentado a la mesa, 10% (n=1) viendo televisión, 10% (n=1) en pie.

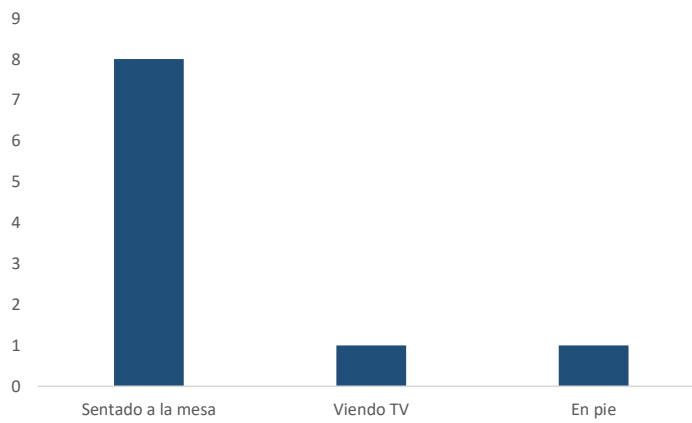


Figura 12.

Distribución del tiempo que dedican encuestadas para consumir el desayuno, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10

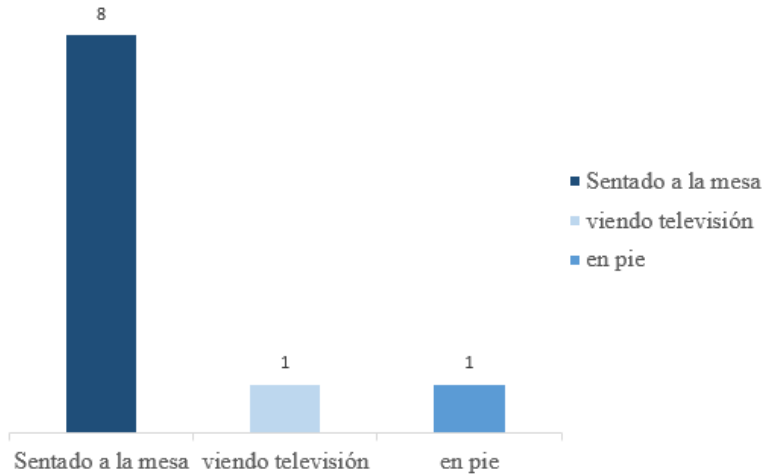
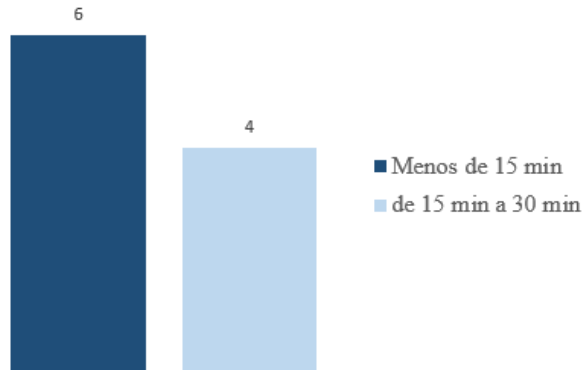


Figura 12. Tiempo que dedica para consumir el desayuno, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La Figura 12, muestra el tiempo que dedican los entrevistados para consumir el desayuno, el 60% (n=6), menciona tener menos de 15 minutos, mientras que el 40% (n=4), menciona de 15 minutos a 30 minutos para consumir el desayuno.

Figura. 13

Distribución del tiempo que dedica para el consumo de meriendas, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.



Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

Figura 13. *Tiempo que dedica para consumir las meriendas, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.*

La Figura 13, muestra el tiempo que dedican los entrevistados para consumir la merienda, el 90% (n=9), menciona tener menos de 15 minutos, mientras que el 10% (n=1), menciona de 15 minutos a 30 minutos para consumir las meriendas.

Figura 14.

Distribución del tiempo que dedica para el consumo del almuerzo, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

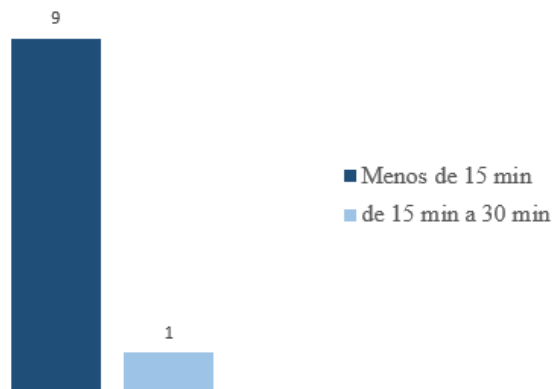


Figura 14. Tiempo que dedica para consumir el almuerzo, los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La Figura 14, muestra el tiempo que dedican los entrevistados para consumir la merienda, el 60% (n=6), menciona tener de 15 minutos a 30 minutos, el 30% (n=3) menciona menos de 15 minutos y que el 10% (n=1), menciona más de 30 minutos para consumir el almuerzo.

Figura 15.

Distribución del tiempo que dedica para el consumo de la cena, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

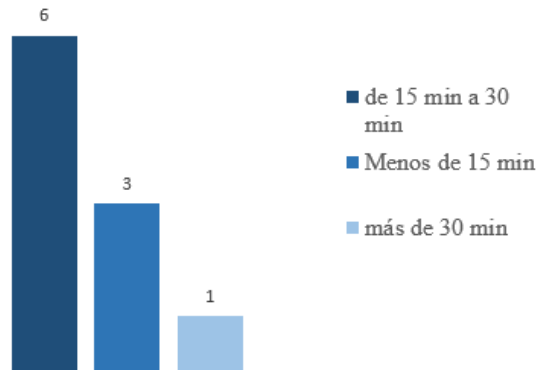


Figura 15. Tiempo que dedica para consumir la cena, los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La Figura 15, muestra el tiempo que dedican los entrevistados para consumir la merienda, el 40% (n=4), menciona tener de 15 minutos a 30 minutos, el 30% (n=3) menciona más de 30 minutos y el otro 30% (n=3), menciona menos de 15 minutos para consumir el almuerzo.

Figura 16.

Distribución del tiempo que dedica para el consumo diario de vegetales, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

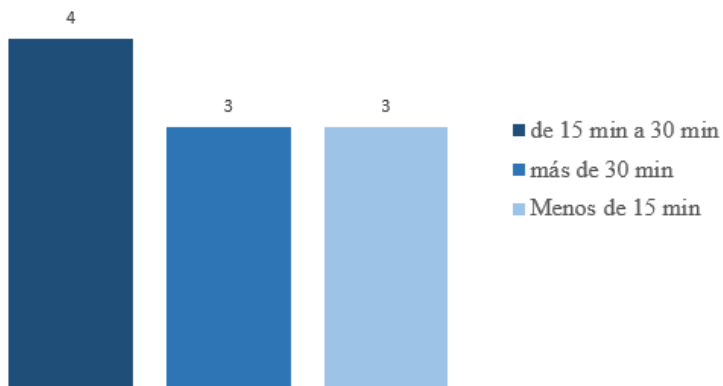


Figura 16. Consumo diario de vegetales, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La Figura 16, muestra el consumo de vegetales de los entrevistados, 40% (n=4) respondieron nunca, 30% (n=3) una vez al día, y el otro 30% (n=3), de dos a tres veces al día.

Figura 17.

Distribución del tiempo que dedica para el consumo diario de frutas, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

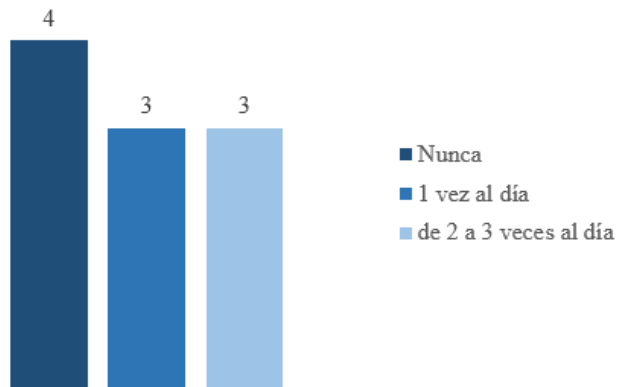


Figura 17. Consumo diario de frutas, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La Figura 17, muestra el consumo de frutas de los entrevistados, 60% (n=6) indica una vez al día, 20% (n=2) de dos a tres veces al día, y el otro 20% (n=2), nunca.

Figura 18.

Distribución del tiempo que dedica para el consumo diario de hortalizas, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

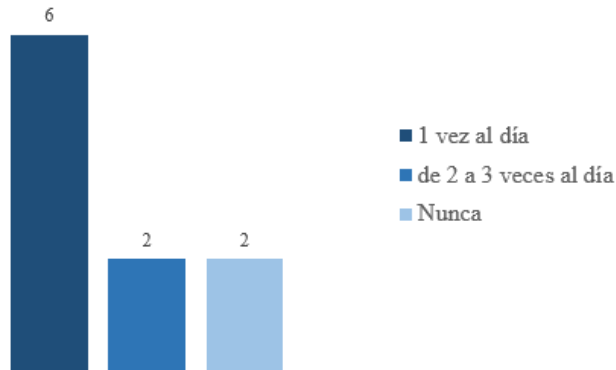


Figura 18. Consumo diario de hortalizas, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La Figura 18, muestra el consumo de hortalizas de los entrevistados, 50% (n=5) indica una vez al día, 30% (n=3) de dos a tres veces al día, y el otro 10% (n=1), nunca.

Figura 19.

Distribución del tiempo que dedica para el consumo diario de lácteos, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

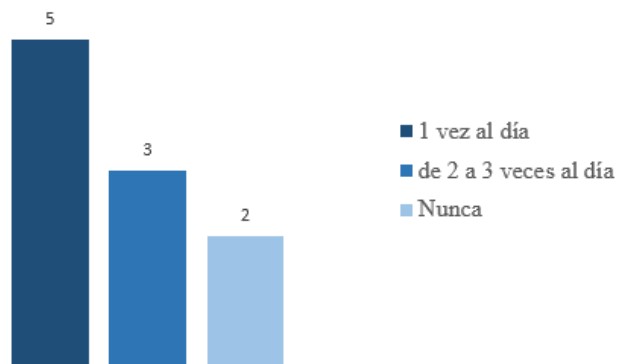


Figura 19. Consumo diario de lácteos, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La Figura 19, muestra el consumo de lácteos de los entrevistados, 40% (n=4) indica menos de una vez al día, 30% (n=3) de dos a tres veces al día, el 20% (n=2), nunca y el ultimo 10% (n=1) más de 3 veces al día.

Figura 20.

Distribución del tiempo que dedica para el consumo diario de repostería, cereales y galletas, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

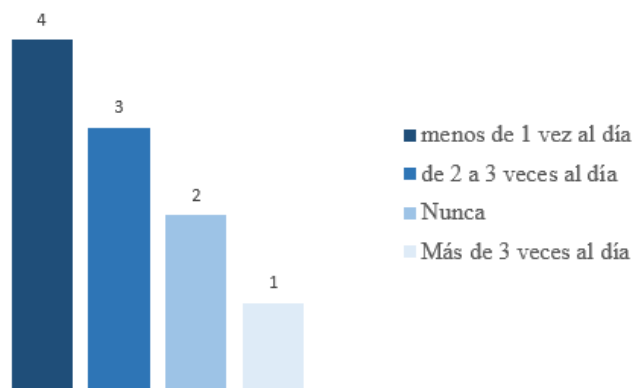


Figura 20. Consumo diario de repostería, cereales y galletas, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La Figura 20, muestra el consumo diario de repostería, cereales y galletas, el 50% (n=5) indica menos de una vez al día, 30% (n=3) de dos a tres veces al día, el 20% (n=2), nunca.

Figura 21.

Distribución sobre el cultivo o producción de algún alimento (vegetales, frutas, leche, carnes, huevos, etc.) que son utilizados para el consumo familiar, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

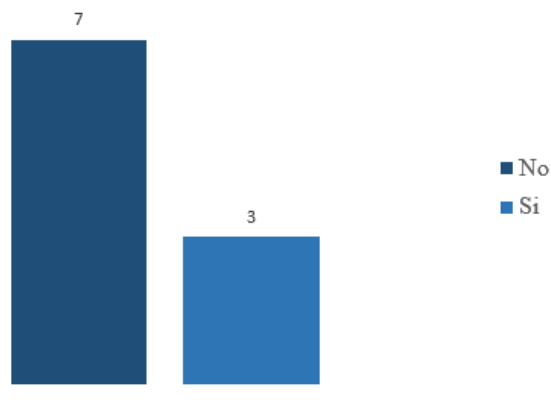


Figura 21. Cultivo o producción de algún alimento (vegetales, frutas, leche, carnes, huevos, etc.) que son utilizados para el consumo familiar, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La Figura 21, muestra si alguno de los entrevistados cultiva o produce algún alimento como vegetales, frutas, leche, carnes, huevos, y el 70% (n=7) indica no producir, mientras que el 30% (n=3) menciona que lo que cultivan o producen es utilizado para consumo familiar.

Figura 22.

Distribución sobre Conocimiento de la población encuestada, sobre el aporte de fibra en los frijoles, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

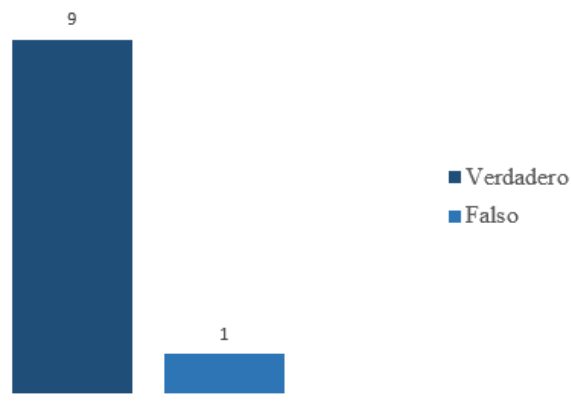


Figura 22. Conocimiento de la población encuestada, sobre el aporte de fibra en los frijoles, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La Figura 22, muestra si los encuestados tienen algún conocimiento del aporte de fibra de los frijoles, lo cual los resultados señalan que el 90% (n=9) identifican los frijoles como fuente importante de fibra, mientras que el 10% (n=1) menciona que los frijoles no tienen fibra.

Figura 23.

Distribución sobre Conocimiento de la población encuestada, sobre el contenido de azúcar en una fruta madura y otra verde. en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

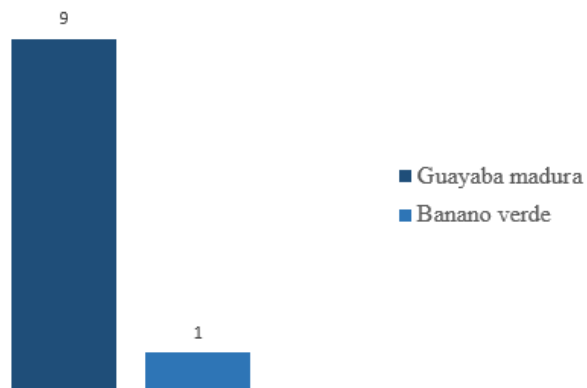


Figura 23. Conocimiento de la población encuestada, sobre el contenido de azúcar en una fruta madura y otra verde, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La Figura 23, muestra si los encuestados tienen algún conocimiento del aporte del contenido de azúcar en una fruta madura y otra verde, de los cuales 90% (n=9) identifican a la guayaba madura con mayor aporte de azúcar, y el 10% (n=1), mencionó al banano verde.

Figura 24.

Al indagar sobre si los encuestados tienen algún conocimiento del aporte del mayor aporte de Vitamina C en diferentes frutas, como el banano, el mango y el limón, lo cual los resultados señalan que el 100% (n=10) identifican al limón como el que aporta vitamina C, con respecto a las otras frutas.

Figura 25.

Aprendizaje de cómo cultivar lo que produce, en las personas encuestadas.

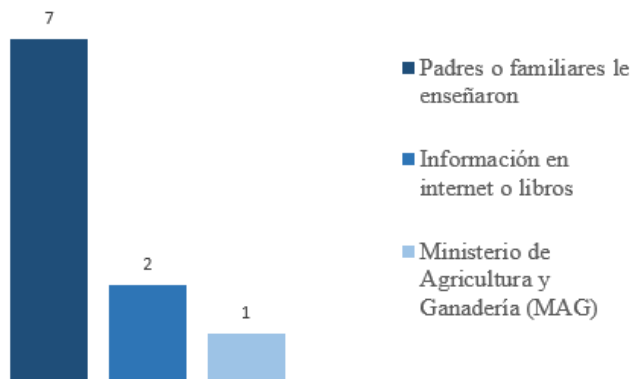


Figura 25. *Aprendizaje de cómo cultivar lo que produce, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.*

La Figura 25, muestra de donde los encuestados obtuvieron el aprendizaje del cultivo del producto, de los cuales 70% (n=7) mencionan a sus padres o familiares como los que les transmitieron el conocimiento, el 20% (n=2) indicó haber obtenido la información en libros

o internet y 10% (n=1) obtuvo la información del Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG).

Figura 26.

Distribución sobre producción de alimentos cultivados en la huerta, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

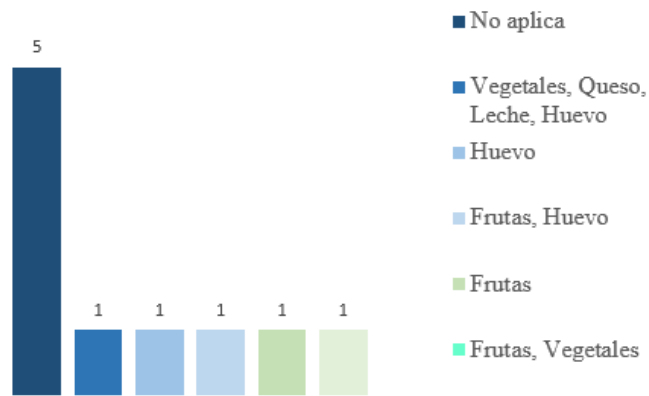


Figura 26. Producción de alimentos cultivados en la huerta, de los entrevistados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La Figura 26, muestra los alimentos producidos por los encuestados de los cuales 50% (n=5) mencionan no producir ningún alimento ni tener huerta, el otro 50% (n=5) indicó producir vegetales, queso, leche, huevo y frutas.

Tabla 7

Distribución de alimentos producidos que son consumidos regularmente en la familia, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

| Alimentos de consumo regular en la familia | Consumo |
|--|----------------|
| Huevos, Leche, queso, Pejibaye, Ñampi, Chayote, Plátano | 1 |
| Limones | 1 |
| Limones, Vegetales (chile, apio, cebolla, cebollino, tomillo, cilantro), Chayote | 1 |
| Papaya, naranja, mandarina, banano, guanábana, Limones, Huevos, Leche, queso, Frijoles, garbanzos | 1 |
| Papaya, naranja, mandarina, banano, guanábana, Vegetales (chile, apio, cebolla, cebollino, tomillo, cilantro), Huevos, Leche, queso, Chayote | 1 |
| Vegetales (chile, apio, cebolla, cebollino, tomillo, culantro) | 1 |
| No aplica | 4 |
| Total general | 10 |

Tabla 7. *Alimentos producidos que son consumidos regularmente en la familia de los encuestados, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José.*

Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La tabla N° 7, muestra los alimentos producidos y además consumidos, por los encuestado y sus familias de los cuales 40% (n=4) mencionan no producir ningún alimento ni tener huerta, el otro 60% (n=6) indicó producir vegetales (chile, apio, cebolla, cebollino, tomillo, cilantro), queso, leche, huevo y frutas.

Tabla 8.

Distribución Hierbas y especies que los encuestados cultivaron en sus huertas, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

| Hierbas que se cultivarán | Cantidad |
|--|-----------------|
| Limonaria, Menta, orégano, Chile dulce, Culantro, Lechuga | 1 |
| orégano | 1 |
| Yerbabuena, Albahaca, Limonaria, Menta, orégano, Chile dulce, Cebolla, Tomate, Cilantro, pepino, Lechuga | 1 |
| Yerbabuena, Albahaca, Menta, orégano, Chile dulce, Cebolla, Tomate, Cilantro, pepino, Lechuga | 1 |
| Yerbabuena, Albahaca, Menta, orégano, Chile dulce, Culantro | 1 |
| Yerbabuena, Albahaca, sábila, Limonaria, Menta, orégano, Chile dulce, Cebolla, Tomate, Culantro, Lechuga | 1 |
| Yerbabuena, Albahaca, sábila, Menta, orégano, Chile dulce, Tomate, Cilantro, pepino, Lechuga | 1 |
| Yerbabuena, Albahaca, sábila, Menta, orégano, Culantro, Lechuga | 1 |
| Yerbabuena, Albahaca, sábila, orégano, Tomate, Culantro, Lechuga | 1 |
| Yerbabuena, sábila, Menta, orégano | 1 |
| Total general | 10 |

Tabla 8. Hierbas y especies que los encuestados cultivaron en sus huertas, los encuestados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

La tabla 8, muestra Hierbas y especies que los encuestados cultivaron en sus huertas, los encuestados, las yerbas y especies más mencionadas por los encuestados fueron la yerbabuena, albahaca, orégano, menta, cilantro por citar algunos.

Figura 27.

Distribución consumo de bebidas frías o calientes, en la prueba piloto, mayo 2021 n=10.

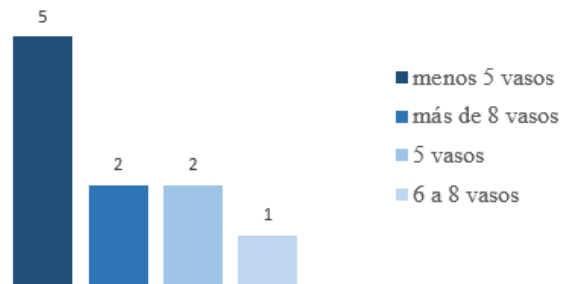


Figura 27. Consumo de bebidas fría o calientes, los encuestados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 27, Consumo de bebidas fría o calientes, en los encuestados el 50% (n=5) señaló, consumir menos de 5 vasos diarios de bebidas frías o calientes, el 20% (n=2) más de 8 vasos al día, otro 20% (n=2) indicó un consumo de bebidas frías o calientes de 5 vasos, mientras que 10% (n=1) de 6 a 8 vasos de bebidas frías o calientes.

Figura 28.

Distribución de la bebida más consumida por los encuestados, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

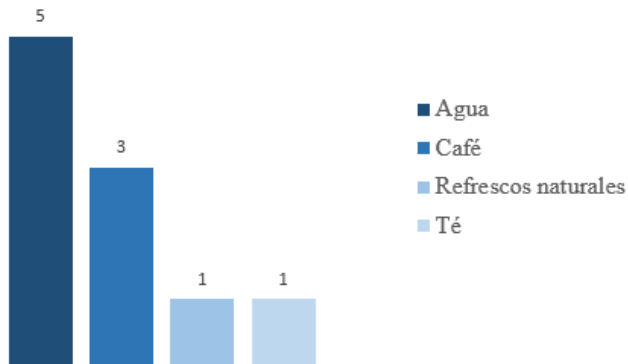


Figura 28. Consumo de Bebida más consumida por los encuestados, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 27, Bebida más consumida por los encuestados. el 50% (n=5) señaló, consumir agua como bebida preferida, el 30% (n=3) café, 10% (n=1) índices refrescos naturales y el otro 10% (n=1) té, como bebida preferida.

Tabla 9.

Distribución del recordatorio de 24 h individual para el desayuno por los encuestados, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

| Recordatorio de 24 h Desayuno | Desayuno |
|---|-----------------|
| Burrito huevo queso frijoles | 1 |
| Café, 2 tostadas con mantequilla | 1 |
| Café-te- refrescos naturales | 1 |
| Gallo pinto, huevos revueltos o fritos, queso, aguacate, natilla, carne en salsa, tortilla, té o agua dulce | 1 |
| Huevos con vegetales, pan integral y té | 1 |
| Pan pinto | 1 |
| Tortilla con queso | 1 |
| Tortilla, queso, café. | 1 |
| Café | 2 |
| Total general | 10 |

Tabla 9. Recordatorio de 24 h individual durante el desayuno, en los encuestados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la tabla 9, se muestra el consumo de alimentos durante el desayuno de cada uno de los encuestados, en donde el consumo de café, huevos y queso, está presente en muchos de los encuestados.

Tabla 10.

Distribución del recordatorio de 24 h individual para la merienda de la mañana por los encuestados, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

| Recordatorio de 24h merienda de la mañana | Merienda o refrigerio |
|--|------------------------------|
| Piña, sandía, papaya, melón, mango, yogurt, fresas | 1 |
| No | 9 |
| Total general | 10 |

Tabla 10. Recordatorio de 24 h individual durante la merienda o refrigerio, en los encuestados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José.

Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la tabla 10, se muestra un 90 % (n=9) no consume o no responde al consumo de las meriendas, por otra parte, el consumo de frutas durante la merienda en los encuestados fue de un 10% (n=10).

Tabla 11.

Distribución del recordatorio de 24 h individual para el almuerzo para los encuestados, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

| Recordatorio de 24 h del almuerzo | Almuerzo |
|--|-----------------|
| Arroz, frijoles, pastas, atún, mariscos, carnes rojas, pollo, sopa (olla de carne), mondongo, plátanos | |
| fritos, ensalada verde, tomate, brócoli, pepino | 1 |
| Arroz carne frijoles | 2 |
| No responde | 7 |
| Total general | 10 |

Tabla 11. Recordatorio de 24 h individual durante el almuerzo, en los encuestados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la tabla 11, se muestra un 70 % (n=7) no consume o no responde al consumo del almuerzo, en el recordatorio de 24 h, por otra parte, el consumo de arroz, frijoles y alguna proteína si ve presente en el 30% (n=3) de los encuestados.

Tabla 12.

Distribución del recordatorio de 24 h individual para la merienda de la tarde por los encuestados, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

| Recordatorio de 24 h de la merienda o refrigerio de la tarde. | Merienda o Refrigerio |
|--|------------------------------|
| Queque seco, galletas, refresco natural (frutas) | 1 |
| No | 9 |
| Total general | 10 |

Tabla 12. Recordatorio de 24 h individual durante la merienda de la tarde, en los encuestados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José.

Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la tabla 12, se muestra un 90 % (n=9) no consume o no responde al consumo de las meriendas, por otra parte, el 10% (n=1) indicó acompañar la merienda de la tarde, con algún carbohidrato y frutas.

Tabla 13.

Distribución del recordatorio de 24 h individual para la cena por los encuestados, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

| Recordatorio de 24 h de la cena | Cena |
|---|-------------|
| Arroz frijoles carne | 1 |
| Atol de avena, jugo de tomate, pan integral | 1 |
| Café con leche | 1 |
| Caldo pollo con vegetales | 1 |
| Canelones con atún y huevo, tomate | 1 |
| Ensalada, pollo, arroz | 1 |
| Lasaña | 1 |
| No cenó | 1 |
| No | 2 |
| Total general | 10 |

Tabla 13. Recordatorio de 24 h individual durante la cena, en los encuestados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la tabla 13, se muestra un 80 % (n=8) realizó la cena del día anterior, por otra parte, el 20% (n=2) no realizó la cena.

Tabla 14.

Distribución del recordatorio de 24hr individual para la merienda nocturna por los encuestados, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

| Recordatorio de 24 h de la Merienda Nocturna | Merienda Nocturna |
|---|--------------------------|
| Café con leche y agua | 1 |
| Fruta, yogures y snacks | 1 |
| Leche o té con unas galletas | 1 |
| N/A | 1 |
| Ninguna | 1 |
| No acostumbro | 1 |
| No aplica | 1 |
| No hace | 1 |
| Café pan | 2 |
| Total general | 10 |

Tabla 14. Recordatorio de 24 h individual durante la merienda nocturna, en los encuestados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José.

Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la tabla 14, se muestra un 60 % (n=6) no acostumbra o no realizó la merienda nocturna, por otra parte, el 40% (n=4) no realizó la merienda nocturna.

Figura 29.

Distribución del consumo de cereales (maíz, arroz, trigo, sorgo, mijo o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos (p.ej., pan, fideos, gachas u otros productos)), en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

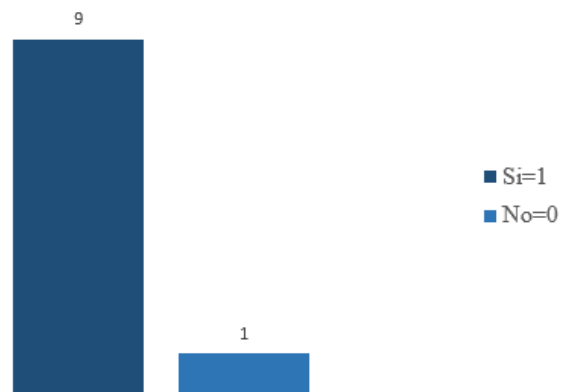


Figura 29. Consumo de cereales (maíz, arroz, trigo, sorgo, mijo o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos (p.ej., pan, fideos, gachas u otros productos), en los encuestados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 29, se muestra que el 90 % (n=9), los cereales mencionados en la encuesta son consumidos en el hogar, por otra parte, el 10% (n=1) no los consume.

Figura 30.

Distribución del consumo de raíces y tubérculos blancos (papas blancas, ñame blanco, yuca blanca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos) en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

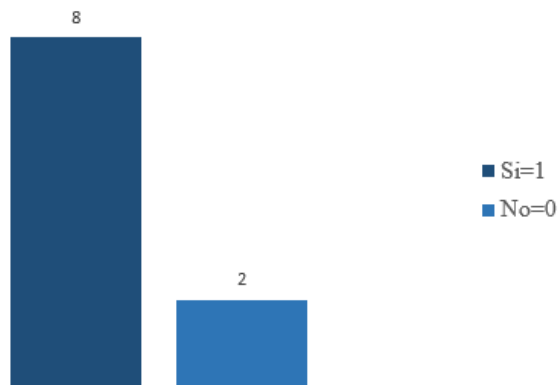


Figura 30. Consumo de raíces y tubérculos blancos (papas blancas, ñame blanco, yuca blanca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos), en la población en los encuestados mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José.

Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 30, se muestra que el 80 % (n=8), las raíces y tubérculos blancos mencionados en la encuesta son consumidos en el hogar, por otra parte, el 20% (n=2) no los consume.

Figura 31.

Distribución del consumo de tubérculos y verduras ricas en vitamina A (calabacita/zapallo, zanahoria, calabaza o batata, que son de color naranja dentro + otras verduras ricas en vitamina A disponibles localmente (p.ej., pimiento rojo dulce) en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

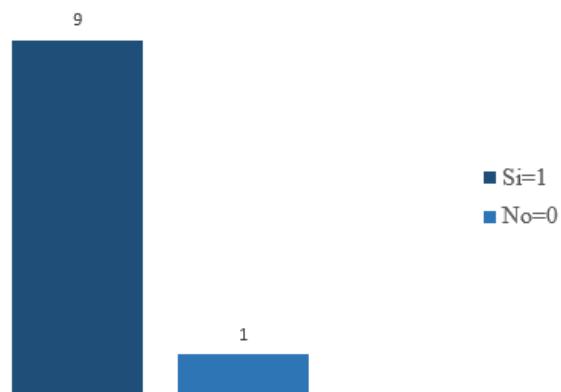


Figura 31. Consumo de tubérculos y verduras ricas en vitamina A (calabacita/zapallo, zanahoria, calabaza o batata, que son de color naranja dentro + otras verduras ricas en vitamina A disponibles localmente (p.ej., pimiento rojo dulce), de la población encuestada mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 31, se muestra que el 90 % (n=9), tubérculos y verduras ricas en vitamina A mencionados en la encuesta son consumidos en el hogar, por otra parte, el 10% (n=1) no los consume.

Figura 32.

Distribución del consumo de verduras de hoja verde oscura (verduras de hoja verde oscuro, incluidas las silvestres + hojas ricas en vitamina A disponibles localmente como las hojas de amaranto, las hojas de yuca, berzas, espinacas), en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

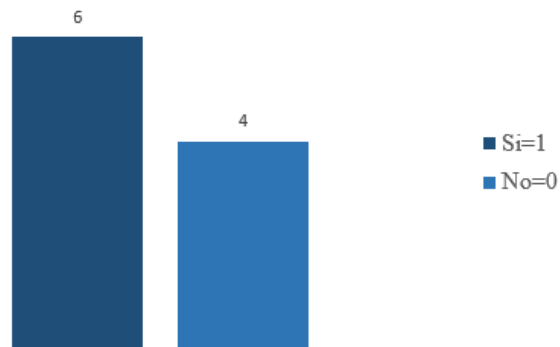


Figura 32. Consumo de verduras de hoja verde oscuro (verduras de hoja verde oscuro, incluidas las silvestres + hojas ricas en vitamina A disponibles localmente como las hojas de amaranto, las hojas de yuca, berzas, espinacas), de la población encuestada, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 32, se muestra que el 60 % (n=6), verduras de hoja verde oscura mencionadas en la encuesta son consumidos en el hogar, por otra parte, el 40% (n=4) no los consume.

Figura 33.

Distribución del consumo de otras verduras (p.ej., tomate, cebolla, berenjena) + otras verduras disponibles localmente), en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

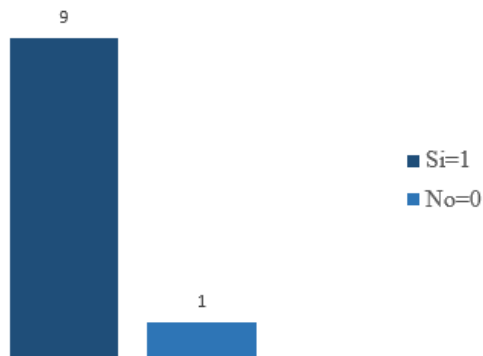


Figura 33. Consumo de otras verduras (p.ej., tomate, cebolla, berenjena) + otras verduras disponibles localmente), de la población encuestada, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 33, se muestra que el 90 % (n=9), otras verduras mencionadas en la encuesta son consumidos en el hogar, por otra parte, el 10% (n=1) no los consume.

Figura 34.

Distribución del consumo de frutas ricas en vitamina A (mango maduro, melón cantalupo, albaricoque (fresco o seco), papaya madura, melocotón / durazno seco, y jugos hechos al 100% con estas frutas + otras frutas ricas en vitamina A disponibles localmente), en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

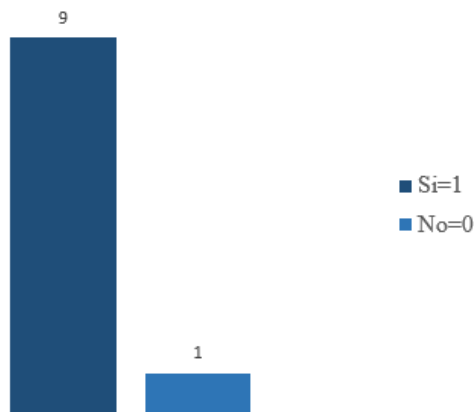


Figura 34. Consumo de frutas ricas en vitamina A (mango maduro, melón cantalupo, albaricoque (fresco o seco), papaya madura, melocotón / durazno seco, y jugos hechos al 100% con estas frutas + otras frutas ricas en vitamina A disponibles localmente), de la población encuestada, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 34, se muestra que el 90 % (n=9), consume frutas ricas en vitamina A mencionadas en la encuesta son consumidos en el hogar, por otra parte, el 10% (n=1) no los consume.

Figura 35.

Distribución del consumo de otros tipos de fruta (otras frutas, incluidas las frutas silvestres y los jugos hechos al 100% con ellas), en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

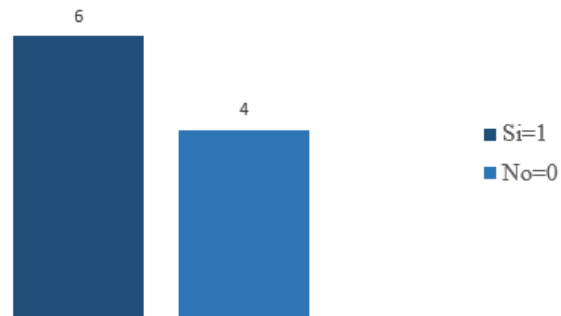


Figura 35. Consumo de otros tipos de fruta (otras frutas, incluidas las frutas silvestres y los jugos hechos al 100% con ellas), de la población encuestada, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 35, se muestra que el 60 % (n=6), otros tipos de fruta mencionados en la encuesta son consumidos en el hogar, por otra parte, el 40% (n=4) no los consume.

El 50 % (n=5), carne de vísceras mencionados en la encuesta son consumidos en el hogar, por otra parte, el 50% (n=5) no los consume

Figura 37.

Distribución del consumo de carnes (carne de vacuno, cerdo, cordero, cabra, conejo, carne de caza, pollo, pato, otras aves, insectos), en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

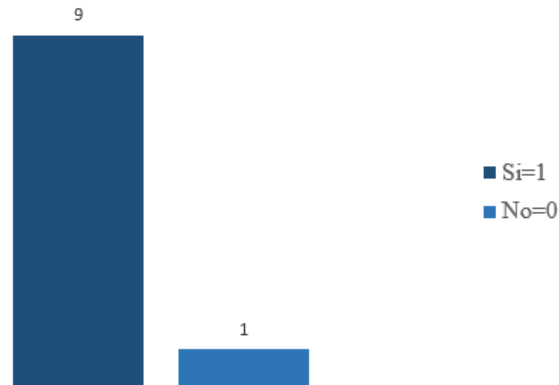


Figura 37. Consumo de carnes (carne de vacuno, cerdo, cordero, cabra, conejo, carne de caza, pollo, pato, otras aves, insectos) en la población encuestada, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 37, se muestra que el 90 % (n=9), consume carne mencionados en la encuesta, son consumidos en el hogar, por otra parte, el 10% (n=1) no los consume.

Figura 38.

Distribución del consumo de huevos (huevos de gallina, pato, pintada o cualquier otro tipo de huevos), en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

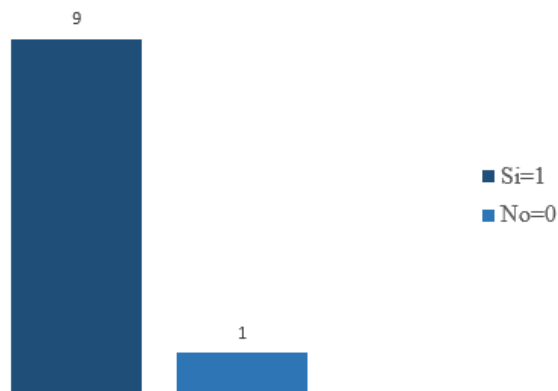


Figura 38. Consumo de huevos (huevos de gallina, pato, pintada o cualquier otro tipo de huevos), de la población encuestada, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 38, se muestra que el 90 % (n=9), consumen huevos en el hogar, por otra parte, el 10% (n=1) no los consume.

Figura 39.

Distribución del consumo de pescados y mariscos, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

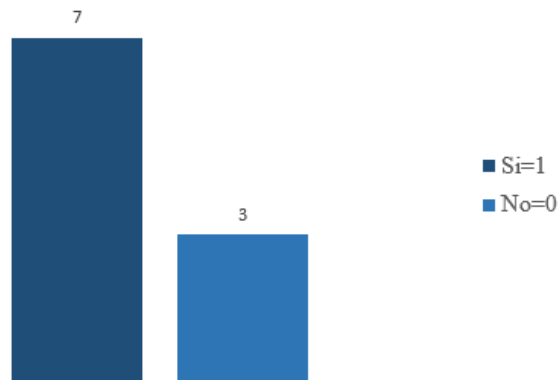


Figura 39. Consumo de pescados y mariscos, de la población encuestada. mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 39, se muestra que el 70 % (n=7), mencionan consumir pescado y mariscos en el hogar, por otra parte, el 30% (n=3) no los consume.

Figura 40.

Distribución del consumo por hogar de especies de condimentos y bebidas, en la población encuestada, (pimienta negra, sal), condimentos (salsa de soja, salsa picante), café, té, bebidas alcohólicas), en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

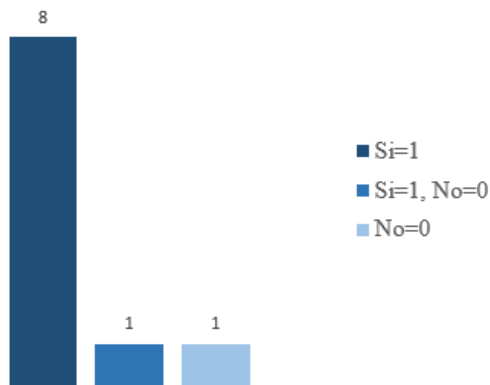


Figura 40. Consumo por hogar de especies, condimentos y bebidas, (pimienta negra, sal), condimentos (salsa de soja, salsa picante), café, té, bebidas alcohólicas, de la población encuestada, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 40, se muestra que el 80 % (n=8), afirma consumir especies de condimentos y bebidas, el 10% (n=1) no los consume y otro 10% (n=10) afirma consumir condimentos, pero niega consumir bebidas como café, té y bebidas alcohólicas.

Figura 41.

Distribución del consumo por hogar de dulces (azúcar, miel, soda edulcorada o jugos edulcorados y productos dulces como chocolates, caramelos, galletas y tartas), en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

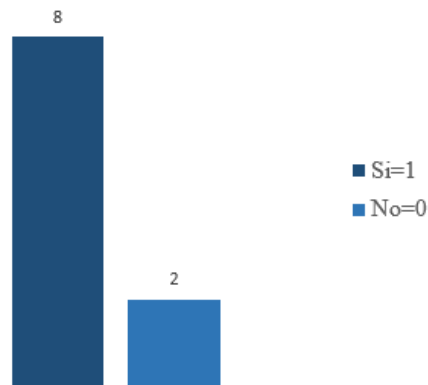


Figura 41. Consumo por hogar de dulces (azúcar, miel, soda edulcorada o jugos edulcorados y productos dulces como chocolates, caramelos, galletas y tartas), de la población encuestada, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 41, se muestra que el 80 % (n=8), mencionan consumir dulces en el hogar, por otra parte, el 20% (n=2) no los consumen.

Figura 42.

Distribución del consumo por hogar de aceites y grasas (aceite, grasas o mantequilla añadida a los alimentos o usada para cocinarlos), en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

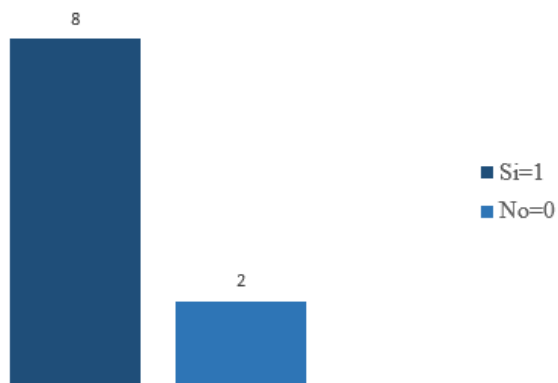


Figura 42 Consumo por hogar de aceites y grasas (aceite, grasas o mantequilla añadida a los alimentos o usada para cocinarlos), de la población encuestada, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 42, se muestra que el 80 % (n=8), mencionan el consumo de grasas y aceites en el hogar, por otra parte, el 20% (n=2) no los consumen.

Figura 43.

Distribución del consumo de leche y productos lácteos (leche, queso, yogur y otros productos lácteos), en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

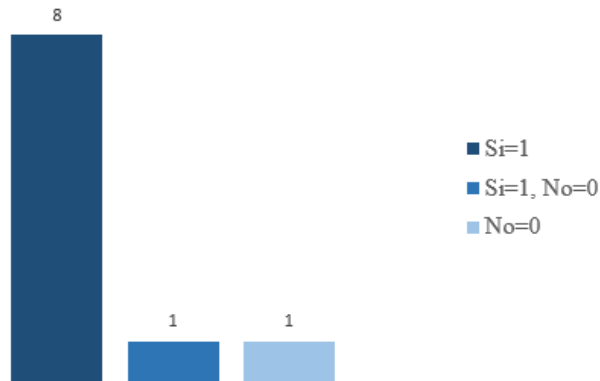


Figura 43. Consumo de leche y productos lácteos (leche, queso, yogur y otros productos lácteos), en la población encuestada, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 43, se muestra que el 80 % (n=9), consumen lácteos, en el hogar, por otra parte, el 10% (n=1) no los consume y otro 10% (n=1) confirma no consumir todos los productos, mencionados en la encuesta.

Figura 44.

Distribución del consumo de legumbre, nueces y semillas (frijoles secos, arvejas secas, lentejas, nueces, semillas o alimentos elaborados con ellos (p.ej., humus, manteca de maní)), en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

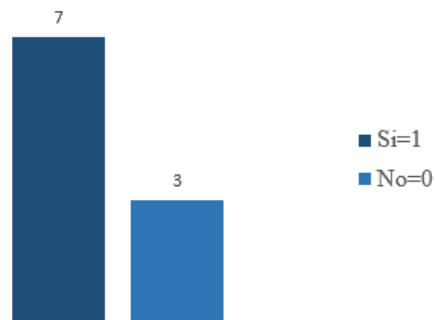


Figura 44. Consumo de legumbre, nueces y semillas (frijoles secos, arvejas secas, lentejas, nueces, semillas o alimentos elaborados con ellos (p.ej., humus, manteca de maní)), de la población encuestada mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 44, se muestra que el 70 % (n=7), mencionan consumir legumbres, nueces y semillas, en el hogar, por otra parte, el 30% (n=3) no los consume.

Figura 45.

Distribución del consumo personal de comida o refrigerio fuera de casa del día anterior a la entrevista, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

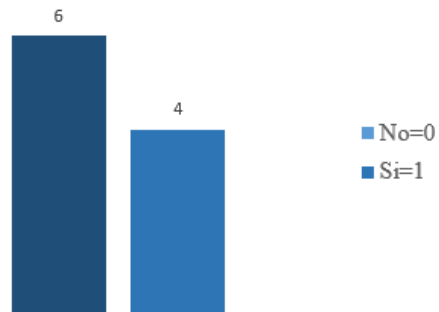


Figura 45. Consumo personal de comida o refrigerio fuera de casa del día anterior a la entrevista, de la población encuestada, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 45, se muestra el consumo individual de comida o refrigerio, el 60 % (n=6), no realizó comida o refrigerio fuera de casa por otra parte, el 40% (n=4) si consumieron.

Figura 46.

Distribución por hogar de comida o refrigerio fuera de casa del día anterior a la entrevista, en la prueba piloto, mayo 2021 n= 10.

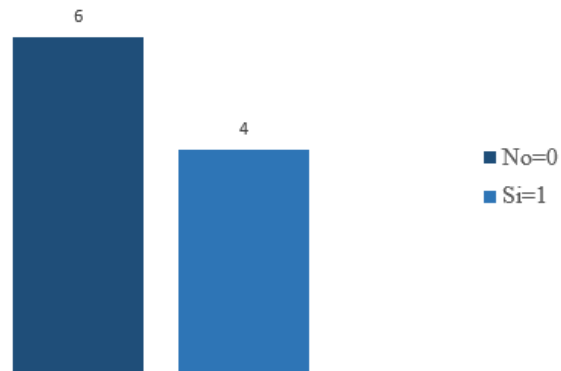


Figura 46. Consumo por hogar de comida o refrigerio fuera de casa el día anterior a la entrevista, de la población encuestada, mayores de 30 años, para el plan piloto en el área de Cartago y San José. Fuente: Alejandra Carvajal Araya, 2021.

En la figura 46, se muestra el consumo por hogar de comida o refrigerio, el 60 % (n=6), no realizó comida o refrigerio fuera de casa por otra parte, el 40% (n=4) si consumieron.

Anexo: 4 Carta aceptación del tutor

Departamento de Registro
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Estimados señores:

La estudiante Alejandra Carvajal Araya, cédula de identidad número 3 0440 0181, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado *"Comparación de los hábitos y el consumo alimentario con existencia o no de autoproducción de alimentos en personas de ambos sexos mayores de 30 años."* el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación:

| | | | |
|----|---|-----|-----|
| a) | 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 | 100 |

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

Atentamente,

MERCEDITAS
LIZANO VEGA
(FIRMA)

Firmado digitalmente por
MERCEDITAS LIZANO VEGA
(FIRMA)
Fecha: 2021.06.03 12:55:25
-0500

MSc Mercedesitas Lizano Vega
Catedrática Universitario
Tutora

Anexo 5. Carta del lector.

San José, 7 de octubre de 2021

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

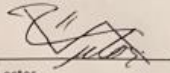
S.D.

Estimados Señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado en forma detallada el documento bajo el formato de Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la estudiante **Alejandra Carvajal Araya**, cédula de identidad 3 0440 0181, titulado "COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS Y EL CONSUMO ALIMENTARIO CON EXISTENCIA O NO DE AUTOPRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS MAYORES DE 30 AÑOS, TUCURRIQUE DE CARTAGO, 2021, ALEJANDRA CARVAJAL ARAYA, 2021".

El documento cuenta con las características y condiciones de una modalidad de graduación, razón por la cual lo doy por aprobado, dando el visto bueno para continuar con las siguientes fases

Atentamente



Lector
Dr. Victor Rodríguez Arias
Nutricionista

Anexo 6. Declaración jurada

Yo Alejandra Carvajal Araya, cédula de identidad número 3 0440 0181, 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 en Nutrición titulado “Comparación de los hábitos y el consumo alimentario con existencia o no de autoproducción de alimentos en personas de ambos sexos mayores de 30 años.” 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 Derechos 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 estos 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, Costa Rica el día 2 Setiembre del 2021.



Alejandra Carvajal Araya

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN

San José, (19/11/2021)

Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Alejandra Carvajal Araya con número de identificación 304400181 autor (a) del trabajo de graduación titulado **COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS Y EL CONSUMO ALIMENTARIO CON EXISTENCIA O NO DE AUTOPRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS MAYORES DE 30 AÑOS, TUCURRIQUE DE CARTAGO, 2021**, como requisito para optar por el grado de licenciatura en nutrición; *Si* autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,



304400181

Firma y Cédula de Identidad