

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Nutrición

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS
ALIMENTARIOS, SEGURIDAD
ALIMENTARIA ELCSA Y ACCESIBILIDAD
ECONÓMICA EN ADULTOS DE 18 A 64
AÑOS DEL CANTÓN CENTRAL DE LIMÓN,
2024.

ASHLEY WILSHIRE VARGAS

Septiembre, 2024.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--|----|
| ÍNDICE DE TABLAS..... | 5 |
| ÍNDICE DE FIGURAS..... | 6 |
| DEDICATORIA | 7 |
| AGRADECIMIENTO..... | 7 |
| RESUMEN | 8 |
| ABSTRACT | 10 |
| CAPÍTULO I | 12 |
| PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN..... | 12 |
| 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 13 |
| 1.1.1 Antecedentes del problema | 13 |
| 1.1.2 Delimitación del problema..... | 17 |
| 1.1.3 Justificación..... | 17 |
| 1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN..... | 19 |
| 1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN | 19 |
| 1.3.1 Objetivo general..... | 19 |
| 1.3.2 Objetivos específicos | 20 |
| CAPÍTULO II..... | 21 |
| MARCO TEÓRICO | 21 |
| 2.1 CONTEXTO TEÓRICO – CONCEPTUAL..... | 22 |
| 2.2 VARIABLES Y DEFINICIONES | 22 |
| 2.2.1 Características sociodemográficas..... | 22 |
| 2.2.2 Edad adulta | 22 |
| 2.2.3 Hábitos alimentarios..... | 23 |
| 2.2.4 Alimentación sana para la etapa adulta | 24 |
| 2.2.5 Guías alimentarias basadas en alimentos | 26 |
| 2.2.6 Recomendaciones nutricionales para adultos..... | 26 |
| 2.2.7 Seguridad alimentaria..... | 27 |
| 2.2.8 Disponibilidad..... | 28 |
| 2.2.9 Acceso económico y físico de los alimentos | 28 |
| 2.2.10 Utilización biológica..... | 29 |
| 2.2.11 Estabilidad..... | 29 |
| 2.2.12 Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)..... | 29 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2.13 Canasta básica alimentaria | 31 |
| 2.2.14 Línea de pobreza o umbral de pobreza..... | 31 |
| CAPÍTULO III..... | 32 |
| MARCO METODOLÓGICO | 32 |
| 3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN | 33 |
| 3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN | 33 |
| 3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETIVOS DE ESTUDIO | 33 |
| 3.3.1 Población..... | 33 |
| 3.3.2 Muestra..... | 34 |
| 3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión | 34 |
| 3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN | 35 |
| 3.4.1 Validez del cuestionario..... | 35 |
| 3.4.2 Confiabilidad del cuestionario | 36 |
| 3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN | 36 |
| 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE | 36 |
| 3.7 PLAN PILOTO..... | 49 |
| 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 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS..... | 52 |
| 4.1.1 Características sociodemográficas..... | 52 |
| 4.1.2 Hábitos alimentarios..... | 55 |
| 4.1.3 Seguridad Alimentaria | 62 |
| 4.1.4 Accesibilidad económica | 63 |
| 4.1.6 Relación entre hábitos alimentarios y seguridad alimentaria según FAO | 64 |
| 4.1.7 Relación de la seguridad alimentaria FAO con la accesibilidad económica según el coeficiente Engel y la Canasta Básica Alimentaria..... | 65 |
| 4.1.8 Relación entre hábitos alimentarios y accesibilidad económica según coeficiente Engel y la Canasta Básica Alimentaria. | 66 |
| CAPÍTULO V | 68 |
| DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS | 68 |
| 5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS | 69 |

| | |
|--|------------|
| 5.1.1 Características sociodemográficas | 69 |
| 5.1.2 Hábitos alimentarios | 71 |
| 5.1.3 Seguridad Alimentaria | 74 |
| 5.1.4 Accesibilidad económica | 76 |
| 5.1.5 Relación entre hábitos alimentarios y seguridad alimentaria | 78 |
| 5.1.6 Relación entre seguridad alimentaria y accesibilidad económica | 79 |
| 5.1.7 Relación entre hábitos alimentarios y accesibilidad económica | 81 |
| CAPÍTULO VI | 84 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 84 |
| 6.1 CONCLUSIONES..... | 85 |
| 6.2 RECOMENDACIONES | 88 |
| BIBLIOGRAFÍA | 89 |
| ANEXOS | 102 |
| DECLARACIÓN JURADA | 130 |
| CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR | 131 |
| CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR | 132 |
| CARTA DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN | 133 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión..... | 34 |
| Tabla 2. Operalización de las variables de investigación..... | 36 |
| Tabla 3. Distribución de la población participante según las características sociodemográficas del Cantón Central de Limón 2024, n=96..... | 52 |
| Tabla 4. Distribución de población participante según tiempos de comida que realizan entre semana (lunes a viernes) del Cantón Central de Limón 2024, n=96..... | 55 |
| Tabla 5. Distribución de población participante según tiempos de comida que realiza los fines de semana (sábado y domingo) del Cantón de Siquirres 2024, n=96. | 56 |
| Tabla 6. Distribución de población participante según con qué endulza sus bebidas o alimentos, ya sean frías o calientes, marque solo la opción que utiliza con mayor frecuencia del Cantón Central de Limón 2024, n=96. | 56 |
| Tabla 7. Distribución de población participante según cuánta cantidad de azúcar agrega a cada vaso o tasa de bebidas ya sean calientes o fría del Cantón Central de Limón 2024, n=96..... | 57 |
| Tabla 8. Distribución de población participante según si agrega sal a las comidas ya preparadas o ya servidas en la mesa del Cantón Central de Limón 2024, n=96..... | 57 |
| Tabla 9. Distribución de población participante según la cantidad de líquido que consume al día, ya sean bebidas calientes o frías del Cantón Central de Limón 2024, n=96..... | 58 |
| Tabla 10. Distribución de población participante según método de cocción que más utiliza para preparar los siguientes alimentos del Cantón Central de Limón 2024, n=96. | 58 |
| Tabla 11. Distribución de población participante según la frecuencia con la que consume cada grupo de alimentos del Cantón Central de Limón 2024, n=96..... | 60 |
| Tabla 12. Distribución de la población participante según clasificación de los hábitos alimentarios en bueno, regular o malo del Cantón Central de Limón 2024, n=96. | 61 |
| Tabla 13. Distribución de la población participante según clasificación de la Seguridad Alimentaria según encuesta de la FAO del Cantón Central de Limón 2024, n=96..... | 62 |
| Tabla 14. Distribución de la población participante según clasificación de la Seguridad Alimentaria según el Coeficiente Engel del Cantón Central de Limón 2024, n=96..... | 63 |
| Tabla 15. Distribución de la población participante según el nivel de pobreza en los hogares de acuerdo con la Canasta Básica Alimentaria del Cantón Central de Limón 2024, n=96..... | 63 |
| Tabla 16. Resultado de la prueba chi cuadrado entre la relación de la clasificación de los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según FAO en hogares con menores de edad, sin menores de edad y en general del Cantón Central de Limón 2024, n=96. | 64 |
| Tabla 17. Resultados de la prueba chi cuadrado según la relación entre la seguridad alimentaria según FAO y el coeficiente Engel en hogares con menores de edad, sin menores de edad y en general del Cantón Central de Limón 2024, n=96..... | 65 |
| Tabla 18. Resultados de la prueba chi cuadrado según la relación entre la seguridad alimentaria según FAO y la Canasta Básica Alimentaria en hogares con menores de edad, sin menores de edad y en general del Cantón Central de Limón, 2024, n=96. | 66 |
| Tabla 19. Resultados de la prueba chi cuadrado entre la relación de la clasificación de hábitos alimentarios y la accesibilidad económica según coeficiente Engel del Cantón Central de Limón 2024, n=96..... | 67 |

| | |
|---|----|
| Tabla 20. Resultados de la prueba chi cuadrado entre la relación de la clasificación de los hábitos alimentarios y la accesibilidad económica según la Canasta Básica Alimentaria del Cantón Central de Limón 2024, n=96. | 67 |
|---|----|

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1. Puntos de corte para la clasificación de la inseguridad alimentaria según tipo de hogar. | 30 |
|--|----|

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico primeramente a Dios, porque me ha dado la sabiduría y por siempre estar a mi lado.

A mis abuelos, Víctor Mora y Elizabeth Sáenz, por darme la oportunidad de estudiar, por siempre confiar en mí, el amor que me tienen y el gran apoyo que han brindado desde que empecé con mis estudios.

AGRADECIMIENTO

Quiero darle las gracias a mi tutor Víctor Rodríguez, por el apoyo y guía durante estos meses que le he dedicado a mi tesis.

A la Universidad Hispanoamericana por la excelencia académica.

A todos los profesores, docentes que compartieron su sabiduría conmigo para poder ser un gran nutricionista.

Finalmente, agradezco a todas las personas que formaron parte de este proceso.

RESUMEN

Introducción: Actualmente en Costa Rica, hay una gran población desempleada. El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) arrojó que el 21,8% del país se encuentra en pobreza, y además en la provincia de Limón hay poca oportunidad laboral, tomando en cuenta que la población limonense tiene un nivel de escolaridad más bajo en comparación con las otras provincias del país, afectando aún más las oportunidades de empleo para obtener ingresos económicos y lograr garantizar una buena seguridad alimentaria en cada uno de los hogares de dicha provincia. **Objetivo general:** Relacionar los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria ELCSA y accesibilidad económica en adultos de 18 a 64 años del Cantón Central de Limón, 2024. **Metodología:** estudio cuantitativo, tipo descriptivo, se realiza con una población de 96 personas del Cantón Central de Limón. **Resultados:** según las características sociodemográficas, participaron más mujeres, el rango de edad que predominan más es entre 18 a 30 años, con un nivel educativo de universidad completa y pocas personas tienen la primaria y secundaria incompleta. Además, la cantidad de personas que más habitan en los hogares son 3 personas y 8 personas indicaron que más de 10, donde los ingresos económicos para los gastos del hogar son más de ₡750.000 y de esos ingresos, entre ₡100.000 a ₡150.000 son para la compra de alimentos mensualmente, donde la mayoría no recibe ninguna ayuda por parte del estado. Los resultados demuestran que los tiempos de comida que más realizan son el desayuno, almuerzo y cena, mientras que las meriendas casi no las realizan, ya sea entre semana o fin de semana, además el consumo de azúcar y sal es moderado, con respecto al método de cocción que más utilizan es el frito y los grupos de alimentos que menos consumen de 5 a 7 días a la

semanas son las frutas, bebidas azucaradas, snacks, vegetales harinosos, embutidos, lácteos, comidas rápidas y pescados y mariscos enlatados, y de acuerdo a la seguridad alimentaria, 24 hogares sin menores de 18 años tienen seguridad alimentaria y 5 hogares en inseguridad alimentaria severa y en hogares con menores de 18 años 26 tienen seguridad alimentaria y son 2 hogares con seguridad alimentaria severa. **Conclusión:** hubo relación significativa entre los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria en hogares con menores, sin menores de edad, relación significativa entre la seguridad alimentaria en hogares sin menores de edad y la accesibilidad. **Palabras claves:** hábitos alimentarios, seguridad alimentaria, accesibilidad económica.

ABSTRACT

Introduction: Currently in Costa Rica, there is a large unemployed population. The National Institute of Statistics and Censuses (INEC) showed that 21.8% of the country is in poverty, and also in the province of Limón there is little job opportunity, taking into account that the Limón population has a lower level of schooling compared to the other provinces of the country, further affecting employment opportunities to obtain economic income and guarantee good food security in each of the homes in said province. **General objective:** Relate eating habits, ELCSA food security and economic accessibility in adults aged 18 to 64 years of the Central Canton of Limón, 2024. **Methodology:** quantitative study, descriptive type, carried out with a population of 96 people from the Central Canton of Limón. **Results:** according to the sociodemographic characteristics, more women participated, the age range that predominates the most is between 18 to 30 years, with an educational level of complete university and few people have incomplete primary and secondary school. In addition, the number of people who most live in the homes is 3 people and 8 people indicated that more than 10, where the economic income for household expenses is more than ₡750,000 and of those incomes, between ₡100,000 to ₡150,000 are for the purchase of food monthly, where the majority does not receive any help from the state. The results show that the meal times most eaten are breakfast, lunch and dinner, while snacks are almost not eaten, whether during the week or on the weekend. In addition, the consumption of sugar and salt is moderate, compared to the cooking method they use the most is fried and the food groups they consume the least 5 to 7 days a week are fruits, sugary drinks, snacks, floury

vegetables, sausages, dairy products, fast foods and canned fish and seafood, and according to food safety, 24

households without children under 18 years of age have food security and 5 households are severely food insecure and in households with children under 18 years of age 26 have food security and there are 2 households with severe food security. **Conclusion:** There was a significant relationship between eating habits and food security in homes with minors, without minors, a significant relationship between food security in homes without minors and accessibility. **Keywords:** eating habits, food security, economic accessibility.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En este primer capítulo se describen los antecedentes del problema de investigación, la delimitación del tema a investigar y la justificación del problema. Luego se presentan los objetivos generales y específicos, para poder abordar el marco teórico y metodológico.

1.1.1 Antecedentes del problema

La alimentación es una necesidad y un derecho de todos los seres humanos, el cual juega un papel muy importante en la salud y bienestar de las personas, ya que es un pilar para el desarrollo, promoción de la salud y la alimentación saludable. (Fuentes, 2021).

A nivel mundial, las tasas de sobrepeso y de obesidad han ido aumentando conforme pasan los años, por el consumo de alimentos que contienen un alto contenido calórico como son las grasas, azúcares y las harinas refinadas, por lo tanto, las personas consumen más de estos alimentos altamente calóricos y consumen menos alimentos saludables, dejando a un lado los buenos hábitos alimentarios. (Gómez, 2020).

En México, por medio de un estudio que participaron 150 hombres y 150 mujeres de 18 a 23 años, donde su objetivo fue analizar el acceso de alimentos en el entorno universitario y su influencia en los hábitos alimentarios de alumnos, como resultado se obtuvo que los alumnos optan por productos de cafeterías y negocios que se encuentran alrededor de la universidad, donde se destaca la venta de pizza, hot dogs, tacos fritos, helados, papas fritas, dulces, emparedados entre otros productos. (Hernández, 2021). Esto muestra que los universitarios no tienen acceso a alimentos de alto valor biológico, alimentos de calidad y que el medio ambiente influye en los hábitos alimentarios de las personas, porque no hay acceso a alimentos saludables.

En mayo del 2022, se hizo un estudio en adultos libaneses de 18 a 64 años, por el aumento de las tasas de obesidad, malnutrición y las enfermedades crónicas no transmisibles, por lo tanto se estudió la calidad de la dieta, se analizó el consumo y se comparó con dietas saludables que reducen el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como resultado que los libaneses no optan a las dietas saludables como la mediterránea, y su patrón dietético se caracterizó por un alto consumo de energía, azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas, y los cereales. Además, la mayoría de los participantes estaban en un estado nutricional de sobrepeso o eran obesos. (Hoteit, 2024).

Estos últimos estudios, tienen resultados que muestran razones similares por las cuales las personas presentan obesidad, sobrepeso, malnutrición o alguna enfermedad crónica no transmisibles, y estas razones son por el alto consumo de comidas procesadas, azúcares añadidos, sodio, grasas saturadas y cereales, y que además el medio ambiente influye en los hábitos alimentarios de las personas.

Además, en Toronto, se destacan los mismos hábitos alimentarios, donde participaron jóvenes de 9 a 18 años, los resultados arrojaron que la población consume en exceso sodio, azúcar añadido y grasas saturadas y la prevalencia de inseguridad alimentaria fue mayor con un promedio de 27,7%. (Dubelt, 2022).

Los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut), realizada en el 2018 en México, arrojó que el 40,2% de las mujeres que participaron presentan obesidad y un 30,5% los hombres, siendo así dicha encuesta fue aplicada nuevamente en el año 2022, donde mostró que las personas mexicanas tenían una prevalencia de obesidad, con un resultado de 41% las mujeres y un 32.2% los hombres. (Instituto Nacional de Salud Pública, 2024). En ambas encuestas de

Ensanut del 2018 y 2022, la obesidad ha predominado en las mujeres mexicanas y además en cuatro años después ha aumentado tanto en mujeres como en hombres. (INEGI, 2019).

De acuerdo con la inseguridad alimentaria, en Argentina, el principal problema de inseguridad alimentaria es el acceso físico, debido a que no distribuyen los alimentos de manera adecuada para que todos los residentes de dicho país puedan obtener los alimentos, donde actualmente un 30% de la población registra tener inseguridad alimentaria. (Rojas, 2022).

El acceso económico para adquirir los alimentos en Colombia según la evaluación del Programa Mundial de Alimentos, que se hizo en el 2022, para poder adquirir sus alimentos optan por gastar los ahorros, comprar a crédito, vender bienes o reducir gastos en salud, siendo así un 43% de los hogares colombianos que reportan haber tenido alguna dificultad para tener acceso a los alimentos y que cada uno de tres colombianos tienen un consumo aceptable de alimentos, mientras que más de la mitad de los evaluados hacen estrategias como disminuir las porciones de los alimentos y disminuir los tiempos de comidas durante el día. (Programa Mundial de Alimentos, 2024).

La inseguridad alimentaria tiene varios factores que influyen, uno de ellos es el acceso a los alimentos por diferentes motivos que se pueden recalcar, en Argentina por la falta de acceso físico a los alimentos, mientras que en Colombia el principal problema de inseguridad alimentaria es por el acceso económico que tienen los colombianos para poder obtener sus alimentos necesarios para el hogar.

Existen maneras para poder mejorar la seguridad alimentaria, en Sudán del Sur realizaron un estudio donde se indaga sobre la inseguridad alimentaria de dicho país, donde la pobreza, los conflictos, el cambio climático y la inestabilidad económica son un problema para que las

personas puedan obtener sus alimentos, donde señalan que el aumento de la inversión agrícola y el desarrollo de habilidades empresariales, pueden avanzar con la mejora de la seguridad alimentaria. (Hadi, 2024).

Por otro lado, la Organización de Naciones Unidas (ONU), en el año 2022, señala que la prevalencia de inseguridad alimentaria moderada o severa en América Latina y el Caribe, es superior al promedio mundial, y las regiones más afectadas es en el Caribe con un 52%, un 27% en Mesoamérica y un 18,4% en América del Sur, y se debe a las crisis ambientales y financieras, afectando aún más en los territorios vulnerables. (Hernández, 2024).

A nivel nacional, en Costa Rica, la última Encuesta Nacional de Nutrición, fue realizada en el 2008-2009, donde se obtuvo como resultado que hubo un exceso de peso en personas de 20 a 64 años, siendo así un 62,4% hombres y un 66,6% mujeres. (Guevara, 2019).

En la zona de Limón, en Guápiles, en el año 2020, se realizó un estudio en universitarios, donde se estudió los hábitos alimentarios de las personas y el estado nutricional, hubo más hombres con sobrepeso o exceso de peso, en comparación con el estudio realizado en el 2008- 2009 que fue la Encuesta Nacional de Nutrición, las mujeres predominan con el exceso de peso. (Morales, 2020).

Con el pasar de los años, Costa Rica, va aumentando el sobrepeso y la obesidad, donde se destaca en un estudio realizado en Pavas, Costa Rica en el año 2021, en personas con bajos ingresos, indica que el 34% de los participantes presentan sobrepeso y un 49% obesidad, esto quiere decir que la población encuestada presenta malos hábitos alimentarios y el principal problema que influye en sus hábitos es el ingreso económico. (Pabón, 2021).

En el año 2022 y 2023, hubo un incremento del 38% de egresos por obesidad a la Caja Costarricense de Seguro Social, donde hubo más mujeres que hombres, mujeres egresadas entre las edades de 45 a 64 años y hombres de 20 a 44 años. (Castro, 2024). Esto nos muestra que hay más mujeres con obesidad, pero hay más prevalencia de obesidad en hombres en edades más tempranas.

En el último semestre del 2019 y el primer semestre del 2020, la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHG), arrojó que el 16,42% de los hogares costarricenses se vieron afectados por la inseguridad moderada – severa en los últimos 12 meses, además de un 2,33% de los hogares, presentaron inseguridad alimentaria severa en esos últimos 12 meses, donde se ve más afectada la zona rural con un 17,26% en inseguridad moderada-severa y la zona urbana se ve más afectada por inseguridad alimentaria severa con un 2,37%. (Ministerio de Salud, 2020).

1.1.2 Delimitación del problema

El presente estudio se realiza con personas adultas, hombres y mujeres con edades entre los 18 a 64 años, también tomando en cuenta la relación entre los hábitos alimentarios, la seguridad alimentaria y accesibilidad económica, en cuanto al espacio geográfico, se incluyen personas que residen en el Cantón Central de Limón, Costa Rica, durante el 2024.

1.1.3 Justificación

La relevancia de este trabajo de investigación radica en que, al conocer los hábitos alimentarios, la seguridad alimentaria y la accesibilidad económica de las personas de dicha provincia, se pueden recolectar datos de interés para futuras investigaciones relacionadas al tema de investigación.

Actualmente en Costa Rica, existe una población que no cuentan con empleo. De acuerdo con la Encuesta Continua de Empleo, la cual se realizó en febrero, marzo y abril del 2024, donde se mostró que aproximadamente la tasa de desempleo nacional fue de un 7,9%. (INEC, 2024).

La provincia de Limón, en el año 2022 hubo una caída del desempleo, esto quiere decir que había más oportunidades de empleo, pero siendo así, hubo un total de 14,584 habitantes que no tenían empleo, los cuales buscaban y no encontraban empleo en dicha zona. (Cordero, 2023).

Según los resultados que se encuentran en la página web del INEC, la pobreza total en nuestro país Costa Rica, es de 21,8% en el año 2023, y un 6,8% de pobreza extrema. (INEC, 2024).

En el año 2023, la provincia de Limón estuvo cerca de 10 puntos arriba de la media nacional, indicando que tiene la escolaridad promedio más baja a nivel nacional y falta de oportunidades de empleo. (Molina, 2023).

Según el Plan Nacional de Agricultura Familiar, indica que en Costa Rica seis de cada diez hogares, dependen de la agricultura, donde viven en situación de pobreza e inseguridad alimentaria. (UCR,2023).

La Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) tiene como objetivo garantizar que todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades y sus preferencias, a fin de llevar una vida activa y sana. (PEN, 2022).

La pobreza es la principal causa de inseguridad alimentaria, pero la mayoría de los problemas de seguridad alimentaria y nutricional están relacionados con el ámbito social, como los bajos ingresos o desempleo que la mayoría de los ingresos no alcanzan para cubrir en totalidad con

las necesidades de muchos hogares, falta de acceso a alimentos nutritivos y falta de vivienda económica. (CDC, 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los hábitos alimentarios como un **conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo** de alimentos tanto en individuos como en grupos. (Naxer, 2023).

Uno de los principales problemas que afecta la calidad de vida o los hábitos de las personas es la economía, debido a que las personas no cuentan con un gran ingreso económico, las personas optan por alimentos menos nutritivos y frescos ya que normalmente son menos costosos. (Ceballos, 2020).

Por eso, para este estudio se ve necesario conocer la relación que hay entre los hábitos y la seguridad alimentarios con la accesibilidad económica de la población de interés, ya que dichas variables se relacionan entre sí y la economía por la falta de empleo en la provincia de Limón.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación de hábitos alimentarios, seguridad alimentaria ELCSA y accesibilidad económica en adultos de 18 a 64 años del Cantón Central de Limón, 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se plantean el objetivo general y los objetivos específicos para poder llevar a cabo este trabajo de investigación.

1.3.1 Objetivo general

Relacionar los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria ELCSA y accesibilidad económica en adultos de 18 a 64 años del Cantón Central de Limón, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar socio demográficamente a la población de estudio por medio de una encuesta.
2. Conocer los hábitos alimentarios de la población en estudio mediante la aplicación de una encuesta.
3. Reconocer la seguridad alimentaria mediante la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA).
4. Identificar la accesibilidad económica de la población en estudio aplicando por medio de una encuesta.
5. Relacionar los hábitos alimentarios con la seguridad alimentaria por medio de pruebas estadísticas.
6. Relacionar la seguridad alimentaria con la accesibilidad económica por medio de pruebas estadísticas.
7. Relacionar los hábitos alimentarios con la accesibilidad económica por medio de pruebas estadísticas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO – CONCEPTUAL

Este estudio asocia tres variables: hábitos alimentarios, seguridad alimentaria y accesibilidad económica en adultos de 18 a 60 años en el cantón Central de Limón, 2024.

2.2 VARIABLES Y DEFINICIONES

A continuación, se muestran diferentes temas, los cuales contienen información importante para poder tener una mejor comprensión de cada tema y poder abarcar la investigación.

2.2.1 Características sociodemográficas

La demografía es la ciencia que estudia estadísticamente la estructura de las poblaciones, teniendo interés en salud pública ya que permite elaborar tasas e indicadores sanitarios epidemiológicos para lograr realizar un diagnóstico de las poblaciones. (Universidad de la Costa, 2020).

El Instituto Nacional de Estadística y Censos, es una institución del gobierno que se encarga de la producción y divulgación de estadísticas oficiales del país, como censos, encuestas y otros estudios de demografía, economía y otros campos sociales. De acuerdo con las cifras más recientes por el INEC en el año 2022, la provincia de Limón tiene una población de 470.383 habitantes. (INEC, 2022).

2.2.2 Edad adulta

La edad adulta se define como el periodo humano en el que ya se ha alcanzado el pleno crecimiento físico y la madurez de una persona, en el cual se producen varios cambios como cambios biológicos, cognitivos, sociales, de personalidad y otros que se ven asociados con el proceso de envejecimiento. La etapa adulta se divide en tres: edad adulta joven; entres

los 20 y 35 años, edad adulta media; entre 36 a 64 años y la edad adulta posterior; 65 años y más. (American Psychological Association, 2023).

En la adultez, las necesidades nutricionales dependen de múltiples factores como el gusto, los hábitos gastronómicos, del conocimiento sobre nutrición, las costumbres culturales, étnicas o religiosas, la economía, circunstancias sociales y agrícolas, la disponibilidad que tiene a los alimentos, geografía y el clima, y por supuesto, la edad, sexo, peso, las necesidades fisiológicas especiales, ya sea embarazo, lactancia, menopausia, la actividad física y la tasa metabólica basal. (Matamoros, 2020).

2.2.3 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se caracterizan por el conjunto de costumbres (religiosas y culturales), el cual abarca la selección, preparación y consumo de alimentos que opta una persona o grupo, y además está condicionada por la biodisponibilidad, el nivel educativo y el acceso a los alimentos. (Lobo, 2022).

La alimentación saludable es uno de los factores que más influyen en la salud, ayuda a promover y mantener una buena salud a lo largo de la vida, mientras que una dieta inadecuada favorece al riesgo de presentar enfermedades no transmisibles. (Escalante, 2021).

Así mismo, la alimentación saludable debe ser una alimentación suficiente, completa, satisfactoria, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y por supuesto asequible. (Paz, 2019).

Los hábitos alimentarios son de suma importancia para realizar una evaluación nutricional de la persona o población a estudiar, ya que brinda información valiosa, que nos muestra la ingesta de los alimentos que consumen las personas, así mismo poder crear una guía para

que se implemente diariamente de acuerdo con las necesidades de las personas. (Padilla, 2019).

Existen varios métodos para conocer los hábitos alimentarios de las personas, uno de ellos es el registro o diario dietético, recordatorio de 24 horas y la frecuencia de consumo de alimentos. (Padilla, 2019). A continuación, se detallan cada uno de estos métodos mencionados:

Registro o diario dietético: es una herramienta que permite obtener información cuantitativa o cualitativa de la dieta de las personas, y consiste en un recuento de los todos los alimentos y bebidas consumidas en un determinado tiempo, con el fin de evaluar la calidad y cantidad de los alimentos que se están consumiendo. (Laso, 2022).

Recordatorio de 24 horas: técnica que consiste en recolectar lo más detallado posible el consumo de alimentos y bebidas del día anterior, incluyendo el tipo, cantidad y preparación de cada alimento consumido. El recordatorio de 24 horas puede ser utilizado a partir de niños de 8 años en adelante, acompañado de un adulto. (Padilla, 2019).

Frecuencia de consumo de alimentos: es el método más utilizado para conocer los hábitos alimentarios de las personas, este método permite conocer el consumo de los grupos de alimentos, y lograr clasificar su patrón dietético de una forma más rápida, además de poder asociar su patrón dietético con el desarrollo de futuras enfermedades. (Morejón, 2021).

2.2.4 Alimentación sana para la etapa adulta

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) en la etapa de la edad adulta se deben incluir los siguientes alimentos para llevar una dieta sana:

- Consumo de frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Consumir al menos 400 gramos (cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, equivale a 50 gramos o 12 cucharaditas rasas, en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los zumos y los concentrados de frutas.
- De acuerdo con las grasas, consumir menos del 30% de la ingesta calórica diaria. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva), son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la natilla, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos).

- Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1%. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían de evitar.
- Consumir menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día de sal yodada.

2.2.5 Guías alimentarias basadas en alimentos

Las guías alimentarias basadas en alimentos son un instrumento construido a base de evidencia, de las relaciones entre los alimentos, los diferentes patrones de la dieta y la salud en recomendaciones apropiadas para las poblaciones, de acuerdo con su cultura y al contexto nacional. (Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, 2021).

El objetivo de las guías alimentarias es promover la salud general y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, además ayudan a establecer una base para las políticas públicas de alimentación, nutrición, salud, protección social, agricultura y programas de educación nutricional. (Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias, 2021).

2.2.6 Recomendaciones nutricionales para adultos

Seguidamente se mencionan recomendaciones nutricionales para adultos de acuerdo con las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica (2022):

- Cereales y verduras harinosas: consumir de 6 a 8 porciones diarias. Algunos ejemplos de cereales (maíz y sus derivados como la masa y tortillas, trigo y sus derivados, arroz, avena), verduras harinosas (papa, camote, yuca, plátanos verdes y maduros), leguminosas (frijoles negros, rojos, blancos, garbanzos, lentejas).

- Leguminosas: consumir 2 porciones, como frijoles negros, rojos, blancos, garbanzos, lentejas.
- Frutas y vegetales: consumir al menos 5 porciones entre frutas y vegetales. Algunas frutas como mango, papaya, mora, piña, fresas, guanábana, mandarina, naranja, vegetales como el ayote, hojas de lechuga, repollo, espinaca, tomate, pepino, zanahoria, también olores como la cebolla, ajo, culantro, chile dulce, apio y perejil.
- Alimentos de origen animal: consumir de 4 a 5 porciones diarias, como carnes de res, cerdo, pollo, pescado y mariscos, huevo, queso blanco, yogurt y leche.
- Grasas: consuma menos de 5 porciones de grasas, algunas son los aceites como el de soya, girasol, oliva, canola, el aguacate, semillas como el maní, almendras, marañón, aceites de coco, mantequillas, natilla y manteca.
- Limitar el consumo de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas como salsas, bebidas embotelladas con azúcar, bebidas energéticas, sopas instantáneas, cubitos, snacks de bolsitas.
- Consumo de agua: se recomienda ingerir al menos de 6 a 8 vasos de agua al día y lo puede incluir en los tiempos de comidas.

2.2.7 Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria se puede definir como el acceso físico y económico que tienen las personas a alimentos inocuos y nutritivos, con el fin de satisfacer las necesidades alimentarias y lograr una vida saludable. (Ramírez, 2020).

Existen cuatro dimensiones de la seguridad alimentaria, los cuales son la disponibilidad física de los alimentos, acceso económico y físico de los alimentos, utilización biológica o

consumo de los alimentos y por último la estabilidad de los tres pilares mencionados anteriormente. (Yague, 2023).

2.2.8 Disponibilidad

La disponibilidad de los alimentos hace referencia a la oferta alimentaria que tienen las personas, y está determinada por la producción, las importaciones y las exportaciones y el almacenamiento de los alimentos. (UNICEF, 2018).

El Ministerio de Salud (2011) define a la disponibilidad como a la cantidad y calidad de los alimentos que la población tiene disponible para su consumo, y está determinada por la producción de alimentos a nivel nacional e internacional.

Además, la disponibilidad de alimentos es la dimensión de la seguridad alimentaria y nutricional que se ve más afectada, esto se debe a los precios elevados de los productos, la especulación, la utilización de recursos naturales, la disponibilidad de tierras, el acceso al agua, el uso de alimentos como materia prima, las relaciones comerciales y el cambio climático. (Charpentier, 2020).

2.2.9 Acceso económico y físico de los alimentos

El acceso económico es una de las dimensiones de la seguridad alimentaria y se define como la disponibilidad de ingresos económicos que las personas cuentan para la compra de los alimentos de maneja regular, alimentos de calidad y dignos para el consumo de las personas que habitan en el hogar. (Anaya, 2020).

Para lograr obtener acceso a los alimentos, todo hogar necesita tener un ingreso económico familiar, como el salario, sueldo, con el fin de comprar todos los alimentos necesarios. (Gómez, 2022).

El principal factor de acceso económico es debido a la falta de oportunidades de trabajo o el desempleo de los jefes de hogar no cuentan con un ingreso monetario, por ende, es necesario para la compra de todos los alimentos necesarios para el hogar. (Warren, 2021).

2.2.10 Utilización biológica

La utilización biológica de los alimentos está relacionada con el estado nutricional, debido al reflejo del resultado de la calidad, cantidad y transformación de los alimentos que son consumidos y su absorción e incorporación de los nutrientes, reflejándose en la salud de cada individuo. (UNICEF, 2018).

De acuerdo con el estado nutricional del individuo, un determinante de una inadecuada utilización biológica de los alimentos es la malnutrición o desnutrición, y esto se debe a una mala ingestión, absorción y utilización de los alimentos. (FAO, 2011).

2.2.11 Estabilidad

Según la UNICEF (2018) la estabilidad garantiza la tres primeras dimensiones, disponibilidad, acceso y utilización biológica de los alimentos para las personas y los hogares durante todos los días de un año, esto quiere decir que la producción de los alimentos no debe afectar la disponibilidad, el acceso y el consumo de los alimentos.

2.2.12 Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)

La ELCSA es una herramienta de medición directa basada en la experiencia que tienen los hogares sobre la Inseguridad Alimentaria. Esta herramienta ha demostrado a lo largo del tiempo que mide lo que quiere medir, lo que le ha valido la aceptación y el reconocimiento de los organismos internacionales, cuya preocupación es precisamente medir la inseguridad alimentaria. (Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas, 2017).

Para poder clasificar la seguridad alimentaria de los hogares, es importante tener en cuenta cómo está formada la encuesta y cómo se clasifica de acuerdo con sus puntos de cortes. La Escala del ELCSA cuenta con 15 ítems, que son preguntas de “Si o No” y de “No sabe o no responde”. Dentro de los 15 ítems, 8 preguntas son para adultos del hogar y los 7 restantes son para los niños y adolescentes que viven en el hogar, por lo tanto, donde solo viven adultos, solo contestan las 8 primeras preguntas y donde habitan niños o adolescentes, el encuestado contesta las 15 preguntas de la encuesta. (FAO, 2012).

Figura 1. Puntos de corte para la clasificación de la inseguridad alimentaria según tipo de hogar.

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

Nota. La figura anterior, muestra los puntos de corte para la clasificación de la inseguridad alimentaria de acuerdo con el tipo de hogar. (FAOA, 2012).

Para calcular el porcentaje y poder clasificar la seguridad alimentaria, se debe asignar un punto por cada “Si” y cero por cada respuesta “No”, seguidamente se suman todas las respuestas afirmativas, se calcula por separado los puntos de los hogares que habitan niños y por aparte los que no habitan niños, luego se realiza la clasificación de los niveles de seguridad de alimentaria. Es muy importante que en cualquier pregunta de la ELCSA que no haya sido respondida con “Si o No” o “No sabe o no responde”, el puntaje de estas preguntas se ignora o no se cuentan. (FAO, 2012).

2.2.13 Canasta básica alimentaria

La canasta básica alimentaria (CBA) es un conjunto de alimentos necesarios los cuales están expresados en cantidades necesarias para lograr satisfacer las necesidades calóricas de un hogar, esto quiere decir que la canasta básica indica un mínimo del consumo de los hogares y no como una dieta suficiente en todos los nutrientes. (Ministerio de Salud, 2020).

Según el INEC (2014) la canasta básica alimentaria se elaboró por un propósito, el cual es para la medición de la pobreza mediante la aplicación del método de Línea de Pobreza, esto quiere decir que es un indicador de pobreza.

2.2.14 Línea de pobreza o umbral de pobreza

La línea de pobreza o umbral de pobreza es un método el cual es un indicador la pobreza que representa el monto mínimo necesario para que una persona logre satisfacer sus necesidades básicas alimentarias y no alimentarias, incluyendo una canasta de bienes y servicios, estructurada con base a la información de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos, y se determina de forma separada, la zona urbana y la zona rural. (INEC, 2015)

Este método ayuda a identificar cuales hogares se presentan en pobreza extrema. Para estar en un nivel de pobreza extrema, el ingreso per cápita es menor o igual al costo per cápita de la canasta básica y servicios requeridos para su subsistencia. (INEC, 2015).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque en el cual se basa este trabajo de investigación es de un enfoque tipo cuantitativo, ya que busca recolectar datos para poder relacionar las variables, hábitos alimentarios, inseguridad alimentaria y accesibilidad económica en adultos de 18 a 64 años del Cantón Central de Limón, 2024.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo descriptivo, ya que aspira a describir los hechos, así como su obtención mediante la aplicación de un instrumento. Además, es de tipo correlacional, ya que busca determinar el grado de relación que existe entre las variables planteadas.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETIVOS DE ESTUDIO

La unidad de estudio para la investigación se basa en personas adultas entre los 18 y 64 años del Cantón Central de Limón, 2024.

3.3.1 Población

De acuerdo con los últimos datos registrados por Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), la población total del Cantón Central de Limón en el año 2023 es de alrededor 60.470 habitantes, por lo tanto, aplicando la fórmula estadística, para este estudio se obtiene una muestra de 96 personas.

3.3.2 Muestra

En relación con el tamaño de la muestra para la investigación, esta fue determinada mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ} = 96$$

$$n = \frac{60.470 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.1^2(60.470 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 96 \text{ personas}$$

Donde:

N = 60.470

Z = 1,96

P = 0,5

Q = 0,5

D = 0.1

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1. *Criterios de inclusión y exclusión.*

| Criterios de inclusión | Criterios de exclusión |
|--|--|
| Hombres y mujeres de 18 a 64 años. | Hombres y mujeres extranjeros. |
| Adultos con acceso a dispositivos electrónicos. | Adultos que no quieran completar el consentimiento informado. |
| Adultos que habiten en el Cantón Central de Limón. | Hombres y mujeres con algún grado de analfabetismo o de discapacidad visual y otra que le impida llenar el cuestionario. |

Fuente: elaboración propia, 2024.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

A continuación, se especifican aspectos importantes en relación con los instrumentos para la recolección de los datos por medio de la validez del cuestionario y la confiabilidad.

3.4.1 Validez del cuestionario

La recolección de datos se va a realizar a través de un formulario de elaboración propia, el cual consta de 5 secciones, las cuales están distribuidos de la siguiente manera:

En la primera sección, se encuentra el consentimiento informado, donde se explica el propósito de del trabajo de investigación, qué implica participar con el fin de que las personas evaluadas tengan conocimiento sobre la investigación.

En el segundo apartado, se consulta a cerca de los datos sociodemográficos, con el fin de caracterizar a la población que se está estudiando, donde se indaga sobre la edad, el sexo, nivel educativo.

En el tercer apartado, tiene como fin conocer los hábitos alimentarios de la población en estudio, donde se van a aparecer una serie de preguntas cerradas, estas preguntas son de elaboración propia.

En el cuarto apartado, se utilizará el cuestionario de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), con el fin de conocer la seguridad alimentaria de la población con la que se va a trabajar para este trabajo de investigación.

Como quinto apartado, se realiza por medio de una serie de preguntas de elaboración propia, el cual son preguntas cerradas con el fin de conocer la accesibilidad económica de la población en estudio, conocer sus ingresos económicos.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

La confiabilidad del cuestionario se obtuvo mediante la implementación de un plan piloto aplicado en una zona cercana al Cantón Central de Limón, con 10 personas que comparten características similares a la población estudiada. El instrumento nos garantiza que es posible evaluar las variables planteadas para la investigación de manera exitosa.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es un diseño no experimental transversal, debido a que se caracteriza fundamentalmente por recolectar datos, para poder medir las variables tal y como se da en un momento determinado por medio de un cuestionario.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

Tabla 2. Operalización de las variables de investigación.

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|---|---------------------------|--|---|------------------|--|----------------------------|
| Caracterizar socio demográfica mente a la población de estudio por medio de una encuesta. | Perfil sociodemo gráfico. | El perfil sociodemo gráfico permite analizar la población en estudio, según su sexo, edad, estructura de sus hogares. (Departamento de Estadística y Difusión de Datos, 2019). | Se aplica una encuesta, donde la población en estudio responde los datos solicitados. | Edad | Entre 18 a 30 años Entre 31 a 40 años Entre 41 a 50 años Entre 51 a 64 años | Cuestionario estructurado. |
| | | | | Sexo | Masculino Femenino No binario | |
| | | | | Nivel educativo | Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Técnico incompleto | |

Técnico
completo
Universida
d
incompleta
Universida
d completa
Otro

Continúa

Continuación de la Tabla N° 2

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|----------------------------|-----------------|------------------------------|-------------------------------|---|--|--------------------|
| | | | | Cantidad de personas que habitan en su hogar | 1persona 2personas 3personas 4personas 5personas 6personas 7personas 8personas 9personas 10personas Más de 10 personas | |
| | | | | Cantidad de personas que laboran y aportan económica mente en la familia | 1persona 2personas 3personas 4personas 5personas 6personas Otro (indique) | |
| | | | | Ingreso total de todas las personas que aportan para el mantenimiento del hogar | Menos de ¢250.000 ¢250.000 a ¢500.000 ¢501.000 a ¢750.000 Más de ¢750.000 | |

Continúa

Continuación de la Tabla N° 2

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|---|----------------------|--|---|---|--|---------------------------|
| | | | | ¿Cuánto dinero invierten en su hogar en alimentos por mes? Debe considerars e la totalidad de dinero aportada por todos los miembros del hogar que aporten para la compra de alimentos. | Menos de ¢100.000 a ¢150.000 a ¢151.000 a ¢200.000 a ¢201.000 a ¢250.000 a ¢251.000 a ¢300.000 Más de ¢300.000 | |
| | | | | ¿Recibe alguna ayuda por medio del estado? | CEN-CINAI Becas del MEP Programa Avancemos Otro No recibo ayuda | |
| Conocer los hábitos alimentarios de la población en | Hábitos alimentarios | Los hábitos alimentarios es un conjunto de conductas | Se aplica una encuesta, donde la población en estudio | Indique cuáles tiempos de comida realiza | Nunca o casi nunca Algunos días a la semana | Cuestionario estructurado |

estudio mediante la aplicación de una encuesta. que adquiere un individuo, como la selección y preparación de alimentos. (Barriguete, 2019). responde a entre semana (lunes a viernes).

Todos o casi todos los días.

Continúa

Continuación de la Tabla N° 2

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|---------------------|----------|-----------------------|------------------------|---|---|-------------|
| | | | | Indique cuáles tiempos de comida realiza los fines de semana (sábado y domingo). | Nunca o casi nunca Alguno de los dos días Los dos días | |
| | | | | Indique con qué endulza sus bebidas o alimentos, ya sean frías o calientes. Marque solo la opción que utiliza con mayor frecuencia. | Azúcar (blanca, morena, tapa dulce, refinada, etc) Miel de abeja Edulcorant es no calóricos (sacarina, Stevia, etc) Otro No endulzo mis bebidas | |
| | | | | ¿Cuánta cantidad de azúcar agrega a cada vaso o tasa de bebidas ya sean | 1cucharadit a (5 gramos) 2cucharadit as (0 gramos) 3 cucharadita | |

calientes o s (15
frías? gramos)
Más de 3
cucharadita
s
Endulzo
con
edulcorante
s no
calóricos
No endulzo
las bebidas

Continuación de la Tabla N° 2

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|----------------------------|-----------------|------------------------------|-------------------------------|--|--|--------------------|
| | | | | ¿Agrega sal a las comidas ya preparadas o ya servidas en la mesa? | Nunca o casi nunca Algunas veces Siempre o casi siempre | |
| | | | | Indique la cantidad de líquido que consume al día, ya sean bebidas calientes o frías. | Menos de 500 ml (2vasos) Entre 500 ml y 1000 ml (2 a 4 vasos) Entre 1500 ml y 2000 ml (5 a 8 vasos) Más de 8 vasos al día | |
| | | | | Indique el método de cocción que más utiliza para preparar los siguientes alimentos. (papa, yuca, pollo, pescado, huevo, | Asado Al vapor Hervido Frito Plancha Al horno Microondas Freidora de aire No consumo | |

plátano
maduro).

Continúa

Continuación de la Tabla N° 2

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|----------------------------|-----------------|------------------------------|-------------------------------|--|---|--------------------|
| | | | | A continuación, indique la frecuencia con la que consume cada grupo de alimentos. (Lácteos, frutas, vegetales harinosos, vegetales no harinosos, alimentos ricos en azúcar, harinas, leguminosa s, carnes, pescado y mariscos frescos, pescado y mariscos enlatados, embutidos, huevos, alimentos ricos en grasas, | Nunca o casi nunca 1 a 3 días al mes 1 a 4 días a la semana 5 a 7 días a la semana | |

snacks,
comidas
rápidas,
bebidas
azucaradas,
bebidas
alcohólicas
).

Continúa

Continuación de la Tabla N° 2

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|--|------------------------|---|--|--|------------------|----------------------------|
| Reconocer la seguridad alimentaria mediante la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA). | Seguridad alimentaria. | La seguridad alimentaria se define como el acceso físico, social y económico permanente a los alimentos nutritivos y de calidad para satisfacer las necesidades de cada individuo. (Rodríguez, 2019). | Se aplica una encuesta, donde la población en estudio responde a una serie de preguntas cerradas para determinar el nivel seguridad alimentaria. | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, | Sí No | Cuestionario estructurado. |
| | | | | ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabaran en su hogar? | | |
| | | | | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos? | Sí No | |
| | | | | En los últimos 3 meses, por falta de | Sí No | |

dinero u
 otros
 recursos,
 ¿alguna vez
 en su hogar
 dejaron de
 tener una
 alimentació
 n
 saludable?

Continúa

Continuación de la Tabla N° 2

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|----------------------------|-----------------|------------------------------|-------------------------------|--|------------------|--------------------|
| | | | | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos? | Sí No | |
| | | | | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, | Sí No | |

almorzar o
cenar?

Continúa

Continuación de la Tabla N° 2

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|----------------------------|-----------------|------------------------------|-------------------------------|--|------------------|--------------------|
| | | | | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que no debía comer? | Sí No | |
| | | | | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos. ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, | Sí No | |

pero no
comió?

Continúa

Continuación de la Tabla N° 2

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|----------------------------|-----------------|------------------------------|-------------------------------|--|------------------|--------------------|
| | | | | En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante un día? | Sí No | |
| | | | | En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, | Sí No | |

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

Continúa

Continuación de la Tabla N° 2

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|----------------------------|-----------------|------------------------------|-------------------------------|---|------------------|--------------------|
| | | | | En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos? | Sí No | |
| | | | | En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de | Sí No | |

18 años en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?

Continúa

Continuación de la Tabla N° 2

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|----------------------------|-----------------|------------------------------|-------------------------------|--|------------------|--------------------|
| | | | | En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar comió menos de lo que debía? | Sí No | |
| | | | | En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez tuvieron que disminuir la cantidad servida en | Sí No | |

las comidas
a algún
menor de
18 años en
su hogar?

Continúa

Continuación de la Tabla N° 2

| Objetivo específico | Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Instrumento |
|----------------------------|-----------------|------------------------------|-------------------------------|--|------------------|--------------------|
| | | | | En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en su hogar sintió hambre pero no comió? | Sí No | |
| | | | | En los últimos 3 meses por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez algún menor de 18 años en | Sí No | |

su hogar
solo comió
una vez al
día o dejó
de comer
durante
todo el día?

3.7 PLAN PILOTO

Para realizar el plan piloto con el fin de verificar los instrumentos se desarrolla en una muestra de 10 personas de 18 a 64 años de ambos sexos (hombres y mujeres) en el Cantón de Siquirres, una población con características similares a la del Cantón Central de Limón. Con esto se validará las posibles debilidades del instrumento y de esta manera proceder a corregirlas antes de aplicarlas a la muestra del estudio.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Al diseñar el cuestionario de forma digital en Google Forms, se realiza un enlace donde el inicio está constituido por el consentimiento informado, a partir de la primera sección se inicia con los datos sociodemográficos, en el segundo apartado se realiza por medio de preguntas de elaboración propia acerca de hábitos alimentarios. Seguidamente el tercer apartado es el cuestionario de Seguridad Alimentaria, el cual es la Escala del ELCSA y por último el cuarto se realiza una serie de preguntas cerradas acerca de la accesibilidad económica.

La selección de la muestra consiste en personas mayores de edad, entre las edades de 18 a 64 años para poder participar en el estudio, los participantes deben llenar el cuestionario digital en la aplicación.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los resultados que se vayan a obtener mediante la aplicación del instrumento en Google Forms, se organizan en una base de datos creada en el programa de Excel, donde se va a codificar cada una de las variables cuantitativas para posteriormente realizar el análisis de los datos obtenidos.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Con los datos que se recolectaron, se analizan por medio de la aplicación Excel, se cuantifican las variables, por medio de tablas dinámicas y gráficos, se hace el análisis de los resultados obtenidos por la encuesta.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el siguiente capítulo se presentan los resultados obtenidos en la recolección de datos mediante la encuesta aplicada en la investigación. Se tabula información de las características sociodemográficas de la población, hábitos alimentarios, la clasificación de la seguridad alimentaria según ELCSA, así como su análisis descriptivo y estadístico.

4.1.1 Características sociodemográficas

A continuación, se muestran características sociodemográficas de la población encuestada.

Tabla 3. Distribución de la población participante según las características sociodemográficas del Cantón Central de Limón 2024, n=96.

| Características sociodemográficas | Valor absoluto | Valor relativo |
|-----------------------------------|----------------|----------------|
| Edad | | |
| Entre 18 a 30 años | 56 | 58,3% |
| Entre 31 a 40 años | 19 | 19,8% |
| Entre 41 a 50 años | 13 | 13,5% |
| Entre 51 a 64 años | 8 | 8,3% |
| Total | 96 | 100% |
| Sexo | | |
| Masculino | 41 | 42,7% |
| Femenino | 55 | 57,3% |
| No binario | - | - |
| Total | 96 | 100% |

| Nivel educativo | | |
|---|-----------|-------------|
| Primaria incompleta | 2 | 2,1% |
| Primaria completa | - | - |
| Secundaria incompleta | 4 | 4,2% |
| Secundaria completa | 15 | 15,6% |
| Técnico incompleto | 2 | 2,1% |
| Técnico completo | 14 | 14,6% |
| Universidad incompleta | 24 | 25% |
| Universidad completa | 34 | 35,4% |
| Otro | 1 | 1% |
| Total | 96 | 100% |
| Cantidad de personas que habitan en su hogar | | |
| 1 persona | 5 | 5,2% |
| 2 personas | 27 | 28,1% |
| 3 personas | 30 | 31,2% |

Continúa

Continuación de la tabla N° 3

| Características sociodemográficas | Valor absoluto | Valor relativo |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 4 personas | 19 | 19,8% |
| 5 personas | 8 | 8,3% |
| 6 personas | 3 | 3,1% |
| 7 personas | 3 | 3,1% |
| 8 personas | 1 | 1% |
| 9 personas | - | - |
| 10 personas | - | - |
| Más de 10 personas | 8 | 8,3% |
| Total | | |
| Cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en su hogar | | |
| 1 persona | 26 | 27,1% |
| 2 personas | 49 | 51% |
| 3 personas | 14 | 14,6% |
| 4 personas | 5 | 5,2% |
| 5 personas | - | - |
| 6 personas | 2 | 2,1% |
| Más de 6 personas | - | - |
| Total | 96 | 100% |
| Ingreso total de todas las personas que aportan para el mantenimiento del hogar | | |
| Menos de ¢250.000 | 6 | 6,3% |
| ¢250.000 a ¢500.000 | 24 | 25% |

| | | |
|---------------------|-----------|-------------|
| ¢501.000 a ¢750.000 | 27 | 28,1% |
| Más de ¢750.000 | 39 | 40,6% |
| Total | 96 | 100% |

Dinero invertido mensualmente para la compra de alimentos en el hogar

| | | |
|---------------------|-----------|-------------|
| Menos de ¢100.000 | 5 | 5,2% |
| ¢100.000 a ¢150.000 | 40 | 41,7% |
| ¢151.000 a ¢200.000 | 22 | 22,9% |
| ¢201.000 a ¢250.000 | 17 | 17,7% |
| ¢251.000 a ¢300.000 | 8 | 8,3% |
| Más de ¢300.000 | 4 | 4,2% |
| Total | 96 | 100% |

Continúa

Continuación de la tabla N° 3

| Características sociodemográficas | Valor absoluto | Valor relativo |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Ayudas económicas recibidas en el hogar | | |
| CEN-CINAI | 2 | 2,1% |
| Bocas del MEP | 1 | 1% |
| Programa Avancemos | - | - |
| Otro | 1 | 1% |
| No recibo ayuda | 92 | 95,8% |
| Total | 96 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la encuesta participaron 96 adultos de 18 a 64 años, la mayoría de los encuestados tienen edades de 18 a 30 años (58,3%), donde participaron 55 mujeres y 41 hombres. De acuerdo con el nivel académico el 35,4% indican que concluyeron con la universidad y solo 2,1% indicaron que no terminaron la primaria. Con respecto a la cantidad de personas que habitan en el hogar el 8,3% señalan que viven más de 10 personas en el hogar, además en el ítem que solicita indicar la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en el hogar, en la mayoría de los hogares, un 51% señalan que solo 2 personas laboran y

seguidamente un 27,1% de los encuestados indican que solo 1 persona y el ingreso total de esas personas que aportan para el mantenimiento del hogar, la mayoría indicaron que más de ¢750.000, seguidamente el 28,1% indicaron que ¢501.000 a ¢750.000 y un 6,3% indicaron que menos de ¢250.000. Con respecto a esos ingresos, un 5,2% señalaron que invierten en alimentos para el hogar menos de ¢100.000, ¢100.000 a ¢150.000 40 hogares, siendo esta la mayoría de las personas que señalaron esta opción, y el 95,8% de la población encuestada indicaron que no reciben ayuda por medio del estado.

4.1.2 Hábitos alimentarios

En la siguiente sección, se muestran los resultados que se obtuvieron en la investigación con relación a los hábitos alimentarios.

Tabla 4. *Distribución de población participante según tiempos de comida que realizan entre semana (lunes a viernes) del Cantón Central de Limón 2024, n=96.*

| Ítem | Nunca o casi nunca | Algunos días de las semanas | Todos o casi todos los días |
|--------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Tiempos de comida | | | |
| Desayuno | 10,41% (n=10) | 15,65% (n=15) | 73,95% (n=71) |
| Merienda de la mañana | 43,75% (n=42) | 39,58% (n=38) | 16,67% (n=16) |
| Almuerzo | 2,08% (n=2) | 6,25% (n=6) | 91,67% (n=88) |
| Merienda de la tarde | 33,33% (n=32) | 42,71% (n=41) | 23,96% (n=23) |
| Cena | 3,13% (n=3) | 13,54% (n=13) | 83,33% (n=80) |
| Merienda de la noche | 67,71% (n=65) | 16,67% (n=16) | 15,62% (n=15) |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 4 nos muestra cuántos tiempos de comida realiza entre semana, donde se puede destacar que los tiempos de comida que menos realizan son la merienda de la mañana y la

merienda de la noche, y los tiempos fuertes (desayuno, almuerzo, cena) son los que más realizan todos o casi todos los días.

Tabla 5. Distribución de población participante según tiempos de comida que realiza los fines de semana (sábado y domingo) del Cantón de Siquirres 2024, n=96.

| Ítem | Nunca o casi nunca | Alguno de los dos días | Los dos días |
|--------------------------|--------------------|------------------------|------------------|
| Tiempos de comida | | | |
| Desayuno | 8,33% (n=8) | 21,88% (n=21) | 69,79% (n=67) |
| Merienda de la mañana | 50% (n=48) | 34,38% (n=33) | 15,62% (n=15) |
| Almuerzo | 3,13% (n=3) | 8,33% (n=8) | 88,54% (n=85) |

Continúa

Continuación de la tabla N° 5

| Ítem | Nunca o casi nunca | Alguno de los dos días | Los dos días |
|----------------------|--------------------|------------------------|------------------|
| Merienda de la tarde | 38,54% (n=37) | 34,38% (n=33) | 27,08% (n=26) |
| Cena | 5,21% (n=5) | 10,42% (n=10) | 84,38% (n=81) |
| Merienda de la noche | 62,5% (n=60) | 21,88% (n=21) | 15,62% (n=15) |

Fuente: elaboración propia, 2024.

Se muestra en la tabla 5 que la mayoría de los participantes realizan los principales tiempos de comida los fines de semana, 69,79% de las personas realizan el desayuno, 88,54% realizan el almuerzo y 84,38% la cena, donde también se puede observar que nunca o casi nunca realizan las meriendas.

Tabla 6. Distribución de población participante según con qué endulza sus bebidas o alimentos, ya sean frías o calientes, marque solo la opción que utiliza con mayor frecuencia del Cantón Central de Limón 2024, n=96.

| Ítem | Valor absoluto | Valor relativo |
|------|----------------|----------------|
|------|----------------|----------------|

| Indique con qué endulza sus bebidas o comidas, ya sean frías o calientes. | | |
|--|-----------|-------------|
| Azúcar (blanca, morena, tapa dulce, refinada, etc) | 70 | 72,9% |
| Miel de abeja | 1 | 1% |
| Edulcorantes no calóricos (sacarina, Stevia, etc) | 9 | 9,4% |
| Otro | - | - |
| No endulzo mis bebidas | 16 | 16,7% |
| Total | 96 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 6 nos muestra con qué endulzan los participantes sus bebidas o alimentos, ya sean frías o calientes, donde se puede observar que el 72,9% de los encuestados consumen más azúcar ya sea blanca, morena, tapa dulce, refinada, etc, y en segundo lugar 16,7% indicaron que no endulzan sus bebidas.

Tabla 7. Distribución de población participante según cuánta cantidad de azúcar agrega a cada vaso o tasa de bebidas ya sean calientes o fría del Cantón Central de Limón 2024, n=96.

| Ítem | Valor absoluto | Valor relativo |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Cuánta cantidad de azúcar agrega a cada vaso o tasa de bebidas ya sean calientes o frías. | | |
| 1cucharadita (5 gramos) | 12 | 12,5% |
| 2cucharaditas (10 gramos) | 47 | 49% |
| 3cucharaditas (15 gramos) | 10 | 10,4% |
| Más de 3 cucharaditas | 2 | 2,1% |
| Endulzo con edulcorantes no calóricos | 8 | 8,3% |
| No endulzo las bebidas | 17 | 17,7% |
| Total | 96 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 7 muestra la cantidad de azúcar que agregan a cada vaso o tasa de bebidas calientes o frías, un 49% señaló que agregan 10 gramos de azúcar y un 2,1% más de 15 gramos.

Tabla 8. Distribución de población participante según si agrega sal a las comidas ya preparadas o ya servidas en la mesa del Cantón Central de Limón 2024, n=96.

| Ítem | Valor absoluto | Valor relativo |
|-------------|-----------------------|-----------------------|
|-------------|-----------------------|-----------------------|

¿Agrega sal a las comidas ya preparadas o ya servidas en la mesa?

| | | |
|------------------------|-----------|-------------|
| Nunca o casi nunca | 50 | 52,1% |
| Algunas veces | 34 | 35,4% |
| Siempre o casi siempre | 12 | 12,5% |
| Total | 96 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 8 podemos ver que solo un 12,5% siempre o casi siempre agregan sal a las comidas ya preparadas, 52,1% personas nunca o casi nunca y el 35,4% agregan sal algunas veces a las comidas ya preparadas.

Tabla 9. Distribución de población participante según la cantidad de líquido que consume al día, ya sean bebidas calientes o frías del Cantón Central de Limón 2024, n=96.

| Ítem | Valor absoluto | Valor relativo |
|--|----------------|----------------|
| Indique la cantidad de líquido que consume al día, ya sean bebidas calientes o frías. | | |
| Menos de 500 ml (2 vasos) | 8 | 8,3% |
| Entre 500 ml y 1000 ml (2 a 4 vasos) | 37 | 38,5% |
| Entre 1500 ml y 2000 ml (5 a 8 vasos) | 35 | 36,5%% |
| Más de 8 vasos al día | 16 | 16,7% |
| Total | 96 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

De acuerdo con consumo de líquido al día, solo un 38,5% de los participantes de esta investigación consumen de 2 a 4 vasos de agua al día, mientras que un 35% de la población encuestada solo consume 5 a 8 vasos.

Tabla 10. Distribución de población participante según método de cocción que más utiliza para preparar los siguientes alimentos del Cantón Central de Limón 2024, n=96.

| Ítem | Papa | Yuca | Pollo | Pescado | Huevo | Plátano maduro |
|------|------|------|-------|---------|-------|----------------|
|------|------|------|-------|---------|-------|----------------|

| Método de cocción | | | | | | |
|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Asado | 5,21% (n=5) | 2,1% (n=2) | 15,62% (n=15) | 4,17% (n=4) | 3,13% (n=3) | 4,17% (n=4) |
| Al vapor | 6,25% (n=6) | 6,25% (n=6) | 9,38% (n=9) | 6,25% (n=6) | - | - |
| Hervido | 55,21% (n=53) | 64,58% (n=62) | 3,13% (n=3) | - | 15,63% (n=15) | 8,33% (n=8) |
| Frito | 18,75% (n=18) | 14,58% (n=14) | 38,54% (n=37) | 66,67% (n=64) | 76,04% (n=73) | 73,96% (n=71) |
| Plancha | - | 1,04% (n=1) | 12,5% (n=12) | 11,46% (n=11) | 2,1% (n=2) | 1,04% (n=1) |
| Al horno | 1,04% (n=1) | 1,04% (n=1) | 5,21% (n=5) | 1,04% (n=1) | - | 2,1% (n=2) |
| Microondas | - | - | - | - | - | - |

Continúa

Continuación de la tabla N° 10

| Ítem | Papa | Yuca | Pollo | Pescado | Huevo | Plátano maduro |
|------------------|----------------|----------------|------------------|----------------|----------------|-----------------------|
| Freidora de aire | 8,33% (n=8) | 2,1% (n=2) | 15,63% (n=15) | 8,33% (n=8) | 2,1% (n=2) | 5,21% (n=5) |
| No consumo | 5,21% (n=5) | 8,33% (n=8) | - | 2,1% (n=2) | 1,04% (n=1) | 5,21% (n=5) |
| Total | 100% (n=96) | 100% (n=96) | 100% (n=96) | 100% (n=96) | 100% (n=96) | 100% (n=96) |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 10, solicita indicar cuál método de cocción utiliza más al preparar los alimentos indicados, con el fin de indagar cuál método utilizan más, ya sea saludable o menos saludable, donde se puede ver que los métodos que más utilizan es el frito y el segundo método cocción que más utilizan es hervido.

Tabla 11. *Distribución de población participante según la frecuencia con la que consume cada grupo de alimentos del Cantón Central de Limón 2024, n=96.*

| Ítem | Nunca o casi nunca | 1 a 3 días al mes | 1 a 4 días a la semana | 5 a 7 días a la semana |
|---------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Lácteos | 7,29% (n=7) | 28,13% (n=27) | 35,42% (n=34) | 29,17% (n=28) |
| Frutas | 13,54% (n=13) | 27,1% (n=26) | 44,79% (n=43) | 14,58% (n=14) |
| Vegetales harinosos | 3,13% (n=3) | 29,17% (n=28) | 48,96% (n=47) | 18,75% (n=18) |
| Vegetales no harinosos | 7,29% (n=7) | 27,1% (n=26) | 44,79% (n=43) | 20,83% (n=20) |
| Alimentos ricos en azúcar | 16,67% (n=16) | 46,88% (n=45) | 22,92% (n=22) | 13,54% (n=13) |
| Harinas | 2,1% (n=2) | 25% (n=24) | 37,5% (n=36) | 35,42% (n=34) |

Continúa

Continuación de la tabla N° 11

| Ítem | Nunca o casi nunca | 1 a 3 días al mes | 1 a 4 días a la semana | 5 a 7 días a la semana |
|-------------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Leguminosas | 4,17% (n=4) | 27,1% (n=26) | 37,5% (n=36) | 31,25% (n=30) |
| Carnes | 1,04% (n=1) | 12,5% (n=12) | 30,21% (n=29) | 56,25% (n=54) |
| Pescados y mariscos frescos | 12,5% (n=12) | 32,29% (n=31) | 33,33% (n=32) | 21,88% (n=21) |
| Pescados y mariscos enlatados | 9,38% (n=9) | 41,67% (n=40) | 34,38% (n=33) | 14,58% (n=14) |
| Embutidos | 6,25% (n=6) | 37,5% (n=36) | 32,29% (n=31) | 23,96% (n=23) |
| Huevos | 4,17% (n=4) | 20,83% (n=20) | 26,04% (n=25) | 48,96% (n=47) |

| | | | | |
|---------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Alimentos ricos en grasas | 4,17% (n=4) | 22,92% (n=22) | 43,75% (n=42) | 29,17% (n=28) |
| Snacks | 23,96% (n=23) | 43,75% (n=42) | 21,88% (n=21) | 10,42% (n=10) |
| Comidas rápidas | 16,66% (n=16) | 52,08% (n=50) | 27,08% (n=26) | 5,20% (n=5) |
| Bebidas azucaradas | 15,63% (n=15) | 33,33% (n=32) | 32,29% (n=31) | 18,75% (n=18) |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En tabla 11 se basa en la frecuencia de consumo, con el fin de conocer con qué frecuencia consumen cada grupo de alimento, ya sea semanal, mensual o nunca o casi nunca. La tabla muestra que los alimentos que más consumen de 5 a 7 días a la semana son las carnes, los huevos, los alimentos ricos en grasas, y las leguminosas y los grupos de alimentos que casi no consumen de 5 a 7 días de la semana son las bebidas alcohólicas, las comidas rápidas, snacks, bebidas azucaradas, pescados y mariscos enlatados, frutas, alimentos ricos en azúcar y vegetales harinosos, embutidos, lácteos.

Tabla 12. *Distribución de la población participante según clasificación de los hábitos alimentarios en bueno, regular o malo del Cantón Central de Limón 2024, n=96.*

| Clasificación | Valor absoluto | Valor relativo |
|---------------|----------------|----------------|
| Bueno | 25 | 26% |
| Regular | 69 | 72% |
| Malo | 2 | 2% |
| Total | 96 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

Para hacer una calificar de los hábitos alimentarios de la población en estudio, se hizo una escala, esta escala se encuentra en el anexo 3, donde se califica los tiempos de comida entre semana y fin de semana, cantidad de azúcar, sal, líquido que consumen, además los métodos de cocción que más utilizan y la frecuencia del consumo de alimentos, el mayor puntaje es 3 y el menor puntaje es 1. Al calificar los hábitos alimentarios de cada encuestado, en el anexo 4 se

encuentra la clasificación de los hábitos alimentarios en buenos, regulares o malos de acuerdo con el puntaje obtenido. En la tabla 12 Se puede observar que la mayoría de los participantes, un 72% tiene hábitos alimentarios regular, un 26% tienen hábitos alimentarios buenos y un 2% malo.

4.1.3 Seguridad Alimentaria

Tabla 13. *Distribución de la población participante según clasificación de la Seguridad Alimentaria según encuesta de la FAO del Cantón Central de Limón 2024, n=96.*

| Clasificación | Familias | | Total |
|------------------|------------------------|------------------------|------------------|
| | Sin menores de 18 años | Con menores de 18 años | |
| Seguridad | 25,00% (n=24) | 27,08% (n=26) | 52,08% (n=50) |
| Inseguridad leve | 15,62% (n=15) | 15,62% (n=15) | 31,24% (n=30) |

Continúa

Continuación de la tabla N° 13

| Clasificación | Familias | | Total |
|----------------------|------------------------|------------------------|----------------|
| | Sin menores de 18 años | Con menores de 18 años | |
| Inseguridad moderada | 5,21% (n=5) | 4,17% (n=4) | 9,38% (n=9) |
| Inseguridad severa | 5,21% (n=5) | 2,1% (n=2) | 7,31% (n=7) |
| Total | 51,04% (n=49) | 48,97% (n=47) | 100% (n=96) |

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 13, se basa en la clasificación de la Seguridad Alimentaria según la encuesta de la FAO, donde se dividen los hogares que no habitan menores de 18 años y los que habitan menores de 18 años. Siendo así, 51,04% habitan con menores de 18 años y 48,97% indicaron que, si viven con menores de 18 años, en los hogares sin menores de 18 años, el

25% tienen seguridad alimentaria, 15,62% inseguridad alimentaria leve, 5,21% inseguridad alimentaria moderada y 5,21% inseguridad severa. Con respecto a los hogares con menores de 18 años, el 27,08% seguridad alimentaria, 15,65% inseguridad alimentaria leve, 4,17% presentan inseguridad alimentaria moderada y 2,08% con inseguridad alimentaria severa. En total hay 52,08% de hogares en seguridad, 31,24% en inseguridad leve, un 9,38% en inseguridad moderada y un 7,31% en inseguridad severa.

4.1.4 Accesibilidad económica

Tabla 14. *Distribución de la población participante según clasificación de la Seguridad Alimentaria según el Coeficiente Engel del Cantón Central de Limón 2024, n=96.*

| Clasificación | Valor absoluto | Valor relativo |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Seguridad alimentaria | 51 | 53,13% |
| Inseguridad alimentaria | 45 | 46,87% |
| Total | 96 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

Para averiguar el nivel de pobreza de los participantes, se utiliza la fórmula del coeficiente Engel, donde se toma en cuenta tanto los ingresos totales y el dinero destinado a la compra de alimentos. Teniendo estos datos de cada participante, se realiza una regla de tres para poder calcular el porcentaje, donde si el porcentaje es menos al 30% hay seguridad alimentaria y si el porcentaje es igual o más del 30% se cataloga como inseguridad alimentaria. En la tabla 14 podemos observar los resultados obtenidos, un 53,13% presenta seguridad alimentaria y un 46,87% inseguridad alimentaria.

Tabla 15. *Distribución de la población participante según el nivel de pobreza en los hogares de acuerdo con la Canasta Básica Alimentaria del Cantón Central de Limón 2024, n=96.*

| Clasificación | Valor absoluto | Valor relativo |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| No pobreza | 78 | 81,25% |
| Pobreza | 16 | 16,66% |
| Pobreza extrema | 2 | 2,1% |
| Total | 96 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 15 se puede observar el nivel de pobreza de acuerdo con la Canasta Básica Alimentaria (CBA), según el INEC (2024), en agosto del presente año el valor es de ¢61,615 por persona por mes. Además, el INEC (2024), en junio indica que el valor de la Canasta Básica Total (CBT) es de ¢109,705 por persona por mes. Para llevar a cabo la clasificación del nivel de pobreza de la población estudiada, se necesitan los siguientes datos: valor de la Canasta Básica Alimentaria, valor de la Canasta Básica Total y los integrantes por familias. Una familia se clasifica en no pobreza cuando los ingresos totales son iguales o superiores a la multiplicación del valor de la CBT por los integrantes familiares, una familia con pobreza es cuando el ingreso total está entre la multiplicación del valor de la CBT por los integrantes familiares y los hogares en pobreza extrema es que el ingreso total es inferior a la multiplicación del valor de la CBA por los integrantes familiares. De acuerdo con los resultados obtenidos, el 81,25% de la población se encuentran en no pobreza, un 16,66% en pobreza y 2,1% en pobreza extrema.

4.1.6 Relación entre hábitos alimentarios y seguridad alimentaria según FAO

A continuación, se presenta la relación entre la clasificación de los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según FAO en hogares con menores de edad, sin menores de edad y en total según la prueba de chi cuadrado.

Tabla 16. Resultado de la prueba chi cuadrado entre la relación de la clasificación de los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria según FAO en hogares con menores de edad, sin menores de edad y en general del Cantón Central de Limón 2024, n=96.

| Variable de estudio | Valor P | Contraste | Significancia |
|--|---------|-----------|---------------|
| Hábitos - Seguridad alimentaria en hogares con menores | 0.035 | <0.05 | Significativa |
| Hábitos - Seguridad alimentaria en hogares sin menores | 0.0675 | <0.05 | Significativa |
| Hábitos- Seguridad alimentaria en general | 0.002 | <0.05 | Significativa |

Fuente: elaboración propia, 2024.

Con el propósito de determinar si existe relación entre la clasificación de los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria se hizo una prueba chi cuadrado, donde se determinó mediante el siguiente resultado que en términos generales en la población de estudio la clasificación de seguridad alimentaria de acuerdo con la FAO está relacionado con la clasificación de los hábitos alimenticios. Lo anterior se debe a que en su gran mayoría las personas que tienen hábitos buenos y regulares tienden a ubicarse dentro del grupo con seguridad alimentaria, mientras que aquellas personas que tienen hábitos regulares y malos se ubican dentro del grupo con inseguridad leve o moderada. De igual manera sucede para los casos de los hogares donde hay menores como en los que no lo hay.

4.1.7 Relación de la seguridad alimentaria FAO con la accesibilidad económica según el coeficiente Engel y la Canasta Básica Alimentaria

Seguidamente, se presenta la relación entre la seguridad alimentaria según FAO y la accesibilidad económica según el coeficiente Engel y la Canasta Básica Alimentaria en hogares con menores de edad, sin menores de edad y en general por medio de la prueba chi cuadrado.

Tabla 17. *Resultados de la prueba chi cuadrado según la relación entre la seguridad alimentaria según FAO y el coeficiente Engel en hogares con menores de edad, sin menores de edad y en general del Cantón Central de Limón 2024, n=96.*

| Variable de estudio | Valor P | Contraste | Significancia |
|--|----------------|------------------|----------------------|
| Engel - seguridad alimentaria en hogares con menores | 0.45 | >0.05 | No Significativa |
| Engel - seguridad alimentaria en hogares sin menores | 0.001 | <0.05 | Significativa |
| Engel-seguridad alimentaria en general | 0.06 | >0.05 | No Significativa |

Fuente: elaboración propia, 2024.

Con el propósito de determinar si existe relación entre ambas clasificaciones de seguridad alimentaria, se utiliza la prueba chi cuadrado. En el caso en los hogares donde hay menores parece no tener relación entre sí, pero se puede observar que en los hogares sin menores edad

hay una relación significativa, donde se puede intuir que estos hogares presentan mayor seguridad alimentaria, pero no se puede asegurar.

Tabla 18. Resultados de la prueba chi cuadrado según la relación entre la seguridad alimentaria según FAO y la Canasta Básica Alimentaria en hogares con menores de edad, sin menores de edad y en general del Cantón Central de Limón, 2024, n=96.

| Variable de estudio | Valor P | Contraste | Significancia |
|--|---------|-----------|------------------|
| Seguridad alimentaria en hogares con menores - Accesibilidad | 0.065 | >0.05 | No Significativa |
| Seguridad alimentaria en hogares sin menores - Accesibilidad | 0.005 | <0.05 | Significativa |
| Seguridad alimentaria en general - Accesibilidad | 0.013 | >0.05 | No Significativa |

Fuente: elaboración propia, 2024.

Con el propósito de determinar si existe relación entre la clasificación de seguridad alimentaria y la accesibilidad económica a la canasta básica, se puso a prueba de igual manera mediante la prueba chi cuadrado. En el caso de los hogares donde hay menores parece que ambos indicadores tienden a tener una relación débil, sin embargo, el valor p no es menor a 0.05 por lo que se asume que no hay relación. Ahora, no es el mismo caso de los hogares donde no hay menores, ya que aquí se observa que si hay relación. En términos generales parece que los hogares donde no hay menores de edad tienden a tener mayor peso ya que en términos generales si hay relación entre ambas variables. Es decir que en los hogares más vulnerables económicamente tienden a tener mayor inseguridad alimentaria.

4.1.8 Relación entre hábitos alimentarios y accesibilidad económica según coeficiente Engel y la Canasta Básica Alimentaria.

A continuación, se muestra una tabla donde se ve la relación entre los hábitos alimentarios y la accesibilidad económica según el coeficiente Engel y la Canasta Básica Alimentaria mediante la prueba chi cuadrado.

Tabla 19. Resultados de la prueba chi cuadrado entre la relación de la clasificación de hábitos alimentarios y la accesibilidad económica según coeficiente Engel del Cantón Central de Limón 2024, n=96.

| Variable de estudio | Valor P | Contraste | Significancia |
|-----------------------------|---------|-----------|------------------|
| Hábitos - Coeficiente Engel | 0.251 | >0.05 | No Significativa |

Fuente: elaboración propia, 2024.

Con el propósito de determinar si existe relación entre la accesibilidad económica a los alimentos y el nivel de pobreza se utilizó una prueba chi cuadrado, donde se determinó mediante el siguiente resultado que en términos generales en la población de estudio el nivel de pobreza no está relacionado con la accesibilidad a los alimentos. Aquí es sumamente interesante que con la clasificación del coeficiente de Engel no hay relación fuerte, pero si con el coeficiente de la FAO.

Tabla 20. Resultados de la prueba chi cuadrado entre la relación de la clasificación de los hábitos alimentarios y la accesibilidad económica según la Canasta Básica Alimentaria del Cantón Central de Limón 2024, n=96.

| Variable de estudio | Valor P | Contraste | Significancia |
|-------------------------------------|---------|-----------|------------------|
| Hábitos- Canasta Básica Alimentaria | 0.30 | >0.05 | No Significativa |

Fuente: elaboración propia, 2024.

Finalmente, se pone a prueba la clasificación de los hábitos con la seguridad alimentaria a partir del coeficiente de Engel y aquí se determina que estadísticamente la relación no es significativa, por lo que se concluye que no hay una relación entre ambas variables.

Además de realizar las relaciones entre variables, se realizó la relación entre variables con cada ítem para una mayor profundidad en el tema, donde se no hubo una relación significativa entre sí.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el capítulo V se realiza la discusión e interpretación de los resultados obtenidos en la encuesta, con el fin de demostrar las relaciones que existen entre las variables planteadas para la investigación.

5.1.1 Características sociodemográficas

Para lograr analizar los datos sociodemográficos de los participantes de la presente investigación, es importante entender cómo factores como la edad, género, educación e ingresos del hogar afectan tanto el acceso como la calidad de los alimentos que consumen las personas.

En este estudio, la mayoría de los encuestados tienen edades entre los 18 y 30 años, donde en esta etapa de la vida influye en la elección de los alimentos.

En la etapa joven adulta, los patrones de consumo de alimentos son muy diferentes a otras etapas de la vida, por ejemplo, uno de los factores que más influye es el estilo de vida, el estado de salud y el ámbito laboral. (Moreno et al, 2019). Estudios evidencian que los adultos jóvenes que

están en la etapa universitaria o incluso los que están ingresando al mercado laboral, presentan limitaciones financieras y tiempo para que puedan tener una mejor calidad alimentaria, (Smith et al., 2021).

Para la presente investigación se decidió aplicarla en el Cantón Central de Limón, donde se muestra que el 57,3% de los participantes fueron mujeres. Según el INEC (2023), arrojó que la totalidad de habitantes en el Cantón Central de Limón era 60.470, donde 30.511 son mujeres y un 29.959 son hombres. Esto puede influir en los resultados de seguridad alimentaria, debido a que las mujeres suelen ser más responsables con la compra de los alimentos del hogar y la preparación de los mismos, por lo tanto, influye en las decisiones del consumo de alimentos y el gasto para poder obtenerlos. (FAO, 2020). Investigaciones realizadas, muestran que las mujeres le dan prioridad a la calidad de la dieta, planificando las comidas, aunque también se pueden presentar inseguridad alimentaria en hogares de menores ingresos económicos. (Norris et al., 2019).

La mayoría de los encuestados cuentan con educación universitaria completa, lo cual podría tener un impacto positivo en la alimentación de los hogares. Estudios muestran que el nivel educativo de las personas impacta positivamente, ya que tienen un mayor conocimiento nutricional. (Cutler et al., 2022). Las personas que tienen una educación superior suelen tomar mejores decisiones con respecto a la elección de alimentos y una mayor inclinación a dietas variadas y equilibradas, lo cual es beneficioso para la seguridad alimentaria. (Chen et al., 2020). Los ingresos del hogar de más de 750 mil colones y el gasto mensual en alimentos de 100 a 150 mil colones son datos relevantes, ya que el nivel de ingreso es uno de los determinantes más críticos de la seguridad alimentaria. Los ingresos altos permiten a las personas adquirir una mayor variedad de alimentos y de gran calidad, mientras que las familias con ingresos

económicos limitados suelen restringirse a opciones de alimentos menos costosas y además alimentos menos saludables (Darmon & Drewnowski, 2015). Los hogares que invierten en productos que sean frescos y variados, mejoran la dieta y reduciendo la inseguridad alimentaria (Seligman et al., 2019). La inversión mensual en alimentos entre 100 mil y 150 mil colones también es indicativa del compromiso de estos hogares con la alimentación. En Costa Rica, este nivel de gasto en alimentos está alineado con la capacidad adquisitiva para productos de buena calidad. Sin embargo, la cantidad y calidad de los alimentos disponibles para una familia también pueden estar condicionados por factores como la inflación, las preferencias culturales y la accesibilidad a la obtención de productos frescos. (García et al., 2021).

5.1.2 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son determinantes en la calidad de la dieta, en la seguridad alimentaria y la salud de una población. Los patrones, la frecuencia de consumo y los métodos de preparación influyen en el estado nutricional y en el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. A continuación, se discuten algunos aspectos clave de los hábitos alimentarios observados en tu estudio.

Como se pudo ver en la tabla 4, el hecho de que la mayoría de los encuestados realicen las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) de manera diaria indica una estructura regular en sus hábitos alimenticios. Estudios indican que realizar el desayuno tiene un impacto positivo en el apetito, también en el control del peso y el rendimiento cognitivo, especialmente en adultos jóvenes y personas que se encuentran en etapa laboral (Jakubowicz et al., 2019). La omisión de meriendas en la mañana es un hábito común que puede estar relacionado con el deseo de reducir la ingesta calórica o simplemente por falta de tiempo. Sin embargo, algunos estudios sugieren

que las meriendas saludables en la mañana pueden ayudar a mantener los niveles de glucosa en un rango normal y evitar el hambre excesiva en el almuerzo (Chaplin et al., 2018).

La tendencia de casi la mitad de los encuestados a realizar la merienda de la tarde, mientras evitan las meriendas nocturnas, también es relevante, ya que en estudios muestran que las meriendas de la tarde pueden ayudar a mantener los niveles de energía y mejorar el rendimiento en las actividades que restan durante el día (Wolfram, 2021). Otro punto interesante es que al evitar meriendas nocturnas es considerado beneficioso para la salud, ya que consumir alimentos poco antes de dormir se relaciona con el aumento de peso corporal y a presentar problemas digestivos. (Dashti et al., 2019). Esto puede tener implicaciones positivas para la salud metabólica y el control del peso en la población estudiada.

Por otro lado, también está el consumo de azúcar, que el 72,9% de los encuestados indicaron que con el azúcar endulzan sus bebidas o comidas, ya sean frías o calientes, donde el 49% consumen de 2 cucharaditas a cada vaso o tasa de bebidas calientes o frías y, un 2,1% agregan más de 3 cucharaditas. El Consejo General de Colegios Oficiales de Enfermería de España (2024) nos indica que la OMS recomienda que los adultos deben consumir al 5% de la ingesta calórica, esto quiere decir 25 gramos al día. Por lo que se puede decir que, si acompañan con alguna bebida en los tres tiempos principales de comida y le agregan 2 cucharaditas a cada bebida, la mayoría de los participantes estarían consumiendo 30 gramos de azúcar al día, lo cual se pasa de la cantidad recomendada.

El hecho de que la mayoría de los participantes endulcen su café con azúcar y que al menos la mitad agreguen sal a la comida ya preparada podría tener implicaciones para la salud a largo plazo. Un consumo elevado de azúcar añadido se ve asociado a presentar obesidad, diabetes tipo 2 o enfermedades cardiovasculares. Asimismo, una ingesta excesiva de sal es un factor de

riesgo para la hipertensión y problemas cardiovasculares (World Health Organization, 2020). Fomentar alternativas para disminuir el consumo de azúcar y sal sería el uso de edulcorantes sin calorías y reducir el consumo de sal podría ayudar a mejorar estos patrones.

El consumo de entre 500 ml y 2000 ml de agua al día refleja una variabilidad en la ingesta de líquidos, que podría estar influida por factores como la percepción de sed, el clima y el nivel de actividad física. La ingesta adecuada de líquido es sumamente importante para el buen funcionamiento del organismo y la salud en general. La Organización Mundial de la Salud (OMS), la recomienda en general 2 a 3 litros de agua diarios, dependiendo de las necesidades de cada individuo. La promoción del consumo de agua en lugar de bebidas que contengan azúcar también es un punto importante para mejorar los hábitos de hidratación y en la prevención de enfermedades crónicas. (Wolfram, 2021).

El predominio de alimentos hervidos y fritos indica un patrón común en la preparación de comidas en esta población. Cocer los alimentos es una opción saludable, ya que mantiene gran parte de los nutrientes de los alimentos. Sin embargo, freír los alimentos aumenta el contenido de grasas saturadas y trans, elevando el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares. Además, consumir alimentos fritos con frecuencia se asocia con mayores tasas de obesidad y trastornos metabólicos (Moura Souza et al., 2019). Promover métodos de cocción más saludables, como lo es al vapor o a la plancha, podría mejorar la calidad de la dieta en esta población.

La falta de realizar las meriendas durante el día y toda la semana, podemos relacionarla con la frecuencia de consumo de los participantes, los alimentos que menos consumen y se puede destacar como un alimento primordial para las meriendas, son las frutas. Según la Organización Mundial de la Salud (2018) entre frutas y hortalizas hay que consumir aproximadamente 400

gramos, es decir 5 porciones al día, esto nos muestra confirma que los participantes tienen un bajo consumo de este grupo de alimentos. Otro punto importante es el bajo consumo de vegetales harinosos. Los vegetales nos aportan vitaminas y minerales, además nos aportan fibra, antioxidantes y ayudan a aumentar las defensas, por lo que se recomienda consumirlos de 6 a 8 porciones diarias. (Guía Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica, 2022).

Se puede ver que en la tabla 11, se realizó la frecuencia de consumo donde uno de los grupos de alimentos que más consumen son las harinas y leguminosas, donde se llega a relacionar con la gastronomía de Limón, donde según Sánchez (2023) se destaca los alimentos que más consumen los limonenses son el arroz, frijoles, tubérculos, además que el 32,29% de la población indicó que 1 a 4 días a la semana consumen bebidas azucaradas, donde el consumo de jugos procesados es común en la zona de Limón. El consumo excesivo de azúcar es realmente alarmante, ya que se pueden presentar enfermedades crónicas no transmisibles, como lo es la diabetes y la hipertensión. (INCIENSA, 2023).

En la tabla 12, se realizó una clasificación de los hábitos alimentarios en bueno, regular o malo de la población que se estudió, donde se puede ver los resultados obtenidos al calificar los hábitos de los participantes, el 72% tienen hábitos alimentarios regulares.

5.1.3 Seguridad Alimentaria

La seguridad alimentaria es un tema el cual abarca puntos importantes como la disponibilidad, accesibilidad, estabilidad y utilización de los alimentos. De acuerdo con una investigación reciente señala que la seguridad alimentaria no solo depende del ingreso, depende también de factores como el entorno social y el familiar, la educación y el apoyo de redes comunitarias, entre otros (FAO, 2023). Además, es un problema que afecta tanto a hogares con menores de

edad como a aquellos sin menores, aunque los desafíos pueden variar significativamente entre estos dos grupos.

En hogares que habitan menores de edad, la seguridad alimentaria se relaciona principalmente con el bienestar infantil y el desarrollo saludable. Estudios recientes señalan que los hogares con niños suelen enfrentar desafíos para garantizar una alimentación balanceada, especialmente en familiares con bajos ingresos o inseguridad económica (Anderson et al., 2021). Estos hogares tienden a priorizar la alimentación de los niños, descuidando y tomando en cuenta la alimentación de cantidad y calidad adecuada. (Gundersen & Ziliak, 2022). Además, se observa que en hogares con menores existe una mayor inseguridad alimentaria debido a los gastos adicionales en educación y cuidados médicos, lo que esos gastos reducen el presupuesto destinado a la compra de alimentos del hogar. (Smith et al., 2021).

En comparación, los hogares sin menores de edad pueden experimentar una seguridad alimentaria más estable, especialmente cuando los miembros adultos tienen empleos estables o una fuente regular de ingresos (FAO, 2023). Estos hogares tienden a tener más libertad económica debido a que no hay gastos en cuidados infantiles, lo que en algunos casos permite un mayor presupuesto en la compra en alimentos de calidad. Sin embargo, la situación podría llegar a cambiar en la población adulta mayor, debido a la reducción de ingresos por jubilación o problemas de salud que incrementan los gastos, siendo una amenaza para la seguridad alimentaria del hogar (Lee & Frongillo, 2022).

Algunos factores influyen en la seguridad alimentaria tanto en hogares con menores como en aquellos sin menores de edad. Entre estos esos factores se destacan la educación y el empleo. Los niveles educativos más altos tienden a tener mayores conocimientos acerca de nutrición y mejores prácticas alimentarias, por lo tanto, lo cual contribuye a la seguridad alimentaria (Jilcott

et al., 2022). La oportunidad de un empleo estable y bien remunerado proporciona un flujo de ingresos que puede utilizarse para adquirir alimentos variados y de buena calidad. Sin embargo, la falta de empleo o la disponibilidad de empleos informales pueden impactar negativamente la seguridad alimentaria, independientemente de la estructura familiar (FAO, 2023).

Los programas de apoyo nutricional son eficaces, ya que ayudan a mejorar la seguridad alimentaria tanto en hogares con menores como en aquellos sin menores (Gundersen & Ziliak, 2022).

5.1.4 Accesibilidad económica

En relación con la accesibilidad económica, los resultados de la investigación muestran que la mayoría de los hogares limonenses indicaron que habitan 3 personas en el hogar, pero también 8 personas indicaron que en su hogar habitan más de 10 personas, y que además la mayor parte de los participantes señalan que solo 2 personas laboran y aportan económicamente. Viendo los ingresos mensuales la mayoría seleccionaron que más de ₡750.000 pero un 6,3% indicaron que menos de ₡250.000. Según Gómez (2022), los ingresos económicos de cada hogar permiten el acceso a la compra de alimentos para todos los que habitan en el hogar, Anaya (2020), siendo alimentos de buena calidad para cada persona del hogar.

De acuerdo con lo anterior, la falta de oportunidades de empleo en esta provincia afecta los ingresos económicos de cada hogar para poder optar por los alimentos, y el 6,3% que tienen ingresos económicos menores a ₡250.000, se puede decir que no cubre con todas las necesidades alimenticias en los hogares que habitan más de 10 personas.

La canasta básica de Costa Rica es un conjunto de bienes y servicios esenciales para cubrir las necesidades nutricionales de cada individuo, el cual se evalúa para la capacidad de compra y las necesidades de ingresos de los hogares. Los costarricenses que no se presentan en situación de

pobreza, pueden acceder a los alimentos de canasta básica, aunque el margen económico disponible para adquirir alimentos puede ser limitado por otros gastos que son esenciales. (INEC, 2022).

Algunos datos de encuestas nacionales recientes, nos dicen que el acceso económico puede verse comprometido debido al aumento de los precios de alimentos y el costo de vida. (MEIC, 2023). Estos factores no siempre reflejan pobreza extrema, pero sí pueden los ingresos, quienes deben manejar el presupuesto para asegurar su alimentación, lo que puede llevar a una reducción en la calidad de la dieta.

Para los hogares que presentan bajos ingresos económicos, podría ser más vulnerable a tener acceso a la canasta básica alimentaria, debido a los aumentos de precios de los alimentos, especialmente lo que son importados, y que a pesar de que cuentan con un ingreso que supera la línea de pobreza, dichos hogares presentan dificultades para cubrir los gastos de la canasta básica sin que se comprometan otros gastos importantes como la salud, educación y vivienda. (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2023). Estudios indican que, estas personas tienden a optar por alimentos de menor costo y valor nutricional. (Ramírez et al., 2022).

El valor de la canasta básica de Costa Rica ha ido en aumento por la inflación, la interrupción de cadenas de suministro y el incremento de los precios de los alimentos que son importados, por lo tanto, la población costarricense tiene capacidad para compra de alimentos, sin embargo, el aumento de precios ha puesto en juego la seguridad alimentaria de ciertos hogares con bajos ingresos económicos. (CEPAL, 2023).

Costa Rica cuenta con políticas sociales y económicas para familias de bajos ingresos, con el fin de mejorar el acceso a la canasta básica alimentaria, aunque dichos programas están

diseñados para hogares vulnerables, también pueden obtener estos beneficios los hogares que no están en pobreza extrema pero que presentan dificultades para cubrir los gastos de la canasta básica alimentaria de Costa Rica. (Ministerio de Desarrollo Humano e Inclusión Social de Costa Rica, 2023).

5.1.5 Relación entre hábitos alimentarios y seguridad alimentaria

De acuerdo con los resultados obtenidos de la relación entre los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria de la población estudiada, en la tabla 16, se puede observar que hubo una relación significativa entre dichas variables, tanto como en los hogares con menores de edad como en los hogares sin menores de edad, esto quiere decir que la seguridad alimentaria sí influye en los hábitos de las personas estudiadas, lo cual pueden tener el acceso a la cantidad pero no a una alimentación variada con alimentos de calidad, afectando los hábitos alimentarios. En un estudio realizado en Brasil se demostró que, si hay una relación entre los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria, donde la población presentaba una dieta baja en calidad debido a la inseguridad alimentaria y se debe al consumo de alimentos de baja calidad que consumían los participantes. (Martins, P. A., & Moser, 2020), por lo tanto, los resultados son parecidos a los de la población estudiada en esta investigación.

La dieta de la población enfrenta retos significativos, incluyendo la malnutrición derivada tanto de una ingesta insuficiente de alimentos nutritivos como del consumo excesivo de productos ultra procesados y es que investigaciones recientes indican que la dieta en Costa Rica se distingue por un elevado consumo de arroz, frijoles, café y azúcar, mientras que la ingesta de

frutas, vegetales y proteínas de alta calidad es insuficiente, especialmente en los sectores de bajos ingresos. Esta situación favorece el aumento de enfermedades no transmisibles, como la obesidad y la diabetes tipo 2, vinculadas a patrones alimentarios inadecuados. (Chinnock, A., & Castro-Jirón, R., 2014).

La inseguridad alimentaria impacta principalmente a hogares de bajos recursos, tanto en zonas rurales como urbanas, donde el acceso a alimentos frescos y nutritivos es limitado. Las ferias del agricultor y la agricultura familiar desempeñan un papel crucial en asegurar la disponibilidad de alimentos frescos y locales, especialmente en las comunidades rurales. Las familias con menores ingresos suelen depender en mayor medida de la producción para autoconsumo, lo cual puede representar hasta el 12% de sus ingresos familiares. (UCR, 2023).

Costa Rica ha adoptado las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios, las cuales fomentan la sostenibilidad y la adopción de hábitos más saludables. No obstante, su impacto sigue siendo limitado debido a las restricciones económicas y de acceso físico a alimentos nutritivos, además de la amplia disponibilidad de productos ultra procesados, que suelen ser más económicos. (Chinnock, A., & Castro-Jirón, R., 2014).

Para fortalecer la seguridad alimentaria, se sugiere mejorar la educación nutricional, brindar apoyo a pequeños productores locales y promover políticas que disminuyan el costo de los alimentos saludables. Es fundamental intervenir en el entorno alimentario para asegurar que la población pueda tomar decisiones saludables a precios accesibles. (UCR, 2023).

5.1.6 Relación entre seguridad alimentaria y accesibilidad económica

La relación entre la seguridad alimentaria y el acceso económico en Costa Rica es un asunto complejo, determinado por factores sociales, económicos y ambientales. A pesar de que la producción de alimentos es adecuada, el acceso económico se ve afectado por el incremento de

los precios, la inflación y la dependencia de las importaciones de productos básicos como los cereales. Esta situación se agrava en tiempos de crisis global, como la guerra en Ucrania, que ha influido en el aumento de los costos logísticos y de insumos agrícolas. (FAO, 2023). En la tabla 18 y 19 de este estudio, se obtuvo como resultado que, si hay una relación entre la seguridad alimentaria de los participantes y la accesibilidad económica, en los hogares donde no habitan menores de edad, por lo tanto, el ingreso económico de cada hogar influye en la cantidad y calidad de alimentos que adquieren estas personas encuestadas. En un estudio que se realizó en el 2021 donde el principal objetivo era ver como influía la desigualdad económica en la seguridad alimentaria de cada hogar, destaca que la desigualdad económica limita a la compra de productos saludables y nutritivos. (Hernández & Navarro, 2021).

Además, la inseguridad alimentaria impacta de manera desigual a los sectores más vulnerables. Según datos recientes, el 16,4% de la población enfrenta inseguridad alimentaria moderada, mientras que el 2,33% sufre de inseguridad severa. Esta situación se agrava especialmente en las zonas rurales y entre los grupos de bajos ingresos, donde el acceso económico restringido complica la compra de alimentos nutritivos. (Programa Estado Nación, 2023).

La mayoría de los encuestados indicaron que no tienen ayuda por parte del gobierno, si bien, los gobiernos locales juegan un papel clave en la implementación de políticas alimentarias sostenibles. Iniciativas a nivel municipal han demostrado que mejorar la gobernanza local y respaldar a los pequeños productores puede fortalecer la seguridad alimentaria. Sin embargo, continúan existiendo desafíos estructurales, como la falta de acceso a créditos para los pequeños agricultores y la necesidad de transformar los sistemas agroalimentarios hacia modelos más resilientes. (INFOBAE, 2023).

5.1.7 Relación entre hábitos alimentarios y accesibilidad económica

En esta investigación no hubo relación entre los hábitos alimentarios y la accesibilidad económica, esto puede deberse a que los participantes no sean sinceros, afectando así resultados importantes para la investigación. La falta de sinceridad en estudios de acceso económico es muy concurrente, debido a que las personas intentan contestar con sinceridad con el fin de ser aceptables ante la sociedad, donde los resultados no muestran la realidad de la economía de los participantes. (Berinsky, 2019). En el 2019, se realizó un estudio donde el objetivo principal ver cómo afectan las respuestas sesgadas en el análisis del acceso económico, donde se tuvo como resultado, que las personas no son totalmente sinceras para encajar en la sociedad, donde las respuestas pueden alterar el nivel de pobreza de la población y el bienestar económico. (Tourangeau, 2019). En un estudio realizado en el año 2020, arrojó que los bajos ingresos de los hogares, es decir, las personas de dichos hogares al tener pocos recursos optan por alimentos poco saludables, siendo el principal problema, las restricciones económicas de cada hogar. (Foster, Parks, 2020).

La conexión entre los hábitos alimentarios y el acceso económico de la población costarricense es esencial para comprender la seguridad alimentaria en el país. Los cambios en los patrones de consumo, especialmente el incremento en la ingesta de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, están fuertemente vinculados a las condiciones socioeconómicas de los hogares. A continuación, se analiza cómo los factores económicos impactan los hábitos alimentarios en Costa Rica, y cómo, a su vez, estos hábitos afectan la situación económica de la población. En Costa Rica, el acceso económico juega un papel fundamental en los hábitos alimentarios de la población. La pobreza y las desigualdades económicas restringen el acceso a alimentos saludables, como frutas, verduras y proteínas de alta calidad, mientras que los alimentos ultra

procesados se presentan como una opción más asequible y accesible para las familias de bajos recursos. Este fenómeno está estrechamente relacionado con un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, especialmente en las áreas urbanas. (FAO, 2022).

En un estudio realizado en el año 2020, arrojó que los bajos ingresos de los hogares, es decir, las personas de dichos hogares al tener pocos recursos optan por alimentos poco saludables, siendo el principal problema, las restricciones económicas de cada hogar. (Foster, Parks, 2020). Además, un estudio realizado en ese mismo año tuvo como resultados que el costo de los alimentos saludables y la falta de ingresos económicos, evidentemente afectan los hábitos alimentarios. (Swinburn & Kraak, 2020). El incremento en los precios de los alimentos ha agravado la inseguridad alimentaria en el país. Según un informe de la FAO, la región enfrenta altos costos para mantener una dieta saludable, lo que complica a las familias más vulnerables el acceso a una alimentación equilibrada. Esta situación ha derivado en una "mala nutrición por exceso", caracterizada por el consumo creciente de productos ultra procesados, que son ricos en azúcares, grasas y sal. (FAO, 2022).

El acceso económico influye directamente en la calidad de la dieta de la población. En las comunidades de bajos ingresos, el gasto familiar en alimentos se destina principalmente a productos económicos, pero no necesariamente nutritivos, lo que conlleva a una dieta de baja calidad nutricional. Esto es particularmente evidente en los hogares donde se priorizan alimentos de bajo costo y larga duración, como cereales y productos enlatados. (FAO, 2023).

El gobierno de Costa Rica ha reconocido la necesidad de mejorar el acceso a alimentos saludables a través de políticas públicas. Iniciativas como las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios y el impulso a la producción local mediante las ferias del agricultor son

pasos positivos en esa dirección. Sin embargo, persiste la dificultad de implementar estas soluciones de manera equitativa, debido a las disparidades en el acceso a recursos económicos entre las distintas clases sociales. (INFOBAE, 2023).

La FAO ha subrayado la importancia de la gobernanza local para promover la seguridad alimentaria, especialmente en las zonas urbanas y rurales. La formulación de políticas alimentarias sostenibles y el fomento de la agricultura local son fundamentales para mejorar la disponibilidad y el acceso a alimentos saludables. No obstante, la efectividad de estas políticas depende de una mayor integración de las comunidades en las decisiones gubernamentales, así como de la implementación de medidas que beneficien a los sectores más vulnerables. (FAO, 2023).

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

En esta investigación, se buscó la relación entre los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria (medida por ELCSA) y la accesibilidad económica en adultos de 18 a 64 años del Cantón Central de Limón 2024, por lo que se hizo un estudio mediante pruebas estadísticas para ver la relación entre las variables planteadas para esta investigación, donde se ha podido observar que los factores socioeconómicos y el acceso influyen en la calidad de la alimentación, donde las personas que cuentan con bajos ingresos económicos se les dificulta tener una dieta adecuada y equilibrada, afectando la seguridad alimentaria de cada hogar.

Las características sociodemográficas de la población en estudiada, hombres y mujeres de 18 a 30 años del Cantón Central de Limón, se realizó por medio de un cuestionario que incluyó diversas variables como la edad, sexo, nivel educativo, la cantidad de personas que habitan en el hogar, la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en el hogar, los ingresos totales, el dinero destinado a la compra de alimento y ayudas económicas. Los hallazgos de esta investigación indican que la mayoría son mujeres, entre 18 a 30 años, donde el nivel educativo que predominó en este estudio es la universidad completa, donde los ingresos y la cantidad de personas que habitan en cada hogar son relativamente importantes. Dichos datos son esenciales para lograr comprender socio demográficamente a la población, y lo cual es importante para interpretar correctamente los resultados sobre los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria y accesibilidad económica, donde pueden verse influenciadas por los factores sociodemográficos que fueron evaluados.

Con respecto a los hábitos alimentarios, a partir de la aplicación del cuestionario, se ha podido estudiar los hábitos de las personas encuestadas, donde los resultados tienen relación entre sí

debido a la selección, consumo y acceso a los alimentos, y de acuerdo con la clasificación de los hábitos de los participantes, se logró observar que la mayoría presentan hábitos alimentarios regulares.

Asimismo, a través de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), se ha logrado evaluar el nivel de seguridad de la población limonense, donde dichos resultados revelan diferentes niveles de seguridad alimentaria, donde dicha población presenta mayor seguridad alimentaria, el cual es un resultado positivo de esta investigación, pero también hay hogares que presentan inseguridad alimentaria e incluso inseguridad alimentaria, evidenciando que una parte de la población estudiada presenta dificultades para acceder a los alimentos necesarios para cada habitante del hogar, donde estos resultados destacan la importancia de tomar en cuenta factores socioeconómicos, culturales y estructurales, que pueden ser la causa por la cual no tienen una dieta adecuada.

De acuerdo con los resultados se ha logrado identificar el nivel de accesibilidad económica para la compra de alimentos del hogar de las personas en estudio de acuerdo con el coeficiente Engel y la Canasta Básica Alimentaria, donde se pudo concluir que los hábitos de la población no tienen relación significativa con el nivel de pobreza y el acceso a la Canasta Básica Alimentaria de dichos participantes.

El análisis de las variables hábitos alimentarios, seguridad alimentaria y accesibilidad económica, ha arrojado una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la seguridad alimentaria de los hogares con menores de edad, sin menores y en general, esto se debe a que no pueden obtener alimentos de alta calidad y cantidad para satisfacer las necesidades de todos los que habitan en el hogar y que además hubo una relación significativa entre la seguridad alimentaria en hogares sin menores de edad y la accesibilidad económica, donde se puede decir

que el principal de esta población estudiada, es que no hay suficientes ingresos económicos para que haya una óptima seguridad alimentaria, alimentos nutritivos ya que tienen un costo mayor que los que soy de mala calidad, entonces la población elige alimentos económicos, ya que podrían invertir cierta cantidad, obteniendo más productos, en vez de comprar alimentos de alta calidad, obteniendo menos productos.

6.2 RECOMENDACIONES

- Utilizar otras herramientas para medir la seguridad alimentaria de los hogares, como la Escala FIES (Food Insecurity Experience Scale), para averiguar la capacidad que tienen los participantes de adquirir alimentos suficientes y variados por medio de la compra de compra de productos.
- En la sección de preguntas de hábitos alimentarios, se puede considerar solicitar indicar la cantidad de sal que consumen diario, con el fin de averiguar si consumen una cantidad adecuada al igual como se solicitó indicar la cantidad de azúcar que consumen.
- Además de realizar la investigación en el Cantón Central de Limón, realizar la investigación en áreas rurales, así se podría hacer una comparación de las familias del área urbana y rural de dicha provincia.

BIBLIOGRAFÍA

American Psychological Association. (2023). Adulthood.

<https://dictionary.apa.org/adulthood>

Anaya, B. (2020). Acceso a alimentos en Cuba: prioridad, dificultades y reservas para mejorar.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0252-85842020000200004&script=sci_arttext

Anderson, S. A., et al. (2021). *Household Food Security and Child Development*. Journal of Nutrition.

Barriguete, J. (2019). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán.

https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon_S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACA_N.pdf

Berinsky, A. J., & Kinder, D. R. (2019). *The Perils of Using Survey Data to Understand Public Opinion on Economic Accessibility*.

Bhattacharya, J., et al. (2021). *Food Accessibility in Aging Populations*. Journal of Gerontology.

Castro, G. (2024). Egresos por obesidad en hospitales de la CCSS aumentaron 38% entre 2022 y 2023. <https://www.ccss.sa.cr/noticia?v=340042294903>

CDC. (2022). Relación entre la inseguridad alimentaria y nutricional, y la diabetes.

<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/resources/features/diabetes-and-food->

[insecurity.htm#:~:text=La%20mayor%C3%ADa%20de%20los%20problemas,Falt
a%20de%20vivienda%20econ%C3%B3mica.](#)

Ceballos, L. (2020). La alimentación saludable y el nivel socioeconómico: voces de los jefes de hogar. <https://revistas.investigacion-upelipb.com>

CEPAL. (2023). *Situación económica y de precios en América Latina y el Caribe*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe.

Charpentier, N. (2020). Relación de la seguridad alimentaria con los hábitos alimentarios de los trabajadores de la empresa piñera FRUVER en Veracruz de San Carlos, durante el año 2020. https://uh.knimbus.com/user#/viewDetail?searchResultType=ECATALOGUE_BASSED&unique_id=CUSTOM_PACKAGE_16022022_3700

Chen, X., Zhang, L., Zhang, Q., & Zhao, Y. (2020). Relationship between educational level and dietary behavior and nutritional status in China: Evidence from the China Health and Nutrition Survey. *BMC Public Health*, 20, 1398.

Chinnock, A., & Castro-Jirón, R. (2014). *Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense*. Universidad de Costa Rica. www.scielo.sa.cr

Cutler, D. M., Lleras-Muney, A., & Vogl, T. (2022). Socioeconomic status and health: Dimensions and mechanisms. *Annual Review of Public Health*, 43, 1-18.

El Consejo General de Colegios Oficiales de Enfermería de España. (2024). <https://www.consejogeneralenfermeria.org/actualidad-y-prensa/sala-de-prensa/noticias/item/2913-la-oms-recomienda-a-los-adultos-reducir-el-consumo->

[de-az%C3%BAcar-al-5#:~:text=az%C3%BAcar%20al%205%25-.La%20OMS%20recomienda%20a%20los%20adultos,consumo%20de%20az%C3%BAcar%20al%205%25&text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,unos%2025%20gramos%20al%20d%C3%ADa.](#)

Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias. (2021). Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/guia.html#book/>

Cordero, M. (2023). Chaves resalta caída del desempleo en Limón, aunque más de 14 mil limonenses que buscan trabajo no lo encuentran, dice gobierno. [https://semanariouniversidad.com/pais/chaves-resalta-caida-del-desempleo-en-limon-aunque-mas-de-14-mil-limonenses-que-buscan-trabajo-no-lo-encuentran-dice-gobierno/#:~:text=La%20provincia%20pas%C3%B3%20de%20un,\(INEC\)%20la%20semana%20anterior.](https://semanariouniversidad.com/pais/chaves-resalta-caida-del-desempleo-en-limon-aunque-mas-de-14-mil-limonenses-que-buscan-trabajo-no-lo-encuentran-dice-gobierno/#:~:text=La%20provincia%20pas%C3%B3%20de%20un,(INEC)%20la%20semana%20anterior.)

Darmon, N., & Drewnowski, A. (2015). Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: A systematic review and analysis. *Nutrition Reviews*, 73(10), 643-660.

Departamento de Estadística y Difusión de Datos. (2019). Perfil sociodemográfico. <https://ajuntament.barcelona.cat/dones/es/equidad-de-genero/el-genero-en-cifras/perfil-sociodemografico#:~:text=Permite%20analizar%20la%20poblaci%C3%B3n%20s>

[eg%C3%BAntasas%20de%20inmigraci%C3%B3n%20y%20emigraci%C3%B3n](#)

Dubelt, A. (2022). Food Insecurity, Dietary Intakes, and Eating Behaviors in a Convenience Sample of Toronto Youth. <https://www.mdpi.com/2227-9067/9/8/1119>

Escalante, O. (2021). Comparación de los hábitos alimentarios, actividad física y morbilidades de mujeres y hombres de 20 a 39 años, según la percepción corporal, Santo Domingo Heredia 2021. https://uh.knimbus.com/user#/viewDetail?searchResultType=ECATALOGUE_BASSED&unique_id=CUSTOM_PACKAGE_16022022_884

FAO. (2011). Seguridad Alimentaria y Nutricional – Conceptos Básicos. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/f1bb882a-b059-4368-9022-c70840d77ce5/content#:~:text=La%20utilizaci%C3%B3n%20biol%C3%B3gica%20est%C3%A1%20relacionada,desnutrici%C3%B3n%20y%20Fo%20la%20malnutrici%C3%B3n.>

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

FAO. (2020). The State of Food Security and Nutrition in the World 2020: Transforming Food Systems for Affordable Healthy Diets. FAO.

FAO. (2022). Paronama regional de seguridad alimentaria y nutricional. <https://openknowledge.fao.org/items/f0249a6f-f13c-46b2-ac9e-6517134c82ae>

FAO. (2023). FAO en Costa Rica. <https://www.fao.org/costarica/noticias/detail-events/en/c/1648679/>

- FAO. (2023). *The State of Food Security and Nutrition in the World*. FAO Publishing.
- Foster, G. D., & Parks, E. P. (2020). *Economic hardship and eating behaviors in low-income communities: A mixed-methods approach*. *The Journal of Nutrition*, 150(3), 626-633.
- García, M., Pérez, C., & Fernández, P. (2021). Economic access to food in Latin America: Challenges and implications for public policy. *Food Policy*, 91, 101830.
- Gonzalo, M. (2021). Tipos de técnicas de cocción. <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/reportajes-nutricion/las-tecnicas-de-coccion-a-examen>
- Gómez, F. (2022). Acceso físico, social, económico e inocuidad de los alimentos en los niños de 2,5 a 5 años y su estado nutricional y neurodesarrollo. https://www.researchgate.net/publication/359069169_Acceso_fisico_social_economico_e_inocuidad_de_los_alimentos_en_los_ninos_de_25_a_5_anos_y_su_estado_nutricional_y_neurodesarrollo
- Gómez, J. (2020). CAUSAS Y CONSECUENCIAS SISTÉMICAS DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO. <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919/5636>
- Guevara, D. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. <https://kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/81351/2019%20ELANS-CR%20H%c3%a1bitos%20de%20alimentaci%c3%b3n%20CR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Gundersen, C., & Ziliak, J. P. (2022). *Food Insecurity Research in the United States: Where We Have Been and Where We Need to Go*. Applied Economic Perspectives and Policy.
- Hernández, A. (2024). Analysis of Food Security of Older Rural Indigenous People in Latin America and the Caribbean. <https://www.mdpi.com/2304-8158/13/11/1772>
- Hernandez, P., & Navarro, S. (2021). "Food Security and Economic Inequality: Evidence from Developing Countries". *Global Food Security Journal*, 10(1), 45-59.
- Hernández, R. (2021). Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, estado de México. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2021/spn213e.pdf>
- Hadi, S. (2024). Addressing Food Insecurity in South Sudan: Insights and Solutions from Young Entrepreneurs. <https://www.mdpi.com/2071-1050/16/12/5197>
- Hoteit, M. (2024). Dietary Intake among Lebanese Adults: Finding from the Updated LEBANese national Food Consumption Survey (LEBANON- FCS). <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/11/1784>
- INEC. (2015). Índice de Pobreza Multidimensional (IPM). <https://www.sisca.int/centro-de-documentacion/encuentros-virtuales/intercambio-de-experiencias-en-proteccion-social-e-inclusion-laboral-y-productiva/217-costa-rica-ipm/file>
- INEC. (2014). CBA Canasta Básica Alimentaria. https://inec.cr/wwwisis/documentos/INEC/Boletines/Canasta%20Basica%20Alimentaria/2014/CBA_Febrero_2014.pdf

- INEC. (2022). *Informe sobre pobreza e ingresos en Costa Rica*. Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica.
- INEC. (2024). Porcentaje de hogares pobres. <https://inec.cr/indicadores/porcentaje-hogares-pobres>
- INEC. (2024). DESEMPLEO DISMINUYÓ DE 9,7% A 7,9% ENTRE FEBRERO-MARZO- ABRIL 2023 Y EL MISMO TRIMESTRE DE 2024. <https://inec.cr/noticias/desempleo-disminuyo-97-79-entre-febrero-marzo-abril-2023-el-mismo-trimestre-2024>
- INEGI. (2019). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. <https://www.inegi.org.mx/programas/ensanut/2018/>
- Infobae. (2023). La FAO destaca esfuerzos y retos de Costa Rica por brindar acceso a alimentos sanos. [https://www.infobae.com/8203/contentReference\[oaicite:12\]{index=12}](https://www.infobae.com/8203/contentReference[oaicite:12]{index=12})
- Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA). (2023). Estudio sobre la prevalencia de consumo de alimentos no saludables en Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2021). Censo Nacional de Población y Vivienda 2021. Recuperado de: www.inec.cr
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2024). Obesidad: un problema grave de salud a nivel mundial. <https://www.insp.mx/avisos/obesidad-un-problema-grave-de-salud-a-nivel-mundial>
- Jilcott, S. B., et al. (2022). *Education and Food Security: The Importance of Community-Based Interventions*. Public Health Nutrition.

Laso, M. (2022). Motivos para llevar un registro o diario de consumo de alimentos.

<https://www.transpersonalplaya.com/post/motivos-para-llevar-un-registro-o-diario-de-consumo-de-alimentos>

Lee, J. S., & Frongillo, E. A. (2022). *Food Insecurity Among Older Adults: Implications for Health Outcomes and Policy*.

Lobo, J. (2022). ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE.

[https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1#:~:text=La%20OMS%20\(2014\)%2C%20define,tanto%20en%20individuos%20como%20grupos.](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1#:~:text=La%20OMS%20(2014)%2C%20define,tanto%20en%20individuos%20como%20grupos.)

Martins, P. A., & Moser, A. (2020). *The impact of food insecurity on dietary patterns: Evidence from an urban population in Brazil*. *Public Health Nutrition*, 23(10), 1681-1691.

Matamoros, L. (2020). COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, LAS PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS COMPRAS DE ALIMENTOS SEGÚN NIVEL SOCIOECONÓMICO EN ADULTOS DE 40 A 60 AÑOS DE LA PROVINCIA DE HEREDIA, EN EL 2020.

https://uh.knimbus.com/user#/viewDetail?searchResultType=ECATALOGUE_BASED&unique_id=CUSTOM_PACKAGE_16022022_885

MEIC. (2023). *Informe de precios y canasta básica alimentaria*. Ministerio de Economía, Industria y Comercio de Costa Rica.

Ministerio de Salud. (2020). Canasta básica tributaria como alimentos seleccionados por consumo y elementos nutricionales.

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/canasta-basica/6008-canasta-basica-tributaria-con-alimentos-seleccionados-por-consumo-y-elementos-nutricionales-diagramado/file>

Ministerio de Desarrollo Humano e Inclusión Social de Costa Rica. (2023). *Políticas de inclusión y apoyo a la seguridad alimentaria*.

Ministerio de Salud. (2020). Prevalencias de inseguridad alimentaria en Costa Rica.

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/censos-y-encuestas/escala-de-inseguridad-alimentaria-en-costa-rica-2020/4432-prevalencias-de-inseguridad-alimentaria-costa-rica-2020/file>

Ministerio de Salud de Costa Rica. (2023). *Salud y nutrición en hogares costarricenses*.

Molina, L. (2023). Limón es la provincia en la que Chaves pierde más apoyo por sus promesas incumplidas en educación, salud, seguridad y trabajo.

<https://semanariouniversidad.com/pais/limon-es-la-provincia-en-la-que-chaves-pierde-mas-apoyo-por-sus-promesas-incumplidas-en-educacion-salud-seguridad-y-trabajo/#:~:text=En%20Lim%C3%B3n%20la%20pobreza%20est%C3%A1,homicidios%20registra%20en%20el%20pa%C3%ADs.>

Morales, A. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18-30 años de Guápiles, Pococí, Costa Rica.
<https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/415/249>

Morejón, Y. (2021). Construcción de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos para Adultos Ecuatorianos, estudio transversal.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000400394

Moreno, E., Sánchez, F., & Rodríguez, J. (2019). Food consumption patterns and socioeconomic characteristics in young adults: A global overview. *Journal of Food Research*, 8(4), 15-25.

Naxer. (2023). Hábitos alimentarios saludables: definición y cómo afianzarlos.
<https://www.naxer.es/noticias/habitos-alimentarios-saludables/>

Norris, C., Ritchie, L., & Wiesenfeld, B. (2019). Women's roles in household food security and nutrition: A global perspective. *Global Food Security*, 23, 170-179.

OMS. (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>

Pabón, C. (2021). OBESIDAD: ANÁLISIS DE LA PREVALENCIA DE OBESIDAD Y SOBREPESO EN UNA POBLACIÓN DE ADULTOS CON BAJOS INGRESOS

EN

COSTA

RICA.

<https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/244/378>

Padilla, S. (2019). COMPARACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS ETAPAS DE VIDA DE ADULTEZ Y TERCERA EDAD EN EL CANTÓN DE CURRIDABAT DURANTE EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2018.

<http://13.65.82.242:8080/xmlui/handle/cenit/3932>

Paz, C. (2019). HÁBITOS ALIMENTARIOS, INGRESO Y PREFERENCIAS DE LOS ADOLESCENTES.

<https://repositorio.udesa.edu.ar/jspui/bitstream/10908/17010/1/%5BP%5D%5BW%5D%20T.%20L.%20Eco.%20Echegoyen%2C%20Clara%20Paz.pdf>

PEN. (2022). ¿Está Costa Rica atendiendo los retos para garantizar su seguridad alimentaria y nutricional? <https://estadonacion.or.cr/esta-costa-rica-atendiendo-los-retos-para-garantizar-su-seguridad-alimentaria-y-nutricional/>

Programa de Educación y Atención Nutricional Universitaria. (2024). Nutrición para vivir mejor. <https://nutricionparavivirmejor.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2024/03/Edicion-17.-Boletin-Informativo.-Nutricion-para-vivir-mejor-mar-abr-2024.pdf>

<https://nutricionparavivirmejor.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2024/03/Edicion-17.-Boletin-Informativo.-Nutricion-para-vivir-mejor-mar-abr-2024.pdf>

Programa Estado Nación. (2023). Cinco acciones que Costa Rica debe realizar para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional.

[https://estadonacion.or.cr/#8203;:contentReference\[oaicite:9\]{index=9}](https://estadonacion.or.cr/#8203;:contentReference[oaicite:9]{index=9})

Programa Mundial de Alimentos. (2024). Colombia mejora su seguridad alimentaria, pero la mitad de la población continúa en vulnerabilidad por riesgos económicos y climáticos. <https://es.wfp.org/noticias/colombia-mejora-su-seguridad-alimentaria>

Ramírez, R., Vargas, P. L., & Cárdenas, O. (2020). La seguridad alimentaria: una revisión sistemática con análisis no convencional. *Espacios*, 41(45), 319-328.

<https://w.revistaespacios.com/a20v41n45/a20v41n45p25.pdf>

Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas. (2017). La Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria (ELCSA): Una herramienta confiable para medir la carencia por acceso a la alimentación.

<https://www.fao.org>

Rodríguez, B. (2019). ¿Qué es la seguridad alimentaria?

<https://ayudaenaccion.org/blog/sostenibilidad/que-es-la-seguridad-alimentaria/>

Rojas, A. (2022). Diagnóstico situacional de seguridad alimentaria en Argentina, Brazil, Colombia e Inglaterra post Covid-19.

<https://www.redalyc.org/journal/1796/179672313013/html/#:~:text=Es%20decir%2C%20el%20problema%20alimentario,comida%20diaria%20por%20una%20persona.>

Sánchez, M. y Pérez, A. (2023). Estudio sobre los hábitos alimentarios en la región Caribe de Costa Rica. *Revista de Estudios Sociales*, 13(1), 45-59.

- Seligman, H. K., Laraia, B. A., & Kushel, M. B. (2019). Food insecurity is associated with chronic disease among low-income NHANES participants. *The Journal of Nutrition*, 140(2), 304-310.
- Smith, D., Miller, C., & Koss, C. (2021). Financial barriers to diet quality in young adults: The role of social and economic capital. *Public Health Nutrition*, 24(5), 1208-1216.
- Swinburn, B. A., & Kraak, V. I. (2020). *The global cost of unhealthy diets: Implications for low and middle-income countries*. *The Lancet Global Health*, 8(7), e909-e917.
- Tourangeau, R., & Yan, T. (2019). *Sensitive questions in surveys and response bias*. *Public Opinion Quarterly*, 83(1), 115-139.
- Universidad de Costa Rica. (2023). *Costa Rica, el país que condimenta la malnutrición con el alto precio de los alimentos*. www.ucr.ac.cr
- UCR. (2023). Costa Rica, el país que condimenta la malnutrición con el alto precio de los alimentos. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2023/6/07/costa-rica-el-pais-que-condimenta-la-malnutricion-con-el-alto-precio-de-los-alimentos.html>
- Universidad de la Costa. (2020). Demografía y Salud. <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/6695>
- Warren, D. (2021). La falta de empleo es un problema mundial. <https://blogs.worldbank.org/es/voices/la-falta-de-empleo-es-ahora-un-problema-mundial>
- Yagüe, M. (2023). La Seguridad Alimentaria y Nutricional: Factores y Metodologías. https://oa.upm.es/72857/3/TFM_MANUEL_YAGUE_LUCAS.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario para recolección de datos.

Mi nombre es Ashley Wilshire Vargas, estoy realizando un trabajo de investigación para optar por la Licenciatura en Nutrición Humana en la Universidad Hispanoamericana, la cual lleva como título: Relación entre hábitos alimentarios, seguridad alimentaria ELCSA y accesibilidad económica en adultos de 18 a 64 años del Cantón Central de Limón, 2024.

Consentimiento informado

- A. Propósito de la investigación: El objetivo de la aplicación de este instrumento de investigación es poder relacionar los hábitos alimentarios, seguridad alimentaria y la accesibilidad económica en adultos de 18 a 64 años del Cantón Central de Limón, 2024.
- B. Qué se hará: La participación de las personas es responder el formulario de forma virtual, donde se envía por diferentes plataformas virtuales.
- C. Riesgos: La participación en este estudio no tendrá ningún riesgo para su persona.
- D. Beneficios: Como resultado de su participación en esta investigación, no obtendrá ningún beneficio.
- E. Antes de su autorización para participar en esta investigación, debe de haber estado en contacto con la investigadora descrita anteriormente, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2256-8197, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.
- F. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento.

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

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

He 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.

Si acepto

No acepto

Perfil socio demográfico

1.Edad

Entre 18 a 30 años

Entre 31 a 40 años

Entre 41 a 50 años

Entre 51 a 64 años

2.Sexo

Masculino

Femenino

No binario

3. Nivel educativo

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Técnico incompleto
- Técnico completo
- Universidad incompleta
- Universidad completa
- Otro

4. Cantidad de personas que habitan en su hogar

- 1 persona
- 2 personas
- 3 personas
- 4 personas
- 5 personas
- 6 personas
- 7 personas

8 personas

9 personas

10 personas

Más de 10 personas

5.Cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en la familia.

1 persona

2 personas

3 personas

4 personas

5 personas

6 personas

Más de 6 personas

6.Ingreso total de todas las personas que aportan para el mantenimiento del hogar.

Menos de ¢250.000

¢250.000 a ¢500.000

¢501.000 a ¢750.000

Más de ¢750.000

7.¿Cuánto dinero invierten en su hogar en alimentos por mes? Debe considerarse la totalidad de dinero aportada por todos los miembros del hogar que aporten para la compra de alimentos.

Menos de ¢100.000

¢100.000 a ¢150.000

¢151.000 a ¢200.000

¢201.000 a ¢250.000

¢251.000 a ¢300.000

Más de ¢300.000

8.¿Recibe alguna ayuda por medio del estado?

CEN- CINAI

Becas del MEP

Programa Avancemos

Otro

No recibo ayuda

Hábitos alimentarios

9.Indique cuáles tiempos de comida realiza entre semana (lunes a viernes).

| | | | |
|--|--------------------|--------------------------|-----------------------------|
| | Nunca o casi nunca | Algunos días a la semana | Todos o casi todos los días |
|--|--------------------|--------------------------|-----------------------------|

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| Desayuno | | | |
| Merienda de la mañana | | | |
| Almuerzo | | | |
| Merienda de la tarde | | | |
| Cena | | | |
| Merienda de la noche | | | |

10. Indique cuáles tiempos de comida realiza los fines de semana (sábado y domingo).

| | Nunca o casi nunca | Alguno de los dos días | Los dos días |
|-----------------------|--------------------|------------------------|--------------|
| Desayuno | | | |
| Merienda de la mañana | | | |
| Almuerzo | | | |
| Merienda de la tarde | | | |
| Cena | | | |
| Merienda de la noche | | | |

11. Indique con qué endulza sus bebidas o alimentos, ya sean frías o calientes. Marque solo la opción que utiliza con mayor frecuencia.

Azúcar (blanca, morena, tapa dulce, refinada, etc)

Miel de abeja

Edulcorantes no calóricos (sacarina, Stevia, etc)

Otros

No endulzo mis bebidas

12. ¿Cuánta cantidad de azúcar agrega a cada vaso o tasa de bebidas ya sean calientes o frías?

1 cucharadita (5 gramos)

2 cucharaditas (10 gramos)

3 cucharaditas (15 gramos)

Endulzo con edulcorantes no calóricos

No endulzo las bebidas

13. ¿Agrega sal a las comidas ya preparadas o ya servidas en la mesa?

Nunca o casi nunca

Algunas veces

Siempre o casi siempre

14. Indique la cantidad de líquido que consume al día, ya sean bebidas calientes o frías.

() Menos de 500 ml (2 vasos)

() Entre 500 ml y 1000 ml (2 a 4 vasos)

() Entre 1500 ml y 2000 ml (5 a 8 vasos)

() Más de 8 vasos al día

15. Indique el método de cocción que más utiliza para preparar los siguientes alimentos.

| | Asado | Al vapor | Hervido | Frito | Plancha | Al horno | Microondas | Freidora de aire | No consumo |
|----------------|-------|----------|---------|-------|---------|----------|------------|------------------|------------|
| Papa | | | | | | | | | |
| Yuca | | | | | | | | | |
| Pollo | | | | | | | | | |
| Pescado | | | | | | | | | |
| Huevo | | | | | | | | | |
| Plátano maduro | | | | | | | | | |

16. A continuación, indique la frecuencia con la que consume cada grupo de alimentos.

| | Nunca o casi nunca | 1 a 3 días al mes | 1 a 4 días a la semana | 5 a 7 días a la semana |
|--------------------------------------|--------------------|-------------------|------------------------|------------------------|
| Lácteos (leche, queso, yogurt, etc). | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>Frutas</p> <p>(manzana, sandía, piña, mango, melón, etc).</p> | | | | |
| <p>Vegetales harinosos</p> <p>(papa, plátano maduro, plátano verde, yuca, elote, camote, etc).</p> | | | | |
| <p>Vegetales no harinosos</p> <p>(brócoli, chayote, remolacha, zanahoria, tomate, etc).</p> | | | | |
| <p>Alimentos ricos en azúcar</p> <p>(chocolates, siropes,</p> | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| confites, gomitas, jaleas etc). | | | | |
| Harinas (arroz, tortilla, espagueti, pan, galletas, etc). | | | | |
| Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas). | | | | |
| Carnes (pollo, res, cerdo, etc). | | | | |
| Pescado y mariscos frescos (pargo, macarela, camarones, etc). | | | | |
| Pescado y mariscos enlatados (sardina, atún, bacalao). | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>Embutidos</p> <p>(mortadela, jamón, salchichón, salchicha, etc).</p> | | | | |
| <p>Huevos</p> <p>(gallina, codorniz, etc).</p> | | | | |
| <p>Alimentos ricos en grasas</p> <p>(mantequilla, aguacate, almendra, maní, natilla, mayonesa, etc).</p> | | | | |
| <p>Snacks</p> <p>(frituras, productos de paquete como papas, maní cubiertos, etc).</p> | | | | |
| <p>Comidas rápidas (pizza,</p> | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| hamburguesa, tacos, papas fritas, etc). | | | | |
| Bebidas azucaradas (jugos, gaseosas, té, etc). | | | | |
| Bebidas alcohólicas (guaro, whisky, tequila, cerveza, ron vodka, etc). | | | | |

Seguridad alimentaria

Las siguientes preguntas están relacionadas con la seguridad alimentaria. Las primeras ocho preguntas son para toda la población, a partir de la pregunta 24 hasta la 30 son para las familias con personas menores de 18 años. Debe omitir las últimas siete preguntas si en su hogar no viven menores de 18 años.

17. ¿En su hogar viven menores de 18 años?

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

() No

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

() Sí

() No

MUCHAS GRACIAS

Anexo 2. Resultados del plan piloto.

Tabla 1. Distribución de la población participante en la prueba piloto según las características sociodemográficas del Cantón de Siquirres 2024, n=10.

| Características sociodemográficas | Valor absoluto | Porcentaje |
|-----------------------------------|----------------|------------|
| Edad | | |
| Entre 18 a 30 años | 8 | 80% |
| Entre 31 a 40 años | 2 | 20% |
| Entre 41 a 50 años | - | - |
| Entre 51 a 64 años | - | - |
| Total | 10 | 100% |

Continúa

Continuación de la tabla N° 1

| Características sociodemográficas | Valor absoluto | Porcentaje |
|-----------------------------------|----------------|------------|
| Sexo | | |
| Masculino | 3 | 30% |
| Femenino | 7 | 70% |
| No binario | - | - |
| Total | 10 | 100% |
| Nivel educativo | | |
| Primaria incompleta | - | - |
| Primaria completa | - | - |
| Secundaria incompleta | 1 | 10% |
| Secundaria completa | - | - |
| Técnico incompleto | - | - |
| Técnico completo | 1 | 10% |
| Universidad incompleta | 6 | 60% |
| Universidad completa | 2 | 20% |

| | | |
|--|-----------|-------------|
| Otro | - | - |
| Total | 10 | 100% |
| Cantidad de personas que habitan en su hogar | | |
| 1 persona | 1 | 10% |
| 2 personas | - | - |
| 3 personas | 2 | 20% |
| 4 personas | 4 | 40% |
| 5 personas | 1 | 10% |
| 6 personas | 2 | 20% |
| 7 personas | - | - |
| 8 personas | - | - |
| 9 personas | - | - |
| 10 personas | - | - |
| Más de 10 personas | - | - |
| Total | 10 | 100% |
| Cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en su hogar | | |
| 1 persona | 4 | 40% |
| 2 personas | 2 | 20% |
| 3 personas | 3 | 30% |
| 4 personas | 1 | 10% |
| 5 personas | - | - |
| 6 personas | - | - |
| Más de 6 personas | - | - |
| Total | 10 | 100% |

Continúa

Continuación de la tabla N° 1

| Características sociodemográficas | Valor absoluto | Porcentaje |
|--|-----------------------|-------------------|
| Ingreso total de todas las personas que aportan para el mantenimiento del hogar | | |
| Menos de ¢250.000 | - | - |
| ¢250.000 a ¢500.000 | 4 | 40% |
| ¢501.000 a ¢750.000 | 2 | 20% |
| Más de ¢750.000 | 4 | 40% |
| Total | 10 | 100% |
| ¿Cuánto dinero invierten en su hogar en alimentos por mes? Debe considerar la totalidad de dinero aportada por todos los miembros del | | |

hogar que aportan para la compra de alimentos.

| | | |
|---------------------|-----------|-------------|
| Menos de ¢100.000 | - | - |
| ¢100.000 a ¢150.000 | 3 | 30% |
| ¢151.000 a ¢200.000 | - | - |
| ¢201.000 a ¢250.000 | 1 | 10% |
| ¢251.000 a ¢300.000 | 2 | 20% |
| Más de ¢300.000 | 4 | 40% |
| Total | 10 | 100% |

¿Recibe alguna ayuda por medio del estado?

| | | |
|--------------------|-----------|-------------|
| CEN-CINAI | - | - |
| Bocas del MEP | - | - |
| Programa Avancemos | - | - |
| Otro | - | - |
| No recibo ayuda | 10 | 100% |
| Total | 10 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 1 se pueden observar los datos sociodemográficos de los adultos entrevistados en la Cantón de Siquirres de Limón, un 80% oscilan en los rangos de 18 a 30 años, 20% entre 31 a 40 años, siendo así, no hubo adultos entre las edades de 41 a 64 años, donde participaron más mujeres con un 70% y hombres con un 30%. Con respecto al nivel educativo, se obtuvo como mayor resultado 60% con universidad incompleta, en segundo lugar, un 20% con universidad incompleta, 10% con secundaria incompleta y técnico completo.

De acuerdo con el ítem que solicita indicar la cantidad de personas que habitan en su hogar, se recalca que el 40% de los encuestados indicaron que habitan con 4 personas en su hogar, 20% 6 personas, un 10% 3 personas, 10% 5 persona y solo una persona indicó que solo una persona habita en su hogar. En relación con la cantidad de personas que laboran y aportan económicamente en su hogar, un 40% indicaron que solo una persona aporta económicamente en su hogar, recalcando que es el porcentaje más alto que indicó esta opción, donde un 30% indicaron que 3 personas, seguidamente un 20% 2 personas y un

10% 4 personas. De acuerdo con los resultados, un 40% tienen un ingreso total de todas las personas que aportan para el mantenimiento del hogar de ¢250.000 a ¢500.000 seguidamente un 40% tienen más de ¢750.000 y un 20% de ¢501.000 a ¢750.000. Con respecto a la cuánto dinero invierten en su hogar en alimentos por mes, un 40% indicó que más de ¢300.000, seguidamente un 30% de ¢100.000 a ¢150.000, 20% entre ¢251.000 a ¢200.000 y por último un 10% ¢201.000 a ¢250.000. Además se les pregunta a los encuestados si reciben alguna ayuda por medio del estado y todos indicaron que no reciben ayuda por parte del estado.

Hábitos alimentarios

Tabla 2. Distribución de población participante en la prueba piloto según tiempos de comida que realizan entre semana (lunes a viernes) del Cantón de Siquirres 2024, n=10.

| Ítem | Nunca o casi nunca | Algunos días de la semana | Todos o casi todos los días |
|--------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Tiempos de comida | | | |
| Desayuno | - | 10% (n=1) | 90% (n=9) |

Continúa

Continuación de la tabla N° 2

| Ítem | Nunca o casi nunca | Algunos días de la semana | Todos o casi todos los días |
|-----------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Merienda de la mañana | 10% (n=1) | 50% (n=5) | 40% (n=4) |
| Almuerzo | - | 10% (n=) | 90% (n=9) |
| Merienda de la tarde | 30% (n=3) | 30% (n=3) | 40% (n=4) |
| Cena | - | 20% (n=2) | 80% (n=8) |
| Merienda de la noche | 40% (n=4) | 40% (n=4) | 20% (n=2) |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 2, le solicita a los encuestados indicar cuántos tiempos de comida realiza entre semana (lunes a viernes), el 90% de los encuestados realizan el desayuno, el almuerzo lo realiza todos o casi todos los días un 90% de la población encuestada, la merienda de la tarde el 40% realiza este tiempo de comida todos o casi todos los días, además el 30% indicó que algunos días de la semana y otro 30% señaló que nunca o casi nunca, el 80% realiza todos o casi todos los días la cena y un 20% algunos días de la semana, además se puede observar que la merienda de la mañana y la merienda de la noche solo un 40% y 20% de los participantes las realizan.

Tabla 3. *Distribución de población participante en la prueba piloto según tiempos de comida que realiza los fines de semana (sábado y domingo) del Cantón de Siquirres 2024, n=10.*

| Ítem | Nunca o casi nunca | Alguno de los dos días | Los dos días |
|--------------------------|--------------------|------------------------|--------------|
| Tiempos de comida | | | |
| Desayuno | - | 30% (n=3) | 70% (n=7) |

Continúa

Continuación de la tabla N° 3

| Ítem | Nunca o casi nunca | Alguno de los dos días | Los dos días |
|-----------------------|--------------------|------------------------|--------------|
| Merienda de la mañana | 30% (n=3) | 30% (n=3) | 40% (n=4) |
| Almuerzo | - | 10% (n=1) | 90% (n=9) |
| Merienda de la tarde | 10% (n=1) | 40% (n=4) | 50% (n=5) |
| Cena | - | 30% (n=3) | 70% (n=7) |
| Merienda de la noche | 30% | 30% | 40% |

(n=3)

(n=3)

(n=4)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 3 se observa que con respecto a los tiempos de comida realizados los fines de semana, la mayoría realizan el desayuno todos los días (70%), mientras que la merienda de la mañana es realizada ambos días por un 40% de la población. El almuerzo y la cena son realizados ambos días por un 90% y un 70% de la población respectivamente y las meriendas de la tarde y la noche con un 50% y un 40% ambos días.

Tabla 4. *Distribución de población participante en la prueba piloto según con qué endulza sus bebidas o alimentos, ya sean frías o calientes, marque solo la opción que utiliza con mayor frecuencia del Cantón de Siquirres 2024, n=10.*

| Ítem | Valor absoluto | Porcentaje |
|--|----------------|-------------|
| Indique con qué endulza sus bebidas o comidas, ya sean frías o calientes. | | |
| Azúcar (blanca, morena, tapa dulce, refinada, etc) | 9 | 90% |
| Miel de abeja | - | - |
| Edulcorantes no calóricos (sacarina, Stevia, etc) | 1 | 10% |
| Otro | - | - |
| No endulzo mis bebidas | - | - |
| Total | 10 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 4, se puede observar que el endulzante que más utilizan para sus bebidas o alimentos, ya sean frías o calientes es la azúcar blanca, morena, tapa dulce, refinada, etc con un 90% y un 10% utiliza edulcorantes no calóricos como la sacarina, Stevia, etc,

Tabla 5. *Distribución de población participante en la prueba piloto según cuánta cantidad de azúcar agrega a cada vaso o tasa de bebidas ya sean calientes o fría del Cantón de Siquirres 2024, n=10.*

| Ítem | Valor absoluto | Porcentaje |
|--|----------------|------------|
| Cuánta cantidad de azúcar agrega a cada vaso o tasa de bebidas ya sean calientes o frías. | | |
| 1cucharadita (5 gramos) | 2 | 20% |

| | | |
|---------------------------------------|-----------|-------------|
| 2cucharaditas (10 gramos) | 4 | 40% |
| 3cucharaditas (15 gramos) | 3 | 30% |
| Más de 3 cucharaditas | - | - |
| Endulzo con edulcorantes no calóricos | - | - |
| No endulzo las bebidas | 1 | 10% |
| Total | 10 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En relación con la pregunta anterior de la tabla 5, se puede observar que en la tabla 8 les pide a los encuestados señalar la cantidad de azúcar que agregan a cada vaso o tasa de bebidas ya sean calientes o frías, donde el 40% indican 2 cucharaditas, seguidamente 30% 3 cucharaditas, un 20% 1 cucharadita y solo una persona no endulza las bebidas.

Tabla 6. *Distribución de población participante según si agrega sal a las comidas ya preparadas o ya servidas en la mesa del Cantón de Siquirres 2024, n=10.*

| Ítem | Valor absoluto | Porcentaje |
|--|----------------|-------------|
| ¿Agrega sal a las comidas ya preparadas o ya servidas en la mesa? | | |
| Nunca o casi nunca | 5 | 50% |
| Algunas veces | 5 | 50% |
| Siempre o casi siempre | - | - |
| Total | 10 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 6, solicita indicar si agrega sal a las comidas ya preparadas o ya servidas en la mesa, un 50% indicó que nunca o casi nunca y un 50% algunas veces.

Tabla 7. *Distribución de población participante en la prueba piloto según la cantidad de líquido que consume al día, ya sean bebidas calientes o frías del Cantón de Siquirres 2024, n=10.*

| Ítem | Valor absoluto | Porcentaje |
|--|----------------|------------|
| Indique la cantidad de líquido que consume al día, ya sean bebidas calientes o frías. | | |
| Menos de 500 ml (2 vasos) | - | - |
| Entre 500 ml y 1000 ml (2 a 4 vasos) | 3 | 30% |

| | | |
|---------------------------------------|----|------|
| Entre 1500 ml y 2000 ml (5 a 8 vasos) | 4 | 40% |
| Más de 8 vasos al día | 3 | 30% |
| Total | 10 | 100% |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 7 pregunta la cantidad de líquido que consume al día, ya sean bebidas calientes o frías, la mayoría de las personas 40% indicaron que, entre 1500 ml y 2000 ml, un 30% entre 500 ml y 1000 ml y un 30% más de 8 vasos al día

Tabla 8. *Distribución de población participante en la prueba piloto según método de cocción que más utiliza para preparar los siguientes alimentos del Cantón de Siquirres 2024, n=10.*

| Ítem | Papa | Yuca | Pollo | Pescado | Huevo | Plátano maduro |
|--|------|------|-------|---------|-------|----------------|
| Indique el método de cocción que más utiliza para preparar los siguientes alimentos | | | | | | |
| Asado | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - |
| Al vapor | 2 | 2 | - | - | - | - |
| | | | | | | Continúa |

Continuación de la tabla N° 8

| Ítem | Papa | Yuca | Pollo | Pescado | Huevo | Plátano maduro |
|------------------|------|------|-------|---------|-------|----------------|
| Hervido | 5 | 4 | - | - | - | - |
| Frito | 1 | 1 | 4 | 8 | 9 | 8 |
| Plancha | - | - | - | - | - | - |
| Al horno | - | - | - | - | - | - |
| Microondas | - | - | - | - | - | - |
| Freidora de aire | 1 | 1 | 3 | 1 | - | 2 |
| No consumo | - | 1 | 1 | - | 1 | - |
| Total | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la tabla 8, se solicita indicar cuáles son los métodos que más utilizan para preparar los alimentos planeados, con el fin de analizar si utilizan más los métodos de cocción saludables o los que son poco saludables, donde se destaca que el método más utilizado por los encuestados el método de cocción frito.

Tabla 9. *Distribución de población participante en la prueba piloto según la frecuencia con la que consume cada grupo de alimentos del Cantón de Siquirres 2024, n=10.*

| Ítem | Nunca o casi nunca | 1 a 3 días al mes | 1 a 4 días a la semana | 5 a 7 días a la semana |
|---|--------------------|-------------------|------------------------|------------------------|
| Lácteos (leche, queso, yogurt, etc). | 1 | - | 5 | 4 |
| Frutas (manzana, sandía, piña, mango, melón, etc). | - | 3 | 6 | 1 |
| Vegetales harinosos (papa, plátano maduro, plátano verde, yuca, elote, camote, etc). | - | 2 | 6 | 2 |
| Vegetales no harinosos (brócoli, | 1 | 1 | 7 | 1 |

Continúa

Continuación de la tabla N° 9

| Ítem | Nunca o casi nunca | 1 a 3 días al mes | 1 a 4 días a la semana | 5 a 7 días a la semana |
|--|--------------------|-------------------|------------------------|------------------------|
| Chayote, remolacha, zanahoria, tomate, etc). | | | | |
| Alimentos ricos en azúcar (chocolate, siropes, confites, gomitas, jaleas, etc). | 1 | 4 | 4 | 1 |
| Harinas (arroz, tortilla, | | | | |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| espagueti, pan, galletas, etc). | - | 1 | 7 | 2 |
| Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas). | - | 5 | 5 | - |
| Carnes (pollo, res, cerdo, etc). | - | - | 5 | 5 |
| Pescados y mariscos frescos (pargo, macarela, camarones, etc). | 1 | 3 | 4 | 2 |
| Pescados y mariscos enlatados (sardina, atún, bacalao). | 2 | 3 | 4 | 1 |
| Embutidos (mortadela jamón, salchichón, salchicha, etc). | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Huevos (gallina, codorniz, etc). | 2 | - | 4 | 4 |
| Alimentos ricos en grasas (mantequilla, aguacate, almendra, maní, natilla, mayonesa, etc). | - | 1 | 5 | 4 |

Continúa

Continuación de la tabla N° 9

| Ítem | Nunca o casi nunca | 1 a 3 días al mes | 1 a 4 días a la semana | 5 a 7 días a la semana |
|---|--------------------|-------------------|------------------------|------------------------|
| Snacks (frituras, productos de paquete como papas, maní cubiertos, etc). | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Comidas rápidas (pizza, hamburguesas, tacos, papas fritas, etc). | - | 6 | 3 | 1 |
| Bebidas azucaradas | 2 | 3 | 3 | 2 |

(jugos, gaseosas,
té, etc).

**Bebidas
alcohólicas**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (guaro, whisky, tequila, cerveza, ron, vodka, etc). | 4 | 4 | 1 | 1 |
|---|---|---|---|---|

Fuente: elaboración propia, 2024.

Seguridad alimentaria

Tabla 10. *Distribución de la población participante prueba piloto según clasificación de la Seguridad Alimentaria₁ del Cantón de Siquirres 2024, n=10.*

| Clasificación | Familias | |
|-----------------------|------------------------|------------------------|
| | Sin menores de 18 años | Con menores de 18 años |
| Seguridad Alimentaria | 1 | 4 |
| Inseguridad Leve | 1 | 2 |
| Inseguridad Moderada | 1 | 1 |
| Total | 3 | 7 |

₁No se encontraron familias con inseguridad alimentaria severa.

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla 10, se basa en la clasificación de la Seguridad Alimentaria según los “Sí” que se contaron para dicha clasificación, donde se dividen los hogares que no habitan menores de 18 años y los que habitan menores de 18 años. Siendo así, en los hogares sin menores de 18 años, 1 hogar tiene seguridad alimentaria, 1 hogar tiene inseguridad alimentaria leve y 1 hogar inseguridad alimentaria moderada, con respecto a los hogares con menores de 18 años, 4 hogares presentan seguridad alimentaria, 2 hogares inseguridad alimentaria leve y por último 1 hogar presenta inseguridad alimentaria moderada.

Anexo 3. Escala para calificar los hábitos alimentarios.

| Ítems | Puntos |
|---|--------|
| Tiempos de comida Lunes a viernes | |
| De 3 a más tiempos de comida al día | 3 |
| 2 tiempos de comida al día | 2 |
| 1 o menos tiempos de comida al día | 1 |
| Tiempos de comida Sábado y domingos | |
| De 3 a más tiempos de comida al día | 3 |
| 2 tiempos de comida al día | 2 |
| 1 o menos tiempos de comida al día | 1 |
| Cantidad de azúcar | |
| No endulzo mis bebidas o Utilizo edulcorantes no calóricos | 3 |
| 1 a 3 cucharaditas | 2 |
| 4 a más cucharaditas | 1 |
| Consumo de sal | |
| Nunca o casi nunca | 3 |
| Algunas veces | 2 |
| Siempre o casi siempre | 1 |
| Consumo de líquido | |
| 6 a 8 o más vasos al día | 3 |
| 4 a 5 vasos al día | 2 |
| 3 o menos vasos al día | 1 |
| Método de cocción más utilizado | |
| Asado, al vapor, hervido, plancha, al horno, microondas, freidora de aire | 3 |
| Asado, hervido, a la plancha combinado con frito | 2 |
| Preferiblemente frito | 1 |
| Consumo de harinas y verduras harinosas | |
| 5 a 7 días a la semana | 3 |
| 1 a 4 días a la semana | 2 |
| Algunos días al mes o nunca o casi nunca | 1 |
| Consumo de frutas y vegetales | |
| 5 a 7 días a la semana | 3 |
| 1 a 4 días a la semana | 2 |
| Algunos días al mes o nunca o casi nunca | 1 |
| Consumo de carnes, huevos, pescados y mariscos frescos y enlatados | |
| 5 a 7 días a la semana | 3 |
| 1 a 4 días a la semana | 2 |
| Algunos días al mes o nunca o casi nunca | 1 |
| Consumo de lácteos | |
| 5 a 7 días a la semana | 3 |
| 1 a 4 días a la semana | 2 |
| Algunos días al mes o nunca o casi nunca | 1 |
| Consumo de alimentos ricos en azúcar, snacks, bebidas azucaradas | |
| Algunos días al mes o nunca o casi nunca | 3 |
| 1 a 4 días a la semana | 2 |
| 5 a 7 días a la semana | 1 |

Continúa

Continuación del anexo 3

| Ítems | Puntos |
|---|--------|
| Consumo de leguminosas | |
| 5 a 7 días a la semana | 3 |
| 1 a 4 días a la semana | 2 |
| Algunos días al mes o nunca o casi nunca | 1 |
| Consumo de embutidos | |
| Algunos días al mes o nunca o casi nunca | 3 |
| 1 a 4 días a la semana | 2 |
| 5 a 7 días a la semana | 1 |
| Consumo de alimentos ricos en grasas | |
| Algunos días al mes o nunca o casi nunca | 3 |
| 1 a 4 días a la semana | 2 |
| 5 a 7 días a la semana | 1 |
| Consumo de comidas rápidas | |
| Algunos días al mes o nunca o casi nunca | 3 |
| 1 a 4 días a la semana | 2 |
| 5 a 7 días a la semana | 1 |
| Consumo de bebidas alcohólicas | |
| Algunos días al mes o nunca o casi nunca | 3 |
| 1 a 4 días a la semana | 2 |
| 5 a 7 días a la semana | 1 |

Anexo 4. Clasificación de los hábitos alimentarios

A continuación, se muestra la tabla para la clasificación de los hábitos alimentarios según el puntaje obtenido por cada participante.

| Clasificación | Puntaje | Valor relativo |
|---------------|-------------------|------------------|
| Bueno | 55 a 69 puntos | 80% a 100% |
| Regular | 41 a 54 puntos | 60% a 79% |
| Malo | 40 o menos puntos | 59% o por debajo |

DECLARACIÓN JURADA

Yo Ashley Wilshire Vargas, mayor de edad, portadora de la cédula de identidad número 702770079, egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: relación entre hábitos alimentarios, seguridad alimentaria ELCSA y accesibilidad económica en adultos de 18 a 64 años del Cantón Central de Limón, 2024, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 3 días del mes de diciembre del año dos mil veinticuatro.



Firma de la estudiante

Cedula: 702770079

CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

CARTA DEL TUTOR

San José, 02 de diciembre de 2024

Carrera Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

La estudiante **Ashley Wilshire Vargas**, cédula de identidad número 7 0277 0079, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado *RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS, SEGURIDAD ALIMENTARIA ELCSA Y ACCESIBILIDAD ECONÓMICA EN ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS DEL CANTÓN CENTRAL DE LIMÓN, 2024*, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura. En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

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

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

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

Atentamente,



Nombre Víctor Rodríguez Arias
Cédula identidad N 1 470 539

CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR

CARTA DE LECTOR

San José, 10 de diciembre de 2024

Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez
Carrera de Nutrición

Estimado señor

La estudiante Ashley Wilshire, cédula de identidad 702770079 , me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado " RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS, SEGURIDAD ALIMENTARIA ELCSA Y ACCESIBILIDAD ECONÓMICA EN ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS DEL CANTÓN CENTRAL DE LIMÓN, 2024", el cual ha elaborado para obtener su grado de Licenciatura en Nutrición .

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

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



kathia Quintanilla Segura
Cédula: 112940374
Carné CPN: 2957-20

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

San José, 3 diciembre del 2024

Señores:

Universidad Hispanoamericana

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Ashley Wilshire con número de identificación 702770079 autor (a) del trabajo de graduación titulado Relación entre hábitos alimentarios, seguridad alimentaria ELCSA, y accesibilidad económica en adultos de 18 a 64 años del Cantón Central de Limón, 2024, presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; SÍ autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que, con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente:



Ashley Wilshire Vargas

702770079