

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CARRERA DE NUTRICIÓN**

**Carrera de Nutrición**

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

**Comparación de la calidad de la alimentación, la  
seguridad alimentaria con las condiciones  
educativas y laborales del jefe de hogar de ambos  
sexos de 18 a 59 años de un distrito rural  
Cascajal con uno urbano Patalillo ambos del  
cantón de Coronado, 2026.**

**ALEXANDER ESCOBAR MATA**

2026

## Tabla de contenido

<b>Dedicatoria</b> .....	10
<b>Agradecimiento</b> .....	11
<b>Resumen</b> .....	12
<b>Abstract</b> .....	14
<b>Capítulo I: El problema de la investigación</b> .....	16
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	17
<b>Antecedentes del problema</b> .....	17
<b>Delimitación del problema</b> .....	25
<b>Justificación</b> .....	25
<b>Pregunta de la investigación</b> .....	26
<b>Objetivos de la investigación</b> .....	27
<b>Objetivo General</b> .....	27
<b>Objetivos específicos</b> .....	27
<b>Alcances y limitaciones</b> .....	28
<b>Alcances de investigación</b> .....	28
<b>Limitaciones de la investigación</b> .....	28
<b>CAPÍTULO II</b> .....	29
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	29
<b>Contexto Teórico Conceptual</b> .....	30
<b>Calidad de la alimentación</b> .....	30
<b>Seguridad Alimentaria</b> .....	37
<b>Escala ELCSA</b> .....	38
<b>Jefes de Hogar</b> .....	41
<b>Concepto de jefe de hogar</b> .....	41
<b>Condiciones educativas y laborales</b> .....	42
<b>Educación en Costa Rica</b> .....	42
<b>Diferencias entre trabajo privado y público</b> .....	42
<b>Concepto de empleo de calidad</b> .....	43
<b>Importancia del seguro social</b> .....	43
<b>CAPÍTULO III:</b> .....	44

<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	44
<b>Enfoque de investigación</b> .....	45
<b>Tipo de Investigación</b> .....	45
<b>Unidades de Análisis u Objetos de Estudio</b> .....	45
<b>Población</b> .....	46
<b>Muestra</b> .....	48
<b>Criterios de inclusión y exclusión</b> .....	49
<b>Instrumentos para la Recolección de Datos</b> .....	50
<b>Validez de un Cuestionario</b> .....	52
<b>Confiabilidad</b> .....	52
<b>Diseño de la investigación</b> .....	53
<b>Operacionalización de las Variables</b> .....	53
<b>Plan Piloto</b> .....	69
<b>Procedimiento de Recolección de Datos</b> .....	69
<b>Organización de Datos</b> .....	69
<b>Análisis de Datos</b> .....	70
<b>CAPÍTULO IV:</b> .....	71
<b>Presentación de Resultados</b> .....	71
<b>Presentación de Resultados</b> .....	72
<b>Características del jefe de hogar en población de estudio</b> .....	72
<b>Calidad Alimentaria en población de estudio</b> .....	77
<b>Seguridad Alimentaria en población de estudio</b> .....	79
<b>Comparación de la calidad de alimentación en las poblaciones de estudio según condiciones educativas y laborales del jefe de hogar por medio de pruebas estadísticas</b> .....	80
<b>Comparación de la Seguridad alimentaria en las poblaciones de estudio según condiciones educativas y laborales del jefe de hogar por medio de pruebas estadísticas.</b> .....	83
<b>Comparación de las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar en las poblaciones de estudio por medio de pruebas estadísticas</b> .....	84
<b>CAPÍTULO V:</b> .....	97
<b>DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> .....	97
<b>Calidad Alimentaria</b> .....	98
<b>Diversidad Alimentaria</b> .....	99
<b>Seguridad Alimentaria</b> .....	100
<b>Distribución de Población</b> .....	101

Características del jefe de hogar .....	102
Comparación de la Seguridad Alimentaria y la Calidad de alimentación .....	104
Comparación de la Seguridad Alimentaria y condiciones educativas y laborales del jefe de hogar .....	105
Comparación de la calidad de alimentación y las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar .....	105
<b>CAPÍTULO VI:</b> .....	107
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	107
Conclusiones .....	108
Recomendaciones .....	110
<b>Bibliografía</b> .....	111
<b>Abreviaturas</b> .....	123
<b>Anexos</b> .....	124
<b>Anexo 1: Declaración Jurada</b> .....	124
<b>Anexo 2: Instrumento para recolección de datos</b> .....	125
<b>Anexo 3: Resultados del Plan Piloto</b> .....	133
<b>Anexo 4: Carta de Tutor</b> .....	140
<b>Anexo 5: Carta de Lector</b> .....	141
<b>Anexo 6: Autorización del CENIT</b> .....	142

## Índice de Tablas

Tabla 1 .....	32
<i>Criterios de puntuación de calidad de la alimentación.</i> .....	32
Tabla 2 .....	36
<i>Criterios de Puntuación de Diversidad Alimentaria</i> .....	36
Tabla 3 .....	38
<i>Descripción de las preguntas de ELCSA.</i> .....	38
Tabla 4 .....	41
<i>Desglose de puntos de la Escala ELCSA</i> .....	41
Tabla 5 .....	46
<i>Total, de población en la zona de estudio de 18 y 59 años según distrito de</i> .....	46
<i>residencia por sexo, en números absolutos y relativos, proyección al 2025.</i> .....	46
Tabla 6 .....	50
<i>Criterios de inclusión y exclusión</i> .....	50
Tabla 7 .....	53
<i>Cuadro de operacionalización de variables</i> .....	53
Tabla 8 .....	72
<i>Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo, según sexo del jefe de hogar, por sexo, Coronado, 2026 (n= 109).</i> .....	72
Tabla 9 .....	73
<i>Distribución de habitantes Cascajal y Patalillo, según edad del jefe de hogar, por edad, Coronado, 2026 (n= 109).</i> .....	73
Tabla 10 .....	73
<i>Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo, según nivel educativo del jefe de hogar, por nivel educativo, Coronado, 2026 (n= 109).</i> .....	73
Tabla 11 .....	74
<i>Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por rango salarial, Coronado, 2026 (n= 109).</i> .....	74
Tabla 12 .....	75
<i>Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo, según tamaño de la familia, Coronado, 2026 (n= 109).</i> .....	75
Tabla 13 .....	76
<i>Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo según tamaño del hogar por sexo del jefe de hogar, Coronado, 2026 (n=109).</i> .....	76

Tabla 14 .....	76
<i>Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo, según condición de aseguramiento del jefe de hogar, por condición de seguro, Coronado, 2026 (n= 109).</i> .....	76
Tabla 15 .....	77
<i>Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo, según ocupación del jefe de hogar, por ocupación, Coronado, 2026 (n= 109).</i> .....	77
Tabla 16 .....	78
<i>Distribución de la población de estudio según grado de Calidad Alimentaria por lugar de residencia, Cascajal y Patalillo de Coronado, 2026. (n= 109).</i> .....	78
Tabla 17 .....	78
<i>Distribución de la población de estudio según grado de Diversidad Alimentaria, por lugar de residencia, Cascajal y Patalillo de Coronado, 2026. (n= 109).</i> .....	78
Tabla 18 .....	79
<i>Distribución de la población de estudio según grado de seguridad alimentaria por lugar de residencia, Cascajal y Patalillo de Coronado, 2026. (n= 109).</i> .....	79
Tabla 19 .....	80
<i>Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según la clasificación del Índice de Alimentación Saludable (IAS) por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109.</i> .....	80
Tabla 20 .....	81
Tabla 21 .....	81
<i>Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según la de la seguridad alimentaria según ELCSA por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109</i> .....	81
Tabla 22 .....	82
Tabla 23 .....	83
<i>Distribución de la seguridad alimentaria según nivel educativo del jefe de hogar de 18 a 59 años, Coronado, 2026 (n=109).</i> .....	83
Tabla 24 .....	84
<i>Asociación entre la seguridad alimentaria según ELCSA y el nivel educativo en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109).</i> .....	84
Tabla 25 .....	84
<i>Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según número de personas en el hogar por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109.</i> .....	84
Tabla 26 .....	85
<i>Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según número de personas en el hogar por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109.</i> .....	85

Tabla 27 .....	85
<i>Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según sexo por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109</i> .....	85
Tabla 28 .....	86
<i>Asociación entre el sexo y el distrito de residencia en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109)</i> .....	86
Tabla 29 .....	86
<i>Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según rango de edad por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109</i> .....	86
Tabla 30 .....	87
<i>Asociación entre el rango de edad y el distrito de residencia en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109)</i> .....	87
Tabla 31 .....	87
<i>Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según rango salarial por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109</i> .....	87
Tabla 32 .....	88
<i>Asociación entre el rango salarial y el distrito de residencia en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109)</i> .....	88
Fuente: Elaboración propia, 2026.....	88
Tabla 33 .....	89
<i>Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según ocupación por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109</i> .....	89
Tabla 34 .....	90
<i>Asociación entre la ocupación y el distrito de residencia en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109)</i> .....	90
Tabla 35 .....	90
<i>Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años rango salarial por grado de seguridad alimentaria, Coronado. 2026 n=109</i> .....	90
Tabla 36 .....	91
Tabla 37 .....	92
<i>Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años rango salarial por grado de seguridad alimentaria, Cascajal de Coronado. 2026 n=109</i> .....	92
Tabla 38 .....	93
<i>Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años rango salarial por grado de Seguridad Alimentaria, Patalillo de Coronado. 2026 n=109</i> .....	93

Tabla 38 .....	94
<i>Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años rango salarial por Calidad de la Alimentación según IAS, Coronado. 2026 n=109.</i> .....	94
Tabla 39 .....	95
<i>Asociación entre el rango salarial y la Calidad de la Alimentación según el Índice de Alimentación Saludable (IAS) en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109).</i> .....	95
Tabla 40 .....	96
<i>Síntesis de la comparación de las características de jefes de hogar de 18 a 59 años, Coronado. 2026 n=109.</i> .....	96
Tabla 41 .....	133
<i>Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por número de habitantes, Coronado, 2026 (n= 10).</i> .....	133
Tabla 42 .....	133
<i>Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por sexo, Coronado, 2026 (n= 10).</i> .....	133
Tabla 43 .....	134
<i>Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por edad, Coronado, 2026 (n= 10).</i> .....	134
Tabla 44 .....	134
<i>Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por nivel educativo, Coronado, 2026 (n= 10).</i> .....	134
Tabla 45 .....	135
<i>Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por rango salarial, Coronado, 2026 (n= 10).</i> .....	135
Tabla 46 .....	135
<i>Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por personas que viven en el hogar, Coronado, 2026 (n= 10).</i> .....	135
Tabla 47 .....	136
<i>Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por condición de seguro, Coronado, 2026 (n= 10).</i> ..	136
Tabla 48 .....	137
<i>Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por ocupación, Coronado, 2026 (n= 10).</i> .....	137
Tabla 49 .....	137

<i>Clasificación entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Calidad Alimentaria, por medio del Índice de Alimentación Saludable, Coronado, 2026 (n= 10).</i> .....	137
Tabla 50 .....	138
<i>Interpretación entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Diversidad Alimentaria, por medio de la Puntuación de la Diversidad Dietética del Hogar, Coronado, 2026 (n= 10).</i> .....	138
Tabla 51 .....	138
<i>Clasificación entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Seguridad Alimentaria, por medio de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), Coronado, 2026 (n= 10).</i> .....	138

**Índice de Figuras**

Figura N°1.....	47
Ubicación geográfica del distrito de Cascajal.....	47
Figura N°2.....	48
Ubicación geográfica del distrito de Patalillo.....	48

**Dedicatoria**

A mi familia que son las personas más importantes que tengo en mi vida y siempre me apoyaron en todo lo que pudieron.

## **Agradecimiento**

Primeramente, me gustaría mencionar el agradecimiento que les tengo a mis papás ya que estuvieron siempre presentes en mi proceso universitario, con comida caliente y amor cuando más se necesitó, en los momentos en los cuales ya estaba cansado de estudiar o investigar para la tesis. Unos padres presentes es algo que no todos tienen y yo tengo la bendición de tenerlos, siempre tuve apoyo desde lo más cerca. También a mi hermano que siempre estuvo anuente a cualquier cosa que necesitara.

A Rafael Mata Chinchilla, Rafael Fuentes Bolaños y Andrea Mata Blanco por el apoyo económico que llegué a necesitar durante la carrera, el cual fue 100% aprovechado.

A Alysson Torres Quesada ya que fue una guía y un apoyo muy importante en este proceso de tesis, escuchándome y estando para mí en momentos muy duros para mi persona por múltiples situaciones vividas. Una persona a quien Dios puso en mi camino para motivarme y apoyarme siempre y poder concluir este proyecto.

A Merceditas Lizano Vega, ya que me guio académicamente para darle estructura y un buen cuerpo al estudio. Una persona que a pesar de las complicaciones que se vieron durante el estudio, siguió presente para mí.

## Resumen

**Introducción:** El estudio busca analizar la condición sociodemográfica de los distritos de Cascajal y Patalillo, con el fin de comparar su situación socioeconómica y nutricional. Se pretende evaluar cómo el contexto rural y urbano influye en el acceso a los alimentos, la seguridad alimentaria y la calidad de la alimentación. Además, se busca generar información que permita diseñar estrategias para mejorar la seguridad alimentaria, fortalecer la educación de los jefes de hogar y contribuir al bienestar familiar y desarrollo social. **Objetivo General:** Comparar la calidad de la alimentación, la seguridad alimentaria con las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar de ambos sexos de 18 a 59 años de un distrito rural Cascajal con uno urbano Patalillo, ambos del cantón de Coronado, 2026. **Metodología:** Se realiza una investigación de enfoque cuantitativo de tipo correlacional comparativo no experimental, en el que se va a evaluar a 109 personas entre 18-59 años que sean jefes de hogar que se dividió entre Cascajal (27 personas) y Patalillo (82 personas) por medio de encuestas virtuales que permiten medir las características del jefe de hogar, su seguridad y calidad alimentaria. Esto último fue evaluado con los diferentes índices de Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), Índice de Alimentación Saludable (IAS) y Diversidad Dietética en el Hogar (HDDS) para obtener una interpretación confiable. **Resultados:** Se evidencia que los rangos salariales tienen gran influencia en la alimentación de las personas. Los salarios más bajos ubicados entre menos de 300 mil y 300 – 420 mil colones son los que poseen mayor cantidad de Inseguridad Alimentaria leve y moderada y también los que poseen menor Calidad Alimentaria, por lo que también se observa que los jefes de hogar con un salario de 700 mil o más colones tienen mayor Seguridad y Calidad Alimentaria. Por último, se obtuvo como resultado que la población habitante de Cascajal (zona rural) tienen mayores salarios, correspondiente a un 59% de habitantes que ganan 700 mil colones o más, a diferencia de Patalillo (zona urbana) que la

proporción catalogada en el mismo salario es de 31.7%. **Conclusiones:** La Calidad de la Alimentación y la Seguridad Alimentaria con las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar en Cascajal y Patalillo resultaron no ser muy diferentes el uno del otro, pues las diferencias en los resultados fueron mínimas, ya que ambos tienen una calidad de alimentación moderada en su mayoría y una seguridad alta o levemente baja en ambos distritos. Sin embargo, sí hubo diferencias de Calidad y Seguridad alimentaria tanto en la zona rural o urbana, pues la zona rural presenta mejores características. **Palabras clave:** Seguridad Alimentaria, Factores Socioeconómicos y Calidad de los Alimentos

## **Abstract**

**Introduction:** This study aims to analyze the sociodemographic conditions of the districts of Cascajal and Patalillo in order to compare their socioeconomic and nutritional situations. The aim is to assess how rural and urban contexts influence access to food, food security, and diet quality. Additionally, the study seeks to generate information that will enable the design of strategies to improve food security, strengthen the education of heads of household, and contribute to family well-being and social development. **General Objective:** To compare diet quality and food security with the educational and employment conditions of heads of household of both sexes aged 18 to 59 in the rural district of Cascajal with those in the urban district of Patalillo, both in the canton of Coronado, 2026. **Methodology:** A quantitative, non-experimental, comparative-correlational study was conducted to evaluate 109 household heads aged 18–59, divided between Cascajal (27 individuals) and Patalillo (82 individuals), using online surveys to measure the characteristics of the household heads, as well as their food security and dietary quality. The latter was assessed using the Latin American and Caribbean Food Security Scale (ELCSA), the Healthy Eating Index (HEI), and the Home Dietary Diversity Scale (HDDS) to ensure reliable interpretation. **Results:** The data show that income levels have a significant impact on people's diets. The lowest wages, ranging from less than 300,000 to 300,000–420,000 colones, are associated with the highest rates of mild and moderate food insecurity and the lowest food quality. Conversely, heads of household earning 700,000 colones or more exhibit higher levels of food security and food quality. Finally, the results show that the population of Cascajal (rural area) has higher wages, with 59% of residents earning 700,000 colones or more, in contrast to Patalillo (urban area), where the proportion in the same wage bracket is 31.7%.

**Conclusions:** Food quality and food security, along with the educational and employment conditions of heads of household in Cascajal and Patalillo, were found to be not very different

from one another, as the differences in the results were minimal; both districts have mostly moderate food quality and high or slightly low food security. However, there were differences in food quality and food security between rural and urban areas, as the rural area exhibits better characteristics. **Keywords:** Socioeconomic Factors, Food Security and Food Quality.

**Capítulo I: El problema de la investigación**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

Este apartado expone los antecedentes internacionales y nacionales, delimita el problema de estudio y justifica su relevancia.

### **Antecedentes del problema**

A continuación, se exponen los antecedentes de mayor relevancia relacionados con el tema de investigación.

### **Antecedentes internacionales**

Un estudio en China comparó la diversidad alimentaria entre hogares rurales y periurbanos por medio del instrumento Diversidad Dietética del Hogar y encontró puntajes similares en ambas zonas (rural 6.64 y periurbano 6.55), lo que refleja un nivel medio de variedad basado sobre todo en alimentos de origen vegetal. Aunque no hubo diferencias globales, sí se encontraron variaciones en el consumo de cereales y raíces/tubérculos, mientras que la ingesta de frutas y alimentos de origen animal fue baja en ambos contextos. (Mark Oyet et al., 2025)

La diversidad alimentaria estuvo influida por factores socioeconómicos. En zonas rurales, la educación del jefe del hogar y el acceso a crédito fueron determinantes, mientras que en áreas periurbanas el ingreso mensual explicó la variación. Esto evidencia que la calidad y variedad de la alimentación dependen más de las condiciones económicas y educativas que del tipo de zona de residencia. (Mark Oyet et al., 2025)

Un estudio realizado en hogares del sureste de Nigeria evaluó la diversidad dietética utilizando el Puntaje de Diversidad Dietética del Hogar (HDDS) y encontró que el 53.6% de los hogares presentaba una diversidad alimentaria baja o promedio, evidenciando una limitada

variedad en el consumo de grupos de alimentos. La investigación mostró que la diversidad dietética estaba fuertemente influenciada por factores socioeconómicos como el nivel educativo, el ingreso y la ocupación del jefe del hogar, lo que sugiere que la calidad de la alimentación depende en gran medida de las condiciones económicas y educativas de los hogares. Estos resultados respaldan la importancia de considerar variables socioeconómicas al analizar la calidad y variedad de la alimentación en poblaciones adultas. (Ukonu et al., 2024)

Un estudio realizado en una población rural en Brasil identificó tres patrones alimentarios: uno local tradicional, uno brasileño tradicional y uno industrializado. Se observó que factores como la edad, el nivel socioeconómico y el gasto en alimentos influyen en estos patrones, destacando que los agricultores de menor nivel socioeconómico y los adultos mayores tenían menor probabilidad de adherirse al patrón industrializado, mientras que quienes gastaban más en alimentos o comían fuera del hogar tendían a seguir dietas con más productos ultraprocesados. Estos resultados muestran que incluso en zonas rurales existen cambios hacia patrones alimentarios más industrializados, asociados con características propias de regiones con mayor grado de urbanización. (Cattafesta et al., 2020)

Un estudio realizado en Perú encontró que los hogares con jefatura femenina tenían casi tres veces más probabilidades de presentar inseguridad alimentaria en comparación con los encabezados por hombres. Además, los hogares cuyo jefe no completó la educación secundaria tenían un riesgo 3.4 veces mayor de inseguridad alimentaria que aquellos con educación superior. Aunque en los hogares dirigidos por mujeres había más miembros sin empleo formal, el estatus laboral no mostró una relación directa con la inseguridad alimentaria, destacando así el papel del nivel educativo y la jefatura del hogar en estas condiciones. (Santos et al., 2022a)

Un estudio realizado en hogares rurales de Ecuador analizó los factores asociados al Household Dietary Diversity Score (HDDS) y encontró que la diversidad alimentaria se relaciona principalmente con características del hogar y del jefe de hogar, como el tamaño de la vivienda, el gasto en alimentos, la tierra cultivada y el nivel educativo. El análisis mostró que mayor educación y mejores condiciones económicas se asociaron con una mayor diversidad dietética. Estos hallazgos evidencian la influencia de las condiciones sociodemográficas y educativas del jefe de hogar sobre la calidad de la alimentación. (Cordero-Ahiman et al., 2021)

Un estudio realizado en Venezuela en 2019 con 80 hogares vulnerables mostró una alta inseguridad alimentaria asociada a bajos ingresos, bajo nivel educativo y alto desempleo en jefes de hogar del sexo femenino. Los hogares redujeron el número y tamaño de las comidas y basaron su dieta en alimentos de baja calidad nutricional, con poco consumo de proteínas, frutas y vegetales. Estos resultados evidencian cómo las condiciones laborales y educativas del jefe de hogar influyen en la seguridad y diversidad alimentaria. (Vera et al., 2020)

Un estudio realizado en Venezuela (Encuesta de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2020-2021) mostró que sólo el 9% de los hogares encuestados reportó seguridad alimentaria plena, mientras que el 22% declaró tener inseguridad alimentaria de los cuales 4.3% presentaron inseguridad severa. Además, la inseguridad alimentaria fue más pronunciada en zonas no urbanas, lo que evidencia diferencias territoriales en el acceso y disponibilidad de alimentos. Este estudio revela cómo factores socioeconómicos, contexto geográfico y estructura del hogar interactúan para determinar la seguridad alimentaria, reforzando la necesidad de analizar estas variables en estudios comparativos como el tuyo. (Herrera-Cuenca et al., 2022)

Un análisis de encuestas nacionales en México entre 2006 y 2016 encontró que la calidad de la dieta en adultos fue consistentemente baja. La calidad alimentaria mostró desigualdades marcadas según edad, sexo, nivel socioeconómico y zona de residencia: fue mayor en mujeres, personas de menor nivel socioeconómico y habitantes de áreas rurales del sur del país. A pesar del paso del tiempo, estas brechas se mantuvieron, evidenciando la influencia de factores sociodemográficos en la calidad de la alimentación. (Pérez-Tepayo et al., 2020)

Un análisis de seis décadas en 27 países de América Latina y el Caribe mostró una reducción constante en el tamaño de los hogares, principalmente debido a la disminución de la cantidad de hijos. A pesar de ello, persisten estructuras familiares complejas y extendidas, especialmente en los hogares encabezados por mujeres, cuya proporción ha aumentado con el tiempo. Estos hogares tienden a presentar composiciones más diversas que los encabezados por hombres, lo que refleja transformaciones demográficas importantes que influyen en la organización familiar y en las condiciones socioeconómicas de la región. (Becca et al., 2025)

Un estudio reciente mostró que los hogares encabezados por mujeres son muy heterogéneos en su composición y en sus condiciones socioeconómicas, variando según región y contexto cultural. Estas diferencias influyen directamente en su vulnerabilidad y en aspectos relacionados con salud y alimentación, destacando la importancia de considerar las características del jefe de hogar al analizar seguridad y calidad alimentaria. (Saad et al., 2022)

Debido a la falta de recursos según un artículo desarrollado en España, en el cual se evaluaron seis Centros de Salud Primaria localizados en Reus, Tarragona y Castellbisbal. Con el fin de amortiguar las desigualdades sociales, sin embargo, debido a la falta de recursos no fue posible. (Campanera et al., 2021)

La capacitación técnica y el apoyo brindados a los beneficiarios han sido esenciales para el éxito del proyecto. Esto permitió que las comunidades Shuar mejoraran su producción, accedieran a nuevos mercados y avanzaran hacia un desarrollo más sostenible. El proyecto demuestra que, al combinar recursos locales con formación adecuada, una actividad agrícola tradicional puede convertirse en un motor de crecimiento económico y reducción de la pobreza. (Chugá, 2024)

En un estudio realizado en Paraguay, Brasil y Argentina se pudo observar que, aunque parezca positiva la exportación, puede llegar a afectar al país ya comenzarían a depender de materias primas mediadas por extranjeros. Lo cual genera desigualdad y mantiene a los países en una condición dependiente. (Goldfarb, 2025)

Por el lado de las condiciones educativas y laborales se logró encontrar que en un estudio en Nicaragua se están aplicando programas socioeducativos rurales que tienen un impacto positivo en el desarrollo, el cual mejora la educación, promueve la inclusión y fortalece el crecimiento personal. Mejoras ambientes escolares, huertos escolares y la nutrición. (Aguilera et al., 2021)

Se pudo observar en un estudio de Perú que el nivel de estudio de los jefes de hogar impacta directamente en el estado socioeconómico, concretamente en el artículo observado fue una respuesta positiva con un 90.87% de probabilidad. Cuantos más años se trabaje fuera de actividades como la construcción, la minería, la pesca u otros oficios similares, mayor es la probabilidad de formar parte del porcentaje mencionado anteriormente.” (Lucano Cachay, 2021)

A mayor cantidad de años que se trabaje lejos de las áreas de construcción, minería, pesca, entre otros trabajos, hay mayor probabilidad de entrar en el porcentaje antes mencionado. (Lucano Cachay, 2021)

Por último, un estudio en Guatemala también tenía como objetivo medir la Seguridad Alimentaria, por lo que aplicó la escala ELCSA con el fin de obtener un resultado verás. Se evidenció que el 74% de la población entrevistada sufrían una condición de inseguridad alimentaria. De los cuáles el 85% de ellos fueron de hogares rurales. (Bal et al., 2023)

### **Antecedentes Nacionales**

Aunque la diversidad alimentaria fue similar entre ambos grupos, los resultados evidencian que las condiciones individuales influyen en la calidad de la alimentación y en el acceso adecuado a los alimentos. Estos hallazgos nacionales muestran que existen diferencias dentro de la población costarricense según sus características personales, lo que respalda la necesidad de analizar otros factores determinantes, como las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, en distintos contextos del país. (Torres & Lizano, 2024)

Costa Rica es un país el cual ha sido víctima de complicaciones socioeconómicas y de salud pública, por lo que el estado ha intentado buscar formas de solventar dichos problemas. Durante un estudio nacional se evaluó la tendencia del consumo de frutas y vegetales frescos vendidos en ferias del agricultor, con la intención de incrementar la calidad de alimentación de la canasta básica. A su vez, se realizó un análisis económico de la calidad de los precios de los productos que suelen venderse para saber la disponibilidad y demanda de los productos en venta ya que se ha demostrado que hogares con menores ingresos mensuales tienen menos beneficios nutricionales de lo que consumen, esto puede verse relacionado con el sueldo del jefe de hogar, ya que sería insuficiente para invertir en otro tipo de alimentos. (Mena et al., 2025)

Otro estudio a nivel nacional bastante reciente sobre inseguridad alimentaria en Costa Rica, basado en la ENAHO 2020, evidenció que el 47,6% de los hogares experimentó algún grado de inseguridad alimentaria, con mayor incidencia en regiones como el Pacífico Central,

Huetar Norte y Chorotega. Además, se identificaron factores asociados, entre ellos la región de residencia, la pobreza, el nivel educativo y el sexo de la jefatura del hogar, encontrándose mayor vulnerabilidad en hogares con jefatura femenina y en condiciones socioeconómicas desfavorables. Este estudio resalta la importancia de analizar la relación entre seguridad alimentaria y las características del jefe de hogar, así como las diferencias entre territorios, elementos que se abordan en el presente estudio. (Chacón Araya & Segura Carmona, 2021)

La horticultura de altura en la Cordillera Volcánica Central contribuye a la seguridad alimentaria del país al ofrecer productos frescos y variados, pese a las limitaciones que enfrentan los pequeños productores. Sus esfuerzos por adoptar prácticas agroecológicas y aprovechar la cercanía a los centros urbanos fortalecen la sostenibilidad y el acceso a alimentos de calidad en Costa Rica. (López-Estébanez et al., 2023)

Los Call Centers es uno de los trabajos más desgastantes debido a su alto ritmo laboral, en el que se debe estar a diario, muchas personas optan por este tipo de trabajo ya que es bien remunerado sin necesidad de poseer un título. Se realizó un estudio en el cual se determinaba la seguridad alimentaria de las personas que trabajan en este tipo de lugares. Se concluyó que las personas con un nivel educativo mayor son las que tienen mayor inseguridad alimentaria, debido a la preocupación por la carencia de alimentos a dejar de comer por falta de dinero u otros recursos. (Lizano et al., 2022)

En Costa Rica hay gran variedad de desigualdades en la seguridad alimentaria y nutricional, ya que muchas personas, sobre todo las más vulnerables, no tienen acceso a una dieta suficiente y adecuada. Esta situación afecta especialmente a la población infantil y a quienes viven con enfermedades crónicas como la diabetes, lo que evidencia la necesidad de fortalecer la

cultura alimentaria y promover intervenciones que mejoren los hábitos y la equidad en el acceso a los alimentos. (Chavarría-Rojas & Poveda, 2024)

Existe una diferencia entre jefes de hogar, ya que depende el sexo de la persona tendrá mayor probabilidad de tener una mejor calidad de vida gracias a sus ingresos, tomando en cuenta otros factores como la escolaridad. Se observó en un estudio en Costa Rica que el hecho de que el jefe de hogar sea del sexo femenino, habrá mayor probabilidad de vivir en condiciones desiguales. (Bordón Ojeda, 2021)

Una parte muy importante de las características sociodemográficas es qué tanta educación tiene el jefe de hogar, ya que de esto dependerá el probable nivel de pobreza que puedan llegar a poseer. La Universidad de Costa Rica llevó a cabo un estudio en el cual se pudo comprobar que hay una relación positiva entre mayor educación posea el jefe de hogar, habrá menos probabilidad de pobreza. (Retana, 2015)

En Costa Rica, las jefas de hogar enfrentan jornadas prolongadas de trabajo remunerado y no remunerado, lo que limita su independencia económica y dificulta el acceso a empleos formales y dignos. La persistencia de la tradicional división sexual del trabajo y la escasez de servicios de cuidado universales contribuyen a la sobrecarga laboral, afectando el bienestar de sus familias. Esto evidencia la necesidad de políticas y estrategias que promuevan una distribución equitativa de las responsabilidades domésticas y fortalezcan las oportunidades laborales y educativas de los jefes de hogar. (Fernández-Fernández, 2021)

### **Delimitación del problema**

La siguiente investigación se realiza con personas que sean el jefe de hogar, en la edad adulta, en la cual se tiene la participación de 109 personas de ambos sexos, divididos en Cascajal por un 24% y en Patalillo por un 76%, ambos distritos pertenecen al cantón de Vázquez de Coronado, los cuales deben saber leer y escribir, no tener dificultades cognitivas ni se alimenten de una manera especial. No se va a tomar en cuenta su ingreso socioeconómico o educación.

### **Justificación**

El estudio tiene como objetivo llegar a conocer más a fondo la condición sociodemográfica de dos distritos de Coronado los cuáles son Cascajal y Patalillo, para generar información al respecto e idealmente conocer la situación socioeconómica y nutricional de ambos lugares, ya que es de interés de estudio el tipo de población tendrá mayor accesibilidad a los alimentos, un distrito rural como Cascajal, que tienen que recorrer mayores distancias para la compra de sus alimentos y sus trabajos pueden llegar a ser distintos a los de un lugar con mayor desarrollo como Patalillo, el cual es urbano, que usualmente tiene los recursos más a la mano, todo esto se tomaría en cuenta para un análisis en su seguridad alimentaria y calidad de alimentación. crear estrategias que puedan mejorar la seguridad alimentaria y oportunidades de educación para los jefes de hogar y llegar a prevenir situaciones de pobreza, contribuyendo al bienestar de su familia y desarrollo social.

La importancia del abordaje de este tema se considera alta, ya que, las condiciones del jefe de hogar van a estar directamente relacionadas con su calidad y seguridad alimentaria, por lo que dependiendo de la cantidad de dinero que ganen, mayor será su calidad de vida en general, dándoles la oportunidad de consumir mejores alimentos, vivir en mejores condiciones y despreocuparse de la inseguridad alimentaria que pueden llegar a sufrir de ser casos contrarios de

sostenibilidad. Coronado es un cantón en desarrollo, por lo que se cree pertinente investigar las diferentes viviendas tanto rurales como urbanas para medir sus diferencias sociales con respecto a la nutrición.

Esta investigación aporta conocimiento sobre la relación entre las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar y la seguridad alimentaria, destacando cómo estas variables influyen en la calidad de la alimentación de las familias. Al comparar contextos rurales y urbanos, permite identificar desigualdades y factores específicos que afectan el bienestar familiar. Los resultados pueden servir de base para el diseño de políticas, programas e intervenciones que mejoren la nutrición y las oportunidades socioeconómicas, además de ofrecer evidencia útil para estudios futuros en el área de nutrición y ciencias sociales.

La población afectada serán los habitantes de los distritos de Cascajal, el cual es rural y Patalillo, que es urbano. Se verán beneficiados del estudio ya que se podrá dar a conocer mayormente su condición socioeconómica de manera general y pensar en estrategias más focalizadas para la ayuda social.

La motivación que se mantiene para desarrollar este tema es que Coronado al ser un cantón en desarrollo, tendrá áreas en las que habrá mayor calidad de vida que otras, por lo que es importante saber qué zona tiene mayor esperanza de vida, si la rural o la urbana, considerando las largas distancias que hay en las zonas rurales contra las urbanas.

### **Pregunta de la investigación**

¿Qué resulta de comparar la calidad de la alimentación, la seguridad alimentaria con las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar de ambos sexos de 18 a 59 años de un distrito rural Cascajal con uno urbano Patalillo ambos del cantón de Coronado en 2026?

### **Objetivos de la investigación**

En este apartado se definen los objetivos del estudio que darán una dirección a la investigación, los cuales involucra el general y seis objetivos específicos.

#### **Objetivo General**

Comparar la calidad de la alimentación, la seguridad alimentaria con las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar de ambos sexos de 18 a 59 años de un distrito rural Cascajal con uno urbano Patalillo ambos del cantón de Coronado, 2026.

#### **Objetivos específicos**

1. Medir la calidad de la alimentación de las poblaciones de estudio por medio del Índice de Alimentación Saludable (IAS).
2. Conocer la seguridad alimentaria de las poblaciones de estudio por medio de ELCSA.
3. Identificar las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar en las poblaciones de estudio por medio de una encuesta personalizada.
4. Comparar la calidad de alimentación en las poblaciones de estudio según condiciones educativas y laborales del jefe de hogar por medio de pruebas estadísticas.
5. Comparar la Seguridad alimentaria en las poblaciones de estudio según condiciones educativas y laborales del jefe de hogar por medio de pruebas estadísticas.
6. Comparar las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar en las poblaciones de estudio por medio de pruebas estadísticas.

**Alcances y limitaciones**

En el siguiente apartado se puede ver las limitaciones y complicaciones que tuvo el estudio durante su desarrollo.

**Alcances de investigación**

Los alcances de la investigación son los declarados en los objetivos de la misma.

**Limitaciones de la investigación**

El estudio no tiene limitaciones metodológicas.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## **Contexto Teórico Conceptual**

En esta sección se amplía la definición de cada una de las variables que se ven en el estudio con la finalidad de dar mejor entendimiento sobre ellas.

### **Calidad de la alimentación**

Una dieta de calidad se caracteriza por ser, completa, suficiente en nutrientes y energía, de acuerdo las necesidades y requerimientos de cada persona. Una alimentación apropiada es fundamental para un buen desarrollo tanto físico como mental. Una dieta que no sea de alta calidad tendrá repercusiones en el estado de salud de las personas, por lo que siempre es recomendable alimentarse de la mejor forma posible. (Zapata et al., 2020). El Índice de Alimentación Saludable (IAS) menciona alimentos como Cereales y derivados, verduras y hortalizas, frutas, lácteos, carnes y derivados, leguminosas, embutidos, comidas rápidas y refrescos azucarados, por lo que es importante conocer las consecuencias del consumo de este tipo de alimentos.

### **Índice de Alimentación Saludable (IAS)**

Es conocido internacionalmente como Healthy Eating Index (HEI), es un instrumento diseñado para evaluar la calidad global de la alimentación de una persona o de una población, en función del grado de cumplimiento con las guías alimentarias establecidas. Este índice fue desarrollado como una herramienta para monitorear y describir los patrones de consumo alimentario con relación con las recomendaciones nutricionales. (*Índice de Alimentación Saludable (IAS) | Servicio de Alimentación y Nutrición, 2025*)

Tiene un sistema de puntos que se basa dependiendo de alimentos y bebidas que consuman las personas en un día, a mayor cantidad de puntos mayor calidad alimentaria va a tener la persona, tomando en cuenta la frecuencia de su consumo. Por ejemplo, si se suele ingerir alimentos como verduras, hortalizas, lácteos, carnes o derivados habrá un mayor puntaje, en

cambio sí se consumen alimentos procesados como refrescos azucarados, comidas rápidas o embutidos bajará la cantidad de puntos asignada, ya que está demostrado que tienen repercusión negativa en la salud poblacional. La frecuencia que se presenta en el instrumento es la siguiente: Todos los días, 5 a 6 veces por semana, 2 a 4 veces por semana, 1 vez a la semana y ocasional o nunca. (*Índice de Alimentación Saludable (IAS) | Servicio de Alimentación y Nutrición, 2025*)

El IAS se construye a partir de diferentes componentes que representan los principales grupos de alimentos y nutrientes recomendados para una dieta sana, tales como frutas, vegetales, cereales integrales, lácteos, proteínas, grasas y sodio, entre otros. Cada alimento recibe una puntuación que refleja la adecuación del consumo respecto a los valores recomendados, y la suma de estos puntajes genera un valor total que suele oscilar entre 0 y 90 puntos. Un puntaje alto que se ubica entre 71 y 90 puntos, indica una alimentación más saludable y alineada con las recomendaciones, puntuaciones entre 41 y 70 será una alimentación moderada, mientras que un puntaje bajo ubicado en menos de 40 puntos evidencia una dieta con menor calidad nutricional. (*Índice de Alimentación Saludable (IAS) | Servicio de Alimentación y Nutrición, 2025*)

En términos generales, el IAS constituye una herramienta útil para la investigación en salud pública, ya que permite comparar la calidad de la dieta entre distintos grupos poblacionales, identificar deficiencias en los patrones de alimentación y evaluar el impacto de políticas o intervenciones nutricionales orientadas a mejorar los hábitos alimentarios. (*Índice de Alimentación Saludable (IAS) | Servicio de Alimentación y Nutrición, 2025*)

**Tabla 1***Criterios de puntuación de calidad de la alimentación.*

Grupo de alimentos	Consumo diario	5–6 veces/semana	2–4 veces/semana	1 vez/semana	Ocasional o nunca
Cereales y derivados	10	7,5	5	2,5	0
Verduras y hortalizas	10	7,5	5	2,5	0
Frutas	10	7,5	5	2,5	0
Lácteos	10	7,5	5	2,5	0
Carnes y derivados	10	7,5	5	2,5	0
Leguminosas	10	7,5	5	2,5	0
Embutidos	0	2,5	5	7,5	10
Comidas rápidas	0	2,5	5	7,5	10
Refrescos con azúcar	0	2,5	5	7,5	10

*Nota:* En los grupos de alimentos recomendados, una mayor frecuencia de consumo se asoció con un mayor puntaje. En los alimentos no recomendados, el puntaje disminuyó conforme aumentó la frecuencia de consumo, de acuerdo con la metodología del Índice de Alimentación Saludable (IAS).

Fuente: Elaboración propia.2026 | con datos de (Castellanos, 2017).

Seguidamente se detallan los diferentes grupos de alimentos vistos en la tabla anterior para dar mayor profundidad sobre el porqué un grupo de ellos suman puntos y los otros no lo hacen.

### **Cereales y derivados**

Los cereales son principalmente conocidos por su alto contenido en carbohidratos, necesarios para el crecimiento y mantención de energía de las personas. Hay una gran cantidad de alimentos que pueden ser denominados como cereales, como el arroz, el trigo o el maíz, los cuáles son los productos más consumidos que sean fuente de dicho macronutriente, ya que se estima que las personas a nivel global obtienen un 60% de su energía de estos alimentos. Los cereales tienen una composición considerablemente alta de carbohidrato, un total aproximado de entre 70% y 80%, seguido de las proteínas se encuentran entre un 6% y 16%, siendo el segundo macronutriente más abundante, por último, los lípidos se encuentran entre un 1% y un 7%, el cual sería el macronutriente con menor proporción. La fibra es un componente relevante, ya que

su consumo se asocia con un menor riesgo de mortalidad, por lo que es crucial que se incluya en la alimentación por medio de productos integrales, frutas o vegetales. (Hervert-Hernández, 2022)

### **Frutas y vegetales**

El consumo adecuado de frutas y vegetales es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. Estos alimentos constituyen una fuente esencial de vitaminas, minerales, fibra y compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, los cuales contribuyen a reducir el riesgo de padecer obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. (Ballesteros et al., 2022)

### **Lácteos**

Los lácteos son un producto los cuales tienen los 3 tipos de macronutrientes, entonces son una buena fuente de alimentación para las personas. Su consumo en niveles correctos es apropiado ya que se ha confirmado que previene enfermedades cardiovasculares, exceso de peso, osteoporosis, síndrome metabólico y algunos tipos de cáncer. Lo anterior gracias a su alto contenido en calcio y antioxidantes. Por lo que muchos profesionales de la salud recomiendan su consumo diario para garantizar dichos beneficios. (Anta, s/f)

### **Carnes y derivados**

La carne y sus derivados es de gran importancia debido a su gran variedad de aminoácidos, al ser proteínas de origen animal son completas y muy saludables para el que las consume, dichos aminoácidos ayudan al ser humano a su crecimiento, digestión, reparación de tejidos y procesos metabólicos. Las carnes contienen muchos tipos de nutrientes esenciales para la calidad de vida, los cuales es importante mencionar el hierro y Vitamina B12 ya que son la manera principal de evitar algún padecimiento de anemia. (Orejuela et al., 2022)

### **Leguminosas**

Las leguminosas son un alimento que no solo tienen carbohidratos que se conocen por su complejidad de su composición ya que tiene carbohidratos de lenta digestión como la fibra, proteínas vegetales y micronutrientes esenciales como hierro, zinc, magnesio y ácido fólico, los cuales los hace útiles para la prevención enfermedades. Se ha evidenciado que enfermedades cardiovasculares, incluidas obesidad, diabetes y cáncer. (Guerrero Wyss et al., 2020)

### **Embutidos**

Los embutidos por otra parte, si bien pueden llegar a contener proteínas animales poseen una gran cantidad de grasa e incluso almidón, el cual es utilizado para rellenar peso y vender el producto de una manera más económica. Lo que significa que no es una buena fuente proteica con las que suplir las necesidades, llegando a estar envueltas en el desarrollo de enfermedades como hipertensión por su alto contenido de sodio, enfermedades cardiovasculares por la concentración de grasa saturada y hasta algunos tipos de cánceres debido a las nitrosaminas. (Zelada, 2018)

### **Comidas rápidas**

El consumo frecuente de comida rápida se asocia con una alta ingesta calórica y un bajo valor nutricional, ya que estos alimentos suelen ser ricos en grasas saturadas, sodio, azúcares y aditivos, pero pobres en fibra, vitaminas y minerales. Desde el punto de vista nutricional, su consumo habitual contribuye al aumento de peso, obesidad, dislipidemias, hipertensión arterial y resistencia a la insulina, incrementando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. (Hernández Ojeda & Riveras Morales, 2016)

### **Refrescos azucarados**

Los refrescos azucarados en general como gaseosas o jugos artificiales que tienen azúcar añadido tienen a ser la merienda de muchas personas en sus tiempos libres, por lo que es importante que se conozca las consecuencias del consumo de este producto. La palatabilidad del azúcar es sumamente alta, por lo que se vuelve adictivo para el consumidor, algunas enfermedades y padecimientos que se pueden ver involucradas por un alto consumo regular de azúcar son obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, hígado graso no alcohólico, incremento de triglicéridos, colesterol LDL, caries y cáncer. (Jiménez-León & Araque, 2021)

### **Diversidad alimentaria**

Se cree pertinente incluir diversidad alimentaria a la variable de calidad alimentaria, ya que se necesita una dieta diversa para poder adquirir todos los nutrientes necesarios presentes en los alimentos. Una dieta diversificada es rica en diferentes compuestos beneficiosos para la salud, como vitaminas, minerales y macronutrientes que ayudan a prevenir enfermedades. (Universidad de Costa Rica, 2022). Se utilizará el instrumento de Puntuación de Diversidad Dietética en los Hogares (HDDS) para dicha medición.

De acuerdo con diversos autores, la diversidad alimentaria se clasifica en tres niveles: baja, media y alta. Para establecer dicha clasificación, se indaga a las personas sobre los grupos de alimentos consumidos durante el día previo a la encuesta. Cuando el individuo reporta el consumo de tres o menos grupos de alimentos, se considera que presenta una diversidad alimentaria baja; si consume entre cuatro y cinco grupos, se clasifica como diversidad media; y cuando el consumo alcanza seis o más grupos de alimentos, se interpreta como una diversidad alimentaria alta.

**Tabla 2***Criterios de Puntuación de Diversidad Alimentaria*

<b>Diversidad alimentaria más baja (3 grupos de alimentos o menos)</b>	<b>Diversidad alimentaria media (4 y 5 grupos de alimentos)</b>	<b>Diversidad alimentaria alta (6 o más alimentos)</b>
Cereales	Cereales	Cereales
Verduras de hoja verde	Verduras de hoja verde	Verduras de hoja verde
Frutas ricas en Vitamina A	Frutas ricas en Vitamina A	Frutas ricas en Vitamina A
	Aceite	Aceite
		Otras verduras
		Pescado
		Leguminosas, nueces y semillas

*Nota:* La tabla anterior muestra un ejemplo de la manera en la que se distribuiría una alimentación variada a lo largo de un día.

Fuente: Elaboración propia, 2026 | con datos de (FAO, 2006).

**Medición de la calidad de la alimentación**

El instrumento cuenta con 13 elementos que reflejan los diferentes grupos de alimentos a consumir, basados en las Guías Alimentarias para estadounidenses 2020-2025, el cual, para tener un buen puntaje, debe estar apegado a dichas guías. (*Índice de Alimentación Saludable (IAS)* | *Servicio de Alimentación y Nutrición*, 2025) Otro de ellos es el Índice de Alimentación Mediterráneo (MEDAS), el cual evalúa el apego a la dieta mediterránea, que se frecuenta mucho en los países europeos, trata de una serie de preguntas de 14 ítems las cuales miden la frecuencia de apego a la dieta mediterránea con preguntas como frecuencia de consumo del aceite de oliva, frecuencia del consumo de frutas y verduras, frecuencia de consumo de carnes rojas y blancas, entre otras. (Bekar & Goktas, 2023) Otro ejemplo que vale la pena mencionar es el Puntuación de Diversidad Dietética del Hogar (HDDS), desarrollado por la FAO en 2006, que evalúa el

consumo de las últimas 24 horas de alimentos como cereales, raíces y tubérculos, verduras, frutas, carnes, aves, despojos, huevos, pescado, mariscos, leguminosas, frutos secos, leche, otros productos lácteos, aceites/grasas, azúcar, miel y misceláneas. (Hussein et al., 2018)

### **Seguridad Alimentaria**

La Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) evalúa la inseguridad alimentaria a partir de distintas dimensiones que reflejan la experiencia del hogar frente al acceso a los alimentos. Estas dimensiones incluyen la preocupación o incertidumbre por la disponibilidad de alimentos, la disminución en la calidad de la dieta y la reducción en la cantidad de alimentos consumidos. En hogares con presencia de menores de edad, la escala incorpora además reactivos que permiten identificar la afectación de la alimentación infantil. Las preguntas se encuentran ordenadas progresivamente según la severidad de la inseguridad alimentaria, lo que permite clasificar a los hogares de acuerdo con su nivel de seguridad alimentaria mediante un puntaje acumulado. (FAO, 2006)

En la sociedad hay diferentes clases sociales que hacen variar muchos factores del estilo de vida. La Seguridad Alimentaria es un tema importante ya que determina la capacidad de adquirir alimentos de los hogares, dependiendo de sus ingresos mensuales, se van a ver capaces de comprar suficiente alimento que sea catalogado como inocuo para satisfacer las necesidades nutricionales de los integrantes de su familia. Hay cuatro condiciones que son imprescindibles, una de ellas es que exista una correcta cantidad de alimentos, esta definición es la de disponibilidad, por lo que si el hogar no tiene un monto apropiado de comida habría complicaciones nutricionales. El segundo factor por tomar en cuenta es el acceso, lo que quiere decir es que la población tenga los suficientes recursos para la compra de dichos alimentos que sean adecuados para nutrir a los integrantes de sus respectivas familias. El tercer significado

crucial para la comprensión de este tema es el del uso biológico, que se refiere a que las necesidades fisiológicas deben suplirse adecuadamente con los alimentos que están adquiriendo, de ser, al contrario, existirían deficiencias nutricionales que puedan afectar la salud. La cuarta definición data sobre la estabilidad, ya que, por diversas situaciones los alimentos pueden llegar a escasear debido a un desastre climático o económico, que se vería totalmente involucrado con la estabilidad del hogar. (Estado de la Nación, 2022)

### Escala ELCSA

Existe un instrumento reconocido a nivel latinoamericano el cual permite medir la inseguridad alimentaria en el hogar por medio de unas preguntas que debe responder el jefe de hogar. Se basa en un sistema de puntos, el cual mientras mayor sea su puntaje mayor inseguridad alimentaria tendrá la población a la que se le aplique, las preguntas se basan más que todo en si se vieron capaces de consumir alimentos en el día o si algún integrante de la familia quedó con hambre después de algún tiempo de comida, por lo que permite identificar a las personas que están en mayor riesgo de padecer algún tipo de inseguridad. (IBERO, 2021)

**Tabla 3**

*Descripción de las preguntas de ELCSA.*

Pregunta	Significado de la pregunta	Dimensión	Observaciones
P1. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted se preocupó porque los alimentos se acabarán en su hogar?	Esta pregunta se refiere a la preocupación que experimentaron los hogares antes de que se acabaran los alimentos, la cual se pudo deber a situaciones hipotéticas para el futuro del hogar, por ejemplo, la pérdida de empleo del proveedor.	Preocupación - hogar	La preocupación también puede continuar cuando el acceso a los alimentos disminuye

<p>P2. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar dejaron de tener una alimentación saludable?</p>	<p>Con esta pregunta sobre la alimentación saludable (términos alternativos pueden ser nutritiva, balanceada y/o equilibrada), se busca establecer si en algún momento del período estudiado, por falta de dinero u otros recursos, la alimentación del hogar a criterio del encuestado no incluyó alimentos en la cantidad y calidad necesarias para proporcionar comidas saludables y balanceadas.</p>	<p>Cantidad y calidad de la alimentación - hogar</p>	<p>Lo importante en esta pregunta es el concepto que tenga la persona entrevistada sobre una alimentación saludable y balanceada. El encuestador no debe suministrar al entrevistado una definición de estos conceptos.</p>
<p>P3. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar tuvo una alimentación basada en poca variedad de alimentos?</p>	<p>Esa pregunta intenta establecer si, a criterio del encuestado, en algún momento del período estudiado, debido a la falta de dinero u otros recursos, la alimentación del hogar fue monótona, es decir compuesta por pocos alimentos diferentes.</p>	<p>Calidad de la alimentación - hogar</p>	<p>Si la persona entrevistada, en lugar de responder SÍ o NO, informa sobre el tipo de alimentos que consume, es necesario preguntar nuevamente si cree que es poca variedad. El encuestador se debe asegurar de no calificarla.</p>
<p>P4. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar dejó de desayunar, almorzar o cenar?</p>	<p>La pregunta indaga sobre la omisión de algún tiempo de comida, por falta de dinero u otros recursos para adquirir alimentos en el período analizado.</p>	<p>Cantidad de alimentos- adulto</p>	<p>A partir de este punto comienzan las preguntas a los adultos.</p>
<p>P5. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?</p>	<p>El objetivo de esta pregunta es conocer si, por falta de dinero u otros recursos, en algún momento del período estudiado algún adulto del hogar comió menos de lo que considera que debía comer</p>	<p>Cantidad de alimentos- adulto</p>	<p>Se pretende evaluar si, a criterio del encuestado, algún adulto comió menos de los que debe comer. El encuestador debe asegurarse de no intervenir en la respuesta.</p>

<p>P6. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin alimentos?</p>	<p>Esta pregunta busca establecer si en algún momento del período estudiado, por falta de dinero u otros recursos, el hogar no tuvo alimentos para comer.</p>	<p>Cantidad de alimentos-hogar</p>	<p>Esta pregunta es diferente a la P1, ya que la P2 se refiere a la existencia de alimentos, y la P1 solo indaga acerca de la preocupación en el hogar</p>
<p>P7. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar sintió hambre, pero no comió?</p>	<p>El objetivo de esta pregunta es conocer si algún adulto del hogar en algún momento del período estudiado sintió hambre, pero no comió por falta de dinero u otros recursos</p>	<p>Hambre-adultos</p>	
<p>P8. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, ¿alguna vez usted o algún adulto en su hogar solo comió una vez al día o dejó de comer durante todo un día?</p>	<p>Se desea conocer si por falta de dinero algún adulto del hogar en algún momento del período estudiado comió solo una vez al día o no comió durante todo el día</p>	<p>Hambre-adultos</p>	<p>La P8 implica mayor grado de dificultad de acceso a los alimentos con respecto a la P5 y P7.</p>

*Nota:* Por medio de las preguntas de la tabla se puede llegar a determinar la seguridad alimentaria de las familias a las que se les envió el cuestionario.

Fuente: Elaboración propia, 2026 | con datos de (*Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) - Manual de uso y aplicación, 2012*)

Dependiendo de las respuestas obtenidas en la encuesta de acuerdo con la seguridad alimentaria de cada persona entrevistada se va a obtener un puntaje el cual se puede llegar a clasificar por medio de un sistema de puntos realizado por la misma escala ELCSA que se explica en la siguiente tabla.

**Tabla 4***Desglose de puntos de la Escala ELCSA*

Tipo de hogar	Clasificación de la (in)seguridad alimentaria			
	Seguridad	Inseguridad leve	Inseguridad moderada	Inseguridad severa
Sin menores de edad	0	1 a 3	4 a 6	7 a 8
Con menores de edad	0	1 a 5	6 a 10	11 a 15

*Nota:* Una vez se obtengan todas las respuestas de la encuesta, se obtiene un puntaje, el cual se puede clasificar en los 4 tipos anteriores de seguridad alimentaria.

Fuente: Elaboración propia, 2026 | con datos de (*Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) - Manual de uso y aplicación, 2012*).

### **Jefes de Hogar**

Durante este apartado se ve con mayor profundidad la variable de jefe de hogar, en el que se va a abarcar su concepto, condiciones, educación, sus diferencias, entre otras cosas.

### **Concepto de jefe de hogar**

El jefe o jefa de hogar se define como la persona reconocida por los demás miembros del hogar como principal responsable del mismo, particularmente en la toma de decisiones relacionadas con la organización y el funcionamiento del hogar. Este rol suele implicar una mayor responsabilidad en la administración y provisión de los recursos económicos, aunque no necesariamente significa que sea la única persona que contribuya al sostenimiento económico del hogar. Esta definición permite considerar la diversidad de estructuras familiares y dinámicas económicas presentes en los hogares. (INEC, s/f) Puede haber varios jefes de hogar que vivan en el mismo hogar, ya que se pueden dividir las tareas, el que aporta el dinero y el que toma las decisiones financieras. (*Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares, s/f*)

## **Condiciones educativas y laborales**

Es imperante el hecho de conocer estas dos definiciones ya que están directamente relacionadas con el estudio. Primeramente, las condiciones educativas se refieren a los factores que afectan el proceso de enseñanza-aprendizaje de las personas, por ejemplo, la infraestructura tanto del lugar de estudio como del hogar, los recursos que puedan llegar a tener, y/o el entorno en el que se encuentren. Por otro lado, las condiciones laborales son los elementos que rigen la relación trabajadora y el empleador, como la seguridad que pueda llegar a tener, su salario dependiendo si es elevado o no, su bienestar y el ambiente de trabajo en el que se encuentra.

(MEP, s/f)

## **Educación en Costa Rica**

La educación a nivel mundial tiene la capacidad de afianzar la base del desarrollo, Costa Rica no es la excepción a la regla, pues una sociedad educada y edificada, permite el progreso como país. Costa Rica tiene diferentes grados de educación a nivel nacional, según el INEC en 2023, se realizó una encuesta a nivel nacional a personas de 24 años a mayor edad, en la se buscó obtener el porcentaje del perfil educativo de las personas, por lo que se descubrió que el 3.4% es sin instrucción, 11.4% primaria incompleta, 26.5% primaria completa, 15.7% secundaria incompleta, 19,4% secundaria completa y 23,6% posee educación superior a nivel nacional.

(INEC, 2024) (Vargas, 2020)

## **Diferencias entre trabajo privado y público**

Dependiendo del empleo que una persona posea sus ingresos van a cambiar, pues existe la diferencia entre sector público y sector privado. Un estudio realizado entre 2006 y 2016 publicado en 2020 demostró que existe una gran brecha salarial entre trabajos públicos y privados que va en aumento, desde un 59% a un 64% en hombres y un 16% a un 35% en

mujeres, lo anterior debido a factores de alta importancia como las características de los diferentes trabajadores y la estructura de los pagos del sector público que genera premios salariales debido a que está monopolizado. (Ballesteros, 2021)

### **Concepto de empleo de calidad**

El empleo de calidad se refiere al conjunto de condiciones laborales que favorecen el bienestar del trabajador, considerando tanto aspectos objetivos como subjetivos. No se limita únicamente a la generación de ingresos, sino que también abarca el entorno laboral, la estabilidad, la protección social y la percepción de satisfacción, lo cual se vincula con el concepto de calidad de vida laboral, entendido como la integración de la salud, el bienestar y la satisfacción en el trabajo. (Aguilar-Hernández et al., 2023)

### **Importancia del seguro social**

La seguridad social es sin duda de suma importancia para el ser humano, pues es incluso un Derecho Humano, pues un seguro social es parte de ello, ya que ayuda a combatir enfermedades y complicaciones de salud a nivel nacional. (MTSS, 2025) Según un estudio realizado por la UCR un 86.4% de la población costarricense reportó contar con algún tipo de seguro de la CCSS, pues es la primera opción a nivel nacional para recibir atención médica, siendo utilizado mayormente por las personas con un menor nivel educativo y por ende, menores ingresos. (Universidad de Costa Rica, 2025a)

**CAPÍTULO III:**  
**MARCO METODOLÓGICO**

**Enfoque de investigación**

El presente estudio se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, ya que busca analizar y comparar la calidad de la alimentación y la seguridad alimentaria según las condiciones educativas y laborales de los jefes de hogar de ambos sexos en dos contextos geográficos distintos: un distrito rural como lo es Cascajal y uno urbano, el cual es Patalillo, ambos del cantón de Coronado. El enfoque cuantitativo permite obtener datos objetivos y medibles, que faciliten establecer asociaciones y diferencias entre las variables estudiadas, a partir del uso de instrumentos estructurados y el análisis estadístico de la información recolectada.

**Tipo de Investigación**

La investigación es de tipo correlacional, porque se comparan diferentes variables de dos poblaciones distintas, de un distrito rural y otro urbano, y se obtienen resultados que permiten conocer tanto similitudes como diferencias entre ellas para la comparación de datos.

**Unidades de Análisis u Objetos de Estudio**

Durante este apartado del estudio se va a discutir los elementos más importantes del universo, el cual trata de personas residentes del cantón de Coronado, más específicamente en dos distritos por separado, tanto personal que habiten Cascajal o Patalillo serán el centro de la investigación.

## Población

En la siguiente sección se podrá observar la distribución de la población de Cascajal y Patalillo, con la cantidad de hombres y mujeres habitando ambos distritos.

**Tabla 5**

*Total, de población en la zona de estudio de 18 y 59 años según distrito de residencia por sexo, en números absolutos y relativos, proyección al 2025*

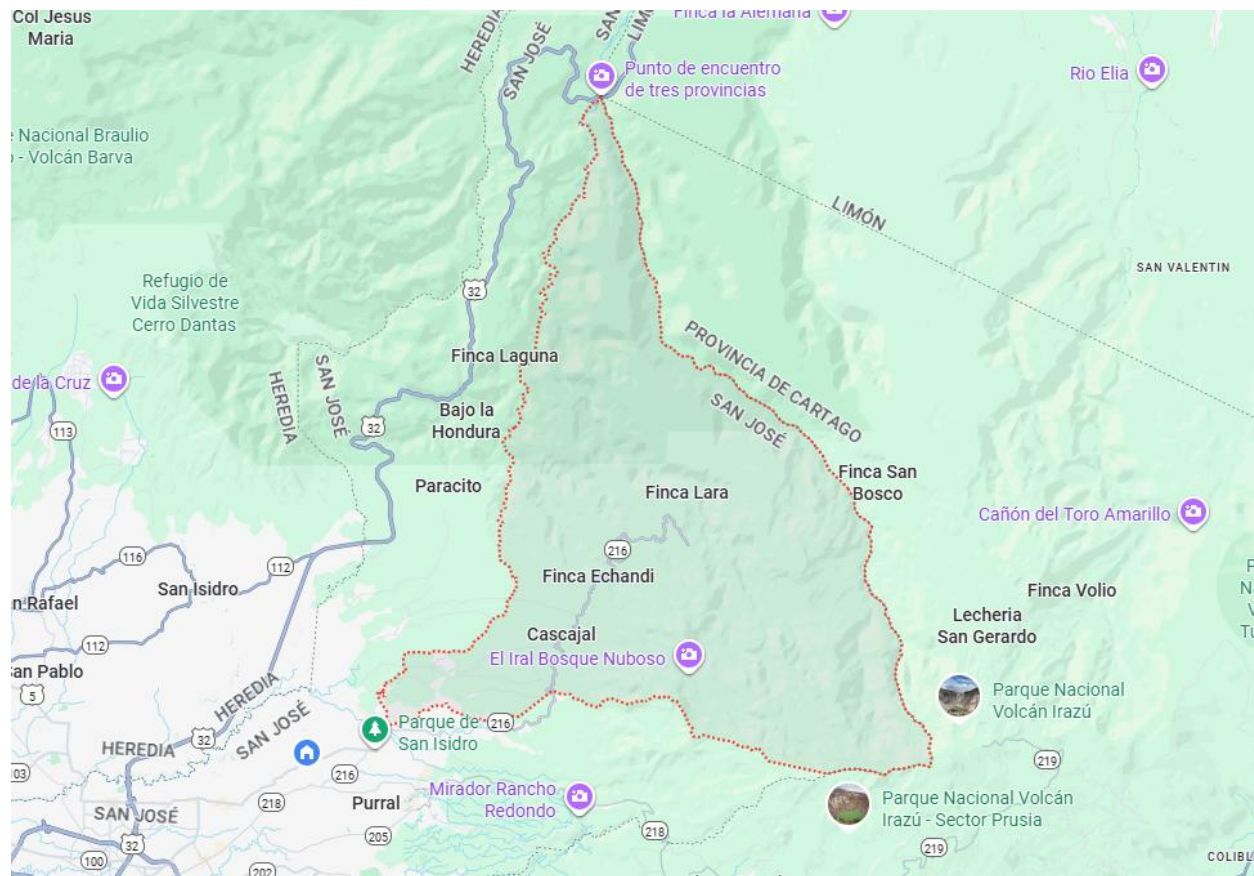
Código	Nombre	Hombres	Mujeres	Total	Proporción
11104	Patalillo	5836	6179	12015	76%
11105	Cascajal	1859	1958	3817	24%
	<b>Total</b>	<b>7695</b>	<b>8137</b>	<b>15832</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia, 2026 | con datos de las proyecciones del INEC para 2025.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) la población reportada en Cascajal en 2025 fue de 3817 personas de ambos sexos, y en Patalillo que también se obtuvo información del 2025 es de 12015 individuos de ambos géneros, para un total sumado de 15832 habitantes entre los 18 y 59 años distribuidos en ambos distritos de Coronado. (INEC, 2023). El distrito de Cascajal cuenta con 132.02 km<sup>2</sup> y cuenta con una altitud de 1495 msnm, corresponde al quinto distrito de Vázquez de Coronado, por el otro lado, Patalillo posee un territorio total de 1.92 km<sup>2</sup> y una elevación de 1335 msnm, este corresponde al cuarto distrito del cantón. (*Sistema Costarricense de Información Jurídica*, 2025)

## Figura N°1

### *Ubicación geográfica del distrito de Cascajal.*

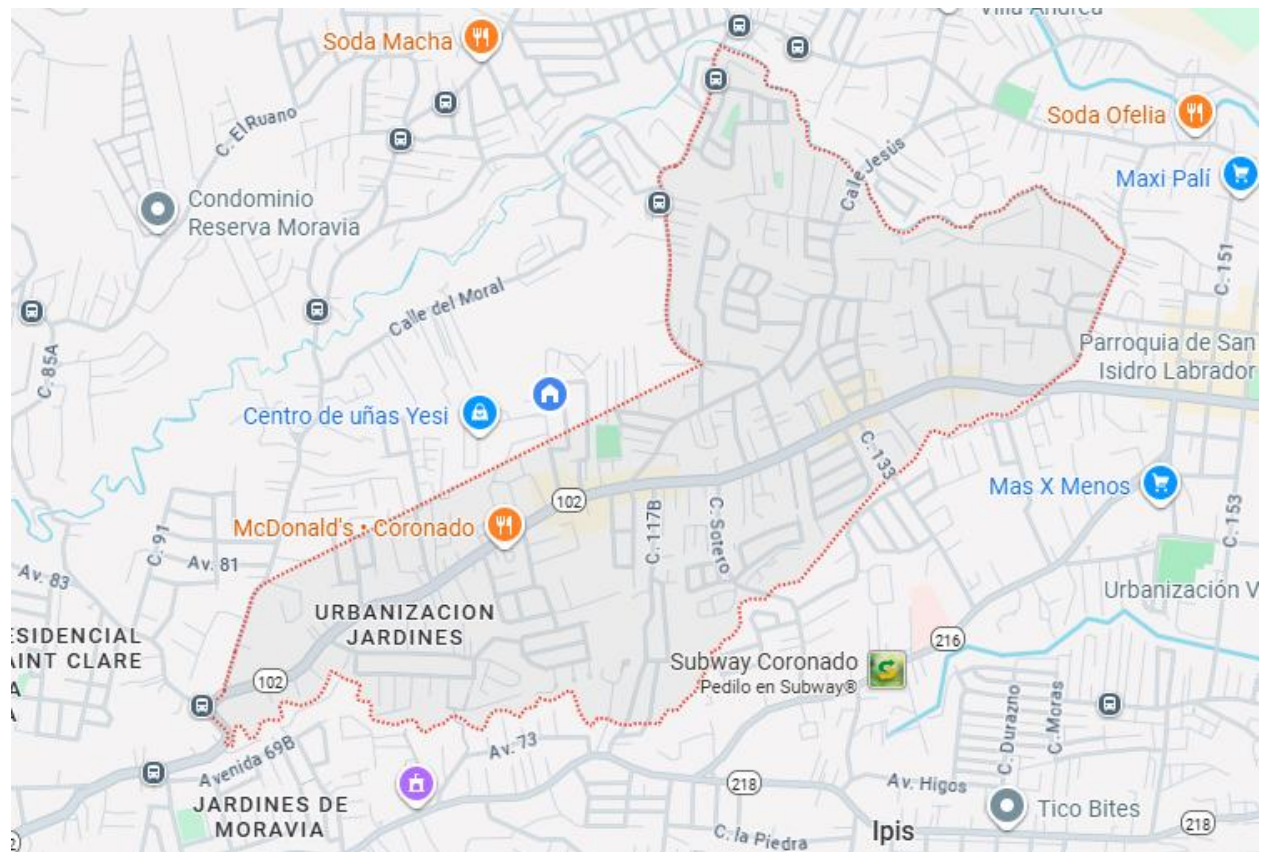


*Nota:* Fotografía tomada desde Google Maps del área de Cascajal de Coronado. (Google Maps, 2025)

En la primera imagen se observa la distribución geográfica del distrito de Cascajal, caracterizado por su extensión rural y menor densidad habitacional. Por su parte, la segunda imagen corresponde al distrito de Patalillo, cuya organización territorial evidencia un entorno más urbano y concentrado. Esta comparación visual permite distinguir las diferencias en el contexto espacial de ambos territorios.

## Figura N°2

### *Ubicación geográfica del distrito de Patalillo.*



*Nota:* Fotografía tomada desde Google Maps del área de Cascajal de Coronado. (Google Maps, 2025)

### **Muestra**

La muestra utilizada en esta investigación corresponde a un muestreo probabilístico, dado que los participantes son seleccionados de manera aleatoria y todos los individuos que residen en el distrito donde se desarrolla el estudio tienen la misma probabilidad de ser incluidos.

Para llevar a cabo este tipo de muestreo, es fundamental considerar ciertos aspectos y conceptos metodológicos que garanticen la representatividad y validez de los resultados obtenidos.

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

Donde:

n = muestra (subconjunto de N)

Z = Factor de confiabilidad. Es 1,96 cuando es un 95%

P = 0.76

Q = 0.24

d = 0.1

La muestra para realizar entre Cascajal y Patalillo es de 109 personas, los cuales se investigan 27 (24%) en Cascajal y 82 (76%) en Patalillo debido a la diferencia de tamaño de la población.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Para garantizar que la población estudiada corresponda adecuadamente al objetivo de la investigación, se establecieron criterios de inclusión y exclusión. Estos permiten definir quiénes pueden participar y quiénes deben quedar fuera del estudio, asegurando la coherencia y validez de los datos obtenidos.

**Tabla 6***Crterios de inclusión y exclusión*

<b>Crterios de inclusión</b>	<b>Crterios de exclusión</b>
Personas entre 18 y 59 años	Personas que se alimenten por medio de una Gastrostomía Endoscópica Percutánea (PEG)
Residentes de Cascajal o Patalillo	Hogares que se encuentren en proceso de mudanza
Personas que sean jefes de hogar	Personas con dificultades cognitivas o mentales que limiten la comprensión y respuesta adecuada del cuestionario.
Que tenga más de 6 meses de estar viviendo en alguno de los distritos	Personas que no posean la habilidad de leer ni escribir
Que firmen el consentimiento informado	

Fuente: Elaboración Propia, 2026.

**Instrumentos para la Recolección de Datos**

La primera parte del formulario tratará sobre preguntas del jefe de hogar, en las cuáles se preguntará el sexo, nivel de educación, lugar de residencia e ingresos económicos. La pregunta con respecto a la residencia es importante, debido a que de esta forma se podrá tener un control de quién es de cada distrito en estudio.

Con la finalidad de obtener los datos necesarios para su respectivo análisis se lleva a cabo un cuestionario. El cuestionario consta de diferentes preguntas del tema de la investigación, primeramente, ya que se cree importante que conocer la situación de las personas que serán encuestadas. Así que, se evalúa la calidad alimentaria que tienen en sus respectivos hogares, por lo que se van a utilizar dos instrumentos para medir dicha calidad, el Índice de Alimentación

Saludable (IAS), el cual mide calidad alimentaria como tal y se añade el Puntaje de Diversidad Dietética en el Hogar (HDDS) los cuáles obtienen información de los alimentos que los habitantes correspondientes a ambos distritos consumen.

Por último, en la tercera sección de la encuesta se busca evaluar la seguridad alimentaria con la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) debido a que está directamente relacionado con sus características alimentarias, mediante a este instrumento se logra dimensionar la disminución de la cantidad de alimentos en el hogar, dependiendo de sus capacidades socioeconómicas, ya que, mide qué tanto consumen diario.

Las preguntas con respecto al jefe de hogar están basadas en la teoría recopilada, tomando en cuenta el lugar donde viven (Patalillo o Cascajal), si es el jefe de hogar, sexo, edad, educación (tomando en cuenta si es primaria incompleta, primaria completa, secundaria completa, secundaria incompleta, universidad incompleta, universidad completa), personas que viven en el hogar, si cuenta con seguro social, ocupación y salario en rangos; todos los encuestados deben ser mayores de edad.

La parte del cuestionario que va a evaluar calidad alimentaria utilizará el instrumento Índice de Alimentación Saludable (IAS), el cuál evalúa el consumo de varios grupos de alimentos como cereales, vegetales, frutas, lácteos, carnes y derivados, leguminosas, embutidos, comidas rápidas y refrescos azucarados en un sistema de consumo usual, dependiendo de qué tan regularmente ingieren dichos alimentos con respuestas que van desde consume todos los días (10 puntos), 5 a 6 veces por semana (7.5 puntos), 2 a 4 veces por semana (5 puntos), 1 vez por semana (2.5 puntos) o nunca (0 puntos), en el que cada respuesta corresponde a un puntaje

Para calcular la puntuación correspondiente a la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), se suman los valores obtenidos en las respuestas de los participantes. Un puntaje total de cero puntos indica seguridad alimentaria, mientras que una suma de 1 a 3 puntos refleja inseguridad alimentaria leve. Los puntajes de 4 a 6 puntos corresponden a inseguridad alimentaria moderada, y finalmente, las personas que alcanzan entre 7 y 8 puntos se clasifican dentro del nivel de inseguridad alimentaria severa (IBERO, 2021)

### **Validez de un Cuestionario**

El cuestionario el cual se utilizará para evaluar a la población consta de 3 partes, que se va a validar por medio de una prueba piloto, lo que quiere decir que es el 10% de la muestra. La prueba piloto se va a llevar a cabo en zonas semejantes a las planeadas en el estudio. Se tomaron en cuenta distritos en el mismo Coronado, el primero que corresponde a la parte rural se llama Dulce Nombre de Jesús de Coronado, posee un área total de 67,92 km<sup>2</sup> y 1345 msnm, el cual tiene unas características muy similares a las de Cascajal ya que es un lugar bastante amplio y mayormente alejado del centro del distrito, con lugares que se dediquen a la ganadería. El otro distrito que se utilizará, correspondiente a la localización urbana de San Isidro de Coronado, correspondiente a la parte más céntrica del cantón con un área 5,16 km<sup>2</sup> y 1385 msnm. (*Sistema Costarricense de Información Jurídica*, 2025) Este distrito cuenta con variedad de supermercados, restaurantes de comida rápida y centros de recreación, similar a Patalillo.

### **Confiabilidad**

La confiabilidad del cuestionario se conoce gracias a la aplicación del plan piloto, el cual se le aplica al 10% de la muestra. Se utilizan dos instrumentos altamente reconocidos los cuáles se han utilizado a nivel internacional y tienen un nivel de confianza bastante alto, no se han

utilizado ambos juntos, por el lado de las otras dos partes del cuestionario son elaboraciones propias.

### Diseño de la investigación

La presente investigación es no experimental, esto debido a que las variables no son manipuladas, se miden en su estado natural, por su parte, es de tipo transversal, ya que los datos son recolectados en un único momento.

### Operacionalización de las Variables

**Tabla 7**

*Cuadro de operacionalización de variables*

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operación</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
1. Identificar las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar en las poblaciones de estudio por medio de una encuesta.	Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar	Un jefe de hogar es el nombre que se le da a la cabeza de la familia, tiene varias definiciones, para la más acertada es el individuo con autoridad, que controla la mantención del hogar e	Se va a aplicar una encuesta con base a las capacidades y cualidades del jefe de hogar.	¿En qué distrito vive?	Patalillo	Encuesta personalizada
					Cascajal	
					Otro	
				Indique su sexo	Masculino	
				¿En qué rango de edad se encuentra?	Femenino	
					18 – 25	
					26 – 45	
					46 – 60	

impone las reglas y tomando las decisiones importantes.

¿Nivel de escolaridad?

Escuela incompleta

Escuela completa

Secundaria incompleta

Secundaria completa

Universidad incompleta

Universidad completa

¿Cuál es su rango salarial?

Menos de ¢300.000

Entre ¢300.000 y ¢420.000

Entre ¢420.000 y ¢550.000

Entre  
550.000 y  
700.000

Más de  
C\$700.000

Contando a  
su persona  
¿Cuántas  
personas  
viven en su  
hogar?

1-2  
3-4  
6 o más

¿Cuál es su  
condición de  
seguro  
social?

Asalariado  
Cuenta  
propia  
Voluntario  
Por el  
Estado  
Familiar de  
asegurado  
directo  
Pensionado

					Mediante convenio	
					No tiene seguro	
2. Medir la calidad de la alimentación de las poblaciones de estudio por medio de una encuesta personalizada.	Calidad Alimentaria	Una dieta de calidad se caracteriza por ser, completa, suficiente en nutrientes y energía, de acuerdo las necesidades y requerimientos de cada persona	Se realiza un cuestionario en la que se aplica una frecuencia de consumo y se mide mediante el índice de alimentación saludable	Cereales (arroz, pan, avena, cereal...)	Todos los días 5 a 6 veces por semana 2 a 4 veces por semana 1 vez a la semana Nunca o casi nunca	Índice de Alimentación Saludable (IAS) y Household Dietary Diversity Score (HDDS)
				Vegetales no harinosos (tomate, zanahoria, pepino...)	Todos los días 5 a 6 veces por semana 2 a 4 veces por semana	

	1 vez a la semana
	Nunca o casi nunca
Frutas	Todos los días
	5 a 6 veces por semana
	2 a 4 veces por semana
	1 vez a la semana
	Nunca o casi nunca
Lácteos (leche y yogurt)	Todos los días
	5 a 6 veces por semana
	2 a 4 veces por semana

	1 vez a la semana
	Nunca o casi nunca
Carnes y derivados (res, cerdo, pollo, pescado...)	Todos los días
	5 a 6 veces por semana
	2 a 4 veces por semana
	1 vez a la semana
	Nunca o casi nunca
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos...)	Todos los días
	5 a 6 veces por semana
	2 a 4 veces por semana

	1 vez a la semana
	Nunca o casi nunca
Comidas rápidas (pizza, hamburguesa, papas fritas...)	Todos los días
	5 a 6 veces por semana
	2 a 4 veces por semana
	1 vez a la semana
	Nunca o casi nunca
Refrescos azucarados	Todos los días
	5 a 6 veces por semana
	2 a 4 veces por semana

1 vez a la  
semana

Nunca o  
casi nunca

¿Ayer  
consumió  
cereales  
como arroz,  
pasta, pan?

Sí / No

¿Ayer  
consumió  
raíces y  
tubérculos  
como papa,  
yuca,  
remolacha?

Sí / No

¿Ayer  
consumió  
leguminosas  
como  
lentejas,

Sí / No

frijoles o  
garbanzos?

¿Ayer  
consumió  
verduras de  
hojas verdes  
como  
espinaca,  
lechuga?

Sí / No

¿Ayer  
consumió  
otras  
verduras  
como tomate,  
pepino,  
coliflor?

Sí / No

¿Ayer  
consumió  
frutas?

Sí / No

¿Ayer  
consumió  
vísceras?

Sí / No

¿Ayer  
consumió  
carnes como  
res, pollo o  
cerdo?

Sí / No

¿Ayer  
consumió  
huevos?

Sí / No

¿Ayer  
consumió  
pescado o  
mariscos  
como  
camarón,  
calamar,  
pulpo,  
almejas?

Sí / No

¿Ayer consumió semillas como maní, almendras, pistachos o semillas de marañón?      Sí / No

¿Ayer consumió leche y productos lácteos como yogurt, queso u otros?      Sí / No

¿Ayer consumió aceites y grasas como mantequilla, aceite, otros?      Sí / No

¿Ayer consumió      Sí / No

dulces como  
queques,  
galletas,  
helados,  
azúcar,  
chocolates,  
otros?

3. Conocer la seguridad alimentaria de las poblaciones de estudio por medio de ELCSA.	Seguridad Alimentaria	La Seguridad Alimentaria es un tema importante ya que determina la capacidad de adquirir alimentos de los hogares, dependiendo de sus ingresos mensuales, se van a ver capaces de comprar suficiente alimento que sea catalogado como inocuo	Se debe aplicar un cuestionario en el que el jefe de hogar la responda con base al tema a evaluar.	En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos: ¿Se preocupó de que los alimentos se acabaran en su hogar?	Sí / No	Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)
---	-----------------------	--	--	--	---------	--

---

para satisfacer  
las  
necesidades  
nutricionales  
de los  
integrantes de  
su familia.

En los                      Sí / No  
últimos 3  
meses, por  
falta de  
dinero u otros  
recursos: ¿Se  
acabaron los  
alimentos en  
su hogar?

En los                      Sí / No  
últimos 3  
meses, por  
falta de  
dinero u otros  
recursos:  
¿Dejaron de  
tener una  
alimentación

saludable y  
balanceada  
en su hogar?

En los                      Sí / No  
últimos 3  
meses, por  
falta de  
dinero u otros  
recursos:  
¿Usted o  
algún adulto  
en su hogar  
tuvo una  
alimentación  
basada en  
poca variedad  
de alimentos?

En los                      Sí / No  
últimos 3  
meses, por  
falta de  
dinero u otros  
recursos:  
¿Usted o  
algún adulto

en su hogar  
dejó de  
desayunar,  
almorzar o  
cenar?

En los                      Sí / No  
últimos 3  
meses, por  
falta de  
dinero u otros  
recursos:  
¿Usted o  
algún adulto  
en su hogar  
comió menos  
de lo que  
debía comer?

En los                      Sí / No  
últimos 3  
meses, por  
falta de  
dinero u otros  
recursos:  
¿Usted o  
algún adulto

en su hogar  
sintió  
hambre, pero  
no comió?

En los                      Sí / No  
últimos 3  
meses, por  
falta de  
dinero u otros  
recursos:  
¿Hubo algún  
día en que  
usted o algún  
adulto en su  
hogar no  
comió en  
todo el día o  
solo comió  
una vez al  
día?

### **Plan Piloto**

El plan piloto se aplica al 10% de la muestra total. Dado que la población corresponde a 109 personas, se simplifica y encuestaron a 10 personas por distrito seleccionado para el plan piloto. El propósito del piloto es aportar evidencia de validez y confiabilidad al cuestionario, así como identificar posibles errores o elementos que generaran confusión en los encuestados, permitiendo realizar los ajustes necesarios para asegurar resultados precisos en la población de estudio.

Tras aplicar el piloto en la población seleccionada, se determina que el instrumento podía mantenerse sin modificaciones, ya que no se presentaron dificultades en la comprensión de los apartados o ítems y los datos obtenidos pudieron analizarse adecuadamente.

### **Procedimiento de Recolección de Datos**

El cuestionario se envía por medio de redes sociales (WhatsApp, Facebook o Instagram) se recolecta mediante un formulario creado en Google Forms, dicho procedimiento se lleva a cabo tanto para la prueba piloto como para el total de la muestra, tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión de cada individuo con respecto al estudio.

### **Organización de Datos**

Los datos se analizaron en un documento de Excel, con el cual se construyó la base de datos para este estudio. A partir de tablas dinámicas, gráficos y tablas se analizaron los resultados de forma detallada y se realizó su interpretación, permitiendo identificar la clasificación de las variables incluidas en la investigación.

**Análisis de Datos**

Una vez finalizada la base de datos, se elaboraron tablas que muestran los resultados más relevantes del estudio. A partir de estos insumos se analiza, interpreta y describe las variables tanto de forma univariada como bivariada.

## **CAPÍTULO IV:**

### **Presentación de Resultados**

## Presentación de Resultados

Durante este segmento del documento, se observa lo que son los resultados de la investigación, los cuáles fueron recopilados de los distritos de Cascajal y Patalillo por medio de una encuesta de Google Forms, con la finalidad de obtener un resultado comparativo entre ambos lugares de Coronado presentado en tablas.

### Características del jefe de hogar en población de estudio

Las tablas que se ven a continuación son la representación de las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar de las personas encuestadas entre Cascajal y Patalillo, para comparar ambos distritos. Lo anterior con base a las preguntas de recolección de datos.

#### Tabla 8

*Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo, según sexo del jefe de hogar, por sexo, Coronado, 2026 (n= 109).*

<b>Sexo</b>	<b>Cascajal</b>	<b>Patalillo</b>	<b>Total</b>
Femenino	16	42	58
Masculino	11	40	51
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>82</b>	<b>109</b>

Elaboración propia: 2026

En la tabla anterior se compara la cantidad de población que hay en ambos distritos, en los cuáles se buscaba determinar cuántos jefes de hogar había de ambos sexos. Según los resultados obtenidos se encontraron 16 jefes de hogar del sexo femenino y 11 masculinos en Cascajal. Por otro lado, en Patalillo hubo 42 jefes de hogar mujeres y 40 hombres. Una observación resaltante es que bajo la muestra obtenida es que hay que mayor cantidad de jefes de hogar femeninos que masculinos.

**Tabla 9**

*Distribución de habitantes Cascajal y Patalillo, según edad del jefe de hogar, por edad, Coronado, 2026 (n= 109).*

<b>Edad</b>	<b>Cascajal</b>	<b>Patalillo</b>	<b>Total</b>
18 – 25	-	5	5
26 – 45	17	36	53
46 – 59	10	41	51
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>82</b>	<b>109</b>

Elaboración propia: 2026

En la tabla anterior se puede evidenciar que en Cascajal no se reportan jefes de hogar entre los 18 – 25, sin embargo, en Patalillo hay cinco de ellos. Entre las edades de 26 – 45 años es donde más abundan las personas en Cascajal, habiendo un total de 17 de ellos, por el lado de Patalillo hay 36. Por último, el grupo con mayor edad establecida, en Cascajal respondieron 10 personas y en Patalillo 41 jefes de hogar, siendo este último la mayor cantidad de personas en las respuestas. Todo lo anterior con base a la encuesta realizada.

**Tabla 10**

*Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo, según nivel educativo del jefe de hogar, por nivel educativo, Coronado, 2026 (n= 109).*

<b>Nivel de Escolaridad</b>	<b>Cascajal</b>	<b>Patalillo</b>	<b>Total</b>
Escuela incompleta	-	1	1
Escuela completa	1	3	4
Secundaria incompleta	3	11	14
Secundaria completa	3	20	23
Universidad incompleta	3	15	18
Universidad completa	17	32	49
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>82</b>	<b>109</b>

Elaboración propia: 2026

De acuerdo con las encuestas obtenidas, se puede observar que únicamente una persona en Patalillo no logró completar la escuela. En Cascajal una persona completó su escolaridad y en Patalillo tres jefes de hogar también lo hicieron.

En Cascajal tres jefes de hogar reportan no haber concluido la secundaria, mientras que en Patalillo 11 de ellos tampoco lo hicieron. Por otro lado, en Cascajal también, tres personas sí terminaron su educación media y en Patalillo 20 jefes de hogar cuentan con el título de bachillerato de secundaria.

Por último, tres jefes de hogar en Cascajal mencionan haber iniciado sus estudios universitarios, pero, no los finalizaron, al igual que en Patalillo, hay 15 de ellos que tampoco terminaron. Un total de 17 jefes de hogar concluyeron sus estudios universitarios y en Patalillo 32 también lo hicieron.

**Tabla 11**

*Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por rango salarial, Coronado, 2026 (n= 109).*

<b>Rango Salarial</b>	<b>Cascajal</b>	<b>Patalillo</b>	<b>Total</b>
Menos de ₡300.000	3	9	12
Entre ₡300.000 y ₡420.000	1	26	27
Entre ₡420.000 y ₡550.000	5	12	17
Entre ₡550.000 y 700.000	2	9	11
Más de ₡700.000	16	26	42
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>82</b>	<b>109</b>

Elaboración propia: 2026

Según los resultados obtenidos mostrados en la tabla anterior, hay tres jefes de hogar en Cascajal que comentan tener un salario menor a 300 mil colones, mientras que en Patalillo nueve de ellos están en las mismas condiciones. Dentro del rango de 300 mil y 420 mil colones de salario hay una persona en el distrito de Cascajal, mientras que en Patalillo hay 26 personas. Seguidamente, se encontraron cinco jefes de hogar que tienen un ingreso mensual entre 420 mil y 550 mil colones en Cascajal, mientras que en Patalillo fueron 12 personas. En el rango salarial de 550 mil y 700 mil colones se encontraron dos personas y en Patalillo nueve. Por último, 16

personas en Cascajal y 26 en Patalillo reportan tener un ingreso mensual superior a 700 mil colones.

**Tabla 12**

*Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo, según tamaño de la familia, Coronado, 2026 (n= 109).*

<b>Personas en el hogar</b>	<b>Cascajal</b>	<b>Patalillo</b>	<b>Total</b>
1-2	7	37	44
3-5	18	41	59
6 o más	2	4	6
Total	27	82	109

Elaboración propia: 2026

De acuerdo con los resultados de la encuesta, siete personas en Cascajal viven únicamente con un acompañante contándolos a ellos, mientras que en Patalillo 37 jefes de hogar viven en las mismas condiciones. En Cascajal 18 jefes de hogar y en Patalillo 41 reportan vivir con 3 – 5 familiares en su hogar. Mientras que en el distrito rural solo dos familias mencionan ser de seis integrantes o más, en Patalillo cuatro familias están compuestas de la misma forma. Es interesante resaltar que en el distrito de Patalillo hay hogares con una menor cantidad de habitantes, pues como se puede observar, una gran cantidad de los jefes de hogar encuestados tienen únicamente un familiar o viven solos.

**Tabla 13**

*Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo según tamaño del hogar por sexo del jefe de hogar, Coronado, 2026 (n=109).*

Tamaño de familia	Cascajal		Patalillo	
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
1-2 personas	5	2	21	16
3-5 personas	10	8	19	22
6 o más	1	1	2	2
Total	16	11	42	40

Fuente: Elaboración propia: 2026

Los datos obtenidos mencionan que los jefes de hogar habitantes de ambos distritos tienen mayor inclinación por los jefes de hogar del sexo femenino. En Patalillo el dato de 1-2 personas y 3-5 personas es considerablemente repetitivo ya que jefes de hogar de ambos sexos tienen cantidades similares y poseen la mayoría de los encuestados. Por último, en ambos distritos se observa que la cantidad de familias que tengan 6 o más integrantes es mínima.

**Tabla 14**

*Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo, según condición de aseguramiento del jefe de hogar, por condición de seguro, Coronado, 2026 (n= 109).*

Condición de Seguro Social	Cascajal	Patalillo	Total
Asalariado	22	48	70
Independiente	2	17	19
No tiene seguro		6	6
Pensionado	2	3	5
Por el Estado	1	5	6
Voluntario		3	3
Total	27	82	109

*Nota:* El familiar de asegurado directo no fue incluido ya que, ningún encuestado respondió esa opción. Elaboración propia: 2026

En ambos distritos se puede evidenciar la diferencia de personas las cuáles son Asalariados, según los resultados, Cascajal cuenta con 22 jefes de hogar que viven bajo estas condiciones, mientras que en Patalillo hay 48. La siguiente categoría destacable es que en Cascajal solo hay dos trabajadores independientes, mientras que en Patalillo hay 17 de ellos, los cuáles poseen un seguro social de esta forma.

**Tabla 15**

*Distribución de habitantes entre Cascajal y Patalillo, según ocupación del jefe de hogar, por ocupación, Coronado, 2026 (n= 109).*

Ocupación	Cascajal	Patalillo	Total
Asalariado	22	48	70
Empleador	1	4	5
Trabador (a) doméstico (a)	2	4	6
Trabajador (a) no remunerado (a)		3	3
Trabajador Independiente	2	23	26
Total	27	82	109

Elaboración propia: 2026

La información obtenida de la pregunta anterior muestra que hay una gran cantidad de personas la cuáles son asalariadas en su empleo, un total de 22 personas en Cascajal y 48 en Patalillo. Mientras que los otros grupos de ocupación entre ambos distritos son cantidades bajas a diferencia de los trabajadores independientes en Patalillo, los cuáles hay 23 jefes de hogar las cuáles se ganan la vida de esa forma.

#### **Calidad Alimentaria en población de estudio**

Aquí se verá cómo las personas encuestadas tienen clasificada su calidad alimentaria según los diferentes instrumentos utilizados. Se podrá visualizar la comparación entre ambos distritos tanto de calidad de alimentación como de diversidad alimentaria.

**Tabla 16**

*Distribución de la población de estudio según grado de Calidad Alimentaria por lugar de residencia, Cascajal y Patalillo de Coronado, 2026. (n= 109).*

<b>Clasificación IAS</b>	<b>Cascajal</b>	<b>Patalillo</b>	<b>Total</b>
Alimentación Baja	1	16	17
Alimentación Moderada	25	64	89
Alimentación saludable	1	2	3
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>82</b>	<b>109</b>

Elaboración propia: 2026

Después de aplicar el Índice de Alimentación Saludable (IAS) en la población de ambos distritos, se obtiene la información de que solo una persona en Cascajal tiene una alimentación considerada baja, pero hubo 16 encuestados en Patalillo que no tienen una alimentación muy saludable. Considerando a la población la cual tiene una alimentación considerada como moderada, la cuál fue la mayoría de los jefes de hogar encuestados, hubo 25 en Cascajal y 64 jefes de hogar en Patalillo. Finalmente, las personas con alimentación saludable que tienen la minoría de los puntos, únicamente una persona en Cascajal y dos en Patalillo.

**Tabla 17**

*Distribución de la población de estudio según grado de Diversidad Alimentaria, por lugar de residencia, Cascajal y Patalillo de Coronado, 2026. (n= 109).*

<b>Interpretación HDDS</b>	<b>Cascajal</b>	<b>Patalillo</b>	<b>Total</b>
Alta	26	76	102
Moderada	1	6	7
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>82</b>	<b>109</b>

*Nota:* No hubo población que fuera catalogada como baja diversidad dietética del hogar, por lo que no fue incluido en la presentación de la tabla anterior. Elaboración propia: 2026

Posterior a aplicar la escala de Puntuación de la Diversidad Dietética del Hogar en ambos distritos seleccionados, se observa que la mayoría de las personas tienen resultados positivos, ya que hubo 26 personas con una calificación alta de diversidad alimentaria en Cascajal y en

Patalillo 76, por el otro lado, únicamente una persona tuvo una puntuación de 1 en Cascajal y seis en Patalillo.

### **Seguridad Alimentaria en población de estudio**

Por último, en la siguiente tabla se puede apreciar la comparación que hay entre ambos distritos de estudio su seguridad alimentaria, dependiendo si es seguro, inseguridad leve, moderada o severa.

**Tabla 18**

*Distribución de la población de estudio según grado de seguridad alimentaria por lugar de residencia, Cascajal y Patalillo de Coronado, 2026. (n= 109).*

<b>Seguridad Alimentaria</b>	<b>Cascajal</b>	<b>Patalillo</b>	<b>Total</b>
Seguridad	15	35	50
Inseguridad Leve	8	28	36
Inseguridad Moderada	3	15	18
Inseguridad Severa	1	4	5
Total	27	82	109

Elaboración propia: 2026

Los resultados de la tabla número 16 indican que una mayoría de personas cuentan con seguridad alimentaria en sus hogares, correspondiente a 15 personas de Cascajal y 35 de Patalillo. Por otro lado, ocho del total de jefes de hogar encuestados en Cascajal, seleccionaron las opciones para que les diera como resultado Inseguridad Leve en su hogar, mientras que en Patalillo 28 viven bajo esta misma condición. Con respecto a Inseguridad moderada, se obtuvo como resultado que tres personas en Cascajal y 4 en Patalillo han presentado algunos problemas con su alimentación en cuanto a ingresos se trata. Por último, una persona en Cascajal y cuatro en Patalillo mencionan haber estado en Inseguridad Severa durante los últimos 3 meses.

### Comparación de la calidad de alimentación en las poblaciones de estudio según condiciones educativas y laborales del jefe de hogar por medio de pruebas estadísticas

En la última sección del análisis de datos, se pueden observar tablas las cuáles serán hechas por medio de Chi Cuadrado para observar la relación que hay con las variables estudiadas entre ellas.

#### Tabla 19

*Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según la clasificación del Índice de Alimentación Saludable (IAS) por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109*

<b>Clasificación IAS</b>	<b>Cascajal</b>	<b>Patalillo</b>	<b>Total</b>
Alimentación baja	1	16	17
Alimentación moderada	25	64	89
Alimentación saludable	1	2	3
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>82</b>	<b>109</b>

Fuente: Elaboración propia, 2026

De esta manera, se observa que en el distrito de Patalillo existe una mayor proporción de hogares con clasificación de alimentación baja, mientras que en Cascajal predomina la clasificación de alimentación moderada. Sin embargo, estas diferencias no alcanzan una gran significancia estadística por su poca variabilidad. Estos resultados sugieren que el distrito de residencia no constituye un factor determinante en la calidad de la alimentación de los hogares analizados.

**Tabla 20**

*Asociación entre la clasificación del Índice de Alimentación Saludable (IAS) y el distrito de residencia en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109).*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico Chi Cuadrado</b>	<b>Valor P</b>	<b>Interpretación</b>
Calidad de alimentación	3.90	0.142	No hay diferencias significativas

Fuente: Elaboración propia: 2026.

Los resultados no evidencian diferencias estadísticamente significativas en la clasificación del Índice de Alimentación Saludable (IAS) entre ambos distritos ( $\chi^2 = 3.90$ ; gl = 2; p = 0.142). Esto indica que la calidad de la dieta de los hogares evaluados es similar entre las dos poblaciones de estudio, a pesar de haber ligeras diferencias.

**Tabla 21**

*Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según la de la seguridad alimentaria según ELCSA por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109*

<b>Seguridad alimentaria</b>	<b>Cascajal n (%)</b>	<b>Patalillo n (%)</b>	<b>Total, n (%)</b>
Seguridad alimentaria	15 (55.6)	35 (42.7)	50 (45.9)
Inseguridad leve	8 (29.6)	28 (34.1)	36 (33.0)
Inseguridad moderada	3 (11.1)	13 (15.9)	16 (14.7)
Inseguridad severa	1 (3.7)	6 (7.3)	7 (6.4)
<b>Total</b>	<b>27 (100)</b>	<b>82 (100)</b>	<b>109 (100)</b>

Fuente: Elaboración propia, 2026

Se observa que el distrito de Cascajal presenta una mayor proporción de hogares con seguridad alimentaria, mientras que en Patalillo se identifica una mayor proporción de inseguridad

alimentaria leve y moderada. Ninguno de los dos distritos representa un porcentaje muy alto de inseguridad alimentaria severa, por el contrario, la clasificación que más se repite es la de seguridad alimentaria por una diferencia considerable.

**Tabla 22**

*Asociación entre la seguridad alimentaria según ELCSA y el distrito de residencia en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109).*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico Chi Cuadrado</b>	<b>Valor P</b>	<b>Interpretación</b>
Seguridad Alimentaria	1.18	0.757	No existen asociaciones significativas

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los resultados no mostraron una asociación estadísticamente significativa entre el distrito de residencia y la seguridad alimentaria del hogar. Esto indica que la distribución de los niveles de seguridad e inseguridad alimentaria es similar en ambos distritos. Además, el tamaño del efecto fue pequeño ( $V$  de Cramer = 0.10), lo que sugiere que el distrito de residencia tiene una influencia limitada sobre la seguridad alimentaria de los hogares en la muestra estudiada. Estos resultados indican que el lugar de residencia no se asocia de manera significativa con la condición de seguridad alimentaria en los hogares analizados.

**Comparación de la Seguridad alimentaria en las poblaciones de estudio según condiciones educativas y laborales del jefe de hogar por medio de pruebas estadísticas.**

**Tabla 23**

*Distribución de la seguridad alimentaria según nivel educativo del jefe de hogar de 18 a 59 años, Coronado, 2026 (n=109).*

<b>Seguridad Alimentaria</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>	<b>Total</b>
Seguridad	37	11	2	50
Inseguridad Leve	23	12	1	36
Inseguridad Moderada	5	11	2	18
Inseguridad Severa	2	3		5
Total	67	37	5	109

*Nota:* Se cambiaron las categorías de nivel educativo, Alto es todo lo que involucra

Universidad completa e incompleta, medio quiere decir secundaria completa e incompleta y bajo escuela completa e incompleta. Lo anterior con la finalidad de simplificar la tabla.

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los resultados de la tabla anterior exponen que la mayoría de los encuestados tanto de Patalillo y Cascajal que tienen un nivel educativo alto poseen seguridad alimentaria, ya que tienen mayor acceso a empleos mejor remunerados ya que cumplen las expectativas del empleador, a pesar de que hay una cantidad de 23 encuestados también con un nivel educativo alto que enfrentan complicaciones en su seguridad alimentaria.

**Tabla 24**

*Asociación entre la seguridad alimentaria según ELCSA y el nivel educativo en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109).*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico Chi Cuadrado</b>	<b>Valor P</b>	<b>Interpretación</b>
Seguridad Alimentaria	14.22	0.027	Existen asociaciones significativas

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los resultados anteriores evidencian que hay relación significativa entre la Seguridad Alimentaria y el tipo de educación que haya tenido el jefe de hogar, debido a que a mayor nivel de formación tenga la persona, mayor fuente de ingreso tendrá, por lo que si no concluyen la preparación académica de una manera satisfactoria habrá menos oportunidades laborales.

### **Comparación de las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar en las poblaciones de estudio por medio de pruebas estadísticas.**

**Tabla 25**

*Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según número de personas en el hogar por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109*

<b>Personas en el hogar</b>	<b>Cascajal n (%)</b>	<b>Patalillo n (%)</b>	<b>Total</b>
1-2	7 (25.9)	37 (45.1)	44
3-5	18 (66.7)	41 (50.0)	59
6 o más	2 (7.4)	4 (4.9)	6
<b>Total</b>	<b>27 (100)</b>	<b>82 (100)</b>	<b>109</b>

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Información importante que se puede resaltar de la tabla anterior es que en el distrito urbano de Patalillo se puede evidenciar una notable diferencia en la que hay una mayor cantidad de familias de 1-2 personas. En ambos distritos un porcentaje muy bajo de familias de 6 o más integrantes, de 7.4 y 4.9 de Cascajal y Patalillo respectivamente.

**Tabla 26**

*Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según número de personas en el hogar por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109.*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico Chi Cuadrado</b>	<b>Valor P</b>	<b>Interpretación</b>
Características del jefe de hogar	3.13	0.209	No existen asociaciones significativas

Fuente: Elaboración propia, 2026.

En cuanto al número de personas en el hogar, no se identificaron diferencias significativas entre los distritos, indicando una distribución desigual en el tamaño de los hogares, ya que en Patalillo hay mayor cantidad de familias compuestas por 1-2 personas.

**Tabla 27**

*Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según sexo por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109*

<b>Sexo</b>	<b>Cascajal n (%)</b>	<b>Patalillo n (%)</b>	<b>Total</b>
Femenino	16 (59.3)	42 (51.2)	58
Masculino	11 (40.7)	40 (48.8)	51
<b>Total</b>	<b>27 (100)</b>	<b>82 (100)</b>	<b>109</b>

*Fuente: Elaboración propia, 2026*

Con la tabla anterior, se pueden evidenciar que hay un porcentaje de jefes de hogar del sexo femenino en ambos distritos, ya sea que viven solas o viven con alguien más al cual ellas mantienen. Por el lado del sexo masculino se ve una diferencia considerable ya que hay alrededor de 10% menos jefes de hogar que las mujeres.

**Tabla 28**

*Asociación entre el sexo y el distrito de residencia en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109).*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico Chi Cuadrado</b>	<b>Valor P</b>	<b>Interpretación</b>
Calidad de alimentación	0.254	0.614	No existen diferencias significativas

Fuente: Elaboración propia, 2026.

En relación con la distribución por sexo, no se observan diferencias estadísticamente significativas entre los distritos, lo que indica una composición similar entre hombres y mujeres en ambas poblaciones, a pesar de que haya un mayor porcentaje femenino, no es lo suficientemente grande como para marcar una diferencia significativa.

**Tabla 29**

*Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según rango de edad por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109*

<b>Edad</b>	<b>Cascajal n (%)</b>	<b>Patalillo n (%)</b>	<b>Total</b>
18–25	0 (0.0)	5 (6.1)	5
26–45	17 (63.0)	36 (43.9)	53
46–59	10 (37.0)	41 (50.0)	51
<b>Total</b>	<b>27 (100)</b>	<b>82 (100)</b>	<b>109</b>

Fuente: Elaboración propia, 2026

Se puede observar que los jefes del distrito de Cascajal no están catalogados en el rango más joven, hay mayor proporción de jefes de hogar en el área rural 26-45 y 46-59 años. En

Cascajal los encuestados con mayor prevalencia son los de 26-45 y en Patalillo el promedio es mayor ya que es 46-59.

**Tabla 30**

*Asociación entre el rango de edad y el distrito de residencia en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109).*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico Chi Cuadrado</b>	<b>Valor P</b>	<b>Interpretación</b>
Características del jefe de hogar	3.89	0.143	No existen diferencias significativas

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Por medio de la prueba estadística de chi cuadrado se puede observar en la tabla anterior que el rango de edad, no se evidenció una asociación significativa con el distrito de residencia, lo que sugiere que la estructura etaria de los jefes de hogar es comparable entre Cascajal y Patalillo.

**Tabla 31**

*Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según rango salarial por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109*

<b>Rango salarial</b>	<b>Cascajal n (%)</b>	<b>Patalillo n (%)</b>	<b>Total</b>
Menos de ₡300 000	3 (11.1)	9 (10.9)	12
₡300 000–₡420 000	1 (3.7)	26 (31.7)	27
₡420 000–₡550 000	5 (18.5)	12 (14.6)	17
₡550 000–₡700 000	2 (7.4)	9 (10.9)	11
Más de ₡700 000	16 (59)	26 (31.7)	42
<b>Total</b>	<b>27 (100)</b>	<b>82 (100)</b>	<b>109</b>

Fuente: Elaboración propia, 2026

Por los resultados anteriores respecto al rango salarial de la zona rural, la cual es Cascajal se puede observar que hay mayor cantidad de jefes de hogar los cuáles ganan más de 700 mil colones al mes, lo que quiere decir que tienen mayor fuente de ingresos para la compra de consumibles u otros intereses. Por el lado de Patalillo, hay un mayor porcentaje en personas con un salario mensual entre 300 y 420 mil colones y mayor a 700 mil lo que marca una gran diferencia ya que sus dos mayorías son casi que opuestas.

**Tabla 32**

*Asociación entre el rango salarial y el distrito de residencia en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109).*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico Chi Cuadrado</b>	<b>Valor P</b>	<b>Interpretación</b>
Características del jefe de hogar	10.89	0.028	Existen asociaciones significativas

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Por otro lado, el análisis del rango salarial muestra una diferencia estadísticamente significativa entre los distritos. Se observó que en Cascajal existe una mayor proporción de jefes de hogar en el rango de ingresos más alto, mientras que en Patalillo predominan los rangos salariales intermedios, lo que sugiere la presencia de desigualdades socioeconómicas entre ambas comunidades.

**Tabla 33**

*Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años según ocupación por distrito de residencia, Coronado. 2026 n=109.*

<b>Ocupación</b>	<b>Cascajal n (%)</b>	<b>Patalillo n (%)</b>	<b>Total</b>
Asalariado	20 (74.1)	48 (58.5)	68
Trabajador independiente	2 (7.4)	23 (28.0)	25
Otras ocupaciones	5 (18.5)	11 (13.5)	16
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>82</b>	<b>109</b>

*Nota:* Se agrupó en una celda llamada otras ocupaciones las categorías de empleador, trabajador doméstico y trabajador no remunerado, ya que presentaba una cantidad muy baja entre ellos. *Fuente:* Elaboración propia, 2026

En relación con la condición laboral del jefe de hogar, no se encuentra una asociación estadísticamente significativa. No obstante, se observa una tendencia hacia diferencias en la estructura ocupacional, donde en Cascajal predomina el trabajo asalariado, mientras que en Patalillo se evidencia una mayor proporción de trabajadores independientes.

Estos resultados indican que, aunque las características demográficas y laborales son similares entre los distritos, el ingreso económico constituye la principal diferencia entre las poblaciones estudiadas.

**Tabla 34**

*Asociación entre la ocupación y el distrito de residencia en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109).*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico Chi Cuadrado</b>	<b>Valor P</b>	<b>Interpretación</b>
Características del jefe de hogar	8.34	0.080	No existen diferencias significativas

Fuente: Elaboración propia, 2026.

En la tabla 34 se observa la distribución de la ocupación según la zona de residencia (rural y urbana). La mayoría de los jefes de hogar se concentran en asalariado, tanto en la zona rural como en la urbana. Sin embargo, no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre las variables ( $p = 0.080$ ), lo que indica que la ocupación no varía de manera relevante según la zona de residencia en la población estudiada.

**Tabla 35**

*Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años rango salarial por grado de seguridad alimentaria, Coronado. 2026 n=109.*

<b>Rango salarial</b>	<b>Inseguridad leve</b>	<b>Inseguridad moderada</b>	<b>Inseguridad severa</b>	<b>Seguridad</b>
Menos de ¢300 000	2	3	2	2
¢300 000–¢420 000	11	6	3	7
¢420 000–¢550 000	10	1	1	5
¢550 000–¢700 000	6	1	1	3
Más de ¢700 000	7	5	0	33
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>50</b>

Fuente: Elaboración propia, 2026

En la tabla se observa la distribución del rango salarial según el grado de seguridad alimentaria en los jefes de hogar. Se evidencia que en los rangos salariales más bajos (menos de ¢300 000 y

€300 000–€420 000) predominan mayores frecuencias de inseguridad alimentaria leve y moderada. Por otro lado, en el rango salarial más alto (más de €700 000) se concentra la mayor cantidad de hogares con seguridad alimentaria. Estos resultados sugieren una tendencia en la que a mayor ingreso económico, mejor es la condición de seguridad alimentaria en los hogares.

### Tabla 36

*Asociación entre el rango salarial y el grado de seguridad alimentaria en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109).*

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Seguridad Alimentaria	51.44	0.001	Existen asociaciones significativas

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los resultados evidenciaron una asociación estadísticamente significativa entre el ingreso económico y la seguridad alimentaria lo que indica que el nivel de ingresos influye en la condición de seguridad alimentaria de los hogares.

En términos generales, se observó que los hogares con mayores ingresos presentan una mayor proporción de seguridad alimentaria, mientras que aquellos con ingresos más bajos concentran mayores niveles de inseguridad alimentaria en sus distintas categorías (leve, moderada y severa).

Estos resultados evidencian la presencia de un gradiente socioeconómico, en el cual el incremento en el nivel de ingresos se asocia con una mejora en la seguridad alimentaria del hogar.

En conjunto, los hallazgos sugieren que el ingreso económico constituye un determinante clave de la seguridad alimentaria en la población estudiada.

**Tabla 37**

*Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años rango salarial por grado de seguridad alimentaria, Cascajal de Coronado. 2026 n=109.*

<b>Rango salarial</b>	<b>Inseguridad leve</b>	<b>Inseguridad moderada</b>	<b>Inseguridad severa</b>	<b>Seguridad</b>	<b>Total</b>
Menos de ¢300 000	1	1	0	1	<b>3</b>
¢300 000–¢420 000	0	0	0	1	<b>1</b>
¢420 000–¢550 000	3	1	0	1	<b>5</b>
¢550 000–¢700 000	1	0	0	1	<b>2</b>
Más de ¢700 000	3	1	1	11	<b>16</b>
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>27</b>

Fuente: Elaboración propia, 2026

Los resultados muestran una asociación estadísticamente significativa entre el ingreso económico y la calidad de la alimentación, lo que indica que el nivel de ingresos influye en la calidad de la dieta de los hogares.

En términos descriptivos, se observó que los hogares con menores ingresos presentan una mayor proporción de alimentación baja, mientras que aquellos con ingresos más altos muestran una mayor frecuencia de dietas clasificadas como moderadas o saludables.

Estos hallazgos evidencian la existencia de un gradiente socioeconómico en la calidad de la dieta, donde el aumento en el nivel de ingresos se asocia con una mejor calidad alimentaria.

En conjunto, los resultados sugieren que el ingreso económico constituye un factor determinante en la calidad de la alimentación de los hogares estudiados.

**Tabla 38**

*Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años rango salarial por grado de Seguridad Alimentaria, Patalillo de Coronado. 2026 n=109.*

<b>Rango salarial</b>	<b>Inseguridad leve</b>	<b>Inseguridad moderada</b>	<b>Inseguridad severa</b>	<b>Seguridad</b>	<b>Total</b>
Menos de ¢300 000	1	2	2	1	<b>6</b>
¢300 000–¢420 000	11	6	3	6	<b>26</b>
¢420 000–¢550 000	7	0	1	4	<b>12</b>
¢550 000–¢700 000	5	1	1	2	<b>9</b>
Más de ¢700 000	4	4	0	22	<b>30</b>
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	<b>82</b>

Fuente: Elaboración propia, 2026

Los resultados evidencian un patrón claro en la distribución de la Seguridad Alimentaria según el nivel de ingresos. Se observa que los hogares con menores ingresos concentran una mayor proporción de inseguridad alimentaria en sus diferentes niveles (leve, moderada y severa), mientras que los hogares con ingresos más altos presentan predominantemente seguridad alimentaria.

En particular, los hogares con ingresos superiores a ¢700 000 muestran una mayor frecuencia de Seguridad Alimentaria, en contraste con los hogares ubicados en los rangos salariales más bajos, donde se concentra la mayor proporción de inseguridad alimentaria.

Estos hallazgos evidencian la presencia de un gradiente socioeconómico en la seguridad alimentaria dentro del distrito de Patalillo, donde el incremento en el nivel de ingresos se asocia con una mejora en la condición alimentaria del hogar.

Los resultados sugieren que el ingreso económico influye de manera importante en la seguridad alimentaria en esta población, mostrando un patrón más marcado en comparación con el análisis general.

**Tabla 38**

*Distribución de jefes de hogar de 18 a 59 años rango salarial por Calidad de la Alimentación según IAS, Coronado. 2026 n=109.*

Rango salarial	Alimentación			Total
	baja	moderada	saludable	
Menos de ₡300 000	4	5	0	<b>9</b>
₡300 000–₡420 000	9	18	0	<b>27</b>
₡420 000–₡550 000	2	18	0	<b>20</b>
₡550 000–₡700 000	0	10	1	<b>11</b>
Más de ₡700 000	3	37	2	<b>42</b>
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>88</b>	<b>3</b>	<b>109</b>

Fuente: Elaboración propia, 2026

La tabla anterior menciona que la mayoría de la población tiene una alimentación considerada moderada en calidad, independientemente de la cantidad de dinero que ganen mensualmente, ya que, 88 personas de las 109 personas en total tienen ese tipo de alimentación. A pesar de tener un ingreso apropiado al mes no poseen una alimentación catalogada como saludable. Por último, punto a resaltar, hay una mayor cantidad de jefes de hogar que fueron catalogados con una alimentación de baja calidad que una saludable, ya que se puede observar que tres personas con un salario mensual de más de 700 mil colones aún poseen una alimentación baja en calidad.

**Tabla 39**

*Asociación entre el rango salarial y la Calidad de la Alimentación según el Índice de Alimentación Saludable (IAS) en jefes de hogar de 18 a 59 años mediante la prueba de Chi cuadrado, Coronado, 2026 (n=109).*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico Chi Cuadrado</b>	<b>Valor P</b>	<b>Interpretación</b>
Calidad de alimentación	18.02	0.021	Existen asociaciones significativas

Fuente: Elaboración propia, 2026.

Los resultados evidenciaron una asociación estadísticamente significativa entre el ingreso económico y la calidad de la dieta, lo que indica que el nivel de ingresos influye en la clasificación de la alimentación de los hogares.

También se observa que los hogares con menores ingresos concentran una mayor proporción de alimentación baja, mientras que a medida que aumenta el ingreso, la dieta tiende a clasificarse como moderada o saludable.

**Tabla 40**

*Síntesis de la comparación de las características de jefes de hogar de 18 a 59 años, Coronado. 2026 n=109.*

<b>Variable</b>	$\chi^2$	<b>p</b>	<b>Resultado</b>
Sexo	0.25	0.614	No diferencia
Edad	3.89	0.143	No diferencia
Rango salarial	10.89	0.028	Diferencia significativa
Personas en el hogar	3.13	0.209	No diferencia
Ocupación	8.34	0.080	Tendencia
Seguridad alimentaria	1.55	0.670	No diferencia
Clasificación IAS	3.90	0.142	No diferencia

Fuente: Elaboración propia, 2026

Según la prueba estadística de Chí Cuadrado no hubo una diferencia en las características de jefes de hogar en el sexo, edad, personas en el hogar, seguridad alimentaria o clasificación del ÍAS. Hubo una diferencia significativa en el rango salarial y por último se encuentra que la mayoría de los jefes de hogar cuentan con alguna ocupación.

**CAPÍTULO V:**  
**DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

### **Calidad Alimentaria**

En ambos distritos del cantón de Vázquez de Coronado predomina una variedad de consumo de alimentos moderada, con una poca cantidad de personas que fueron catalogadas con las otras clasificaciones, básicamente no se encontraron diferencias en ninguna de ambas poblaciones. No obstante, un estudio realizado por el ELANS en 2023 que estudió diferentes países latinoamericanos que entre ellos se encuentra Costa Rica, se pudo observar que, de 798 participantes costarricenses involucrados en el estudio, tienen poca variedad alimentaria y curiosamente una baja ingesta de leguminosas, frutas y vegetales, por lo que tendrían deficiencias de fibra en su alimentación, por el contrario a los resultados obtenidos, los cuales la gran mayoría tuvo una ingesta de alimentos moderada, incluyendo tanto frutas, vegetales y leguminosas. Además, que el consumo de azúcar añadido diario en Costa Rica supera el 10% de calorías diarias recomendadas. (Gómez et al., 2023).

En otro artículo realizado por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica en 2019, con una muestra también de 798 habitantes entre 15 y 65 años centrado únicamente en población de áreas urbanas, desglosaron los alimentos mayores consumidos en los diferentes tiempos de comida. En el desayuno fueron café y pan, en la merienda de la mañana frutas, en el almuerzo arroz blanco, en la merienda de la tarde café y panes y en la cena concuerda con el almuerzo, pero incluyendo bebidas azucaradas y frijoles. La conclusión de dicho estudio menciona que la alimentación de los costarricenses es poco variada y posee un alto consumo de arroz blanco, panes, café y un consumo insuficiente de leguminosas, frutas, vegetales no harinosos y pescado. (Guevara-Villalobos et al., 2019)

En Costa Rica se tiene una gran cantidad de alimentos que pueden llegar a ser beneficiosos para la salud. No obstante, la población no tiene preferencia por esos alimentos y se inclinan más por preparaciones azucaradas. Según el artículo, se menciona que en Costa Rica se

supera el 10% de las calorías totales según la OMS, llegando incluso a un 14% o un 16% en los jóvenes. También se menciona que los alimentos menos consumidos son las frutas y vegetales, dando paso a posibles enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión o cáncer por mencionar algunas. (Molina, 2024)

La Canasta Básica Alimentaria (CBA) también tiene mucho que ver en la alimentación costarricense, ya que busca comida que se adapte al bolsillo y al requerimiento energético del ciudadano promedio de Costa Rica, no a la mejor opción alimenticia. Si una persona se rige estrictamente por la CBA podría estar consumiendo altas fuentes de azúcar, grasas saturadas y colesterol, afectando de esta manera la calidad alimentaria que pueden llegar a tener los ciudadanos costarricenses, siendo más propensos al desarrollo de enfermedades responsables de una mala alimentación. (UCR, 2021)

### **Diversidad Alimentaria**

Según un estudio llevado a cabo en Argentina en 2019, se hizo un estudio comparativo de la alimentación en zonas rurales contra urbanas, en el cual se tomaron varios grupos de alimentos como frutas, hortalizas, yogurt, quesos, comidas listas para comer y gaseosas o jugo y en todas las clasificaciones antes mencionadas, la alimentación fue más variada en las zonas urbanas que en las rurales. Los resultados encontrados en el estudio mencionado anteriormente no coinciden con los de este estudio, ya que, en Coronado se encuentra que hay una diferencia en la Diversidad Alimentaria dependiendo del tipo de zona donde vivan las personas. (Zapata et al., 2019)

Costa Rica tiene una alta gama de diversidad alimentaria, en la que se puede profundizar ampliamente, sin embargo, un estudio de la Universidad de Costa Rica menciona que las personas las cuales compran en los diversos supermercados no tienen la capacidad de raciocinio

debido a la poca educación nutricional que han tenido a lo largo de sus vidas, por lo que comenta la posibilidad de incorporar las charlas o capacitaciones nutricionales en edades tempranas, debido a que se necesita una intervención para mostrarle a la población que se puede comer de manera apropiada sin gastar una cantidad exagerada de dinero. (Sedó, 2024)

La diversidad alimentaria es un indicador clave de la calidad de la dieta, ya que una mayor variedad de alimentos permite una adecuada ingesta de micronutrientes y contribuye a la prevención de enfermedades crónicas. Asimismo, esta diversidad está estrechamente relacionada con la biodiversidad agrícola, la cual sustenta la disponibilidad de distintos alimentos en los sistemas alimentarios la disponibilidad de alimentos autóctonos como la pitahaya y el pejíbaye refleja el potencial de la biodiversidad local para mejorar la diversidad alimentaria. Sin embargo, su consumo puede estar limitado por factores culturales, económicos o de acceso, lo que podría influir en los patrones alimentarios observados en la población. (UCR, 2022)

### **Seguridad Alimentaria**

A nivel mundial la inseguridad alimentaria es un problema bastante presente en la sociedad. A pesar de que el hambre esté disminuyendo alrededor del mundo después de su pico más alto en 2020 con el COVID-19, sigue persistiendo en la vida de las personas. Según la FAO en el 2024 en América Latina y el Caribe el hambre afectó un 5,1%; de un total de población de 663 millones de personas, quiere decir que 33 813 000 personas fueron víctimas del hambre. (FAO, 2025)

La seguridad alimentaria representa la capacidad económica que tienen las personas para comprar sus alimentos. Según un artículo de OPS, la inseguridad moderada o grave afectó al 25,2% de la población de América Latina y el Caribe, lo cual representa un cuarto de las personas totales. Esto quiere decir que aún hay individuos que presentan limitaciones en su

alimentación, ya que, es insegura o inconsistente. En este sentido, factores como el nivel educativo y las condiciones laborales del jefe de hogar, analizados en el presente estudio mediante la escala ELCSA, permiten evidenciar desigualdades en la seguridad alimentaria entre distintos contextos poblacionales. (OPS, 2025)

A nivel nacional, Costa Rica ha mostrado avances en la reducción del hambre, situándose por debajo del 2,5% de subalimentación desde 2024, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. No obstante, este logro no implica la erradicación de la inseguridad alimentaria, ya que persisten desafíos relacionados con el acceso económico y la calidad de la dieta, lo que evidencia que continúa siendo un reto relevante en el país. (FAO, 2025)

A pesar de los bajos niveles de subalimentación en Costa Rica, distintos informes recientes señalan que la inseguridad alimentaria aún afecta a una proporción importante de la población. Esto evidencia que, aunque el país presenta indicadores favorables en términos de hambre, persisten desigualdades en el acceso a los alimentos, especialmente asociadas a factores socioeconómicos, lo que mantiene vigente el desafío de garantizar una alimentación adecuada para toda la población. (Programa Estado Nación, 2023)

### **Distribución de Población**

De acuerdo con los resultados obtenidos en las encuestas anteriores se mostró que hubo una inclinación notable hacia las jefes de hogar, quiere decir, mujeres que lideran el hogar. De acuerdo con la población total de Patalillo y Cascajal, hay mayor cantidad de mujeres en ambos distritos lo cual haría lógico pensar que hay más cantidad de jefes de hogar del sexo femenino. Sin embargo, la Encuesta Nacional de Hogares realizada en 2024 por el INEC, menciona que a nivel nacional el 43% de los hogares son liderados por una mujer, por el contrario, en el otro

57% de domicilios es una figura masculina la que toma las decisiones y aporta la mayor cantidad de dinero. Hay excepciones a esta estadística, ya que algunas son residencias en las cuales ambos comparten la jefatura de hogar, correspondiente al 34,4%. Este porcentaje anterior está incluido en los porcentajes de ambos jefes de hogar diferenciados por el sexo. (INEC, 2024)

### **Características del jefe de hogar**

Los datos obtenidos en las encuestas muestran que hay una mayor cantidad de jefes de hogar en Cascajal en edades entre 26 a 45 años, pero en Patalillo resalta que fue entre 46 a 59. Este último representaría el valor teórico del INEC, ya que según la Encuesta Nacional de Hogares del 2025 los jefes de hogar tienen una edad promedio entre 30-59 años, por lo que quiere decir que los resultados de las encuestas serían bastante acertados, ya que la mayoría de ellos se encuentra en los rangos de edad teóricos.

La escolaridad en los habitantes es de alta importancia ya que presenta el nivel de conocimiento general de las personas, pues se define como el número promedio de años de estudio de la población. Según un estudio realizado por la Universidad de Costa Rica en el país solo un 30% de los adultos mayores de 25 años ha concluido la secundaria. Pocos cantones a nivel nacional superan el 50% de Escolaridad de nivel medio. Por otro lado, otros cantones como Tibás, Barva, Belén, Heredia, Escazú, Mora, Moravia, entre otros se ubican cerca del 40%. Otros lugares como Flores, Curridabat, Cartago, La Unión, San José, Goicoechea, Atenas, etcétera, apenas y superan el 25% de Escolaridad (Nuñez, 2024)

El salario de un jefe de hogar es un dato crucial a la hora de evaluar el tipo de seguridad y calidad alimentaria, ya que son variables que están directamente relacionadas con las compras periódicas en los supermercados de sus comestibles. Según el INEC los hogares a nivel nacional reciben un promedio de ₡1 209 825, lo que según la estadística lo haría una familia la cual tiene

prosperidad según la teoría, sin embargo, este dato es a nivel general. El mismo estudio menciona que el salario promedio en Costa Rica es de ₡747 236 en el año 2025, lo que quiere decir que el jefe de hogar también está dentro de dicho promedio. Esto último está de acuerdo con los resultados encontrados durante la recolección de datos, ya que se encontraron jefes de hogar en el que su rango salarial promedio es mayor de ₡700 000. Lo que quiere decir que podrían tener una alimentación sostenida si dedican un porcentaje aceptable a la compra de comestibles. (INEC, 2025)

En las viviendas hay una cantidad de personas las cuáles viven en ella, tomando en cuenta al jefe de hogar con sus familiares, según el INEC el promedio de habitantes en las viviendas es de 3.1 personas por hogar, lo cual quiere decir que los resultados obtenidos en el estudio son concordantes con el análisis estadístico del INEC, ya que, en la recolección de datos se obtuvo que la mayoría de las familias viven en un hogar de 3-5 integrantes. (INEC, 2022) El seguro social ha ayudado a muchas personas a nivel nacional, por lo que es importante que la población cuente con uno ya sea del tipo que sea. Según este artículo de la Universidad de Costa Rica, menciona que en el 2024 un 86,4% de la población costarricense cuenta con algún tipo de seguro de la Caja Costarricense del Seguro Social, lo que significa que una gran masa de personas cuenta con seguridad médica en caso de emergencia. A pesar, de que hay muchas personas que también optan por un seguro privado debido a su notable eficiencia frente al servicio público. (Universidad de Costa Rica, 2025)

Por último, con los jefes de hogar, se evidenció en la muestra obtenida de la población de ambos distritos que la mayoría de los habitantes son asalariados y que después la mayor cantidad de trabajadores son independientes, según el INEC aproximadamente 1,62 millones de costarricenses son asalariados, eso quiere decir que son el 73,8% de la población ocupada.

También, se averiguó que 563 mil personas trabajan de modo independiente al 25,6% de personas a nivel nacional, dentro de ese porcentaje se pueden encontrar trabajadores por cuenta propia y empleadores. Por último, se pudo identificar a 13 mil personas como trabajadores como auxiliares no remunerados, correspondiente al 0,6%. (INEC, 2026).

### **Comparación de la Seguridad Alimentaria y la Calidad de alimentación**

Diversos estudios han evidenciado la relación entre la seguridad alimentaria y la calidad de la alimentación. En un estudio realizado en Costa Rica, se encontró que las personas con menor seguridad alimentaria presentan una peor calidad de dieta, caracterizada por hábitos alimentarios inadecuados y mayor riesgo de enfermedades crónicas. (Torres & Lizano, 2024)

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, la seguridad alimentaria no se limita solo a la disponibilidad de alimentos, sino que también implica el acceso a dietas saludables y nutricionalmente adecuadas. Lo que quiere decir, se ha evidenciado que una proporción importante de la población puede cubrir sus requerimientos energéticos sin necesariamente alcanzar una adecuada calidad de la alimentación, lo que pone en evidencia la coexistencia de seguridad alimentaria con dietas poco saludables. (FAO, 2020)

También, estudios recientes han demostrado que la inseguridad alimentaria se asocia significativamente con una menor calidad de vida y peores condiciones de salud, lo cual está estrechamente relacionado con una baja calidad de la dieta. En este contexto, las limitaciones en el acceso a alimentos no solo afectan la cantidad consumida, sino también la calidad nutricional de la alimentación, repercutiendo negativamente en el bienestar general de la población. (Muñoz-López et al., 2025)

### **Comparación de la Seguridad Alimentaria y condiciones educativas y laborales del jefe de hogar**

Estudios recientes han evidenciado que la seguridad alimentaria se encuentra altamente vinculada con las condiciones socioeconómicas del jefe de hogar. Esto significa que factores como el nivel educativo, el ingreso y la situación laboral influyen significativamente en la probabilidad de que un hogar experimente algún problema con la seguridad alimentaria, actuando como determinantes clave en el acceso a los alimentos ya que debido a la falta de dinero por una educación no tan alta. (Militao et al., 2024)

La información más reciente muestra que las condiciones laborales del jefe de hogar desempeñan un papel determinante en la seguridad alimentaria. En particular, se ha observado que los hogares con menores ingresos provenientes del trabajo presentan mayores niveles de inseguridad alimentaria, lo que refleja la importancia de la estabilidad laboral y el acceso a ingresos adecuados como factores protectores frente a esta problemática, lo que significa que, para mejorar el ingreso y la seguridad de alimentación, es importante tener una mayor educación. (Rodrigues et al., 2025)

En el contexto latinoamericano, se ha documentado que el nivel educativo del jefe de hogar es un factor determinante en la seguridad alimentaria, evidenciándose que menores niveles de escolaridad se asocian con un mayor riesgo de inseguridad alimentaria. Asimismo, características como la jefatura del hogar y las condiciones de empleo influyen en la vulnerabilidad de los hogares, lo que pone de manifiesto la importancia de los determinantes sociales en el acceso a los alimentos. (Santos et al., 2022)

### **Comparación de la calidad de alimentación y las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar**

Diversos estudios han evidenciado que la calidad de la alimentación se encuentra influenciada por el nivel educativo del hogar. En este sentido, se ha observado que menores

niveles educativos se asocian con patrones de alimentación menos saludables, caracterizados por un mayor consumo de alimentos ultraprocesados y una menor ingesta de alimentos nutritivos. Esto puede explicarse tanto por limitaciones en el conocimiento sobre alimentación saludable como por dificultades en la toma de decisiones informadas, lo que influye directamente en la calidad de la dieta de las personas. (Thomson et al., 2024)

Por otra parte, la calidad de la alimentación también se ve condicionada por las condiciones laborales del jefe de hogar, ya que estas determinan el nivel de ingresos y la estabilidad económica. En contextos de empleo inestable o de bajos ingresos, los hogares enfrentan mayores limitaciones para acceder a alimentos saludables, lo que favorece el consumo de opciones más económicas, pero de menor calidad nutricional. De esta manera, las condiciones laborales influyen no solo en la disponibilidad de alimentos, sino también en las elecciones alimentarias. (Badolato et al., 2024)

Por lo que, la combinación de bajos niveles educativos y condiciones laborales desfavorables aumenta la vulnerabilidad de los hogares, generando un mayor riesgo de presentar dietas de menor calidad nutricional. Esto evidencia que la calidad de la alimentación no depende únicamente de decisiones individuales, sino de factores socioeconómicos que condicionan el acceso y la selección de alimentos. En este sentido, las características del jefe de hogar juegan un papel clave en la configuración de los patrones alimentarios. (Tay et al., 2023)

**CAPÍTULO VI:**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## Conclusiones

La calidad de la alimentación y la seguridad alimentaria con las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar en Cascajal y Patalillo resultaron no ser muy diferentes el uno del otro, pues las diferencias en los resultados fueron mínimas, ya que ambos tienen una calidad de alimentación moderada en su mayoría y una seguridad alta o levemente baja en ambos distritos. Lo anterior significa que no existen muchas diferencias alimentarias tanto en el distrito de Cascajal y Patalillo.

Según la medición de la Calidad de la Alimentación de las poblaciones de estudio por medio del Índice de Alimentación Saludable (IAS) se obtuvieron los resultados de los habitantes entre Cascajal y Patalillo seleccionados en la encuesta fueron bastante similares, pues ambos distritos obtuvieron resultados en su mayoría de una alimentación moderada, pues no consumen alimentos de muy alta calidad.

La Seguridad Alimentaria de ambos distritos rural y urbano dio como resultado una condición muy similar, pues hay una gran cantidad de jefes de hogar los cuáles tienen seguridad en su alimentación. Sin embargo, en Patalillo hubo mayor evidencia de inseguridad alimentaria tanto leve como moderada.

Las condiciones educativas y laborales de los jefes de hogar se demostraron que en su mayoría tienen escolaridad de alto nivel, o sea, universidad completa, lo que se traduce en que la mayoría tiene un salario superior a 700 mil colones.

Después de la comparación de la Calidad de la Alimentación de los jefes de hogar en las áreas urbanas y rurales estudiadas, se pudo observar que hay una relación inversa entre la Calidad de Alimentación y las condiciones de educativas y laborales. Esto quiere decir que, a mayor dinero o seguridad alimentaria, peor calidad alimentaria habrá, debido a que tendrán mayor dinero para la compra de productos ultraprocesados.

En cuanto a la comparación de la Seguridad Alimentaria en las poblaciones de estudio se pudo comprobar mediante pruebas estadísticas que hay una relación directa entre la inseguridad alimentaria y las condiciones educativas y laborales. Esto último quiere decir, que a mientras menor capacidad económica tenga el jefe de hogar, peor seguridad alimentaria va a poseer.

Se comparó las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar tanto en Cascajal y Patalillo, la información obtenida dice que en Cascajal tiene mayor desarrollo socioeconómico que Patalillo, ya que hay un mayor porcentaje de personas que tienen un mejor salario y la educación superior concluida. Además, que son los que presentan mayor seguridad alimentaria contra el distrito urbano evaluado.

**Recomendaciones**

Conocer el tipo de grasa que se usa al cocinar para evaluar la existencia de salud cardiovascular en la población.

Ampliar el análisis a otras zonas geográficas, con el fin de comparar diferentes contextos y fortalecer la comprensión de las desigualdades territoriales en cuanto seguridad alimentaria se trata.

Incluir la variable de actividad física en un futuro estudio para conocer la relación que tiene con las actuales variables presentadas.

Evaluar otro tipo de instrumentos validados a nivel internacional con el fin de obtener una segunda interpretación de los resultados.

## Bibliografía

- Aguilar-Hernández, P. A., Acosta-Tzin, J. V., Raudales-García, E. V., Andino-González, P., & Sarmiento-Matute, R. E. (2023). Factores de influencia en la calidad de vida laboral según la Teoría del Comportamiento Organizacional: Análisis bibliométrico. *Telos*, 25(3), 638–656.
- Aguilera, B. C., Aguilar, A. E. A., Guevara, T. L. P., & Ramos, O. D. L. (2021). Implementación de programas y proyectos socioeducativos rurales e incidencia en el desarrollo humano y comunitario en Nicaragua. *Revista Científica Estelí*, 40, 3–21.  
<https://doi.org/10.5377/farem.v10i40.13039>
- Anta, R. M. O. (s/f). *Importancia del consumo de leche y productos lácteos para una alimentación saludable*.
- Badolato, M., Diehl, D., Duncan, J., Shelnett, K., Wise, J., Ha, A., Papanek, A., & Mathews, A. (2024). Nutrition Security and Dietary Choice Inform Food Security Status in Families With Low Income. *Journal of Nutrition Education and Behavior, Understanding Foodways: Learning • Growing • Sustaining*, 56(8, Supplement 1), S85.  
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2024.05.192>
- Bal, C. M. A. H., Obando, E. G. E. O. E., Morales, A. M. B., Solórzano, A. M. G., León, C. L. de, & Sigüenza, M. M. V. (2023). Medición de la situación de inseguridad alimentaria a nivel del hogar en los municipios de cobertura del Ejercicio Profesional Supervisado de la Escuela de Nutrición de la Universidad de San Carlos de Guatemala. *Revista Científica*, 31(2), 1–11. <https://doi.org/10.54495/Rev.Cientifica.v31i2.303>

- Ballestero, A. (2021). Análisis de la brecha salarial entre el sector público y el sector privado en Costa Rica: Evidencia hallada con base en las encuestas de hogares del 2006 y 2016. *Revista de ciencias económicas*, 39(1), 25–56.
- Ballesteros, M. S., Zapata, M. E., Freidin, B., Tamburini, C., & Rovirosa, A. (2022). Desigualdades sociales en el consumo de verduras y frutas según características de los hogares argentinos. *Salud Colectiva*, 18, e3835. <https://doi.org/10.18294/sc.2022.3835>
- Becca, F., Esteve, A., & Castro Torres. (2025). *Changes in Latin American and Caribbean Household Structure Amidst Fertility Decline, 1960–2020—Becca—2025—Studies in Family Planning—Wiley Online Library*.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sifp.12282>
- Bordón Ojeda, M. (2021). Hogares liderados por mujeres y por hombres: El uso del tiempo y las desigualdades. *Economía y Sociedad*, 26(59), 48–62. <https://doi.org/10.15359/eyes.26-59.3>
- Campanera, M., Gasull, M., & Gracia-Arnaiz, M. (2021). Desigualdad social y salud: La gestión de la (in)seguridad alimentaria en atención primaria en España. *Salud Colectiva*, 17, e3461–e3461. <https://doi.org/10.18294/sc.2021.3461>
- Aguilera, B. C., Aguilar, A. E. A., Guevara, T. L. P., & Ramos, O. D. L. (2021). Implementación de programas y proyectos socioeducativos rurales e incidencia en el desarrollo humano y comunitario en Nicaragua. *Revista Científica Estelí*, 40, 3–21. <https://doi.org/10.5377/farem.v10i40.13039>
- Castellanos, L. M. F. (2017). *EVALUACIÓN DE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y LA CALIDAD NUTRICIONAL DE LA INGESTA DIETARIA EN ADOLESCENTES DEL COLEGIO DISTRITAL TOBERÍN DE BOGOTÁ*.

- Cattafesta, M., Petarli, G. B., da Luz, T. C., Zandonade, E., de Paula Alves Bezerra, O. M., & Salaroli, L. B. (2020). Dietary patterns of Brazilian farmers and their relation with sociodemographic, labor, and lifestyle conditions. *Nutrition Journal*, *19*(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00542-y>
- Chacón Araya, K., & Segura Carmona, R. (2021). *Aproximación al estado de inseguridad alimentaria de los hogares en Costa Rica*. <http://hdl.handle.net/11056/28311>
- Chavarría-Rojas, M., & Poveda, P. M. (2024). Hábitos alimentarios, seguridad y cultura alimentarias de los con diabetes mellitus tipo 2 de Puntarenas, Costa Rica, 2023. *Revista Sapiencia*, *4*(1), 1–15.
- Chugá, A. B. P. (2024). Carpas solares familiares comunitarias para fortalecer la seguridad alimentaria: Un estudio de caso en la Provincia Aroma, Bolivia: Community-based family solar tents to strengthen food security: a case study in Aroma Province, Bolivia. *Revista Científica Multidisciplinar G-nerando*, *5*(2), ág. 542-570. <https://doi.org/10.60100/rcmg.v5i2.285>
- Cordero-Ahiman, O. V., Vanegas, J. L., Franco-Crespo, C., Beltrán-Romero, P., & Quinde-Lituma, M. E. (2021). Factors That Determine the Dietary Diversity Score in Rural Households: The Case of the Paute River Basin of Azuay Province, Ecuador. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(4), 2059. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042059>
- Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares*. (s/f). Recuperado el 22 de enero de 2026, de [https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/meinstructivoentrevistadorenigh2018\\_2.pdf](https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/meinstructivoentrevistadorenigh2018_2.pdf)

- Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)—Manual de uso y aplicación.* (2012).
- FAO. (2025). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: Costa Rica deja de figurar en el mapa del hambre | FAO en Costa Rica | Food and Agriculture Organization of the United Nations.*  
<https://www.fao.org/costarica/noticias/detail-events/en/c/1748915/>
- FAO. (2020). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020.* FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. <https://doi.org/10.4060/ca9692es>
- FAO. (2006a). *Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA)—Manual de uso y aplicación.*
- FAO. (2006b). *Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar.*
- Fernández-Fernández, A. L. (2021). *El uso del tiempo de las mujeres jefas de hogar en Costa Rica. Un análisis.*
- Goldfarb, Y. (2025). La trampa primario exportadora y sus impactos sobre la seguridad alimentaria y nutricional en Brasil, Paraguay y la Argentina. *Mundo Agrario*, 26(61), e275–e275. <https://doi.org/10.24215/15155994e275>
- Gómez, R., Chinnock, G., & Monge. (2023). *Resultados del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) capítulo Costa Rica – ILSI Mesoamerica.*  
<https://ilsimesoamerica.org/publication/resultados-del-estudio-latinoamericano-de-nutricion-y-salud-elans-capitulo-costa-rica/>
- Guerrero Wyss, L., Durán-Agüero, S., Guerrero Wyss, L., & Durán-Agüero, S. (2020). Consumo de legumbres y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles. *Revista chilena de nutrición*, 47(5), 865–869. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000500865>

- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, *61*(4), 152–159.
- Hernández Ojeda, R. A., & Riveras Morales, E. K. (2016). *Causas y Consecuencias del Consumo Excesivo de la Comida Chatarra*.  
<https://agris.fao.org/search/en/providers/124713/records/66d9bb64f995ef9c0425af56>
- Herrera-Cuenca, M., Sifontes, Y., Ramírez, G., Hernández, P., Vásquez, M., Maingon, T., Herrera-Cuenca, M., Sifontes, Y., Ramírez, G., Hernández, P., Vásquez, M., & Maingon, T. (2022). Encuesta de Seguridad Alimentaria y Nutricional en Venezuela 2020-2021. Observatorio Venezolano de Seguridad Alimentaria y Nutrición (OVSAN). *Anales Venezolanos de Nutrición*, *35*(2), 81–98. <https://doi.org/10.54624/2022.35.2.002>
- Hervert-Hernández, D. (2022). El papel de los cereales en la nutrición y en la salud en el marco de una alimentación sostenible. *Nutrición Hospitalaria*, *39*(SPE3), 52–55.  
<https://doi.org/10.20960/nh.04312>
- Hidalgo Víquez, C., Andrade Pérez, L., Rodríguez González, S., Dumani Echandi, M., Alvarado Molina, N., Cerdas Núñez, M., Quirós Blanco, G., Hidalgo Víquez, C., Andrade Pérez, L., Rodríguez González, S., Dumani Echandi, M., Alvarado Molina, N., Cerdas Núñez, M., & Quirós Blanco, G. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: Oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en Mesoamérica*, *18*(1), 277–301. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>
- Índice de Alimentación Saludable (IAS) | Servicio de Alimentación y Nutrición*. (2025).  
<https://www.fns.usda.gov/cnpp/healthy-eating-index-hei>

- INEC. (2025a). *Búsqueda global*. INEC. <https://inec.cr/busqueda>
- INEC. (2025b). *Porcentaje de hogares en pobreza es de 15,2 %*. INEC. <https://inec.cr/noticias/porcentaje-hogares-pobreza-152>
- INEC. (2024). *INEC PRESENTA INFOGRAFÍA ESPECIAL SOBRE LA EDUCACIÓN EN COSTA RICA*. INEC. <https://inec.cr/noticias/inec-presenta-infografia-especial-sobre-la-educacion-costa-rica>
- INEC. (2022). *Promedio de habitantes por vivienda*. INEC. <https://inec.cr/promedio-habitantes-vivienda>
- INEC. (s/f). Recuperado el 22 de enero de 2026, de [https://inec.cr/wwwisis/documentos/EE/Simpo\\_ING\\_GAST/Conceptos\\_EH.pdf](https://inec.cr/wwwisis/documentos/EE/Simpo_ING_GAST/Conceptos_EH.pdf)
- Jiménez-León, M., & Araque, Ms. R. O. (2021). Consumo de azúcares libres y sus efectos negativos en la salud. *Qualitas Revista Científica*, 22(22), 073–089. <https://doi.org/10.55867/qual22.06>
- Lizano, M. L., Solís, I. C., Poveda, P. M., & Acosta, P. O. (2022). Inseguridad alimentaria en personas trabajadoras de un call center. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 4752–4768. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.3779](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3779)
- López-Estébanez, N., Alfaro, Y. L., & Brenes, F. G. (2023). Una alternativa para la producción sostenible, la seguridad alimentaria y la innovación agraria en periferias urbanas: El Paisaje Hortícola de Altura de la Cordillera Volcánica Central de Costa Rica. *Ikara. Revista de Geografías iberoamericanas*, 3. <https://doi.org/10.18239/Ikara.3333>
- Lucano Cachay, R. A. (2021). Efecto del nivel educativo de los jefes del hogar sobre la seguridad alimentaria dentro de los hogares peruanos. *Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)*. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/658710>

- Mark Oyet, S., Mbabazi Kaahwa, R., Muggaga, C., Ongeng, D., & Okello-Uma, I. (2025). *Household dietary diversity and associated factors in rural and peri-urban areas of Mbale District, Eastern Uganda* | *BMC Public Health* | Springer Nature Link.  
<https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-21476-2>
- Mena, R. U., Chinchilla, J. C. F., Balladares, F. A., Cordero, D. M., Tenorio, E. J., & Monge, I. B. (2025). *Tendencias de consumo de alimentos frescos: MEP*. (s/f). Recuperado el 22 de enero de 2026, de  
<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2025-02/EscenariosAmbientesMetodologiasEDJA.pdf>
- Militao, E. M. A., Uthman, O. A., Salvador, E. M., Vinberg, S., & Macassa, G. (2024). Association between socioeconomic position of the household head, food insecurity and psychological health: An application of propensity score matching. *BMC Public Health*, 24(1), 2590. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20153-0>
- Molina, L. (2024). *Georgina Gómez, premio nacional de ciencias: Consumo de azúcar en el país supera al recomendado por OMS* • *Semanario Universidad*.  
<https://semanariouniversidad.com/pais/georgina-gomez-premio-nacional-de-ciencias-consumo-de-azucar-en-el-pais-supera-al-recomendado-por-oms/>
- MTSS. (2025). *Seguridad Social*. <https://www.mtss.go.cr/seguridad-social/>
- Muñoz-López, D. B., Rea Campos, C. R., Mosqueda Tapia, E., González-Yebra, A. L., Feria Arroyo, D. A., & Martínez-Sánchez, R. (2025). Food insecurity and its association with the quality of life of older individuals: A cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 26(1), 211. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06791-y>

- Núñez, M. (2024). *En Costa Rica solo el 30% de los adultos mayores de 25 años ha concluido la secundaria* • *Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/pais/en-costarica-solo-el-30-de-los-adultos-mayores-de-25-anos-ha-concluido-la-secundaria/>
- OPS. (2025). *Mensajes clave*. <https://doi.org/10.4060/CD8421es>
- Orejuela, L., Maldonado, J., & Arcila, V. (2022). *Beneficios por el consumo (proteína animal) en la población humana*. <https://repository.ucc.edu.co/flip/?pdf=https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/9ed2572d-c343-4101-beea-43c1e52d29e4/content>
- Programa Estado Nación. (2023). Cinco acciones que Costa Rica debe realizar para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional. *Programa Estado Nación*. <https://estadonacion.or.cr/seguridad-alimentaria-y-nutricional/>
- Retana, C. S. (2015). Evaluación de impacto de la educación sobre la pobreza en Costa Rica (un análisis para educación secundaria y post-secundaria). *Revista de Ciencias Económicas*, 33(2), 09–23. <https://doi.org/10.15517/rce.v33i2.22608>
- Rodrigues, A. V. de A., Ribeiro, E. C. de S., & Salles-Costa, R. (2025). Food insecurity and employment income: Considerations regarding gender inequalities. *Public Health Nutrition*, 28(1), e201. <https://doi.org/10.1017/S1368980025101201>
- Rodriguez, L. & Universidad de Costa Rica. (2021, 28 abril). *La canasta básica refleja el comportamiento de consumo costarricense, . . .* Web UCR. Recuperado 16 de mayo de 2026, de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/4/28/la-canasta-basica-refleja-el-comportamiento-de-consumo-costarricense-no-sus-necesidades-nutricionales.html>
- Saad, G. E., Wendt, A., Hellwig, F., DeJong, J., Boerma, T., Victora, C., & Barros, A. J. (2022). Paving the way to understanding female-headed households: Variation in household

composition across 103 low- and middle-income countries. *JOGH*.

<https://jogh.org/2022/jogh-12-04038/>

*Salud\_5af95872a79e2\_adherencia\_dieta\_mediterranea.pdf*. (s/f). Recuperado el 4 de noviembre de 2025, de

[https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af95872a79e2\\_adherencia\\_diet\\_a\\_mediterranea.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95872a79e2_adherencia_diet_a_mediterranea.pdf)

Santos, M. P., Brewer, J. D., Lopez, M. A., Paz-Soldan, V. A., & Chaparro, M. P. (2022a).

Determinants of food insecurity among households with children in Villa el Salvador, Lima, Peru: The role of gender and employment, a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22(1), 717. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12889-4>

Sedó, P. (2024). *Voz experta: Costa Rica cuenta con una enorme riqueza en diversidad natural alimentaria que merece ser resguardada*. Web UCR.

<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2024/6/18/voz-experta-costa-rica-cuenta-con-una-enorme-riqueza-en-diversidad-natural-alimentaria-que-merece-ser-resguardada.html>

Segura-Buján, M. V., Chinnock, A., Hidalgo, E. S., Gómez, G., Segura-Buján, M. V., Chinnock, A., Hidalgo, E. S., & Gómez, G. (2023). Calidad de los Carbohidratos en la dieta de la población urbana costarricense. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 73, 5–15.

<https://doi.org/10.37527/2023.73.s2.002>

*Sistema Costarricense de Información Jurídica*. (2025).

[https://pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=98737&nValor3=134384&param1=NRTC&strTipM=TC&utm\\_source=chatgpt.com](https://pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=98737&nValor3=134384&param1=NRTC&strTipM=TC&utm_source=chatgpt.com)

- Tay, J. E. F., Tung, S. E. H., Kaur, S., Gan, W. Y., Che'Ya, N. N., & Tan, C. H. (2023). Seasonality, food security, diet quality and nutritional status in urban poor adolescents in Malaysia. *Scientific Reports*, *13*(1), 15067. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-42394-6>
- Thomson, J., Landry, A., & Walls, T. (2024). Differences in Socioeconomic, Dietary Choice, and Nutrition Environment Explanatory Variables for Food and Nutrition Security among Households with and without Children. *Nutrients*, *16*(6), 883. <https://doi.org/10.3390/nu16060883>
- Torres, A. T., & Lizano, M. L. (2024). Comparación de la seguridad alimentaria, la calidad de la alimentación y la diversidad alimentaria en personas sanas y con Diabetes tipo II en Costa Rica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *8*(2), 802–814. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.10529](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10529)
- Torres-Pabón, G. (2020). ¿Qué comemos? Análisis de la relación entre condiciones socioeconómicas y productos alimentarios de los hogares colombianos. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, *52*(3), 251–260. <https://doi.org/10.18273/revsal.v52n3-2020007>
- UCR. (2022, 11 julio). *En nuestra diversidad agrícola está la clave para combatir el hambre . . .* Web UCR. Recuperado 25 de marzo de 2026, de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/07/11/en-nuestra-diversidad-agricola-esta-la-clave-para-combatir-el-hambre-oculta.html>
- Zapata, M. E., Moratal, I. L., & López, L. B. (2020). Calidad de la dieta según el Índice de Alimentación Saludable: Análisis en la población adulta de la ciudad de Rosario, Argentina. *Diaeta*, *38*(170), 08–15.
- UCR. (2021). *La canasta básica refleja el comportamiento de consumo costarricense, no sus necesidades nutricionales*. Web UCR. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/4/28/la->

canasta-basica-refleja-el-comportamiento-de-consumo-costarricense-no-sus-necesidades-nutricionales.html

Ukonu, I. C., Wallace, C. A., & Lowe, N. M. (2024). Household food security and dietary diversity in south-eastern Nigeria. *Maternal & Child Nutrition*, 20(3), e13599.

<https://doi.org/10.1111/mcn.13599>

Universidad de Costa Rica. (2022). *En nuestra diversidad agrícola está la clave para combatir el hambre oculta*. Web UCR. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/07/11/en-nuestra-diversidad-agricola-esta-la-clave-para-combatir-el-hambre-oculta.html>

Universidad de Costa Rica. (2025a). *La CCSS se mantiene como el pilar de la salud en Costa Rica*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2025/2/19/la-ccss-se-mantiene-como-el-pilar-de-la-salud-en-costa-rica/imprimir.html?empotrar=true&ruta=https%3A%2F%2Fwww.ucr.ac.cr%2Fnoticias%2F2025%2F2%2F19%2F1a-ccss-se-mantiene-como-el-pilar-de-la-salud-en-costa-rica.html>

Universidad de Costa Rica. (2025b). *La CCSS se mantiene como el pilar de la salud en Costa Rica*. Web UCR. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2025/2/19/la-ccss-se-mantiene-como-el-pilar-de-la-salud-en-costa-rica.html>

Vargas, G. G. (2020). *Voz experta: Los aportes de la educación en la construcción del país*. Web UCR. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/10/27/voz-experta-los-aportes-de-la-educacion-en-la-construccion-del-pais.html>

Vera, Y., Jardim, K., Carreño, L., Landaeta-Jiménez, M., Vera, Y., Jardim, K., Carreño, L., & Landaeta-Jiménez, M. (2020). Aproximación a la alimentación y nutrición en dos comunidades pobres de Venezuela. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 33(2), 133–140.

Zapata, M. E., Rovirosa, A., & Carmuega, E. (2019). Urbano y rural: Diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según nivel de ingreso y área de residencia. *Salud Colectiva*, 15, e2201. <https://doi.org/10.18294/sc.2019.2201>

Zelada, A. (2018). *MetaFlip*.

<https://metaflip.metabiblioteca.com/?pdf=https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/79c40718-c661-417e-9b5e-0bc0ed7a04be/content?authentication-token=null>

**Abreviaturas**

CCSS: Caja Costarricense del Seguro Social

ELCSA: Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria

FAO: Food and Agriculture Organization (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.)

HDDS: Household Dietary Diversity Score

IAS: Índice de Alimentación Saludable

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos

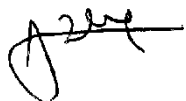
OMS: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

## Anexos

### Anexo 1: Declaración Jurada

Yo Alexander Escobar Mata, cédula de identidad número 1-1945-0111, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura titulada “Comparación de la Calidad de la Alimentación, la Seguridad Alimentaria con las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar de ambos sexos de 18 a 59 años de un distrito rural Cascajal con uno urbano Patalillo ambos del cantón de Coronado, 2026.” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el 23 de abril de 2026.



Alexander Escobar Mata

**Anexo 2: Instrumento para recolección de datos**

*Instrumento para la prueba piloto.*

**Consentimiento Informado****Universidad Hispanoamericana****Escuela de Nutrición**

Comparación de la calidad de la alimentación, la seguridad alimentaria con las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar de ambos sexos de 18 a 59 años de un distrito rural Cascajal con uno urbano Patalillo ambos del cantón de Coronado, 2026.

Mi nombre es Alexander Escobar Mata, estudiante de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana. Para realizar mi Trabajo Final de Graduación estoy haciendo un estudio con el objetivo de comparar la calidad alimentaria, seguridad alimentaria y las condiciones del jefe de hogar de personas adultas entre los 18 y 59 años que residen en Cascajal o Patalillo. La participación no supone un riesgo y se realiza de manera voluntaria, anónima y confidencial. No se obtiene ningún beneficio más allá del interés del encuestador.

El cuestionario consta de cuatro apartados sobre la calidad alimentaria, la seguridad de su alimentación y las condiciones del jefe de hogar. El cuestionario se completa una vez y el tiempo aproximado es de 15 minutos.

Si tiene alguna duda puede realizarla al correo [alexander.escobar@uhispano.ac.cr](mailto:alexander.escobar@uhispano.ac.cr) o al número de celular 8509-7272.

Sí acepto

No acepto

**IMPORTANTE:**

1. ¿Está usted entre los 18 y 59 años?

- Sí
- No

2. ¿Reside usted en los siguientes lugares?

- Cascajal
- Patalillo

- Otro
- 3. ¿Es usted jefe de hogar?
  - Sí
  - No
  
- 4. ¿Lleva usted más de 6 meses residiendo en el distrito que seleccionó?
  - Sí
  - No

Cuestionario para la recolección de datos

**Primera Parte. Perfil del jefe de Hogar**

- 5. ¿En qué distrito vive?
  - Patalillo
  - Cascajal
- 6. Indique su sexo
  - Masculino
  - Femenino
- 7. ¿En qué rango de edad se encuentra?
  - 18 – 25
  - 26 – 45
  - 46 – 59
- 8. ¿Nivel de escolaridad?
  - Escuela incompleta
  - Escuela completa

- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Universidad incompleta
- Universidad completa

9. ¿Cuál es su rango salarial?

- Menos de ¢300.000
- Entre ¢300.000 y ¢420.000
- Entre ¢420.000 y ¢550.000
- Entre 550.000 y 700.000
- Más de ¢700.000

10. ¿Cuántas personas viven en su hogar?

- 1-2
- 3-5
- 6 o más

11. ¿Cuál es su condición de seguro social?

- Asalariado
- Cuenta propia
- Voluntario
- Por el Estado
- Familiar de asegurado directo
- Pensionado
- Mediante convenio
- No tiene seguro

12. Indique su tipo de ocupación

- Asalariado
- Trabador (a) doméstico (a)
- Trabajador (a) no remunerado (a)
- Cuenta propia
- Empleador

### Segunda Parte A. Calidad Alimentaria

13. Marque con una X en el recuadro que coincida con el alimento indicado y la frecuencia con la que consume ese alimento en la semana.

Alimento	Nunca	1 vez por semana	2 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Todos los días
Cereales (Arroz, pan, tortillas, avena...)					
Vegetales (Tomate, zucchini, zanahoria...)					
Frutas					
Lácteos (Leche, yogurt, kéfir...)					
Carnes y derivados (res, pollo, cerdo, pescado...)					
Embutidos (Salchichón, chorizo, mortadela, salchichas...)					
Comidas rápidas (Pizza, hamburguesa, papas fritas...)					
Refrescos con azúcar (Gaseosas, té frío...)					

### Segunda Parte B. Diversidad Alimentaria

14. ¿Ayer consumió cereales como arroz, pasta, pan?

Sí

No

15. ¿Ayer consumió raíces y tubérculos como papa, yuca, remolacha?

Sí

No

16. ¿Ayer consumió leguminosas como lentejas, frijoles o garbanzos?

Sí

No

17. ¿Ayer consumió verduras de hojas verdes como espinaca, lechuga?

Sí

No

18. ¿Ayer consumió vegetales no harinosos como tomate, pepino, coliflor?

Sí

No

19. ¿Ayer consumió frutas?

Sí

No

20. ¿Ayer consumió vísceras?

Sí

No

21. ¿Ayer consumió carnes como res, pollo o cerdo?

Sí

No

22. ¿Ayer consumió huevos?

Sí

No

23. ¿Ayer consumió pescado o mariscos como camarón, calamar, pulpo, almejas?

Sí

No

24. ¿Ayer consumió semillas como maní, almendras, pistachos o semillas de marañón?

Sí

No

25. ¿Ayer consumió leche y productos lácteos como yogurt, queso u otros?

Sí

No

26. ¿Ayer consumió aceites y grasas como mantequilla, aceite u otros?

Sí

No

27. ¿Ayer consumió dulces como queques, galletas, helados, azúcar, chocolates u otros?

Sí

No

28. ¿Ayer consumió condimentos, salsa inglesa o bebidas como refrescos?

Sí

No

**Tercera Parte. Seguridad Alimentaria**

29. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos: ¿Se preocupó de que los alimentos se acabaran en su hogar?

Sí

No

30. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos: ¿Se acabaron los alimentos en su hogar?

Sí

No

31. En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos: ¿Dejaron de tener una alimentación saludable y balanceada en su hogar?

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

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

Sí

No

En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos: ¿Hubo algún día en que usted o algún adulto en su hogar no comió en todo el día o solo comió una vez al día?

Sí

No

### Anexo 3: Resultados del Plan Piloto

**Tabla 41**

*Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por número de habitantes, Coronado, 2026 (n= 10).*

<b>Distrito</b>	<b>Número de habitantes</b>
San Isidro	5
Dulce Nombre de Jesús	5
Total	10

Elaboración propia: 2026

La tabla anterior representa a la cantidad de personas que fueron encuestadas durante el plan piloto, el cual dio como resultado 5 de cada distrito seleccionado, dando un total de 10 personas. Dulce Nombre de Jesús cuenta con la mitad de la población encuestada, mientras que San Isidro con la otra mitad.

**Tabla 42**

*Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por sexo, Coronado, 2026 (n= 10).*

<b>Sexo</b>	<b>Dulce Nombre</b>	<b>San Isidro</b>	<b>Total</b>
Femenino	1	2	3
Masculino	5	2	7
Total	6	4	10

Elaboración propia: 2026

De la muestra de diez personas que se obtuvo en la prueba piloto la encuesta logró alcanzar a siete hombres jefes de hogar en total, los cuales se desglosan como cinco en la zona rural y dos en la parte más céntrica del Cantón. Por otra parte, se alcanzaron un total de tres mujeres, en Dulce Nombre de Jesús únicamente una persona fue encuestada y en San Isidro se evaluó a dos de ellas.

**Tabla 43**

*Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por edad, Coronado, 2026 (n= 10).*

<b>Rango de edad</b>	<b>Dulce Nombre</b>	<b>San Isidro</b>	<b>Total</b>
18 – 25	1		1
26 – 45	3	3	6
46 – 59	2	1	3
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>

Elaboración propia: 2026

La Figura anterior presenta la distribución del rango de edad de los jefes de hogar según distrito. En ambos distritos se observa una mayor concentración en los rangos etarios intermedios, mientras que los extremos presentan menor frecuencia. Esto sugiere una estructura etaria similar entre las zonas urbana y rural en la muestra piloto, pues los jefes de hogar tienden a ser mayores debido a que pueden tener un salario mayor y más pertinente para el cuidado del hogar, junto con la madurez necesaria para la toma de decisiones

**Tabla 44**

*Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por nivel educativo, Coronado, 2026 (n= 10).*

<b>Nivel educativo</b>	<b>Dulce Nombre</b>	<b>San Isidro</b>	<b>Total</b>
Secundaria completa	1	1	2
Universidad incompleta	2	1	3
Universidad completa	3	2	5
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>

*Nota:* No hubo jefes de hogar los cuáles tuvieran como nivel máximo de educación primaria incompleta, primaria completa o secundaria incompleta. Elaboración propia: 2026

La Figura 11 muestra la distribución del nivel educativo de los jefes de hogar según distrito. Se evidencia una mayor concentración en los niveles de secundaria completa y educación universitaria, especialmente en el distrito urbano, mientras que el distrito rural

presenta menor diversidad en los niveles educativos. Estos resultados reflejan diferencias educativas entre ambas zonas en la prueba piloto.

**Tabla 45**

*Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por rango salarial, Coronado, 2026 (n= 10).*

<b>Rango Salarial</b>	<b>Dulce Nombre</b>	<b>San Isidro</b>	<b>Total</b>
Entre ¢300.000 y ¢420.000	1		1
Entre ¢420.000 y ¢550.000	1		1
Entre 550.000 y 700.000	1	1	2
Más de ¢700.000	3	3	6
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>

*Nota:* No hubo jefes de hogar con un salario inferior a ¢300.000. Elaboración propia:

2026

En la figura anterior se puede observar el salario en rangos de los participantes, en donde la mayor concentración de ellos tiene un salario superior a ¢700.000 tanto como en el distrito urbano como en el rural, según la teoría encontrada, esto significaría que ellos tienen un nivel educativo superior al del resto, tendría sentido ya que en la figura 11 hay un total de 5 personas con la universidad completa, siendo posible que sean ellos los que ganen en el mayor rango posible según la encuesta.

**Tabla 46**

*Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por personas que viven en el hogar, Coronado, 2026 (n= 10).*

<b>Personas que viven en el hogar</b>	<b>Dulce Nombre</b>	<b>San Isidro</b>	<b>Total</b>
1-2 personas	2	1	3
3-5 personas	4	3	7
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>

*Nota:* No hubo hogares con 6 integrantes o más. Elaboración propia: 2026

En esta figura se observa que la mayoría de los jefes de hogar conviven en familias conformadas por tres a cinco personas, constituyendo este el tamaño promedio del hogar en la muestra analizada. Esta característica se presenta de forma similar en ambos distritos, con un total de siete participantes dentro de este rango. Asimismo, se evidencia la presencia de hogares de menor tamaño en ambos distritos que son de una a dos personas.

**Tabla 47**

*Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por condición de seguro, Coronado, 2026 (n= 10).*

<b>Condición de seguro social</b>	<b>Dulce</b>		<b>Total</b>
	<b>Nombre</b>	<b>San Isidro</b>	
Asalariado	6	2	8
Cuenta propia		1	1
Voluntario		1	1
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>

*Nota:* Las condiciones de seguro social de independiente, por el estado, familiar de asegurado directo, pensionado, mediante convenio y sin tener seguro ya que no fueron encontradas en la prueba piloto. Elaboración propia: 2026

En la Figura 14 se indica que la gran mayoría de los encuestados son asalariados tanto en el distrito urbano (San Isidro) y el distrito rural (Dulce Nombre) siendo un total de ocho personas que trabajan para alguna empresa para mantener su hogar. Una persona indica no tener seguro y el último establece que se paga un seguro voluntario, estos dos últimos de San Isidro de Coronado.

**Tabla 48**

*Distribución de habitantes entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Condiciones educativas y laborales del jefe de hogar, por ocupación, Coronado, 2026 (n= 10).*

<b>Ocupación</b>	<b>Dulce Nombre</b>	<b>San Isidro</b>	<b>Total</b>
Asalariado	6	2	8
Trabajador Independiente		2	2
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>

*Nota:* Se retiraron las ocupaciones de trabajador doméstico, trabajador no remunerado y empleados ya que no hubo respuestas en esa sección. Elaboración propia: 2026

En la figura 48 se puede ver que en Dulce Nombre hay 6 personas las cuáles son asalariadas y en San Isidro únicamente hay dos, esta información concuerda con la figura 14 ya que los datos son similares. Esto hay dos encuestados de San Isidro que comentan ser trabajadores independientes, por lo cual con respecto a la figura 14 también tendría sentido ya que hay una persona que no posee un seguro social y otro que paga uno voluntario.

**Tabla 49**

*Clasificación entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Calidad Alimentaria, por medio del Índice de Alimentación Saludable, Coronado, 2026 (n= 10).*

<b>Clasificación IAS</b>	<b>Dulce Nombre</b>	<b>San Isidro</b>	<b>Total</b>
Alimentación saludable	1	3	4
Alimentación moderada	5	1	6
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>

*Nota:* La clasificación de alimentación baja no se encontró en alimentación baja en las personas encuestadas. Elaboración propia: 2026

La Figura 16 presenta la clasificación del Índice de Alimentación Saludable (IAS) según distrito. Se observa que la mayoría de los hogares se ubican en la categoría “alimentación moderada”, tanto en el distrito urbano como en el rural, con una menor proporción de hogares clasificados con alimentación saludable. En general, los resultados indican oportunidades de

mejora en la calidad de la alimentación en ambos distritos, siendo Dulce Nombre los que tienen una mayor cantidad de hogares con alimentación considerada moderada.

### Tabla 50

*Interpretación entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Diversidad Alimentaria, por medio de la Puntuación de la Diversidad Dietética del Hogar, Coronado, 2026 (n= 10).*

Interpretación HDDS	Dulce		Total
	Nombre	San Isidro	
Alta	4	5	9
Medio	1		1
Total	5	5	10

*Nota:* Puntuación de la Diversidad Dietética del Hogar es en español Household Dietary

Diversity Score (HDDS), no se encontró población con una diversidad dietética baja.

Elaboración propia: 2026.

La Figura anterior muestra la clasificación del Puntaje de Diversidad Dietética del Hogar (HDDS) según distrito. Se observa que la mayoría de los hogares se concentra en las categorías de diversidad media y alta, con variaciones entre el distrito urbano y rural. Estos resultados sugieren diferencias en la diversidad de la alimentación entre ambos contextos.

### Tabla 51

*Clasificación entre San Isidro y Dulce Nombre de Jesús, según Seguridad Alimentaria, por medio de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA), Coronado, 2026 (n= 10).*

Seguridad Alimentaria	Dulce		Total
	Nombre	San Isidro	
Seguridad	4	3	7
Inseguridad leve	2	1	3
Total	6	4	10

*Nota:* La clasificación de inseguridad moderada y severa no fueron anotados en la tabla

ya que no se encontraron coincidencias en el plan piloto. Elaboración propia: 2026

En la figura anterior se obtuvo las respuestas de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria en los ambos distritos, la mayoría indica tener seguridad alimentaria tanto

en zonas urbanas como en zonas rurales, sin embargo, se evidencia que hay mayor inseguridad en Dulce Nombre a diferencia de San Isidro.

## Anexo 4: Carta de Tutor

### CARTA DEL TUTOR

San José, 28 de abril de 2026

**Carrera de Nutrición**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimado señor:

El estudiante **Alexander Escobar Mata**, cédula de identidad número **1-1945-0111**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **Comparación de la calidad de la alimentación, la seguridad alimentaria con las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar de ambos sexos de 18 a 59 años de un distrito rural Cascajal con uno urbano Patalillo ambos del cantón de Coronado, 2026** el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura

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

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

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	9%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	16%
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%
	<b>TOTAL</b>		<b>95%</b>

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

Atentamente,

MERCEDITAS LIZANO  
VEGA (FIRMA)

Firmado digitalmente por  
MERCEDITAS LIZANO VEGA  
(FIRMA)  
Fecha: 2026.04.28 14:30:49 -06'00'

**Nombre Merceditas Lizano Vega**  
**Cédula identidad N 105930648**  
**Carné Colegio Profesional N 1563**

**Anexo 5: Carta de Lector****CARTA DEL LECTOR**

18 mayo, 2026

**Sres.**  
**Departamento de Registro**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimados:

La estudiante **Alexander Escobar Mata**, con el documento de identidad número **119450111** me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo final de graduación en la modalidad de Tesis "**Comparación de la calidad de la alimentación, la seguridad alimentaria con las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar de ambos sexos de 18 a 59 años de un distrito rural Cascajal con uno urbano Patalillo ambos del cantón de Coronado, 2026**", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de lector, he revisado y hecho las observaciones relativas al contenido; particularmente en relación con la coherencia del marco teórico, el diseño, la consistencia de los datos recopilados, el análisis de estos, la relación con los objetivos y las conclusiones brindadas; asimismo, las recomendaciones en términos de aporte de la investigación. Además, he verificado que se han realizado las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, doy como **aprobado** el documento, dando así con mi aval para continuar con las siguientes fases del proceso.



**Dr. Pablo Mora Poveda**  
**Nutricionista**  
**Ced 6 0389 0451**  
**CPN 2787-19**

## Anexo 6: Autorización del CENIT

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

San José, Coronado

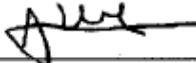
Señores:  
Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Alexander Escobar Mata con número de identificación con) 1-1945-0111 autor (a) del trabajo de graduación titulado Comparación de la calidad de la alimentación, la seguridad alimentaria con las condiciones educativas y laborales del jefe de hogar de ambos sexos de 18 a 59 años de un distrito rural Cascajal con uno urbano Patalillo ambos del cantón de Coronado, 2026. presentado y aprobado en el año 2026 requisito para optar al título de Licenciatura en Nutrición; (SI / NO) 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,

 1-1945-0111  
Firma y Documento de Identidad

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