

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**RELACIÓN ENTRE LA SEGURIDAD
ALIMENTARIA Y FACTORES
SOCIOECONÓMICOS CON LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 20 A 65
AÑOS, DE LA ZONA DE CARTAGO, 2020.**

ISABEL CRISTINA SALAS ORTEGA.

Setiembre, 2021.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	10
Summary.....	12
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. PLANEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.1.1. Antecedentes del problema.....	15
1.1.2. Delimitación del problema.	19
1.1.3. Justificación de la investigación.	19
1.2. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL.	21
1.3. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
1.3.1. Objetivo general.	21
1.3.2. Objetivos específicos.....	21
1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES.	22
1.4.1. Alcances.....	22
1.4.2. Limitaciones	23
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	24
2.1. CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	25
2.2. Variables y definiciones.....	25
2.2.1. Seguridad alimentaria.....	25
2.2.1.1. Pilares de la seguridad alimentaria	26
2.2.1.2. Formas para medir la seguridad alimentaria.....	27
2.2.1.3. Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria	29
2.2.2. Factores socioeconómicos	29
2.2.3. Hábitos alimentarios.....	31
2.2.3.1. Determinantes de la elección de los alimentos:	33
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.	36
3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.	37
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.	37
3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETIVOS DE ESTUDIO.....	37
3.3.1. Área de estudio.....	37
3.3.2. Población.	38
3.3.3. Muestra.	38

3.3.4.	Criterios de inclusión y exclusión.	39
3.4.	INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE LA INFORMACIÓN.....	39
3.4.1.	Validez del cuestionario	40
3.4.2.	Confiabilidad del cuestionario.....	40
3.5.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
3.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	42
3.7.	PLAN PILOTO.....	46
3.8.	PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	46
3.9.	ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	47
3.10.	ANÁLISIS DE DATOS.....	47
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....		50
4.1.	Resultados.....	51
4.1.1.	Perfil Sociodemográfico	52
4.1.2.	Perfil Socioeconómico.....	56
4.1.3.	Seguridad Alimentaria.....	59
4.1.4.	Hábitos de Compra	62
4.1.5.	Hábitos Alimentarios.....	67
4.2.	Relaciones de interés	76
4.2.1.	Seguridad alimentaria y factores socioeconómicos.....	77
4.2.2.	Hábitos alimentarios y factores socioeconómicos.....	81
4.2.3.	Hábitos alimentarios y seguridad alimentaria	84
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....		88
5.1.	Discusión e interpretación o explicación de los resultados.	89
5.1.1.	Perfil Sociodemográfico	89
5.1.2.	Perfil Socioeconómico.....	89
5.1.3.	Seguridad Alimentaria.....	91
5.1.4.	Hábitos de Compra	92
5.1.5.	Hábitos Alimentarios.....	95
5.1.6.	Seguridad alimentaria y factores socioeconómicos.....	100
5.1.7.	Hábitos alimentarios y factores socioeconómicos.....	101
5.1.8.	Hábitos y seguridad alimentaria.	102
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		103

6.1. Conclusiones:.....	104
6.2. Recomendaciones	105
BIBLIOGRAFÍA	107
Bibliografía.....	108
GLOSARIO Y ABREVIATURAS.....	116
ANEXOS	118
Tabulación y gráficos del plan piloto	119
Perfil Sociodemográfico.....	119
Perfil Socioeconómico	121
Seguridad Alimentaria.....	123
Hábitos de Compra.....	124
Hábitos Alimentarios.....	128
Declaración jurada.....	134
CARTA DEL TUTOR	135
Carta del lector.....	136

Índice de tablas

Tabla No 1. Criterios de inclusión y exclusión	39
Tabla No 2 Operacionalización de las variables.	42
Fuente: Elaboración propia, 2020.	45
Figura No 1. Distribución de las personas según edad en años cumplidos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	52
Figura No 2. Distribución de las personas según el sexo, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	53
Figura No 3. Distribución de las personas según el cantón de residencia, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	53
Figura No 4. Distribución de las personas según el nivel de escolaridad, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	54
Figura No 5. Distribución de las personas según la situación laboral, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	55
Figura No 6. Distribución de las personas según el estado civil, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	55
Figura No 7. Distribución de las personas según el tipo de vivienda, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	56
Figura No 8. Distribución de las personas según la fuente de agua, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	57
Figura No 9. Distribución de las personas según la fuente de energía, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	57
Figura No 10. Distribución de las personas según el ingreso mensual, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	58
Figura No 11. Distribución de las personas según la cantidad de personas con ingresos en la familia, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	58
Tabla No 3. Distribución de las personas de acuerdo con el acceso a internet, situación laboral actual, afectación por la pandemia y deudas no hipotecarias, 2021.....	59
Tabla No 4. Distribución de las personas de acuerdo con las preguntas de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, 2021.....	60
Figura No 12. Distribución de las personas según el resultado agrupado de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	61
Figura No 13. Distribución de las personas según el porcentaje del ingreso destinado a comprar alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	62
Figura No 14. Principales usos del dinero en los hogares de las personas entrevistadas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	63

Figura No 15. Alimentos que más se compran en los hogares de las personas entrevistadas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	63
Figura No 16. Distribución de las personas según el encargado de realizar las compras de alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	64
Figura No 17. Distribución de las personas según el medio de transporte para realizar las compras de alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	64
Figura No 18. Lugares donde las personas compran sus alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	65
Figura No 19. Distribución de las personas según el tratamiento a las compras de alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	66
Tabla No 5. Distribución de las personas de acuerdo con la presencia de ayuda social, seguro social y la presencia de huertas en el hogar, 2021.	67
Tabla No 6. Distribución de las personas de acuerdo con los tiempos de comida que realizan, 2021.	67
Figura No 20. Distribución de las personas según el consumo de alimentos entre comidas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	68
Figura No 21. Distribución de las personas según las acciones cuando la persona se siente satisfecha, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	68
Tabla No 7. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de fruta y vegetales, y el consumo de leche y sus derivados, 2021.	69
Tabla No 8. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de alimentos harinosos, leguminosas y productos de panadería, 2021.	70
Tabla No 9. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de carnes y embutidos, 2021.	71
Tabla No 10. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de comida rápida y bebidas, 2021.	72
Figura No 22. Distribución de las personas según el consumo de agua, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	73
Tabla No 11. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de azúcar y sal, 2021.	73
Figura No 23. Distribución de las personas según la grasa que utiliza para cocinar, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	74
Figura No 24. Distribución de las personas según el método de cocción de los alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	75
Figura No 25. Relación entre el nivel de inseguridad alimentaria según los ingresos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	78
Figura No 26. Relación entre el nivel de inseguridad alimentaria según la afectación laboral de la pandemia en la población en estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	79

Figura No 27. Relación entre el nivel de inseguridad alimentaria según la presencia de deudas no hipotecarias superiores al 35% de los ingresos mensuales, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	80
Tabla No 12. Resultados de las pruebas ANOVA entre los puntajes de consumo y el nivel de ingreso de las personas, 2021.....	82
Figura No 28. Relación entre el puntaje de consumo de frutas y verduras según el nivel de ingreso, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	83
Figura No 29. Relación entre el puntaje de consumo de carne de res según el nivel de ingreso, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	83
Figura No 30. Relación entre el puntaje de consumo de huevos según el nivel de ingreso, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	84
Tabla No 13. Resultados de las pruebas ANOVA entre los puntajes de consumo y el nivel de inseguridad alimentaria de las personas, 2021.	85
Figura No 31. Relación entre el puntaje de consumo de productos de panadería según la inseguridad alimentaria, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	86
Figura No 32. Relación entre el puntaje de consumo de carnes de res según la inseguridad alimentaria, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	86
Figura No 33. Relación entre el puntaje de consumo de pollo según la inseguridad alimentaria, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	87
Figura No 34. Distribución de las personas según edad en años cumplidos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	119
Figura No 35. Distribución de las personas según el sexo, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	119
Figura No 36. Distribución de las personas según el cantón de residencia, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	120
Figura No 37. Distribución de las personas según el nivel de escolaridad, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	120
Figura No 38. Distribución de las personas según la situación laboral, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	120
Figura No 39. Distribución de las personas según el estado civil, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	121
Figura No 40. Distribución de las personas según el tipo de vivienda, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	121
Figura No 41. Distribución de las personas según la fuente de agua, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	121
Figura No 42. Distribución de las personas según la fuente de energía, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	122
Figura No 43. Distribución de las personas según el ingreso mensual, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	122

Figura No 44. Distribución de las personas según la cantidad de personas con ingresos en la familia, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	122
Tabla No 14. Distribución de las personas de acuerdo con el acceso a internet y la situación laboral actual, 2021.	123
Tabla No 15. Distribución de las personas de acuerdo con las preguntas de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, 2021.....	123
Figura No 45. Distribución de las personas según el resultado agrupado de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	124
Figura No 46. Distribución de las personas según el porcentaje del ingreso destinado a comprar alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	124
Figura No 47. Principales usos del dinero en los hogares de las personas entrevistadas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	125
Figura No 48. Alimentos que más se compran en los hogares de las personas entrevistadas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	125
Figura No 49. Distribución de las personas según el encargado de realizar las compras de alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	126
Figura No 50. Distribución de las personas según el medio de transporte para realizar las compras de alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	126
Figura No 51. Lugares donde las personas compran sus alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	127
Figura No 52. Distribución de las personas según el tratamiento a las compras de alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	127
Tabla No 16. Distribución de las personas de acuerdo con la presencia de ayuda social, seguro social y la presencia de huertas en el hogar, 2021.....	127
Tabla No 17: Productos que se siembran en las huertas de la población adulta de 20 a 65 años de Cartago, 2020-2021.....	128
Tabla N° 18. Distribución de las personas de acuerdo con los tiempos de comida que realizan, 2021.....	128
Figura No 53. Distribución de las personas según el consumo de alimentos entre comidas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	128
Figura No 54. Distribución de las personas según las acciones cuando la persona se siente satisfecha, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	129
Tabla No19. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de fruta y vegetales, y el consumo de leche y sus derivados, 2021.....	129
Tabla No 20. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de alimentos harinosos, leguminosas y productos de panadería, 2021.....	129
Tabla No 21. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de carnes y embutidos, 2021.....	130

Tabla No 22. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de comida rápida y bebidas, 2021.....	131
Figura No 55. Distribución de las personas según el consumo de agua, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.....	131
Tabla No 23. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de azúcar y sal, 2021....	132
Figura No 56. Distribución de las personas según la grasa que utiliza para cocinar, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	132
Figura No 57. Distribución de las personas según el método de cocción de los alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	133
Figura No 58. Distribución de las personas según la presencia de familiares con alguna enfermedad que necesite elaborar preparaciones especiales de los alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.	133

Resumen

Introducción: Los adultos están constantemente en cambios sobre sus hábitos alimentarios, trabajo, grupos y demás factores socioeconómicos los cuales pueden llegar a provocar cambios en su alimentación o elección de alimentos y provocar inseguridad alimentaria por lo que se desea relacionar estos factores para así indicar que puede estar pasando una población más si se trata de estar viviendo en medio de una pandemia a nivel mundial.

Objetivo general: Relacionar la seguridad alimentaria y los factores socioeconómicos con los hábitos alimentarios de la población adulta de 20 a 65 años, en la zona de Cartago, 2020.

Metodología: la población en estudio fue un total de 96 personas adultas de 20 a 65 años, a los cuales se le envían un enlace para realizar una encuesta sobre temas relacionados con factores sociodemográficos, factores económicos, seguridad y hábitos alimentarios; de la zona de Cartago.

Resultados: La población mayormente son de la zona de Cartago y el Guarco, con edades de los 20 a 30 años, en su mayoría trabajan, utilizan el dinero para compra de alimento, pago de servicios, salud y educación. En el consumo de frutas y vegetales no llegan a más de 3 porciones diarias, consumen huevo, pollo y carne de res mayoritariamente y tienen un consumo de productos de panadería diario.

Discusión: Según estudios realizados en el país por distintas entidades y personas podemos encontrar que pese a lo que está sucediendo en el país con la pandemia la inseguridad severa es leve, los factores socioeconómicos están ligados mucho a lo que sucede actualmente y por lo cual los hábitos alimentarios están cambiando.

Conclusiones: La población en estudio si presenta un grado de inseguridad alimentaria por motivo de falta o disminución del trabajo, por lo que presenta un problema con el tema del acceso de los alimentos y de una alimentación variada y balanceada.

Palabras claves: Seguridad alimentaria, Factores socioeconómicos, Hábitos alimentarios, Adultos, Cartago.

Summary

Introduction: Adults are always changing aspects of their eating habits, work, groups and other socioeconomic factors. This can lead to changes in their diet or food choices, and cause food insecurity. It is desired to relate these factors, in order to get possible assumptions of the current situation of a population. Even more if the global pandemic situation is taken into consideration.

General objective: To relate food security and socioeconomic factors with the eating habits of the adult population, between 20 and 65 years old, in Cartago, during the 2020

Methodology: the study population was a total of 96 adults within 20 and 65 years old. A link was sent to take a survey related to sociodemographic and economic factors, safety, and eating habits; from Cartago.

Results: The majority of the population were from Cartago and El Guarco districts, within 20 and 30 years old, most of them work. They use the money to buy food, pay for services, health and education. Regarding the consumption of fruits and vegetables, they do not reach more than 3 servings per day. They mostly consume eggs, chicken and beef. They have a daily consumption of bakery products.

Discussion: According to studies carried out in the country by different entities and individuals, we can conclude that despite what is happening in the country with the pandemic, severe insecurity is mild. Socioeconomic factors are closely linked to what is currently happening and therefore the eating habits are changing.

Conclusions: The studied population presented a degree of food insecurity due to lack or reduction of work. It presents difficulties to access food, and a varied and balanced diet.

Keywords: Food security, Socioeconomic factors, Eating habits, Adults, Cartago.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1.1. PLANEAMIENTO DEL PROBLEMA.

A continuación, se describen los antecedentes, la delimitación y la justificación del problema encontrados en la población de estudio.

1.1.1. Antecedentes del problema

Según pasan los años tanto a nivel nacional como internacional los adultos cambian constantemente sus hábitos alimentarios, estilo de vida y hasta sus trabajos en donde cambia de alguna forma los factores socioeconómicos por lo cual se investiga por qué suceden estas cosas, cuáles son los efectos y si afectan también en la seguridad alimentaria.

A nivel internacional se han realizado estudios, como es el estudio realizado por Castro en México, donde se dejan ver que los factores socioeconómicos negativos o deficientes de la población provocan la vulnerabilidad social y económica de las regiones, aunque no siempre pasa esto más si los gobiernos ayudan o impulsan varias acciones las cuales benefician a la población. (Castro, 2017)

Según indican Pazmay y Reyes en su artículo, la población arrocera en muchos países manifiesta que, si su puesto no es importante, no se sienten motivados, aparte de que su ambiente laboral decrece con puntos como lo es la seguridad y protección económica y personal, los grupos de trabajo no son los adecuados para ayudarse a nivel laboral y en el punto personal no pueden auto realizarse y avanzar en los puestos que ingresaron a laborar. (Pazmay Ramos & Reyes Fonseca, 2017)

En el estudio realizado por Durán, Crovetto, et al, determinan que, en la población adulta, se ha encontrado que presentan un estilo de vida el cual no es saludable, ya que se evidencia que los hombres presentan una inadecuada nutrición, por la falta de frutas y vegetales en su alimentación diaria y un alto consumo de licor y tabaco. (Durán et al., 2017) También se encuentra que los adultos hombres no están realizando una adecuada rutina de ejercicios por motivo que pasan mucho tiempo en sus trabajos y son sedentarios el resto del tiempo, las mujeres se preocupan más por su peso, su estilo de vida y sus hábitos alimentarios. (Peláez et al., 2018)

Según se indica en el estudio de Sudriá, Andreatta y Degafó, los hábitos alimentarios han cambiado, por varios motivos en los cuales, las personas están realizando más comidas en casa, pero la cantidad y tipo de alimentos no es variado, por lo que el consumo de las frutas y vegetales ha disminuido y se consumen más productos de panadería, pastas, bebidas azucaradas y embutidos entre otros. (Sudriá et al., 2020)

La inseguridad alimentaria está aumentando cada vez más a nivel mundial, en estudios realizados en México, Colombia y Guatemala; como indica Mundo-Rosas et al, que la población mexicana, la cual vive en el sur del país, siete de cada 10 hogares, presentan un grado de inseguridad de medio a alto, siendo esto posible ya que el acceso y la variedad de alimentos es escasa, por ello, su alimentación es poco variada en los tipos de alimentos; no tienen recursos económicos y las condiciones para subsanar estas deficiencias en su alimentación. (Mundo-Rosas et al., 2018)

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) la población mexicana tiene un alto índice de diabetes, hipertensión arterial, baja talla en los preescolares, sobre peso, anemia en mujeres en edad reproductiva y mala calidad de la dieta, por lo que los estudios ven que no

solo son las personas con bajos ingresos, sino que también muchas familias que están en los quintiles más altos del país. (Mundo-Rosas et al., 2018)

En el estudio realizado por Garzón, Melgar y Eslava, determinan que la población no consume todos los tipos de alimentos por falta de dinero, pero año con año esta afirmación, va perdiendo su validez, por el cambio en el factor socioeconómico de las familias, aunque con la situación de esta pandemia, no se tiene registro de cómo está afectando a las familias.

(Garzón-Orjuela et al., 2019)

A nivel nacional, el estudio realizado por Guevara, Céspedes, et al, determinan que los hábitos alimentarios varían, ya sea por las costumbres según sea la zona donde vive o se haya criado la persona dentro del territorio nacional, la edad de esa persona o grupo y nivel educativo, se puede valorar también que en las zonas urbanas, es fácil encontrar como plato principal el casado, que hasta no solo se consume en el horario de almuerzo en varias ocasiones en la cena y su consumo de leguminosas, frutas y vegetales es bajo en comparación con las indicaciones del Ministerio de Salud. (Guevara-Villalobos et al., 2019a)

También se valora en el estudio anterior, que en nuestro país los hombres tienen un consumo mayor de carnes rojas, bebidas alcohólicas y productos con alto contenido de azúcar que las mujeres; pero, por otro lado, las mujeres tienen un alto consumo de frutas y vegetales que los hombres. (Guevara-Villalobos et al., 2019a)

En el estudio realizado por Jiménez y Hernández se indica que las personas adultas que estudian y trabajan, sus hábitos alimentarios no son los adecuados, ya que en algunos de los casos el consumo de alimentos altamente calóricos se realiza con más frecuencia, pero

realizan menos sesiones de alguna actividad física, siendo esto motivo de que utilizan mas tiempo en sus trabajos o el estudio, que en su alimentación. (S. Jiménez & Hernández, 2016)

Según el estudio de Guevara, Céspedes, et al, existe un cambio en la parte de los factores socioeconómicos, ya que, si las personas tienen ingresos bajos, su consumo de alimentos es a base de arroz, café, frijoles, pan y cereales, en comparación con las personas que tienen de ingresos medios o altos, su consumo de frutas, vegetales, carnes magras son más frecuentes. Las preparaciones de los alimentos también se toman en cuenta, por motivo que se utilizan más los aceites que la manteca para cocinar y las preparaciones son más al vapor, plancha, asado o frito. (Guevara-Villalobos et al., 2019a)

La seguridad alimentaria del país se ve también afectada, en el estudio realizado por Cerdas y Espinoza, en la zona de Guanacaste, aproximadamente un 45% de la población está en un rango de leve a moderado de inseguridad alimentaria, esto se da por factores de tipo ambientales, que afectan las zonas agrícolas, por lo que muchos alimentos se pierden en las cosechas por falta de riego, lluvias excesivas o plagas de insectos, que se ven según las temporadas climáticas. (Cerdas-Ramírez & Espinoza-Sánchez, 2018)

El Ministerio de Salud, indica en el estudio anterior, que, en muchas zonas del país, se están dando cortes de agua o racionamientos por motivos ambientales, lo que es preocupante en el tema de la seguridad alimentaria, por motivo que las familias pueden tener acceso a los alimentos, pero al no tener agua potable en el hogar no se pueden lavar y cocinar adecuadamente los alimentos. (Cerdas-Ramírez & Espinoza-Sánchez, 2018)

1.1.2. Delimitación del problema.

La muestra con la que se trabaja en la investigación es de personas adultos, de ambos sexos con edades de entre 20 y 65 años. Durante el III cuatrimestre del 2020, donde se realiza la recolección de datos mediante encuestas de forma virtual en las áreas de Cartago.

1.1.3. Justificación de la investigación.

Esta investigación pretende determinar las relaciones que existen entre la seguridad alimentaria, factores socioeconómicos y hábitos alimentarios en una población de Costa Rica en tiempos donde se está viviendo una pandemia la cual no solo afecta nuestro país sino a nivel mundial. Por lo que se desea valorar estos puntos para así poder indicar las relaciones adecuadas que se dan en estos temas.

Según estudios realizados por la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura (FAO) se encuentra que la seguridad alimentaria va en aumento, pero por temas como el cambio climático, económicos, comerciales, entre otros están afectando los sistemas alimentarios de la región Centroamericana y de Republica Dominicana, provocando así que se dé un aumento a menor escala de la seguridad alimentaria que lo establecido por la FAO. (CEPAL, 2017)

También se toman en cuenta los cuatro enfoques sistémicos de la seguridad alimentaria, analizando las actividades, conocimientos, preferencias de las personas y a los factores

externos en donde se relacionan con distintos grupos como el familiar, social y laboral, el ecosistema del cual se rodea. (CEPAL, 2017)

En estos tiempos la economía y la sociedad se han visto afectadas por el tema de la pandemia por el virus del coronavirus (SARS-CoV-2), que no solo está siendo valorada a nivel nacional si no que a nivel mundial, al realizarse medidas de distanciamiento social y de aislamiento muchos comercios, restaurantes y algunos lugares de ventas de alimentos como ferias, verdulerías y supermercados se llegaron a cerrar por un tiempo o bien los horarios a disposición del público eran reducidos por lo cual los ingresos económicos y el acceso a estos lugares bajó considerablemente.

Con esto se provoca que también las personas reciban o perciban sus ingresos semanales o mensuales reducidos desde un 25% hasta un 100%, ya que muchas de estas empresas micro o pequeñas y hasta las PYMES no lograron sobrellevar las demandas de esta pandemia lo cual cerraron sus producciones o ventas en el país. (Rodríguez, 2020)

Los hábitos alimentarios de las personas, las cuales están laborando en el sistema de teletrabajo, en temas de cocción y preparación de alimentos buscan que sean fáciles y rápidas, pero a la vez saludables, pero si las personas tienen recorte de salario, buscan alimentos más cómodos, esto no quiere decir que sean más saludables. (B. Montero et al., 2020)

Con esta investigación, se desea beneficiar a las personas que deseen saber sobre la relación de estos temas y el efecto que se puede tener sobre el estilo de vida de cada persona.

Brindando así un conocimiento más amplio sobre el tema, no solo a las personas interesadas sino también para el conocimiento personal, por la situación que se está pasando día con día y que está afectando más a la población por pandemias y otros fenómenos naturales.

1.2. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL.

¿Cuál es la relación entre la seguridad alimentaria y los factores socioeconómicos con los hábitos alimentarios de la población adulta de 20 a 65 años, en la zona de Cartago, 2020?

1.3. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.

1.3.1. Objetivo general.

Relacionar la seguridad alimentaria y los factores socioeconómicos con los hábitos alimentarios de la población adulta de 20 a 65 años, en la zona de Cartago, 2020.

1.3.2. Objetivos específicos.

- Caracterizar a la población en estudio desde el punto de vista sociodemográfico.
- Evaluar los hábitos alimentarios de la población participante.
- Identificar los factores socioeconómicos limitantes de las personas adultas mediante encuestas virtuales.
- Determinar la seguridad alimentaria de las personas adultas mediante encuestas virtuales.

- Relacionar la seguridad alimentaria con los factores socioeconómicos limitantes de la población.
- Relacionar los factores socioeconómicos limitantes con los hábitos alimentarios de las personas adultas.
- Relacionar la seguridad alimentaria con hábitos alimentarios de las personas adultas.

1.4. ALCANCES Y LIMITACIONES.

En esta sección se indican los alcances y limitaciones que se encontraron en el momento de realizar la investigación tomando en cuenta todos los objetivos indicados anteriormente.

1.4.1. Alcances

Los alcances de esta investigación no fueron realizados fuera de lo planeado, ni surgieron de forma inesperada, todo se dio según lo esperado y a como se mantenía planeado según las indicaciones.

1.4.2. Limitaciones

Las limitaciones encontradas fueron que las personas no lograron completar la encuesta por motivos de falta de internet en algunos momentos del día o por otros inconvenientes como lo es la plataforma de Google forms necesita tener un correo electrónico asociado al celular o computadora, también el impedimento de forma visual por problemas en el tamaño de la letra en el celular o computadora para realizar la encuesta.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.

2.1. CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.

Este proyecto relaciona tres factores como lo son seguridad alimentaria, factores socioeconómicos y los hábitos alimentarios de los adultos en la provincia de Cartago en Costa Rica, con lo cual podemos tener un mejor panorama sobre este tema.

2.2. Variables y definiciones

2.2.1. Seguridad alimentaria

Se refiere a la disponibilidad de los alimentos, cantidad adecuada y por periodos prolongados, el acceso, calidad de los alimentos, su inocuidad y que se puedan utilizar biológicamente.(Arango-Bautista et al., 2017)

Para la seguridad alimentaria, se deben de tomar en cuenta los enfoques sistémicos, como lo son la disponibilidad de los alimentos a las personas, el acceso que las personas tienen a ellos, el uso de como el organismo aprovecha los nutrientes de los alimentos y, por último, la estabilidad que nos indica cuan accesible y cuanta cantidad de alimentos se tienen en cada zona, para el consumo de las personas que residen en ella. (CEPAL, 2017)

La población rural es la más afectada, se deben de implementar medidas de sanidad adecuadas para estas zonas, sistema de agua potable, recolección de basura no solo de ordinarios si no que de todo tipo, aunque en muchos lugares del mundo ya se tienen los servicios de electricidad pero se debe lograr que todos los hogares tengan electricidad o gas para la cocción adecuada de

los alimentos; con esto se puede evitar la inseguridad alimentaria y evitar también muchas enfermedades e infecciones que afectan mucho a esta población a nivel mundial. (Arango-Bautista et al., 2017)

En varios lugares del mundo, la contaminación con metales pesados en los alimentos es algo que está afectando la seguridad alimentaria, medio ambiente y la salud de todas las personas. Los productos mayormente afectados son la leche y carne de bovinos, al consumir agua y pasto contaminado estos metales pasan a los productos finales de consumo humano, las hortalizas, legumbres y cereales. Al ser regados con agua contaminada o que los productos que se agregan al suelo estén contaminados por metales provocan que al consumirlos se ingieran dichos metales. (Reyes et al., 2016)

La seguridad alimentaria está relacionada con los costos internacionales de exportación e importación de cada país, para los pequeños y medianos productores, también grandes industrias se ven afectadas, cuando sus materias primas no están en el tiempo y cantidad adecuada. (Arango-Bautista et al., 2017)

2.2.1.1. Pilares de la seguridad alimentaria

Se indica que la seguridad alimentaria se basa en cuatro pilares importantes, los cuales son: acceso, disponibilidad, utilización y estabilidad de los alimentos.

- A) **Acceso físico y económico de los alimentos:** es la oferta más conveniente no solo a nivel nacional si no que internacional también, garantizando así la seguridad alimentaria de cada hogar. Se toman en cuenta los factores de ingresos y gastos para valorar el acceso en las familias. (CELAC & FAO, s/f)

- B) **Disponibilidad física de los alimentos:** trata de la opción de producir el alimento, si existe la cantidad adecuada y si se puede tener en los comercios para una mejor disposición para las familias. (CELAC & FAO, s/f)
- C) **Utilización de los alimentos:** es la forma en la que el cuerpo humano usa los nutrientes que se encuentran en los alimentos y por lo cual puede realizar las funciones normales diarias. Es importante tomar en cuenta que la absorción de nutrientes y energía adecuada mediante los alimentos es una práctica para una buena salud y alimentación, la preparación de los alimentos y la diversidad de ellos en la dieta es algo muy importante para cada persona. (CELAC & FAO, s/f)
- D) **Estabilidad en tiempo de las tres dimensiones anteriores:** en este caso se toman en cuenta los tres pilares anteriores para lograr una seguridad alimentaria adecuada por motivo que si alguno de estos pilares falta la alimentación no será variada y balanceada como debería de ser; ya que podría provocar alguna deficiencia o exceso en nutrientes. Los factores climáticos, inestabilidad política y económica incurren en la seguridad alimentaria negativa o inseguridad por motivo que puede llegar a provocar un desabastecimiento de algún alimento. (CELAC & FAO, s/f)

2.2.1.2. Formas para medir la seguridad alimentaria

Para medir la seguridad alimentaria, existen varios tipos de encuestas o instrumentos como lo es la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición que se realizan en cada país y también, existen otros los cuales se usan a nivel internacional como lo son el método FAO, utilización de encuestas sobre gastos de los hogares para evaluar la inseguridad alimentaria, medición del estado nutricional a partir de datos procedentes de encuestas antropométricas, mediciones

cualitativas de la inseguridad alimentaria y el hambre y por último la Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria (ELCSA). (Silva et al., 2017)

La metodología de la FAO es el método utilizado por esta entidad la cual mide cuatro dimensiones, las cuales son la disponibilidad, acceso, estabilidad y utilización con sus propios indicadores. Siendo cuestionada por puntos como lo son la ingestión insuficiente de energía alimentaria por un año, pero teniendo variaciones durante el mismo. (Silva et al., 2017)

La utilización de encuestas sobre gastos de los hogares para evaluar la inseguridad alimentaria permite saber sobre el acceso, abastecimiento y disponibilidad de los alimentos, pero solo unidimensional; el problema que se encuentra en esta encuesta es lo extensa y los costos de valoración son bastante elevados. (Silva et al., 2017)

Por otra parte, está la medición cualitativa de la inseguridad alimentaria y el hambre, tiene fundamento científico y al aplicarlo es de fácil análisis, dando así la información de una comprensión más rápida para poder solucionar los puntos de inseguridad que se obtienen de la población que se estudia. (Silva et al., 2017)

La Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria (ELCSA) mide la seguridad alimentaria de forma sencilla y de bajo costo; en donde miden la inseguridad alimentaria y el hambre en tres puntos importantes que son:

1. No se necesita tener un presupuesto muy amplio.
2. La aplicación y los resultados son de fácil obtención.
3. Si se desean realizar programas o proyectos los resultados son muy funcionales y hasta se mide el tiempo para la eficacia de ellos. (Silva et al., 2017)

2.2.1.3. Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria

El ELCSA es la herramienta de medición directa, que tiene base en la inseguridad alimentaria de los hogares y a lo largo del tiempo ha demostrado su validez, aceptación y el reconocimiento de muchos organismos internacionales. La FAO utiliza este método para una medición directa por la confrontación de las experiencias que viven las personas encuestadas, indicando el nivel de pobreza, hambre y la inseguridad alimentaria. (Silva et al., 2017)

Una cualidad importante que tiene este método es la forma que se puede dimensionar en sus tres niveles de inseguridad (inseguridad alimentaria leve, inseguridad alimentaria moderada e inseguridad alimentaria severa) y en seguridad alimentaria. Con esto los países Latinoamericanos y del Caribe optan por utilizarlo periódicamente descubriendo situaciones, acceso y disponibilidad de alimentos valorándolo no solo como un concepto si no como parte de la vida de las personas. (Silva et al., 2017)

2.2.2. Factores socioeconómicos

Estos factores son parte de los puntos básicos de los seres humanos, sin la parte económica no se puede subsistir para la compra de bienes y servicios, en la parte social engloba las relaciones laborales y personales que cada persona tiene. Por lo que está pasando en el mundo, la economía es lo que respalda a la sociedad y de este punto inicia las divisiones en nuestras poblaciones donde se cataloga a las personas de pobres, de ingresos medios y ricos. (Pazmay Ramos & Reyes Fonseca, 2017)

La población está siendo afectada económicamente, por factores adversos o ajenos a sus alcances, por lo que en estos momentos las personas se les dificulta comprar alimentos de calidad y poder satisfacer sus necesidades básicas. (Pazmay Ramos & Reyes Fonseca, 2017)

Los factores socioeconómicos están entrelazados con el acceso a los alimentos, para tener una alimentación adecuada, sus ingresos no deben ser bajos y poder realizar compras varias canastas básicas para su hogar.(COSUDE, 2021)

La población más pobre, es la que se ve más afectada o en vulnerabilidad en la parte social y económica, por lo cual, comienzan a darse enfermedades como anemia y desnutrición crónica por motivo que las familias no pueden o no tienen el acceso a distintos alimentos y muchos de ellos no pueden pagar su servicio de salud por lo que no les pueden brindar ayudas. (Alarcon, 2018)

Existen varias ayudas según cada país, podemos nombrar algunas de ellas. Las ayudas chispitas nutricionales, como lo es el suplemento de hierro y la vitamina A, por lo que la población desde pequeños empieza con estos problemas, aunque la última encuesta la desnutrición crónica disminuyo porcentaje, no ve reflejado también en la anemia. (Alarcon, 2018)

También podemos encontrar, no solo desnutrición y anemia en personas de bajos recursos, si no que algunas personas adultas pueden padecer de obesidad y sobre peso, por su falta de escolaridad e ingresos. Pero la escolaridad de las personas es un factor en el cual incide notoriamente en la economía y en los ingresos económicos; afectando directamente los ingresos de las familias y la alimentación. (Azzaretti et al., 2019)

Para medir la pobreza en Costa Rica se utilizan dos métodos, los unidimensionales y los multidimensionales. Los unidimensionales también se llaman indirectos, que se basan en el

ingreso económico de los hogares y se enfoca en la variable de análisis del ingreso o de los gastos en el hogar. Los multidimensionales identifican los hogares que son pobres, identificando y caracterizando estos hogares que no logran satisfacer las necesidades humanas relacionadas con las condiciones económicas. (INEC, 2015)

2.2.3. Hábitos alimentarios.

Se dicen que los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres que tiene una persona o un grupo de personas en la parte alimentaria como lo es la preparación y el consumo de los alimentos, tomando en cuenta la disponibilidad de ellos, el acceso y la educación que se tenga. (Garro et al., 2018)

Por ello, los hábitos alimentarios son parte del estilo de vida, creencias y tradiciones de las personas o en las zonas donde habitan, para así lograr una alimentación balanceada en nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales), para una mejor calidad de vida. (Garro et al., 2018)

En algunos países se indica, que si la población adulta presenta ingresos bajos y su escolaridad es baja o inexistente, pueden presentar enfermedades como obesidad y sobre peso, al no poder presentar algún título educativo, los empleos que pueden optar no son remunerados adecuadamente o apto para comprar alimentos de calidad nutritiva mayor. (Azzaretti et al., 2019)

Tomando en cuenta que, si las personas consumen alimentos tipo harinosos como los que tienen de base la harina de trigo, ejemplo el pan francés, pasta, galletas solas o rellenas, cereales,

tubérculos y legumbres, que se pueden preparar y consumir en varios tiempos de comida y también el consumo de algunas carnes que son altas en grasa, como lo son los embutidos, y en los cuales el consumo de frutas y vegetales es casi nulo. (Azzaretti et al., 2019)

Los adultos por sus actividades laborales, si están estudiando o realizan solo las actividades del hogar, no sacan el tiempo suficiente para realizar los tiempos de comida necesarios o no preparan sus alimentos para incluir distintos tipos de ellos. Por lo que, las frutas, vegetales y la leche con sus derivados son bastante escasas, pero el consumo de cereales, grasa, dulces y carne se realizan diariamente. (Bustos et al., 2018)

En el caso de las preparaciones, se encuentra que la mayoría de las personas les gusta consumir frituras, son de fácil compra y cocción, las preparaciones hervidas o asadas, son menos realizadas por la población. (Bustos et al., 2018)

Existe una relación entre las personas a nivel mundial que presentan sobrepeso y obesidad y los hábitos alimentarios, en su mayoría presentan un consumo alto de azúcar, omega 6 y grasas, pero bajo en agua, proteínas, omega 3 y productos ricos en antioxidantes. Afectando su salud y adquiriendo el hábito de mayor consumo de productos procesados, altos en azúcares, grasas y calorías. (Raimondo et al., 2018)

Los datos antropométricos muchas veces ayudan a valorar los riesgos que tienen las personas a padecer de varias enfermedades, utilizando algunos tipos de escalas se pueden valorar estos datos. Una de estas es la escala Adult Treatment Panel III (ATPIII), con la cual, al encontrar a una persona adulta con riesgo aumentado por su circunferencia abdominal, se puede valorar sus hábitos alimentarios para tener un mejor diagnóstico. (Cachimuel & Maricela, 2018)

También otra valoración que se puede realizar en las personas, son los análisis bioquímicos en donde se analizan los valores de colesterol HDL, LDL, total, triglicéridos y la glicemia; con los cuales se puede identificar los datos altos y bajos y con ello se corrobora con los datos clínicos y dietéticos de las personas. (Cachimuel & Maricela, 2018)

Al analizar la información dietética de las personas, algunos de los datos que se valoran son los tiempos de comidas y sus horarios, los tipos o grupos de alimentos que consumen, entre otros datos. En el caso de los datos clínicos, no solo se toman en cuenta las enfermedades como dislipidemia, hipertensión arterial, diabetes, si no también si la persona realiza actividad física, su tipo, duración o si solamente son sedentarios, para dar una mejor valoración sobre los hábitos que tiene la persona. (Cachimuel & Maricela, 2018)

Se puede indicar que, si las personas tienen hábitos alimentarios deficientes o inadecuados, conlleva a enfermedades como lo son diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, problemas en el sistema gastrointestinal por mal manejo de los alimentos, o un bajo consumo de algunos nutrientes, como vitaminas y minerales, los cuales están en mayor proporción en frutas y vegetales. (Dip, 2020)

Las personas con ingresos económicos intermedios a bajos no están adquiriendo alimentos como vegetales y fruta, en su mayoría compran alimentos altos en calorías, carbohidratos simples y grasas. (Dip, 2020)

2.2.3.1. Determinantes de la elección de los alimentos:

Existen varios tipos de factores los cuales determinan como elegir nuestros alimentos, entre ellos se encuentran las determinantes biológicos (hambre, apetito y sentido del gusto),

económicos (costos de los alimentos, ingresos familiares o personales y la disponibilidad de los alimentos en el mercado), físicos (acceso a los alimentos, educación y el tiempo disponible para las preparaciones de los alimentos), sociales (cultura, familia, grupo de trabajo y los patrones alimentarios) y psicológicos (estrés y estado de ánimo). (Dip, 2020)

2.2.3.1.1. Determinantes Biológicos:

Los organismos humanos necesitan los nutrientes y la energía para realizar sus funciones adecuadamente, respondiendo a sensaciones de hambre y saciedad, las cuales provocan la ingesta de los alimentos, pero algunas personas no logran controlar su sensación de saciedad y terminan consumiendo alimentos que aportan más energía de al organismo. Otro factor que influye es la palatabilidad que las personas perciben al ingerir algún alimento, teniendo en cuenta las propiedades sensoriales de los alimentos, no todos los alimentos que se consumen son por sus propiedades nutritivas, si no por el deleite que provoca. (Dip, 2020)

2.2.3.1.2. Determinantes económicos:

Se asocian con el costo de los alimentos, si los ingresos son bajos, la alimentación será poco equilibrada de alimentos como lo son frutas y vegetales, aunque si las personas tienen ingresos altos no quiere decir que su alimentación es mejor que las personas de ingresos bajos. El acceso que las personas tienen a los supermercados ya sea por la movilidad que se tienen con las compras o la distancia de los lugares de venta de alimentos a sus hogares. (Dip, 2020)

2.2.3.1.3. Determinantes físicos:

La educación de las personas son factores que influyen en la elección y preparación de los alimentos, por lo cual, se les solicita a las familias que a temprana edad se les enseñe educación nutricional para adquirir buenos hábitos alimentarios y prevenir problemas en edades adultas. Esta formación se apoya con programas que brindan los servicios de salud de todos los países, algunos de estos programas son 5 al día, etiquetado, entre otros. (Dip, 2020)

2.2.3.1.4. Determinantes sociales:

La cultura es un factor que influye en todo el mundo, ya que, según las costumbres culturales de la zona, así son sus alimentos de consumo y las preparaciones de ellos. En algunas zonas el consumo de ciertos tipos de carne está prohibidas o el caso de algunos alimentos que no se obtienen por el tipo de zona o clima lo cual, no se realiza el consumo de este tipo de alimento. Algo muy común, que se nota día con día, es cuando las personas se pasan a vivir a otro estado o país, su alimentación cambia por falta de algunos alimentos o también que dejan de consumir alimentos en casa y los cambian por restaurantes o lugares de comidas rápidas. (Dip, 2020)

2.2.3.1.5. Determinantes psicológicos:

El estrés y el estado de ánimo son dos puntos importantes, los cuales, en el siglo XXI, están afectando a la población mundial, si una persona en su lugar de trabajo le provoca estrés, puede consumir más alimentos no nutritivos o dejar de realizar sus tiempos de comida. También si su ánimo decae o aumenta puede influir en la elección de algunos alimentos, como cuando algunas mujeres consumen chocolate cuando se presenta su periodo menstrual. (Dip, 2020)

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.

3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.

El enfoque que se realiza es mixto ya que se valoran temas de índole valorable cuantitativo y cualitativo. Dejando que la objetividad y la subjetividad unida con la búsqueda de información para la obtención de los datos requeridos de la investigación sean un complemento para ella.

(Otero-Ortega, 2018)

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

El estudio es de tipo correlacional dado que se puede relacionar distintas variables y se puede lograr cuantificar, analizar y vincular cada una de esas variables para que la investigación sustente las hipótesis que se tengan en él.(Hernández et al., 2014)

3.3. UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETIVOS DE ESTUDIO.

3.3.1. Área de estudio.

El área de estudio de investigación es la población que reside en la provincia de Cartago en el periodo de setiembre a diciembre 2020. La cual es la tercera provincia de Costa Rica, cuenta con 8 cantones que son Cartago, Paraíso, La Unión, Jiménez, Alvarado, Oreamuno y El Guarco; 51 distritos y limita del lado norte y este con la provincia de Limón, al oeste y sur con

la provincia de San José. La población según el Censo Nacional del 2011 son 490.903 habitantes y de ellos un 82,5% viven en zonas urbanas. (INEC, 2011)

3.3.2. Población.

En esta investigación de la población consta de adultos, de Cartago. Población total 342242 personas adultas según los datos del INEC en la última encuesta realizada en el 2011.(INEC, 2011)

3.3.3. Muestra.

La muestra utilizada para el presente proyecto es la probabilística.

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

$$n = \frac{342242(1.96)^2(0,5)(0,5)}{(0,1)^2(342242-1) + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = 96$$

3.3.4. Criterios de inclusión y exclusión.

Tabla No 1. Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión.
Ambos géneros	Personas que tengan algún impedimento
Personas de entre los 20 a 65 años	físico o material para contestar la encuesta.
Personas que vivan en Cartago	Personas menores de edad y adultos mayores.

Fuente: Elaboración propia, 2020.

3.4. INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE LA INFORMACIÓN.

Para la recolección de los datos, se implementa un instrumento el cual está conformado por cuatro partes de las cuales son preguntas de respuesta sí o no, respuesta múltiple; la primera parte son las características sociodemográficas las cuales consta de preguntas sobre edad, sexo, lugar de residencia, nivel de escolaridad, estatus laboral y civil; la segunda parte son los factores socioeconómicos en donde integran preguntas sobre los ingresos económicos, vivienda y si labora actualmente.

La tercera parte es la seguridad alimentaria donde se puede encontrar la encuesta ELCSA y preguntas sobre el porcentaje de ingreso para la compra, alimentos que más se compran, lugar

donde los compran, si tienen seguro social y si les brindan ayudas alimentarias. Y por último parte están los hábitos alimentarios donde abarcan desde los tiempos de comida, el consumo de azúcar, sal o edulcorante hasta cada cuanto consumen algunos tipos de alimentos.

3.4.1. Validez del cuestionario

El cuestionario ELCSA esta validado a nivel internacional y es un instrumento avalado en Centroamérica para la valoración de la seguridad alimentaria y el resto de las preguntas se validaron por medio del plan piloto realizado a una población indicada sin ningún problema o error, lo cual solo se presentó un error al momento de la digitación o el programa, pero se soluciona sin ningún inconveniente.

3.4.2. Confiabilidad del cuestionario.

En el cuestionario se valoraron temas como lo son el perfil sociodemográfico, hábitos alimentarios, factores socioeconómicos y seguridad alimentaria en la cual la confiabilidad se adquirió mediante la aplicación del plan piloto en un 10% de la muestra. También se utilizó el cuestionario llamado Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria (ELCSA) que su confiabilidad es de 95% y un margen de error del 5%.

3.5. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

El diseño de la investigación es no experimental transversal ya que solo realizo una encuesta a la población muestra con la cual se valoran las variables, midiendo cada una con la información brindada por cada una de las encuestas. La encuesta se brinda de forma digital para mayor facilidad por momento de la pandemia que está sucediendo en el país.

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Tabla No 2 Operacionalización de las variables.

Objetivo	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
				Sexo	Mujer Hombre	Encuesta
				Edad	Rango en años	Encuesta
Caracterizar la población en estudio desde el punto de vista socio demográfico.	Características sociodemográficas	Conjunto de características biológicas, socioeconomicoculturales que están presentes en la población sujeta al estudio. (Juárez & Orlando, s/f)	Grupo de valores que conforman a las personas de la zona donde se realiza el estudio.	Lugar de residencia	Cantones de la provincia de Cartago.	Encuesta
				Escolaridad	Rango de estudio completos o incompletos	Encuesta
					Continuará.	

Objetivo	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
		general que			Si o no y	
		coadyuve al logro de su desarrollo”.(FAO, 2011)		Siembra o huerta	tipo de alimentos	Encuesta
		Son las actividades que realizan las personas para tener una vida adecuada para él y su familia, pueden realizarse fuera o dentro de sus casas, van desde las relaciones personales hasta el tipo de trabajo que realiza la persona. (Gutierrez & Guillermo, 2019)	Son los factores o puntos que ayudan a una persona a ser pleno en su vida personal y laboral, tomando en cuenta su núcleo familiar, amigos y compañeros de trabajo.	Labora actualmente	Rango de los ingresos	Encuesta
Identificar los factores socioeconómicos limitantes de las personas adultas.	Factores socioeconómicos.			Ingresos familiares	Cantidad de personas	Encuesta
				Personas adultas que laboran	Tipos de alimentos que compra, lugar donde compra, etc.	Encuesta
				Alimentación		Continuará

Objetivo	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Evaluar los hábitos alimentarios de la población participante.	Hábitos alimentarios	Es una composición alimentaria completa, variada y saludable según cada persona, pero regulada por su edad, sexo, hábitos de vida, actividad física, cultura y acceso de los alimentos.(OMS, 2018)	Comportamiento de las personas ya sea individual o grupal sobre los alimentos y su tipo de cocción, el acceso que se tiene a ellos y relacionado con la forma de vida.	Tipo de alimentos que consume	Frecuencia de consumo	Encuesta
				Tiempos de comida que realiza	Cantidad y los tiempos que realiza	Encuesta
				Consumo de agua	Cantidad	Encuesta
				Tipo de cocción	Hervido, a la plancha, al vapor, etc.	Encuesta

Fuente: Elaboración propia, 2020.

3.7. PLAN PILOTO.

Se realiza el plan piloto a una población de 10 personas que esto equivale al 10% de la muestra total del estudio, se realiza un formulario o cuestionario en la plataforma de Google forms, se les envía el enlace a las personas las cuales solo encuentran una falla en preguntas de en las que deben marcar varias opciones, la cual se soluciona sin ningún problema y se prosigue con el llenado de las encuestas.

Para realizar la encuesta no se necesita del entrevistador por ser virtual y tampoco es un problema al entrevistador ya que como se indica anteriormente solo se les envía el link, por lo cual es más fácil para ambas partes, al realizar las tabulaciones y graficas no se presentan ningún inconveniente, pero cuando se comienza a realizar el análisis de las conclusiones se valora incluir dos preguntas extra para los factores socioeconómicos limitantes.

3.8. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Se realiza la recolección de datos mediante un formulario de Google forms en donde se les envía el enlace a cada una de las personas y con ello, ingresan al formulario y lo pueden llenar paso a paso cada una de las preguntas, de las cuales se dividen en cuatro partes, pueden tener preguntas en las cuales solo deben de marcar la opción que más se adecue a ellos, también en sí o no y otras en las cuales pueden marcar varias opciones para responder la pregunta.

Al finalizar solo marcan la opción de finalizar cuestionario y se registran las respuestas en una base de datos dentro del mismo formulario. Esta base de datos solo la logra leer la persona la cual crea la encuesta o formulario.

3.9. ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.

Los datos son enviados a una base en un archivo de Excel la cual brinda la información según el número de la encuesta y el total de las encuestas. Para poder tabular y graficar adecuadamente, tomando en cuenta que no indica el nombre del encuestado solo la fecha y hora que se realizó la encuesta.

3.10. ANALISIS DE DATOS.

Se utilizarán gráficos y tablas para demostrar los datos según la encuesta y se explicaran cada uno de esos gráficos o tablas para luego buscar datos de otros estudios realizados anteriormente para ver los cambios que se dieron en varios lapsos de tiempo. También se utilizan dos pruebas estadísticas para la parte de las relaciones las cuales son la prueba Chi Cuadrado y la ANOVA.

Estos puntajes se construyen de la siguiente manera:

Se codifica la frecuencia de consumo disponible en el cuestionario aplicado con un número del 0 al 4. Donde 0 corresponde a la menor frecuencia de consumo (no consume) y el 4 a la mayor frecuencia de consumo (7 o más veces).

Para cada individuo, se reescala la frecuencia de consumo codificada en el paso anterior, restando a cada código, el valor mínimo observado dentro del consumo de todos individuos para el alimento de interés y se divide entre la diferencia entre el valor máximo y mínimo observados para cada individuo para el alimento de interés. Seguido, se multiplica por 10 el resultado anterior para darle mayor interpretabilidad:

$$Puntaje\ del\ grupo = \frac{Código - Valor\ mínimo\ entre\ todas\ las\ personas}{Valor\ máximo - Valor\ mínimo\ entre\ todas\ las\ personas} * 10$$

Por ejemplo, si para el consumo de lácteos se obtuvo un código igual a 1 y se supone que, para todos los individuos, el menor valor observado para el alimento es 0 y el mayor valor observado es de 3, el resultado reescalado para el consumo de lácteos de la persona seleccionada es de:

$$Puntaje\ grupo = \frac{1 - 0}{3 - 0} * 10 = 33.33$$

De esta forma, los puntajes propuestos asignan a cada persona un valor entre 0 y 10 según así sea la magnitud de la frecuencia en se consume cada uno de los alimentos. Mientras más cercano a 0 sea el puntaje obtenido por cada persona, menor será su consumo relativo en comparación con el resto de los individuos. Por el contrario, mientras más cercano a 10 sea el puntaje obtenido, mayor será su consumo relativo en comparación con el resto de los individuos. De esta manera es posible evidenciar y ordenar cuáles son las personas que consumen con mayor frecuencia cada uno de los grupos de alimentos.

Se logran construir 14 variables que contienen los puntajes de frecuencia de consumo de la totalidad de individuos en la muestra. Cada uno de estos puntajes (variables cuantitativas) se puede relacionar con otras variables numéricas o variables categóricas de interés.

Para evaluar si estas relaciones son estadísticamente significativas, se calcula para cada grupo de alimentos una prueba ANOVA, la cual compara los promedios del puntaje de consumo respecto al nivel de ingreso. En este caso, solo los consumos de frutas y vegetales, carnes de res¹ y huevos obtienen valores p de la prueba inferiores a 0.05. Por lo tanto, para estos alimentos es posible concluir que sí existen relaciones estadísticamente significativas entre el consumo y el nivel de ingreso.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

4.1. Resultados.

Este capítulo contiene la descripción de los principales resultados encontrados al aplicar el cuestionario de investigación sobre seguridad alimentaria, factores socioeconómicos y su efecto sobre los hábitos alimenticios de los adultos entre 20 y 65 años que viven en Cartago.

Como primer punto, se describen las principales características sociodemográficas de los individuos entrevistados. Lo anterior, para conocer de mejor manera el conjunto de personas a los que se asocian los resultados posteriores y así validar si los resultados encontrados podrían utilizarse para inferir conclusiones sobre una población más amplia. Seguido se evalúan aspectos asociados al perfil socioeconómico de las personas, de forma que se pueda evaluar de forma aproximada el poder adquisitivo de las personas y sus hogares. En un tercer punto se identifica la seguridad alimentaria acorde con Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria.

De esta forma se lograron identificar los casos de personas y hogares donde existe inseguridad alimentaria en alguno de sus niveles. Finalmente se muestran los resultados asociados a las preguntas sobre hábitos de compra y hábitos alimenticios de las personas. Para el análisis se recopiló información de 96 personas adultas con edades entre 20 y 65 años residentes de la zona de Cartago.

4.1.1. Perfil Sociodemográfico

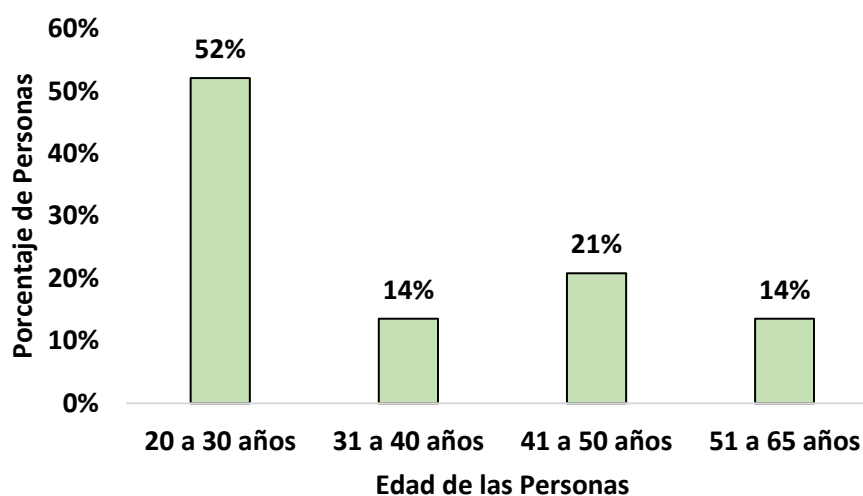


Figura No 1. Distribución de las personas según edad en años cumplidos, 2021. Fuente:

Elaboración propia, 2021.

Para evaluar el perfil sociodemográfico de la muestra bajo estudio, se consultó sobre la edad y sexo de las personas.

La figura N° 1 muestra que aproximadamente la mitad de la muestra corresponde a personas con edades entre los 20 y 30 años, considerados como adultos jóvenes, el resto de las personas tienen edades superiores a los 30 años y hasta los 65 años, concentrándose especialmente en edades ente 41 y 50 años.

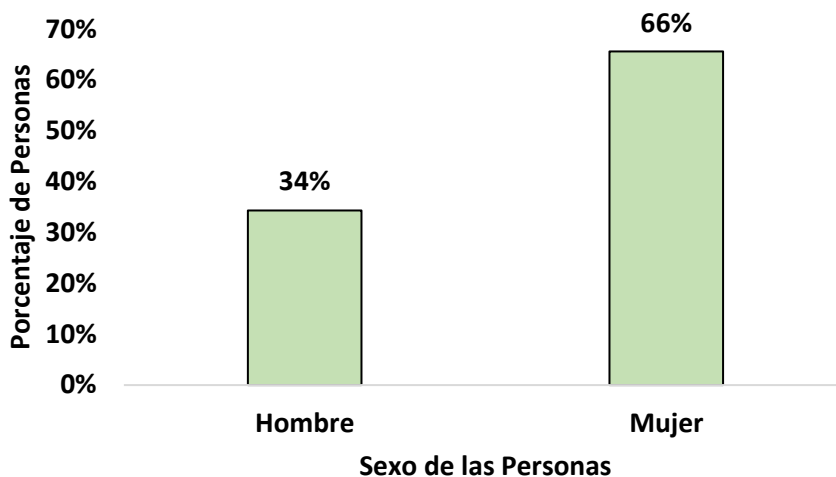


Figura No 2. Distribución de las personas según el sexo, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Respecto al sexo, la muestra contiene un 66% de mujeres y 34% de hombres (ver figura N° 2).

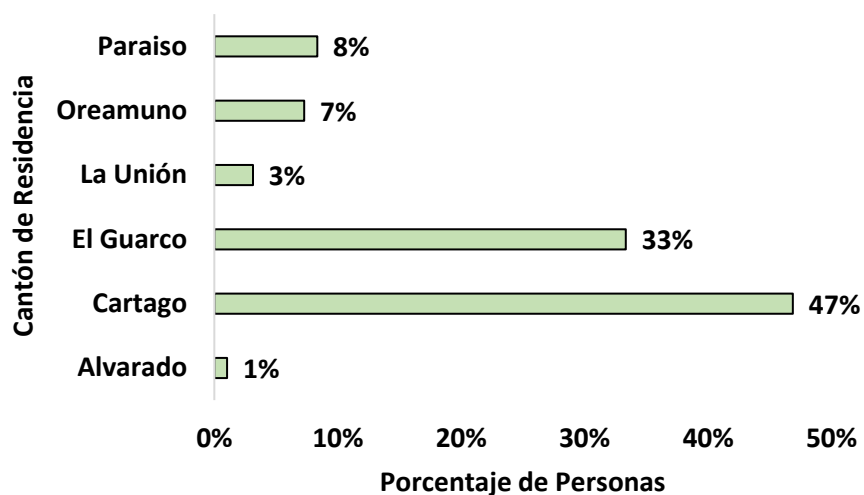


Figura No 3. Distribución de las personas según el cantón de residencia, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Las personas entrevistadas afirmaron que el cantón de residencia más habitual corresponde al cantón de Cartago (47%) seguido de El Guarco (33%), mientras que el cantón menos frecuente corresponde al cantón de Alvarado (1%) (ver figura N° 3).

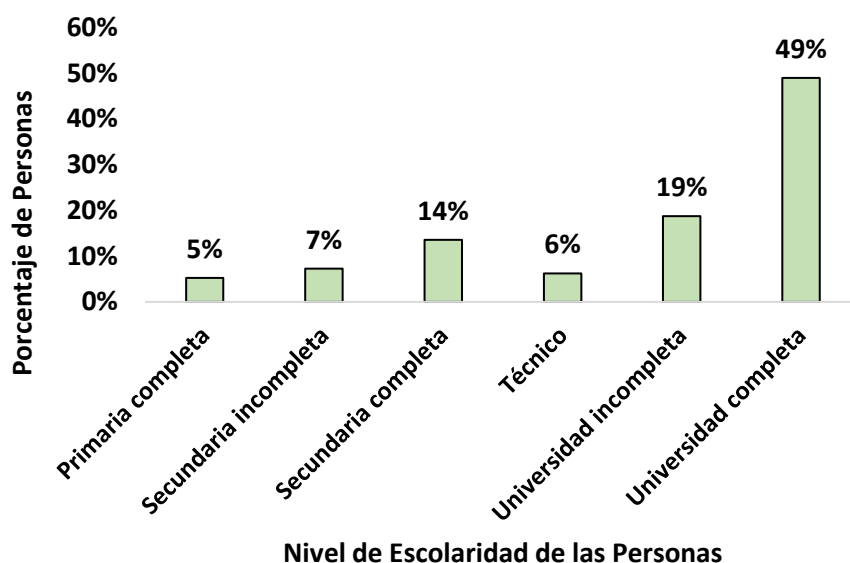


Figura No 4. Distribución de las personas según el nivel de escolaridad, 2021. Fuente:

Elaboración propia, 2021.

Además, respecto al nivel educativo se puede observar que las personas con estudios universitarios (completos e incompletos) agrupan el 68% de la muestra. Por otra parte, se puede observar que un 88% de la muestra terminó sus estudios de secundaria. Lo anterior refleja el hecho de que en la muestra se encuentra una importante cantidad de personas con niveles educativos altos (ver figura N° 4).

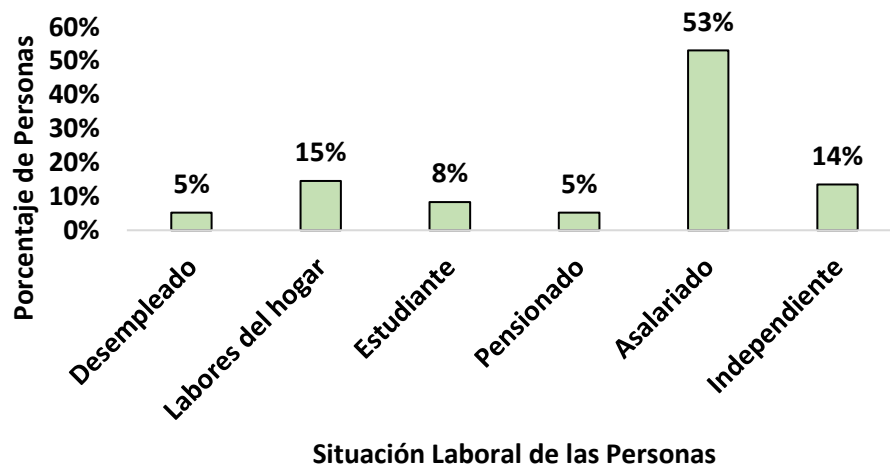


Figura No 5. Distribución de las personas según la situación laboral, 2021. Fuente:

Elaboración propia, 2021.

Respecto a la situación laboral, la figura N° 5 muestra que la mayoría de las personas entrevistadas son asalariadas (53%) seguido de las personas que se dedican a las labores del hogar (15%) y los trabajadores independientes (14%). Las categorías con menor frecuencia corresponden a las personas desempleadas y los pensionados (ambos con un 5% de la muestra).

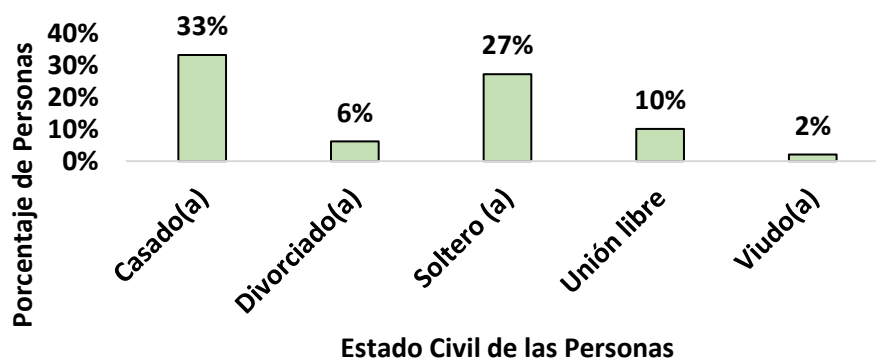


Figura No 6. Distribución de las personas según el estado civil, 2021. Fuente: Elaboración

propia, 2021.

Sobre el estado civil de las personas, se encontró que un 33% de los entrevistados son personas casadas, seguido de las personas solteras (27%) y en unión libre (10%) (ver figura N° 6). La categoría menos relevante corresponde a las personas viudas (2%).

4.1.2. Perfil Socioeconómico

Para evaluar el perfil socioeconómico de las personas, se consulta además del nivel de ingreso, preguntas sobre tenencias de servicios básicos e internet. Además, se consulta sobre la afectación laboral durante la pandemia.

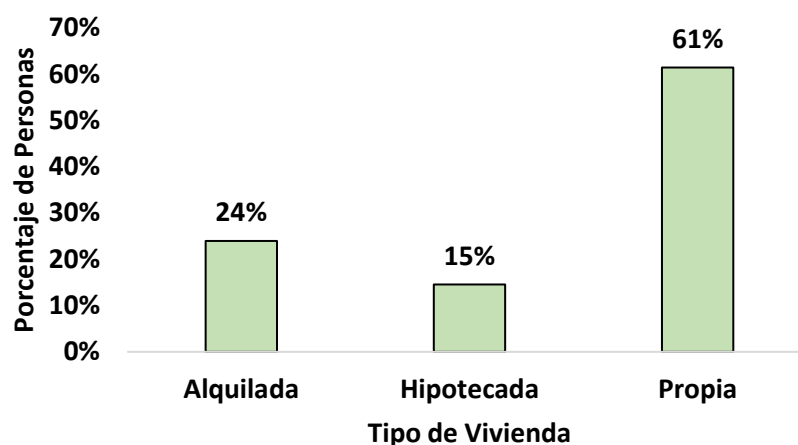


Figura No 7. Distribución de las personas según el tipo de vivienda, 2021. Fuente:

Elaboración propia, 2021.

Se consultó a las personas sobre el tipo de vivienda en la que residen, al respecto, la figura No 7 muestra que la mayor parte de las personas entrevistadas viven en casa propia (61%) seguido de las personas que alquilan (24%) y las personas con hipotecas (15%).

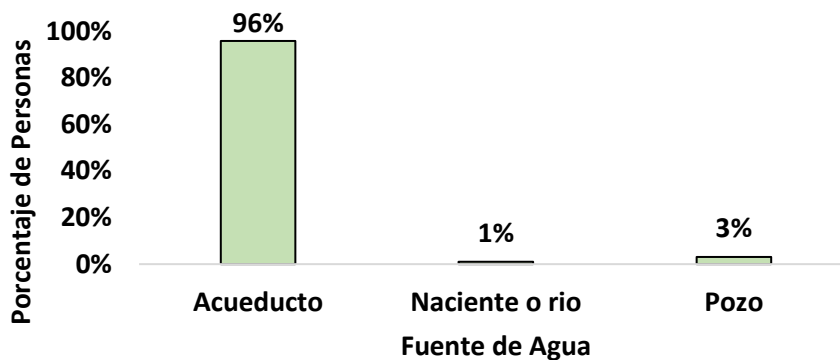


Figura No 8. Distribución de las personas según la fuente de agua, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Por su parte, la figura No 8 muestra que las personas en su gran mayoría obtienen los servicios de agua potable mediante un acueducto y muy pocas personas acceden a este servicio básico mediante pozo o por medio de una naciente o río.

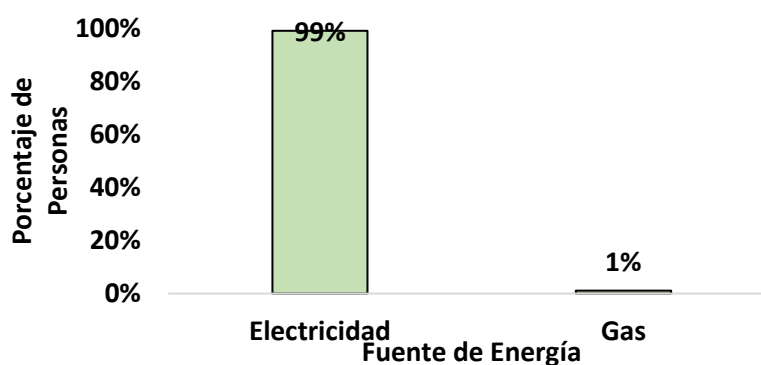


Figura No 9. Distribución de las personas según la fuente de energía, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura No 9 muestra que la fuente de energía más utilizada es la electricidad y muy pocas personas usan el gas como fuente de energía. Las variables anteriores lo que nos indican es que en la muestra no hay una diferenciación importante de acuerdo con el acceso a los servicios básicos.

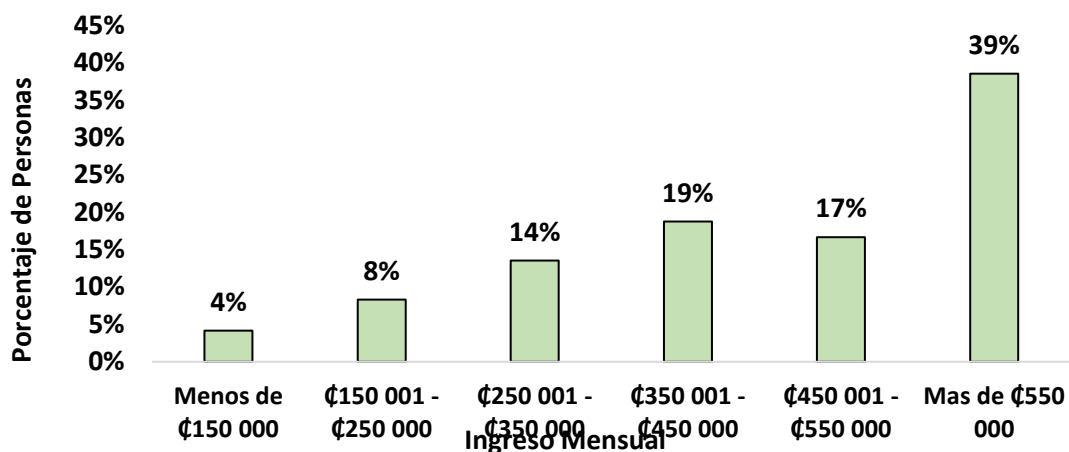


Figura No 10. Distribución de las personas según el ingreso mensual, 2021. Fuente:

Elaboración propia, 2021.

La figura No 10 contiene los resultados respecto a los ingresos totales de forma mensuales de las personas entrevistadas. Esta variable es una de las que más diferencia entre las personas.

Se observa que un 39% de los entrevistados afirma recibir ingresos de 550 mil colones o superior, el restante 61% se distribuye en los rangos inferiores de forma descendente.

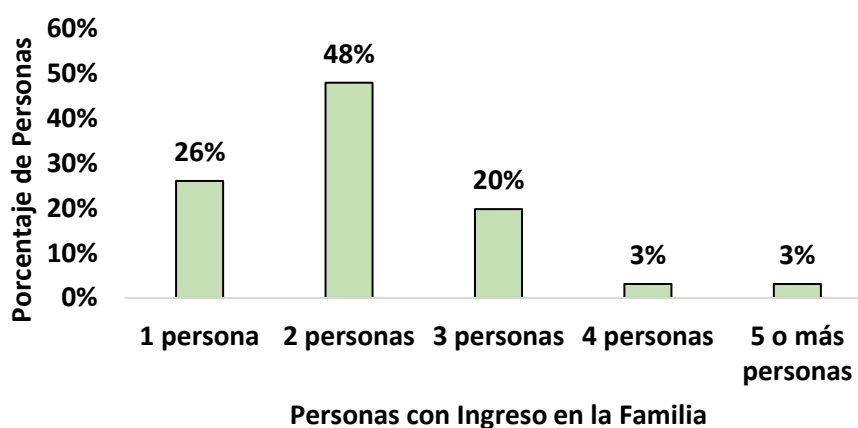


Figura No 11. Distribución de las personas según la cantidad de personas con ingresos en la familia, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Adicionalmente, la figura No 11 muestra que, de forma general, en la mayoría de los hogares son 2 las personas que laboran y registran ingresos. También se puede indicar que el 94% de los hogares presentan entre 1 y 3 personas que registran ingresos.

Tabla No 3. Distribución de las personas de acuerdo con el acceso a internet, situación laboral actual, afectación por la pandemia y deudas no hipotecarias, 2021.

Pregunta	No		Sí		Total	
	n	%	n	%	n	%
¿Usted tiene internet en su hogar?	6	6%	90	94%	96	100%
¿Labora actualmente?	31	32%	65	68%	96	100%
¿En los últimos 3 meses ha tenido una disminución de jornada laboral o disminución de los ingresos debido a la pandemia?	65	68%	31	32%	96	100%
¿Usted o en su hogar deben de pagar prestamos no hipotecarios por más de un 35 % de sus ingresos mensuales?	68	71%	28	29%	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Finalmente, la tabla No 3 muestra las proporciones de hogares que poseen servicios como internet, la situación laboral actual y el impacto de la pandemia sobre los hogares. Se concluye que en la muestra la mayoría de los hogares tiene acceso a internet (94%), un 68% de las personas se encuentra laborando actualmente y un 32% de ellas ha sido afectada laboralmente por la pandemia. Además, se observa que solo un 29% de las personas afirma que su nivel de endeudamiento, fuera del pago de hipotecas, supera el 35% de sus ingresos.

4.1.3. Seguridad Alimentaria

Para evaluar la seguridad alimentaria en los hogares de las personas entrevistadas, se utiliza la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (FAO, 2012).

Tabla No 4. Distribución de las personas de acuerdo con las preguntas de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, 2021.

Ítem	Pregunta	No		Sí		Total	
		n	%	n	%	n	%
1	En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted se preocupó de que los alimentos se acabaran en su hogar?	64	67%	32	33%	96	100%
2	En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿En su hogar se quedaron sin alimentos?	92	96%	4	4%	96	100%
3	En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿En su hogar dejaron de tener una alimentación saludable y balanceada?	77	80%	19	20%	96	100%
4	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?	74	77%	22	23%	96	100%
5	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?	90	94%	6	6%	96	100%
6	En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?	86	90%	10	10%	96	100%
7	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?	87	91%	9	9%	96	100%
8	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 todo un día?	93	97%	3	3%	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

A partir de las preguntas contenidas en la escala (ver tabla No 4), se logra clasificar los hogares de las personas entrevistadas en cuatro niveles: seguridad, inseguridad leve, inseguridad moderada e inseguridad severa.

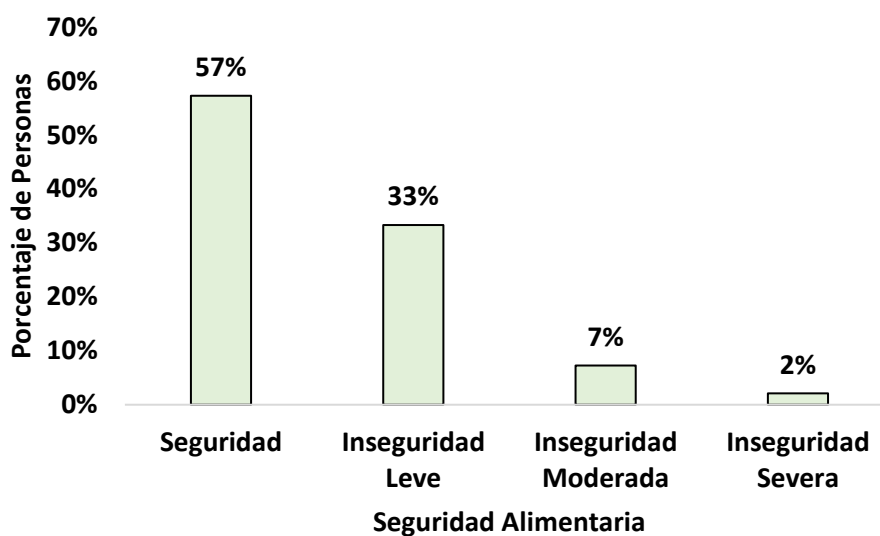


Figura No 12. Distribución de las personas según el resultado agrupado de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura No 12 muestra que, del total de la muestra, un 57% se podría calificar como hogares donde no existe problemas de inseguridad alimentaria. Lo anterior implica que, un 43% de los hogares representados en la muestra presenta algún grado de inseguridad, siendo la inseguridad leve el caso más frecuente.

4.1.4. Hábitos de Compra

Por otra parte, se consulta a las personas una serie de preguntas asociadas a los hábitos de compra de alimentos, esto con el objetivo de comprender de mejor manera el acceso a los alimentos que tienen estas personas.

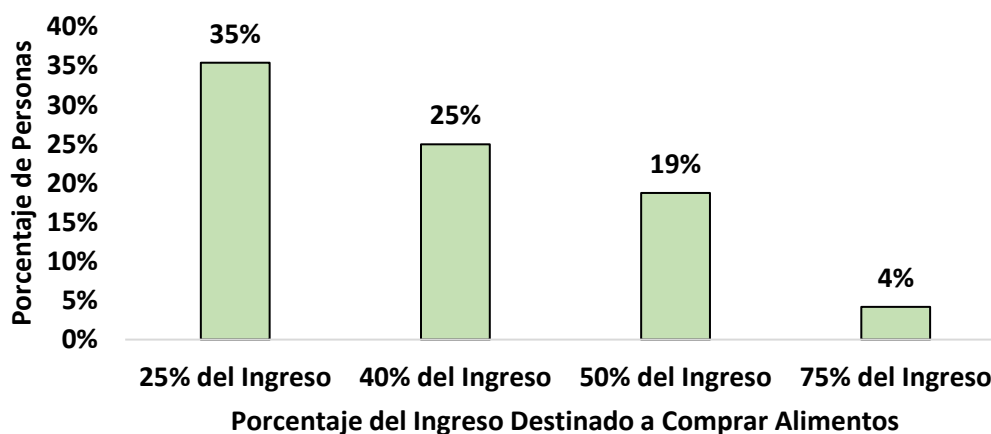


Figura No 13. Distribución de las personas según el porcentaje del ingreso destinado a comprar alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura No 13 muestra cuales son los porcentajes de ingreso que dedican los entrevistados a la compra de alimentos, es claro que dicho porcentaje representa un nivel importante en la mayoría de los casos. Se observa que en general el gasto en alimentos representa al menos un 50% del ingreso percibido.

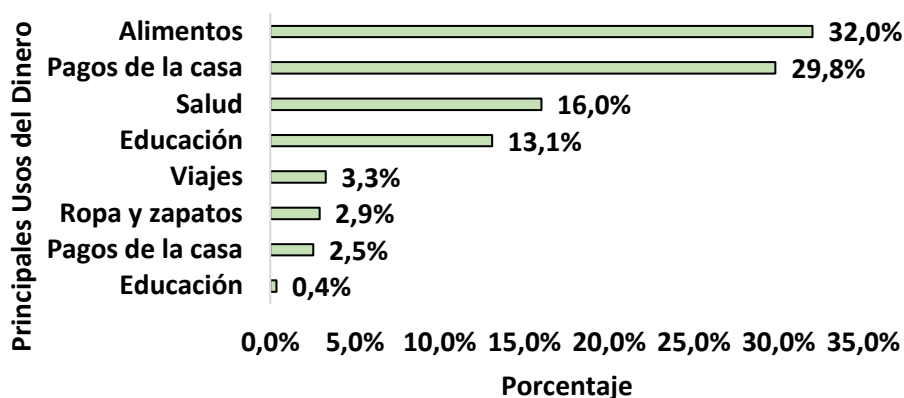


Figura No 14. Principales usos del dinero en los hogares de las personas entrevistadas, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Lo anterior se comprueba en la figura No 14, donde se muestra cuáles son los principales usos del dinero por parte de las personas. Queda claro que entre los principales usos se encuentra la compra de alimentos, los pagos de la casa, los gastos de salud y educación.

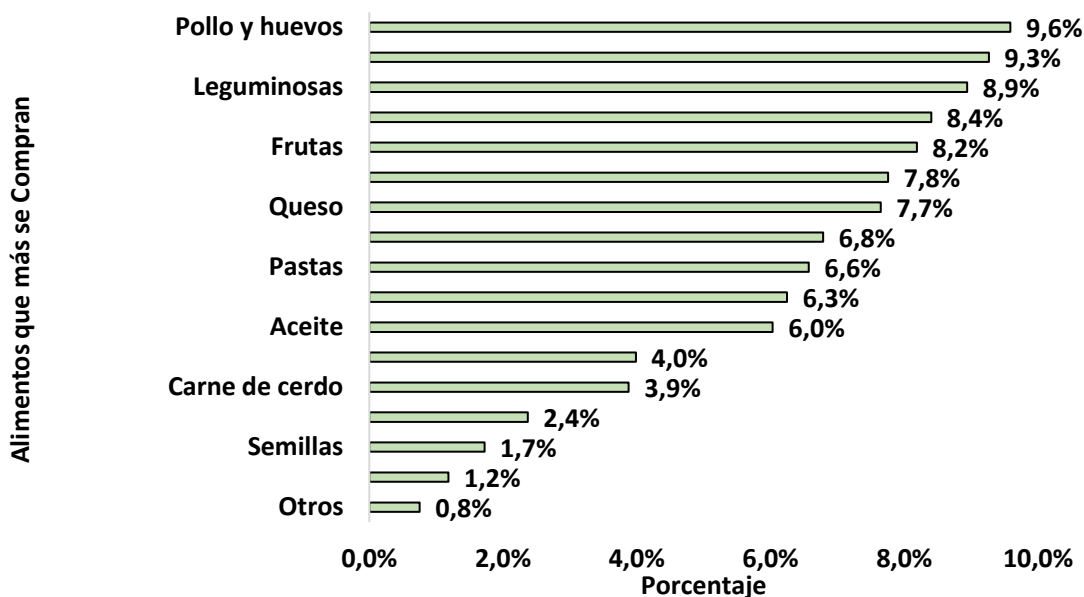


Figura No 15. Alimentos que más se compran en los hogares de las personas entrevistadas,

2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Los principales alimentos que se compran con el ingreso se observan en la figura No 15, entre ellos se encuentra el pollo y huevos, vegetales, leguminosas, arroz, frutas, maíz y queso.

Mientras que los alimentos que menos se compran son la repostería, galletas, semillas, gaseosas y otros.

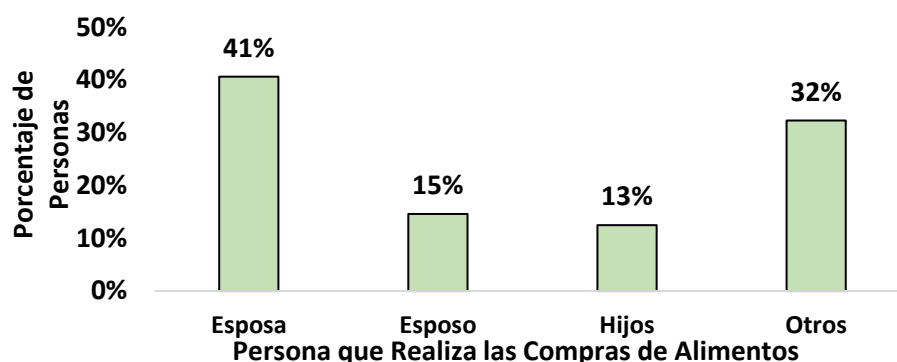


Figura No 16. Distribución de las personas según el encargado de realizar las compras de alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Respecto a los encargados de realizar las compras, se observa que en general las compras las realizan el esposo(a) u otra persona (ver figura No 16), lo hijos corresponde a la opción menos frecuente.

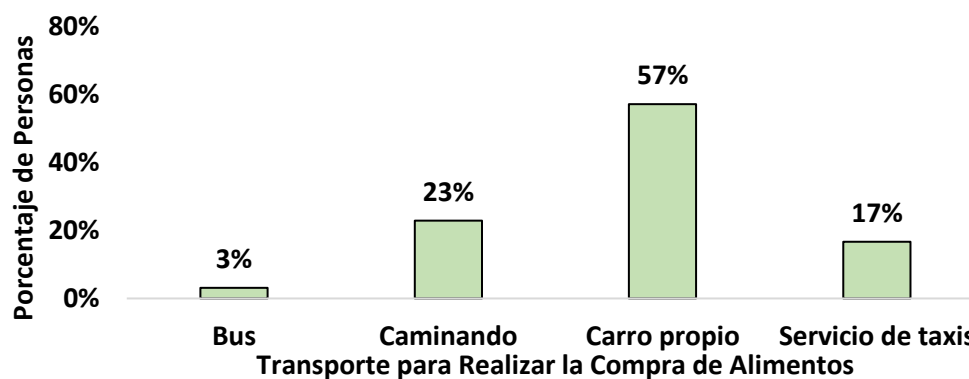


Figura No 17. Distribución de las personas según el medio de transporte para realizar las compras de alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Además, se encontró que las principales formas de transportarse para ir a comprar alimentos son mediante el vehículo propio, caminando o mediante taxis (ver figura No 17).

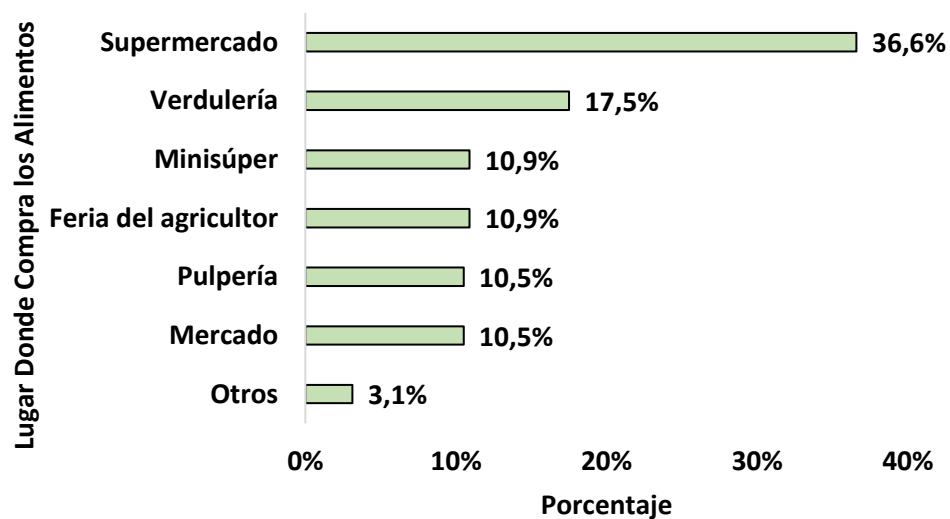


Figura No 18. Lugares donde las personas compran sus alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Los lugares donde la mayoría de las personas compra sus alimentos son los supermercados y las verdulerías. Los minisúper, la feria del agricultor, las pulperías y el mercado son opciones que se utilizan con menor frecuencia (ver figura No 18).

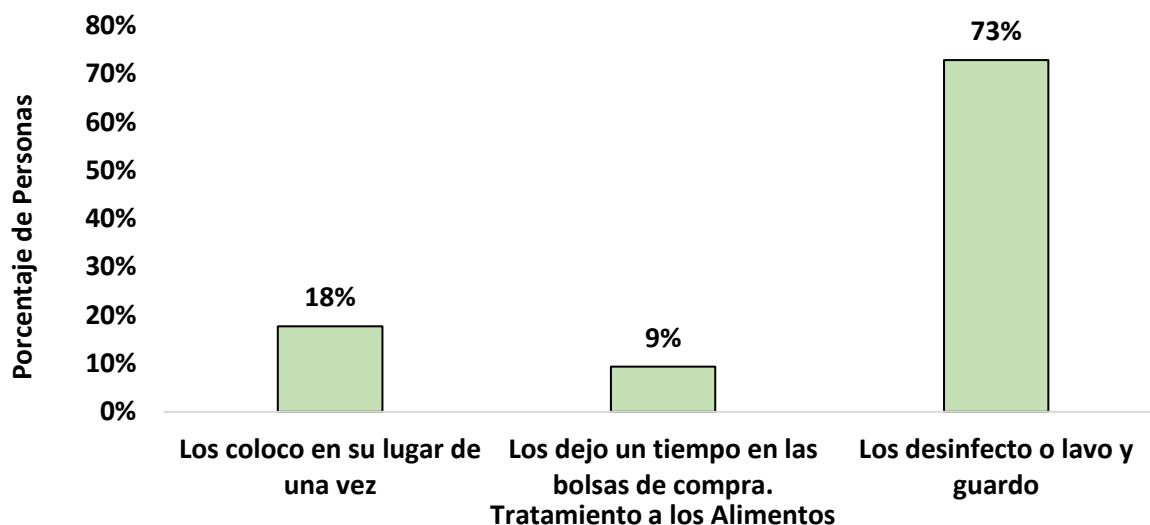


Figura No 19. Distribución de las personas según el tratamiento a las compras de alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Por otra parte, la figura No 19 muestra el tratamiento a los alimentos una vez comprados. Se observa que en mayor parte (73%) las personas se encargan de desinfectar o lavar los alimentos antes de guardarlos. Pero existe un 18% de personas que luego de comprarlos los colocan de una vez en su lugar.

Finalmente, de forma complementaria se consultó a las personas sobre el acceso a ayuda social, la presencia de seguro social y si acostumbran a tener una huerta en el hogar. Respecto a la ayuda social se observa que solo un 2% de las personas afirma recibir ayuda social, un 90% afirma que tiene seguro social y que solo un 15% de los hogares acostumbra a tener una huerta (ver tabla No 5).

Tabla No 5. Distribución de las personas de acuerdo con la presencia de ayuda social, seguro social y la presencia de huertas en el hogar, 2021.

Pregunta	No		Sí		Total	
	n	%	n	%	n	%
¿En su familia se reciben alimentos de alguna organización de ayuda social?	94	98%	2	2%	96	100%
¿Usted tiene seguro con la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)?	10	10%	86	90%	96	100%
¿Tiene huerta en su hogar?	82	85%	14	15%	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Entre los alimentos cultivados en una huerta más mencionados, se encuentran los siguientes: el culantro, el apio, los árboles frutales, el tomillo, el chile dulce, entre otros.

4.1.5. Hábitos Alimentarios

Esta sección se enfoca en el análisis de los hábitos alimentarios de las personas entrevistadas.

Para ello se consulta especialmente sobre los tiempos de comida que realiza la persona, el consumo de alimentos entre comidas, la frecuencia de consumo de un grupo de alimentos de interés, el consumo de agua, sal y azúcar, entre otras preguntas.

Tabla No 6. Distribución de las personas de acuerdo con los tiempos de comida que realizan, 2021.

Tiempo de Comida	No		Sí		Total	
	n	%	n	%	n	%
Desayuno	1	1%	95	99%	96	100%
Merienda de la mañana	48	50%	48	50%	96	100%
Almuerzo	2	2%	94	98%	96	100%
Merienda de la tarde	27	28%	69	72%	96	100%
Cena	11	11%	85	89%	96	100%
Merienda nocturna	83	86%	13	14%	96	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Como primer punto se analiza cuáles son los tiempos de comida más frecuentes en los entrevistados. La tabla No 6 muestra que los tiempos de comida más frecuentes son el desayuno, almuerzo y cena. Además, entre las meriendas se encuentra que la más frecuente es la merienda de la tarde y la menos frecuente es la merienda nocturna.

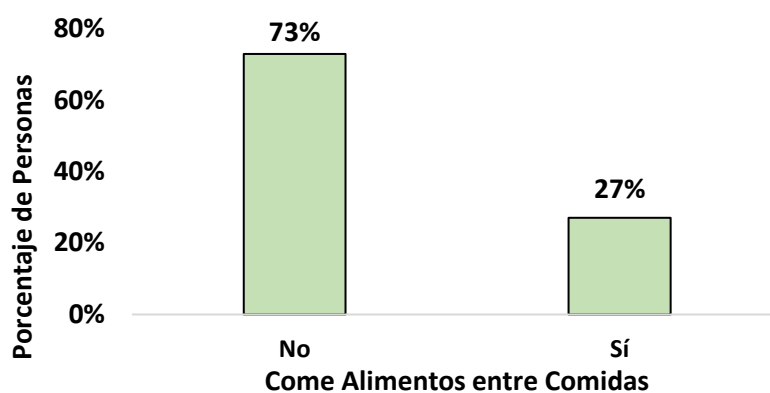


Figura No 20. Distribución de las personas según el consumo de alimentos entre comidas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Adicionalmente, la figura No 20 muestra que del total de entrevistados un 27% afirma comer alimentos entre los tiempos de comida antes mencionados.

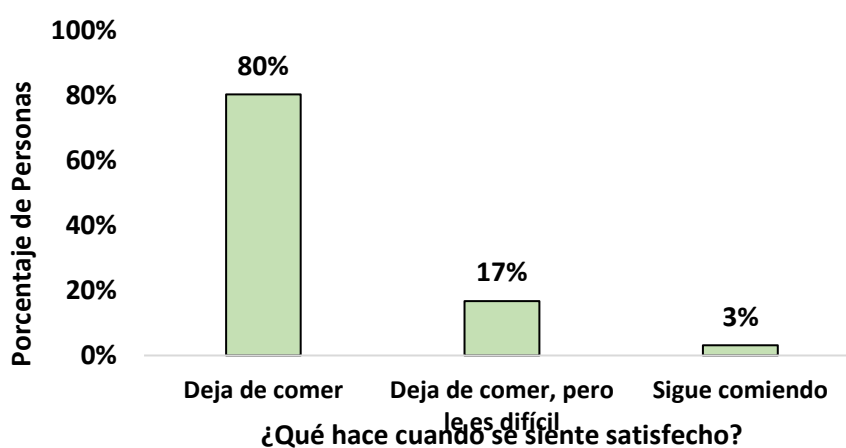


Figura No 21. Distribución de las personas según las acciones cuando la persona se siente satisfecha, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Mientras que cuando las personas se sienten satisfechos, la mayoría de las personas dejan de comer, solo un 3% de los entrevistados afirma que continúa comiendo a pesar de ya estar satisfecho (ver figura No 21).

Tal como se menciona anteriormente, se evalúan los hábitos alimenticios a través del consumo de un grupo de alimentos de interés para la investigación. Los grupos de alimentos son los siguientes: frutas y vegetales, lácteos, alimentos harinosos, leguminosas, productos de panadería, carnes y embutidos, comida rápida y bebidas. Al respecto las tablas No 7, No8, No 9 y No 10 muestran la frecuencia de consumo para cada uno de los grupos de alimentos establecidos.

Tabla No 7. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de fruta y vegetales, y el consumo de leche y sus derivados, 2021.

Consumo de Alimentos	Total	
	n	%
Porciones de fruta y vegetales consumidas diariamente		
2 o 3 porciones	84	88%
4 o 5 porciones	10	10%
6 o más porciones	2	2%
Porciones de leche o sus derivados consumidos diariamente		
1 o 2 porciones	87	91%
3 o 4 porciones	8	8%
5 o 6 porciones	1	1%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Por ejemplo, la tabla No 7 muestra que el consumo de frutas y verduras en general se realiza generalmente mediante el consumo de 2 o 3 porciones diarias. Mientras que el consumo de lácteos se realiza en general mediante 1 o 2 porciones diarias.

Tabla No 8. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de alimentos harinosos, leguminosas y productos de panadería, 2021.

Consumo de Alimentos	Total	
	n	%
Consumo diario de alimentos harinosos		
No consume	0	0%
1 o 2 veces	67	70%
3 o 4 veces	26	27%
5 o 6 veces	3	3%
Consumo diario de leguminosas		
No consume	10	10%
1 o 2 veces	71	74%
3 o 4 veces	15	16%
5 o 6 veces	0	0%
Consumo diario de productos de panadería		
No consume	23	24%
1 o 2 veces	68	71%
3 o 4 veces	5	5%
5 o 6 veces	0	0%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Por su parte, la tabla No 8 muestra que el consumo de alimentos harinosos como el arroz, la papa o la yuca se realiza principalmente entre 1 o 2 veces al día, lo mismo sucede con el consumo de leguminosas y los productos de panadería.

Tabla No 9. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de carnes y embutidos,
2021.

Consumo de Alimentos	Total	
	n	%
Consumo semanal de carne de res		
No consume	8	8%
1 o 2 veces	64	67%
3 o 4 veces	21	22%
5 o 6 veces	3	3%
7 o más veces	0	0%
Consumo semanal de pollo		
No consume	3	3%
1 o 2 veces	56	58%
3 o 4 veces	30	31%
5 o 6 veces	7	7%
7 o más veces	0	0%
Consumo semanal de huevos		
No consume	4	4%
1 o 2 veces	28	29%
3 o 4 veces	27	28%
5 o 6 veces	24	25%
7 o más veces	13	14%
Consumo semanal de cerdo		
No consume	32	33%
1 o 2 veces	60	63%
3 o 4 veces	4	4%
5 o 6 veces	0	0%
7 o más veces	0	0%
Consumo semanal de pescado		
No consume	32	33%
1 o 2 veces	58	60%
3 o 4 veces	6	6%
5 o 6 veces	0	0%
7 o más veces	0	0%
Consumo semanal de embutidos		
No consume	30	31%
1 o 2 veces	54	56%
3 o 4 veces	10	10%
5 o 6 veces	2	2%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Adicionalmente, la tabla No 9 muestra que el consumo semanal de carnes y embutidos. Se observa que, la carne de res y el pollo se consumen generalmente de 1 a 4 veces por semana. El consumo de huevos es mucho más generalizado durante toda la semana, incluyendo casos de consumo diario. Por su parte el cerdo, el pescado y los embutidos son los únicos alimentos en la tabla con proporciones de no consumo cercanas al 30%.

Tabla No 10. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de comida rápida y bebidas, 2021.

Consumo de Alimentos	Total	
	n	%
Consumo semanal de comida rápida		
No consume	30	31%
1 o 2 veces	64	67%
3 o 4 veces	2	2%
5 o 6 veces	0	0%
7 o más veces	0	0%
Consumo semanal de refrescos gaseosos		
No consume	38	40%
1 o 2 veces	40	42%
3 o 4 veces	11	11%
5 o 6 veces	2	2%
7 o más veces	5	5%
Consumo semanal de refresco natural casero		
No consume	22	23%
1 o 2 veces	32	33%
3 o 4 veces	18	19%
5 o 6 veces	17	18%
7 o más veces	7	7%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Finalmente, la tabla No 10 muestra que el consumo semanal de comida rápida y refrescos. Se observa que, el consumo de comida rápida sucede generalmente de 1 a 2 veces por semana. El consumo de gaseosas se distribuye generalmente entre 1 a 2 veces por semana y existe la

presencia de un 40% de respuestas asociadas al no consumo. Por su parte, el consumo de refrescos naturales casero es mucho más amplio que las gaseosas.

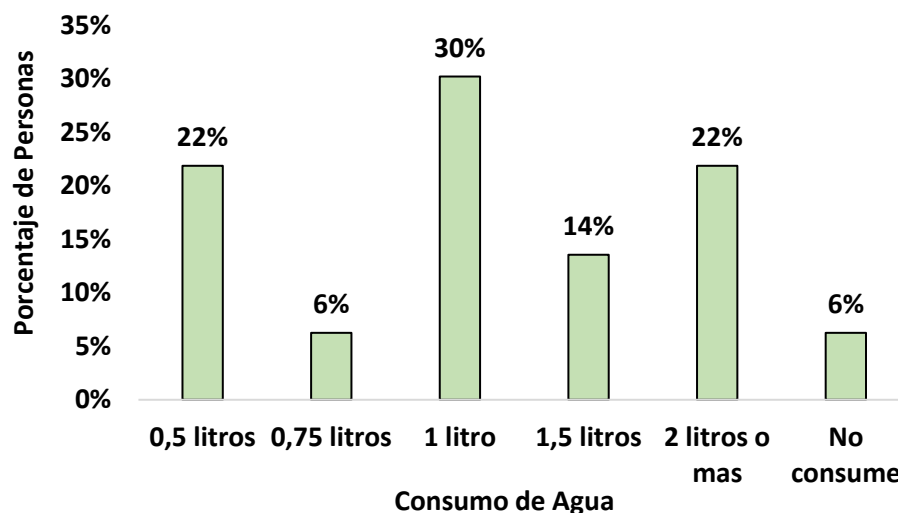


Figura No 22. Distribución de las personas según el consumo de agua, 2021. Fuente:

Elaboración propia, 2021.

Adicionalmente, se consulta sobre el consumo diario de agua, al respecto la figura No 22 muestra que las personas se agrupan en 3 cantidades de consumo principalmente: 0.5, 1 y 2 o más litros.

Tabla No 11. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de azúcar y sal, 2021.

Consumo de Alimentos	Total	
	n	%
Consumo de azúcar		
No	30	31%
Sí	66	69%
Consumo de sustituto de azúcar		
No	74	77%
Sí	22	23%
Añade sal a las comidas preparadas		
No	84	88%
Sí	12	13%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Por otra parte, la tabla No 11 muestra las respuestas sobre el consumo de azúcar, sustituto y consumo de sal adicional a las comidas ya preparadas. Se observa que una gran mayoría de las personas sí consumo azúcar (69%), pero solo un 23% utiliza sustituto. Además, solo un 13% de las personas indica que sí agrega sal a las comidas ya preparadas.

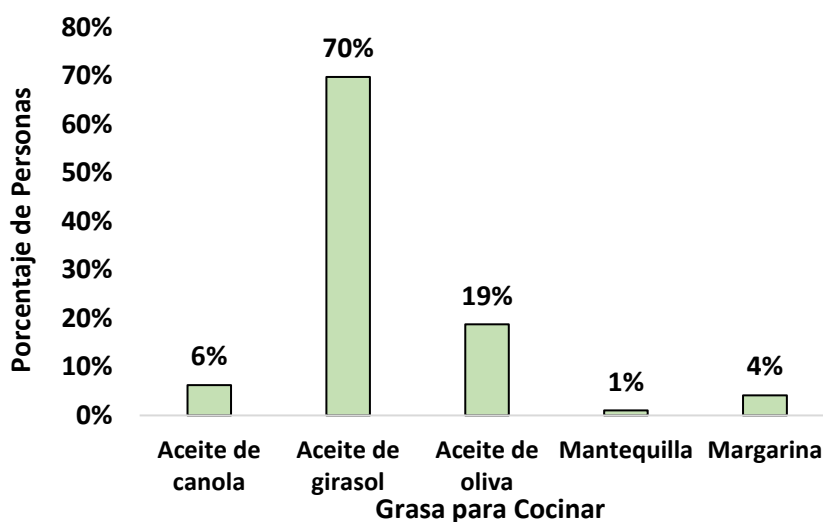


Figura No 23. Distribución de las personas según la grasa que utiliza para cocinar, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Respecto a la grasa más utilizada para cocinar se encuentra que el aceite de girasol, oliva y canola son las principales opciones utilizadas en la muestra (ver figura No 23).

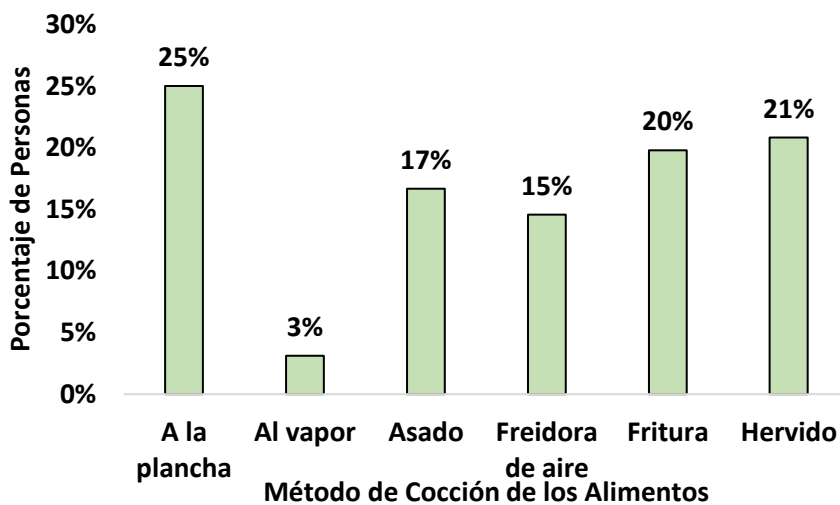


Figura No 24. Distribución de las personas según el método de cocción de los alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Respecto al método de cocción de los alimentos se encuentran varias opciones: a la plancha, seguido de la cocción hervida y fritura. Se observa también que con una leve menor importancia se encuentra el uso de la freidora de aire y los alimentos asados (ver figura No 24).

4.2. Relaciones de interés

Para evaluar de manera formal algunas relaciones de interés en el estudio: relacionar la seguridad alimentaria con factores socioeconómicos y la seguridad alimentaria y los aspectos socioeconómicos con los hábitos alimentarios de las personas adultas, se utilizan dos tipos de pruebas estadísticas.

La primera corresponde a la prueba Chi Cuadrado de Independencia, en ella se evalúa la relación que existe entre dos variables categóricas. Es decir, dos variables cualitativas que tiene cada una un número específico de clasificaciones. Su cálculo interno relaciona la tabla cruzada de los conteos observados en la muestra contra una tabla equivalente donde se asume que los conteos suceden sin ninguna relación o de forma aleatoria.

La distribución de probabilidad del estadístico muestral corresponde a una distribución de probabilidad Chi Cuadrado. La hipótesis nula de la prueba se asocia a la siguiente afirmación: las variables asociadas son independientes (no existe relación entre ellas).

La segunda prueba corresponde a la prueba ANOVA. En esta prueba se permite evaluar la posible relación que existe entre una variable cualitativa con un número específico de categorías contra una variable cuantitativa. Su cálculo interno compara el promedio de la variable cuantitativa sobre cada una de las categorías de la primera variable. La distribución de probabilidad del estadístico muestral corresponde a una distribución de probabilidad F.

La hipótesis nula de la prueba se asocia a la siguiente información: los promedios de la variable cuantitativa son iguales para cada una de las categorías de la variable cualitativa (no existe relación entre ellas). Para ambas pruebas se utilizará un nivel de significancia del 5%,

es decir, por lo cual, para encontrar relaciones significativas entre las variables, el valor p de la prueba debe ser inferior a 5%.

4.2.1. Seguridad alimentaria y factores socioeconómicos

En esta sección se relacionan el resultado encontrado sobre la seguridad alimentaria contra los principales factores socioeconómicos de las personas entrevistadas. Específicamente, el ingreso mensual reportado, el endeudamiento a parte de las hipotecas y la afectación laboral de la pandemia.

Como primer punto y para mejorar la interpretación del análisis, se recodifica la variable asociada a la seguridad alimentaria en dos categorías: la primera comprende a las personas que presentan seguridad alimentaria y la segunda comprende a las personas que presentan algún nivel de inseguridad alimentaria. Seguido, se analiza el comportamiento de la proporción de casos de personas con algún nivel de inseguridad alimentaria de acuerdo con los rangos de ingreso establecidos en el cuestionario.

Por su parte, la evidencia descriptiva parece indicar que el efecto de la inseguridad es marcadamente importante en los ingresos iguales o inferiores a 450 mil colones y que tiende a disminuir en ingresos superiores a dicho monto. Por esto se decide, recodificar la variable de ingresos en dos categorías: las personas que tienen ingresos iguales o inferiores a 450 mil colones y las personas que tiene ingresos superiores a ese monto.

Para estudiar el efecto que tiene el nivel de ingreso sobre la presencia o no de inseguridad alimentaria, se utiliza la prueba de independencia Chi Cuadrado, de forma que se compare la

frecuencia de ocurrencia de personas con inseguridad alimentaria bajo los distintos niveles de ingreso.

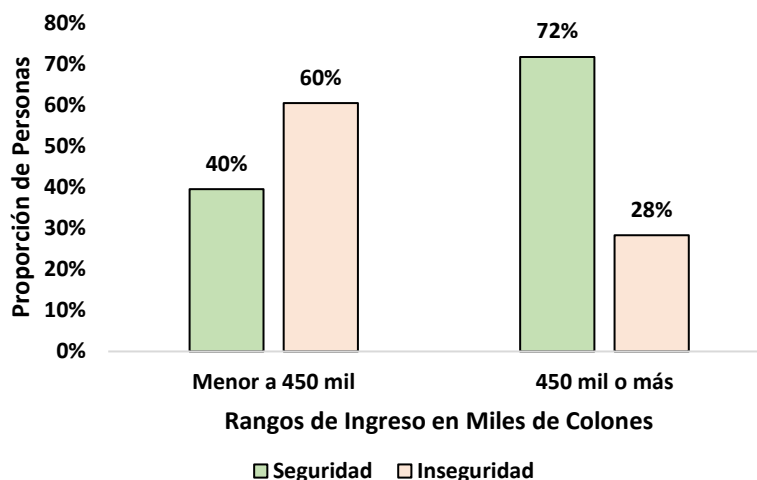


Figura No 25. Relación entre el nivel de inseguridad alimentaria según los ingresos, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura No 25 muestra que, dentro del grupo de personas con ingresos iguales o inferiores a 450 mil colones, la proporción de personas con algún nivel de inseguridad alimentaria es de 60%.

Mientras que, dentro del grupo de personas con ingresos superiores a los 450 mil colones, la proporción de personas con algún nivel de inseguridad alimentaria es de 28%. En este caso, la prueba indica que sí existe una asociación estadísticamente significativa entre la inseguridad alimentaria y el nivel de ingreso económico, debido a que su valor p es inferior a 0.05 (Chi=8.76; grados libertad=1; valor p=0.00).

Por su parte, para estudiar el efecto que tiene la afectación laboral de la pandemia sobre la presencia o no de inseguridad alimentaria, se utiliza también la prueba de independencia Chi Cuadrado, de forma que se compare la frecuencia de ocurrencia de personas con inseguridad alimentaria bajo la respuesta de la afectación de la pandemia.

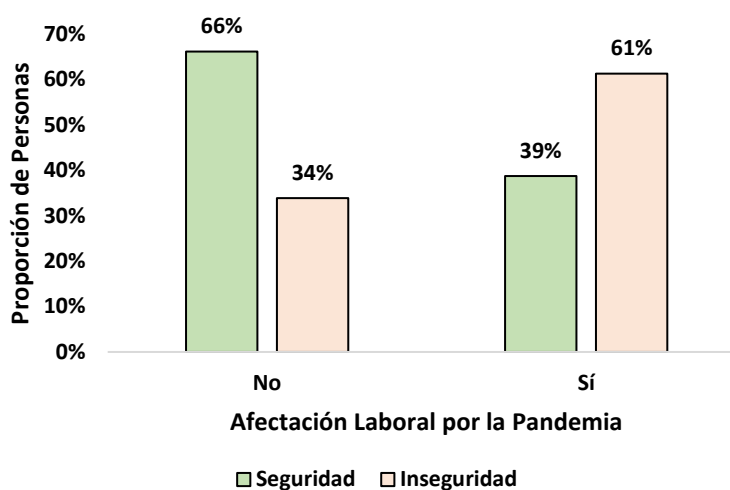


Figura No 256. Relación entre el nivel de inseguridad alimentaria según la afectación laboral de la pandemia en la población en estudio, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura N° 26 muestra que, dentro del grupo de personas que no fueron afectadas laboralmente por la pandemia, la proporción de personas con algún nivel de inseguridad alimentaria es de 34%.

Mientras que, dentro del grupo de personas que sí fueron afectadas laboralmente por la pandemia, la proporción de personas con algún nivel de inseguridad alimentaria es de 61%.

En este caso, la prueba indica que sí existe una asociación estadísticamente significativa entre la inseguridad alimentaria y la afectación laboral de la pandemia, debido a que su valor p es inferior a 0.05 (Chi=5.38; grados libertad=1; valor p=0.02).

Finalmente, para estudiar el efecto que tiene el endeudamiento sobre la presencia o no de inseguridad alimentaria, se utiliza también la prueba de independencia Chi Cuadrado, de forma que se compare la frecuencia de ocurrencia de personas con inseguridad alimentaria bajo la respuesta sobre el endeudamiento.

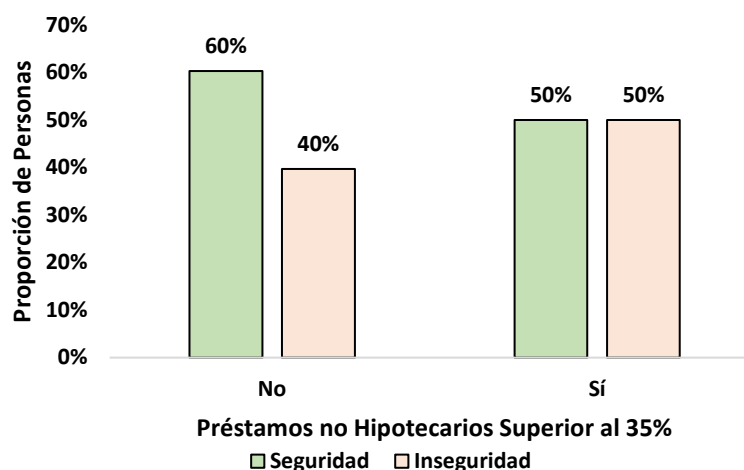


Figura No 27. Relación entre el nivel de inseguridad alimentaria según la presencia de deudas no hipotecarias superiores al 35% de los ingresos mensuales, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

La figura N° 27 muestra que, dentro del grupo de personas que no tienen deudas no hipotecarias superiores al 35% de los ingresos mensuales, la proporción de personas con algún nivel de inseguridad alimentaria es de 40%.

Mientras que, dentro del grupo de personas que sí tienen deudas no hipotecarias superiores al 35% de los ingresos mensuales, la proporción de personas con algún nivel de inseguridad alimentaria es de 50%. En este caso, la prueba indica que, a pesar de la diferencia observada en la muestra, no existe una asociación estadísticamente significativa entre la inseguridad

alimentaria y la presencia de endeudamiento, debido a que su valor p es superior a 0.05 (Chi=0.48; grados libertad=1; valor p=0.048).

4.2.2. Hábitos alimentarios y factores socioeconómicos

En esta sección se relaciona la frecuencia de consumo de alimentos respecto al nivel de ingreso de las personas. De manera que se pueda buscar evidencia de si el nivel de ingreso afecta de alguna manera los hábitos de consumo de las personas.

Para cumplir con lo anterior, se les brindó a las personas entrevistadas un cuestionario con una serie de preguntas asociadas a la frecuencia de consumo de 14 alimentos de interés y a partir de las respuestas obtenidas se construyeron puntajes estandarizados (Dodge, 2004) a nivel de individuo, de manera que se pueda resumir la frecuencia de consumo que tienen los entrevistados en cada uno de los grupos de interés y ordenar los individuos de acuerdo con su mayor o menor frecuencia de consumo.

Tabla No 12. Resultados de las pruebas ANOVA entre los puntajes de consumo y el nivel de ingreso de las personas, 2021.

Alimento	Promedio del Puntaje por Grupo de Ingresos		F	Valor p
	Menos de 450 mil	450 mil o más		
Frutas y Vegetales	0.12	1.23	7.44	0.01
Lácteos	0.47	0.57	0.08	0.77
Alimentos Harinosos	1.16	2.08	2.80	0.10
Leguminosas	4.88	5.57	1.71	0.19
Productos Panadería	3.84	4.25	0.61	0.44
Carne de Res	3.57	4.34	3.34	0.07
Pollo	4.42	5.03	1.77	0.19
Huevos	4.65	5.94	5.34	0.02
Carne de Cerdo	3.49	3.58	0.03	0.86
Pescado	3.26	3.96	1.46	0.23
Embutidos	2.64	2.89	0.29	0.59
Comida Rápida	3.49	3.58	0.03	0.85
Bebidas Preparadas	1.92	2.59	1.64	0.20
Bebidas Caseras	3.66	3.96	0.22	0.64

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Al respecto, la Tabla N° 12 contiene los promedios de los distintos puntajes de consumo según el nivel de ingresos de las personas entrevistadas. Se observa por ejemplo que el puntaje de consumo de frutas y verduras tiende a aumentar conforme mayor es ingreso. De forma descriptiva, todos los puntajes de consumo de los distintos alimentos aumentan (aunque sea de forma leve) con forme aumenta el ingreso.

Para evaluar si estas relaciones son estadísticamente significativas, se calcula para cada grupo de alimentos una prueba ANOVA, la cual compara los promedios del puntaje de consumo respecto al nivel de ingreso. En este caso, solo los consumos de frutas y vegetales, carnes de res y huevos obtienen valores p de la prueba inferiores a 0.05 (o menores al 0.1 en el caso de

la carne de res). Por lo tanto, para estos alimentos es posible concluir que sí existen relaciones estadísticamente significativas entre el consumo y el nivel de ingreso.

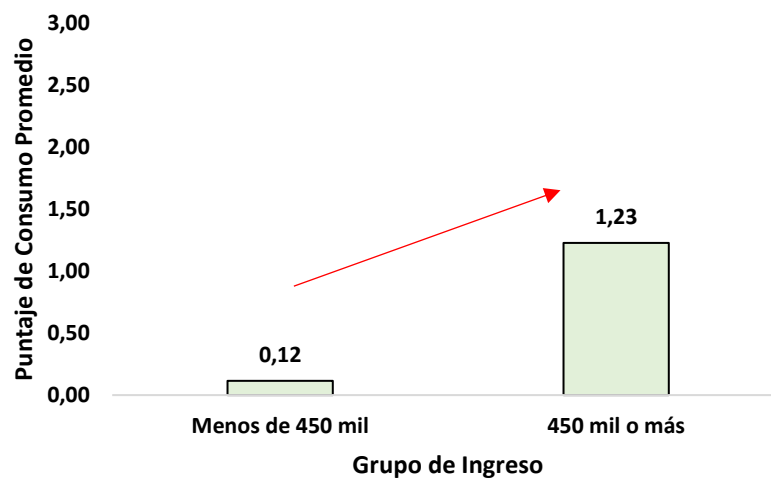


Figura No 2826. Relación entre el puntaje de consumo de frutas y verduras según el nivel de ingreso, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

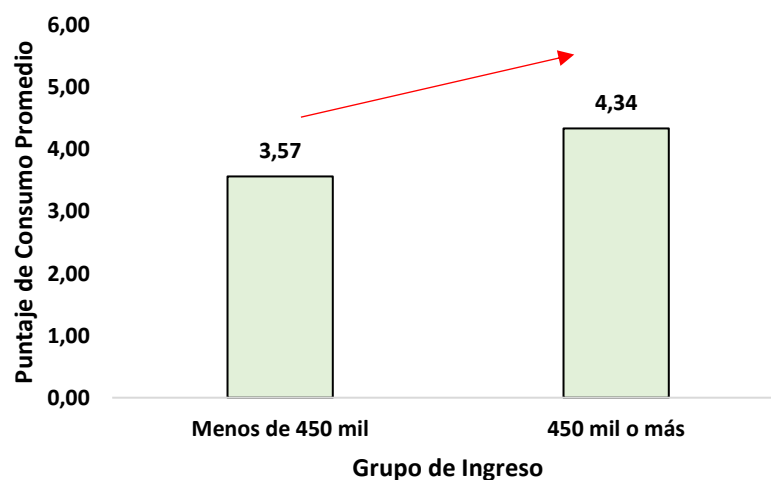


Figura No 2927. Relación entre el puntaje de consumo de carne de res según el nivel de ingreso, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

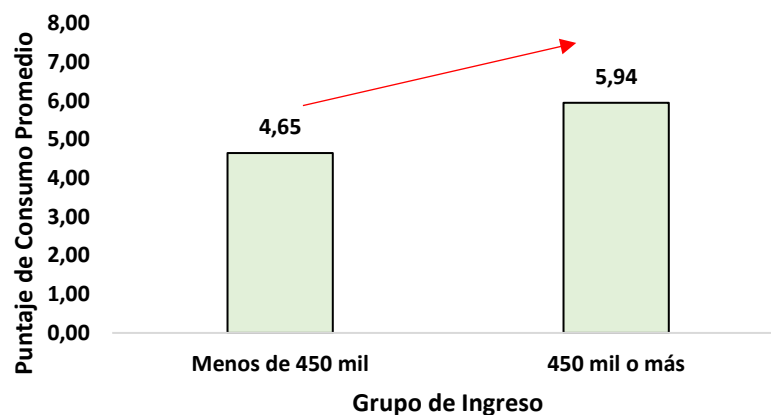


Figura No 30. Relación entre el puntaje de consumo de huevos según el nivel de ingreso, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Las figuras N° 28, N° 29 y N° 30 muestran el comportamiento detallado del consumo de alimentos de todas las personas respecto al grupo de nivel de ingreso al que pertenecen.

4.2.3. Hábitos alimentarios y seguridad alimentaria

En esta sección se relaciona la frecuencia de consumo de alimentos respecto a la seguridad alimentaria de las personas. De manera que se pueda buscar evidencia de si la seguridad alimentaria afecta de alguna manera los hábitos de consumo de las personas.

Tabla No 13. Resultados de las pruebas ANOVA entre los puntajes de consumo y el nivel de inseguridad alimentaria de las personas, 2021.

Alimento	Promedio del Puntaje por Seguridad Alimentaria		F	Valor P
	Seguridad	Inseguridad		
Frutas y Vegetales	1.00	0.37	2.28	0.13
Lácteos	0.45	0.61	0.19	0.66
Alimentos Harinosos	1.82	1.46	0.41	0.52
Leguminosas	5.18	5.37	0.12	0.73
Productos Panadería	3.64	4.63	3.71	0.06
Carne de Res	4.48	3.33	7.65	0.01
Pollo	5.27	4.07	7.17	0.01
Huevos	5.23	5.55	0.31	0.58
Carne de Cerdo	3.91	3.05	2.41	0.12
Pescado	3.91	3.29	1.10	0.30
Embutidos	2.85	2.68	0.12	0.73
Comida Rápida	3.55	3.54	0.00	0.99
Bebidas Preparadas	2.09	2.56	0.78	0.38
Bebidas Caseras	3.82	3.84	0.00	0.97

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Al respecto, la Tabla No 13 contiene los promedios de los distintos puntajes de consumo según el nivel de inseguridad alimentaria. Se observa por ejemplo que el puntaje de consumo de productos de panadería tiende a aumentar conforme se pasa de seguridad alimentaria al grupo de inseguridad alimentaria. De forma descriptiva, dependiendo del tipo de alimento, los puntajes de consumo de los distintos alimentos aumentan o disminuyen según el nivel de inseguridad. Es posible que cuando se trate de un bien considerado como inferior, conforme aumenta la inseguridad, aumenta su consumo.

Mientras que, si se trata de un bien superior, conforme aumenta la inseguridad, disminuye su consumo. Para evaluar si estas relaciones son estadísticamente significativas, se calcula para

cada grupo de alimentos una prueba ANOVA, la cual compara los promedios del puntaje de consumo respecto al nivel de inseguridad. En este caso, solo los consumos de productos de panadería, carne de res y pollo obtienen valores p de la prueba inferiores a 0.05 (o inferiores a 0.1 en el caso de productos de panadería). Por lo tanto, para estos alimentos es posible concluir que sí existen relaciones estadísticamente significativas entre el consumo y el nivel de inseguridad.

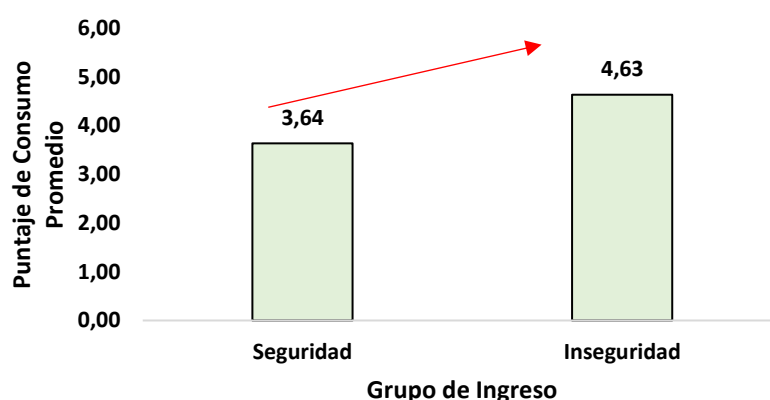


Figura No 281. Relación entre el puntaje de consumo de productos de panadería según la inseguridad alimentaria, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

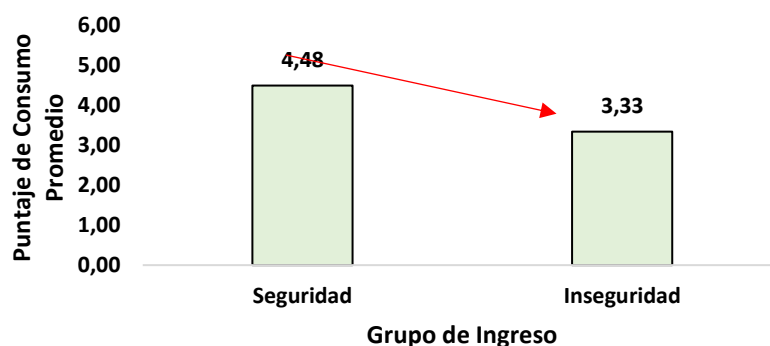


Figura No 292. Relación entre el puntaje de consumo de carnes de res según la inseguridad alimentaria, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

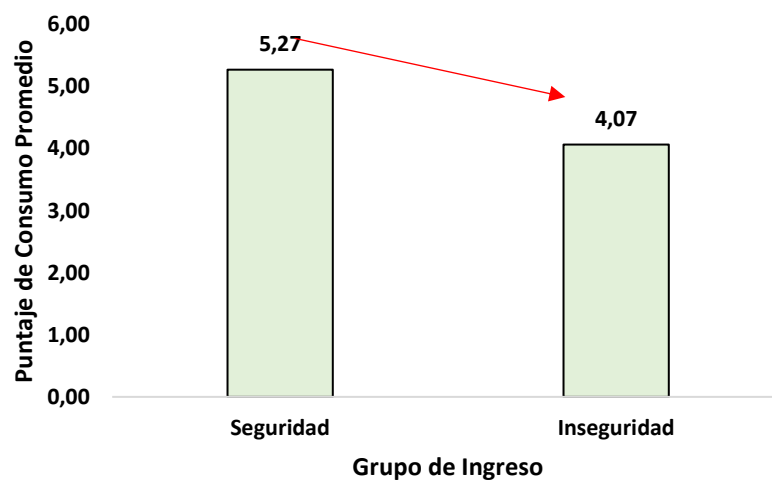


Figura No 33. Relación entre el puntaje de consumo de pollo según la inseguridad alimentaria, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Las figuras No 31, No 32 y No 33 muestran el comportamiento detallado del consumo de alimentos de todas las personas respecto al grupo de nivel de inseguridad al que pertenecen. En la figura No 31 se observa como existe una tendencia a aumentar el consumo de productos de panadería, mientras que, en las figuras No 32 y No 33 se observa como existe una tendencia a disminuir el puntaje de consumo de carne de res y pollo conforme se pasa del grupo de seguridad a inseguridad alimentaria.

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

5.1. Discusión e interpretación o explicación de los resultados.

5.1.1. Perfil Sociodemográfico

La población de Cartago es de 342242 adultos con edades de los 20 a 65 años, según datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística y Censos para el año 2020, donde se indica que el 51% son hombres y el 49% son mujeres. (INEC, 2011)

En desempleo en Costa Rica va en aumento, por varios motivos y circunstancias que están pasando actualmente, según los datos que brinda el Instituto Costarricense de Estadística y Censos para el año 2021, el desempleo con respecto al año anterior a un 19,1% aumentando un 6,8% con respecto al trimestre del año 2020; siendo así que de la población en estudio un 34% de las personas están desempleadas. (INEC, 2021)

5.1.2. Perfil Socioeconómico

En la provincia de Cartago, el agua potable se brinda por dos empresas como lo son la Municipalidad de Cartago y Acueductos y Alcantarillados (AyA) siendo así la provincia está casi en su totalidad cubierta con estas empresas. Por lo cual la mayor cantidad de la población indica tener agua por acueducto y no otro medio de agua potable. (Prides, s/f)

La cobertura de electricidad es de un 99,7%, únicamente en la zona del Chirripó de Turrialba la cobertura eléctrica es de un 68,6% por lo cual las personas encuestadas tienen este servicio,

pero solo 1 persona utiliza el gas para la cocción de los alimentos, esto puede ser por los costos de las cocinas o por el costo de la electricidad hoy en día. (Rivas Mora & Solano Abarca, 2019)

En estos momentos la cobertura de internet en el hogar es amplia ya que se tienen distintas empresas que brindan el servicio según la zona como lo son JASEC, Cable Cartago, Cabletica y el Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), al ser tan amplia la cantidad de empresas muchos de los hogares pueden tener este servicio, pero el costo de la vida cada vez más alto y dadas las circunstancias actuales, pocos hogares no toman este servicio como indispensable para su hogar. (Cordero Pérez, 2020)

Debido a la situación que está pasando en el país estos dos últimos años, la población en estudio, ha tenido una disminución o suspensión de sus contratos laborales, esto se da por la readecuación económica que brindo el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS) para las empresas las cuales tienen una disminución de sus ingresos brutos, provocando así una disminución en la expectativa económica costarricense de un 47,9 a un 37%. (Suárez-Espinoza, 2021)

La población costarricense en deudas no hipotecarias, como lo son las tarjetas de créditos llega hasta un 3.68% de PIB para el año 2018, en la población en estudio solo el 29% presentan que pagan más del 35% de sus ingresos en estos préstamos a distintas empresas crediticias, aunque se indica que el incremento por trimestre es del 5,24% y sigue aumentando día con día. (Parreaguirre, 2018)

El sobreendeudamiento de los hogares costarricenses va en aumento ya que las personas utilizan tarjetas de crédito para pagar otras tarjetas de crédito y también recortan el

presupuesto destinado a la alimentación y servicios básicos para pagar los créditos no hipotecarios, llevando así a que las personas lleguen a endeudarse más de un 35 o 40% de sus ingresos mensuales. (Rodríguez, 2019)

Según estudios realizados por la Universidad Nacional (UNA) y el Observatorio Económico y Social (OES) indican que cada año, los ingresos familiares va disminuyendo cada vez más en los hogares costarricenses, por lo cual los ingresos según la encuesta realizada un 39% de la población indican que los ingresos son mayores a los 550 mil colones y entre los 250 mil colones y 550 mil colones. (Morales et al., 2019)

Están muy asociado con la cantidad de personas en los hogares aportan dinero, encontrando que en la mayoría de la población son dos personas las que brindan estos dineros, seguidos por una persona y en poco porcentaje más de tres personas. (Morales et al., 2019)

5.1.3. Seguridad Alimentaria

La zona de Cartago no solo es productora de alimentos como papa, cebolla, chayote, zanahoria entre otros, si no también podemos tener variedad de ellos, por las ventas en ferias o supermercados en los cuales traen alimentos no solo de otras provincias si no que del extranjero, para la medición de la seguridad alimentaria se utiliza la Escala Latinoamericana y del Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA) en donde se brinda una valoración de 0 a 8 puntos según las respuestas que se brinden en cada uno de los casos, dando que 0 significa

seguridad alimentaria, si va de 1 a 8 puntos está en un rango de algún tipo de inseguridad en adultos. (FAO, 2012)

Según los encuestado una porción bastante pequeña (3% que son dos personas) vio afectada su seguridad alimentaria o la de su hogar por motivo de varios factores como son a disponibilidad y el acceso a ellos, en donde se puede categorizar como inseguridad severa.

Una parte de aproximadamente 40% están en inseguridad moderada y leve de los cuales vemos que se presentaron por ocasiones la falta de algún alimento o la disminución de ellos en sus hogares, debemos no solo de tomar en cuenta lo que es la disponibilidad y el acceso de los alimentos si no también que estamos pasando un problema de salud pública con una pandemia a nivel mundial por lo cual algunos alimentos que son importados disminuyeron por estos motivos.

Como se indica este país tiene gran variedad de productos agrícolas, de ganadería, entre otros por lo cual, vemos que el 57% de la población encuestada no presenta ningún tipo de inseguridad alimentaria, o por lo menos no lo perciben de esa forma, se encuentran muchos programas o iniciativas propuestas por distintos grupos como lo son la salud y el agropecuario para ayudar en que no se de unos escases de alimento y provocar una inseguridad alimentaria mayor a la que estamos refiriendo en esta parte de la población. (F. Montero, 2020)

5.1.4. Hábitos de Compra

En el caso del porcentaje de dinero destinado la compra de alimentos es variado ya que eso va según los ingresos y la cantidad de personas que viven en el hogar, en los cuales las personas

encuestadas indican que van de un 25 a 40 % de los ingresos en mayor cantidad, en encuestas realizadas en el país las personas destinan desde el 10.1 % hasta un 38.7 % de sus ingresos, tomando en cuenta que entre menos dinero tengan en el hogar el porcentaje para el gasto alimentario es menor. (INEC, 2019a)

Se encuentra que las personas encuestadas gastan más en alimentos, seguido de pagos de la casa (pagos de servicio público, hipoteca, entre otros), salud y educación ya que estos en la encuesta realizada en el 2018 indican que las personas gastan un aproximado de 10 a 38.1% de los ingresos en alimentación, pagos de la casa (pagos de servicio público, hipoteca, entre otros) un 19.2 % y entre salud, educación y línea blanca, inmobiliaria para el hogar, prendas de vestir y zapatos, entre otros llegan a ser un 21.3%. (INEC, 2019a)

Las personas encuestadas indican que la mayoría compran lo que son pollo y huevo como prioridad seguido de vegetales, leguminosas, arroz y maíz, frutas, queso, tomando en cuenta que estos productos llegan a ser parte de una alimentación variada y nutritiva si se consume en las porciones adecuadas, aparte de que su almacenamiento, costo y preparación son más factibles en estos momentos. (Deossa et al., 2020)

Luego va en opciones variadas lo que son leche y yogurt, carne de res, pastas y aceite y lo que en menor cantidad compran es la harina de trigo y maíz, carne de cerdo, semillas, gaseosas, dulces y lo que es repostería y galletas. Se denota que las personas si tienen dinero suficiente para comprar estos productos las compran, pero no son la prioridad, aunque al igual que la lista anterior son de fácil almacenamiento y preparación, pero sus costos en algunos casos son altos que otros. (Deossa et al., 2020)

En el estudio se indica que solo el 3% aproximadamente reciben un subsidio por alguna de las organizaciones en el país, se encontró que para el año 2020 un 0.06% de la población recibe un subsidio por parte del Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS) y menos del 0.01% reciben subsidio económico por el estado por motivo de la pandemia. (IMAS, 2020), (Presidencia de Costa Rica, 2020)

Se indica que un 90% tienen seguro asalariado, voluntario o por rango familiar del cual en estudios que brindan en la Caja Costarricense del Seguro Social la población de Cartago un 40% que equivale a 134654 personas. (CCSS, 2020)

En la población solo el 15.5% tienen huertas en sus hogares por lo que más se siembra son culantro, apio, se tienen árboles frutales y otros alimentos, aunque en menor proporción se siembra papa, tomillo, chile dulce, repollo y lechuga. Se encuentra que nuestro país es un lugar tropical por lo cual las siembras fáciles en producción, pero en zonas de rurales son pocos los lugares que tienen huertas para consumo familiar. (Alfaro, 2020)

Muchos lugares están ayudando con consejos para que las zonas urbanas puedan tener sus huertas caseras fáciles y rápidas, en sus hogares, con productos como lo son culantro, apio, cebollino y lechuga las cuales se pueden cultivar en tubos PVC o en botellas plásticas las cuales se colocan en posición vertical. (Alfaro, 2020)

Se encuentra en este estudio que las mujeres o madres de familia son las que realizan las compras o también existen familias que al pedirlo por servicio exprés otra persona es quien realiza las compras, en estudios en otros países se indica que no solo las amas de casa realizan las compras últimamente, sino que también intervienen los hombres en estas acciones cotidianas. (Villafranco, 2017)

La mayoría de las familias van a realizar sus compras en carro propio y en menor cantidad van caminando o usan el servicio de taxis, según estudios se encuentra que la población costarricense busca lugares con promociones en alimentos por lo que no solo buscan un supermercado para las compras si no que recorren varios lugares para llenar su alacena. Por lo que es más fácil ir en el vehículo propio que estar pagando servicio de taxis o andar caminando.(Redacción, 2018)

Las personas entrevistadas indican que las compras las realizan principalmente en los supermercados, seguido de las verdulerías y ferias del agricultor, según estudios realizados en el país antes de la pandemia del Covid-19 las compras eran principalmente en supermercados, establecimientos locales y luego las ferias del agricultor y durante la pandemia la feria del agricultor paso al quinto lugar por lo que en las personas encuestadas para este proyecto no variaron sus lugares de compra con el resto del país.(Le & Aprendizaje, 2020)

En la encuesta las personas indican que la mayoría desinfecta o lava los alimentos antes de guardarlos esto es una de las reglas que se brindan para la adecuada limpieza, manipulación e inocuidad de los alimentos, según indica el manual para manipuladores de alimentos de la FAO; en donde se indica como deben de desinfectarse o lavar los alimentos según su grupo y la forma de almacenarlos. (FAO et al., 2016)

5.1.5. Hábitos Alimentarios

Los hábitos de las personas encuestadas podemos encontrar que la mayoría realiza el desayuno, almuerzo y cena, pero en pocas ocasiones realizan las meriendas y la colación

nocturna, en estudios realizados en la zona urbana en el 2019, las personas realizan con mayor frecuencia los tiempos de comida principales como lo son desayuno, almuerzo y cena; las meriendas se encontraron, según este estudio que solo lo realizan las personas de mayor edad. (Guevara-Villalobos et al., 2019b)

Viendo que si se realizan los tiempos principales un 74% indican que no consumen alimentos entre las comidas y las meriendas es puede ser por distintos motivos como lo son el trabajo, los que hacer del hogar o los estudios, según estudios las meriendas son altas en azúcares, frutas, repostería, panes o postres por lo que brindan una saciedad mayor y por ende no consumen alimentos entre comidas. (Guevara-Villalobos et al., 2019b)

Por lo anterior indicado se puede valorar que un 81% de las personas encuestadas al estar satisfechas dejan de comer cuando realizan las comidas principales y que no sé de que las personas consuman alimentos entre las comidas y aumenten calóricamente su consumo alimentario. (Guevara-Villalobos et al., 2019b)

Según el Ministerio de Salud de Costa Rica (MS) y la CCSS el consumo entre frutas y vegetales deben de ser 5 porciones al día y las personas encuestadas su mayoría solo consumen de 2 a 3 porciones diarias esto indica un bajo consumo de estos alimentos y aparte de los nutrientes como vitaminas y minerales que le proporcionan a la dieta (Ministerio de Salud., 2011), se ha notado en otros estudios que es algo recurrente en la población urbana no llegar a las 5 porciones entre ambos al día. (Guevara-Villalobos et al., 2019b)

Los lácteos y derivados se consumen mayormente de 1 a 2 porciones, según la indicación en las guías alimentarias se debe de consumir todos los días productos lácteos bajos en grasa, para disminuir el consumo de grasas saturadas y así evitar el riesgo de osteoporosis. Aunque

algunas personas pueden tener problemas digestivos por el consumo de estos productos se tiene la línea de productos lácteos descremados y deslactosados. (Ministerio de Salud., 2011)

Los cereales y vegetales harinosos se consumen en mayor proporción de 1 a 2 veces al día, según se indica en las Guías Alimentarias de Costa Rica, el consumo de estos productos debe de ser por cada dos cucharadas de cereales, una cucharada de leguminosas. Siendo así, la población consume los productos en los tiempos de almuerzo o cena, o en ambos tiempos de comida. (Ministerio de Salud., 2011)

Los productos de tipo panadería la población lo consume de 1 a 2 veces al día, tomando en cuenta que muchos de estos productos son altos en carbohidratos simples, grasa y calorías, por lo que se debe consumir con moderación; ya que estos productos como los que son a base de masa hojaldre pueden contener desde los 10 gramos hasta los 55 gramos o más de grasa en una porción y desde los 25 gramos hasta los 60 gramos o más de azúcar por porción; por lo cual no se recomienda un consumo diario o constante. (Ministerio de Salud., 2011)

Las carnes de res, cerdo, pescado, pollo y embutidos son consumidas por la población de 1 a 2 veces a la semana, según indicaciones en las guías alimentarias, el consumo de pollo y pescado debe de ser de 3 veces o más a la semana, por lo cual, la población en su mayoría no llega a esta cantidad, en el caso de la carne de res y cerdo su consumo no debe de sobrepasar las 3 veces al día por lo que la población estudiada está en un rango indicado. (Ministerio de Salud., 2011)

En el caso de los embutidos las personas deben de tener en cuenta que estos productos son altos en sales y grasa por lo que se recomienda un consumo bajo, para evitar padecer de algunas enfermedades crónicas a futuro.(Ministerio de Salud., 2011)Algo muy importante que

se valora también en los costos de productos cárnicos como lo son los pescados que son más elevados que el costo de los embutidos, huevos o pollo. (Guevara-Villalobos et al., 2019b)

El consumo de huevo es mucho más variado ya que un 30 % lo consumen de 3 a 4 veces a la semana, y entre 25(5 a 6 veces) a 27% (1 a 2 veces) en este caso las guías alimentarias indican que se puede consumir un huevo diario si no existe ninguna indicación médica que demuestre lo contrario, eso si las preparaciones en este caso toman mucha relevancia ya que deben ser cocinados de forma que no se utilice aceite en exceso. (Ministerio de Salud., 2011)

El caso del consumo de comidas rápidas de distintos restaurantes, se indica que es de 1 a 2 veces a la semana, estos productos deben de consumirse con moderación, ya que contienen altas cantidades de grasa saturada y sodio por lo cual no se recomienda un consumo diario o constante. (Ministerio de Salud., 2011)

Las bebidas gaseosas o ya preparadas se consumen de 1 o 2 veces a la semana o no se consumen del todo, estos productos son altos en azúcares por lo que solo una porción puede contener de 25 gramos a 60 gramos de azúcar como mínimo, y puede llegar a propiciar enfermedades crónicas las cuales están afectando a la población costarricense. (Ministerio de Salud., 2011)

Las bebidas naturales se consumen más variadamente como lo es en mayor proporción de 1 a 2 veces a la semana o no lo consumen y en poca proporción lo consumen de 3 a 6 veces a la semana, estas bebidas se recomiendan consumir diario si son preparadas en casa y puede ser ½ vaso diario, lo cual equivale a una porción de fruta, eso sí se indica no agregarle azúcar. (Ministerio de Salud., 2011)

El consumo de agua es variado ya que en mayor cantidad las personas consumen 1 litro, pero más variado consumen de medio litro o 2 litros o más, se indica que se debe de consumir entre 1,5 litros a 2 litros diarios para que el organismo pueda realizar sus funciones vitales y regular la temperatura corporal. La población indica solo su consumo de agua potable pero también se puede contar las infusiones, caldos o sopas que se consuman al día. (Ministerio de Salud., 2011)

En nuestro país la población consume mucho lo que es azúcar y en la encuesta realizada se nota que un 68% consumen azúcar y un 73% no consumen sustituto de azúcar, la cantidad recomendada de azúcar es no sobre pasar las 6 cucharaditas o 30 gramos al día, tomando en cuenta los alimentos como bebidas y productos procesados y el azúcar de mesa o miel. (Ministerio de Salud., 2011)

Un problema que se da en el país es el consumo excesivo de la sal al agregarla a los alimentos ya preparados, pero en la encuesta realizada un 86% no lo realizan por lo cual indica que se está haciendo conciencia de ello. El consumo recomendado es de 5 gramos de sal, tomando en cuenta la sal que pueden tener los alimentos procesados; pero las personas por lo menos toman conciencia en no agregar más sal a los alimentos. (Ministerio de Salud., 2011)

Algo importante que podemos realizar para disminuir este consumo es el uso de especias naturales para así aumentar el sabor de los alimentos y evitar a un futuro enfermedades cardiovasculares. (Ministerio de Salud., 2011)

El consumo de aceite para cocinar es alto por lo cual se denota con la utilización de aceite de girasol en mayor cantidad y en menor lo que es aceite de oliva, canola y margarina. La recomendación según las guías alimentarias es del uso de aceites como la canola, oliva,

girasol, maíz, soya y alimentos como semillas, aguacate y aceitunas; estos productos son grasas insaturadas las cuales ayudan a disminuir los niveles de LDL y al sistema cardiovascular. (Ministerio de Salud., 2011)

La preparación de los alimentos es muy importante para nuestra alimentación por lo cual encontramos que las preparaciones que más se realizan son a la plancha, frituras, hervido, asado y con la nueva tecnología en freidora de aire. Las guías alimentarias indican que es recomendable según sea el alimento utilizar preparaciones como lo son a la plancha, hervidas, asadas o en freidora de aire ya que no se necesita agregar grasa al alimento y evitar un exceso. (Ministerio de Salud., 2011)

5.1.6. Seguridad alimentaria y factores socioeconómicos

La relación de los ingresos mensuales y la seguridad alimentaria en población se encuentra que entre mayor es el ingreso económico menor es la inseguridad alimentaria, pero siempre existe un porcentaje pequeño de la población con inseguridad, el rango mayormente marcado con inseguridad alimentaria es de 250 mil colones a 350 mil colones. Estos datos comparados con otra zona del país se encuentran en la misma situación como lo es en la zona de Guanacaste que la población entre mayor sean los ingresos menores es la inseguridad. (Cerdas-Ramírez & Espinoza-Sánchez, 2018)

La inseguridad alimentaria relacionada con el empleo se puede indicar que la población que se ve mayormente afectada es la que en sus empleos se han reducido o no tienen empleo en estos momentos por distintos motivos, siendo así una menor proporción que no se ve afectada

tienen un empleo estable o no han tenido reducción de jornada laboral. (Cerdas-Ramírez & Espinoza-Sánchez, 2018)

Las personas sin deudas mayores a un 35% de sus ingresos se ven afectados muy similarmente a las personas que si tienen estas deudas por lo que podemos indicar que los montos destinados para alimentación es la parte de mayor valoración en estos casos. Por motivo que no solo deben de pagar estas deudas si no también los servicios públicos, hipotecas y otros valores. (Rodríguez, 2019)

5.1.7. Hábitos alimentarios y factores socioeconómicos

La población en estudio se encontró que al tener más dinero el consumo de productos como lo son frutas, vegetales, carne de res y huevos aumenta considerablemente, esto podemos ver que al tener más dinero buscan variedad de productos para el consumo y así poder tener una alimentación variada y balanceada dentro de lo que ellos creen que pueden tener, según estudios en el país y la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH 2018-2019) el poder de adquisición de muchos alimentos va de la mano con la cantidad de ingresos que se tienen en el hogar y así poder lograr una nutrición balanceada y saludable. (INEC, 2019b)

5.1.8. Hábitos y seguridad alimentaria.

Se encontró que cuando las personas están con algún tipo de inseguridad alimentaria consumen más productos de panadería los cuales son de mayor valor calórico y más fácil de comprar, pero en cuanto a productos como carne de res y pollo disminuyen al estar en inseguridad por lo valorado anteriormente. Según la ENIGH realizado en el país entre el año 2018 al 2019, se encontró que los productos de panadería son los que más se consumen en el país aparte de los granos básico de los cuales podemos encontrar que va según el poder adquisitivo de cada familia. (INEC, 2019b)

Al igual que en el caso de las carnes de res y pollo se nota un consumo alto más que todo en bistec y pechuga respectivamente, tomando siempre el poder adquisitivo o las promociones que se pueden brindar de los productos (INEC, 2019b) y estos datos se repiten en el estudio realizado en la zona urbana de Costa Rica en el año 2019, que se indica que esto se debe por los ingresos bajos que tienen las familias y los costos altos de algunos productos más la falta de una alimentación balanceada. (Guevara-Villalobos et al., 2019a)

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

6.1. Conclusiones:

La población en estudio es mayormente de la zona de Cartago y El Guarco, en menor proporción La Unión, paraíso y Alvarado; las edades van de 20 a 30 años en su mayoría y fueron más mujeres que hombres en responder.

La seguridad alimentaria de la zona es variada, pero en la mayoría presentan seguridad y una fracción muy leve está en inseguridad severa todo por motivos de trabajo, adquisición de alimentos y otros factores externos.

Los factores socioeconómicos limitantes son los pagos de servicios públicos e hipotecarios y la falta de trabajo o disminución de él, los más importantes por lo cual la población puede indicar la disminución de la cantidad de dinero para compra de alimentos.

Los hábitos alimentarios de la población tienen una alimentación que en su mayoría se basa en huevo, productos de panadería, arroz y frijoles, pero tienen un bajo consumo de alimentos como lo son bebidas gaseosas o altas en azúcar; en el caso de las preparaciones se eligen las que se utilizan poco o nulo consumo de aceites y los aceites que utilizan más son los de girasol y oliva.

La seguridad alimentaria está relacionada con los factores socioeconómicos limitantes ya que entre menor sea el monto de ingresos mensuales la seguridad alimentaria es más baja provocando así inseguridad alimentaria, que cuando los salarios son mayores a 450 mil colones se da seguridad alimentaria.

La relación de los factores socioeconómicos limitantes con los hábitos alimentarios se denota que el poder adquisitivo de los alimentos es menor por lo que el consumo de productos altamente calóricos son los que más se consumen.

Con respecto a la seguridad y los hábitos alimentarios la relación si se da, ya que entre más inseguridad alimentaria existe los hábitos de las personas cambian y buscan alimentos que sean altos en grasas, calorías y carbohidratos simples, dejando de lado productos con un alto valor nutritivo.

6.2. Recomendaciones

- Para futuros estudios se recomienda realizar una comparación entre las zonas rurales y urbanas, sobre el tema de seguridad alimentaria para abordar de manera más concreta las relaciones con las otras variables.
- Analizar datos más específicos en los hábitos alimentarios como una división en el caso de las frutas y vegetales, el proceso que realizan para preparación de los alimentos por tipos de alimentos y no en general.
- Valorar la distancia existente entre los hogares en comparación con los lugares que se realizan las compras, con el objetivo de obtener un indicador más accesible sobre el método u opción de transporte, por el gasto extra que ello puede incluir a los hogares.
- Analizar cuantitativamente el ingreso económico de los hogares y la cantidad de personas que habitan en él, para formar una relación sobre un limitante económico que se puede tener en los hogares.

- Analizar los factores socioeconómicos limitantes por separado y no en un solo grupo, para así tener un mejor panorama de los gastos o las limitaciones que se dan.
- Para futuros estudios, es recomendable realizar las encuestas de forma presencial, por motivo que si se dan algún tipo de dudas o consultas sobre las preguntas sea más fácil y accesible para todas las personas.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

- Alarcon, W. R. (2018). Factores socioeconómicos y zona de residencia como estratificadores de desigualdades en salud en Bolivia. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 41, e155. <https://doi.org/10.26633/rpsp.2017.155>
- Alfaro, D. (2020, mayo 13). *Huertas urbanas: Autoabastecimiento durante la pandemia por el COVID-19*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/05/13/huertas-urbanas-autoabastecimiento-durante-la-pandemia-por-el-covid-19.html>
- Arango-Bautista, C. H., Mujica-Duarte, A. L., & Escobar-Diaz, F. A. (2017). Aplicación de una guía metodológica para evaluar políticas públicas en salud y evaluación de la política de seguridad alimentaria y nutricional. *Revista de Salud Pública*, 19, 268–275. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n2.66365>
- Azzaretti, L., Barilá, L., Carega, M., Castro, P., López, M., & Pierpauli, M. (2019). *Estado nutricional y factores socioeconómicos en adultos de la villa 21-24 (Barracas, CABA)*. Repositorio Digital Institucional. http://repositoriouba.sisbi.uba.ar/gsd/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=nutrin&d=vol4_no1-4_1_7_html
- Bustos, J. V. G., Correa, M. L., Mansur, B. M. J., Salama, S. I. R., & Biasi, A. (2018). Hábitos alimentarios en adultos pertenecientes a un barrio de la ciudad de San Luis. *Investigación, Ciencia y Universidad*, 2(3), 137–137.
- Cachimuel, B., & Maricela, E. (2018). *Factores de riesgo en síndrome metabólico relacionado con hábitos alimentarios y actividad física en los adultos del barrio Tanguarín, San Antonio de Ibarra, 2017*. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/8364>
- Castro, N. G. (2017). Factores socioeconómicos de vulnerabilidad en la ciudad de Acapulco, Guerrero, México. *Investigaciones Geográficas*, 53, 93–114. <https://doi.org/10.5354/0719-5370.2017.44625>

CCSS. (2020). *Seguro Social*. Caja Costarricense del Seguro Social.

https://www.ccss.sa.cr/est_anuarios

CELAC, & FAO. (s/f). *Plan de Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre de la CELAC*.

Recuperado el 26 de abril de 2021, de <http://www.fao.org/americas/prioridades/plan-celac/acerca-de-celac/es/>

CEPAL, N. (2017). *Seguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica y la República Dominicana:*

Explorando los retos con una perspectiva sistémica.

<https://repositorio.cepal.org//handle/11362/42588>

Cerdas-Ramírez, R., & Espinoza-Sánchez, A. (2018). Situación de la seguridad alimentaria y nutricional en Guanacaste: Cantón de Santa Cruz. *InterSedes*, 19(40), 188–217.

<https://doi.org/10.15517/isucr.v20i40.35662>

Cordero Pérez, C. (2020, octubre 23). *Estos operadores ofrecen Internet fibra óptica a través de redes*

‘neutrales’ de empresas eléctricas en Cartago, Guanacaste y San Carlos. El Financiero, Grupo Nación. <https://www.elfinancierocr.com/tecnologia/estos-operadores-ofrecen-internet-fibra-optica-a/Z4GC52KKPFBS3PHFBDUDQX7554/story/>

COSUDE. (2021, enero 3). *Acceso a la alimentación: Apuesta por sistemas alimentarios sostenibles.*

<https://www.eda.admin.ch/deza/es/home/temas-cosude/agricultura-seguridad-alimentaria/zugang-zu-nahrung.html>

Deossa, G., Andrade-Pérez, L., & Segura Buján, M. (2020). Alimentación y nutrición durante la pandemia del COVID-19. *Perspectivas en Nutrición Humana*.

Dip, G. (2020). *La alimentación: Factores determinantes en su elección* [Facultad de Ciencias

Agrarias.]. Revista de Divulgación Científica. <http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-antteriores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factores-determinantes-en-su-eleccion>

Dodge, Y. (2004). *The Oxford Dictionary of Statistical Terms*. Oxford University Press.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/sim.1812>

Durán, S., Crovetto, M., Espinoza, V., Mena, F., Oñate, G., Fernández, M., Coñuecar, S., Guerra, Á.,

Valladares, M., Durán, S., Crovetto, M., Espinoza, V., Mena, F., Oñate, G., Fernández, M.,

Coñuecar, S., Guerra, Á., & Valladares, M. (2017). Caracterización del estado nutricional,

hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: Estudio

multicéntrico. *Revista médica de Chile*, 145(11), 1403–1411. [https://doi.org/10.4067/s0034-](https://doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403)

[98872017001101403](https://doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403)

FAO. (2011, febrero). *Conceptos Básicos | Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA)*

Centroamérica | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

<http://www.fao.org/in-action/pesa-centroamerica/temas/conceptos-basicos/es/>

FAO. (2012). *Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA): Manual de uso y*

aplicación - Comité Científico de la ELCSA, Mayo de 2012. FAO.

<http://www.fao.org/documents/card/es/c/98ea2c72-7b10-5e71-bae2-38f48f25c1a5/>

FAO, OPS, & OMS. (2016). *Manual para Manipuladores de Alimentos*. Organización de las Naciones

Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO. <http://www.fao.org/3/i5896s/i5896s.pdf>

Garro, J. V., Correa, M. L., Junco, B. M., Rodríguez, S. I., & Biasi, A. (2018). Hábitos alimentarios en

adultos pertenecientes a un barrio de la ciudad de San Luis. *Investigación, Ciencia y*

Universidad, 2(3), 137–137.

Garzón-Orjuela, N., Melgar-Quiñónez, H., & Eslava-Schmalbach, J. (2019). Escala Basada en la

Experiencia de Inseguridad Alimentaria (FIES) en Colombia, Guatemala y México. *Salud*

Pública de México, 60, 510–519. <https://doi.org/10.21149/9051>

Gasto de consumo promedio de los hogares es de \$575 715 mensuales | INSTITUTO NACIONAL DE

ESTADÍSTICA Y CENSOS. (s/f). Recuperado el 12 de marzo de 2021, de

<https://www.inec.cr/noticia/gasto-de-consumo-promedio-de-los-hogares-es-de-cl575-715-mensuales>

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. (2019a). Food habits of urban Costa Rican population. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152–159.

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. (2019b). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152–159.

Gutierrez, W., & Guillermo, L. (2019). Factores socioeconómicos que influyen en la calidad de vida de inmigrantes venezolanos en una Institución Migratoria, Lima, 2018. *Universidad César Vallejo*.
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31392>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Alcance de la investigación* (6ed ed.). McGraw-Hill.
http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/2792/510_06_color.pdf?sequence=1

IMAS. (2020, agosto 5). *IMAS incrementó inversión social en 64.61% en medio de la pandemia*. Instituto Mixto de Ayuda Social. <https://www.imas.go.cr/es/comunicado/imas-incremento-inversion-social-en-6461-en-medio-de-la-pandemia>

INEC. (2011). *Estimaciones y Proyecciones de población*. INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS. <https://www.inec.go.cr/poblacion/estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion>

- INEC. (2019a, noviembre 14). *Gasto de consumo promedio de los hogares es de ₡575 715 mensuales*. INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS. <https://www.inec.cr/noticia/gasto-de-consumo-promedio-de-los-hogares-es-de-cl575-715-mensuales>
- INEC. (2019b, diciembre). *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los HOgares*. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. <https://www.inec.cr/encuestas/encuesta-nacional-de-ingresos-y-gastos-de-los-hogares>
- INEC. (2021, marzo). *Desempleo nacional es de 19,1 %*. INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS. <https://www.inec.go.cr/noticia/desempleo-nacional-es-de-191>
- INEC, I. N. de E. y C. (2015). *Índice de pobreza multidimensional*. https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/pobreza_y_presupuesto_de_hogares/pobreza/metodologias/mepobrezaenaho2015-01.pdf
- Jiménez, J. (2017, junio 7). *Costa Rica a un paso de estar más enferma*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/06/07/costa-rica-a-un-paso-de-estar-mas-enferma.html>
- Jiménez, S., & Hernández, J. (2016). Actividad física y otros hábitos de vida saludables de estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 14(1), 2.
- Juárez, R., & Orlando, A. (s/f). *FACTORES DE RIESGO PARA EL CONSUMO DE TABACO EN UNA POBLACIÓN DE ADOLESCENTES*. 6.
- Le, M. S., & Aprendizaje, roPeriodista L. en P. de M. de la U. L. de C. R. L. comercial formada en el I. N. de. (2020, abril 30). *Confinamiento ha cambiado el consumo en los hogares*. aDiarioCR.com. <https://adiariocr.com/nacionales/confinamiento-ha-cambiado-el-consumo-en-los-hogares/>
- Ministerio de Salud. (2011). *Guías Alimentarias de Costa Rica*. Ministerio de Salud, Comisión Intersectorialde Guías Alimentarias para Costa Rica.

https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf

Montero, B., Vasconcelos, K., & Arias, G. (2020). *Vista de Teletrabajo: Fortaleciendo el trabajo en tiempos de pandemia por COVID-19*. | *Revista de Comunicación y Salud*. Revista de comunicación y salud.

<http://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/247/174>

Montero, F. (2020, diciembre 7). *La seguridad alimentaria y nutricional, el norte que debe perseguir el sector agroalimentario*. Universidad de Costa Rica.

<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/12/07/la-seguridad-alimentaria-y-nutricional-el-norte-que-debe-perseguir-el-sector-agroalimentario.html>

Morales, R., Salazar, G., & Rodríguez, F. (2019). *Capacidad de consumo de los hogares costarricenses se deteriora*. file:///C:/Users/USER/Downloads/OES-UNA%20-

%20Ingresos%20y%20desigualdad%20en%20CR%20-%2006%2011%202019.pdf

Mundo-Rosas, V., Vizuet-Vega, N. I., Martínez-Domínguez, J., Morales-Ruán, M. del C., Pérez-Escamilla, R., & Shamah-Levy, T. (2018). Evolución de la inseguridad alimentaria en los hogares mexicanos: 2012-2016. *Salud Pública de México*, 60, 309–318.

<https://doi.org/10.21149/8809>

OMS. (2018, agosto 31). *Alimentación sana*. Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Otero-Ortega, A. (2018). *ENFOQUES DE INVESTIGACIÓN*.

Parreaguirre, F. (2018, febrero 14). *Deudas en tarjetas de crédito ya representan un 3,68% del PIB*. La Republica. <https://www.larepublica.net/noticia/deudas-en-tarjetas-de-credito-ya-representan-un-3-68-del-pib>

- Pazmay Ramos, S. G., & Reyes Fonseca, S. G. (2017). *INCIDENCIA DE FACTORES SOCIOECONÓMICOS EN LA MOTIVACIÓN LABORAL. CASO: EMPRESA CARROCERA*.
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2208>
- Peláez, G. G., Rodríguez, H. L., & Luna, A. M. F. (2018). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los adultos que acuden a consulta externa del dispensario norte del IESS Guayaquil, período de enero—Junio del 2011. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 2(1), 172–189.
- Presidencia de Costa Rica. (2020, junio 23). *23.700 familias en vulnerabilidad reciben subsidio extraordinario de 100 mil colones*. Presidencia de la República de Costa Rica.
<https://www.presidencia.go.cr/comunicados/2020/06/23-700-familias-en-vulnerabilidad-reciben-subsidio-extraordinario-de-100-mil-colones/>
- Prides, G. (s/f). » *Abastecimientos y distribución*. Recuperado el 8 de marzo de 2021, de
<https://www.muni-carta.go.cr/ambiente/abastecimientos-y-distribucion/>
- Raimondo, E., Mezzatesta, P., Asús, N., & Llaver, C. (2018). Determinación de hábitos alimentarios en adultos del gran Mendoza. *Investigación, Ciencia y Universidad*, 2(3), 116–116.
- Redacción. (2018, diciembre 29). Consumidores ticos son más precavidos cuando realizan compras en el supermercado. *Rumbo Económico*. <https://rumboeconomico.net/consumidores-ticos-son-mas-precavidos-cuando-realizan-compras-en-el-supermercado/>
- Reyes, Y., Vergara, I., Torres, O., Lagos, M. D., & Jimenez, E. E. G. (2016). Contaminación por metales pesados: Implicaciones en salud, ambiente y seguridad alimentaria. *Ingeniería Investigación y Desarrollo: I2+D*, 16(2), 66–77.
- Rivas Mora, J. L., & Solano Abarca, F. (2019). *Indice de Cobertura Electrica, 2019*.
<https://www.grupoice.com/wps/wcm/connect/10261169-f251-465d-9b95->

0b17c7baa49e/1%CC%81ndice+de+Cobertura+Ele%CC%81ctrica+2019.pdf?MOD=AJPERES&C
VID=n1u6RVf

- Rodríguez, O. (2019, julio 20). *Deudas de hogares ticos crecen más rápido que sus ingresos—La Nación*. La Nacion-Finanzas. <https://www.nacion.com/economia/finanzas/deudas-de-hogares-ticos-crecen-mas-rapido-que-sus/ZYKDCLRQYFHN3NKRDDVVJL2MJM/story/https://www.elfinancierocr.com/finanzas/costarricenses-adeudan-hasta-615000-por-cada/7TQ6TN5SYFC3JMNJA4XZ4WNTVE/story/>
- Rodríguez, O. (2020, mayo 27). *Coronavirus en Costa Rica provoca el cierre del 30% de sus pymes*. La Nacion-Negocios. https://www.nacion.com/economia/negocios/pandemia-de-covid-19-provoca-cierre-del-30-de-las/VMDT7AU4AJHRKU52OYCKZK5BA/story/?utm_medium=social&utm_source=socialflow&utm_campaign=socialflow
- Silva, J. L. C., SÃ¡nchez, J. A. P., & SÃ¡nchez, A. P. (2017). La Escala Latinoamericana y del Caribe sobre Seguridad Alimentaria (ELCSA): Una herramienta confiable para medir la carencia por acceso a la alimentaciÃ³n / The Latin American and Caribbean Food Security Scale (ELCSA): a reliable tool to measure lack access to food. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 6(11), 263–286. <https://doi.org/10.23913/ricsh.v6i11.118>
- Suárez-Espinoza, K. (2021). Políticas económicas. *Revista de Política Económica y Desarrollo Sostenible*, 6(2), 1–8. <https://doi.org/10.15359/peds.6-2.2>
- Sudriá, M. M. E., Andreatta, D. M. M., & Defagó, D. M. D. (2020). Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. . . *ISSN*, 10.
- Villafranco, G. (2017, julio 18). *Los hombres deciden cada vez más las compras del hogar*. Forbes México. <https://www.forbes.com.mx/los-hombres-deciden-cada-vez-mas-las-compras-del-hogar/>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS.

ANOVA: Analysis of Variance o Análisis de la varianza.

ATP III: Escala Adult Treatment Panel III

AyA: Acueductos y Alcantarillados.

CCSS: Caja Costarricense del Seguro Social.

COVID-19: Enfermedad por coronavirus 2019.

ELCSA: Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria

ENIGH: Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares.

ENSANUT: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.

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

GAPA: Guías Alimentarias para la Población Argentina.

HDL: Lipoproteínas de alta densidad

ICE: Instituto Costarricense de Electricidad.

IMAS: Instituto Mixto de Ayuda Social.

INEC: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos

JASEC: Junta Administrativa del Servicio Eléctrico Municipal de Cartago.

MS: Ministerio de Salud de la Republica de Costa Rica.

MTSS: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.

OES: Observatorio Económico y Social.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

PIB: Producto Interno Bruto.

PYMES: Pequeña y mediana empresa.

UNA: Universidad Nacional de Costa Rica.

ANEXOS

Tabulación y gráficos del plan piloto

Perfil Sociodemográfico

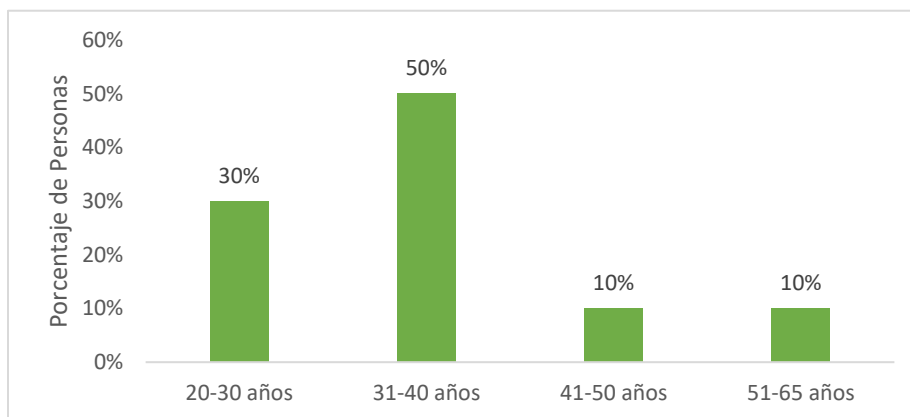


Figura No 34. Distribución de las personas según edad en años cumplidos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

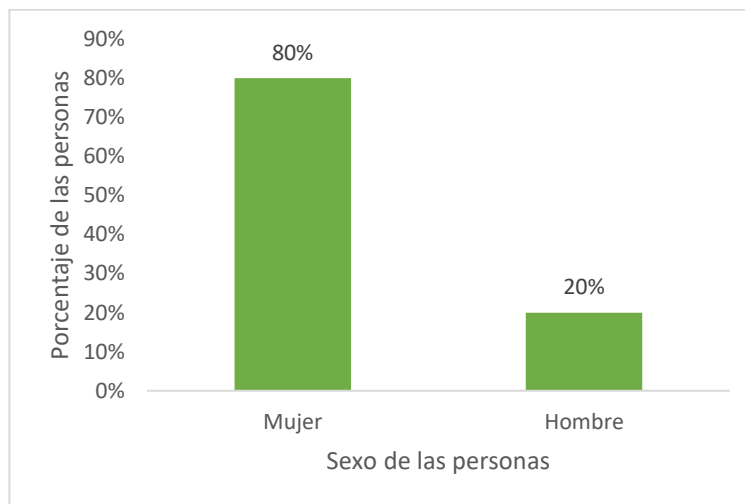


Figura No 35. Distribución de las personas según el sexo, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

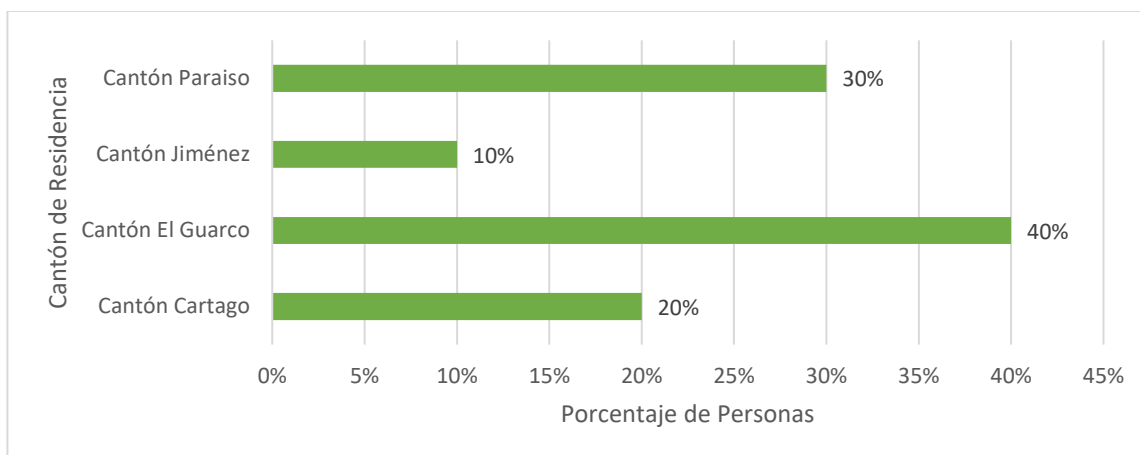


Figura No 306. Distribución de las personas según el cantón de residencia, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

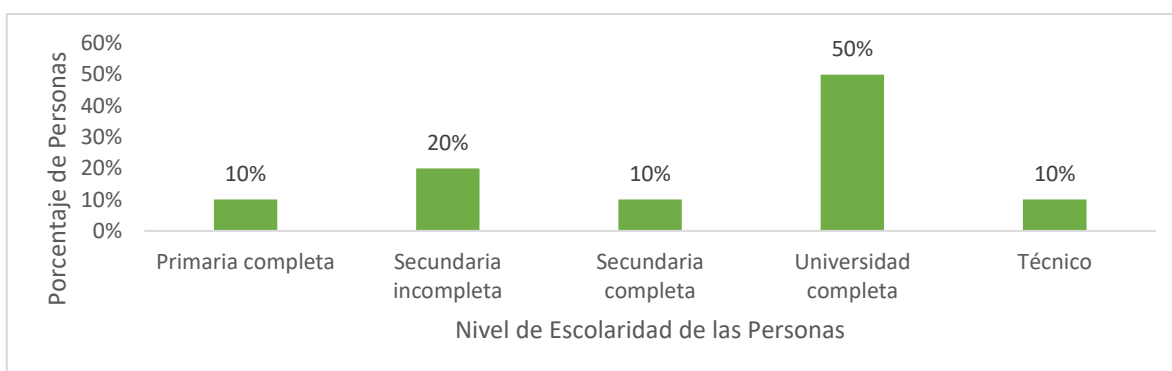


Figura No 37. Distribución de las personas según el nivel de escolaridad, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

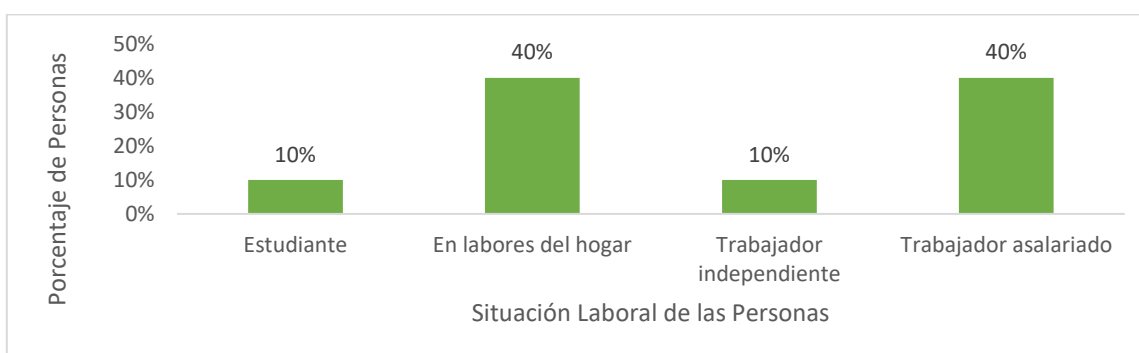


Figura No 38. Distribución de las personas según la situación laboral, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

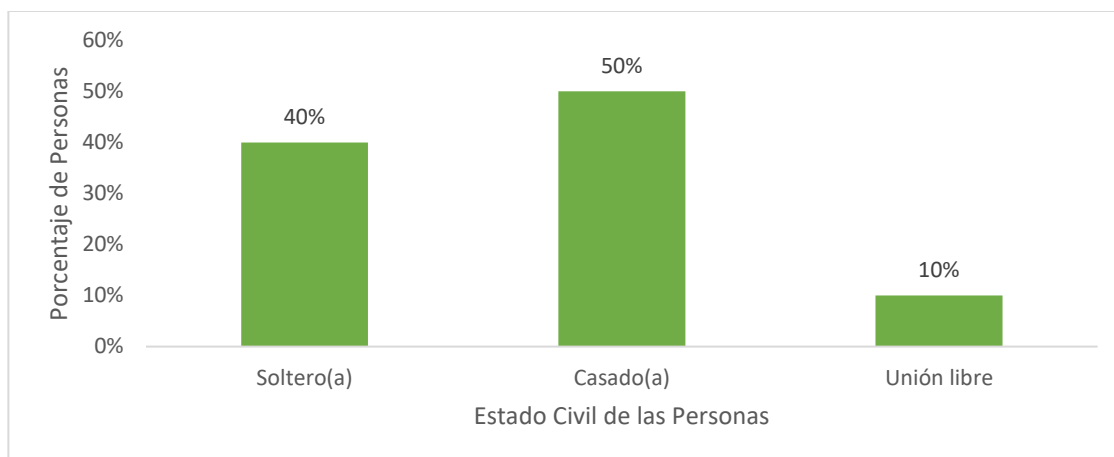


Figura No 39. Distribución de las personas según el estado civil, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Perfil Socioeconómico

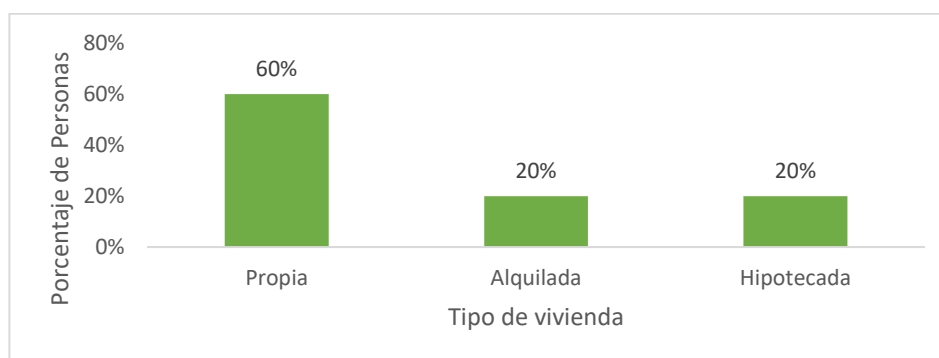


Figura No 40. Distribución de las personas según el tipo de vivienda, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

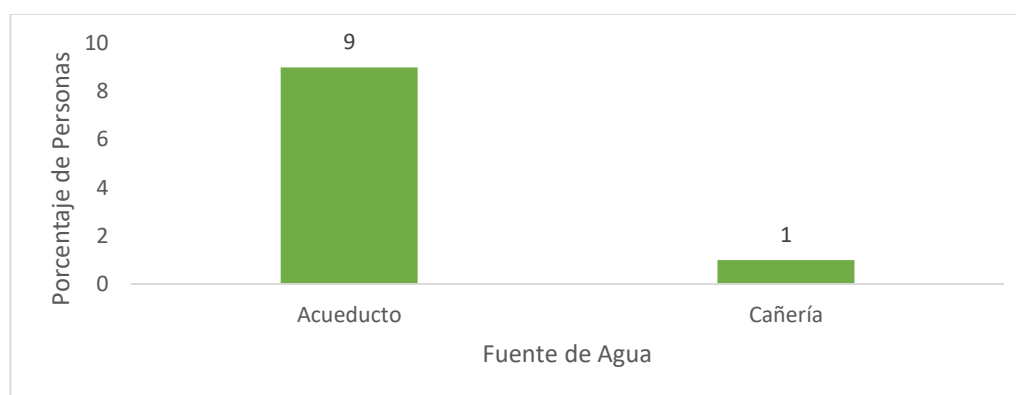


Figura No 41. Distribución de las personas según la fuente de agua, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

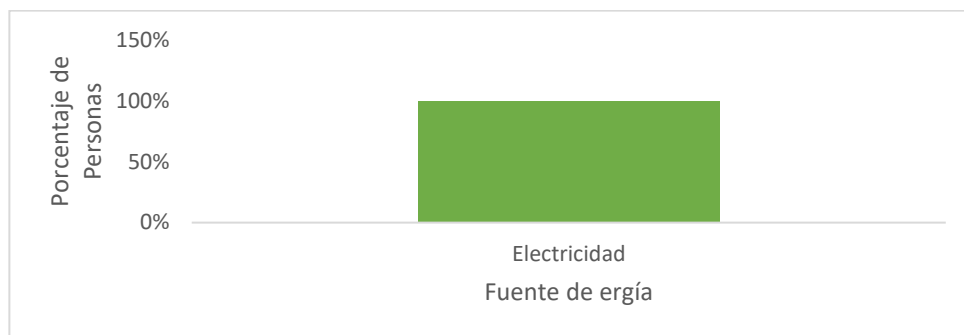


Figura No 42. Distribución de las personas según la fuente de energía, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

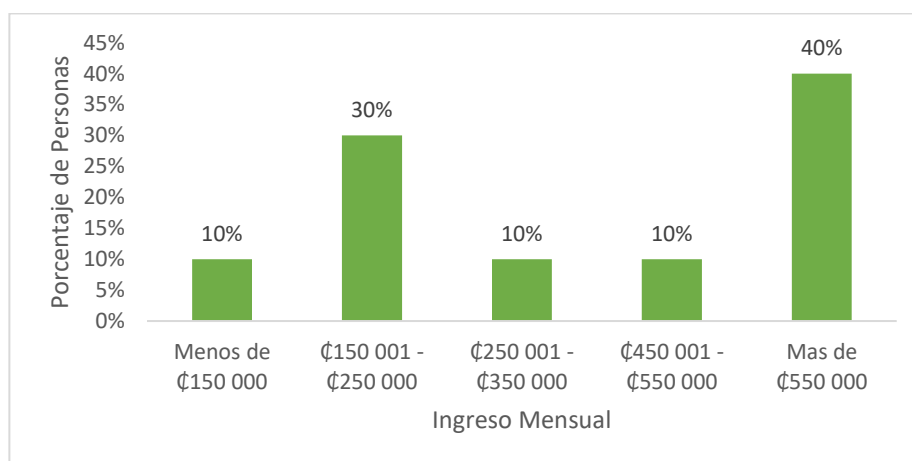


Figura No 43. Distribución de las personas según el ingreso mensual, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

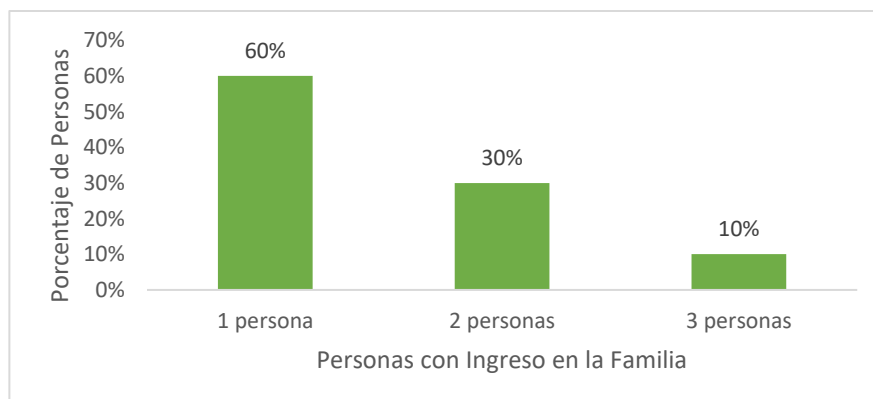


Figura No 44. Distribución de las personas según la cantidad de personas con ingresos en la familia, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla No 24. Distribución de las personas de acuerdo con el acceso a internet y la situación laboral actual, 2021.

Pregunta	No		Sí		Total	
	n	%	n	%	n	%
¿Usted tiene internet en su hogar?	0	0%	10	100%	10	100%
¿Labora actualmente?	4	40%	6	60%	100	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Seguridad Alimentaria

Tabla No 15. Distribución de las personas de acuerdo con las preguntas de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, 2021.

Ítem	Pregunta	No		Sí		Total	
		n	%	n	%	n	%
1	En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted se preocupó de que los alimentos se acabaran en su hogar?	7	70%	3	30%	10	100%
2	En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿En su hogar se quedaron sin alimentos?	10	100%	0	0%	10	100%
3	En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿En su hogar dejaron de tener una alimentación saludable y balanceada?	7	70%	3	30%	10	100%
4	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?	5	50%	5	50%	10	100%
5	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?	10	100%	0	0%	10	100%
6	En los últimos 3 meses, por falta de dinero u otros recursos, alguna vez ¿Usted o algún adulto en su hogar comió menos de lo que debía comer?	10	100%	0	0%	10	100%
7	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?	8	80%	2	20%	10	100%
8	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 todo un día?	10	100%	0	0%	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

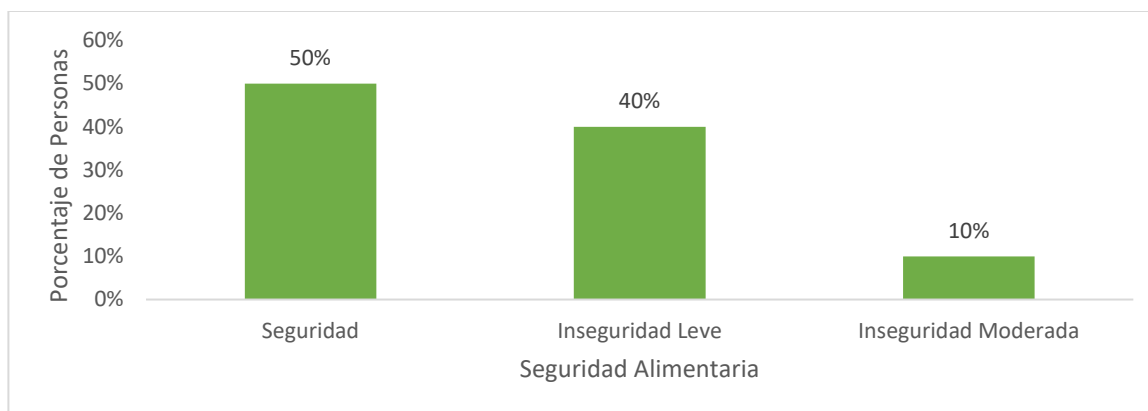


Figura No 45. Distribución de las personas según el resultado agrupado de la Escala Latinoamericana y Caribeña de Seguridad Alimentaria, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Hábitos de Compra

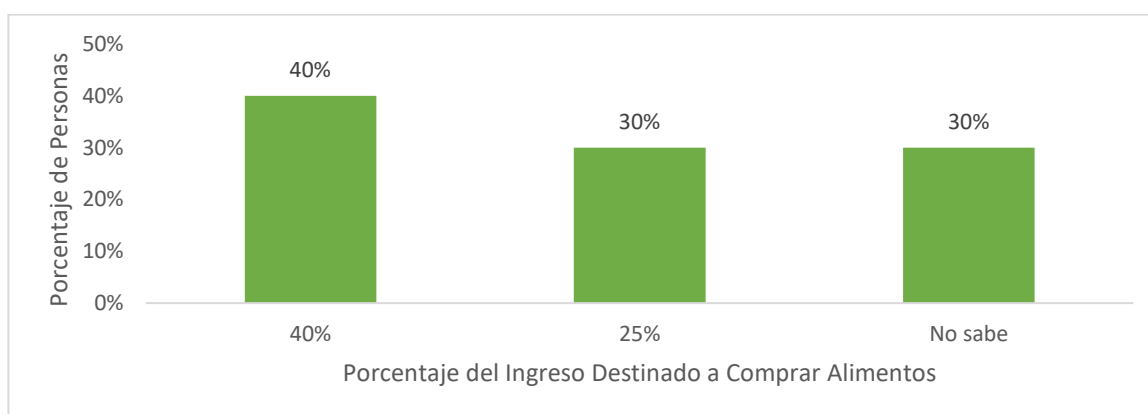


Figura No 46. Distribución de las personas según el porcentaje del ingreso destinado a comprar alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

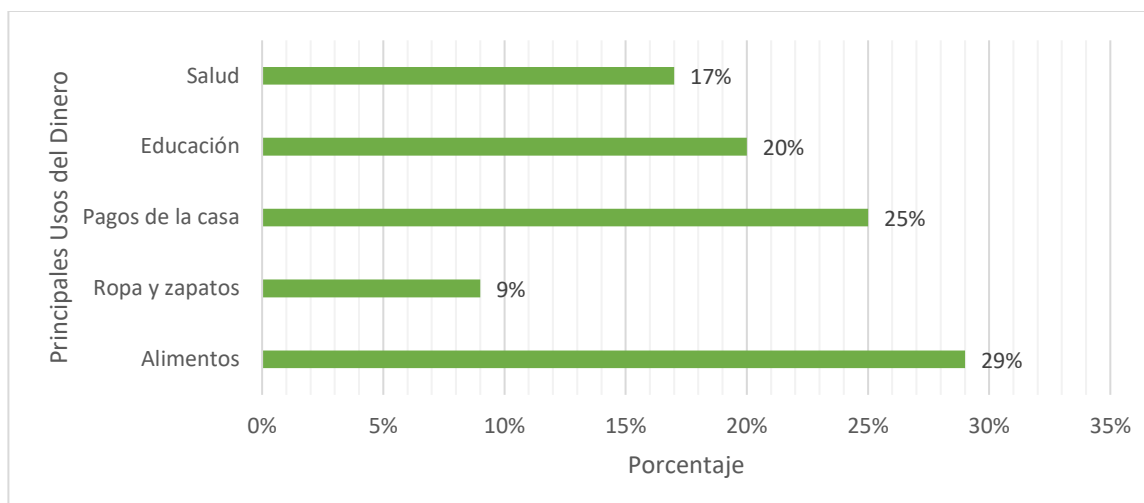


Figura No 47. Principales usos del dinero en los hogares de las personas entrevistadas, 2021.
Fuente: Elaboración propia, 2021.

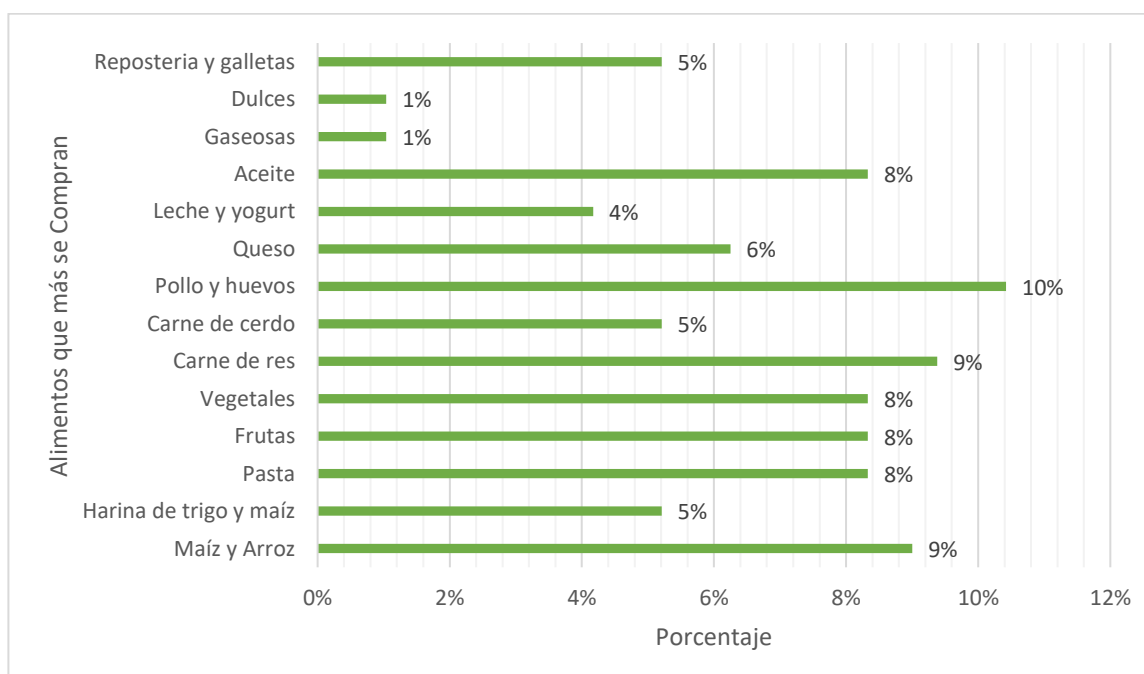


Figura No 48. Alimentos que más se compran en los hogares de las personas entrevistadas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

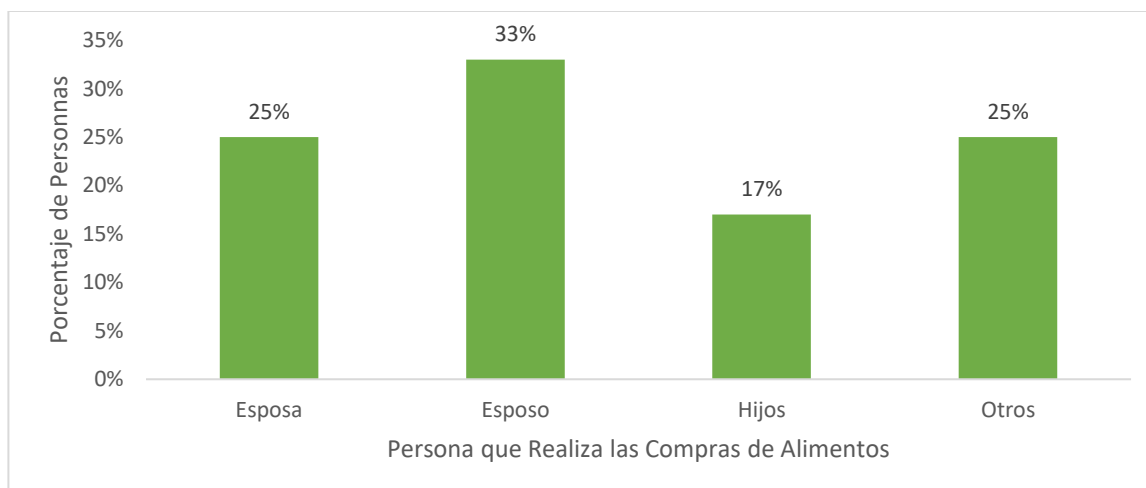


Figura No 4931. Distribución de las personas según el encargado de realizar las compras de alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

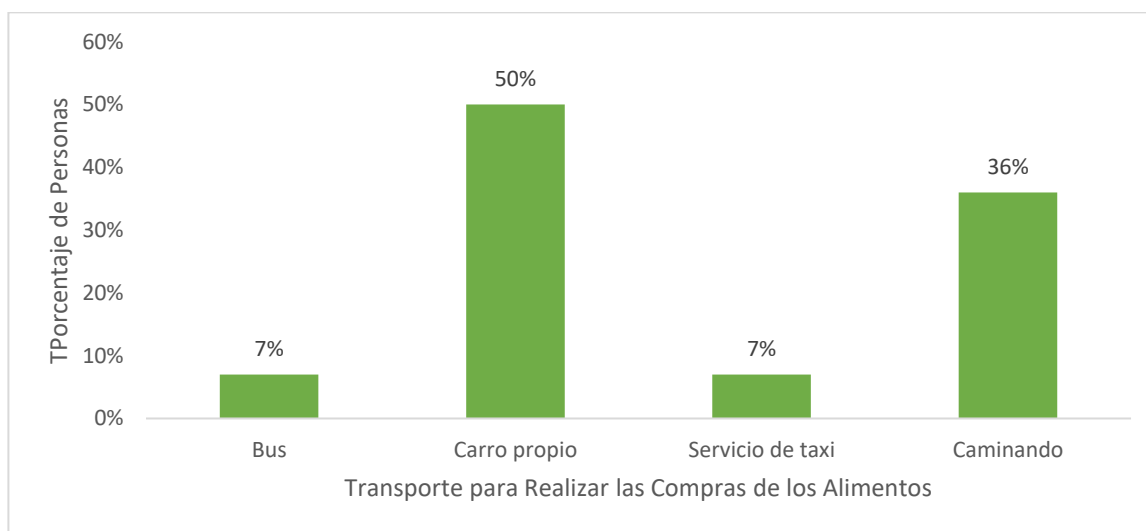


Figura No 5032. Distribución de las personas según el medio de transporte para realizar las compras de alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

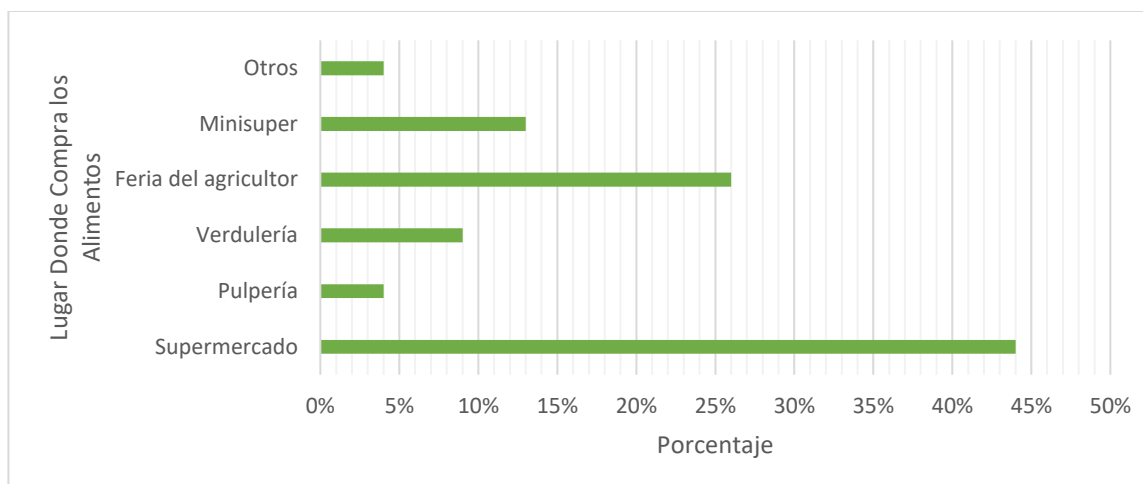


Figura No 5133. Lugares donde las personas compran sus alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

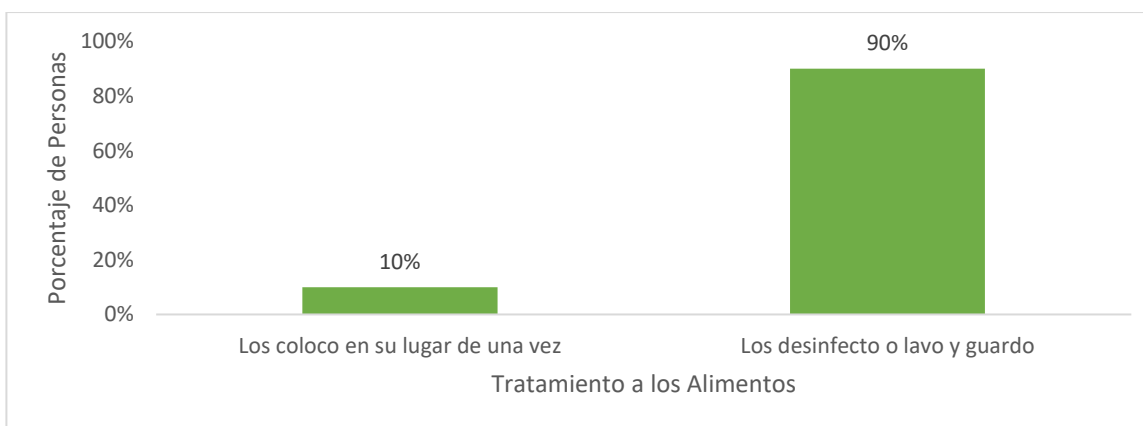


Figura No 52. Distribución de las personas según el tratamiento a las compras de alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla No 16. Distribución de las personas de acuerdo con la presencia de ayuda social, seguro social y la presencia de huertas en el hogar, 2021.

Pregunta	No		Sí		Total	
	n	%	n	%	n	%
¿En su familia se reciben alimentos de alguna organización de ayuda social?	7	70%	3	30%	10	100%
¿Usted tiene seguro con la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)?	2	20%	8	80%	10	100%
¿Tiene huerta en su hogar?	9	90%	1	10%	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla No 17: Productos que se siembran en las huertas de la población adulta de 20 a 65 años de Cartago, 2020-2021.

Alimento	Cantidad (n=3)	Porcentaje
Culantro	1	33,33%
Chile dulce	1	33,33%
Árboles frutales	1	33,33%

Fuente: Salas, I. (2020-2021)

Hábitos Alimentarios

Tabla N° 18. Distribución de las personas de acuerdo con los tiempos de comida que realizan, 2021.

Tiempo de Comida	No		Sí		Total	
	n	%	n	%	n	%
Desayuno	0	0%	10	100%	10	100%
Merienda de la mañana	7	70%	3	30%	10	100%
Almuerzo	0	0%	10	100%	10	100%
Merienda de la tarde	3	30%	7	70%	10	100%
Cena	2	20%	8	80%	10	100%
Merienda nocturna	8	80%	2	20%	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

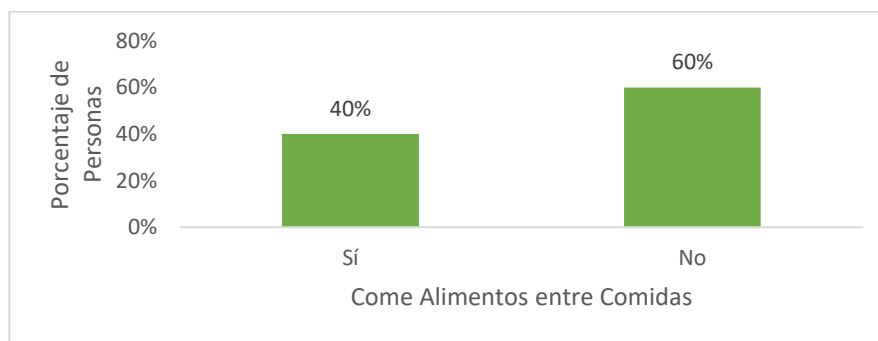


Figura No 53. Distribución de las personas según el consumo de alimentos entre comidas, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.



Figura No 54. Distribución de las personas según las acciones cuando la persona se siente satisfecha, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla No19. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de fruta y vegetales, y el consumo de leche y sus derivados, 2021.

Consumo de Alimentos	Total	
	n	%
Porciones de fruta y vegetales consumidas diariamente		
2 o 3 porciones	10	100%
4 o 5 porciones	0	0%
6 o más porciones	0	0%
Porciones de leche o sus derivados consumidos diariamente		
1 o 2 porciones	9	90%
3 o 4 porciones	1	10%
5 o 6 porciones	0	0%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla No 20. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de alimentos harinosos, leguminosas y productos de panadería, 2021.

Consumo de Alimentos	Total	
	n	%
Consumo diario de alimentos harinosos		
No consume	0	0%
1 o 2 veces	6	60%
3 o 4 veces	4	40%
Consumo diario de leguminosas		
No consume	3	30%
1 o 2 veces	3	30%
3 o 4 veces	4	40%
Consumo diario de productos de panadería		
No consume	3	30%
1 o 2 veces	7	70%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla No 21. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de carnes y embutidos, 2021.

Consumo de Alimentos	Total	
	n	%
Consumo semanal de carne de res		
No consume	0	0%
1 o 2 veces	6	60%
3 o 4 veces	4	40%
Consumo semanal de pollo		
No consume	0	0%
1 o 2 veces	8	80%
3 o 4 veces	2	20%
Consumo semanal de huevos		
No consume	0	0%
1 o 2 veces	2	20%
3 o 4 veces	5	50%
5 o 6 veces	3	30%
Consumo semanal de cerdo		
No consume	1	10%
1 o 2 veces	9	90%
3 o 4 veces	0	0%
Consumo semanal de pescado		
No consume	3	30%
1 o 2 veces	5	50%
3 o 4 veces	2	20%
Consumo semanal de embutidos		
No consume	3	30%
1 o 2 veces	7	70%
3 o 4 veces	0	0%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla No 22. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de comida rápida y bebidas, 2021.

Consumo de Alimentos	Total	
	n	%
Consumo semanal de comida rápida		
No consume	2	20%
1 o 2 veces	8	80%
3 o 4 veces	0	0%
Consumo semanal de refrescos gaseosos		
No consume	3	30%
1 o 2 veces	3	30%
3 o 4 veces	1	10%
5 o 6 veces	2	20%
7 o más veces	1	10%
Consumo semanal de refresco natural casero		
No consume	2	20%
1 o 2 veces	4	40%
3 o 4 veces	1	10%
5 o 6 veces	0	0%
7 o más veces	3	30%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

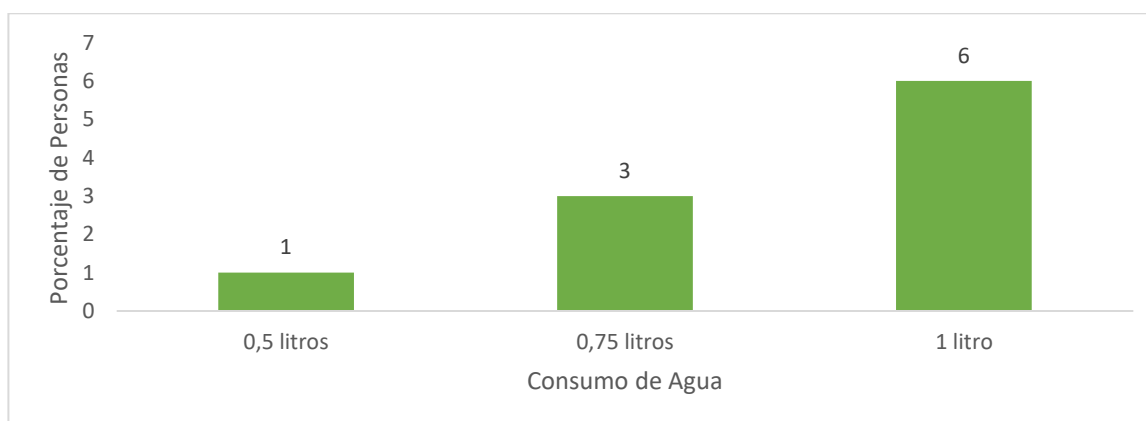


Figura No 55. Distribución de las personas según el consumo de agua, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Tabla No 23. Distribución de las personas de acuerdo con el consumo de azúcar y sal, 2021.

Consumo de Alimentos	Total	
	n	%
Consumo de azúcar		
No	0	0%
Sí	10	100%
Consumo de sustituto de azúcar		
No	10	100%
Sí	0	0%
Añade sal a las comidas preparadas		
No	9	90%
Sí	1	10%

Fuente: Elaboración propia, 2021.

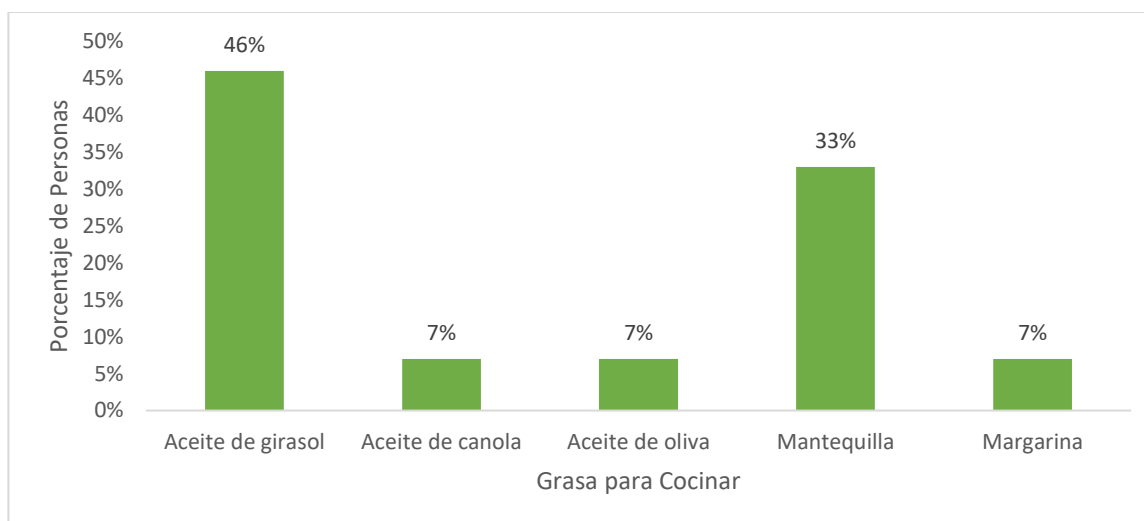


Figura No 5634. Distribución de las personas según la grasa que utiliza para cocinar, 2021.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

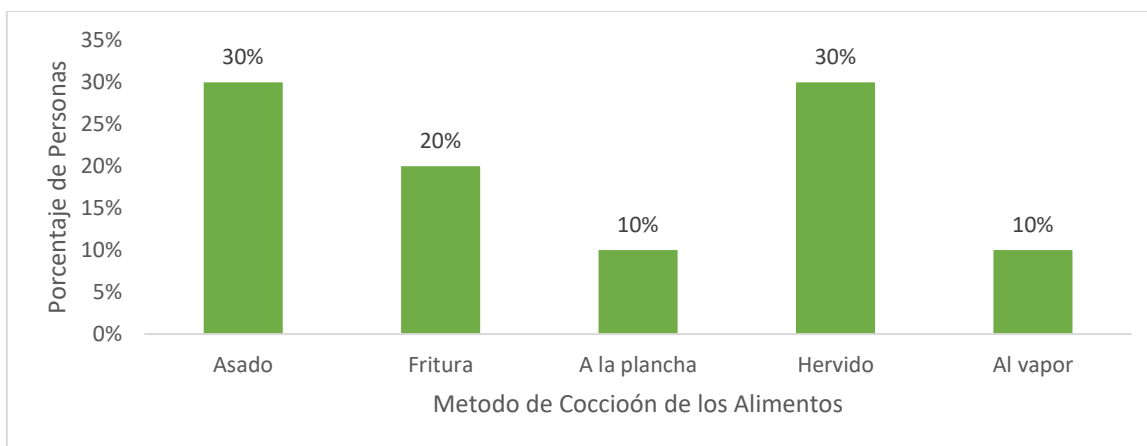


Figura No 57. Distribución de las personas según el método de cocción de los alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

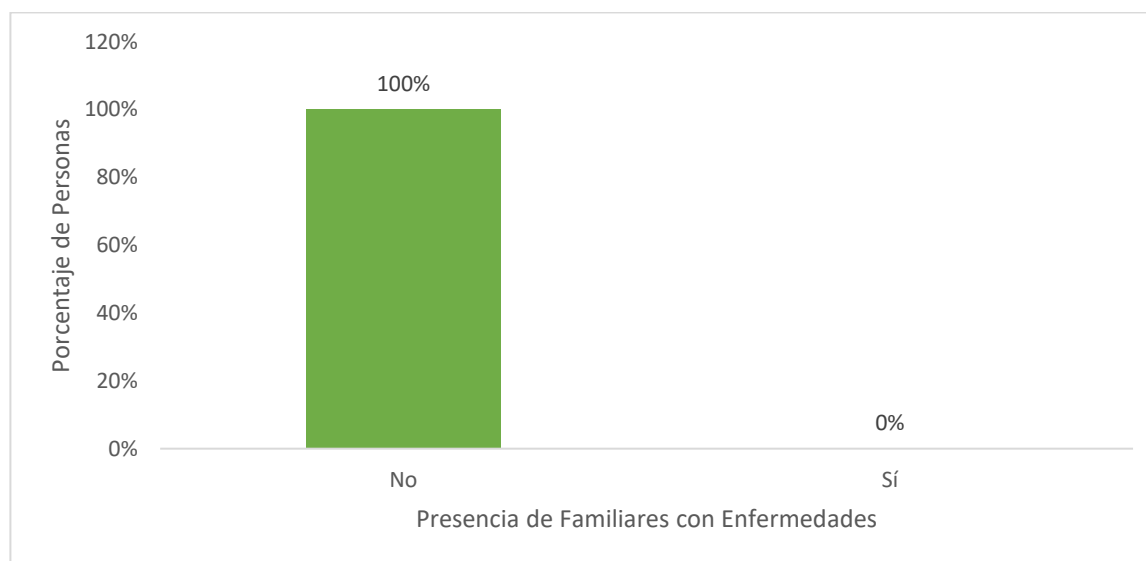


Figura No 58. Distribución de las personas según la presencia de familiares con alguna enfermedad que necesite elaborar preparaciones especiales de los alimentos, 2021. Fuente: Elaboración propia, 2021.

Declaración jurada

Yo Isabel Cristina Salas Ortega, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 304610617 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: RELACIÓN ENTRE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y FACTORES SOCIOECONÓMICOS CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 20 A 65 AÑOS, DE LA ZONA DE CARTAGO, 2020, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los once días del mes de mayo del año dos mil veintiuno.



Isabel Cristina Salas Ortega

Cedula: 304610617

CARTA DEL TUTOR

10 de mayo de 2021

Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Isabel Cristina Salas Ortega cédula de identidad número 304610617, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis "RELACIÓN ENTRE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y FACTORES SOCIOECONÓMICOS CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 20 A 65 AÑOS, DE LA ZONA DE CARTAGO, 2020", 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 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 la postulante, se obtiene la siguiente calificación.

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	8
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION		30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		98

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

Atentamente,



Dra. Viviana Barquero Badilla • -CPN: 2086- 16
304160247

CARTA DEL LECTOR

San José, 2° de julio del 2021

Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez

Estimados señores:

En calidad de lector de la Tesis titulada "*RELACIÓN ENTRE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y FACTORES SOCIOECONÓMICOS CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADULTOS DE 20 A 65 AÑOS, DE LA ZONA DE CARTAGO, 2020*", elaborada por la estudiante Isabel Cristina Salas Ortega; doy fe que he revisado el documento y una vez realizadas las correcciones asignadas a la estudiante, considero la aprobación para el siguiente proceso de revisión y así optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

Atentamente

SERGIO
ALEXANDER MORA
MORA (FIRMA)

Firmado digitalmente por
SERGIO ALEXANDER MORA
MORA (FIRMA)
Fecha: 2021.07.02 00:30:17
-06'00'

Dr. Sergio Mora Mora
Nutricionista – CPN 162-09
Cédula 1-0972-0223

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

San José, 4 de agosto del 2021.

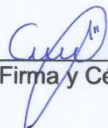
Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Isabel Cristina Salas Ortega con número de identificación 304610617 autor (a) del trabajo de graduación titulado *Relación entre la seguridad alimentaria y factores socioeconómicos con los hábitos alimentarios en adultos de 20 a 65 años, de la zona de Cartago, 2020*, como requisito para optar por el grado de Licenciatura de la carrera de Nutrición; *SI* autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,


304610617
Firma y Cédula de Identidad

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

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

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

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.

b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana

c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

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