

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN**

*Tesis para optar por el grado académico de*

*Licenciatura en Nutrición*

**COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS  
ALIMENTARIOS, DISPONIBILIDAD Y LA  
DIVERSIDAD ALIMENTARIA SEGÚN GUÍA  
FAO DE HOMBRES Y MUJERES ADULTAS  
DE LA ZONA URBANA Y RURAL DEL  
CANTÓN DE SIQUIRRES, LIMÓN 2022**

**CAROLINA RUBÍ PÉREZ**

**MAYO, 2022**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE CONTENIDO .....	2
ÍNDICE DE TABLAS .....	6
ÍNDICE DE FIGURAS .....	10
DEDICATORIA .....	11
AGRADECIMIENTO .....	12
RESUMEN .....	13
SUMMARY .....	15
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	18
1.1.1 Antecedentes del problema.....	18
1.1.2 Delimitación del problema .....	22
1.1.3 Justificación.....	22
1.2 PROBLEMA CENTRAL.....	24
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	24
1.3.1 Objetivo general .....	24
1.3.2 Objetivos específicos.....	24
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	25

1.4.1 Alcances de la investigación.....	25
1.4.2 Limitaciones de la investigación .....	25
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	27
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	28
2.2 VARIABLES Y DEFINICIONES .....	28
2.2.1. Hábitos Alimentarios.....	28
2.2.2 Disponibilidad Alimentaria .....	30
2.2.4 Diversidad Alimentaria.....	35
2.2.5 Zona Rural .....	37
2.2.6 Zona Urbana .....	37
2.2.7 Cuestionario de Diversidad Alimentaria .....	38
2.2.8. Población .....	39
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO .....	41
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....	42
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	42
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	42
3.3.1 Población .....	43
3.3.2 Muestra .....	43
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión .....	44

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	45
3.4.1 Cuestionario.....	45
3.4.1 Validez del cuestionario .....	46
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario.....	49
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	50
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	51
3.7 PLAN PILOTO.....	55
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	55
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS. ....	56
3.10 ANALISIS DE DATOS .....	57
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	58
4.1 Características sociodemográficas de la población .....	59
4.2 Hábitos alimentarios de la población de estudio .....	60
4.3 Disponibilidad alimentaria de la población de estudio.....	67
4.4 Diversidad alimentaria de la población de estudio.....	70
4.5 Comparación entre los hábitos alimentarios de la zona urbana con la zona rural.....	73
4.6 Comparación entre la disponibilidad alimentaria de la zona urbana y rural .....	78
4.7 Comparación entre la diversidad alimentaria de la zona urbana con la zona rural .....	86
CAPITULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	89

5.1 CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS .....	90
5.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS .....	92
5.3 DISPONIBILIDAD ALIMENTARIA .....	102
5.5 DIVERSIDAD ALIMENTARIA .....	108
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	111
6.1 CONCLUSIONES .....	112
6.2 RECOMENDACIONES .....	114
ANEXOS .....	115
Anexo 1. Declaración jurada .....	116
DECLARACIÓN JURADA.....	116
Anexo 2. Carta del tutor .....	117
Anexo 3. Tablas porcentuales de formulario.....	119
Anexo 4: Instrumento aplicado.....	123
Referencias .....	138

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Criterios de Inclusión y exclusión</i> .....	45
Tabla 2 <i>Operacionalización de las variables.</i> .....	51
Tabla 3 <i>Distribución sociodemográfica de los participantes del estudio de zona rural y urbana de Siquirres, 2022. N= 203</i> .....	59
Tabla 4 <i>Distribución de las personas que preparan los alimentos y los tiempos de comida que se realizan en los distritos rurales y urbano de Siquirres. N= 203</i> .....	60
Tabla 5 <i>Distribución de los tiempos de comida que realizan en la zona urbana y rural de Siquirres, 2022. N= 203</i> .....	61
Tabla 6 <i>Frecuencia con la que se cumplen tiempos de comida en zona rural y urbana de Siquirres, 2022. N= 203</i> .....	62
Tabla 7 <i>Frecuencia de consumo de líquidos en la zona rural y urbana de Siquirres, 2022. N= 203</i> .....	63
Tabla 8 <i>Frecuencia de consumo de grupos de alimentos en la zona urbana y rural de Siquirres, 2022.n= 203</i> .....	65
Tabla 9 <i>Resultados de comparación de hábitos alimentarios en la zona rural vs la zona urbana de Siquirres, 2022. n=203</i> .....	66
Tabla 10 <i>Transporte más de 15 minutos para realizar compras en zona rural y urbana de la zona de Siquirres, 2022. n= 203</i> .....	67
Tabla 11 <i>Lugares donde compran los alimentos según distritos rurales y urbano de Siquirres, 2022.n= 203</i> .....	67

Tabla 12 <i>Influencia de la disponibilidad de alimentos en la alimentación de la población por distritos de Siquirres, 2022.n= 203</i> .....	68
Tabla 13 <i>Distribución de la población al comprar productos según posibilidad de encontrar buena calidad de alimentos en la zona rural o urbana de Siquirres, 2022.n= 203</i> .....	69
Tabla 14 <i>Distribución de la población de encontrar variedad de marcas al comprar productos según posibilidad en la zona rural o urbana de Siquirres, 2022.n=203</i> .....	69
Tabla 15 <i>Resultados de comparación según disponibilidad entre zona rural y urbana de Siquirres, 2022</i> .....	70
Tabla 16 <i>Grupos de alimentos consumidos por <math>\geq 50\%</math> de los hogares por diversidad alimentaria en Siquirres Limón en zona rural y urbana. N=203</i> .....	70
Tabla 17 <i>Resultados de comparación según guía FAO sobre la diversidad en la zona rural y urbana de Siquirres, 2022</i> .....	72
Tabla 18 <i>Comparación de los tiempos de comida de la zona urbana y rural de Siquirres, 2022.n=203</i> .....	73
Tabla 19 <i>Resultados de chi-Cuadrada sobre tiempos de comida y cumplimiento horas en la zona de Siquirres, 2022.n=203</i> .....	74
Tabla 20 <i>Resultados de Chi-Cuadrada sobre la comparación de los hábitos de consumo de líquidos en la zona rural y urbana de Siquirres, 2022.n=203</i> .....	75
Tabla 21 <i>Resultados de la comparación de consumo de frutas, vegetales, carnes, salsas, harinas y productos frescos según comparación de la zona rural y urbana del cantón de Siquirres, 2022.n=203</i> .....	76

Tabla 22 <i>Resultados de Chi-cuadrada de comparación de hábitos alimentarios en la zona rural vs la zona urbana de Siquirres, 2022. n=203</i> .....	77
Tabla 23 <i>Valores de chi- cuadrada al comparar el tiempo de traslado para compra de alimentos en la zona rural y urbana de Siquirres, 2022.n=203</i> .....	78
Tabla 24 <i>Resultados de Chi-cuadrada sobre el lugar de compra de los alimentos y frutas y vegetales de los habitantes de la zona rural y urbana del cantón de Siquirres,2022.</i> .....	79
Tabla 25 <i>Resultados de Chi-Cuadrada en la variable de disponibilidad de productos y calidad de la zona rural y urbana de Siquirres, 2022.</i> .....	80
Tabla 26 <i>Resultados de Chi-cuadrada para la variable variedad de marcas entre la zona rural y urbana del cantón de Siquirres, 2022.</i> .....	81
Tabla 27 <i>Comparación de los resultados de cálculo de la disponibilidad alimentaria de la zona urbana y rural en relación con productos específicos de Siquirres, 2022.n= 203</i> .....	82
Tabla 28 <i>Comparación de los resultados de cálculo de chi-cuadrada sobre la disponibilidad de frutas a la hora de comprar, en la zona rural y urbana de Siquirres, 2022.</i> .....	84
Tabla 29 <i>Resultados de chi-cuadrada con respecto a la variable de cultivo de ciertos alimentos en el hogar de los encuestados de la zona rural y urbana del cantón de Siquirres,2022.</i> .....	85
Tabla 30 <i>Resultados de chi-cuadrada con respecto a la variable de disponibilidad alimentaria en comparación de la zona rural y urbana del cantón de Siquirres,2022.</i> .....	85
Tabla 31 <i>Distribución de chi-cuadrada calculado a cada uno de los productos consultados a los encuestados de la zona rural y urbana de Siquirres, 2022.</i> .....	86
Tabla 32 <i>Resultados de chi cuadrada a la variable de si se tomó algo afuera de casa el día anterior a la encuesta en zona rural y urbana de Siquirres, 2022.</i> .....	87

Tabla 33 <i>Resultados de chi cuadrada de comparación entre la zona rural y urbana de la variable diversidad alimentaria, Siquirres, 2022</i> .....	88
---	----

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura No 1. Procedimiento para la recolección de datos. ....	56
---	----

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a mis padres por todo el apoyo brindado a lo largo de la carrera y siempre brindarme los medios necesarios para poder concluir esta gran etapa.

Carolina Rubí P.

## **AGRADECIMIENTO**

Primeramente, a Dios por permitirme concluir este proyecto y poder cumplir con la meta inicial.

Gracias a mis padres por todo el apoyo que me brindaron a lo largo de esta etapa y por los infinitos consejos que estaban siempre para ser una mejor estudiante cada día.

Por último, siempre agradecida con mi tutora de tesis junto con los profesores que a lo largo de carrera nos guiaron y brindaron las herramientas para ser una mejor profesional.

## RESUMEN

**Introducción:** El constante cambio de los adultos conlleva prácticas diversas en los hábitos alimentarios. Estos surgen en las personas producto de diversas situaciones, por migraciones, acceso al trabajo, dificultad para que los suelos produzcan, el cambio climático y sus estragos con los fenómenos naturales y el daño a los cultivos, las políticas públicas que dificultan a los productor vender y comprar alimentos, la permanencia de las personas en zonas rurales o urbanas, así como las prácticas culturales producto de prácticas religiosas como de acciones concretas por etnia indígenas o de otra índole. Las personas para que se de un desarrollo integral necesita consumir nutrientes y minerales presentes en las frutas, verduras, legumbres, granos, lácteos, carnes y otros. Las situaciones socioeconómicas impiden muchas veces que se cumpla con los requerimientos nutricionales considerados como básicos, lo que impide un desarrollo normal y facilita el desarrollo de enfermedades en la población. Por eso, es preciso considerar si las personas de las comunidades investigadas, tanto rurales (Germania, Pacuarito, La Alegría, El Cairo y Florida) como urbana (Siquirres) cuentan con la disponibilidad, la estabilidad del consumo, el acceso a alimentos, y el debido consumo de los mismos, para comprender la diversidad alimentaria presente entre los grupos del estudio.

**Objetivo general:** Comparar los hábitos alimentarios, disponibilidad y la diversidad alimentaria según Guía FAO de hombres y mujeres de 18 a 50 años de la zona urbana y rural del Cantón de Siquirres, Limón 2022.

**Metodología:** Para el estudio se realiza un método mixto, es decir, se toman elementos de la investigación mixta que permitan realizar una profundización en los resultados obtenidos. Para

ello, se realiza la aplicación de un cuestionario a 203 personas del área rural del cantón de Siquirres en los distritos de Germania, Florida, El Cairo, La Alegría y Pacuarito y en el distrito urbano de Siquirres. Con esto, se pretende realizar una comparación entre variables aplicadas en ambos sectores para analizar los hábitos, disponibilidad y diversidad alimentaria entre los participantes.

**Resultados:** Se encontró limitaciones en la zona rural para la disponibilidad alimentaria en la distancia que deben recorrer para poder realizar sus compras en supermercados reconocidos (valor p 0), sin embargo, los hábitos alimentarios tanto de zona rural como urbana son muy similares y más relacionados con la cultura de la zona que con la disponibilidad alimentaria. De igual manera se indica consumir gran variedad de los grupos de alimentos, carbohidratos, carnes, frutas y vegetales al tener muchas de ellas disponibles en verdulerías locales o por medio de cultivo en el hogar.

**Conclusiones:** Los hábitos alimentarios no varían de zona rural a una urbana, se encuentra una adaptación de estos de acuerdo con los productos que pueden comprar en comercios locales o supermercados principales de la zona urbana Siquirres. Mientras que la disponibilidad alimentaria se ve levemente afectada para tener facilidad de compra de ciertos alimentos que no es posible comprar en comercios de la zona. De igual forma ciertas personas mantienen la agricultura familiar en los distritos rurales y urbanos para su autoconsumo, principalmente de aquellos que son mayormente consumidos en el Caribe.

**Palabra Claves:** Hábitos alimentarios, Disponibilidad alimentaria, Seguridad alimentaria, Adultos, Siquirres.

## SUMMARY

**Introduction:** The constant change of adults entails diverse practices in eating habits. These arise in people as a result of various situations, migration, access to work, difficulty for soils to produce, climate change and its ravages with natural phenomena and damage to crops, public policies that make it difficult for producers to sell and buy food, the permanence of people in rural or urban areas, as well as cultural practices resulting from religious practices as well as specific actions by indigenous or other ethnic groups. In order for an integral development to occur, people need to consume nutrients and minerals present in fruits, vegetables, legumes, grains, dairy products, meats and others. Socioeconomic situations often prevent the nutritional requirements considered basic from being met, which prevents normal development and facilitates the development of diseases in the population. For this reason, it is necessary to consider whether the people of the investigated communities, both rural (Germania, Pacuarito, La Alegría, El Cairo and Florida) and urban (Siquirres) have the availability, stability of consumption, access to food, and the proper consumption of the same, to understand the dietary diversity present among the study groups.

**General objective:** Comparison of eating habits, availability and food diversity according to the FAO Guide for men and women aged 18 to 50 years in the urban and rural areas of the Canton of Siquirres, Limón 2022.

**Methodology:** For the study, a mixed method is carried out, that is, elements of qualitative and quantitative research are taken that allow a deepening of the results obtained. For this, a questionnaire is applied to 203 people from the rural area of the canton of Siquirres in the

districts of Germania, Florida, El Cairo, La Alegría and Pacuarito and in the urban district of Siquirres. With this, it is intended to make a comparison between variables applied in both sectors to analyze the habits, availability, and food diversity among the participants.

**Results:** Limitations were found in the rural area for food availability in the distance that they must travel to be able to make their purchases in recognized supermarkets (value  $p > 0$ ), however, the eating habits of both rural and urban areas are very similar and more related to the culture of the area than with food availability. In the same way, it is indicated to consume a wide variety of food groups, carbohydrates, meats, fruits, and vegetables, since many of them are available in local greengrocers or through home cultivation.

**Conclusions:** Food habits do not vary from rural to urban areas, there is an adaptation of these according to the products that can be purchased in local businesses or main supermarkets in the Siquirres urban area. While food availability is slightly affected to be able to purchase certain foods that are not possible to buy in stores in the area. Similarly, certain people maintain family farming in rural and urban districts for their own consumption, mainly those that are mostly consumed in the Caribbean.

**Keywords:** Eating habits, Food availability, Food security, Adults, Siquirres.

## **CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Se detalla en este capítulo lo correspondiente a los antecedentes del problema de investigación, la delimitación temática y la justificación del problema. A su vez, se presentan los objetivos de la investigación que permitirán abordar todo el marco referencial y metodológico en los diversos momentos del proceso.

### **1.1.1 Antecedentes del problema**

A través de los años los hábitos alimentarios cambian, debido a diferentes factores como el estilo de vida, la rutina laboral, condiciones de salud y capacidad económica que presenta la persona, de modo que, se marca una nueva forma de adaptabilidad alimentaria y de los hábitos de consumo. Estos también pueden ser modificados por distintos factores culturales, los cuales hacen que los adultos cambien sus hábitos, tomando en cuenta que las condiciones geográficas, como el cambio de residencia (nacional o extranjero) junto a la capacidad punitiva conlleva que se generen nuevos cambios en la forma en que se consume alimentos (Pereira-Chaves y Salas-Meléndez, 2017).

El factor económico impacta no sólo a la economía personal, sino también a los comercios locales que dispensan de productos alimenticios para consumo externo o interno del hogar; el acceso a los alimentos regulares según la zona y la calidad, los cuales llegan a cambiar los hábitos de un individuo o familia (Machado-Martínez et al., 2018). No es el caso de todas las personas, ya que si pueden tener alguna ayuda del gobierno o si cuentan con algún programa de ayuda que los beneficie.

A nivel internacional se ha demostrado en estudios que en los adultos hombres es más frecuente tener un mal estilo de vida con alto consumo de tabaco, licor y poco consumo de frutas y

vegetales (Durán, 2019). En un estudio llevado a cabo en Costa Rica, se registró un mayor consumo de café y panes en el desayuno, donde las personas con un nivel socioeconómico bajo y con más edad fueron las que consumían más café, mientras que el género masculino presentaba un mayor consumo de harinas. Las frutas y vegetales se consumían en mayor cantidad en el género femenino, el primer grupo de alimentos mencionado era mayormente consumido en las meriendas juntos con bebidas azucaradas. En los almuerzos y cenas predominaba el consumo de arroz blanco y bebidas azucaradas, en este se presentó mayor consumo conforme menor la edad, y era más consumido por los participantes de nivel socioeconómico bajo y las bebidas con azúcar fueron más consumidas a menor edad de los participantes (Guevara-Villalobos et al., 2020).

La población adulta y joven, principalmente los del género masculino, mayor afectación a nivel de salud e imagen, como consecuencia del sedentarismo que ha ido en aumento, el cual va relacionado con los malos hábitos. También los adultos hombres arrojan cifras mayores de poca actividad física debido a sus rutinas laborales y poca importancia que se da a la actividad física. Las mujeres en cambio, presentan mayor preocupación por su peso, imagen y hábitos alimentarios (Peláez et al., 2018).

Se ha encontrado en algunos estudios porcentajes elevados de complicaciones mortales hacia los adultos por enfermedades isquémicas del corazón (Guevara-Villalobos et al., 2020), las cuales son más frecuentes en aquellas poblaciones donde no hay preocupación por su alimentación y actividad física. Este tipo de conductas ocasiona gran preocupación en países como México, donde más de un tercio de los niños de 5 a 11 años y adolescentes de 12 a 19

años tienen sobrepeso y son obesos, lo cual es un factor que facilita el desarrollo de estas enfermedades (Pérez-Herrera y Cruz-López, 2019).

A nivel mundial, según cifras del Informe “*El Estado de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición 2019*”, en colaboración con el Fondo Internacional para el Desarrollo Agrícola, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, el Programa Mundial de Alimentos y la Organización Mundial de la Salud. Proporciona nuevas evidencias de que el número de personas que padecen hambre en el mundo ha ido creciendo en los últimos tres años, llegando a más de 820 millones en 2018, es decir, una de cada nueve personas (Boliko, 2019).

Mientras que en la zona de América Latina y el Caribe se presentan datos en estudios que muestran que de los 54 millones de personas que sufren hambre y desnutrición, la mayor incidencia de pobreza se encuentra en el sector rural (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2017). El 54% de la población se encuentra en un estado de pobreza y un 31% en condiciones de indigencia, por lo que los ingresos que tienen no logran sostener sus necesidades alimentarias básicas (Sánchez et al., 2018).

Parte de las causas de estos porcentajes es producto del mercado de trabajo rural en América Latina y el Caribe ya que, predominan los tipos informal y de carácter temporal, sin la debida protección social. Lo que hace a la población aún más vulnerable a inseguridad alimentaria y un estilo de vida inadecuado, que a largo plazo se refleja en enfermedades crónicas.

De acuerdo con investigaciones declaradas por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), Costa Rica arroja cifras importantes que la colocan como un país con baja seguridad alimentaria debido a que un 20,5% se encuentran en condición de pobreza y un 6,3% en pobreza extrema (Parada et al., 2018). La disponibilidad se ha visto afectada a nivel nacional, en ciertas

zonas catalogadas como de riesgo por la inseguridad alimentaria, demostrando, según diversos estudios que el tener un ingreso económico en el hogar inferior a 100 mil colones mensuales se asocia con un incremento en el riesgo de 11 veces más que si el ingreso económico es superior a los 600 mil colones mensuales (Cerdas-Ramírez y Espinoza-Sánchez, 2018).

Por otra parte, en Costa Rica preferiblemente en zonas urbanas hay mayor desarrollo de agricultura y ganadería que permite mayor disponibilidad alimentaria permitiendo que, gran cantidad de los alimentos consumidos provienen de dichas fuentes. Sin embargo, hay casos con menos diversidad de alimentos que otros por lo que se asocia con los casos que se mencionan anteriormente. En lo que respecta con las zonas rurales, se encuentra que la cantidad de personas que habitan entre 1960 al 2015 bajó en 43%. En 2017, según la encuesta del INEC, un 40% de la población se dedica a ocupaciones elementales (no calificadas), principalmente agricultura y 56% de los hogares tienen ingresos más bajos y casi el 25% de las personas viven en condición de pobreza (Rivera y Porras, 2018).

A través de los años se han establecido programas, campañas, entre otros proyectos de ayuda alimentaria y económica para disminuir los porcentajes de hambre y pobreza. Sin embargo, estudios desarrollados por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, ha demostrado que la inseguridad alimentaria moderada o grave en América Latina y el Caribe continúa incrementando de gran forma. La inseguridad alimentaria pasó de 26,2% a 31,1% entre 2014-2016 y 2016-2018 (FAO., et al. 2019)

En el periodo de 2016 – 2018 se presentó una estimación por medio de los instrumentos de la FAO en la cual 1 900 millones de personas en el mundo sufrieron inseguridad alimentaria moderada o grave y más de 650 millones experimentaron inseguridad alimentaria grave (Rivera

y Porras, 2018). Continuando con las cifras más actuales de las personas que padecen hambre, se muestra que aproximadamente 690 millones de personas padecen hambre, esto representa un el 8,9% de la población mundial, el cual va en aumento año tras año. El número de personas afectadas por la inseguridad alimentaria grave en el 2019 fue de 750 millones de personas, una de cada 10 personas en el mundo, se vieron expuestas (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura et al., 2020).

La diversidad alimentaria es uno de los factores asociados con la seguridad alimentaria, esta puede ser influenciada por el acceso económico de las familias o individuos. En México por medio de características sociodemográficas en distintas familias que estaban inscritas en ayudas alimentarias se demostró que personas de hogares pobres tenían menor variedad en la dieta y mayor exposición a inseguridad alimentaria moderada y severa, en comparación con los hogares no pobres (Tamez-González et al., 2019).

### **1.1.2 Delimitación del problema**

Para efectos de esta investigación la población de estudio está conformado 203 personas entre los 18 y 50 años, de ambos sexos. Se llevará a cabo en el periodo de abril del 2022 en el cantón de Siquirres, perteneciente de la provincia de Limón.

### **1.1.3 Justificación**

Esta investigación compara si los hábitos alimentarios, la disponibilidad y la diversidad alimentaria varían según el tipo de zona a la que pertenezcan (rural/urbana) comunidades específicas del cantón de Siquirres, provincia de Limón. Debido a que cada vez hay zonas con mayores índices de inseguridad alimentaria conlleva el interés de estudiar estas variables para determinar de qué manera se relacionan y cómo llegan a impactar en una u otra área geográfica.

Según estudios realizados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos de Costa Rica las zonas urbanas incluyen actividades económicas como: industria, grandes comercios y servicios diversos (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2016). Por lo que hay mayores oportunidades para la población de tener un trabajo estable con un ingreso económico que le permita mayor accesibilidad a los alimentos y una amplia variedad de estos. A diferencia de una zona rural donde existe un predominio de actividades agropecuarias, pecuarias, silvícolas y turísticas, donde se cuenta con pequeños o medianos comercios relacionados algunos, con el suministro de bienes para la producción agrícola. Este tipo de actividades que están muy sujetas al turismo y al clima hacen que la población se vea limitada por temporadas y así poder tener disponibilidad y diversidad alimenticia sostenible a lo largo del año que con el tiempo puede afectar su salud (Parada et al., 2018).

A pesar de que los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y ejercen una influencia muy fuerte en la dieta a lo largo de la vida, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a que las familias se alimenten en ciertas ocasiones de manera inadecuada y con mayor influencia de otros factores (Álvarez et al., 2017). Algunos factores externos que van a influir en los hábitos alimentarios como la relación entre la identidad cultural, los cuales tienen una influencia social y aspectos tales como las tradiciones religiosas, el ingreso, la clase social, prohibiciones y restricciones alimentarias (Gallegos, 2018).

El ingreso económico y la clase social afectan la disponibilidad alimentaria familiar que exista, la cual se cumple cuando hay presencia física de alimentos adecuados (Mutea et al., 2019) y es un requisito esencial para el bienestar nutricional de la población. Es importante tomarla en cuenta debido que a partir de esta las personas definen sus hábitos los que se relacionan con la

diversidad alimentaria a la que puedan costear. Acá entran los grupos de alimentos como frutas, vegetales, legumbres, proteína que cumplen un papel fundamental en la población (Arboleda et al., 2018).

Mencionado lo anterior, la diversidad de alimentos la cual nos muestra la calidad de la dieta (Hossein et al., 2019) la cual incluye todos los grupos de alimentos consumidos por un individuo en este caso (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2013b). Ayuda a demostrar el impacto que hay en el estilo de vida, el estado de salud y los hábitos que puedan desarrollar sujetos a esta junto con los aspectos anteriores y su variación según la zona en la que residan, Brindando un mayor conocimiento personal, así como el de las personas interesadas a como estas variables pueden repercutir en su vida y a nivel nacional afectar los índices de inseguridad alimentaria.

## **1.2 PROBLEMA CENTRAL**

Presentado el contexto anterior, se genera la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la comparación los hábitos alimentarios, disponibilidad y la diversidad alimentaria según guía FAO de hombres y mujeres de 18 a 50 años de la zona urbana y rural del cantón de Siquirres, Limón 2022?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo general**

Comparar los hábitos alimentarios, disponibilidad y la diversidad alimentaria según Guía FAO de hombres y mujeres adultos de la zona urbana y rural del Cantón de Siquirres, Limón 2022.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Caracterizar socio demográficamente la población de estudio de la zona urbana y rural del Cantón de Siquirres, Limón 2022 mediante una encuesta.
2. Conocer la disponibilidad alimentaria de la población de estudio mediante una encuesta y observación directa.
3. Medir la diversidad alimentaria según Guía FAO de hombres y mujeres adultas de la zona urbana y rural, cantón de Siquirres, Limón 2022.
4. Identificar los hábitos alimentarios de la población de estudio del Cantón de Siquirres, Limón 2022 mediante una encuesta.
5. Comparar los hábitos alimentarios de la zona urbana con la zona rural.
6. Comparar la disponibilidad alimentaria de la zona urbana con la zona rural.
7. Comparar la diversidad alimentaria de la zona urbana con la zona rural.

#### **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

En esta sección podemos indicar 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 de la investigación**

En la presente investigación se obtuvo el alcance de conocer la disponibilidad alimentaria de la zona y obtener información de los hábitos de alimentación de la población

##### **1.4.2 Limitaciones de la investigación**

Debido a la crisis sanitaria que está cursando el país, no se logra poder realizar un estudio al estado nutricional de las personas para conocer un poco más de este y verificar los hábitos de alimentación que indican. También se presenta dificultad de respuestas en los distritos rurales, ya que el mayor porcentaje de población no cuenta con buen acceso a internet y la otra parte de

la población no contaba con conocimiento de como completar el formulario sin ayuda de alguna persona por lo que no se logró la cantidad de personas esperadas.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## **2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

Esta investigación relaciona tres factores como lo son hábitos alimentarios, disponibilidad alimentaria y la diversidad alimentaria de acuerdo con la guía FAO (2013) en los adultos del cantón de Siquirres perteneciente a la provincia de Limón en Costa Rica, con lo cual se puede tener un mejor panorama sobre el tema.

## **2.2 VARIABLES Y DEFINICIONES**

A continuación, se explica la definición de las variables desarrolladas en la investigación.

### **2.2.1. Hábitos Alimentarios**

El ser humano en el desarrollo de sus habilidades y percepciones de sobrevivencia tiene como común denominador los hábitos alimentarios que permiten fortalecer sus capacidades de crecimiento, a partir del consumo de alimentos que permiten la proporción de nutrientes indispensables para el desarrollo físico, psicológico, hormonal y demás. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (s.f.) la alimentación saludable “significa elegir la alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana” (p. 2). Estos nutrientes esenciales están organizados en proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Cada uno de estos elementos es importante que esté presente en las debidas proporciones en la alimentación, para qué, mediante la gestión natural del sistema del cuerpo, pueda ser procesado y absorbidos de acuerdo con las necesidades especificadas persona. Para que estos nutrientes estén presentes, la persona ha de consumir tantas carnes, frutas, verduras, legumbres y demás, en todas las presentaciones posibles. Como no es posible que un solo alimento contenga todos

los nutrientes que el cuerpo necesita, por eso, es indispensable la variedad y cómo está es accesible o no a la persona.

En los hábitos alimentarios es preciso concretar los tipos de alimentos que la persona consume en el desayuno, almuerzo y cena. Si la persona realiza meriendas entre comidas, la hora de consumo, los productos vegetales o animales que consume, cantidades y variedades. Si la persona practica deporte, las consideraciones nutricionales son especialmente mayores que una persona sedentaria, si un hombre o mujer trabaja al campo, en labores donde amerita el consumo excesivo de nutrientes y proteínas, es preciso que el consumo de estos sea proporcional al trabajo. De ahí que los hábitos de consumo están vinculados a las facilidades de acceso de estos productos, o que la variedad sea posible obtenerla.

Los hábitos alimentarios son también un elemento relacionado con la cultura de una comunidad específica (indígenas, migrantes, afrodescendientes, otros) o producto de una familia costumbre que se proyecta a nivel familiar con experiencias de veganismo, por cuestiones religiosas (judíos, musulmanes, otros). De ahí la importancia de conocer de qué manera la persona provee los nutrientes esenciales para el desarrollo físico e integral de los miembros del núcleo familiar (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2020).

Las “*Guías alimentarias para Costa Rica*” (Gamboa et al., 2010) entre los hábitos alimentarios y la alimentación saludable en su vinculación con el peso. Para ello, dicha guía considera fundamental tener presente las recomendaciones de que:

Una alimentación saludable y la actividad física es la mejor combinación para lograr un peso adecuado y mejorar la calidad de vida. tener un horario regular de tiempos de

comida con pequeñas porciones de alimentos. Comer despacio y masticar bien los alimentos. Tomar suficiente agua (p. 6).

Estas relaciones que proponen las Guías concreta de forma segura, cómo también la educación tiene un papel clave en la promoción de hábitos alimentarios saludables en las poblaciones, hasta el punto de establecer relaciones importantes en la promoción del consumo eficiente, ordenado y sistemático de alimentos saludables. Por eso, las pautas alimentarias son un factor de impacto en la población, ya que, mediante estas, se pueden conocer las formas de alimentarse y fomentar hábitos concretos. Para la Office of Disease Prevention and Health Promotion (2019) en la promoción de patrones de alimentación saludable es preciso considerar la elección de alimentos y bebidas variados y con potencial nutritivo, de modo que se complete el conjunto de verduras, frutas sin procesar, granos, productos de origen lácteo sobre todo descremados o semidescremados y alimentos con alto valor proteico, legumbres, frutos secos, semillas y derivados de la soya. Claramente, este patrón varío de una cultura a otra en cuento a los tipos de alimentos, pero la consideración general valora como importante tener presente esos elementos nutricionales.

### **2.2.2 Disponibilidad Alimentaria**

La falta de alimentos necesarios para que la población mantenga los niveles nutricionales eficientes genera problemas, puesto que, se incurre en la posibilidad de una inseguridad alimentaria en algunos grupos de personas, o comunidades enteras. Por eso, la “la malnutrición puede ser el resultado de una alimentación inadecuada, mala salud así como de cuidados insuficientes” (Latham, 2002, p. 21). Para mejorar la seguridad alimentaria en el hogar, se deben

promover varios métodos para aumentar la producción agrícola sostenible de alimentos (u otros métodos de adquisición de alimentos).

Además, es necesario garantizar una buena cosecha y almacenamiento de los alimentos con las mínimas pérdidas posibles; un sistema efectivo y eficiente de mercadeo; y un buen sistema de proceso y preparación de los alimentos. Todos estos temas se tratan en detalle en muchas publicaciones de las que hemos incluido algunas en la bibliografía. En el ámbito nacional, el suministro de alimentos también depende en parte, de las decisiones y las acciones que tome el gobierno y el sector privado con respecto a qué y cuántos alimentos se deben importar y exportar, cuándo hacerlo y cómo asignar los recursos. Estas decisiones a su vez dependen de si la producción nacional de alimentos está capacitada para satisfacer las necesidades locales.

Si es necesario hacer importaciones, las cantidades y los tipos de alimentos importados dependerán de muchos factores, incluso consideraciones de tipo político, disponibilidad de fondos y divisas extranjeras, políticas comerciales, precios mundiales de los alimentos y quizá disponibilidad de ayuda alimentaria.

Para la FAO en Latinoamérica uno de los problemas de inseguridad alimentaria más complejos en las zonas rurales, porque “en el mercado de trabajo rural en América Latina y el Caribe predomina el trabajo informal y de carácter temporal, sin la debida protección social” (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021, párr. 13), lo que imposibilita la posibilidad de disponibilidad necesaria de alimentos. Además, el mismo informe de la FAO asegura que “las mujeres rurales son responsables de más de la mitad de la producción de alimentos, desempeñan un papel importante en la preservación de la biodiversidad y garantizan la soberanía y seguridad alimentaria desde la producción de

alimentos saludables” (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021, párr. 10).

Estas realidades de la vida rural ponen de manifiesto cómo la disponibilidad de alimentos radica también en una perspectiva de conciencia y responsabilidad, donde la mujer pone de manifiesto la necesidad de llevar al hogar alimentos necesarios para el sustento de sus hijos o de aquellos a su cargo. La disponibilidad alimentaria asegura, además, que el crecimiento demográfico se genere con cualidades correctas en materia de integralidad alimentaria. Porque, una mujer embarazada que no consume los nutrientes necesarios ya sea porque no tiene trabajo, porque lleva sola la experiencia de este, porque no cuenta con recursos para conseguir los alimentos, o el Estado no le otorga los beneficios necesarios en esa materia, no tiene los principales nutrientes necesarios para el desarrollo eficiente del feto en las diversas etapas de este.

Por eso, dentro del marco de la disponibilidad alimentaria en las poblaciones rurales de Costa Rica es importante, sobre todo, para los niños en edad escolar, la escuela, porque es el espacio seguro donde mediante los programas de alimentación pueden obtener el valor nutricional base para su desarrollo físico, psicológico, neuronal, entre otros y su desempeño en la escuela.

La disponibilidad de alimentos, varía de las zonas rurales a las urbanas. Al final:

La disponibilidad de alimentos y su costo, el sabor y la apariencia de los alimentos, los gustos personales, la conveniencia y el conocimiento sobre los alimentos y los requerimientos nutricionales del cuerpo, son todas razones por las cuales las personas comen lo que comen (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2013a, p. 200).

De este modo, disponibilidad de alimentos está relacionado también con la calidad de los alimentos que se consume. Puesto que, muchas veces, se accede a alimentos pasados de tiempo y no contienen nutrientes en óptimas condiciones. Por eso, no se trata solo de tener verduras en casa, sino las condiciones de estas verduras y la educación que existe para comerlos o prepararlos.

### **2.2.3.1 Disponibilidad de alimentos**

Corresponde concretamente a la forma como se abastece de alimentos a las personas en los diferentes niveles: nacional, regional y local. Para ello, se trabaja la capacidad gestora del país mediante la producción nacional y las políticas agropecuarias, de importación y exportación de suministros alimenticios. Para esto, es preciso tener presente la competitividad de los recursos, la política interna y externa y los tratados arancelarios, contingentes, salubres en materia vegetal y animal lo que está vinculado con la higiene.

Para que la disponibilidad de alimentos sea eficiente, deben tenerse presente los diferentes elementos que la vinculan con la seguridad alimentaria, pues, es preciso una información eficiente, tener presente un código alimentario, contar con una canasta básica existente a nivel país y regional, contar con las políticas públicas que permitan el abastecimiento de alimentos saludables a la población (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2003).

Desde el punto de vista familiar, la disponibilidad de alimentos está relacionada con la capacidad económica de la familia, la cantidad de miembros de la familia que trabajan, el tipo de trabajo que realizan, si los hijos acceden a centros educativos públicos, puesto que, dichos centros garantizan de forma orgánica la seguridad alimentaria mediante el establecimiento de los comedores escolares que se proyecta hasta la educación formal en todas sus dimensiones.

La auto capacidad gestora de algunos productos alimenticios como huertos familiares que potencian o facilitan de forma sistemática algunos de los alimentos que por costo o distancia geográfica es imposible acceder a ellos.

En cuanto a las persona que radican en zonas rurales cuentan con beneficios, puesto que tienen acceso a recursos orgánicos de forma directa, porque son más propensos a hacer uso de sus espacios habitacionales no construidos para producir algunos productos como banano, plátano, yuca, frutas entre otros. Situaciones que se dificultan en la zona urbana porque los recursos deben ser obtenidos mediante la compra de estos en supermercados, mercados o ferias del agricultor.

Es preciso además tener presente que, en la disponibilidad de los alimentos juega un papel importante la educación y la cultura de consumo de alimentos de calidad (Itzep, 2009). Esta situación se refleja posiblemente con comunidades donde los sistemas de adaptabilidad son más complejos como la migración entre países, puesto que, la variedad de frutas de temporada y otros se dificulta en su manera de obtenerlos.

Es decir, que en la disponibilidad de los alimentos no solo se reflejan las políticas públicas a nivel macro (nacional) sino también, todas aquellas formas de gestión para que, los ciudadanos obtengan los requerimientos nutricionales necesarios para el desarrollo integral de su vida cotidiana. De ahí que “supone garantizar la existencia de suficientes alimentos de manera oportuna, ya sea producidos internamente, mediante importaciones o ayuda alimentaria. El componente disponibilidad tiene un carácter fundamentalmente productivo” (Salcedo, s.f., p. 3). En otras palabras, no se trata solo de alimentos, sino de perspectiva social, política, económica, cultural, religiosa, geográfica.

#### **2.2.4 Diversidad Alimentaria**

La diversidad alimentaria tiene gran relación con la disponibilidad, hábitos alimentarios, cultura, entre otros que tengan las personas en la zona que residan, de igual forma pueden afectar factores como acceso económico. En algunos estudios se ha demostrado que en hogares donde existen una mejor estabilidad económica, hay mayor diversidad alimentaria y que la inseguridad alimentaria está fuertemente relacionada con una baja diversidad alimentaria (Morales et al., 2018).

Para medir la diversidad alimentaria, la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) creó un cuestionario que indica poder utilizarse a nivel del hogar o a nivel individual según la finalidad que se tenga con el estudio o encuesta. Respecto al puntaje de diversidad alimentaria en el hogar (HDDS) pretende reflejar, de manera inmediata, la capacidad económica de un hogar para acceder a una variedad de alimentos. De igual forma indican que una serie de estudios han demostrado que existe una correlación entre la mayor diversificación de la dieta y el estatus socioeconómico y la seguridad alimentaria del hogar.

El cuestionario realiza un abordaje profundo de los elementos que están relacionados con la diversidad alimentaria, para eso, considera pertinente la profundización sobre las comidas y refrigerios a lo largo del día, a su vez que desglosa diversos grupos de alimentos concretados en: cereales, raíces y tubérculos blancos, tubérculos y verduras ricos en vitamina A, verduras de hoja verde oscura, otras verduras, frutas ricas en vitamina A, otras frutas, carne de vísceras, carnes, huevos, pescado y mariscos, legumbres, nueces y semillas, leche y productos lácteos, aceites y grasas, dulces y especias, condimentos y bebidas (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2013b, p. 8).

El cuestionario de la FAO no solo profundiza en los alimentos que se consumen según sea el momento del día, sino también, para el hogar el “acceso económico a los alimentos en el hogar (energía alimentaria)” y aplicado de forma individual, evalúa la “calidad de la dieta individual; en las mujeres, probabilidad de adecuación de micronutrientes de la dieta” (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2013, p. 9).

Se refieren hacia los puntajes de diversidad alimentaria individual con el cual pretenden reflejar la adecuación nutricional de la dieta de una persona. Esto respaldado con una serie de estudios realizados para diferentes grupos de edad han demostrado que un incremento del puntaje de diversidad alimentaria individual está correlacionado con una mayor adecuación nutricional de la dieta. Los puntajes de diversidad alimentaria se han validado para distintos grupos de edad y sexo como medidas indirectas de la adecuación de macronutrientes y/o micronutrientes de la dieta (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2013).

A su vez, la “*Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar*” que propone la (FAO, 2013) considera de importancia tener presente en qué momento aplicar o estudiar la diversidad alimentaria, si es este aplicado en zonas rurales (agrícolas) o en zonas no agrícolas. La complejidad y resolución de este estudio, concreta que en las zonas agrícolas se recomienda dar seguimiento 4 ó 5 meses después de la primera cosecha, mientras que en las zonas no agrícolas el estudio puede realizar en cualquier momento del año. Esta concreción tan específica de la FAO (2013) se considera de este modo, porque las zonas no agrícolas, aunque no producen, debe saberse si es posible que en cualquier momento del año se tenga acceso a la diversidad alimentaria y si tienen las condiciones monetarias para acceder a ellos. Mientras que, en las zonas agrícolas, es indispensable saber cómo organizan los productores la accesibilidad

y el consumo de lo que producen, y si es o no, funcional su venta y consumo hacia dentro y fuera de la comunidad.

### **2.2.5 Zona Rural**

El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos de Costa Rica (2016) categoriza la zona rural como aquel espacio o área del país que presenta unas cualidades o características específicas, es decir:

Son el resto de áreas del país no ubicadas en el área urbana, que reúnen características, tales como: un predominio de actividades agropecuaria, pecuarias, silvícola y turísticas; dentro de esas zonas se pueden encontrar conglomerados de viviendas y viviendas dispersas; así como centros poblados, con disposición de servicios de infraestructura como electricidad, agua potable y teléfono; cuentan con servicios como escuela, iglesia, parque o plaza de esparcimiento, centro de salud, guardia rural, etc.; pequeños o medianos comercios relacionados algunos con el suministro de bienes para la producción agrícola; y un nombre determinado que los distingue de otros poblados o caseríos (p. 14).

Estas cualidades concretan de forma especial, que los poblados definidos como rurales contienen las condiciones básicas para asegurar la sobrevivencia de sus pobladores. Aunque no tengan todos los recursos distribuidos de los centros urbanos, cuentan con espacios de esparcimiento, salud, espiritualidad, agua, comunicación, alimentos necesarios que hacen posible su sobrevivencia.

### **2.2.6 Zona Urbana**

En cuanto a estas, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos de Costa Rica (2016) las define concretamente como aquellas:

Áreas que se delimitaron a “priori” para el Censo Nacional de Población del 2011, con criterio físico y funcional, tomando en cuenta elementos tangibles tales como cuadrantes claramente definidos, calles, aceras, servicios urbanos (recolección de basura, alumbrado público) y actividades económicas como: industria, grandes comercios y servicios diversos. La delimitación geográfica se realizó a partir de los centros administrativos de cada cantón o distrito y se amplió de manera compacta en función de las características antes señaladas; además se consideraron como urbanos otros conglomerados de viviendas ubicados fuera de ese compacto (barrios, condominios y otros asentamientos), que poseen características como las descritas para las zonas urbanas (pp. 13-14).

Aunque estas zonas aseguran una mayor distribución de los espacios y los recursos, permite de forma sustentable y coherente manifestar de manera sustentable la distribución de los recursos, puesto que, están distribuidos de manera concreta para que los ciudadanos accedan a ellos de acuerdo con sus capacidades productivas.

### **2.2.7 Cuestionario de Diversidad Alimentaria**

El cuestionario consta de dos secciones, en la primera se solicita describir los alimentos (comidas y refrigerios) que la persona consumió o bebió el día anterior durante día y noche, incluyendo comidas que pueda haber tomado fuera del hogar.

Posterior a anotar lo consumido en desayuno, merienda, almuerzo, merienda, cena y algún otro refrigerio se solicita completar la segunda sección que consiste en rellenar una lista de los grupos

de alimentos de acuerdo con la información recopilada. Para cada uno de los grupos de alimentos no mencionados, pregunte al entrevistado si consumió algún alimento del grupo.

### **2.2.8. Población**

Siquirres es el tercer cantón de la provincia de Limón. Fue creado bajo la Ley No. 11 del 19 de septiembre de 1911. Su temperatura promedio anual es de 29°C. Se encuentra en el centro de la provincia, lo que le permite gozar de diversidad de recursos. Su principal fuente de ingresos para los pobladores son las relacionadas a las labores agrícolas industriales como el cultivo de piña y banano. Su ubicación permite acceder tanto al cantón central de la provincia como hacia la capital por la ruta 32, a su vez que también se comunica con la zona de Cartago y Turrialba mediante la ruta nacional 10. El crecimiento poblacional y económico del cantón se debe a la historia del cacao y del ferrocarril presente en el cantón, donde es posible considerar las maneras en que dichos rubros han facilitado a los pobladores. El cacao fue sustituido por el banano a mediados del siglo XX.

En el censo de 1883 no aparece referencia alguna al sitio original, por lo que se toma como un pueblo nuevo. De 1982 en adelante Siquirres se ha desarrollado satisfactoriamente y hoy es una de las ciudades principales de la vertiente Atlántica. Se dice que Siquirres tiene una parte importante de su territorio en las serranías, que son estribaciones de la Cordillera de Talamanca; y el resto del territorio se extiende por la llanura. Se encuentra topografía variada, muy fértil gracias a su clima húmedo. Posee gran parte de sectores cubiertos selva y otro con grandes fincas debido a que en las partes llanas se encuentran numerosas estas dedicadas a la producción

de banano y cacao. La población se compone en partes importantes de descendientes de negros jamaicanos y emigrantes del centro del país (Municipalidad de Siquirres, 2021).

## **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

Este trabajo se encuadra dentro de un enfoque cuantitativo, Barrantes (2012) lo define como “aquel enfoque que busca llegar al conocimiento desde afuera, por medio de la medición, el cálculo y el razonamiento abstracto” (p. 68). La investigación se centrará en relacionar el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, con los hábitos alimentarios y el nivel socioeconómico, en hombres y mujeres mayores de 25 años, mediante una encuesta, en la zona de Siquirres, Limón, Costa Rica, 2021.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación se perfila dentro del tipo correlacional, la misma:

Tiene como propósito mostrar o examinar la relación entre variables o resultados de variables. Uno de los puntos importantes de este tipo de investigación es examinar relaciones entre variables o sus resultados, pero en ningún momento explica que una sea la causa de la otra (Lara, 2011, p. 51).

Esta investigación propiamente correlaciona las variables y los resultados y en ningún momento pretende definir que una variable sea la causante de la otra, pero sí, analizar a profundidad la relación o los factores que influyen directamente en los cambios entre variables.

### **3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

El área de estudio está definida por pobladores del cantón de Siquirres, de la provincia de Limón. La provincia limita al Norte con Nicaragua, al Sur con Panamá, al este con el Mar Caribe y al Oeste con las provincias de Heredia, Cartago y San José y al sureste con la provincia de

Puntarenas. Las poblaciones con las que se llevará a cabo el estudio son de las áreas rural (La Alegría, Pacuarito, Germania, El Cairo, Florida) y del área urbana (Siquirres). La definición urbana o rural se ha definido a partir de la clasificación urbano-rural para la provincia de Limón realizada por el INEC (2016).

### **3.3.1 Población**

Esta investigación será realizada en la población de adultos en el cantón de Siquirres. Para el estudio se distribuye en 121 personas de zona urbana (Siquirres) y 82 personas de zona rural (La Alegría, El Cairo, Pacuarito, Germania y Florida) para un total de 203 personas.

### **3.3.2 Muestra**

La muestra utilizada para el presente proyecto es no probabilística. En este tipo de muestreo Hernández et al (2014) sostienen que:

La elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador. Aquí el procedimiento no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación. Elegir entre una muestra probabilística o una no probabilística depende del planteamiento del estudio, del diseño de investigación y de la contribución que se piensa hacer con ella (p. 176).

El tipo de muestreo no probabilístico es un muestreo causal. Para Pimienta (2000) “este tipo de muestreo, denominado también de modelos, las muestras no son representativas por el tipo de selección, son informales o arbitrarias y se basan en supuestos generales sobre la distribución

de las variables en la población” (p. 265) lo que permite partir de un elemento casual o de selección a conveniencia para realizar el estudio. De ahí la importancia de este tipo de muestra.

Los datos poblacionales con los que se realiza dicha muestra están basados en el Censo de Población y Vivienda 2011 (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2011).

### 3.3.2.1 Muestra no probabilística para la zona rural

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

$$n = \frac{25149(1.96)^2(0,5)(0,5)}{(0,1)^2(25146-1) + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = 97$$

### 3.3.2.2 Muestra no probabilística para la zona urbana

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

$$n = \frac{31637(1.96)^2(0,5)(0,5)}{(0,1)^2(31637-1) + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = 97$$

### 3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 1

*Criterios de Inclusión y exclusión*

<b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</b>	<b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</b>
Personas que habiten en zona rural y urbana de Siquirres, Limón.	Personas que vivan en zona rural de Siquirres, que no laboren.
Mujeres y hombres mayores de 18 años. Disposición de un teléfono celular, tableta o computadora con internet.	Mujeres mayores de 18 años de en etapa de gestación.
Personas menores de 50 años.	Personas menores de 50 años con analfabetismo.

Fuente: Elaboración propia, 2022.

### **3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

#### **3.4.1 Cuestionario**

El cuestionario consiste en la “recolección de información que se realiza de forma escrita por medio de preguntas abiertas, cerradas, dicotómicas, de opción múltiple, por rangos, etcétera” (Muñoz, 2011, p. 119). Este tipo de instrumento tiene la ventaja de que la información es fácilmente procesarla, haciendo posible el análisis comparativo entre variables y entre resultados. Para esto no es necesario que el investigador esté presente al momento de levantar la información, pues se puede realizar mediante formularios de diverso tipo en la red.

El cuestionario aplicado para esta investigación consta de cuatro partes que contiene cada parte ítems de selección única, respuesta breve y respuesta múltiple. La primera parte son las características sociodemográficas las cuales consta de preguntas sobre edad, sexo, lugar de residencia, nivel de escolaridad y estatus civil; la segunda parte son los hábitos alimentarios en donde integran preguntas sobre los tiempos de comida, el consumo de azúcar, hidratación, horarios de alimentos y forma de consumir ciertos alimentos.

La tercera parte es la disponibilidad alimentaria donde se puede encontrar preguntas respecto a la facilidad con la que cuenten las personas de acuerdo a la zona que residan para poder encontrar todos los alimentos necesarios para poder preparar sus alimentos o la indicación de lo que se cultiva de manera familiar para poder obtenerlo.

La cuarta parte está conformada por la diversidad alimentaria donde se encontrará replicado el “Cuestionario de diversidad alimentaria” presente en la “Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar” (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2013b) que abarca anotar los alimentos (comidas y refrigerios) que comió o bebió ayer por el día y por la noche, tanto en casa como fuera de casa y rellenar los grupos de alimentos de acuerdo con la información recopilada.

### **3.4.1 Validez del cuestionario**

La validez en un diseño de investigación está orientado a dar seguridad a la investigación propuesta, es decir que “se refiere al grado de control y posibilidad de generalización que tiene

el investigador sobre los resultados que obtiene” (Ñaupas et al., 2018, p. 350). De ahí la necesidad de comprender las implicaciones y seguridades del cuestionario propuesto que no solo ha sido guiado por la propuesta de la FAO (2013b) sino que potencian los conceptos de hábitos alimentarios, disponibilidad y la diversidad alimentarias como tal.

Según a Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2010) la razón por la cual el cuestionario de diversidad alimentaria es simple radica en que:

Visto que las encuestas sobre el consumo alimentario individual son costosas y difíciles de realizar, la diversidad alimentaria se ha validado como una sencilla herramienta de medida indirecta de la ingesta. A nivel de la unidad familiar, constituye una medida del acceso a los alimentos. A nivel individual, se ha validado como medida indirecta de la suficiencia de micronutrientes en las dietas de mujeres y niños (párr. 3).

Esta simplicidad está sujeta a tener un procedimiento operativo simple, pero con lo requerimientos básicos de información para considerar los análisis de los resultados. Es un procesamiento sencillo que puede ser resuelto por una persona sin necesidad de acompañamiento o con el acompañamiento en aquellos casos de personas que tengan dificultades con la lectura.

En cuanto, al diseño de la Guía de la FAO (2013b) es la base para que los países mantengan actualizadas sus respectivas Guías Alimentarias, en razón a los requerimientos nutricionales propios de cada cultura y región. De este modo, no solo se benefician los adultos sino también los niños. Un ejemplo de este proceso de aplicación e importancia de los aportes de la FAO al establecimiento de nutrientes necesarios en la dieta diaria de un menor de edad, el Ministerio

de Educación Pública, toma en cuenta dicha información para establecer los aportes nutricionales por tiempo de comida para los menús escolares. Y a su vez, “considera la estacionalidad de la producción de alimentos en el país” (Adolio et al., 2017, p. 7).

El cuestionario propuesto, permitirá conocer sobre los pobladores de la zona rural (El Cairo, Germania, Pacuarito, Florida y La Alegría) como de la zona urbana (Siquirres) cómo está la población en materia de hábitos alimentarios, disponibilidad de alimentos, diversidad de alimentos que consumen. Pero, se realizan abordajes de interpretación diferentes, producto de las relaciones contextuales del panorama en que se ejecuta la investigación.

Así la finalidad de la “Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar” FAO (2013b) es “proporcionar un cuestionario estandarizado universalmente aplicable con el que poder calcular los diversos puntajes de diversidad alimentaria” (p. 6) de modo que, al ser una guía estándar debe contextualizarse, porque ya sea que algunas frutas, verduras o demás alimentos descritos no sean propios de la zona, o la zona no tiene acceso a ellos por muy nutritivos que sean. De ahí la importancia de revisión considerada de la guía y de la propuesta de aplicación de cuestionario para las áreas donde se desea hacer el estudio.

La “Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar” (FAO, 2013b), indica que debe tenerse presente algunas cuestiones al momento del diseño del cuestionario, como el periodo de referencia que según la propuesta “la FAO usa como período de referencia las 24 horas precedentes a la encuesta” (p. 10) aunque no lo define como un tiempo fijo, puesto

que pueden usarse otros periodos a discreción del estudio y según las necesidades de análisis. A su vez, considera el concepto “comer fuera de casa” y está recoge la información sobre “la compra y el consumo de comidas y refrigerios preparados fuera de casa” (p. 10).

En cuanto al consumo atípico, lo considera desde el consumo de alimentos en tiempos festivos, propios de la cultura de una comunidad en específico, un ejemplo, durante la semana santa, o durante la temporada navideña que los menús o alimentos son diferentes en las familias.

El recurso de la FAO también orienta sobre la necesidad de investigar el origen o la fuente de los suministros de los alimentos, ya sea de producción propia, compra, trueque, regalos, ayuda alimentaria u otro. Esto permite comprender de qué manera las personas encuestadas obtienen los alimentos.

Es importante también mencionar la riqueza de posibilidades dentro de las comunidades rurales, pues muchas de ellas, no solo obtienen los productos porque los compran, sino que, en sus patios de la casa tienden a cultivar algunas verduras, frutas y demás que les permite diversificar la variedad de alimentos en la mesa.

De este modo, la encuesta propuesta, toma los elementos necesarios que el cuestionario de la “diversidad alimentaria” de la FAO (2013b) propone para analizar los factores vinculados a las variables del estudio en cuanto a disponibilidad de alimentos, acceso a los alimentos y diversidad alimentaria.

### **3.4.2 Confiabilidad del cuestionario.**

La confiabilidad del cuestionario “significa pues que una prueba, instrumento, merece confianza porque al aplicarse en condiciones iguales o similares los resultados siempre serán los mismos” (Ñaupas et al., 2018, p. 278). En este sentido, la confiabilidad de este estudio se presenta mediante la aplicación del plan piloto de la muestra que consiste en el 10% de la muestra inicial. Además, en cuanto al uso del “Cuestionario de Diversidad Alimentaria” (FAO, 2013) permite comprender su confiabilidad desde que, es un cuestionario base para que los países de la región realicen estudios nutricionales y en torno a los cuales establecer acciones en favor de los ciudadanos.

La doble aplicabilidad del cuestionario de la FAO tanto a nivel familiar como individual permite comprender la importancia del mismo, porque permite recopilar información en dos líneas y no está supeditado a un solo enfoque. En un estudio realizado en Colombia sobre la medición de la seguridad alimentaria nutricional en el hogar donde se aplicó el cuestionario de diversidad alimentaria de la FAO (Galindo, 2013) se obtuvieron resultados favorables, puesto que permitió analizar tanto la frecuencia de consumo de alimentos, la accesibilidad, el origen de los alimentos y los valores nutricionales, como los tipos de alimentos. Por eso, el uso de dicho cuestionario en este estudio, permite tenerlo como confiable por el impacto que generará en la investigación.

### **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, con apoyo de

manera virtual en caso de dudas y lograr abarcar todos los distritos necesarios para realizar el estudio en el cantón de Siquirres. Manteniendo las medidas necesarias debido a la pandemia que está sucediendo en el país.

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 2

*Operacionalización de las variables.*

Objetivo	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Caracterizar socio demográficamente la población de estudio de la zona urbana y rural del Cantón de Siquirres, Limón 2022	Características sociodemográficas	“Conjunto de características biológicas, socioeconomicocultural es que están presentes en la población sujeta al estudio” (Juárez, 2002, p. 8).	Grupo de valores que conforman a las personas de la zona donde se realiza el estudio.	Sexo	Mujer	Encuesta
				Edad	Hombre	Encuesta
				Lugar de residencia	Rango en años de	Encuesta
				Escolaridad	Canton de la provincia de Siquirres	Encuesta

Objetivo	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
mediante una encuesta.					Rango de estudio completos o incompletos. Continuará.	Encuesta
Conocer la disponibilidad alimentaria de la población de estudio mediante una encuesta y observación directa.	Disponibilidad alimentaria	“Suministro adecuado de alimentos a escala nacional, regional o local. Las fuentes de suministro pueden ser la producción familiar o comercial, las reservas de alimentos, las importaciones, y la asistencia alimentaria” (Paz, 2013, p. 2).	Disponibilidad que las personas tienen a los alimentos según su calidad, variedad, ubicación, para una alimentación adecuada y balanceada nutricionalmente.	Siembra o huerta	Se transporta para comprar. Si está laborando. Acceso a los supermercados. Lugares populares de compra. Cantidad y frecuencia de consumo	Encuesta

Objetivo	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
					Tipo de alimentos	Continuará
					Si o no	Encuesta
Medir la diversidad alimentaria según Guía FAO de hombres y mujeres adultas de la zona urbana y rural, cantón de Siquirres,	Diversidad alimentaria	“Es una medida cualitativa del consumo de alimentos que refleja el acceso de los hogares a una variedad de alimentos, así como una medida indirecta (proxy) de la adecuación de nutrientes de la dieta individual” (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la	Son los factores o puntos que intervienen a una persona para el consumo de una cierta variedad de alimentos.	Labora actualmente  Ingresos familiares  Personas adultas que laboran  Alimentación	Rango de los ingresos  Cantidad de alimentos.  Variedad de alimentos.  Tipos de alimentos	Encuesta  Encuesta  Encuesta

Objetivo	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Limón 2022.		Agricultura, 2013b, p. 5).			que compra, lugar donde compra, etc.	Continuará
Identificar los hábitos alimentarios de la población adulta.	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” (Organización Mundial de la Salud, 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  Tiempos de comida que realiza  Consumo de agua  Tipo de cocción	Frecuencia de consumo que  Cantidad y los tiempos que realiza  Cantidad de  Hervido, a la plancha, al vapor, etc.	Encuesta  Encuesta  Encuesta

Fuente: Elaboración propia, 2022.

### 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. La aplicación del cuestionario se lleva a cabo mediante el llenado de la información por parte de la persona participante del estudio. El instrumento cuenta con un encabezado que contiene información general del estudio, finalidad y el consentimiento informado, así como instrucciones generales.

La aplicación de las encuestas permite detectar ciertos puntos a mejorar los cuales se señalan a continuación:

- En la sección de hábitos alimentarios en la pregunta número tres, en la cual se solicita indicar seleccionando en las casillas los tiempos de comida, sucedió un error y no se podía seleccionar más de una opción por lo que se procedió a modificar.
- En la sección de disponibilidad alimentaria se replanteó la pregunta número 8, debido a que presentaba un error gramático el cual fue comunicado. También se modificó la redacción de “cuáles de estos alimentos compra” por “cuáles de estos alimentos están disponibles” para un mejor análisis de los datos.

### 3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de los datos se realiza a través del sistema del Formulario de *Google*. La persona encuestada recibe la dirección web del formulario y una vez llenada, se recolecta la información en el sistema del formulario de *Google*. Una vez llenados los formularios del plan piloto, se procede a realizar revisión general de las respuestas para verificar que toda la información proporcionada esté completada.

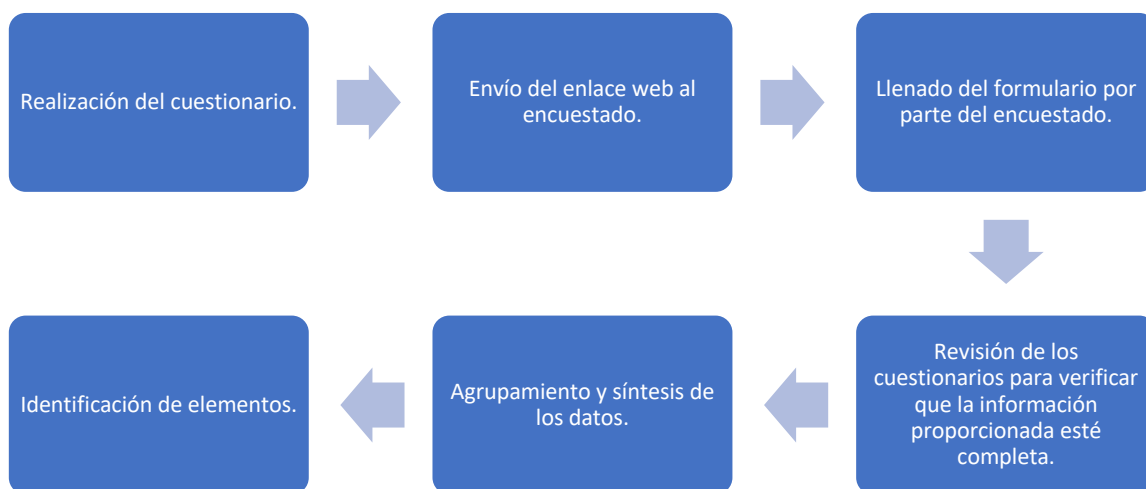


Figura No 1. Procedimiento para la recolección de datos.

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La información una vez recolectada se procede a agruparla y realizar la síntesis de los datos, a su vez que se realiza la identificación y clasificación de los elementos según la información proporcionada por los encuestados.

### **3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.**

Los datos se recopilan en la plataforma de *Google Forms*, una vez se recopilan se organizan y se procede a definir categorías según las variables del estudio. Esta información se trabaja de forma organizada en un archivo de Excel con el cual se pueda tabular la información obtenida de acuerdo a los diversos criterios. Una vez, lista la información tabulada y en los gráficos idóneos se procede al análisis de la información.

### **3.10 ANALISIS DE DATOS**

El análisis de los datos se realiza de forma mixta, es decir que, los resultados tabulados serán sometidos al método de análisis cualitativo para encontrar desde la revisión bibliográfica y otras fuentes de información relación con las variables y definir así propuestas para la discusión de los resultados. No sólo se hará uso del método cuantitativo, en cuanto que, se realicen tabulaciones y representaciones porcentuales, sino que, darán sentido al estudio con una profundización teórica a partir de lo prescrito en el marco teórico.

También se utilizan dos pruebas estadísticas para la parte de las relaciones las cuales son la prueba Chi Cuadrado y la ANOVA.

## **CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

#### 4.1 Características sociodemográficas de la población

Las comunidades abordadas en esta investigación presentan unas cualidades específicas, que hacen comprender el aporte concreto que realizan las mujeres a la investigación y las poblaciones jóvenes.

Tabla 3

*Distribución sociodemográfica de los participantes del estudio de zona rural y urbana de Siquirres, 2022. N= 203*

<b>Variables</b>	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>
<b>Sexo</b>		
Hombre	15	31
Mujer	67	90
<b>Edad</b>		
18 - 25 años	35	32
26 - 30 años	17	28
31 - 40 años	15	30
41 - 50 años	14	19
<b>Estado civil</b>		
Casado (a)	19	23
Divorciado (a)	5	6
Soltero (a)	50	73
Unión Libre	7	16
Viudo (a)	1	3
<b>Nivel académico</b>		
Primaria completa	5	3
Primaria incompleta	2	1
Secundaria completa	8	20
Secundaria incompleta	1	7
Técnico	2	5
Universidad completa	43	63
Universidad incompleta	18	22
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>121</b>

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La participación de las personas en el estudio fue considerable en el distrito urbano y menor en los distritos rurales. En ambas zonas se obtuvieron más respuesta por parte del sexo femenino y de personas que rondan entre los 18-25 años. De acuerdo al estado civil en la zona rural 50 personas indicaron ser solteras y 73 en la urbana siendo las mayores cifras. Según nivel académico el mayor número de encuestados cuentan con universidad completa tanto en zona rural como urbana.

#### 4.2 Hábitos alimentarios de la población de estudio

Cuando se consulta a los encuestados sobre sus hábitos alimentarios las respuestas son diversas y responden tanto a cuestiones culturales, como a criterios de practicidad dependiendo de las circunstancias de la situación. Cuando se consulta a los encuestados sobre las personas que preparan los alimentos en su núcleo familiar, las respuestas son considerables.

Tabla 4

*Distribución de las personas que preparan los alimentos y los tiempos de comida que se realizan en los distritos rurales y urbano de Siquirres. N= 203*

<b>Variable</b>	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>
<b>Personas que preparan los alimentos en el hogar</b>		
Persona entrevistada	48	71
Persona contratada	3	2
Familiar	29	48
Comida fuera de casa	2	1
<b>Tiempos de Comida</b>		
1-2 tiempos	2	10

3-4 tiempos	51	73
5-6 tiempos	29	36
6 o más tiempos	0	2

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La mayor cantidad de personas que preparan sus alimentos por si mismos pertenecen a la zona urbana, sin embargo más de la mitad de los participantes del estudio de la zona rural indican preparar sus alimentos. En ambas zonas no es muy frecuentado la contratación de personas para la preparación de alimentos.

En la zona urbana y rural comparten cifras similares donde un familiar ya sea su madre o esposa que prepara los alimentos del hogar de acuerdo con el total de participantes, debido a que en la zona urbana hay mayor número de encuestados que en la rural.

Tanto en la zona urbana como rural la mayor cantidad de participantes indicaron comúnmente realizar de 3-4 tiempos a 5-6 tiempos de comida y un bajo número indico realizar de 1-2 tiempos de comida.

Tabla 5

*Distribución de los tiempos de comida que realizan en la zona urbana y rural de Siquirres, 2022. N=*

*203*

<b>Tiempos de Comida</b>	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>
Desayuno	82	115
Merienda Mañana	34	92
Almuerzo	79	57
Merienda Tarde	64	78
Cena	77	107
Merienda de Noche	12	9

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según los datos recolectados tomando en cuenta el desayuno, almuerzo y cena; el desayuno lo realiza el total de la población rural de estudio mientras que en la zona urbana un alto porcentaje más no en su totalidad. El tiempo de almuerzo únicamente 3 participantes de la zona rural no lo realizan y en la zona urbana únicamente 57 personas de 121 lo realizan por lo que es notable la diferencia de una zona a la otra. La cena lo realiza casi el total de la población en la zona rural y una gran parte de la zona urbana. Mientras que la merienda que más se realizan en ambas zonas es la de tarde la cual puede estar asociada con la “hora del café”.

Tabla 6

*Frecuencia con la que se cumplen tiempos de comida en zona rural y urbana de Siquirres, 2022. N=*

*203*

<b>Frecuencia</b>	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>
Algunas veces	18	27
Casi nunca	18	10
Casi siempre	45	61
Nunca	2	3
Siempre	9	20

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Los encuestados coinciden en que casi siempre cumplen con las horas de comida. Tanto en la zona rural como urbana por encima de la mitad de las personas 45 y 61 respectivamente que llenaron el cuestionario indicaron casi siempre realizar los tiempos de comida seguido de algunas veces, relacionándolo con la tabla anterior se puede asociar que usualmente cumplen con el desayuno, almuerzo y cena.

Tabla 7

*Frecuencia de consumo de líquidos en la zona rural y urbana de Siquirres, 2022. N= 203*

<b>Cantidad</b>	<b>Urbano</b>			
	<b>Bebidas</b>			
	<b>Agua pura</b>	<b>Agua con gas</b>	<b>Infusiones</b>	<b>Café</b>
1-2 vasos	20	32	67	69
3-4 vasos	27	3	5	14
5-6 vasos	30	2	3	3
6 o más	43	-	1	1
No consumo	1	84	45	34
	<b>Jugos Naturales</b>	<b>Jugos con sustituto</b>	<b>Jugos Regulares</b>	
1-2 vasos	43	40	44	
3-4 vasos	5	4	4	
5-6 vasos	3	-	4	
6 o más	2	-	2	
No consumo	68	77	67	
	<b>Refrescos de paquete</b>	<b>Refrescos embotellados</b>	<b>Gaseosas</b>	
1-2 vasos	57	55	60	
3-4 vasos	7	4	3	
5-6 vasos	5	2	4	
6 o más	-	3	3	
No consumo	52	57	51	
	<b>Rural</b>			
	<b>Bebidas</b>			
	<b>Agua pura</b>	<b>Agua con gas</b>	<b>Infusiones</b>	<b>Café</b>
1-2 vasos	16	20	43	52
3-4 vasos	20	-	5	5
5-6 vasos	16	-	-	2
6 o más	28	-	3	2

No consumo	2	62	33	21
	<b>Jugos Naturales</b>	<b>Jugos con sustituto</b>	<b>Jugos Regulares</b>	
1-2 vasos	24	36	28	
3-4 vasos	4	2	4	
5-6 vasos	-	-	2	
6 o más	1	3	1	
No consumo	39	55	47	
	<b>Refrescos de paquete</b>	<b>Refrescos embotellados</b>	<b>Gaseosas</b>	
1-2 vasos	35	36	31	
3-4 vasos	6	5	4	
5-6 vasos	1	1	1	
6 o más	1	3	3	
No consumo	39	37	42	

Fuente: Elaboración propia, 2022.

De acuerdo con los datos recolectados en la zona rural hay un menor consumo de agua pura y agua con gas que la zona urbana. En ambas zonas hay un consumo promedio de 1-2 vasos al día de infusiones o té, en la zona rural 43 de 82 encuestados y en la zona urbana 67 de 12, de igual forma con el consumo del café donde las mayores cifras son indicadas en la opción de 1-2 vasos. Comparando el consumo de jugos naturales, jugos con sustituto o y jugos regulares se muestra un consumo similar ya que al tomar en cuenta los datos y la opción de “No consumo” de ambas zonas están por encima del 50% de la población de cada sector con mínimas diferencias.

Por último el consumo de refrescos de paquete hay un mayor consumo en la zona urbana ya que las cifras de “No consumo” son menores en esta zona que la rural y en ambas el promedio es de 1-2 vasos diario.

Tabla 8

*Frecuencia de consumo de grupos de alimentos en la zona urbana y rural de Siquirres, 2022.n= 203*

<b>Alimentos</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
<b>Frutas</b>					
Rural	6	32	23	21	0
Urbano	1	43	1	44	21
<b>Vegetales</b>					
Rural	9	18	1	26	26
Urbano	11	36	3	56	15
<b>Salsas</b>					
Rural	36	23	10	8	5
Urbano	42	43	18	11	7
<b>Harinas</b>					
Rural	1	4	-	26	50
Urbano	2	17	-	42	60
<b>Carnes rojas</b>					
Rural	10	48	2	22	-
Urbano	19	62	5	29	6
<b>Carnes blancas</b>					
Rural	-	-	-	48	32
Urbano	-	-	2	79	35
<b>Alimentos ricos en fibra</b>					
Rural	13	29	-	28	12
Urbano	14	56	2	38	11
<b>Alimentos frescos</b>					
Rural	4	17	2	31	30
Urbano	7	22	1	46	45

*Fuente: Elaboración propia, 2022.*

De acuerdo con los resultados recolectados el grupo de harinas es el principal en consumo tanto en zona urbana como rural, 50 personas de zona rural indican consumirlo siempre y 60 personas de zona urbana mientras que los grupos de frutas y vegetales las cifras más altas son para la

frecuencia de algunas veces y casi siempre con cifras muy similares en ambas zonas. En la zona urbana hay un mayor consumo de carnes rojas y un consumo parecido en cuanto al consumo de carnes blancas, únicamente 2 personas de Siquirres indicaron nunca consumirlas.

Los grupos de alimentos ricos en fibra hay un consumo bajo en ambas zonas ya que en zona rural únicamente 12 personas indicaron siempre consumirlas y 11 en la zona urbana, los números más altos fueron para la frecuencia de algunas veces predominando la zona urbana con 56. Y en alimentos frescos se muestran datos similares para todas las frecuencias sin embargo son de bajo consumo ya que de 121 personas solo 45 indican consumirlos siempre y de 82 solo 30 personas por lo que son cifras que se podrían mejorar.

Tabla 9

*Resultados de comparación de hábitos alimentarios en la zona rural vs la zona urbana de Siquirres, 2022. n=203*

<b>Hábitos Alimentarios</b>				
	Bueno	Malo	Muy bueno	Total
Rural	39	22	21	82
Urbano	58	33	30	121

Fuente: Elaboración propia, 2022.

De acuerdo con las respuestas recibidas por la población de estudio en la sección de hábitos alimentarios, al tomarse en cuenta los datos más relevantes para determinar cuántas personas presentan muy buenos, buenos o malos hábitos de alimentación. Como se puede observar en la zona urbana hay mayor cifra de personas con buenos hábitos, pero de la misma forma una cifra mayor en malos hábitos versus la zona rural.

### 4.3 Disponibilidad alimentaria de la población de estudio

Para considerar la disponibilidad de alimentos se realizó una encuesta que permitiera comprender el tiempo que tardar las personas en moverse de su lugar de residencia hasta el lugar donde se consiguen los productos; a su vez, los tipos de empresas locales o transnacionales que proporcionan los alimentos. entre otras. Los resultados son los siguientes.

Tabla 10

*Transporte más de 15 minutos para realizar compras en zona rural y urbana de la zona de Siquirres, 2022. n= 203*

<b>Frecuencia</b>	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>
Algunas veces	11	10
No	17	80
Sí	54	31

Fuente: Elaboración propia, 2022.

De acuerdo con los encuestados hay una clara diferencia entre la zona rural a la urbana ya que por encima de la mitad de la población rural indican que deben de transportarse por más de 15 minutos para poder realizar sus compras mientras que en la zona urbana 80 personas de 121 indicaron no tener que trasladarse.

Tabla 11

*Lugares donde compran los alimentos según distritos rurales y urbano de Siquirres, 2022.n= 203*

<b>Lugar en el que realiza compras</b>	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>
Maxi Palí	39	80
MegaSuper	9	20
Palí	16	16
Super independiente	12	5
Otros	6	

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Tanto en las comunidades rurales (Alegría, El Cairo, Florida, Germania, Pacuarito) como la urbana (Siquirres) el centro de ventas de alimentos que más usan los encuestados es Maxi Palí, una alta cantidad de personas de la zona urbana lo seleccionaron. En la rural hay mayor compra en el Palí que en la zona urbana y en los super independientes.

Tabla 12

*Influencia de la disponibilidad de alimentos en la alimentación de la población por distritos de Siquirres, 2022.n= 203*

<b>Posibilidad</b>	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>
Sí	44	58
Tal vez	20	24
No	17	38

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Es importante considerar si influye o no la disponibilidad de ciertos alimentos en la alimentación al momento de decidir que platillos preparar. En la zona urbana hay mayor número de personas (58) que confirma que sí hay influencia versus las que no (38) al igual que en la zona rural donde 44 persona lo cual es más que la mitad de la población de estudio indicando que sí hay influencia.

Tabla 13

*Distribución de la población al comprar productos según posibilidad de encontrar buena calidad de alimentos en la zona rural o urbana de Siquirres, 2022.n= 203*

<b>Posibilidad</b>	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>
No	12	15
Sí	70	104

Fuente: Elaboración propia, 2022.

La respuesta sobre la calidad de los alimentos en la zona rural y urbana es positiva en ambas ya que las mayores cifras fueron seleccionadas con que sí hay con 70 de 82 personas y 104 de 121 personas respectivamente.

Tabla 14

*Distribución de la población de encontrar variedad de marcas al comprar productos según posibilidad en la zona rural o urbana de Siquirres, 2022.n=203*

<b>Selección</b>	<b>Rural</b>	<b>Urbana</b>
Algunas veces	52	59
Casi no	7	14
No	2	1
Sí	21	47

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Cuando se consulta a los encuestados sobre la variedad de marcas tanto en la zona rural como en la urbana no hay seguridad en indicar que si lo encuentran, las mayores cifras fueron para la selección de “ algunas veces” con 52 personas indicando en la zona rural y 59 personas en la zona urbana.

Tabla 15

*Resultados de comparación según disponibilidad entre zona rural y urbana de Siquirres, 2022.*

	<b>Disponibilidad</b>		
	Adecuado	Inadecuado	
Rural	20	62	82
Urbano	38	83	121

Fuente: Elaboración propia, 2022.

De acuerdo con los datos recibidos de la zona rural y la zona urbana de Siquirres se resalta una inadecuado disponibilidad en ambas al presentarse 62 personas de los 82 con complicaciones de transporte y variedad de alimentos y 83 de las 121 personas en la zona urbana.

#### 4.4 Diversidad alimentaria de la población de estudio

Tabla 16

*Grupos de alimentos consumidos por  $\geq 50\%$  de los hogares por diversidad alimentaria en Siquirres*

*Limón en zona rural y urbana. N=203*

<b>Diversidad alimentaria más baja (<math>\leq 3</math> grupos de alimentación)</b>		<b>Diversidad alimentaria media (4 y 5 grupos de alimentos)</b>		<b>Diversidad alimentaria alta <math>\geq 6</math> grupos de alimentos)</b>	
<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>
Carne de vísceras	Carne de vísceras	Pescado y mariscos	Pescado y mariscos	Cereales	Cereales
Legumbres, nueces y semillas	Legumbres, nueces y semillas	Dulces	Dulces	Otras verduras	Otras verduras
		Carne de vacuno	Otras frutas	Otras frutas	Frutas ricas en vitamina A
		Frutas ricas en vitamina A	Raíces y tubérculos blancos	Huevos	Carne de vacuno
				Leche y productos lácteos	Huevos
				Aceites y grasas	Leche y productos lácteos
				Especcias, condimentos	Aceites y grasas
				Especcias, condiment	Especcias, condimentos
				os y	y bebidas
				bebidas	

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Al realizar el cuestionario de acuerdo con la guía FAO en la zona rural y urbana se analizan los alimentos consumidos por la zona rural y urbana de Siquirres. En ambas zonas se presentan similitudes para los grupos de alimentos clasificados con diversidad baja, diversidad media y diversidad alta.

Tabla 17

*Resultados de comparación según guía FAO sobre la diversidad en la zona rural y urbana de Siquirres, 2022.*

<b>Zona</b>	<b>Diversidad Alta</b>	<b>Diversidad Baja</b>	<b>Diversidad Media</b>	<b>TOTAL</b>
Rural	76	4	2	82
Urbano	112	4	5	121

Fuente: Elaboración propia, 2022.

De acuerdo con los datos de la tabla anterior y los resultados obtenidos según la guía FAO se muestra las variaciones entre zona rural y urbana por diversidad de alimentos. A nivel general no sobresale alguna diferencia entre una zona y la otra ya que la gran cantidad de población proyectan una diversidad alta con un bajo número ubicado en diversidad baja y diversidad media.

#### 4.5 Comparación entre los hábitos alimentarios de la zona urbana con la zona rural

Se detalla a continuación la comparación entre los hábitos alimentarios de la zona urbana y rural de Siquirres, a partir de la información brindada por los encuestados. La comparación sigue el esquema de las variables propuestas en el estudio de acuerdo con el planteamiento en el capítulo primero de la investigación, específicamente lo planteado en los objetivos específicos.

Para comprender la relación entre las variables se realizó una comparación siguiendo el cálculo de chi-cuadrada. El nivel de significancia se establece en 0.05. Los cálculos se llevaron a cabo en la herramienta Excel Microsoft, igualmente los gráficos y cuadros que se presentan.

Para considerar si los tiempos de comida son un elemento de significancia dentro de los hábitos alimentación se aplicó Chi-Cuadrada. Lo que arrojó los siguientes datos:

Tabla 18

*Comparación de los tiempos de comida de la zona urbana y rural de Siquirres, 2022.n=203*

<b>VARIABLES</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
tiempos de comida que realiza diariamente	0.322	No significativo	No

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Se explica que, de acuerdo con los datos suministrados en las encuestas, los encuestados de la zona rural y urbana no tienen problemas de hábitos alimentarios en relación con los tiempos de comida que realizan. Esto, se comprende en relación con lo suministrado y ya expuesto en el apartado 4.2 donde se desglosan los diversos gráficos que sustentan esta afirmación. La no significancia, implica que tanto, en la zona rural como urbana, realizan al menos con regularidad los tres tiempos de comida básicos, mientras que, las 3 meriendas por razones sumamente diversas al estudio, no se llevan a cabo.

En relación con los tiempos de comida concretamente la comparación de lo rural y lo urbano mediante el análisis estadístico arroja que tampoco hay significancia.

Tabla 19

*Resultados de chi-Cuadrada sobre tiempos de comida y cumplimiento horas en la zona de Siquirres, 2022.n=203*

<b>VARIABLES</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Desayuno	0.153	No significativo	No
Merienda de la mañana	0.462	No significativo	No
Almuerzo	0.979	No significativo	No
Merienda de la tarde	0.079	No significativo	No
Cena	0.351	No significativo	No
Merienda de noche	0.484	No significativo	No
Cumple las horas de comida	0.515	No significativo	No

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Al llevarse a cabo los tiempos de comida principales (desayuno, almuerzo y cena) y con menor frecuencia, pero estando presente las meriendas. Se concluye que, estas prácticas o hábitos alimenticios no presentan problemas significativos en las prácticas alimenticias. Esto implica que, al ser prácticas comunes en ambas zonas, no se considera como de significancia. Además de que, con ellas, los consumidores logran obtener los aportes nutricionales básicos para el desarrollo de labores del día a día, considerando con ello, que, podrían tener prácticas deportivas que les obliga al consumo concreto de nutrientes.

En todo caso, el consumo de líquidos diversos también fue otra variable a considerarse dentro del análisis comparativo de chi-cuadrada.

Tabla 20

*Resultados de Chi-Cuadrada sobre la comparación de los hábitos de consumo de líquidos en la zona rural y urbana de Siquirres, 2022.n=203*

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Agua pura	0.448	No significativo	No
Agua con gas	0.266	No significativo	No
Infusiones o té	0.68	No significativo	No
Café	0.969	No significativo	No
Jugos naturales sin azúcar	0.273	No significativo	No
Jugos naturales con sustituto	0.647	No significativo	No

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Jugos naturales endulzados con azúcar regular	0.562	No significativo	No
Refrescos de paquete	0.807	No significativo	No
Refrescos	0.624	No significativo	No
Gaseosas	0.356	No significativo	No

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Los resultados de chi son todos mayores a 0.5 por lo cual no hay significancia en la comparación de consumo entre la zona rural y urbana. Esto implica entender que, el consumo de estos productos se realiza bajo una coordinada perspectiva dentro de los hábitos cotidianos. Los pobladores, al menos los encuestados, muestran participación diversa de consumo y esto facilita el aporte y el uso normal de los diversos elementos. No hay diferencia entre el consumo urbano y rural, se conserva los factores.

Al aplicar el cálculo estadístico al consumo de frutas, vegetales, harinas, salsas, grasas y carnes, así como al consumo de alimentos frescos no se observaron diferencias, cómo se puede observar en la siguiente tabla de datos.

Tabla 21

*Resultados de la comparación de consumo de frutas, vegetales, carnes, salsas, harinas y productos frescos según comparación de la zona rural y urbana del cantón de Siquirres, 2022.n=203*

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Consume frutas diariamente	0.351	No significativo	No
Consume vegetales en sus platos	0.059	No significativo	No
Consume harinas en sus platos regularmente	0.064	No significativo	No
Agrega salsa rosada, salsa de tomate, mayonesa, aderezos a ensalada	0.726	No significativo	No
Qué tipo de grasa utiliza	0.983	No significativo	No
carnes rojas	0.914	No significativo	No
carnes blancas	0.089	No significativo	No
alimentos ricos en fibra	0.344	No significativo	No
Prefiere consumir alimentos frescos	0.955	No significativo	No

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Cómo se puede observar en la tabla anterior, no se observa diferencia entre el hábito de consumo en la zona rural y la zona urbana. Así queda también descrito en los porcentajes de consumo en el apartado 4.2 de este capítulo. Esto permite entender, que, tanto en la zona rural y urbana el consumo de los productos es frecuente y no afecta en la cultura de consumo de los participantes.

Tabla 22

*Resultados de Chi-cuadrada de comparación de hábitos alimentarios en la zona rural vs la zona urbana de Siquirres, 2022. n=203*

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Hábitos alimentarios	0.9911	No significativo	No

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Los resultados de chi son todos mayores a 0.5 por lo cual no hay significancia en los hábitos alimentarios entre la zona rural y urbana.

#### **4.6 Comparación entre la disponibilidad alimentaria de la zona urbana y rural**

Cuando se consulta a los encuestados sobre el tiempo que dura en trasladarse para comprar los alimentos las respuestas permiten encontrar datos relevantes.

Tabla 23

*Valores de chi- cuadrada al comparar el tiempo de traslado para compra de alimentos en la zona rural y urbana de Siquirres, 2022.n=203*

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
------------------	----------------	----------------------	-------------------

---

Debe transportarse por más de 15 minutos en bus o carro para poder realizar sus comprar	0	Significativo	Sí
---	---	---------------	----

---

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Es importante considerar que, el resultado de chi-cuadrado es 0 es decir, no hay diferencia entre lo que tardan los habitantes de la zona rural y la urbana debido a moverse hacia los lugares donde consiguen los productos para alimentación. En esto, se debe tener presente, a su vez, que, aunque existan diferencias entre la zona rural y urbana las zonas de acceso se dificultan en algunos momentos y esas circunstancias las toman en cuenta los encuestados al considerar sus respuestas. Además, considerando los lugares de compra de productos es entendible las distancias y el tiempo. Así lo muestra la siguiente tabla:

Donde sí se encontró diferencia es el lugar donde los habitantes de las zonas rural y urbana compran los productos. Los resultados estadísticos arrojan lo siguiente:

Tabla 24

*Resultados de Chi-cuadrada sobre el lugar de compra de los alimentos y frutas y vegetales de los habitantes de la zona rural y urbana del cantón de Siquirres, 2022.*

---

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
------------------	----------------	----------------------	-------------------

---

---

Indique en qué lugar realiza la compra de sus alimentos regularmente	0.009	Significativo	Sí
Indique en qué lugar realiza la compra de sus frutas y vegetales	0.019	Significativo	Sí

---

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Considerando estas respuestas, es preciso entender las razones. Y es que, los habitantes muchas veces consumen los productos de acuerdo con el negocio expendedor. Ya sea porque en uno se consideran más frescos o de ayora cesibilidad económica. Por eso, la siguiente tabla ayuda a comprender los lugares donde compran los alimentos tanto en la zona rural como urbana.

Tabla 25

*Resultados de Chi-Cuadrada en la variable de disponibilidad de productos y calidad de la zona rural y urbana de Siquirres, 2022.*

---

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Encuentra todos los alimentos necesarios en el distrito donde reside	0.075	No significativo	No
Influye la disponibilidad de ciertos productos en su alimentación	0.123	No significativo	No

Considera que encuentra buena calidad de alimentos en la zona donde reside	0.679	No significativo	No
--	-------	------------------	----

---

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Según la estadística y los datos proporcionados por Chi-cuadrado no hay diferencia entre las respuestas de la zona rural y urbana. Es decir, ambas zonas encuentran los productos que necesitan en el distrito donde viven, a su vez, que no consideran que influya en su alimentación la disponibilidad de ciertos productos, esto por cuestiones culturales de consumo o porque no se conoce modo de preparación de otros productos fuera de los habituales en la dieta diaria. Así como, tanto en lo rural como urbano consideran que los alimentos que consiguen son de buena calidad.

Tabla 26

*Resultados de Chi-cuadrada para la variable variedad de marcas entre la zona rural y urbana del cantón de Siquirres, 2022.*

---

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Logra encontrar variedad de marcas a la hora de elegir los productos	0.036	Significativo	Sí

---

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Este es un aspecto que para los pobladores encuestados de dichas zonas rural y urbana es de importancia. A estas respuestas de los encuestados se les aplicó chi-cuadrada, teniendo como resultado 0.036, siendo menor que 0.05, observándose que existe significancia y por tanto diferencia sobre los resultados entre las respuestas, pues no siempre encuentran variedad de marcas, lo que imposibilita el consumo variado y la consideración de consumir marcas específicas con regularidad.

Tabla 27

*Comparación de los resultados de cálculo de la disponibilidad alimentaria de la zona urbana y rural en relación con productos específicos de Siquirres, 2022.n= 203*

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Arroz	0.915	No significativo	No
Frijoles	0.902	No significativo	No
Legumbres	0.671	No significativo	No
Atún	0.474	No significativo	No
Frijoles enlatados o molidos	0.886	No significativo	No
Carnes rojas	0.242	No significativo	No
Carnes blancas	0.985	No significativo	No
Cereales dulces	0.118	No significativo	No
Harina	0.38	No significativo	No
Mantequilla	0.985	No significativo	No
Mantequilla light	0.072	No significativo	No
Aceite	0.448	No significativo	No
Azúcar	0.531	No significativo	No

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Sustitutos	0.097	No significativo	No
Productos enlatados	0.932	No significativo	No
Chocolates	0.248	No significativo	No
Helados	0.561	No significativo	No
Embutidos	0.873	No significativo	No
Refrescos	0.957	No significativo	No
Galletas dulces y saladas	0.55	No significativo	No
Tés	0.698	No significativo	No
Café	0.319	No significativo	No
Pastas	0.565	No significativo	No

Fuente: Elaboración propia, 2022.

En la tabla 25 se considera que ninguno de los datos calculados con chi-cuadrada implica significancia porque los productos se consiguen en los lugares donde los pobladores realizan sus compras. En otras palabras, no se observa una diferencia significativa entre lo que consiguen los encuestados en la zona rural y la zona urbana de Siquirres. Esto, se debe principalmente porque son productos que no solo se encuentran en los grandes centros distribuidores sino también en pequeñas pulperías, mini superes de los distritos, o en otros locales expendedores de alimentos. Por ende, no existe una significancia en cuanto al acceso a ellos en lo rural comprado con lo urbano.

Ahora bien, cuando se trata de algunas frutas la situación si cambia entre lo rural y lo urbano. Sobre todo, porque hay significancia entre la disponibilidad de frutas como mando y melón entre lo rural y lo urbano. Así se considera luego de los datos estadísticos aplicados a la disponibilidad de frutas que se muestra a continuación.

Tabla 28

*Comparación de los resultados de cálculo de chi-cuadrada sobre la disponibilidad de frutas a la hora de comprar, en la zona rural y urbana de Siquirres, 2022.*

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Purpura	0.743	No significativo	No
Naranja	0.266	No significativo	No
Verde	0.511	No significativo	No
Blanca	0.171	No significativo	No
Amarillo	0.192	No significativo	No
Rojo	0.641	No significativo	No

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Esta tabla permite comprender que no hay variaciones significativas entre los grupos de frutas que encuentran disponibles de una zona a la otra según el color. De tal modo que es posible considerar la influencia de no poder encontrar dichos productos entre uno u otro distrito. Con relación a esto se consultó sobre si los encuestados cultivan algunos productos en sus hogares. A continuación, se detallan las respuestas.

Tabla 29

*Resultados de chi-cuadrada con respecto a la variable de cultivo de ciertos alimentos en el hogar de los encuestados de la zona rural y urbana del cantón de Siquirres, 2022.*

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Cultivo de alimentos en el hogar	0.394	No significativo	No

Fuente: Elaboración propia, 2022.

De acuerdo con los datos de la tabla anterior al calcular chi-cuadrada se tuvo como resultado 0.394, lo cual es un dato mayor a 0.05 como punto de referencia significativa. Es decir que no se observa una diferencia significativa entre el cultivo de ciertos alimentos en la zona rural y urbana, que relacionen la disponibilidad alimentaria.

Tabla 30

*Resultados de chi-cuadrada con respecto a la variable de disponibilidad alimentaria en comparación de la zona rural y urbana del cantón de Siquirres, 2022.*

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Disponibilidad	0.354	No significativo	No

Fuente: Elaboración propia, 2022.

De acuerdo con los datos de la tabla anterior al calcular chi-cuadrada se tuvo como resultado 0.354, lo cual es un dato mayor a 0.05 como punto de referencia significativa. Es decir que no

se observa una diferencia significativa entre la disponibilidad alimentaria de la zona urbana a la rural.

#### 4.7 Comparación entre la diversidad alimentaria de la zona urbana con la zona rural

Al realizarse la consideración de análisis con chi-cuadrada sobre la diversidad alimentaria entre la zona urbana y rural, se realizó un cuadro porcentual general entre la zona urbana y rural, que dio los siguientes resultados.

Tabla 31

*Distribución de chi-cuadrada calculado a cada uno de los productos consultados a los encuestados de la zona rural y urbana de Siquirres, 2022.*

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Cereales	0.527	No significativo	No
Raíces y tubérculos blancos	0.477	No significativo	No
Tubérculos y verduras ricas en vitamina A	0.191	No significativo	No
Verdura de hoja verde oscura	0.549	No significativo	No
Otras verduras	0.97	No significativo	No
Frutas ricas en vitamina A	0.674	No significativo	No
Otras frutas	0.346	No significativo	No
Carne de vísceras	0.896	No significativo	No

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Carnes	0.864	No significativo	No
Huevos	0.14	No significativo	No
Pescado y mariscos	0.724	No significativo	No
Legumbres, nueces y semillas	0.835	No significativo	No
Leche y productos lácteos	0.607	No significativo	No
Aceites y grasas	0.749	No significativo	No
Dulces	0.273	No significativo	No
Especias, condimentos y bebidas	0.252	No significativo	No

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Esta tabla, considera que ninguno de los productos descritos tiene significancia, ya que todos los valores son mayores al valor de referencia. Así que no hay diferencia entre la zona urbana y rural porque todos los encuestados tienen acceso a la diversidad alimentaria. Permite tener un panorama general de cómo a nivel general, los usuarios tienen acceso a los productos y por tanto no hay problemas con la diversidad alimentaria. Aunque existen según el estudio aspectos significativos como el tiempo y otros, estos usuarios logran tener los productos necesarios para el sustento y una promoción saludable de la vida.

Cuando se consulta a los usuarios que si tomaron algo afuera de casa el día anterior a la encuesta las respuestas son:

Tabla 32

*Resultados de chi cuadrada a la variable de si se tomó algo afuera de casa el día anterior a la encuesta en zona rural y urbana de Siquirres, 2022.*

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Tomó usted algo FUERA de casa ayer	0.416	No significativo	No

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Esta tabla, considera de acuerdo con las respuestas de si consumieron algún alimento fuera de su hogar no se presenta valores significativos.

Tabla 33

*Resultados de chi cuadrada de comparación entre la zona rural y urbana de la variable diversidad alimentaria, Siquirres, 2022.*

<b>Variables</b>	<b>Valor p</b>	<b>Significancia</b>	<b>Diferencia</b>
Diversidad alimentaria	0.701	No significativo	No

Fuente: Elaboración propia, 2022.

De acuerdo con los datos de la tabla anterior al calcular chi-cuadrada se tuvo como resultado 0.701, lo cual es un dato mayor a 0.05 como punto de referencia significante. Es decir que no se observa una diferencia significativa entre la diversidad alimentaria de la zona urbana de Siquirres a las zonas rurales de este.

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

En esta sección se lleva a cabo la discusión e interpretación de los resultados que se obtuvieron de la muestra estudiada.

## **5.1 CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS**

Las características sociodemográficas incluidas en la investigación fueron las siguientes: sexo, edad, nivel académico, estado civil y zona a la que pertenece (rural o urbana). De acuerdo con lo anterior se podrá tener mayor comprensión sobre las respuestas que se vayan presentando más adelante en las otras secciones que tendrán relación y pueden mostrar en algunos casos un impacto en la disponibilidad y hábitos de alimentación que presenten las personas (Guevara-Villalobos et al., 2020).

El presente estudio está compuesto por una muestra de 203 hombres y mujeres en un rango de edad de los 18 años a los 50 años residentes distribuidos en las zonas rurales y la zona urbana del cantón de Siquirres, Costa Rica. Tomando en cuenta las cifras de la muestra del estudio, se demuestra que el género femenino fue el que mayor participación presentó, donde 157 respuestas fueron por parte de mujeres y 46 hombres respectivamente, todos indicaron el sexo. Datos del INEC indican que el género predominante es el sexo masculino desde el año 2011 en

adelante en este cantón y distrito específicamente, por lo que se demuestra que no va acorde con los resultados que se obtuvieron en el estudio (INEC, 2017).

Las edades que se obtuvieron como mayor resultado fueron de 18-25 años predominaron con 35 personas de la zona rural y 32 de la zona urbana, seguido por 26-30 y de 31-40 años, quedando de último las edades entre 41-50 años. Según los datos del INEC en el cantón de Siquirres predominan las edades de mayores de 18- 20 años hasta los 40 años, en este caso la muestra sí cumple con esta variable, ya que las edades con mayor respuesta están en este rango (INEC, 2011).

El nivel educativo que indicaron la mayoría fue la primaria completa, seleccionado por el mayor porcentaje de personas. Al revisar los datos del INEC coinciden con las respuestas obtenidas debido a que se indica que el nivel educativo de la población siquirreña mayormente es primaria completa, por lo que la muestra sí cumple con esta variable (INEC, 2011).

Tomando en cuenta el estado civil, hubo mayor participación de personas que indicaban soltero (a), para finalizar con un total de 127 personas. Según datos del censo nacional de Costa Rica en 2011, en la población costarricense predomina el estado civil soltero (a) y casado (a), al relacionarlo con los datos obtenidos se cumple con esta con esta variable de igual forma (INEC, 2014).

En cuanto al distrito que pertenecen del cantón de Siquirres para poder clasificarlos en zonas (rural o urbana), predomina el distrito de Siquirres con 112 personas pertenecientes a zona urbana y con una muestra de 82 personas de los otros distintos distritos que pertenecen a zonas rurales. De acuerdo con el último censo nacional 2011, el mayor porcentaje de población es de la zona urbana por lo que sí hay una relación entre las respuestas obtenidas. También se indica que en la población hay un 82.1% que cuenta con teléfono celular sin embargo únicamente un 14.5% tienen acceso a internet (INEC,2011). Lo anterior pudo afectar los resultados de la población urbana debido a la falta de acceso para completar con el formulario el cual debía ser virtual por temas de salud y protección.

Según estudios hay una parte significativa de la población de zonas rurales no tienen acceso a internet mientras que la otra parte contar con este sufren problemas por la calidad y el precio de este. De acuerdo con CEPAL hay una gran diferencia entre la zona urbana y rural en cuanto al acceso que tienen para la conectividad, donde un 67% goza de este servicio mientras que el otro únicamente un 23% respectivamente.

## **5.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS**

En esta sección se analizan los resultados de los hábitos alimentarios y el consumo de diversos alimentos para determinar si la población tiene muy buenos, buenos o malos hábitos alimentarios entre otros aspectos importantes de tomar en cuenta.

Se inició esta sección conociendo a fondo sobre la persona que preparaba los alimentos y los tiempos de comida más realizados por la población estudiada. Se observó que tanto como en la zona rural y la urbana comparten cifras muy similares y predomina la preparación de los alimentos por la persona entrevistada o un familiar y los tiempos de comida predominantes fueron desayuno, almuerzo y cena, entre las meriendas la que más incluyen es la de la tarde al estar más relacionada con la “hora del café”.

Ambas poblaciones de estudio indico preparar los alimentos, lo cual favorece a las personas que lo preparan y consumen en el hogar, ya que se ha demostrado que esto puede lograr el consumo de alimentos más frescos o nutritivos, hay mayor consumo de frutas, vegetales y se logra hacer una rutina más saludable en la que se puede controlar más la cantidad a servir, aparte de que se come en un mejor ambiente. La literatura indica que cada vez hay mayor venta y disponibilidad de alimentos ya listos afuera del hogar, lo cual puede perjudicar a la población que no prepara sus alimentos en el hogar debido a que normalmente estos son altos en calorías, grasas y poco nutritivos (Serrano-Plata et al., 2019).

Los criterios para tomar en cuenta para la clasificación de si la población de la zona urbana o rural tiene muy buenos, buenos o malos hábitos fueron los siguientes: cantidad de tiempos de comida, cumplimiento con las horas, consumo de líquido, consumo de frutas, vegetales y carnes blancas (pollo, pescado o huevos).

En zona rural como en urbana la mayor cantidad de personas indico realizar de 3 a 4 tiempos de comida seguido de 5 a 6 tiempos de comida, lo cual a nivel de criterio eran los tiempos más importantes por cumplir para estar en el rango de adecuado y evitar prácticas no deseables. De acuerdo con estudios, para tener una alimentación saludable y balanceada es necesario tener hábitos saludables entre esos respetar los horarios o tiempos de comida, ya que estos aparte de brindar un control sobre lo que se consume también son momentos en los que podemos brindar a nuestro cuerpo alimentos que lo nutran, puedan mantenerlo con energía y tener un sistema inmunológico con un mejor desempeño (Jiménez, 2020).

Por lo que en los casos que omiten algún tiempo de comida principal donde es muy dado no desayunar o no merendar constantemente por lo que los puede llevar a únicamente realizar 1-2 tiempos de comida, puede generar un consumo de exceso de calorías por la tarde o noche cuando la persona goza de mayor tiempo y eso conllevar a otras consecuencias a nivel de salud. En el distrito rural que indico cumplir con los 5-6 tiempos de comida el cual también indico que el mayor número de encuestados preparan sus alimentos, por lo que podrían tener facilidad para llevar con ellos sus meriendas o realizarlas en el hogar. A través de los años en ciertos aspectos se dice que la vida rural y urbana se ha ido pareciendo mucho por lo que podrían compartir algunos hábitos como estos (Blanco et al., 2015).

El siguiente aspecto para tomar en cuenta eran las horas de comida según los resultados obtenidos en la zona rural y urbana con las que más se cumplen son las principales (desayuno, almuerzo y cena) en cuanto al cumplimiento de horarios de comida, ambas zonas indicaron que “casi siempre” sin embargo en la zona rural una pequeña cifra indicó “siempre”, presentándose mayor cumplimiento de la zona urbana. La importancia en que se cumplan estos se relaciona de igual forma con la cantidad de tiempos que realice la población, debido a que hay mayor control cuando se realicen meriendas así mismo mejor distribución de alimentos en el momento que se elija lo que se va a consumir y poder evitar hábitos no adecuados (Serrano-Plata et al., 2019).

La cantidad de personas que no cumplían con estos tiempos tenían una característica similar lo cual va relacionado con el estado civil y escolaridad, ya que la mayoría de esta zona (rural) son solteros y con estudios incompletos. Según un estudio, las personas que no cuentan con una relación seria son más propensas a no llevar un estilo de vida saludable según estudios debido a que al podrían hacer horas extras de trabajo y se ha visto que en las personas con estudios completado tienen más conocimiento sobre la importancia de tener un estilo de vida saludable y sus consecuencias de no ser así (Cerdas-Ramírez y Espinoza-Sánchez, 2018).

En cuanto al consumo de frutas y vegetales hay un bajo consumo en ambas zonas, según la cantidad de encuestados de la zona rural lo cual fueron 82, únicamente 21 personas indicaron “casi siempre” consumirlas y en la zona urbana de 121 un total de 44 personas seleccionaron

está por lo que ambas zonas no tienen un consumo adecuado. Mientras que los vegetales se recibió cifras más altas para la frecuencia de “siempre” y “casi siempre” en la zona rural y la urbana. Hay un consumo mayor en los distritos rurales vs urbano, lo cual puede asociarse a que muchos de estos lugares tienen acceso a comprar en pequeñas verdulerías cercanas a la zona y la facilidad a conseguirlos en el momento y la limitación que pueden presentar para comprar comida por lo que prefieren preparar los alimentos e incluirlos.

Se toma en cuenta este criterio como parte de la clasificación de si se tienen un adecuado o inadecuado hábito debido a que la FAO muestra que la mayoría de la población no consume suficiente vegetales y frutas lo cual puede llegar a perjudicar la salud de las personas tras tener un bajo aporte de nutrientes, fibra y minerales que no pueden ser sustituidos por otros alimentos. Aparte de los muchos beneficios que se tienen de su consumo; mejor salud intestinal, mejor salud cardiovascular, mejor inmunidad, entre otros. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud se recomienda el consumo diario de frutas y vegetales de al menos 400 g al día donde se incluyan colores como amarillo, rojo, naranja, etc. (FAO, 2021).

En cuanto al consumo de líquidos hay un muy bajo consumo de agua pura en la zona rural, como parte del criterio lo adecuado se colocó en un intervalo de 5 o más vasos de agua, el promedio en esta zona fue de 3-4 vasos de agua. En la zona urbana se recibió mejor respuesta al tener las mayores cifras en 5 a más vasos de agua diariamente, lo cual es relevante el consumo

de agua pura y de líquidos libres de azúcar para que las personas se encuentren hidratadas y con un buen funcionamiento cerebral en el que incluye la cognición la cual es de gran importancia (Salas-Salvadó et al., 2021)

Sin dejar de lado otro factor importante que se muestra, es el consumo similar entre ambas al sí consumir diariamente de 1-2 vasos de bebidas azucaradas como refrescos endulzados con azúcar regular, refrescos de paquete, refrescos embotellados dulces y gaseosas un hábito muy generalizado. Lo cual demuestra un mal hábito en la población que tiene un alto consumo de bebidas azucaradas ya que, al consumirlo diariamente, se convierte en una cantidad elevada de azúcar a lo largo de la semana siendo perjudicial para la salud por la acumulación de grasas y consecuencias que pueden provocar estas. La OMS recomienda un consumo por debajo de 25 gr diarios, de lo contrario se tiene el riesgo de malnutrición, aumento de peso, riesgo de enfermedades arteriales y caries (Gómez, 2019).

En América Latina ha ido en aumento el consumo de bebidas procesadas durante los últimos años, donde un tercio de la energía provienen de estas bebidas lo cual es un 43% de azúcares libres de esta energía total según la OPS. El mayor porcentaje de ventas es de bebidas gaseosas con un 22% y a los jugos y bebidas azucaradas con un 18% esto equivale a que más de la mitad corresponde a bebidas gaseosas más de una cuarta parte a otros jugos y bebidas azucaradas (OMS, s.f.).

Los resultados sobre consumo de harinas, por arriba del 50% de zona rural y urbana indica consumir harinas todos los días, siendo el arroz el de mayor consumo, lo cual es una característica de la comida costarricense. Tomando en cuenta un artículo indica que en Costa Rica se deben modificar las guías alimentarias debido a que las harinas si tienen sus beneficios, pero falta especificar entre los cereales refinados (pan blanco, arroz blanco, galletas) y los no refinados (pasta integral, arroz integral, pan integral) estos últimos brindando mayores beneficios por su alto contenido de fibra y absorción.

En cuanto al tipo de grasa para cocción en ambos distritos el más utilizado fue el aceite de girasol seguido del aceite en spray. Se demuestra con estos resultados que hay un poco uso de la manteca la cual antes se utilizaba más y un aumento en el uso de los aceites vegetales, donde la importancia en este punto es el correcto uso en el momento de cocinar para que se puedan aprovechar de mejor forma sus propiedades ya que tanto como en zona rural y urbana hay un alto uso de los aceites. Un mal uso de ellos puede generar problemas a la salud tanto como al medio ambiente, por lo que se debe tener en cuenta la cantidad de usos de un aceite, utilizar no más de 3 frituras distintas, no desecharlos por el drenaje y no sobre calentar el sartén, entre otras (López-Cruz et al., 2019). En un estudio se demostró que la población costarricense ha disminuido el uso de manteca y aumentado el consumo de aceites vegetales.

En cuanto al uso de salsas en diversos alimentos, tanto en la zona rural como la urbana indico casi nunca utilizarlas y algunas veces mientras que los porcentajes más bajos en zona urbana y rural fueron los que indicaron siempre consumirlos. La preocupación por aquella población que tiene un alto consumo en distritos urbanos y rurales es debido a su alto contenido de sodio que llega a ser el causante de enfermedades como obesidad e hipertensión arterial. En Costa Rica se apoyó el plan para la reducción de sodio llamado el Plan Nacional para la Reducción del Consumo de Sal/Sodio en la Población 2011-2021 esto debido a que las salsas se encuentran entre los alimentos más consumidos por lo que es necesario realizar un cambio (Villalobos et al., 2020)

En el estudio se demuestra que la población tanto urbana como rural estudiada tiene un mayor consumo de carnes blancas en comparación con las carnes rojas ya que en la mayoría de los distritos de un 50%- 68% indico que solo algunas veces mientras que en carnes blancas los resultados arrojaron que siempre y casi siempre por arriba de un 50%. A nivel nacional en estudios se ha demostrado que el pollo es la carne más consumida, seguido por las carnes rojas y embutidos. No hay una diferencia significativa entre Siquirres (urbano) y los otros distritos que son rurales, fue muy variado. De acuerdo con la OMS se recomienda moderar el consumo de carnes rojas debido a que estas junto con los embutidos son clasificados como cancerígenos (Alzate, 2019).

En cuanto al consumo de alimentos ricos en fibra como legumbres, frutas con cáscara, cereales integrales, entre otros, fue muy variado en toda la población de distintos distritos lo cual puede no tener mayor diferencia entre una zona rural y urbana debido a que hay fácil acceso a tener diferente productor con características que aporten fibra, ya es algo más de preferencia de como la persona consume sus alimentos y con los anteriores resultados se ha visto que tampoco es significativo. El mayor porcentaje de la población en zona urbana y en zona rural indican si consumirlo casi siempre, únicamente en el distrito de Florida se indica que casi nunca lo consumen un 50% mientras que el otro 50% siempre lo consumen. El buen consumo de estos que aportan una alta cantidad de vitaminas y minerales aparte de sus beneficios digestivos son asociados según la OMS con una reducción de la mortalidad, según fue demostrado en estudios realizados en el 2017 (Guerrero y Durán-Agüero, 2020).

En cuanto al consumo de alimentos frescos versus alimentos precocidos o fritos hay una distribución distinta en cada zona, todos con un bajo porcentaje de siempre y la mayoría indican que casi siempre o algunas veces prefieren consumirlos frescos. El distrito de Germania fue el que con un 80% indicó siempre preferir estos, lo cual coincide con la característica anteriormente comentada sobre la relación entre el nivel académico y el conocimiento sobre las razones por las cuales tener buenos hábitos de alimentación (Arce y Rojas, 2020). En distintos estudios es demostrado que el método de cocción más fácil para mucha población por falta de

tiempo es frito o utilizar alimentos pre-fritos aparte de que les gusta el sabor, sin embargo, es de cuidado debido a su alto porcentaje de absorción de grasa por lo que a pesar de que la población estudiada utilice menos manteca y más aceite vegetal es de cuidado en la forma que lo utilizan. La FAO y la OMS han indicado que el abuso de consumo de este tipo de alimentos son un riesgo para la salud, ya que pueden llegar a relacionarse con diferentes tipos de cáncer (Montes et al., 2016).

Para finalizar, al realizar la clasificación según los criterios que se calificaron en la zona urbana y rural hay un total de 21 personas de la rural con “muy bueno” al cumplir con todos los criterios, 39 con “bueno” al cumplir únicamente con 3 de los criterios y 22 con “malos” al cumplir con menos de 3 hábitos alimentarios. En la zona urbana hay un total de 30 personas de la rural con “muy bueno”, 58 con “bueno” y 33 con “malos” hábitos alimentarios, en esta zona hay un mayor número de respuestas por lo que puede ser el motivo de las diferencias en las cifras. En ambas zonas se cuenta con las mayores cifras en la clasificación promedio que sería de buenos hábitos alimentarios, sin tener alguna diferencia o limitación por ser de cierta zona, a nivel global es frecuente leerse problemas con los tiempos de comida más el consumo de frutas, vegetales y agua como uno de los principales problemas por el cual hay problemas de salud entre ellos el de la obesidad siendo el más común, por lo que son preguntas que no se pueden dejar de lado para poder clasificar.

### 5.3 DISPONIBILIDAD ALIMENTARIA

La disponibilidad alimentaria es una de las variables que más pueden impactar a las zonas rurales, para determinar la disponibilidad entre la zona rural y urbana se tomó en cuenta la distancia la cual se debían desplazar las personas y la posibilidad de encontrar la variedad de alimentos necesarios,

En cuanto al tiempo que tardan en desplazarse por más de 15 minutos para poder realizar sus compras es muy significativa la diferencia entre los distritos rurales al distrito de Siquirres que es el urbano, de un 60% a un 80% de la población rural indica tener que hacerlo mientras que en el distrito urbano un 66% indico no tener que hacerlo. Se dice que para poder tener hábitos más saludables es fundamental que las personas tengan el alcance a conseguir los alimentos nutricionalmente adecuados lo cual puede complicarle a esta población la facilidad de compra ya que no todos pueden tener la facilidad económica de transportarse en carro o poder costear varios días semanalmente para encontré 1-2 productos cuando se terminan (Valero et al., 2015). Por otra parte, los menores porcentajes de los distritos rurales que indicaron no desplazarse son relacionados con la población que se ha adecuado a la zona social donde residen y realizan sus compras en los comercios locales que puedan encontrar, por lo que podría relacionarse con zonas llamados desiertos alimentarios que son aquellas que no tienen suficientes sitios de venta

de productos saludables con un precio accesible. Aparte de que obliga de cierta forma a la población de comprar alimentos en mayores cantidades que se puedan almacenar por cierto tiempo y así ir únicamente 1-3 veces al mes al supermercado (Ramos-Truchero, 2019). A través de los años se ha dicho que el entorno de la población afecta a la accesibilidad de los alimentos, por lo que en una zona rural al verse limitados puede llegar a ser más complicado el desarrollo o la iniciativa por llevar hábitos saludables sostenibles (Zapata et al., 2019).

Al indicar el lugar o supermercado donde realizan la compra de sus alimentos predominan las compras en lugares más reconocidos de la zona, que fueron MaxíPali, Megasuper y Palí lo cual muestra el motivo por el que la mayoría de la población rural dura un tiempo considerable transportándose, ya que este se ubica en la parte central del cantón de Siquirres. En el estudio se tomaron en cuenta personas de 18-50 años sin embargo es preocupante aquella población adulta mayor para quienes es muy complicado o imposible desplazarse hasta un supermercado por lo cual se ven obligados a realizar las compras localmente lo cual les puede resultar más costoso y no diversificado en sus productos (Ramos-Truchero, 2019).

De igual forma al tener estos resultados hay mayor comprensión de los hábitos alimentarios que se mostraron entre la zona urbana y rural en los que no hay mucha significancia. Tomando en cuenta que con los años se ha unido lo mejor de lo rural y urbano para brindar un balance (Blanco, 2015).

En cuanto al lugar donde normalmente compran sus frutas predomina la compra de verdulerías de la zona tanto en lo rural como en lo urbano, lo cual es muy común que se dé debido a la facilidad de compra y rapidez para tenerlos en casa. Entre las opciones se incluyó la compra de feria del agricultor sin embargo fue de los mejores porcentajes, incluso en el distrito urbano de Siquirres el cual es el lugar donde semanalmente se realiza. También ciertas personas en los distritos rurales se dedican al cultivo como su medio para poder tener un ingreso aparte de que pueden ofrecer características que buscan usualmente como calidad, frescura y rapidez (Valenciano-Salazar et al., 2020). A pesar de que ha disminuido la agricultura en zonas rurales para encontrar otra fuente económica, otros pueden aún tener un lugar donde cultivar para el propio consumo, tomando en cuenta que muchas de las zonas que se incluyeron en el estudio están lejos de la principal que es Siquirres.

Sobre la influencia de la disponibilidad de los productos en la alimentación del 48% al 80% indicaron que sí tiene impacto, la variedad de estos que pueden tener en la zona no siempre es la mejor en el cantón como tal. Ya que no hay una diferencia entre lo urbano a lo rural, en ambas hay porcentajes muy similares y es muy común que haya adaptación de lo que encuentran normalmente tal y como se mencionaba de los lugares en los que tenían que realizar sus compras en los que la gran mayoría de la población sí indica desplazarse. La disponibilidad de ciertos productos puede afectar de forma positiva o negativa en algunos casos, para cierta población

puede ser más difícil mantener buenos hábitos si tiene fácil acceso mientras que en otros simplemente se habitúan a lo que les ofrece sus distritos (Ramos-Truchero, 2019).

Al indicar la consideración que tiene la población de encontrar buena calidad de alimentos en la zona donde reside del 75% al 100% califican que sí lo encuentran. De acuerdo con la población que se está estudiando el mayor porcentaje ir a supermercados reconocidos en los que usualmente se encuentra variedad buena calidad de alimentos ya que deben de cumplir con las pautas necesarias de cada comercio, los cuales también se encuentran a nivel nacional por lo que los suplen con las cantidades necesarias. Aun así, en el cantón de Siquirres no se encuentran otros supermercados como Perimercados, Mas x menos o Walmart lo cual podría tener un dignificado distinto para una parte de la población sobre lo que ellos consideren de buena calidad.

Al comparar con los resultados sobre si la población logra encontrar variedad de marcas a la hora de elegir los productos, en este caso si hay un valor significativo, una muy baja cifra indico sí encontrar y la mayoría algunas veces. Esto como resultado de la limitación que se mencionó anteriormente, la reducida cadena de supermercados que se pueden encontrar junto con el acceso económico en la zona hace que no lleguen algunas marcas que pueden tener un costo más elevado. Sin embargo, este es el resultado por el cual cierto porcentaje del distrito de Siquirres indico desplazarse más de 15 minutos, pero a zonas donde si pueden encontrar

comercios como Automercado o Pricemart que lo pueden encontrar en la zona GAM y esta parte de la población cuenta con los medios de transporte y económicos para consumirlos. Respecto a la variedad de productos que indica la población encontrar, por arriba del 50% afirman encontrarlos por lo que no se ven limitados en la compra de esto. También con la compra de frutas hay resultados muy variados, sin embargo, el menor porcentaje de las frutas encontradas son aquellas que pueden tener un valor mayor como las frambuesas, uchuva, mangostán, mientras que siempre hay disponibilidad de aquellas que gran parte de la población comparte cultivar como banana, papaya, piña, limones, entre otros que usualmente son consumidos en el cantón de Siquirres.

En cuanto al cultivar ciertos alimentos en su hogar el mayor porcentaje tanto rural como urbano indico no cultivar y en ciertos distritos rurales como Pacuarito, Florida y Cairo al menos un 50% sí cultivan. Se dice que en Centroamérica el 70% de los alimentos provienen de la agricultura familiar del cual un gran porcentaje brinda empleo a la población, sin embargo, en las zonas rurales cada vez la agricultura se ha ido disminuyendo para abrir puerta a otras actividades económicas como turismo, transporte y otros servicios, de igual forma la agricultura familiar persiste y es de gran importancia para la seguridad alimentaria (Valenciano-Salazar et al., 2020). Entre los alimentos que anotaron cultivar la población que indico sí hacerlo, los de mayor porcentaje fueron los siguientes; banano, plátano, yuca, guanábana, culantro, chile dulce,

papaya, aguacate, pipas, limones, piña, guayaba, mango. También se anotaron otros que fueron en menor porcentaje como tomate, naranja, cas, carambola. Lo cual demuestra que hay una gran variedad de estos en ambos distritos y que la gran mayoría coinciden con los que cultivan debido a las condiciones climáticas del Caribe. La agricultura de esta forma es la que se ha mencionado como agricultura familiar y es de gran importancia ya que ayuda a la preservación ambiental. De igual forma es muy relevante con la seguridad alimentaria y de gran ayuda en las zonas rurales debido a que aún hay personas que lo mantienen como un medio económico, se dice que al menos un 65% de la población dedicada a la agricultura familiar lo hace como una actividad laboral. Puede ser complicado en ciertos casos utilizarla como único medio para adquirir las frutas y vegetales debido a las condiciones climáticas de la zona, pero en los momentos de alza de precios de ciertos productos es una forma de poder mantener su consumo y acceso en zonas rurales (Escobar, 2016).

Al tomar en cuenta los dos criterios que se aplicaron para conocer si en la zona urbana y rural cuentan con una adecuada (cumplir con ambos) o inadecuada (cumplir con uno) disponibilidad se recibieron como resultados que en la zona rural 20 personas tiene una disponibilidad adecuada y 62 personas inadecuada mientras que en la zona urbana 38 personas lo califican adecuado y 83 personas inadecuado. Se puede evidenciar que ambas zonas tienen complicaciones para poder contar con disponibilidad de alimentos cerca de ellos ya sea en la

zona urbana o rural debido a que en el cantón de Siquirres no se cuenta con una amplia variedad de productos en los grandes supermercados ya que no se cuenta con las mismas líneas que hay en Guápiles, San José u otros lugares con más apertura y posibilidad económica de parte de la población para adquirirlos por lo que los limitan.

### **5.5 DIVERSIDAD ALIMENTARIA**

En lo que respecta a la última sección, se realizó de acuerdo con el último cuestionario de la guía FAO sobre diversidad alimentaria donde se recolectaron datos sobre el consumo de cereales, legumbres, raíces y tubérculos, verduras ricas en vitamina A, verduras de hoja verde, frutas ricas en vitamina A, frutas, carnes de vísceras, carnes rojas, carnes blancas, huevos, pescado, legumbres, nueces, semillas, azúcares, entre otros tomados en cuenta por la guía.

Para la clasificación de estos mediante grupos de alimentos se obtuvo que los grupos con menos diversidad fueron carnes de víscera y legumbres, nueces y semillas en ambas zonas. Los grupos de alimentos de pescado y mariscos, dulces, carnes de vacuno y frutas ricas en vitamina A presentan diversidad media en la zona rural mientras que en la urbana los dos primeros grupos anteriormente mencionados, otras frutas y raíces y tubérculos blancos. Y por último con una diversidad alta se encuentran los grupos de cereales, otras verduras, otras frutas, huevos, leche y productos lácteos, aceites y grasas, especias, condimentos y bebida para la zona rural mientras

que en la se encuentran los mismos grupos anteriormente mencionados a excepción de otras frutas e incluyendo los grupos de frutas ricas en vitamina A y carne de vacuno.

Al clasificarlos mediante zona urbana y rural se logra determinar que en ambas zonas hay una diversidad alta, con 76 personas en rural y 112 en urbana, en diversidad media 2 personas en rural y 5 en urbana mientras que en diversidad baja únicamente se ubican 4 personas en ambas zonas.

Por lo que estos resultados pueden relacionarse con la adaptación de las personas de acuerdo con la zona en la que residen debido a que en ambos sectores se presentan problemas con la disponibilidad de alimentos por lo que sus decisiones van siendo guiada por lo que tienen a su alcance en los supermercados y de ahí diversificar su alimentación. A pesar de que cada población tiene una diversidad alta, es evidente que tienen una distribución distinta de los grupos de alimentos a lo largo de sus días, al tomar en cuenta las respuestas dadas sobre el consumo por tiempos de comida.

En Costa Rica parte de sus comidas principales incluyen frijoles, tortilla, olla de carne, arroz, carne y gallo pinto, es lo que se clasifica como comida a diario en los costarricenses. Aspectos importantes que se deben de tomar en cuenta es que a lo largo de las respuestas la mayoría de la población no tiene un consumo de cereales integrales por lo que se debe tomar en cuenta que en ciertos distritos las familias cuentan y siguen lo que normalmente se coloca en la canasta

básica alimentaria, según estudios propones la inclusión de alimentos como la avena, maíz, maíz en grano entero, aparte de una variedad de frutas y vegetales para una mayor diversidad. También en los tubérculos se recomienda incluir gran parte de los que la población colocan que cultivaba como yuca, camote, plátano, este tipo de verduras harinosas que utilizan para preparar alimentos como la olla de carne (Hidalgo-Viquez et al., 2020).

Las tradiciones son lo que caracteriza la alimentación de cada país y muchas surgen de la adopción de la zona en la que residen sin embargo no deben ser justificadas si se sabe que un alto consumo de harinas puede desencadenar distintas complicaciones (Arce, 2012).

Lo cual es un área de mejorar en la alimentación de los hogares para una alimentación con mayor aporte de vitaminas y minerales, aspecto que también se comenta que se debe tomar en cuenta en CBA, es muy dado que se utilicen salsas que tienen un alto contenido de sodio como la salsa china o condimentos sin algún valor nutritivo (Hidalgo-Viquez et al., 2020).

.

## **CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1 CONCLUSIONES

La presente investigación tiene como objetivo principal comparar los hábitos alimentarios, disponibilidad y la diversidad alimentaria según Guía FAO de hombres y mujeres adultos de la zona urbana y rural del Cantón de Siquirres, Limón 2022.

- Se concluye que tanto la población urbana como rural comparten características similares en cuanto a hábitos alimentos y disponibilidad alimentaria, al igual con la diversidad alimentaria de acuerdo con la Guía FAO al presentarse una alta diversidad en ambas zonas.
- En cuanto a las características sociodemográficas, se concluye que la población es mayoritariamente de sexo femenino, con edades predominantes de 18 a 40 años en ambas zonas, estado civil soltero (a), mayoritariamente con un nivel académico de universidad completa.
- Se concluye que tienen una baja disponibilidad alimentaria al tener que transportarse por más de 15 minutos para lograr encontrar alimentos y no encontrar una variedad amplia de productos alimenticios suficiente tanto en zona rural como urbana.
- Al medir la diversidad se concluye que no hay diferencia entre las zona ya que ambas presentan una diversidad alimentaria alta.

- Al identificar los hábitos alimentarios se concluye que el mayor número tiene buenos hábitos alimentarios en la zona rural y urbana. Una baja cifra muy buenos hábitos alimentarios al cumplir con los tiempos y horas de comidas más una buena ingesta de agua, frutas, vegetales y carnes blancas.
- En cuanto a la disponibilidad alimentaria se concluye que hay una limitación tanto para los distritos rurales como el urbano ya que en las zonas rurales deben tener un medio de transporte para poder viajar más de 15 minutos y llegar a los supermercados más grandes de la zona urbana y aun así esto no les asegura poder encontrar variedad de alimento. Lo anterior debido a que no hay tanta facilidad en la zona urbana para encontrar variedad de marcas de todos los productos por lo que tienen mucha adaptación de acuerdo con lo que se ofrecen en los comercios. Aparte hay una mayor compra de frutas y vegetales en verdulerías locales que en la feria del agricultor.
- Al comparar los hábitos alimentarios de la zona urbana versus la zona rural no hay diferencia significativa, comparten cifras similares de acuerdo con la clasificación de los hábitos y los grupos de alimentos calificados con diversidad baja, media y alta.
- Al comparar la disponibilidad de una zona rural a una zona urbana no hay diferencia significativa debido a que ambas presentan una disponibilidad inadecuada.

- La diversidad alimentaria de los encuestados de la zona rural y urbana es alta según guía FAO con un bajo número en diversidad media y baja.

## **6.2 RECOMENDACIONES**

Durante la investigación se plantean diversas recomendaciones para futuras investigaciones relacionadas con el tema de estudio.

- Se recomienda brindar charlas nutricionales desde las escuelas a los padres de familia tanto en la zona urbana como la rural para un mayor conocimiento y mejora de sus hábitos alimentarios.
- Considerar la apertura de más líneas de productos en la zona de Siquirres para que la población pueda contar con mayor variedad de alimentos al momento de realizar sus compras sin la necesidad de desplazarse de la zona donde residen.
- Ampliar el estudio incluyendo la variable de acceso a los alimentos.
- Realizar mediciones del estado nutricional mediante mediciones antropométricas de los participantes y los hábitos alimentarios en futuras investigaciones para mayor análisis.

- Realizar estudio comparativo entre la disponibilidad alimentaria de alimentos producidos en el hogar en las zonas rurales y urbanas y el impacto nutricional de estos en los consumidores.
- Contemplar la recolección de encuestas en persona en la investigación para poder ampliar la población de estudio, y poder detectar más factores que puedan influir en la diversidad alimentaria de la población.

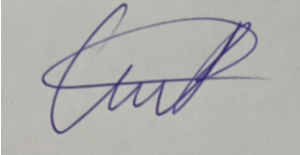
## **ANEXOS**

## Anexo 1. Declaración jurada

### DECLARACIÓN JURADA

Yo Carolina Rubí Pérez, cédula de identidad 702530997, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley siga el falso testimonio y el perjuicio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura, *Comparación de los hábitos alimentarios, disponibilidad y la diversidad alimentaria según guía fao de hombres y mujeres adultas de la zona urbana y rural del cantón de Siquirres, Limón 2022*, es una obra original y para su realización he respetado todo lo perceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el número 70 de dicha ley en el que se establece “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como

una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de Siquirres, Limón, Costa Rica, el 25 de Abril del 2022.



Carolina Rubí Pérez

**Anexo 2. Carta del tutor**

**CARTA DEL TUTOR**

1 de mayo de 2022

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

Estimados señores:

La estudiante Carolina Rubí Pérez cédula de identidad número 702530997, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Tesis “**COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, DISPONIBILIDAD Y LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA SEGÚN GUÍA FAO DE HOMBRES Y MUJERES ADULTAS DE LA ZONA URBANA Y RURAL DEL CANTÓN DE SIQUIRRES, LIMÓN 2022**”, 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%	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**

### Anexo 3. Carta del lector

San José, 10 de agosto del 2022.-

Señores  
Universidad Hispanoamericana

Estimados Señores:

Según su solicitud he leído, en calidad de lector metodológico la tesis presentada por la estudiante Carolina Rubí Pérez con el título Comparación de los hábitos alimentarios, disponibilidad y la diversidad alimentaria según guía FAO de hombres y mujeres adultas de la zona urbana y rural del cantón de Siquirres, Limón 2022.

Se aprueba el documento anexo con los cambios realizados en tutoría dada a la estudiante el día de hoy.

Sin otro tema por tratar.



Firmado digitalmente por  
MERCEDITAS LIZANO VEGA  
(FIRMA)  
Fecha: 2022.08.10 16:50:46  
-06'00'

MSc, Merceditas Lizano Vega  
Lector Metodológico  
Catedrática Universitaria

#### Anexo 4. Tablas porcentuales de formulario

<b>Alimentos disponibles cuando realiza las compras.</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
Arroz	94%	3%	1%	0%	0%
Frijoles	94%	4%	1%	0%	0%
Legumbres	74%	16%	7%	1%	1%
Atún	91%	5%	3%	1%	0%
Frijoles enlatados o molidos	79%	5%	6%	7%	3%
Carnes rojas	78%	10%	9%	2%	0%
Carnes blancas (pescado, pollo, pavo)	83%	13%	4%	0%	0%
Cereales dulces	74%	10%	9%	4%	3%
Harina	82%	8%	6%	2%	1%
Mantequilla	83%	6%	6%	0%	4%
Mantequilla light	76%	11%	7%	3%	2%
Aceite	91%	4%	4%	4%	0%
Azúcar	92%	2%	3%	2%	1%
Sustitutos	64%	14%	10%	3%	9%
Productos enlatados	83%	7%	7%	2%	1%
Chocolates	77%	7%	6%	6%	4%
Helados	76%	8%	7%	4%	4%
Embutidos	81%	7%	6%	4%	1%
Refrescos	80%	7%	6%	4%	3%

<b>Alimentos disponibles cuando realiza las compras.</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
Galletas dulces y saladas	82%	8%	6%	1%	2%
Tés	78%	1%	5%	1%	5%
Café	87%	7%	2%	1%	3%
Pastas	87%	8%	3%	1%	0%

<b>Disponibilidad de frutas durante compra de alimentos</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
Acerola	4%	3%	14%	22%	57%
Arándanos	13%	10%	21%	28%	28%
Aguacate	34%	25%	32%	7%	2%
Banano	80%	12%	6%	1%	1%
Fresas	59%	20%	17%	2%	2%
Granadilla	26%	16%	33%	13%	12%
Mandarina nacional	46%	21%	25%	5%	3%
Naranja americana	24%	24%	27%	13%	12%
Naranja	68%	19%	11%	1%	1%
Uchuva	6%	10%	23%	22%	39%
Mango	44%	25%	27%	4%	0%
Manzana de agua	16%	15%	40%	18%	11%
Manzana gala	60%	19%	11%	7%	3%

---

<b>Disponibilidad de frutas durante compra de alimentos</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
Manzana verde	57%	22%	13%	6%	2%
Uvas moradas	70%	16%	12%	1%	1%
Uvas verdes	52%	23%	17%	6%	2%
Higos frescos	16%	10%	20%	24%	30%
Sandía	69%	19%	10%	1%	1%
Melón	51%	17%	25%	4%	3%
Kiwi	42%	20%	22%	8%	8%
Piña	72%	17%	6%	5%	0%
Papaya	72%	20%	4%	4%	0%
Pera	58%	23%	10%	6%	3%
Pitaya	10%	10%	32%	24%	24%
Guanábana	28%	16%	30%	13%	13%
Guayaba nacional	27%	21%	25%	13%	14%
Guayaba americana	26%	23%	22%	14%	15%
Limón legitimo	42%	26%	19%	10%	3%
Limón mandarina	54%	27%	12%	5%	2%
Moras	44%	19%	20%	7%	10%
Frambuesas	18%	8%	26%	23%	25%
Mangostán	8%	7%	24%	28%	33%

---

#### **Anexo 4: Instrumento aplicado**

COMPARACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, DISPONIBILIDAD Y LA DIVERSIDAD ALIMENTARIA SEGÚN GUÍA FAO DE HOMBRES Y MUJERES ADULTAS DE LA ZONA URBANA Y RURAL DEL CANTÓN DE SIQUIRRES, LIMÓN 2022

Nombre del investigador: Carolina Rubí Pérez

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

#### **A: PRÓPOSITO DE LA INVESTIGACIÓN**

La estudiante Carolina Rubí Pérez, de la carrera de Licenciatura en Nutrición humana, realiza una investigación con el propósito de comparar los hábitos alimentarios, disponibilidad y la diversidad alimentaria según guía FAO de hombres y mujeres de 18 a 50 años de la zona urbana y rural del cantón de Siquirres, Limón, 2022. Dicha investigación es con el fin de elaborar su tesis universitaria para obtener su título de Licenciatura en Nutrición Humana.

#### **B: ¿QUÉ SE HARÁ?**

Se realizará un cuestionario virtual conformado por 36 preguntas sobre: datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, disponibilidad y diversidad de alimentos.

2. Los participantes deben ser residentes actuales de los distritos de Siquirres, tener acceso a internet y ser mayores de edad y menores de 50 años.

3. Si la persona está dispuesta a participar, debe comprometerse a responder las preguntas y saber que su información será utilizada únicamente para la investigación

#### **C: RIESGOS**

No existen riesgos asociados, sin embargo, puede existir cierta incomodidad al cuestionar ciertos datos personales y muy específicos.

#### **D: BENEFICIOS**

Su participación en esta encuesta no le deparará ningún beneficio más que contribuir a mejorar el conocimiento actual sobre la comparación de los hábitos alimentarios, disponibilidad y diversidad alimentaria de una zona rural a una urbana en el cantón de Siquirres.

E:

Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con el investigador Carolina Rubí Pérez, quien debió haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Para contactar al investigador debe llamar o escribir al 8341-7430.

F:

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

G:

Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.

H:

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

I:

No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

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

Sí, estoy de acuerdo

No estoy de acuerdo

\*\* Nombre y número de cédula \_\_\_\_\_

### **Instrucciones**

a) Con el fin de obtener información, el cuestionario debe ser enviado de manera completa

b) Favor leer cuidadosamente y contestar las preguntas según lo que se le solicita. Recuerde que el cuestionario es de carácter confidencial y se aplica únicamente con fines académicos.

### **Datos sociodemográficos**

#### **Sexo**

- Mujer
- Hombre
- No indico
- Otro

#### **Edad**

- 18 - 25 años
- 26 - 30 años
- 31 - 40 años
- 41 - 50 años

#### **Estado Civil**

- Soltero (a)
- Casado (a)
- Viudo (a)
- Unión Libre
- Divorciado (a)

#### **¿Cuál es su último nivel académico aprobado ¿**

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

#### **¿A cuál de los siguientes distritos de Siquirres pertenece?**

- Siquirres
- Pacuarito
- Florida
- Germania
- El Cairo
- Alegría

### **Hábitos Alimentarios**

¿Quién prepara los alimentos en su hogar?

- Mi persona
- Madre
- Padre
- Cocinera contratada
- Otra \_\_\_\_

¿Cuántos tiempos de comida realiza diariamente?

- 1-2 tiempos
- 3-4 tiempos
- 4-5 tiempos
- 6 o más tiempos

**Indique los tiempos de comida que realiza**

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

¿Cumple siempre con las horas de comida?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Casi nunca
- Nunca

**¿Cuánto líquido consume al día? Desvíese a la derecha para ver todas las opciones**

	1-2 vasos al día	3-4 vasos al día	5-6 vasos al día	6 o más vasos	No consumo
Agua pura					
Agua con gas					
Infusiones o té					
Café					
Jugos naturales sin azúcar					
Jugos naturales con sustituto					
Jugos naturales endulzados con azúcar regular					
Refrescos de paquete (zuko, tang, lioté)					
Refrescos (Tropical, HiC, etc)					
Gaseosas					

**¿Consume frutas diariamente?**

Siempre

Casi siempre

Algunas veces

Casi nunca

Nunca

**¿Consume vegetales en sus platillos?**

Siempre

Casi siempre

Algunas veces

Casi nunca

Nunca

**¿Consume harinas (arroz, frijoles, garbanzos, papa, camote, etc) en sus platillos regularmente?**

Siempre

Casi siempre

Algunas veces

Casi nunca

Nunca

**¿Agrega salsa rosada, salsa de tomate, mayonesa, aderezos a ensalada (ranch, italiano, cilantro, miel mostaza) a sus platillos)**

Siempre

Casi siempre

Algunas veces

Casi nunca

Nunca

**¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar sus alimentos?**

Aceite de girasol

Aceite en spray

Manteca de cerdo

Manteca vegetal

Mantequilla

Margarina

Aceite de coco

**¿Consume diariamente carnes rojas?**

Siempre

Casi siempre

Algunas veces

Casi nunca

Nunca

**¿Consume diariamente carnes blancas como pollo, pescado, huevos, etc ?**

Siempre

Casi siempre

Algunas veces

Casi nunca

Nunca

**¿Consume alimentos ricos en fibra (como legumbres, cereales integrales, frutas con cáscara, etc) ?**

Siempre

Casi siempre

Algunas veces

Casi nunca

Nunca

**¿Prefiere consumir alimentos frescos en lugar de precocidos o fritos?**

Siempre

Casi siempre

Algunas veces

Casi nunca

Nunca

### **Disponibilidad Alimentaria**

**¿Debe transportarse por más de 15 minutos en bus o carro para poder realizar sus compras?**

Si

No

Algunas veces

**Indique en qué lugar realiza la compra de sus alimentos regularmente**

MegaSuper

Palí

Maxi Palí

Feria del Agricultor

Mini Super

**Indique en qué lugar realiza la compra de sus frutas y vegetales**

MegaSuper

Palí

Maxi Palí  
Feria del Agricultor  
Verdulerías de la zona  
Mini Super  
Lo cultivamos

**¿Encuentra todos los alimentos necesarios en el distrito donde reside?**

Si  
NO

**¿Influye la disponibilidad de ciertos productos en su alimentación?**

Si  
No  
Algunas veces

**¿Considera que encuentra buena calidad de alimentos en la zona donde reside?**

Si  
No

**¿Logra encontrar variedad de marcas a la hora de elegir los productos?**

Si  
Algunas veces  
Casi no  
No

¿ Cuáles de estos alimentos están disponibles cuando realiza las compras?

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Arroz					
Frijoles					
Legumbres					
Atún					
Frijoles enlatados o molidos					
Carnes rojas					
Carnes blancas (pescados, pollo,pavo)					
Cereales dulces					
Harina					
Mantequilla					
Mantequilla light					
Aceite					

Azúcar					
Sustitutos					
Productos enlatados					
Chocolates					
Helados					
Embutidos					
Refrescos					
Galletas dulces y saladas					
Tés					
Café					
Pastas					

Selecciones las frutas que están disponibles cuando realiza las compras regularmente

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Acerola					
Arándanos					

Aguacate					
Banano					
Fresas					
Granadilla					
Mandarina nacional					
Naranja americana					
Naranja					
Uchuva					
Manzana de agua					
Manzana verde					
Manzana gala					
Uvas moradas					
Uvas verdes					
Higos frescos					
Sandía					
Melón					
Kiwi					
Piña					

Papaya					
Pera					
Pitaya					
Guanábana					
Guayaba nacional					
Guayaba americana					
Limón legítimo					
Limón mandarina					
Moras					
Frambuesas					
Mangostán					

**¿Cultiva ciertos alimentos en su hogar?**

Sí

No (Ir a la sección 5 )

Anote brevemente los alimentos que cultiva

---

### Diversidad Alimentaria

Por favor, describa los alimentos (comidas y refrigerios) que comió o bebió ayer por el día y por la noche, tanto en casa como fuera de casa. Comience con la primera comida o bebida que tomó por la mañana.

Desayuno:

Merienda de la mañana:

Almuerzo:

Merienda de la tarde:

Cena:

Rellene los grupos de alimentos de acuerdo con la información recopilada

	Sí	No
Cereales (maíz, frijoles, arroz, trigo, sorgo, mijo o cualquier otro alimento en grano o elaborado con ellos)		
Raíces Y Tubérculos blancos (papas blancas, ñame blanco, yuca blanca u otros alimentos provenientes de raíces y tubérculos)		
Tubérculos y verduras ricas en vitamina A (calabacita/zapallo, zanahoria, calabaza o		

batata, que son de color naranja, chile dulce, chile anaranjado, etc)		
Verdura de hoja verde oscura (hojas de amaranto, las hojas de yuca, berzas, espinacas)		
Otras verduras (tomate, cebolla, berenjena, chayote, ayote tierno)		
Frutas ricas en vitamina A (mango maduro, melón , melocotón, papaya madura, / durazno seco, y jugos hechos naturales, etc)		
Otras frutas (silvestres u otras hechas 100% jugo natural)		
Carne de vísceras (hígado, riñón, corazón y otras carnes de vísceras o alimentos a base de sangre)		
Carnes (carne de vacuno, cerdo, cordero, cabra, conejo, carne de caza, pollo, pato, otras aves, insectos)		
Huevos (huevos de gallina, pato, pintada o cualquier otro tipo de huevos)		
Pescado y mariscos		
Legumbres, nueces y semillas (frijoles secos, arvejas secas, lentejas, nueces, semillas o alimentos elaborados con ellos)		
Leche y productos lácteos (leche, queso, yogur y otros productos lácteos)		

Aceites y grasas (aceite, grasas o mantequilla añadida a los alimentos o usada para cocinarlos)		
Dulces (azúcar, miel, soda o jugos edulcorados y productos dulces como chocolates, caramelos, galletas y tartas)		
Especias, condimentos y bebidas (especias (pimienta negra, sal), condimentos (salsa de soja, salsa picante), café, té, bebidas alcohólicas)		
¿Tomó usted algo (comida o refrigerio) FUERA de casa ayer?		

## Referencias

- Adolio, R., Andrade, L., Bravo, M., Cervantes, R., Fernández, X., Hidalgo, K., Palma, M., Quirós, G., & Ureña, I. (2017). *Manual de Menú para comedores estudiantiles de primaria*. Ministerio de Educación Pública; Dirección de Programas de Equidad. <https://bit.ly/3CiDQiA>
- Álvarez, R., Cordero, G., Vásquez, M., Altamirano, L., & Gualpa, M. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(6). <https://bit.ly/3GXqtY9>
- Alzate, T. (2019). Consumo de carnes rojas y procesadas. La controversia está servida. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(2), 137-142. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n2a01>
- Arboleda, L., Restrepo, L., & Pava, D. (2018). Disponibilidad de frutas, hortalizas y legumbres en países de Suramérica en el periodo de 1961 al 2010. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 112-118. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000300112>
- Arce, L., & Rojas, K. (2020). Factores que influyen en el estilo de vida de los funcionarios de una universidad estatal de Costa Rica: Nivel educativo, estado civil y número de niños. *UNED Research Journal / Cuadernos de Investigación UNED*, 12(2), 3151-3151. <https://www.redalyc.org/journal/5156/515664454005/html/>
- Boliko, M. (2019). FAO and the Situation of Food Security and Nutrition in the World. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 65(Supplement), 4-8. <https://doi.org/10.3177/jnsv.65.S4>

- Cerdas-Ramírez, R., & Espinoza-Sánchez, A. (2018). Situación de la seguridad alimentaria y nutricional en Guanacaste: Cantón de Santa Cruz. *InterSedes*, 19(40), 1-27. <http://dx.doi.org/10.15517/isucr.v20i40.35662>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2017). *Seguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica y la República Dominicana: Explorando los retos con una perspectiva sistémica*. CEPAL. <http://hdl.handle.net/11362/42588>
- Durán, R. (2019). *Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur* [Tesis para licenciatura, Universidad Científica del Sur]. <https://bit.ly/3fY4B2Y>
- Escobar, G. (2016). *La relevancia de la agricultura en América Latina y el Caribe*. <https://static.nuso.org/media/documents/agricultura.pdf>
- FAO. (2021). *Frutas y verduras esenciales para una vida saludable*. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>
- Galindo, E. (2013). *Medición de seguridad alimentaria nutricional del hogar aplicando el cuestionario de diversidad alimentaria* [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://bit.ly/3IFX9WP>
- Gallegos, J. (2018). *Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en la población adulta, hombres y mujeres de la provincia de Loja, cantón Gonzanamá, parroquia Nambacola, durante el periodo agosto 2017* [Disertación de Grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://bit.ly/3AsQVGG>
- Gamboa, C., Claramunt, M., & Jorquera, C. (2010). *Guías alimentarias para Costa Rica*. CIGA. <https://bit.ly/3G8r3kB>

- Guerrero, L., & Durán-Agüero, S. (2020). Consumo de legumbres y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles. *Revista chilena de nutrición*, 47(5), 865-869. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182020000500865>
- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., Gómez, G., & Grupo Elans. (2020). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159. <https://doi.org/10.51481/amc.v61i4.1045>
- Hidalgo-Viquez, C., Andrade-Pérez, L., Rodríguez-González, S., Dumani-Echandi, M., Alvarado-Molina, N., Cerdas-Núñez, M., & Quirós-Blanco, G. (2020). Análisis de la canasta básica alimentaria de Costa Rica: Oportunidades desde la alimentación y nutrición. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 277-301. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.40822>
- Hosseini, M. H., Mortazavi, M., Moeinzadeh, F., & Azadbakht, L. (2019). The ratio of dietary diversity score versus energy density in relation to anthropometric and biochemical variables among patients with chronic kidney diseases. *Progress in Nutrition*, 21(1-S), 86-93. <https://doi.org/10.23751/pn.v21i1-S.5542>
- INEC. (2011). *Indicadores cantonales: Censos Nacionales de Población y Vivienda 2000 y 2011-Limón*. INEC. <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/poblacion/estadisticas/resultados/replaccenso2011-07.pdf.pdf>

- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2020). *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años*. Gobierno de Colombia. <https://bit.ly/33LvO6V>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2011). *Censo 2011. Indicadores demográficos y sociales según provincia, cantón y distrito*. INEC. <https://bit.ly/3KIvqXn>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2016). *Manual de clasificación geográfica con fines estadísticos de Costa Rica. Geografía (Documentos metodológicos)* [Documentos metodológicos]. INEC. <https://bit.ly/3fTlegl>
- Itzep, C. (2009). *Propuesta de un sistema municipal de alerta temprana de inseguridad alimentaria y nutricional en Rabinal, Baja Verapaz* [Informe Final, Universidad de San Carlos de Guatemala]. <https://bit.ly/3tX4A7Y>
- Jiménez, J. (2020, abril 23). Conozca cómo mantener una buena alimentación en tiempos del COVID-19. *Blog UCR*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/04/23/conozca-como-mantener-una-buena-alimentacion-en-tiempos-del-covid-19.html>
- Juárez, R. (2002). *Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados* [Tesis para licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://bit.ly/3AzK66t>
- Lara, E. (2011). *Fundamentos de investigación: Un enfoque por competencias* (A. Herrera, Ed.). Alfaomega. <https://bit.ly/3G8oMwK>
- Latham, M. (2002). *Nutrición Humana en el mundo en desarrollo* (Vol. 29). FAO. <https://bit.ly/3o10Mi7>

- López-Cruz, K., Rojas-Vargas, J., & Bogantes-Sánchez, J. (2019). Gestión integral de los residuos de aceite vegetal de cocina en las sodas del Campus Omar Dengo de la Universidad Nacional de Costa Rica. *Uniciencia*, 33(1), 18-29. <https://www.redalyc.org/journal/4759/475959241002/html/>
- Machado-Martínez, H., Miranda-Tortoló, T., & Lezcano-Fleires, J. (2018). Estudio de la accesibilidad alimentaria en dos municipios rurales de la provincia de Matanzas, Cuba. *Pastos y Forrajes*, 41(1), 64-72. <https://bit.ly/3rKgMGm>
- Ministerio de Sanidad y Consumo. (2003). *Guía didáctica: La seguridad alimentaria en la Educación Secundaria Obligatoria*. FISELGRAF. <https://bit.ly/3IBVKka>
- Montes, N., Millar, I., Provoste, R., Martínez, N., Fernández, D., Morales, G., & Valenzuela, R. (2016). Absorción de aceite en alimentos fritos. *Revista chilena de nutrición*, 43(1), 87-91. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182016000100013>
- Municipalidad de Siquirres. (2021). *Nuestro Cantón de Siquirres*. Municipalidad de Siquirres. <https://siquirres.go.cr/nuestro-canton-de-siquirres/>
- Muñoz, C. (2011). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis* (2.<sup>a</sup> ed.). Pearson Educación.
- Mutea, E., Bottazzi, P., Jacobi, J., Kiteme, B., Speranza, C. I., & Rist, S. (2019). Livelihoods and Food Security Among Rural Households in the North-Western Mount Kenya Region. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 3(98), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2019.00098>

- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación: Cualitativa-Cuantitativa y redacción de la tesis* (5.<sup>a</sup> ed.). Ediciones de la U. <https://bit.ly/3IYXT9N>
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2019). *Cómo crear un patrón de alimentación saludable: Pautas alimentarias para estadounidenses 2015-2020*. <https://bit.ly/32EnuVW>
- OMS. (s.f.). *La OMS y la FAO publican un informe de expertos independientes sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. <https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr20/es/index.html>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2010). *Evaluación de la Nutrición*. Nutrición y protección del consumidor (FAO). <https://bit.ly/3KNlJXy>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2013a). *Alimentarnos bien para estar sanos. Lecciones sobre nutrición y alimentación saludable*. FAO. <https://bit.ly/3o1ulQC>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2013b). *Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar*. FAO. <https://bit.ly/3nTErTJ>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). *Seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe | Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe*. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. <https://bit.ly/3GZXJ14>

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.). *Alimentación saludable*. FAO. <https://bit.ly/3nVBWaf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola, Programa Mundial de los Alimentos, Organización Mundial de la Salud, & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020: Transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables*. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. <https://doi.org/10.4060/ca9692es>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación sana*. Centro de prensa. <https://bit.ly/3o6YmP7>
- Parada, Á., Loaiza, J., Artavia, M., & Benavides, S. (2018). Seguridad alimentaria y nutricional: Una mirada retrospectiva \*. *Revista Iberoamericana de Viticultura, Agroindustria y Ruralidad*, 5(15), 1-21. <https://bit.ly/3GTxitU>
- Paz, L. (2013). *Evaluación de la seguridad alimentaria y nutricional en los adolescentes con consumo de sustancias psicoactivas en situación de conflicto con la ley, Bogotá-Colombia* [Trabajo de grado para licenciatura, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://bit.ly/3o5cQPs>
- 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.

- Pereira-Chaves, J., & Salas-Meléndez, M. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 229-251. <https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
- Pérez-Herrera, A., & Cruz-López, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 463-469. <https://doi.org/10.20960/nh.2116>
- Pimienta, R. (2000). Encuestas probabilísticas vs. No probabilísticas. *Política y cultura*, 13, 263-276. <https://bit.ly/3r9fs17>
- Ramos-Truchero, G. (2019). *Desigualdades alimentarias en entornos rurales. Un estudio de las prácticas alimentarias en Asturias*. XII Congreso Español de Sociología. <https://www.unioviado.es/socialimen/wp-content/uploads/2019/06/RamosTruchero-Desigualdades-rural.pdf>
- Rivera, R., & Porras, Á. (2018). Población, empleo y pobreza en los territorios rurales de Costa Rica. *Revista Rupturas*, 8(2), 59-76. <https://doi.org/10.22458/rr.v8i2.2113>
- Salas-Salvadó, J., Maraver-Eizaguirre, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaón, M., Vitoria-Miñana, I., & Moreno-Aznar, L. (2021). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: Situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. <https://doi.org/10.20960/nh.03160>
- Salcedo, S. (s.f.). *El marco teórico de la seguridad alimentaria*. <https://bit.ly/3u4cJXY>
- Sánchez, L., Ulloa, S., & Barragán, M. (2018). Determinación de la relación entre la seguridad alimentaria y la economía/agricultura familiar en la zona del cantón Santo Domingo de

- los Colorados en Ecuador. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 5(2), 1-18. <https://bit.ly/3fS1BFp>
- Serrano-Plata, M., Domínguez-García, M., Alliot, X., & Laguna-Camacho, A. (2019). Comidas caseras y abatimiento de obesidad: Una revisión narrativa. *CIENCIA ergo sum*, 26(1), 1-11. <https://doi.org/10.30878/ces.v26n1a3>
- Tamez-González, S., Ruiz-García, A., Ayala-Guzmán, C., & Ortiz-Hernández, L. (2019). Programas de asistencia alimentaria e inseguridad alimentaria en los hogares mexicanos pobres con menores de edad. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 29(53), 1-23. <https://doi.org/10.24836/es.v29i53.615>
- Valenciano-Salazar, J., Centeno, L., Madrigal, N., & López-López, M. (2020). *Seguridad y soberanía alimentaria en Costa Rica Colección Nuestra Historia: Nueva Década Escuela de Historia, UNA*.
- Valero, E., Ortega de la Torre, A., Bolaños-Ríos, P., Ruiz-Prieto, I., Velasco, A., & Jáuregui-Lobera, I. (2015). Urbano o rural: ¿dónde se come mejor y de forma más saludable? *Nutrición Hospitalaria*, 32(5), 2286-2293. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.5.9688>
- Villalobos, A., Álvarez, R., Cubero, E., & Usaga, J. (2020). Reducción de sodio en salsa de tomate y mayonesa mediante la aplicación de un enfoque de umbral sensorial. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 70(2), 134-143. <http://www.alanrevista.org/ediciones/2020/2/art-6/>
- Zapata, M., Rovirosa, A., & Carmuega, E. (2019). Urbano y rural: Diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según nivel de ingreso y área de residencia
- Urbano y rural: Diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según nivel de

ingreso y área de residencia. *Salud colectiva*, 15, 1-13.

<https://doi.org/10.18294/sc.2019.2201>

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

San José, \_\_\_\_Heredia\_\_\_\_

Señores:

Universidad Hispanoamericana

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) \_\_\_\_Carolina Rubí Pérez\_\_\_\_ con número de identificación \_\_\_\_702530997\_\_\_\_ autor (a) del trabajo de graduación titulado Comparación de los hábitos alimentarios, disponibilidad y la diversidad alimentaria según guía fao de hombres y mujeres adultas de la zona urbana y rural del cantón de Siquirres, Limón 2022 presentado y aprobado en el año 2022 como requisito para optar por el título de \_Licenciatura en Nutrición\_; (SI / NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

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

Cordialmente,

Carolina Rubí Pérez

702530997

**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.

